

## تأثير استخدام الاسلوب المتمايز في تعلم سباحة الصدر على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. افتخار أحمد السامرائي      همسة عبدالله حسين

### مستخلص البحث باللغة العربية.

تعتمد العملية التعليمية على ثلاثة اركان اساس هي المنهج والمعلم والمتعلم، فالتعليم هو فن اختيار الاستراتيجيات التي تحقق التعلم الامثل، وفي درس السباحة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يواجه المدرس تحديات وصعوبات من شأنها تأخير التعلم، اما بسبب عدم المواظبة في الاشتراك بالدرس من قبل الطالبات بشكل خاص او عدم استخدام المسبح لأسباب الصيانة. لذا كان على المدرس مواجهة هذه التحديات بإيجاد البدائل وتغيير استراتيجيات التعليم لاستثمار الوقت الفعلي للتعلم والاستفادة من الاختلافات في القدرات والخبرات.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام الاسلوب المتمايز في تعلم سباحة الصدر على طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة من طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، للعام الدراسي (2015-2016) والبالغ عددهن (28) طالبة. تم تطبيق الوحدات التعليمية بالأسلوب المتمايز في تعليم سباحة الصدر. اجريت اختبارات على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد (8) وحدات تعليمية في اربعة اسابيع، وبعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة تم التوصل إلى العديد من الاستنتاجات كان من اهمها تبين ملائمة استخدام اسلوب التعليم المتمايز وانتاج تعلم نوعي افضل في مهارة سباحة الصدر. لذا يعد من الضروري البدء بالتفكير جديا في المؤسسات التربوية بالانتقال من نقل المعلومات وتوصيلها بطريقة التلقين الى توليد المعلومات بأذهان المتعلمين وتطبيقه.

## Abstract.

### The Effect Of Using Differentiated Instruction On Learning Breaststroke In Female Students College of Physical Education and Sport Sciences

The aim of the research is to identify the effect of using differentiated instruction in learning breast stroke in sophomore female students of the college of physical education and sport sciences. The researchers used the experimental method on (28) female students of the academic year 2015 – 2016. The teaching session consist of four weeks differentiated instruction in teaching breaststroke. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the results. The researchers concluded that using differentiated instruction teaching style lead to better learning of breaststroke. Finally the researchers recommended using updated teaching styles in order to teach learners using the best styles suitable for their individual needs.

#### 1- الباب الاول: التعريف بالبحث.

##### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

السباحة من المهارات الطبيعية الاساسية مثل المشي والقفز، ممكن تعلمها في عمر مبكر ومزاولتها طول الحياة لأهميتها في تنمية القدرات البدنية والوظيفية للفرد وتكسبه الثقة بالنفس لأنها من الرياضات التي تعلم المواجهة وتغرس الشجاعة في نفوس ممارسيها. تعتمد العملية التعليمية على ثلاثة اركان اساس هي المنهج والمعلم والمتعلم. فالتعليم هو فن اختيار الاستراتيجيات التي تحقق التعلم الامثل، مما دفع المختصون الى البحث لإيجاد وتطوير طرائق واساليب مختلفة لتتسجم مع متغيرات اركان العملية التعليمية، لذا كان من الالهية ان يمتلك المعلم الخبرة في معرفة الكيفية التي يفكر فيها المتعلمين في الصف الواحد والتباين بينهم ليتسنى له تحديد الاستراتيجيات الملائمة لتعليم مهارة حركية ما في الوحدات التعليمية التي يعدها استنادا لهذه المعرفة. يعد التعليم المتمايز من ابرز الأساليب التعليمية والذي يتمثل بأن ينطلق المتعلمين من نقطة شروع مختلفة لواجب حركي معين وباستخدام واجبات واساليب مختلفة للتوصل الى مستوى تعليمي واحد الذي هو هدف العملية التعليمية (مثير واحد - استخدام واجبات واساليب مختلفة - مخرجات واحدة).

من هنا تأتي اهمية البحث من ضرورة ان يكون خريجو كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بنات يجيدون رياضة السباحة للعمل في تعليم والاشراف على المسابح العامة والخاصة وفتح الدورات التعليمية للأطفال ومحو امية السباحة تدريجيا.

## 2-1 مشكلة البحث:

تعددت اساليب التعليم ويعتمد اختيار الاسلوب على مستوى المتعلمين وحاجاتهم وقدرة المعلم في تنويع ادواته واختيار ما يلائم الموقف التعليمي والأهداف التي يسعى لتحقيقها. حيث يعد الاسلوب المتميز من الاساليب التي تسهم في تطوير التحدي والاحتواء لكل متعلم والتوافق مع معايير ومتطلبات المنهج لكل متعلم.

