

تأثير حركات التعلم الخاطئة في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة

أ.م.د. مصطفى صلاح الدين عزيز
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

٢٠١٢ م

١٤٣٤ هـ

ملخص البحث

تعد رياضة السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها لكل المراحل العمرية ، ومن الضروري والمهم ان يتعلم المبتدأ الاوضاع والحركات الصحيحة التي يجب ان يؤديها عند حركته في الماء لكي يستطيع تقليل الجهد المبذول لقطع مسافة السباحة المطلوبة عن طريق تقليل المقاومات السلبية والاستفادة من القوى الايجابية المحركة للجسم الى الامام من جهة ، وزياد السرعة الانتقالية وامكانية السباحة لمسافات اطول من جهة اخرى ، لذا فإن الاداء الخاطيء لاوزاع وحركات الجسم يمكن ان يؤدي الى بذل جهدا" اكبر لقطع مسافة معينة ، وتلخصت مشكلة البحث في ان هناك ضعف او قلة اهتمام من قبل بعض مدرسي المادة بالطلبة الجدد الذين يعرفون السباحة مسبقا" بغض النظر عن الكيفية التي يؤدون فيها حركات هذه المهارة ، والتركيز فقط على الطلبة المبتدئين الذين لايعرفون السباحة من حيث تصحيح الاخطاء واداء التكرارات المطلوبة ، اما الهدف من البحث فقد تضمن معرفة تأثير حركات التعلم الخاطئة

في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة ، وافترض الباحث ان هناك تأثير لحركات التعلم الخاطئة في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة ، وتم الاختيار عمديا لعينة البحث التي تألفت من 16 طالبا من طلبة المرحلة الاولى /كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي 2010 - 2011م . استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل المشكلة وبعد اختبار العينة بأستخدام اختبارالسباحة الحرة ومعالجة النتائج احصائيا" فقد استنتج الباحث تفوق الطلبة المتعلمين المبتدئين الجدد في تعلم حركات مهارة السباحة الحرة على الطلبة الذين كانوا يعرفون السباحة مسبقا" بشكل خاطيء ، وقد اثرت حركات السباحة الخاطئة المتعلمة مسبقا" سلبيا" في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة ، وعلى ضوء الاستنتاجات فقد اوصى الباحث بالتركيز على تعليم الحركات الصحيحة للسباحة والتصحيح المباشر للاخطاء لجميع الطلبة سواء كانوا يعرفون السباحة مسبقا" او لايعرفون السباحة اساسا" ، وكذلك التركيز على تصحيح الاخطاء وزيادة تكرارات الاداء للطلبة الذين تعلموا السباحة الخاطئة مسبقا" لمحاولة حذف الاخطاء وثبيت الحركة الجديدة الصحيحة .

Abstract

The sport of swimming of sporting events the task that can be for both sexes of practice for all stages of life, and it is necessary and important to learn Debutante conditions and movements right that must be performed when the movement in the water so that he could reduce the effort to distance swimming required by reducing the resistance and negative benefit of positive forces driving the body forward on the one hand, and raising the speed the transition and the possibility to swim longer distances on the other, so the performance of the wrong of the situation and movements of the body can lead to the need to exert effort "the biggest to cut a certain distance, and summarized the research problem in that there is weakness or lack of attention by some teachers of material new students who know swimming in advance, "regardless of how they are performing the movements of this skill, and focus only on students, beginners who do not know swimming in terms of correcting errors and performing iterations required, while the objective of the research has included knowledge of the impact of movements, learning

wrong in learning the movements, the right to swim free, and suppose the researcher that there is the effect of movements of learning the wrong in learning the movements of the right to swim free, and was selected intentional "to the research sample, which consisted of 16 students," students from the first stage / Physical Education College / c Baghdad for the academic year 2010 , 2011. The researcher used the experimental method to solve the problem and after the test sample using Achtbarasbahh free and processing the results statistically, "the researcher concluded than students educated novices new to learn the movements of skill freestyle on the students who knew swimming in advance," wrongly, has affected the movements of swimming the wrong educated in advance, "a negative "to learn the movements of the right to swim free, and the light of the findings has recommended the researcher to focus on the education of movements, the right of the pool and corrections directly to the errors for all students whether they know swimming is already," or do not know swimming basis ", as well as focus on correcting errors and increasing occurrences of the performance of students who have learned to swim the wrong advance "to try to delete mistakes and correct installation of the new movement.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعتبر رياضة السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها لكل المراحل العمرية ، اذ ان تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي ، فهي رياضة شمولية ، ولعل قليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة فما يزال كثيرون يعتقدون ان السباحة هي حكر على الذين يتقنون فنها ، ومن هنا يتهيبون من الاقدام عليها لفقدان الثقة بالنفس اولاً" ، وافتقادهم الى الشجاعة الكافية ، لذا من الضروري للانسان ان يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً

يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على حياة الآخرين فيما لو احتاج الامر الى ذلك .

ولما كانت السباحة احدى اهم الانشطة المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا" ومختلفا" نوعا" ما عن الوسط الاعتيادي الذ يتحرك فيه (الارض) الذي يختلف في طبيعته وخواصه ، لذا من الضروري والمهم ان يتعلم المبتدأ الاوضاع والحركات الصحيحة التي يجب ان يؤديها عند حركته في الماء لكي يستطيع تقليل الجهد المبذول لقطع مسافة السباحة المطلوبة عن طريق تقليل المقاومات السلبية والاستفادة من القوى الايجابية المحركة للجسم الى الامام من جهة ، وزياد السرعة الانتقالية وامكانية السباحة لمسافات اطول من جهة اخرى ، لذا فأن الاداء الخاطيء لاوزاع وحركات الجسم يمكن ان يؤدي الى ضرورة بذل جهدا" اكبر لقطع مسافة معينة ، وكذلك جعل زمن الاداء اكبر اي قطع المسافة بسرعة ابطأ مما لو تم اداء الحركات بشكل صحيح ، ومن الجدير بالذكر ان تعلم الحركات الخائنة للسباحة يكون سببه مزاولة السباحة وتعلمها على شواطيء الانهر وبطرق واساليب خائنة بعيدة عن الاسس العلمية الصحيحة للتعلم ولاسيما في مراحل العمر المبكرة مما يجعل من هذا التعلم الخاطيء يثبت ويصبح من الصعب تغييره مستقبلا" ، وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة اثر ذلك التعلم الخاطيء في اكتساب الحركات الصحيحة للسباحة وامكانية تصحيح تلك الحركات عند طلبتنا وذلك من خلال اجراءات ونتائج بحثنا هذا .

٢-١ مشكلة البحث

نظرا" لاهتمام وعمل الباحث في مجال تعليم السباحة كونه من المختصين الاكاديميين في هذا المجال ، فقد لاحظ خلال الدروس العملية لتعليم هذه الفعالية وبسبب ضيق الوقت المخصص للدروس العملية للمادة فان بعض مدرسي المادة ينصب تركيزهم بشكل اكبر على الطلبة الذين لايعرفون السباحة مطلقا" بهدف اختصار الوقت في تعليمهم

، في حين يكون التركيز اقل على تصحيح اوضاع وحركات الاداء للطلبة الذين سبق وان تعلموا السباحة ولكن بشكل خاطيء ، اذ يكون هناك استخدام لتكرارات الاداء مع قلة التركيز على تصحيح الازخطاء في حركاتهم ، مما يقلل فرص تعديل وتصحيح اخطاء الاداء الحركي الذي تم اكتسابه على شكل خبرات خاطئة سابقة ، وهنا تكمن مشكلة البحث التي يحاول الباحث حلها من خلال توضيح اثر التعلم الخاطيء على اداء وتعلم الحركات الصحيحة عن طريق نتائج هذه الدراسة موضوع البحث .

٣-١ هدف البحث

معرفة تأثير حركات التعلم الخاطئة في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة

٤-١ فروض البحث

هناك تأثير لحركات التعلم الخاطئة في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من 16 طالبا" بأعمار تراوحت بين (19 - 20) سنة من طلاب المرحلة الاولى /كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي 2010-2011

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من 4/4 ولغاية 16 / 5 للعام 2011م .

