

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة والصحة

عنوان البحث

بحث أجري حول إقتراح برنامج تدريبي في تعلم السباحة الحرة

مع دراسة المعاينة بين الطريقة الجزئية والكلية

إشراف أ/ الدكتور :

بن قاصد على الحاج محمد

إعداد الطالب :

بلعباس عفيف

السنة الجامعية : 2016/2015

شكر وتقدير

بسم الله حمدا كثيرا على نعمه وشكره على عونه لإتمام هذا البحث المتواضع يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر العميق إلى أستاذي الفاضل والمشرف على هذه الرسالة الدكتور /أ بن قاصد علي الحاج محمد الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة وأرائه النيرة وتشجيعاته المتواصلة لإنجاز هذا البحث ، كما لأنسى كل الأساتذة والدكاترة أعضاء اللجنة المناقشة كل بإسمه على مساهمتهم في إثراء هذا العمل وأتوجه بالشكر الخاص للدكتور صبان على التشجيعات والتسهيلات المقدمة لنا لإتمام هذه الأطروحة ، كما أشكر كل عمال المعهد الساهرين على السير الحسن لا يفوتني أن أشكر كل الأصدقاء الذين ساعدونا من قريب أو من بعيد ولو بالكلمة الطيبة .

إهداء

إلى الأم الغالية أطال الله في عمرها ، إلى روح والدي الغالي تفقده الله برحمته الواسعة أهدي ثمرة جهدي راجيا من المولى عزوجل أن يجعل هذا العمل صدقة جارية في ميزان الحسنات كلما إنتفع به أحد ، وإلى روح زوج أختي وإلى كل إخواني وأخواتي وإلى كل أفراد العائلة وإلى كل أصدقائي داخل وخارج الوطن .

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى إيجاد تمارين خاصة مساعدة لتعلم التوافق الحركي لحركات السباحة الحرة ومعرفة اثر استخدامها ، وهل هناك فروق معنوية بين أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت الطريقة الكلية في التعلم والمجموعة الضابطة التي تستخدم تمارين الطريقة الجزئية .

وإعتمد باحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة لتحقيق فرضي للبحث الذي تضمن أن هناك اثر استخدام التمارين المساعدة المقترحة في تعلم واكتساب التوافق الحركي في أداء حركات مهارة السباحة الحرة بأن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الإختبار المستخدم في البحث وقد يقيم التوافق الحركي لأداء أفراد عينة البحث أثناء إجراء الإختبار تحت إشراف الأستاذ بن دحمان وقد تمثلت العينة بمجموعتين من طلاب السنة الأولى والثانية لكلية التربية الرياضية / جامعة مستغانم ومن غير الراسبين حيث تضمنت كل مجموعة 10 طلاب ، وإستنادا إلى النتائج المحققة من إجراء البحث فقد تم إستنتاج إمكانية تطوير قابلية الترابط الحركي (القدرة التوافقية) العامة لدى المتعلم بإستخدام التمارين المقترحة كتمارين مساعدة لتطوير التوافق الحركي العام ، كما إستنتج أن إستخدام الطريقة الكلية والجزئية في تعلم واكتساب التوافق الحركي الخاص بإداء حركات مهارة السباحة الحرة والطريقة الجزئية في التعلم كانت أحسن وهذا ما تبين في الجانب التطبيقي بوضوح لدلالة الإحصائية من الإختبار البعدي ، أما توصيات الباحث فقد تضمنت إستخدام وتطبيق التمارين المقترحة الخاصة بالبحث كتمارين مساعدة أساسية في عملية تعليم السباحة للمبتدئين والتركيز على الطريقة الجزئية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية

A summary of the research

Note by outside to get a certificate of master allocates sport .and health .

Entitled

Summary of search

The study aimed at finding special exercises to learn the consensus activist movements free swimming pool and the consequences of their use in learning skill movements free swimming pool .and that there is a moral differences between members of the pilot groupe used the way the college in learning groupe and the officer . used to work out a partial way of mearning .the researcher pilot curriculum comparative manner to achieve slamdunk search stipulated that there is the impact of the use of the exercise of the proposed assistance in learning and the acquisition of the activist consensus in the performance of the movements of skill free swimming pool . and there is a moral differences of statistical significance between the results of the two sets of empirical research and control in use choice in the search and assess the compatibility with the codename for the performance of the sample individuals research during the test before the rules and under the supervision of professor ben dahman . the sample two sets of the students in the first year and the second at the faculty of education . sports and mostaganem university and non- repeating where each of which include a group (10) students of any number of members of the sample all 20 students .on the basis of the results of the search procedures had conclude that the possibility of developing the compensability of the activist interdependence (consensual capacity) of the learner using the proposed exercise help to develop consensus of the activist . and concluded that the use of the modality macro and micro

policies in learning and the acquisition of the consensus of the special activist performance skill movements free pool partial way to learn the best this is indicated in the applied side clearly the statistical significance between dimensional test dimensions .the recommendations of the researcher have included the use and application of the proposed exercise for research exercise essential assistance in the process of education for the swimming pool for beginners and focus on partial way the main section of the educational unit .

مشكلة

إن معظم الحركات والمهارات في الألعاب الرياضية المختلفة ولاسيما حركات السباحة تعد من الحركات المركبة التي يعتمد تعلمها وإتقانها على تطوير قدرة المتعلم التوافقية التي تساعد في الربط بين تلك الحركات وأدائها على شكل مهارة متكاملة وصولاً لتحقيق الهدف والواجب الحركي منها ، وذلك من خلال المراحل التعليمية وبشكل خاص من المبتدئين في التعلم ، وقد لاحظ الباحث من خلال عمله ضمن الإطار التعليمي للسباحة في المعهد أن هناك ضعف في استخدام الوسائل والتمارين الخاصة بالتوافق والربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة خلال الدروس العملية للمادة ، وخاصة عدم الإعتماد على الأسس العلمية في التعلم وهنا تكمن مشكلة البحث في إيجاد تمارين مساعدة مقترحة والتوصل إلى أثر تلك التمارين في التعلم واكتساب في أداء التوافق الحركي في أداء حركات مهارة السباحة الحرة

التساؤلات التالية :

ماهي أحسن طريقة لتعلم السباحة الكلية أم الجزئية ؟

التساؤلات الجزئية :

أهداف :

الفرضيات :

- البرنامج المقترح بالطريقة الكلية والمطبق على العينة الضابطة له الأثر الإيجابي في تعلم السباح الحرة .

- البرنامج المقترح بالطريقة الجزئية والمطبق على العينة التجريبية له الأثر الإيجابي في تعلم السباحة الحرة .
- الطريقة الجزئية أكثر فعالية من الطريقة الجزئية في عملية التعلم .

مقدمة :

لقد أثبتت العديد من البحوث والدراسات أهمية الإستخدامات التطبيقية لبعض الأدوات والمواد والأجهزة والتمارين المساعدة المختلفة منفردة كانت أم مجتمعة في عملية التعلم بوجه عام والتعلم الحركي بوجه خاص ، وهذه الأهمية تجلت في مساعدة الأفراد معلمين ومتعلمين جميعا على فهم وإجتياز المراحل التعليمية المختلفة وأسهمت في تقليل الجهد والتكاليف وإختصار الوقت للوصول إلى الأهداف المرجوة .

وفي عمليات إكتساب وإتقان الحركات والمهارات الرياضية المختلفة تتجلى أهمية تلك الإستخدامات التطبيقية بشكل أكبر وذلك لأن معظم الأنشطة والمهارات تتضمن حركات صعبة ومركبة ومتداخلة تحتاج في الكثير من الأحيان إلى التبسيط والتدرج وحتى التجزئة أحيانا لتلك الحركات في بداية المرحلة التعليمية وصولا بالمتعلم إلى القدرة على أدائها بشكلها المركب كمهارة كاملة فيما بعد .