من هنا وجدنا ان ظروف درس السباحة مع وجود مسبح خاص بالكلية، الا ان معوقات المواظبة على الاشتراك في الدرس من قبل الطالبات مع ما يتخللها من غلق المسبح لأجراء الصيانة الدورية له، علاوة على العطل الرسمية وشبه الرسمية التي تصادف جدول درس السباحة كلها تحديات امام المعلم لتعليم المنهج في اقل من الوحدات المقررة مما تفرض عليهم قرار واحد وهو لابد من تغيير استراتيجيات التعليم وايجاد البدائل التي من خلالها يمكن استثمار الوقت الحقيقي لتعليم السباحة والذي هو اقل من الوقت المحدد في المنهاج المحسوب بعدد اسابيع السنة الدراسية بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا خلال السنة الدراسية للوصول بالطلبة الى مرحلة ثبات التعلم وعدم فقده مستقبلا لان السباحة من المهارات الثنائية التي متى اتقنها الفرد لا يفقدها ابدا. تتبع مشكلة البحث من ملاحظة الباحث لانخفاض معدل عدد الخريجين الذين يجيدون سباحة الصدر والخريجات بشكل خاص وعدم تحقق الهدف المنشود من تدريس مادة السباحة.

## 3-1 هدف البحث:

1. التعرف على تأثير استخدام الاسلوب المتميز في تعلم سباحة الصدر على عينة البحث.

## 4-1 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم سباحة الصدر لدى عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: بعض طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5-1 المجال الزمني: تبدأ من 2016\2\28 الى 2016\4\30.

3-5-1 المجال المكاني: مسبح كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

## 6-1 تحديد المصطلح اجرائيا:

• **التعليم المتميز:** هو اسلوب تعليمي باستخدام استراتيجيات متنوعة واستثمار التباين الطبيعي بين المتعلمين في القدرات والخبرات بما يسمح لهم بالقيام بأدوار في اتخاذ القرار وفي وضع خطة التعلم للوصول الى الهدف المطلوب وتحقيق مخرجات متساوية للجميع.

## 2- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

### 1-2 التعلم الحركي والتعليم:

لقد عرف (Schmidt and lee 2011) التعلم الحركي "بأنه مجموعة العمليات الداخلية المشاركة مع التمرين أو الخبرة تقودنا إلى تغيرات دائمة نسبيا في القدرة على أداء المهارة الحركية" (9:479).

أما مصطلح التعليم فهو " يدل على الكيفية أو الأسلوب المستخدم الذي نوظف فيه مفاهيم ومبادئ التعلم الحركي قيد تطبيق الواقع العملي" (6:12).

### 2-2 أنماط التعلم:

النمط التعليمي "يمثل الاحساس المتولد عن كل حاسة من هذه الحواس الخمس نمطا (Mode) خاصا للإدراك عن (رؤية شيء) وهو الإدراك الصوري (Visusl) (نسبة الى الصورة)، والإدراك الناتج من (سماع) صوت هو الإدراك السمعي (Auditory)، والإدراك الناتج عن (الاحساس) بالشيء، هو الإدراك الحسي (Kinesthetic)" (5:192).

ويعرف النمط التعليمي بأنه هو كيفية ترميز المعلومات و تخزينها في الذهن بعد استلامها من الحواس الخمس التي تشترك في عملية الإدراك، فان لكل متعلم نمطا تعليميا يغلب على بقية الانماط ويطلق عليه (النمط التعليمي الاولي) والنمط هو خزن المعلومات المستخلصة من الحواس في الذهن (8:216).

### 3-2 اسلوب التعليم المتمايز Differentiated education:

اذ ذكرت (كوجك وآخرون 2008) إنه يعني التعرف على احتياجات المتعلمين المختلفة ومعلوماتهم السابقة واستعدادهم للتعلم ومستواهم اللغوي، وميولهم وأنماط تعلمهم المفضلة، ثم الاستجابة لذلك في عملية التعليم، يتم تعرف قدرات وميول وخلفيات المتعلمين، ويزرع المعلم المتعلمين في مجموعات صغيرة أو يطلب من كل متعلم العمل مع زميل له وفقا لمحور التشابه بين المتعلمين بمعنى أن المجموعات لا تكون ثابتة طوال العام من موضوع إلى آخر ولكنها تختلف من موضوع إلى آخر" (7:25).

### 1-3-2 أشكال التعليم المتمايز:

هنالك اشكال متعددة يتخذها التعليم المتمايز منها:

1. التعليم على وفق انماط المتعلمين – Learning Style.
2. التعليم على وفق الذكاءات المتعددة – Multiple Intelligences.
3. التعليم على وفق التعلم التعاوني – Cooperative Learning.