١-٥-٣ المجال المكاني : المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد في الجادرية

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١ = 1 الاسس العلمية لتعليم السباحة^(١)

اولاً - السن ومدى امكانيات المتعلم

لقد اجمع الكثير من الخبراء واثبتت نتائج البحوث العديدة ان معدل الاستيعاب لتعلم السباحة افضل عند البداية في السن المبكرة؛ اذ تكمن اهمية التعليم في المراحل العمرية المبكرة في ان عملية التعلم تصبح اكثر فاعلية ، كما انه تتاح الفرصة لعدم النسيان بالمقارنة في البدء في التعلم الحركي خلال المرحلة المتأخرة من العمر ، لذا يؤكد الخبراء على ضرورة تعليم السباحة مبكراً" للاطفال حيث ان الصبية عند تعلمهم السباحة تكون اجهزتهم العصبية والعضلية في وضع يجعل عملية التعلم اكثر فاعلية واقتصاداً" للجهود، وتعتبر السن المناسبة لتعلم السباحة للاطفال من 5 - 8 سنوات .

ثانياً - الحالة الجسمية والصحية

ان الفحص الطبي للاطفال له اهمية في تحديد النواحي الوظيفية لكل طفل ، فيتم الكشف على اجزاء الجسم المختلفة من الجلد - القلب - الرئتين - الجهاز العصبي - الامراض المتوطنة ... الخ ، ويجب عدم ممارسة السباحة الا بعد اجراء هذه الفحوص الطبية وثبوت سلامة الطفل من الامراض وصلاحيته لممارسة نشاط السباحة.

ثالثاً - الخبرات السابقة

ان تعلم القواعد او المهارات الاساسية للسباحة يساعد على سرعة التعلم ، فالطفل الذي اعتاد على المياه يجد سهولة في تعلم اوضاع الطفو، والذي يجيد الطفو يجد سهولة واضحة في تعلم الحركات المسببة للتقدم ، وتعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت ايجابية او سلبية لها تأثير كبير في تعلم السباحة ، لذا يجب على المعلم قبل البدء في

(١) علي زكي واخرون ، السباحة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002 ، ص 46 .

تعليم المهارات التأكد من ازالة ما لدى المتعلم من جميع الخبرات السلبية السابقة مثل الخوف من الماء كنتيجة للتعرض للغرق او مشاهدة احد الافراد يتعرض للغرق ، وعند وضع البرنامج التعليمي يجب على المعلم مراعات الاسس النفسية للمتعلم مع التدرج في الخطوات التعليمية .

رابعاً - الظروف المحيطة بالموقف التعليمي

يجب ان تتوفر جميع الادوات والامكانيات الخاصة بالعملية التعليمية ، وعلى معلم السباحة ان يعمل على تجهيز كل ما يلزم - ويقع ضمن هذه الانظمة الوسط المائي الذي يؤدي فيه التعلم من حيث نظافة الماء ودرجة حرارته ، وكذلك مساحة المنطقة المخصصة للتعلم ، بالاضافة الى مدى توفير الادوات المساعدة لنجاح عملية تعليم المبتدئين للحركات الصحيحة للسباحة .

خامساً - درجة الجيول والدوافع لدى المتعلم

يصل المتعلم الى احسن حالاته اذا ما توفر لديه الدافع ، فالدافع هو الطاقة الكامنة في الكائن الحي والذي يدفع سلوكاً "معيناً" في العالم الخارجي ، فوجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو التعلم وفي مجال السباحة هناك عدة دوافع ذاتية قيمة مثل تفادي الغرق . الرغبة في انقاذ الغير . الرغبة في تعلم بعض المهارات واطهارها امام الاخرين . الاستمتاع بوقت الفراغ . الدخول في التكوين التنافسي .

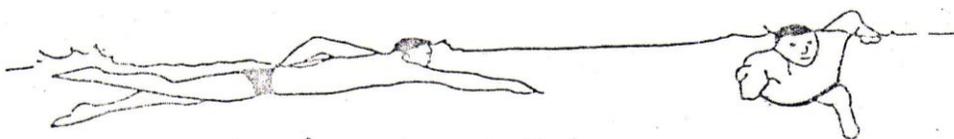
2 - شروط التعلم الحركي في السباحة^(١)

من شروط التعلم الحركي في السباحة :