وتعتبر حركات السباحة بمختلف أنواعها ضمن تلك المهارات أو الحركات التي يتطلب أدائها إكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل المتعلم ليستطيع أداء أجزائها أو حركات تلك المهارة بتوافق عالي والذي

يمكن الوصول إليه بمساعدة الوسائل التعليمية المختلفة ولاسيما إستخدام التمارين الخاصة بتوافق وتطوير قدرة المتعلم على أداء أكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد، فأداء مهارة السباحة بأي نوع من أنواعها الأربعة (الحررة، الصدر، الظهر، الفراشة) يتطلب من المتعلم

تحريك كل من الرأس ، الذراعين، والرجلين معا في وقت واحد وبإتجاهات أو مسارات حركية مختلفة

حسب نوع السباحة مما يتطلب مستوى جيد من التوافق الحركي (عصبي عضلي) الذي يمكن

إكتسابه وتطويره عن طريق التركيز على إستخدام التمارين المساعدة العامة والخاصة بإعتبارها

جزء مهم من الوسائل التعليمية التي يعبر عنها بأنها وسائل إتصال المباشر التي تساعد المتعلمين على إكتساب المعارف والمهارات والإتجاهات والأساليب .

مصطلحات البحث :

التعريف بمصطلحات البحث : التعبير الإصطلاحي من أكبر الإهتمامات التي يجب على الباحث أن يقوم بسردها ليعطي الفكرة الصحيحة والواضحة حول ما يقصد من وراء هذه المصطلحات التي يستخدمها في بحثه بذكر الطاهر سعد الله أن أخطر الصعوبات التي تواجه الباحثين في ميادين العلوم العلوم الإنسانية هي عموميات لغتها وعلى هذا الأساس يوضح الباحث المصطلحات الأساسية لهذا البحث كوسيلة لتسهيل فهم هذا البحث .

برنامج تعليم السباحة :

هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة والمسابقات التعليمية المختارة والتي تساعد المتعلم مع الوسط المائي وتعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة مع الشعور بالطمأنينة والتحرك بسهولة داخل الوسط المائي .

تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة :

وضع برنامج مقترح لمجموعة من الألعاب والأنشطة التعليمية التي تهدف لإكتساب بعض المهارات الأساسية لطلبة .

- الثقة بالنفس – حبس النفس داخل الماء
- التنفس – فتح العين – الغوص تحت الماء مع فتح العين
- الطفو والإنزلاق – الففز في الماء من أماكن مختلفة الإرتفاع والتحرك فالماء

- الوقوف في الماء

طرق تعلم السباحة :

- الطريقة الجزئية : تتميز هذه الطريقة بتعلم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والنفس 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 إكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء .

- تساعد الطريقة الجزئية المتعلم 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 لأدائه .

- عيوب الطريقة الجزئية :

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

يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن إندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيداً من الإرتباطات 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 العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تتعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم .

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

1.2 مميزات الطريقة الكلية :

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون إكتساب السباحة ككل .
- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا يحقق 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 لإختلاف قدراتهم في إكتساب 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 وتفصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في إرتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد .

• الطريقة المختلطة : تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة

الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا من كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها ، دلت التجارب على إستخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد إستعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبتت تفوقها على الطريقتين الأخيرتين .

والتعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي : مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة .

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير مما نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانيات المتعلمين كما أنه تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية ، كذلك تقلل من

الإرتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها ، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرّب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسليمة لذا يجب مراعاة عند إستخدامها طريقة الوحدات التعليمية .

- تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر .
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع إرتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية .

المهارات الأساسية في السباحة :

أولا : الحالة قبل الماء (الإتجاه العقلي) :

سوف يؤثر الإتجاه العقلي للفرد الذي يجهل السباحة على درجة تقديمه في التعلم لذا يستطيع المدرس عن طريق المناقشات الجماعية قبل الأداء العملي أن يرسخ قواعد ثابتة للإتجاهات العقلية المرغوبة ، مثل الرغبة في تحقيق الهدف ، الشجاعة ، قوة الإرادة... إلخ

كذلك يجب أن يلم المبتدئ إلماما مسبقا بما سيعرض له من إضطرابات فسيولوجية وهذه الإضطرابات تختلف باختلاف مستوى سطح الماء الذي سيعرض له المبتدئ كما سيتضح :

- عندما ينزل المبتدئ إلماما ويصل المستوى الوسط فإن مركز التنفس يتأثر محدثا تنفسا غير منتظم ، قد يلهث من فترة إلى أخرى ويجد نتيجة فقدان حرارة الجسم عندما يتوفر للتلميذ خلفية مسبقة بهذه الإضطرابات على هذا الوجه فإنه سيصبح أقل خوفا أكثر إدراكا .
- عندما يصل المبتدئ إلى الماء ويصل إلى مستوى الصدر فإنه يمكن أن يجد صعوبة في الإحتفاظ بالتوازن وذلك يرجع إلى ظاهرة (الطفو) وبمجرد أن يقوم الفرد بحركة للأمام

- والأسفل والأعلى ، فإنه سرعان ما يكتسب الإتزان وبالتدرج يتخلص من الخوف الذي ينتاب الفرد لتواجهه في وسط مستقر ، فإننا نجد في بعض الحالات أن المبتدئ يظل ملتصقا بحافة الفائض ، وما ننصح به هو السماح له بالإحتفاظ بهذا الوضع لفترة وسوف نجد أنه نتيجة لحركته سوف تأتيه الشجاعة على السير بعيدا عن حافة الفائض .
- عندما يغمر الماء وجه الفرد- وهو المستوى الثالث – فإنه سيشعر بعدة أحاسيس جديدة ، فالماء يؤدي إلى تهيج الأنف والعينين والأذنين والجدير بالذكر أن مهارة الغطس تحت الماء مع فتح العينين تبدو في البداية غير مريحة ولكن بالتكرار تصبح شيئا يبعث على الرضا .
 - على المدرس أن يذكر المبتدئ هذه الإضطرابات الفسيولوجية قبل نزوله إلى الماء عن طريق الشرح النظري .

ثانيا : تهيئة المبتدئ لدخوله الماء :

بعد الإنتهاء من تهيئة المبتدئ عقليا خارج الماء ، فإنه يكون مستعدا لتعلم مهارات الماء الأولية التي وضعت خصيصا من أجل زيادة ثقة المتعلم بنفسه ، في هذه المرحلة ينصح بإتباع التشكيل الزوجي وهو تقسيم الفصل إلى أزواج لكل تلميذ زميل وذلك لمزاياه العديدة ومنها:

- توفير الأمان : فكل تلميذ يراعي زميله .
- نفسيا : يوجد روح المنافسة .
- يقوم التلميذ بدور المدرس لزميله مما يجعله أكثر إنتباها للتعليمات .
- ليس هناك بديل لهذا التشكيل بالنسبة للفصول كبيرة الحجم .
- سيستخدم المدرس في هذه الحالة ما يطلق عليه (تمارين الثقة) .

تمارين الثقة :

تعطي التعليمات الآتية الخاصة بهذه التمارين لأعضاء الفصل ومنها :

- أدخل الماء وتقدم حتى يصل الماء إلى مستوى الوسط .
- شبك اليدين مع الزميل وقم للوثب لأعلى بالتبادل .
- كون الدوائر مع تشابك الأيدي للمحافظة على الإتزان .
- أملاً يديك بالماء وضع وجهه في الماء .
- شبك اليدين مع الزميل ، إنحني أمام وضع وجهك في الماء ... كرر التمرين .
- غص في الماء دون سند ، أمكث تحت الماء لفترة أطول .
- وضع اليدين على الركبتين ، الوجه في الماء مع فتح العينين قد يؤدي الفعل المنعكس إلى إغلاقها لكن إفتحهما مرة أخرى فهما سرعان ما يتعودان على هذا

ثالثاً : ضبط عملية التنفس .