## 2-3-2 الفرق بين التعليم التقليدي والتعليم المتميز:

في التعليم الاعتيادي يقدم المعلم مثيراً واحداً أو هدفاً واحداً يكلف المتعلمين بنشاط واحد ليحققوا نفس المخرجات (نفس المثير نفس المهمة أو النشاط نفس المخرجات)، وإذا أراد المعلم أن يراعي الفروق الفردية فإنه يعمل على تقديم نفس المثير للجميع، ونفس المهمة، ولكن يقبل منهم مخرجات مختلفة، ففي هذه الحالة يراعي قدرات المتعلمين وإمكاناتهم، فهم لا يستطيعون جميعاً الوصول إلى نفس النتائج أو المخرجات لأنهم متفاوتون في قدراتهم (نفس المثير نفس المهمة مخرجات مختلفة حسب مستوياتهم)، أما إذا أراد المعلم تقديم تعليم متميز فإنه يقدم نفس المثير ومهام متنوعة ليصل إلى نفس المخرجات (نفس المثير مهام متنوعة وأساليب متنوعة نفس المخرجات)، أننا هنا علمنا الجميع نفس الدرس لكن بأساليب ومهام متنوعة (4:119).

## 4-2 سباحة الصدر The Breast Stroke:

تتم حركات اعضاء الجسم في سباحة الصدر وطبقاً لتسلسلها في عملية التعليم كما يأتي:

- **وضع الجسم:** يكون افقياً فوق سطح الماء وممدوداً بشكل جيد في كافة مفاصله، الذراعان ممدودتان ومتوازيتان امام الراس واصابع الكف مضمومة الى بعضها، الرجلان ممدودتان الى الخلف تماماً وبكافة مفاصلها (الورك، الركبة، رسع، القدم)، الراس باستقامة الظهر يسمى وضع الجسم هذا بوضع الانسياب الثابت.
- **حركة الرجلين:** تبدأ الحركة من وضع الانسياب الثابت بثني الركبتين وسحب الكعبيين باتجاه الورك حتى يقتربان منه بحيث تكون الزاوية بين الفخذين والجذع (120) درجة تقريباً، تكون الركبتان متباعدتان للجانبين قليلاً ثم يثنى مفصل رسع القدمين باتجاه الساق ويدور للخارج، عندما تبدأ حركة الدفع بمد مفصل الورك ثم الركبتين ثم رسغي القدمين بشكل سريع وانفجاري وباتجاه الخلف وللخارج قليلاً بحيث تكون المسافة بين القدمين بعرض الورك تقريباً. وبدون توقف تضم الرجلان بقوة استعداداً للحركة التالية.
- **حركة الذراعين:** تكون حركة الذراعين في سباحة الصدر متماثلة وتؤدي تحت سطح الماء، تبدأ الحركة من وضع الانسياب الثابت بتدوير الكفين للخارج ثم تتحرك الذراعان بسرعة الى الجانب الاسفل، وتكون راحتا الكفين مع الساعدين سطح مناسب للضغط خلفاً، وعندما تصبح المسافة بين الكفين بعرض الكتفين تقريباً تنثني المرفقان ويتحرك الساعدان والكفان بسرعة للخلف الاسفل بحيث يحافظ على وضع المرفقين للأمام، ثم تضم المرفقان بسرعة الى الجسم ام وتدور الكفان ليواجه احدهما الآخر اسفل الذقن حتى تمت الذراعان للأمام استعداداً للحركة التالية.
- **التنفس:** تتكون عملية التنفس من الشهيق والزفير حيث يتم الشهيق برفع الراس قليلاً فوق سطح الماء وبالقدر الذي يسمح بأخذ الهواء من الفم وبسرعة، اما الزفير فيتم والراس تحت سطح الماء بطرحه من الفم والانف وبصورة تدريجية.

• التوافق الحركي لسباحة الصدر: تبدأ سباحة الصدر من وضع الانسياب، تدور الكفان للخارج وتبدأ الذراعان بالحركة الى الجانب الاسفل. وعند وصول الكفين تحت مستوى الكتفين تقريبا يثنى المرفقان ويتحرك الساعدان والكفان بسرعة للخلف الاسفل حتى نهاية سحب الذراعين. عندها تبدأ الرجلان بالانثناء ويأخذ الراس بالارتفاع فوق سطح الماء لأجراء عملية الشهيق.

تستمر الذراعان بالحركة وعندما يواجه الكفان الاخر استعدادا لمد الذراعين اماما يقترب الكعبان من الورك وتتجه الركبتان قليلا الى الخارج ومع مد الذراعين اماما ينخفض الراس تحت مستوى سطح الماء لأجراء عملية الزفير وتدور القدمان للخارج لتدفع بقوة الى الخلف وللخارج قليلا وذلك من خلال مد جميع مفاصل الرجلين (الورك، الركبتين، رسغي القدمين) وتستمر الرجلين بالحركة وتضم بقوة استعدادا للحركة التالية (2:92).