- 1 - بلوغ المتعلم مستوى من النضج الطبيعي ليساعده على اكتساب اداء المهارات الحركية - فلا تعلم حركي بدون نضج . والنضج يعني وجود انماط سلوكية تحدث نتيجة عملية نمو داخلية لا علاقة لها بالتدريب او الى عامل خارجي اخر ، بناءً على ذلك لايمكن اكتساب تعلم السباحة الا بشرط توافر عامل النضج الطبيعي للمتعلم .
- 2 - وجود الدافع الذي يدفع المتعلم - بمعنى ان يكون لديه الدافع لتعلم السباحة ، وبالتالي يقبل على تفهمها بسهولة ويسر ، ولو اننا تعرفنا على دوافع المتعلم لساعدنا ذلك على معرفة نبوغه في هذه الرياضة ومساعدته على التقدم .
- 3- ان يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار والتدريب حتى يتحقق الهدف الذي يسعى للوصول اليه من اكتساب مهارات السباحة ، فعامل التدريب وتكرار المران من الشروط الهامة في اكتساب تعلم السباحة .

3 - ملخص مصور لتكنيك السباحة الحرة (٢)

- ١- تكون إحدى الذراعين ممتدة الى الامام بشكل مستقيم ، تبدأ الذراع الاخرى (الخلفية) بالانثناء من مفصل المرفق الى الاعلى .
- تبدأ حركة الرجلين (الكرول) من مفصل الورك ومن الاعلى الى الاسفل .

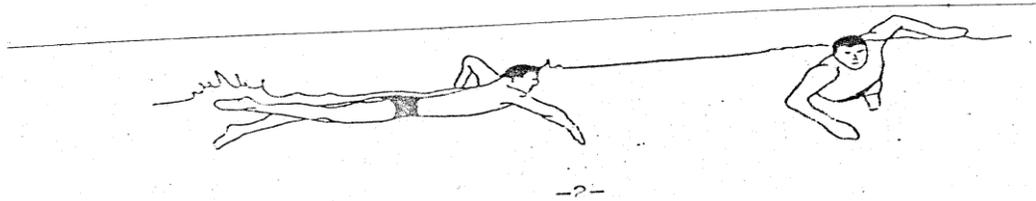


-1-

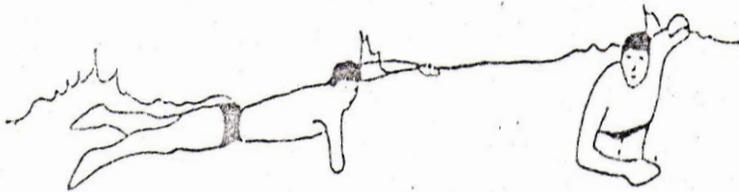
(١) علي زكي وآخرون ، مصدر سبق ذكره ، ص 146 .

(٢) فيصل رشيد عباس . رياضة السباحة . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص 98 - 99

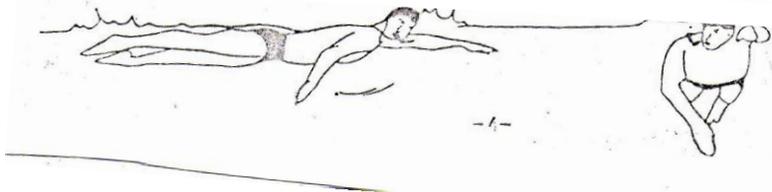
- ٢ - تسحب الذراع الممتدة اسفل الجسم من خلال ثني مفصل المرفق ، تحرر الذراع الاخرى (الخلفية) من الماء الى الامام .



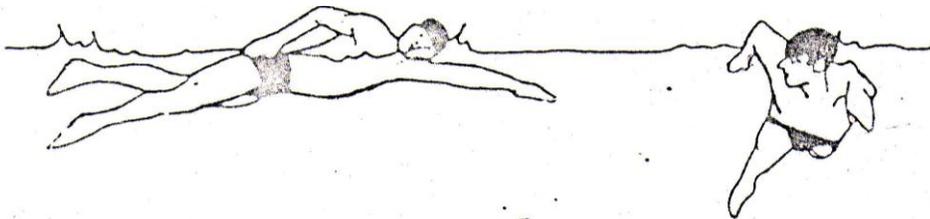
- ٣ - سحب الذراع يصل الى أقصاه عندما تجتاز الكتف ومن أسفل الصدر ، زاوية مفصل المرفق تتراوح بين ٩٠ - ١٢٠ درجة ، تدخل الذراع الاخرى (الخلفية) في الماء امام الكتف بصورة مستقيمة .