غالبا ما يكون الضعف في أداء طرق السباحة راجعا لعادات خاطئة في التنفس ، لذا يجب التأكيد على أهمية التنفس الصحيح في كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية .
والصبر عنصر هام في هذه المرحلة ، كذلك حماس المدرس وقدرته على إستخدام الإهتمام فحسب بل تؤدي أيضا إلى التخلص من مشاكل النظام .
يفضل أغلب المدرسين إتمام عملية التنفس من خلال الفم ، لأن الزفير يخرج أسرع .

ويفضل أغلب السباحين خروج الزفير من الفم مع مرور قليل من الهواء خلال فترات الممرات الأفقية كي ينظفها من قطرات الماء .

تعطي التعليمات الآتية لأعضاء الفصل :

- في الماء (يصل إلى مستوى الوسط) ضع اليدين معا على شكل فنجان ثم إملاها بالماء ، قم بعملية الشهيق من الفم ، أنفخ في الماء كي يسقط من اليدين .
- تكرر الخطوة (1) مع خروج الزفير من الفم والأنف .
- ضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان ، ضع الوجه في الماء ، قم بالزفير الكامل من الفم
- شبك اليدين مع الزميل بالمواجهة ، زميل يغوص في الماء ويقوم بعملية الزفير ، بينما يقوم الأخر بعملية الشهيق بعد صعوده عدة مرات ويحدث العكس فتكون البداية ببطء ، ثم يسرع التوقيت بالتدريج .
- ضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان والكتفين داخل الماء ، ثم قم بعملية الزفير ، أدر رأس إلى جهة اليسار أنظر على الكتف الأيسر وقم بعملية الشهيق ...كرر 10 مرات .
- قف في صف لمواجهة الفائض ، إثن الركبتين ، غص في الماء مع بقاء الفم مفتوحا ، إرجع مرة أخرى لمواجهة الفائض أطرده من الفم إلى المجرى .هذه المهارة تعلم المبتدئ منعكس طرد الماء .

رابعا: الطفو .

يتعلم المبتدئ في هذه المرحلة أنواع الطفو المختلفة :

الطفو مع ثني الجذع : تعطي التعليمات التالية :

- في ماء يصل إلى الكتفين قف والقدمان مفرودتان ، إنحني أماما أجعل اليدين تنزلق على الرجلين حتى .تصل إلى القدمين ، ضع الرأس والقدمين داخل الماء .
- عندما تصل اليدين إلى مفصل القدم سوف ترتفع القدمان تدريجيا من مكانها على قاع الحوض .
- للعودة من هذا الوضع أجعل اليدين تنزلق لأعلى حتى تصل المقعدة ، إرفع الرأس وضع القدمين على قاع الحوض .

طفو التكور طفو القنديل : (تعطي التعليمات التالية) :

- في ماء يصل إلى الكتف خذ شهيقا عميقا ثم ضع الرأس والجزء العلوي من الجسم داخل الماء ببطء .
- إرفع القدمين من قاع الحوض ، إثني الركبتين ، إدفعهم لأعلى حتى الصدر ، لف الذراعين حول الرجلين واحتفظ بالذقن قريبة من الصدر.
- للعودة من هذا الوضع حرر الرجلين من الذراعين ، إفرد الركبتين والظهر ، إرفع الرأس ، ثم قف معتدلا على قاع الحوض .

الطفو الأمامي (الطفو على البطن) : تعطي التعليمات الآتية :

- يتخذ وضع طفو القنديل .
- مد الذراعين والجزء العلوي من الجسم أماما وفي نفس الوقت مد الرجلين والجزء السفلي إلى الخلف .

- للعودة من هذا الوضع إثني الركبتين ، حركهما في إتجاه الصدر ، إحتفظ بالذراعين لأسفل وللخلف وفي نفس الوقت إرفع الرأس ببطء في الماء حتى يغوص الجسم بالكامل في الماء فيما عدا الوجه .
 - إرفع المقعدة إلى سطح الماء ، وإدفع القدمين برفق عاليا .
 - للعودة من هذا الوضع إجعل المقعدة تسقط لوضع الجلوس ، إحتفظ بالذراعين واليدين لأسفل ، إخفض الذقن على الصدر ، ضع القدمين على القاع ثم قف معتلا
- التقدم للأمام بضربات الرجلين : تعطى التعليمات التالية :

- من الوقوف في الماء يصل للوسط ، إنحن أماما وعد بالذراعين معا داخل الماء
- أسقط للأمام ، ضع الرأس في الماء ، إدفع القاع بالقدمين ، إرفع الرجلين عاليا ثم إنزلق .
- حرك الرجلين تباليا لأعلى ولأسفل وهما مفرودتان ، ويسمح للركبتين بالثني الخفيف حتى لا تكون الحركة تصلب .

التقدم على الظهر بضربات الرجلين : تعطى التعليمات الآتية :

- إتخذ وضع الطفو على الظهر .
- تتم حركة الرجلين من مفصل الفخذ ، ركز على الحركة لأعلى .
- حرك الرجلين لأعلى ولأسفل ببطء .

خامسا : لف الجسم .

إن الإلمام بتمايل الجسم يعلم المبتدئ التقدير السليم لحركات الذراع أثناء السباحة تعطى

التعليمات الآتية :

- من الوقوف في الماء يصل إلى الصدر ، إثني الركبتين حتى يصبح الرأس فقط فوق سطح الماء.
 - مد الذراع اليمنى أماما والمرفق مفروود دون تحريك الجذع .
 - قم بعملية الشد بالذراع اليمنى في نفس الوقت ، لف الجسم ناحية اليمين مما يؤدي إلى دوران الجسم بأكمله .
 - كرر الحركة بالذراع اليسرى .
 - من وضع طفو القنديل إثني المرفق الأيمن ، مد الذراع وقم بالشد والذراع مفروود كرر المحاولة باستمرار. وسوف يؤدي ذلك إلى تمايل الجسم في دوائر.
 - كرر الحركة بإستخدام الذراع الأيمن .
- حركة الذراع التجديف : تعتبر حركة التجديف بالذراع مهارة أساسية تطلبها الحركة خلال الماء ، وكذل عروض البالية المائية المختلفة ، وتعطي التعليمات الآتية :
- من الوقوف في ملء يصل إلى الوسط مد الذراعين أماما على الماء في مستوى الكتف ، الكفان مواجهان في الماء .
 - إرفع الأصبع الصغير للجانب حتي يصبح الكف بزاوية 45 درجة مع الماء ، حرك اليدين للخارج ولأسفل . حوالي 12 درجة .

- إكسس وضع اليد برفع الإبهام لأعلى ، والكف مازال متجها لأسفل بزاوية 45 درجة
حرك اليدين وإخفض الذراعين للداخل وهي تضغط على الماء حتى تصل لوضعها
بجانب الجسم
- كرر الحركة مع زيادة السرعة كل مرة .
- أكمل الحركة وإخفض الذراعين والجسم في الماء حتى تصل الذقن إلى مستوى سطح
الماء .
- عندما تبدأ الذراعان في الحركة تنزلق الرجلان القاع ببطء ويحافظ الجسم على وضعه
بواسطة حركة التجديف بالذراعين .
- إرجع بالرأس للخلف حتى يغمر الماء الأذنين ، أفرد الجسم بالتدرج برفع الصدر
والمقعدة بينما تواصل الذراع حركة التجديف .

سادسا : المهارات المحركة

في هذه المرحلة يكون المتعلم قد أحرز تقدما في المهارات المائية الأساسية مما يتبع له الإنتقال إلى
المهارات المحركة .

هذه الطرق هي أنواع طبيعية أولية لا تتطلب مهارات عالية في الأداء فاصلة ، الغرض منها هو تهيئة
المتعلم لإحراز تقدم مبدئي في الماء بكافة الأوضاع ، كذلك يتعلم الطالب كيفية إستخدام اليدين
والذراعين في التغلب على مقاومة الماء وتعطى التعليمات التالية :

- في ماء يصل إلى مستوى الصدر قم بأداء طريقة (تبديلة الكلب) مع بقاء الرأس داخل الماء
والعينين مفتوحتين وإستخدام ضربات الرجلين العميقة البطيئة مع ثني الركبتين .

- إرفع الرأس حتى يصبح الفم خارج الماء ... كرر لعدة مرات.
- إسبح كما وضع فيما سبق ، مع تدوير الجسم على الجانب الأيمن للوصول بالذراع اليمنى لأبعد نقطة أماما ، أجعل الذراعين تقوم بالحركة الرجوعية تحت سطح الماء.
- غير من وضع الطفو على البطن إلى وضع الطفو على الظهر دون لمس قاع الحوض - إسبح نصف مسافة في الحوض بالسباحة على البطن ثم غير الوضع بالسباحة على الظهر والعودة إلى نقطة ما البداية .

سابعاً: مواجهة الماء العميق.

الخوف من الماء العميق شعور طبيعي لدى من يجهل السباحة هذا الخوف قد يكون متأصلا في النفس إذا كان نتيجة حادثة أو خبرة غير محببة للفرد إكتسبها عند تعامله مع الماء لأول مرة ، يمكن التغلب على هذا الشعور بواسطة الإنتقال التدريجي المنظم بعناية من المياه الضحلة إلى المياه العميقة

فيما يلي جانب متكامل من برامج جامعة (أيوا) الأمريكية تم تجربته بفعالية وسنتولى سرده بالتفاصيل بعد تم إعداد الفصل في المهارات الأساسية للتكيف مع الماء وقيام بتجربة السباح الأولية على الظهر والبطن فإن الخطوة التي تلي هذه منطقيا هي مواجهة الماء العميق ، ويستخدم في هذا التشكيل الزوجي .

يجمع المدرس التلاميذ على حافة المنطقة العميقة من حوض السباحة ينزل إلى الماء العميق مع تلميذ من الفصل ويقدم لهم نموذجا للخطوات التي تتبع في هذه المرحلة وهي كالآتي :

• الغوص : يتعلق المدرس والتلاميذ بحافة الحوض باليد الداخلية ، وتتشابك عاليا عندما تلامس قدماه القاع يبدأ في الدفع ، يجب أن يكون الدف بزاوية في إتجاه الفأض حتى يستطيع القبض عليه عند الصعود إلى سطح الماء ، يأخذ شهيقا ويغوص مرة أخرى في حركة صعود وهبوط خمس مرات دون توقف .

يوضح المدرس للتلاميذ فائدة مد الذراعين في حركة الصعود والهبوط في الماء العميق ، تبدأ حركة الحركة برفع الجسم إلى أعلى بواسطة ضربات الرجل المقصية المصحوبة بحركة الذراعين القوية للأسفل عندما تنفذه القوة التي إكتسبها الجسم من خلال حركته في الماء .

بجانب الجسم الحركة للجانب وأعلى حتى تمتد فوق الرأس .هذه الحركة تؤدي إلى هبوط الجسم إلى قاع الحوض ، يثني مفصل الركبة عند وصول القدمين للقاع ثم تمتد لكي يندفع الجسم إلى أعلى ، وفي منتصف المسافة تبدأ الذراعان من مكانها الممتد عاليا في الحركة للجانب وأسفل حتى تصل إلى مكانها بجانب الجسم .

تؤدي حركة الذراع إلى ظهور الرأس فوق سطح الماء وتسمح بوقت كاف للشهيق التالي ، ويمكن للتلميذ أداء هذه المهارة خارج الحوض قبل أدائها في الماء .

يجب على المدرس التأكد من خروج الزفير بالكامل خلال وجود الجسم داخل الماء حتى يسهل توقيت الشهيق .

طفو الكرة في الماء العميق : يتخذ التلاميذ الوضع بالقرب من الحوض وفي متناول يد الزميل أو

المدرس

الطفو الطولي: يأخذ التلميذ شهيقا عميقا ويضع الرأس في الماء محتفظا بالجسم مسترخيا على قدر الإمكان ، وفي وضع رأسي مع إمتداد الذراعين لأسفل وإلى الأمام قليلا يؤدي هذا بالقرب من الزميل .

الطفو المتغير: يظل التلميذ في وضع الطفو الطولي حتى يحتاج إلى الهواء حينئذ تقوم الرجلان بضربات سباحة الصدر ولكن رأسيا أو ضربات السباحة على الجانب كذلك تتحرك الذراعين الممتدة إلى الأمام لتقوم بنصف حركة التجديف في آن واحد . القوة الناتجة ترتفع الوجه لكي يتم الشهيق يجب أن يتم الزفير بالكامل وبقوة قبل الشهيق مباشرة كي يتيح أطول فترة للطفو .
بعد أخذ الشهيق تكرر الضربات الرجلين المصحوبة بحركة الذراع حتى يمنع الجسم من الهبوط كثيرا تحت سطح الماء بمجرد أن يكتسب التلميذ هذه المهارة يستطيع مواصلة الحركة لساعة أو أكثر .

الوقوف في الماء :يراجع المدرس على حركة التجديف بالذراعين وكذلك حركة الرجلين ويستخدم الفأض كأداة مساعدة يقبض بيد على الفأض والأخرى ممتدة أماما يتخذ الجسم وضع الطفو الطولي وجانب الجسم مواجهة لحافة الحوض ، تقوم الرجلان بضربات مقصية دون توقف بمجرد أن يشعر التلميذ بأن أهمية القدمين تعملان بكفاءة يترك الفأض ويستخدم يديه في حركة التجديف .

يمكن أن تستخدم ضربات الرجلين في سباحة الصدر وفي الوقوف في الماء اليد الخرجية لكل منهما ، يظل التلميذ ممسكا الأيدي مع المدرس الذي يطلب منه الضغط على يده عندما يريد الصعود لسطح الماء ، يترك التلميذ حافة الفأض ويغوص في الماء ، عندما يضغط التلميذ على يد المدرس يجذبه لخارج الماء .

في أغلب الحالات يجد التلميذ صعوبة في الغوص أكبر من التي يجدها عن الصعود إلى سطح الماء وهذا يرجع إلى ظاهرة الطفو .

- يكرر الإجراء السابق حتى يتأقلم التلميذ .
- يكرر مرة أخرى مع توجيه نظر التلميذ إلى أهمية فتح عينيه والنظر حوله والغوص لفترة أطول
- يأخذ التلميذ شهيقا عميقا ثم يغوص بمفرده لقاع الحوض ، يقوم بثني الركبتين عندما تلامس القدمين القاع ، ثم يفردهما ليدفع القاع ويصعد لسطح الماء
- يغوص المدرس بجسمه فقط وتظل يده ممسكة بالفائض ، عيناه مفتوحتان ، ذراعه الحر ممدود لأسفل في وضع يسمح له بتقديم المساعدة عند الحاجة .
- تكرر الغوص الصعود إلى سطح الماء : يأخذ التلميذ شهيقا عميقا ، يرفع جسمه بالضغط على حافة الفائض يترك الحافة وبغوص في الماء ، يقوم بالزفير في طريقه للقاع بمد الذراعين .