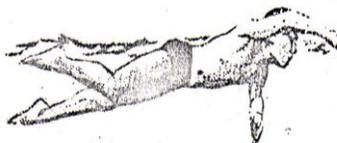
- ٤ - عند سحب الذراع من جانب الجسم ، تبدأ عملية التنفس وذلك بفتل الرأس الى جهة الذراع الساحبة .



- ٥ - أخذ الشهيق من تحت الابط عندما تترك الذراع الساحبة سطح الماء ، حيث يجب أن يكون الشهيق من الفم فقط .



٦ - تخطيط مسار حركة الذراعين داخل الماء منذ دخولها الى الماء وحتى
أنتهاء عملية الدفع .



-5-

الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين لملائمته طبيعة مشكلة
البحث .

٣ - 2 إجراءات البحث الميدانية

٣ - 2 - 1 عينة البحث

قام الباحث بأختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية
الرياضية للموسم الدراسي(2010 - 2011) وبواقع (8) طلاب من غير المتعلمين
للسباحة، وكذلك (8) طلاب من الذين يعرفون السباحة مسبقا" (السباحة بشكل خاطيء)
، وبذلك بلغ عدد عينة البحث الكلية (16) ، وقد تعمد الباحث أختيار نصف افراد
العينة من الطلبة الجدد غير المتعلمين للسباحة ، والنصف الاخر من الطلاب الذين تعلموا
السباحة مسبقا" ولكن بشكل خاطئ ، مستبعدا" الطلاب الراسبين وكذلك الطلاب الذين
سبق لهم ان تعلموا السباحة بالطريقة الصحيحة عن طريق الاشتراك في دورات
تعليمية للسباحة ، وكذلك استبعاد الطلبة ذوي الاعمار الكبيرة لمراعاة تجانس العينة

من حيث عدم وجود متغيرات يمكن ان تؤثر على النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة ، وبذلك فقد تم تقسيم عينة البحث لى مجموعتين تجريبيتين متساويتين في العدد :
الاولى - تتضمن (8) طلاب من غير المتعلمين للسباحة .
الثانية - تتضمن (8) طلاب من الذين تعلموا السباحة بشكل خاطيء مسبقا .

3-2-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- حاسبة الكترونية (Lap top)
- الملاحظة والتجريب
- حاسبة يدوية نوع 510 Casio Px
- أختباري الاداء والمسافة للسباحة الحرة
- شريط القياس - الوسائل الاحصائية

3-2-3 المنهج التعليمي المستخدم

تم استخدام المنهج التعليمي التقليدي المعتمد في الكلية لتعليم افراد عينة البحث ، حيث تضمن المنهج مرحلتين اساسيتين :
الاولى - تضمنت التمارين الخاصة بالتكيف على المحيط وازالة عامل الخوف ، وتمارين تنظيم التنفس والطوفان والانسياب الامامي .
الثانية : تضمنت التمارين الخاصة بتعليم حركات الرجلين والذراعين والرأس (التنفس) ، وتمارين الربط بين تلك الحركات وصولا" للتوافق العام واكتساب القدرة على اداء حركات السباحة .

تضمن المنهج (12) وحدة تعليمية وبواق وحدتين تعليميتين في الاسبوع (بما يتفق مع جدول دروس السباحة في الكلية) ، علما" ان افراد مجموعتي البحث التجريبية استخدمت نفس التمارين وعدد التكرارات والوقت المخصص للتعلم وذلك لمراعاة ضبط المتغيرات المحيطة وعدم وجود متغيرات دخيلة قد تؤثر في دقة نتائج البحث .