الطريقة الجزئية لتعليم السباحة :

تعتمد الطريقة الجزئية على نظرية عملية في مجال التعليم بصفة عامة بنظرية الترابيطيون والتي تحرر أن كل وحدة ما هي إلا جزء من أجزاء صغيرة وأن الشخص عندما يرى أو يدرك شيئا معيناً فإنه يدرك أجزاءه أولاً قبل إدراك الوحدة نفسها لذلك فإن أصحاب هذه النظرية يفضلون أن يكون التعليم عن طريق الأجزاء ثم ربطها لتكون الوحدة كاملة ويقصد بتدريس السباحة بالطريقة الجزئية أن نفس إحدى طرق السباحة إلى عدة أجزاء حيث يقوم المعلم بتعليم كل أجزاء على حدة

ثم ينتقل إلى الجزء الثاني بعد إنتهاء الجزء الأول ، وحين ينتهي من تعليم أجزاء السباحة يمكن من أدائها كوحدة واحدة .

أنواع الطرق الجزئية :

الطريقة الجزئية الكلية .

تتضمن تعليم كل جزء على حدة ثم ربط هذه الأجزاء ككل مثل ذلك ، فعند تعليم السباحة الزحف على البطن يقوم المعلم بتعليم مهارة الطفو على البطن ثم ضربات الرجلين ثم حركة الذراعين فالتنفس وبعد ذلك يتم الربط بين هذه الأجزاء لأداء مهارة السباحة الزحف البطن ككل .

مميزات الطريقة الجزئية :

- تساعد المتعلم على تفهم أجزاء السباحة وإستيعابها بصورة جيدة .
- تسهل من دور المعلم في التدريس مهارة السباحة المركبة .
- نراعي مبدأ الفروق الفردية .
- تناسب مع المتعلم في المراحل الأولى من العملية التعليمية .

عيوب الطريقة الجزئية :

- تظهر بعض التأثيرات السلبية كنتيجة لتقسيم الحركة وذلك كالحبل في بعض أجزاءها وعدم توافر الإنسياب الكامل لها .
- تحتاج إلى وقت أطول في عملية التعلم .

الطريقة الجزئية المندرجة :

تتميز هذه الطريقة بتعليم جزء معين من المهارة ثم تعليم جزء آخر ثم ربطها معا ثم تعليم جزء ثالث من المهارة وربطه بالأجزاء ككل من الجزئيين السابقين ثم تعليم جزء رابع ثم ربطه بالأجزاء الثلاثة السابقة وهكذا حتى يكتمل تعلم المهارة .

الطريقة الكلية الجزئية :

وتتلخص في أن يعلم المدرس المهارة ككل ثم يختار بعض الأجزاء الصعبة أو التي لم يستطيع المتعلم إستيعابها ويركز عليها .

الطريقة الكلية :

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد المتعلم يحاول تأدية المهارة كاملة دون تأدية المهارة عدة مرات فتستطيع بذلك تكوين ما يسمى بالتصور الأول والمبدئي عن المهارة ويكون فكرة عن خطوات الأداء ثم يبدأ محاولات الأداء الأولية التي تتميز بعدم الدقة وكثرة الأخطاء ومع إستمرار المحاولات والتكرار نبدأ مواصفات الأداء في التحسين ويعاد الأداء والتكرار حتي يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان ، وتصلح هذه الطريقة لتعميم المهارات الحركية السهلة والغير المركبة ففي مجال تعلم السباحة ككل مع التعليم المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للمهارة بعد ذلك يقوم بالتركيز على تصحيح الأخطاء من خلال الممارسة والتكرار للمهارة السباحة .

مميزات الطريقة الكلية :

- وضوح الهدف العام مما يجعل المتعلمين أكثر إيجابية تسهم بدرجة أفضل في تذكر الحركة لأداء نظرا لأن السباحة كوحدة متكاملة .

عيوب الطريقة الكلية :

- غير مناسب لجميع المستويات نظرا لإختلاف قدراتهم في إكتساب المهارة الحركية .
- تتطلب زيادة في التركيز والإنتباه من جانب المتعلم .
- يحدث أثناء التعليم بالطريقة الكلية أنه يصعب على المتعلم معرفة ودقائق وتفاصيل أداء المهارة مما يؤدي إلى حدوث العديد من الأخطاء أثناء الممارسة .

خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة لتعليم السباحة :

- تستشير دوافع المتعلم وحماسه.
- تتناسب مع قدرات وإمكانات المتعلم .
- تراعي مبدأ الفروق الفردية .
- تتيح للمتعلم فرصة التعرف والحكم على نتيجة أدائهم .
- تسهيل مهمة المعلم وتوجيه المتعلم .

الصفات الواجب توفرها في درس السباحة :

- نظافة مياه الحوض.
- الحوض جيد التهوية والإضاءة .
- توفر أماكن مخصصة لخلع الملابس .
- إرتداء ملابس البحر .
- الإغتسال قبل وبعد الخروج من الماء .

3-3 سباحة الزحف على الصدر:

يأخذ الجسم وضع الإنزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان ، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق ، يتم ثني المرفق تدريجيا حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كرابية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماما .

يتخذ الجسم وضع الإنزلاق حيث كون إنسيابيا ومفرودا على كامل إمتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير ، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل إمتدادهما وعندما يبدو تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم إرتفاع الرأس لأخذ الشهيق ، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى .

3-4 سباحة الفراشة :

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل ، إمتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم ، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء ، وتؤدي اليدين ضغطا مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الإحتفاظ بهما مرتفعين ، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل .

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية ، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي

الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيقي ، كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل .

2 عدد الحارات :

8 حارات ، عرضها 5,2 متر على الأقل وتترك مسافة 50 سم خارج كل من الحارتين 1 ، 8.

منصات الإبتداء :

الإرتفاع : إرتفاعها فوق سطح الماء من 50 إلى 75 متر .

المساحة : مساحة السطح 5,0 (5,0 x بعد أدنى) .

الإنحدار : إنحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بعد أقصى .

مقابض اليد لبدء سباحة الظهر : يجب أن تكون بإرتفاع من 30,0 إلى 60,0 فوق سطح الماء أفقيا وعموديا . ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه .

4 الترقيم :

يجب أن ترقيم كل منصة من منصات الإبتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للقضاة . والرقم (أ) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام .

5 الحوائط :

أ - يجب أن تكون متوازية وعمودية ويجب أن تصنع زوايا مع سطح الماء وتكون مبنية من مواد

صلبة غير مسببة للإنزلاق وممتدة لمسافة 8,0 من المتر تحت سطح الماء حتى يتمكن

المتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر .

ب - لوحات اللمس الإلكترونية يجب ألا تزيد عن 01،0 من المتر في السمك للمساحة الكلية

على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة وتمتد 3،0 فوق 8،0 تحت سطح الماء

ت - يسمح بعمل إفريز للراحة على إمتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح

الماء عن 2،1 متر وبعرض 10،0 إلى 15،0 .

ث - يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة ، وإذا أنشئت قنوات الصرف على

حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب إرتفاعها 3،0 متر فوق سطح

الماء . كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوي الماء

المطلوب .

6 حبال الحارات :

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط

النهاية . ويكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 05،0 متر إلى 10،0 مترا ويجب أن يكون لون

دهان العوامات وعلى إمتداد 5 أمتار من نهائي الحمامات لون مميز عن باقي العوامات .

7 حبل إلغاء البدء :

يكون مدلي عبر الحوض ومثبتا على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء ويجب أن يتصل مع

القوائم بالة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم .

8 علامات تنبيه لسباحة الظهر :

عبارة عن إعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بإرتفاع 8،1 مترا من مستوى سطح الماء ومثبتة على

أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية .

9 الماء :

يجب أن تكون درجة حرارة الماء + 24 درجة مئوية على الأقل أو 77 درجة فهرنهايت على الأقل كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة .

10 الإضاءة :

يجب أن تكون عند منصات الإبتداء ونهايات الدوران 1000 شمعة على القدم المربع .

11 علامات الحارة :

يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 20،0 إلى 30،0 (بحد أقصى) وبطول 46 متر

1 - منهج البحث :

إستخدام الطالب في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، وذلك مباشرة بالمنهج التجريبي بإستخدام الإختبار القبلي ، والبعدي على عينة البحث التجريبية .

ويعتبر البحث التجريبي من أكثر المناهج العلمية المستعملة في البحوث العلمية ، وحاول الطالب إثبات الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح قيد الدراسة على بعض الحالات طلبة السنة أولى والثانية جامعي بكلية التربية البدنية والرياضية بمستغانم .

أدوات البحث :

المقابلات الشخصية : مع أساتذة جامعيون ، ومختصين في تدريب السباحة .

القياسات : إستعملت إستخدام إختبارات المهارات الحركية بالنقاط على مسافة 25 متر

2 - مجتمع البحث :

1-2-3 عينة البحث :

مثل طلاب المرحلة الأولى والثانية في كلية التربية الرياضية جامعة مستغانم 2015-2016م المجتمع الأصلي للبحث ، حيث قام الباحث بإختيار (20) طالبا منهم بالطريقة العمدية من الطلبة غير المتعلمين للسباحة ، مستبعدا الطلبة الراسين وكذلك الطلبة اللذين سبق لهم الإشتراك في دورات سابقة لتعلم السباحة فضلا عن إستبعاد الطلبة ذوي الأعمار الكبيرة وذلك لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن أن تؤثر على النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة .وبعد ذلك إتبع الباحث الطريقة العشوائية في تقسيم أفراد عينة

البحث إلى مجموعتين متساويتين في العدد (تجريبية وضابطة) (a و b) ويواقع (10) طالبا لكل مجموعة وكما يأتي :

المجموعة الأولى (A) :

وقد مثلت أفرادها المجموعة الضابطة التي إستخدمت الطريقة الكلية للتمارين المساعدة الخاصة بإكتساب القدرة التوافقية ضمن الإحماء الخاص من الوحدات التعليمية خلال مرحلة التعلم والمنهج التعليمي الإعتيادي المستخدم في الكلية وبواقع ثلاثة وحدات تعليمية أسبوعيا

المجموعة الثانية (B) :

وقد مثلت أفرادها المجموعة التجريبية التي تم تعليمهم السباحة الحرة وفق نفس المنهج التعليمي الإعتيادي المستخدم بإستثناء التمارين الخاصة بإكتساب القدرة التوافقية التي تم إستخدامها بالطريقة الجزئية مع المجموعة (a) التجريبية وأيضا بواقع ثلاثة وحدات تعليمية أسبوعيا .

مجالات البحث :

1 - المجال الشري : شملت عينة البحث على 10 طلبة جامعة مستغانم .

2 - المجال الزمني :

والدراسة التجريبية الأساسية في الفترة الزمنية من 22-02-2015 إلى غاية 03-05-2016 .

3 - المجال المكاني : أجريت الدراسة الأساسية المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية بمعهد

التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم .

متغيرات البحث :

المتغير المستقل : برنامج تدريبي .

المتغير التابع : السباحة الحرة .

أدوات البحث :

- وسائل جمع البيانات : استخدام الطالب في عملية جمع البيانات :
- المصادر ، والمراجع .
- الإستبيان .
- مقابلات شخصية .
- الملاحظة .
- القياسات (إختبارات علمية) .

2-3-3 أجهزة وأدوات البحث :

- التمارين المقترحة المستخدمة في البحث .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- إختبار السباحة الحرة .
- شريط القياس .
- حاسبة يدوية نوع 510 casio px .
- الوسائل الإحصائية

الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

قام الطالب بدراسة إستطلاعية تمهيدية لإكتشاف طبيعة البرامج المطبقة في مسبح جامعة مستغانم لتأطير البرنامج المقنن بطريقة مقننة ، صحيحة .

ثم قام الطالب بتجربة ميدانية لإختبارات البحث ، وعلى إثرها بدأ بالتجربة الإستطلاعية بتاريخ 2015-11-29 .

وتمثلت أهدافها فيما يلي :

- التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الإختبارات .
- وضوح تعليمات الإختبارات ، وفهم سياقات تطبيقها من قبل المرضى .
- مدى مناسبة المدة الزمنية للإختبار .

الإختبارات الممكن إجراؤها في السباحة الحرة

(1) الإختبار الأول :

الطفو :

الهدف : معرفة مهارة الطفو فوق سطح الماء وقدرة المتعلم على الماء .

الإجراءات : وضع الوقوف بأخذ المتعلم شهيقا عميقا ويحاول كتمه عندما نبدأ بالغطس

للأسفل ساعد كتم الهواء في الرئتين على الطفو فوق سطح الماء وشكل مثل رمي ملاحظة فتح

العينين وشد عضلات الجسم شكل بسيط .

2 الإختبار الثاني :

الإنزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء :

الهدف : محاولة معرفة المسافة التي يستطيع المتعلم إنجازها أثناء الإنزلاق الأمامي بدون حركة الرجلين والذراعين .

الإجراءات : يقف علة واحدة ويستند بالأخرى على الجدار وظهره مواجه لجدار الحوض والذراعين مرفوعان إلى الأعلى بأخذ المتعلم شهيقا عميقا ثم يبدأ بالإنزلاق الأمامي من خلال دفع الحوض بشكل الجسم وضعا أفقيا سطح الماء (النظر إلى الأمام ، الأسفل) وعند نهاية الإنزلاق يحاول المتعلم الوقوف على قاع الحوض .

3 الإختبار الثالث :

الإنزلاق الأمامي مع حركة الرجلين باستخدام درجة الطفو

الهدف : التأكد من قابلية الإنزلاق بواسطة حركة الرجلين بمسك درجة الطفو بالذراعين

الإجراءات : الوقوف بجانب الجدار على رجل واحدة والأخرى نضعها في الحوض ماسكا بلوحة الطفو بالذراعين وعند الإشارة يأخذ شهيقا عميقا ويميل بجسمه إلى الأمام دافعا جدار الحوض ينزلق الجسم فوق الماء .

4 الإختبار الرابع :

الإنزلاق الأمامي مع حركة الرجلين دون استخدام لوح التعلم

الهدف : التأكد من قابلية الإنزلاق بواسطة حركة الرجلين ، دون إستخدام اللوح لمعرفة مستوى توافق حركة الرجلين مع التنفس .

الإجراءات : إعادة نفس الإجراءات الواردة في الإختبار السابق ولكن بدون إستخدام لوح التعلم .

5 الإختبار الخامس :

الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين بإستخدام لوح التعلم

الهدف : التأكد من قابلية الإنزلاق بواسطة حركة الذراعين مع إستخدام اللوح لمعرفة مستوى توافق حركة الذراعين .

الإجراءات : يقف المتعلم بجانب الجدار الطولي للمسبح واسعا لوح التعلم بين الفخذين وعند إعطاء إشارة البدء من المدرب يدفع المتعلم جسمه ينزلق فوق سطح الماء ويحاول إجراء حركات توافقية للذراعين لا بعد مسافة ممكنة .