3-2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

تم استخدام اختبارين في تحديد وقياس مستوى التعلم الذي حققه كل فرد من افراد عينة البحث بدقة بعد تطبيق المنهج التعليمي للسباحة حيث تم اجراء الاختبارين في المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية في الجادرية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الثلاثاء المصادف 3 / 5 / 2011 وتضمن الاختبارين مايلي:

- اختبارتقييم الاداء الحركي للسباحة الحرة :

تضمن الاختبار الاول السباحة الحرة لمسافة (15) متر واعطاء التقييم بالدرجات لدقة الاداء الحركي من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة مدرسين للمادة * حيث كان اعطاء الدرجة من (15) موزعة كما في الجدول رقم (1) حيث تم اعطاء درجات التقييم وفق ما هو متبع ضمن التقييم

الفصلي للجانب العملي من المادة ، وتضمن الاختبارالتفاصيل التالية :

اسم الاختبار: " اختبار الاداء الحركي للسباحة الحرة "

الهدف : تقييم الاداء الفني للسباحة الحرة .

طريقة الاداء : وقوف المختبر داخل الحوض قرب الحافة بحيث يكون ظهره مواجه لها ، ثني احدى الرجلين الى الخلف ووضع قدمها على الحافة ، رفع الذراعين الى الاعلى ، عند سماع الايعاز بالبدا ، ثني الجذع اماما" بمستوى سطح الماء ودفع الحافة ، اداء الانسياب وحركات الذراعين والرجلين والتنفس لمسافة (15) م .

طريقة التسجيل : اعطاء درجات التقييم من قبل اللجنة لكل جزء من اجزاء الاداء الحركي وكما موضح في الجدول (1) .

* مدرسي المادة:

د. سامر منصور	مدرس سباحة	كلية التربية الرياضية / ج بغداد
م.د. سعيد احمد سعيد	مدرس سباحة	كلية التربية الرياضية / ج بغداد
م. يسار صبيح	مدرس سباحة	كلية التربية الرياضية / ج بغداد

جدول رقم (1)

درجات التقييم لأختبار الاداء الحركي للسباحة الحرة

القيمة العليا للدرجة (15)	أعلى قيمة	جزء الحركة
	2.5 درجة 2.5 درجة 2.5 درجة 2.5 درجة 5 درجات	وضع الجسم حركة التنفس حركة الذراعين حركة الرجلين التوافق العام للاداء

- اختبار مسافة 25م سباحة حرة^(١) :

تضمن الاختبار الثاني السباحة الحرة لقطع مسافة 25م والمعتمد في رسالة ماجستيرتم فيها استخدام الاختبار مع عينة من نفس الاعمار والمرحلة الدراسية ، واشتملت تفاصيل الاختبار على مايلي :

اسم الاختبار: " اختبار ٢٥م سباحة حرة "

الهدف: قياس مسافة السباحة المقطوعة من قبل المختبر بوحدة (المتر واجزائه)
طريقة الاداء: يقف المختبر داخل الحوض عند الحافة بحيث يكون ظهره مواجه للجدار ووجهه مواجهة للماء ، يثني احدى الرجلين من الركبة الى الخلف ويستند بقدمها على الجدار ، يرفع الذراعين عاليا" امام الكتفين وبشكل متوازي ، عند اعطاء اشارة البدء يثني المختبر الجذع اماما" ليكون بشكل افقي مع سطح الماء ، بعدها يدفع الجدار بالرجل المثنية ويؤي الانسياب الامامي وبعدها يستمر بالسباحة محاولا" الوصول الى الحافة الاخرى (اي يحاول المختبر السباحة وقطع المسبح عرضيا" من جانب الى اخر)

(١) سامر سعد الله . اثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف) . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ،

جامعة بغداد ، ١٩٩٣ ، ص ٢٧

طريقة التسجيل : تقاس مسافة السباحة التي يقطعها المختبر من بداية حركته وحتى النقطة التي يصل إليها .

٥-٣-٥ الوسائل الإحصائية

■ قام الباحث باستخراج النتائج ومعالجتها باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) .