6 الأختبار السادس :

الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين دون إستخدام اللوح

الهدف : نفس الأهداف السابقة لكن دون إستخدام لوح التعلم .

الإجراءات : نفس الإجراءات الواردة في الإختبار السابق دون إستخدام لوح التعلم .

7 إختيار السباحة الحرة :

يطلب من كل متعلم أداء السباحة الحرة كاملة بشكل جيد محاولا قطع أكبر مسافة .

الهدف : معرفة مستوى أداء المتعلم للسباحة الحرة .

الإجراءات : يقف المتعلم بجانب الجدار وعند إعطاء إشارة البدء من المعلم يبدأ المتعلم بدفع

جسمه فوق سطح الماء محاولاً أداء السباحة الحرة لا بعد مسافة ممكنة .

أولاً : الصدق والثبات :

الجدول رقم (1) يبين التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة

متوسط السن	متوسط الطول	متوسط الوزن	
19	1,75	74	مجموعة ضابطة
19	1,73	72	مجموعة تجريبية

Analyse de variance un facteur				
Rapport détaillé				
groupes	Nombre d'échantillons	somme	moyenne	Variance
Colonne1	2	146	73	2
Colonne2	2	3.48	1,74	0,0002
Colonne3	2	38	19	0

الجدول رقم 2 معامل الارتباط

	Colonne1	Colonne2
Colonne1	1	
Colonne2	- 0,22148725	1

من خلال الجدول رقم 1 ت المحسوبة = 0,0002 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من أصغر من الجدولية = 2 مما يدل على تجانس أفراد العينة .

من خلال الجدول رقم 2 بحساب معامل الارتباط كان طردي موجب = 1 ، وهو قوي جدا ، وهذا يدل على وجود علاقة إرتباطية قوية للقياسات والمتغير المستقل مما يبين صحة القياسات .

الجدول رقم (3) نتائج القياس القبلي والبعدي العين الضابطة

ن	رقم الطالب	نقاط 10-0	ضربات الرجلين	ضربات الذراعين	التنفس	التوافق الكلي	المجموع			
			قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
	سباح 1	4	5	3	6	5	7	4	13	22
	سباح 2	3	6	2	5	4	6	5	15	21
	سباح 3	5	5	1	4	4	5	6	13	20
	سباح 4	5	4	2	4	4	7	3	14	18
	سباح 5	2	6	3	6	5	5	4	12	21
	سباح 6	1	4	2	6	3	6	5	10	21
	سباح 7	5	5	4	5	4	4	5	17	19
	سباح 8	3	7	3	6	4	5	5	13	23
	سباح 9	4	5	2	4	5	5	4	13	18
	سباح 10	3	6	4	5	3	5	6	15	22
		35	53	26	51	41	55	47	135	205

الجدول رقم (4) نتائج القياس القبلي والبعدي العينة التجريبية

									نقاط 10-0		
	المجموع		التوافق الكلي		التنفس		ضربات الذراعين		ضربات الرجلين	رقم الطالب	ن
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
22	12	5	2	6	4	6	2	5	4	سباح 1	
23	12	5	4	7	2	5	2	6	4	سباح 2	
23	10	6	3	5	2	6	1	6	5	سباح 3	
22	15	5	4	7	3	6	3	4	5	سباح 4	
24	13	4	4	6	3	6	3	6	3	سباح 5	
24	11	5	2	6	3	6	5	7	1	سباح 6	
22	15	6	3	5	3	5	4	6	5	سباح 7	
27	11	6	2	7	2	7	3	7	4	سباح 8	
22	15	4	2	5	5	7	4	6	4	سباح 9	
24	12	7	2	6	4	5	4	6	3	سباح 10	
233	126	53	28	60	31	59	31	59	38		

ثالثا : الموضوعية :

بعد القيام بالقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث حسب المواصفات المحددة ، وأخذ أحسن محاولة من محاولتين حولت الدرجات الخام المحصل عليهما إلى درجات معيارية بمساعدة فريق العمل وتحت إشراف الأستاذ بن دحمان ، قام الطالب بتدوين النتائج في التجربة الإستطلاعية .

صعوبات البحث :

- قلة المراجع باللغة العربية .
- محدودية الدراسات المشابهة .
- ضيف الفترة الزمنية لإجراء الجانب التطبيقي حيث أنه يتطلب بحث أكثر أوسع ، وتعمق أكبر .

4 – عرض ومناقشة النتائج

يتضمن هذا الباب عرض نتائج كل من إختبار السباحة الحرة من ناحية إنجاز الحركة المتمثلة بالمسافة المقطوعة للسباحة ، ونتائج تقييم التوافق الحركي للمهارة خلال أداء نفس الإختبار لكل فرد من أفراد عينة البحث ، وتحليلها ومناقشتها وكما يلي :

1-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لدرجات إختبار السباحة الحرة من حيث المسافة المنجزة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :

الجدول 5 : النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة الضابطة إختبار السباحة الحرة لإنجاز المسافة بالمتر

	Variable 1	variable 2
Moyenne	13.5	20.5
Variance	3.611111111	2.944444444
Observation	10	10
Variance pondérée	3.27777778	
Différence hypothèque des moyennes	0	
Degré de liberté	18	
	-	
Statistique t	8.64556318	
P(T =t) unilatéral	3.9885E-08	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.73406359	
P(T=t) bilatérale	7.977E-08	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.10092204	

يظهر من خلال الجدول رقم (5) الخاص بالمقارن بين الإختبار القبلي ، والبعدي لعينة البحث (المجموعة الضابطة) أن تالمحسوبة= 73,1 وهي أصغر من ت الجدولية= 2,1 عند درجة الحرية 2 ، ومستوى الدلالة 50,0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي (فرضية ذات إتجاه واحد). ودلت الفروق المعنوية على أن هناك تحسن في تعلم السباحة الحرة بإعتماد الطريقة الكلية ويفسر الطلاب أن البرنامج المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثر إيجابيا في المتغير التابع .

الجدول 6 : الإختبار القبلي والبعدي للعيننة التجريبية بالطريقة الجزئية

Test d'égalité des espérances : deux observations de variance égales					
	Variable 1	Variable 2			
Moyenne	12.6	23.3			
Variance	3.37777778	2.45555556			
Observation	10	10			
Variance pondérée	2.91666667				
Différence hypothétique des moyennes	0				
Degré de liberté	18				
Statistique t	- 14.0095886				
P (T =t) unilatéral	2.0098E-11				
Valeur critique de t (unilatéral)	1.73406359				
P (T =t) bilatéral	4.0196E -11				
Valeur critique de t (bilatéral)	2.10092204				

يظهر من خلال الجدول رقم (6) الخاص المقارن بين الإختبار القبلي ، والبعدي لعيينة البحث (المجموعة التجريبية) أن ت المحسوبة = 73،1 هي أصغر من ت الجدولية = 2،1 عند درجة الحرية 2 ، ومستوى الدلالة 50،0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي ، فرضية ذات إتجاه واحد). ودلت الفروق المعنوية على أن هناك تحسن في ، تعلم السباحة الحرة

بإعتماد الطريقة الجزئية ويفسر الطلاب أن البرنامج المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثر إيجابيا في المتغير التابع .