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 = 1 عرض وتحليل نتائج اختبار تقييم الاداء الحركي للسباحة الحرة لمسافة (15) م

لجموعتي البحث :

يبين الجدول رقم (2) نتائج مجموعتي البحث التجريبتين الاولى (مجموعة الطلبة الذين لا يعرفون السباحة) والثانية (مجموعة الطلبة الذين يعرفون السباحة مسبقا" بشكل خاطيء) في اختبار تقييم الاداء الحركي للسباحة الحرة الذي تم اجراءه بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي المقرر ، حيث حققت المجموعة الاولى وسطا" حسابيا" بلغ (11.87) وانحراف معياري قدره (1.72) ، اما افراد المجموعة الثانية فقد كان وسطهم الحسابي في الاختبار(9.62) وبانحراف معياري قيمته (1.84) ، وبعد معالجة البيانات احصائيا" تم احتساب قيمة T بين المجموعتين فبلغت (2.52) وبمقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (2.14) يظهر ان الفرق كان معنويا" بين المجموعتين عند درجة حرية (ن + 1 - 2 = 14) ومستوى دلالة 0.05 ، علما" ان الاختبار تم اجرائه في الساعة العاشرة صباحا" من يوم الثلاثاء المصادف 17 / 5 / 2011 م .

جدول (2)

النتائج الاحصائية لاختبار تقييم الاداء الحركي للسباحة الحرة
لمجموعتي البحث التجريبية

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	نوع الفرق
مج الاولى (غير متعلمين)	11.87	1.72	2.52	2.14	معنوي
مج الثانية (متعلمين) سابقاً خطأ	9.62	1.84			

4 = 2 عرض وتحليل نتائج اختبار مسافة 25م للسباحة الحرة للمجموعتين

يظهر الجدول رقم (3) نتائج مجموعتي البحث التجريبيتين في اختبار 25م سباحة حرة الذي تم اجراءه ايضا" بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي المقرر وفي نفس اليوم الذي تم فيه اجراء الاختبار الاول ، حيث حققت المجموعة الاولى وسطا" حسابيا" بلغ (21) وانحراف معياري قدره (2.31) ، اما افراد المجموعة الثانية فقد كان وسطهم الحسابي في الاختبار (23.37) وبانحراف معياري قيمته (1.99) ، وبعد معالجة البيانات احصائيا" تم احتساب قيمة T بين المجموعتين فبلغت (1.98) وبمقارنتها بقيمة T الجدولية البالغة (2.14) يظهر ان الفرق كان عشوائيا" بين المجموعتين عند درجة حرية (ن1 + ن2 - 2 = 14) ومستوى دلالة 0.05 ، والشكل البياني (1) يوضح الفرق في النتائج المتحققة للمجموعتين في الاختبارين المستخدمين في البحث ، علما ان هذا الاختبار تم اجراءه بعد ساعة واحدة من موعد اجراء الاختبار السابق اي في الساعة الحادية عشر من صباح يوم (17 / 5 / 2011م) .

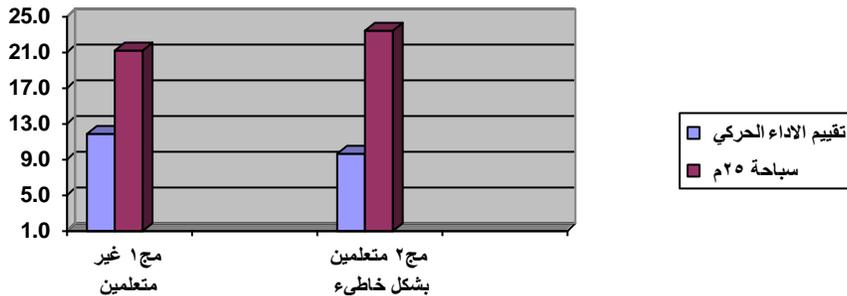
جدول (3)

النتائج الاحصائية لاختبار مسافة 25م سباحة الحرة
لمجموعتي البحث التجريبية

نوع الفرق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجاميع
عشوائي	2.14	1.98	2.31	21	مج الاولى
			1.99	23.37	مج الثانية

شكل بياني (1)

نتائج الاختبار المستخدم لتقييم الاداء الحركي
وسباحة 25م سباحة حرة لمجموعتي البحث التجريبية



3-4 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجدولين (2 ، 3) والشكل البياني (1) يتبين ان المجموعة الاولى التي تضمنت الطلبة المبتدئين الذين لم يكونوا يعرفون السباحة قد تفوقت عن المجموعة الثانية التي كان افرادها يعرفون السباحة مسبقا" ولكن بشكل خاطيء فيما يتعلق بأختبار تقييم الاداء الحركي ، اذ ان تعلم حركة او مهارة جديدة غير متعلمة سابقا" ، يكون اسهل وبشكل افضل من تبديل او حذف حركة مثبتة مسبقا" ، لذا فالمجموعة الاولى كان افرادها يتعلمون المهارة الصحيحة منذ البداية ، اما افراد المجموعة الثانية فكان عليهم ان يحذفوا الحركة او المهارة الخاطئة المتعلمة اولاً" ثم تعلم الحركة الصحيحة وهذا يتطلب جهداً" ووقتا" اطول ولاسيما في حركات مهارة السباحة التي هي اصلا" حركات ثنائية متكررة التي من خصائصها الثبات وعدم النسيان بعد تعلمها ، فالتعلم كما يراه (sage) " انه تغير يحدث في الاعصاب كنتيجة لتراكم الخبرة " (1)^(١) فتراكم الخبرة الخاطئة لحركات السباحة لفترة طويلة جعل من التعلم يصبح " تغير ثابت نسبيا ودائم في السلوك الحركي وهو تكيف للظروف نتيجة للخبرة والممارسة " (2)^(٢) ، كما ان (التعلم في الصغر كالنقش على الحجر) فهذه المقولة المأثورة

تجعل من الصعب على المتعلمين الذين قد تعلموا السباحة الخاطئة حذفها تماما" وتعلم السباحة الصحيحة (اي يكون من الصعب تبديل وحذف الخبرات الخاطئة وتثبيت الحركات او الخبرات الصحيحة ، اما فيما يتعلق بأختبار سباحة حرة مسافة 25م ، فعلى الرغم من التفوق البسيط للمجموعة الثانية على الاولى وذلك بسبب القدرة البدنية للسباحة التي تكونت لدى افرادها بسبب ممارستها لفترة طويلة ، ولكن من جهة اخرى فنتيجة الاختبار اساسا" تعكس ايضا" الافضلية للمجموعة الاولى فعلى الرغم من ان افرادها لم يكونوا قد

(1) Sage , G. H. : Motor Learning and Control , WM.c Publisher , U.S.A, 1984 , P 15

(٢) قاسم لزام صير . اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ ، ص ٢ .

تعلموا السباحة مسبقاً" الا انهم قد حققوا نتائج متقاربة مع افراد المجموعة الثانية بحيث كان الفرق بين نتائج المجموعتين عشوائياً" ، وهذا ما يؤكد افضلية وتفوق افراد المجموعة الاولى على الثانية بشكل عام ، وهذا ما يحقق هدف وفرض البحث في معرفة تأثير حركات التعلم الخاطئة للسباحة الحرة في تعلم الحركات الصحيحة ، وفي كون معرفة نوع هذا التأثير سلبياً" في التعلم الصحيح للمهارة .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. تفوق الطلبة المتعلمين المبتدئين الجدد في تعلم حركات مهارة السباحة الحرة على الطلبة الذين كانوا يعرفون السباحة مسبقاً" بشكل خاطيء .
٢. اثرت حركات السباحة الخاطئة المتعلمة مسبقاً" سلبياً" في تعلم الحركات الصحيحة للسباحة الحرة .

٥-2 التوصيات

١. التركيز على تعليم الحركات الصحيحة للسباحة والتصحيح المباشر للاخطاء لجميع الطلبة سواء كانوا يعرفون السباحة مسبقاً" او لايعرفون السباحة اساساً" .
٢. التركيز على تصحيح الاخطاء وزيادة تكرارات الاداء للطلبة الذين تعلموا السباحة الخاطئة مسبقاً" لمحاولة حذف الاخطاء وتثبيت الحركة الجديدة الصحيحة

المصادر العربية والاجنبية

- ◀ علي زكي واخرون ، السباحة . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2002 .
- ◀ سامر سعد الله . اثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف) . رسالة ما ،جستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993.
- ◀ فيصل رشيد عياش . رياضة السباحة . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩
- ◀ قاسم لزام صبر . اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997.
- ◀ محمد حسن علاوي و محمد نصرالدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي ، 2000.
- ◀ مقداد السيد جعفر ، حسن السيد جعفر ، السباحة الاولمبية الحديثة . بغداد : دار الطباعة للنشر ، 2006.
- Sage , G. H. : Motor Learning and Control , WM.c Publisher , U.S.A, 1984 .