الجدول (7)

النتائج الإحصائية للمقارنة بين البعدي للعيينة الضابطة والبعدي للعيينة التجريبية إختبار السباحة الحرة لإنجاز المسافة بالمتر

Test d'égalité des espérances : deux observations de variance égales					
	Variable 1	Variable 2			
Moyenne	20.5	23.3			
Variance	2.944444444				
Observation	10				
Variance pondérée	2.7				
Différence hypothétique des moyennes	0				
Degré de liberté	18				
Statistique t	- 3.81031738				
P (T =t) unilatéral	0.00064079				
Valeur critique de t (unilatéral)	1.73406359				
P (T =t) bilatéral	0.00128158				
Valeur critique de t (bilatéral)	2.10092204				

يظهر من خلال الجدول رقم (7) بين البعدي للعيينة الضابطة والبعدي للعيينة التجريبية إختبار السباحة الحرة لإنجاز المسافة بالمتر

أن ت المحسوبة =0006,0 هي أصغر من ت الجدولية =2,1 عند درجة الحرية 2 ، ومستوى الدلالة 05,0 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي (فرضية ذات إتجاه واحد). ودلت الفروق المعنوية على أن تعلم السباحة الحرة بإعتماد الطريقة الجزئية كان أفضل من الطريقة الكلية ويفسر الطلاب أن البرنامج المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثره إيجابيا في المتغير التابع .

مناقشة الفرضيات :

1 - من خلال الجدول رقم (5) ، والشكل البياني رقم (1) الذي تبين نتائجه ودلت الفروق

المعنوية على أن هناك تحسن في تعلم السباحة الحرة بإعتماد الطريقة الكلية ويفسر

الطلاب أن البرنامج المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثره إيجابيا في المتغير التابع .

وبذلك الفرضية الأولى القائلة :- البرنامج المقترح بالطريقة الكلية والمطبق على العينة الضابطة اثر

إيجابيا في تعلم السباحة الحرة .

قد تحققت .

2 - من خلال الجدول رقم (6) ، والشكل البياني رقم (2) الذي تبين ودلت الفروق المعنوية أن

هناك تحسن في تعلم السباحة الحرة بإعتماد الطريقة الجزئية ويفسر الطلاب أن البرنامج

المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثره إيجابيا في المتغير التابع .

وبذلك الفرضية الأولى القائلة :

- البرنامج المقترح بالطريقة الجزئية والمطبق على العينة التجريبية أثره إيجابيا في تعلم

السباحة الحرة .

قد تحققت .

- من خلال الجدول رقم (7) ، الذي تبين ويدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي (فرضية ذات إتجاه واحد). ودلت الفروق المعنوية على أن تعلم السباحة الحرة بإعتماد الطريقة الجزئية كان أفضل من الطريقة الكلية ويفسر الطلاب أن البرنامج المقترح (المتغير المستقل) كان فعالا ، وأثر إيجابيا في المتغير التابع .

وبذلك الفرضية الأولى القائلة :- الطريقة الجزئية أكثر فعالية من الطريقة الجزئية في عملية التعلم

قد تحققت .

إقتراحات

1 - البرنامج العلاجي المقترح أثار إيجابية في زيادة القابلية الحركية للعمود الفقري ، والوقاية من مضاعفات الإنزلاق الغضروفي لذا نتمنى العمل به في مراكز العلاج الطبيعي ، وتعميمه .

5 - الإستنتاجات والتوصيات

1-5 الإستنتاجات :

إستنادا إلى النتائج المتحققة من إجراءات البحث فقد التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

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

2 - أثرت التمارين المقترحة إيجابيا كتمارين مساعدة في إكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة .

2-5- التوصيات :

من خلال الإستنتاجات أعلاه يوصي الباحث ب:

1 - إستخدام وتطبيق التمارين المقترحة الخاصة بالبحث كتمارين مساعدة أساسية في عملية تعليم السباحة للمبتدئين والتركيز على الطريقة الجزئية كان أكثر فاعلية .

2 - إيجاد تمارين مساعدة أخرى ممكن أدائها على اليابسة وداخل الماء وإختبار أثر إستخدامها في تعلم وإكتساب التوافق الحركي الخاص بحركات أنواع السباحة الأربعة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية :

- العزيز، ح، أ، التمرينات البدنية ، الإسكندرية ، 2012 .
- إمام حسن محمد النجمي ، الطب الرياضي والعلاج الفيزيائي ، القاهرة ، 1999 .
- القضاة محمد ، أثر برنامج مقترح من التمرينات العلاجية في علاج وتأهيل أسفل الظهر
المزمن ، العدد 6 ، المجلد 26 ، الأردن .
- بروفيسور ناصر ، محاضرات ، 2015 .
- د. سميرة خليل ، العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات ، جامعة بغداد ، 2004 .
- د.فراج عبد الحميد توفيق ، التمرينات البدنية كعلاج تحفظي لالام أسفل الظهر ، القاهرة
، 2003 .
- أحمد سليمان و خليل يوسف . الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية عمان : دار
الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 ، ص.73
- (2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس .
الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 ، ص ، 138 .
- (3) وديع ياسين وحسن محمد . التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية
الرياضية . الموصل : دارالكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص ، 272 .

المراجع :

- (1) عبد الرحمان وآخرون : علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين ، قسم التربية البدنية والرياضية ، كلية العلوم الإجتماعية ، جامعة الجزائر ، 2000 ، ص24
- أمال فريال أرول : المذكرة الرياضية ، المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي 1995 ، ص24-25 .
- علي زكي ، طارق محمد ندا ، إيمان زكي : تكتيك تعليم تدريب وإنقاذ ، دار الفكر العربي ، القاهرة طبعة 2002 ص 70 .
- علي زكي ، طارق محمد ندا ، إيمان زكي : المرجع السابق ص 75-76 .
- علي زكي ، طارق محمد ندا ، إيمان زكي : المرجع نفسه ص 80-81 .
- قاسم حسن حسين ، إفتخار محمد : مبادئ وأسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000 ، ص 124 .
- قاسم حسن حسين ، إفتخار محمد : المرجع السابق ص 125 .
- محمود حسن ، علي أبيك ، مصطفى كاظم : المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة ، منشأة المعارف الإسكندرية ص 26 .

المراجع باللغة الأجنبية :

- Hasley christopher . principe of medecine .19 edition
- Lvaea y.o . tradition methode de traitement .19 edition
- James . georg . orthopedique and sprt .1995
- Monney vert . back health. 2000

قائمة الجداول

العنوان	التسلسل
يبين التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة	جدول رقم 01
معامل الارتباط	جدول رقم 02
نتائج القياس القبلي والبعدي العينة الضابطة	جدول رقم 03
نتائج القياس القبلي والبعدي العينة التجريبية	جدول رقم 04
النتائج الإحصائية للمقارنة بين القبلي والبعدي للعينة الضابطة إختبار السباحة الحرة لإنجاز المسافة بالمتر	جدول رقم 05
الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية بالطريقة الجزئية	جدول رقم 06
النتائج الإحصائية للمقارنة بين البعدي للعينة الضابطة والبعدي للعينة التجريبية إختبار السباحة الحرة لإنجاز المسافة بالمتر.	جدول رقم 07

جدول البيانات :

الصفحة	العنوان	التسلسل
	رسم بياني خاص بالمقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	بيان رقم 01
	رسم بياني خاص بالمقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة .	بيان رقم 02

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 6.....مجتمع البحث مجالات البحث -
- 14.....مجالات البحث -
- 26.....الإختبارات الممكن إجرائها -
- 34.....أجهزة وأدوات البحث -
- 35.....السباحة الحرة -
- 35.....الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة -
- 38.....صعوبات البحث -

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

- 41.....عرض ومناقشة النتائج -
- 43.....مناقشة الفرضيات -
- 47.....الإقتراحات -
- 48.....التوصيات -
-قائمة المصادر والمراجع -
- 49.....الإقتراحات -
- 50.....الملاحق -