### 3- الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### 1-3 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث بالاعتماد على تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة، وأجراء اختبارات لقياس مستوى تعلم مهارة سباحة الصدر قبل تجربة استخدام الاسلوب المتمايز وبعدها.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث في طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التي يتضمن منهاجها في احدى سنواتها الدراسية مادة رياضة السباحة. تم اختيار طالبات الصف الثاني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد عمديا وذلك. بلغ عددهن (63) طالبة، توزعن على ثلاث شعب (ح، ي، ط)، ثم تم اختيار طالبات شعبة (ي)، بالقرعة للمجموعة التجريبية وعددهن (15)، وطالبات الشعبة الأخرى (ط)، للمجموعة الضابطة وعددهن (13). والمجموعتين متكافئة لان ليس لديهم ادنى فكرة عن سباحة الصدر، ولا يمكن اجراء اي اختبارات قبلية فيها، لذا اعتمد الباحث فقط على تطبيق البرنامج التعليمي واجراء الاختبارات البعدية والمقارنة بين الاسلوبين.

#### 3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

##### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

1. المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
2. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
3. استمارة تسجيل البيانات وتفرغها.
4. الاختبارات والقياسات.
5. المقابلات الشخصية.

6. فريق العمل المساعد.

7. التجربة الاستطلاعية.

### 3-3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة:

1. شاشة عرض (Data Show).

2. جهاز حاسوب.

3. افلام توضيحية على أقراص (DVD).

4. ساعات توقيت الكترونية عدد (2).

5. صافرة.

6. شريط قياس المسافة.

7. الواح طفو.

8. كرات بلاستيكية.

### 3-4 الاختبارات المستخدمة:

☒ اختبارات سباحة الصدر:

• اختبار سباحة الصدر لمسافة 20 متر من داخل الحوض (1:289).

○ الهدف من الاختبار: تقويم التوافق الحركي لسباحة الصدر.

○ وصف الاختبار: (الوقوف على قاع الحوض)، عند سماع الصافرة دفع جدار الحوض للانسياب الامامي

ومحاولة تكملة مسافة 20 متر بسباحة الصدر.

○ القياس: يتم قياس كل مما يأتي:

✓ عدد دورات الذراعين في اثناء سباحة مسافة 20 متر، ثم حساب مسافة كل دورة ذراع بالمتر واجزاءه.

✓ قياس زمن سباحة مسافة 20 متر بالثانية.

• اختبار الانسياب الامامي مع حركة الرجلين باستخدام لوح الطفو لمدة 30 ثانية.

○ الهدف من الاختبار: تقويم وضع الجسم وحركة الرجلين في سباحة الصدر.

○ وصف الاختبار: (الوقوف على قاع الحوض، مسك لوح الطفو باليدين اماما)، عند سماع الصافرة دفع جدار

الحوض للانسياب الامامي مع حركة الرجلين التماثلية لزمن 30 ثانية.

○ القياس: مسافة الانسياب مع حركة الرجلين باستخدام لوح الطفو لمدة 30 ثانية بالمتر.

### 3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية في تاريخ (28/2/2016) (الاحد) في المسبح المغلق بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية التعرف على ما يأتي:

- معرفة الصعوبات والمعوقات كافة التي قد تواجه الباحث ويجاد الحلول لها.
- معرفة الوقت المستغرق في اداء لاختبارات لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والارشادات المتعلقة بأجراء الاختبارات من حيث اطلاق البداية وقياس مسافة السباحة حسب الوقت.

### 3-6 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-6-1 الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبارات القبلية للمهارة قيد البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة، في المسبح المغلق في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اجامعة بغداد، بتاريخ (28/2/2016) من يوم (الاحد) الساعة (8:30-12) ظهرا، واتبع الباحث عند تنفيذ الاختبارات بتهيئة كافة المستلزمات من فريق العمل المساعد وتزويدهم باستمارات خاصة بالاختبارات لتسجيل النتائج مع الشرح والايضاح الوافي لكيفية اجراء كل اختبار لأفراد العينة وعرضها قبل تنفيذها.

#### 3-6-2 المنهج التعليمي:

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بأعداد المنهج التعليمي، على وفق نماذج الوحدات التعليمية الموضحة في الملحق رقم(1)، باستخدام التعليم المتمايز بأساليب الانماط التعليمية والتعليم التعاوني والذكاءات المتعددة. وتكون المنهج التعليمي من (8) اسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع وتم تطبيقه في الفصل الدراسي الثاني للسنة الدراسية (2015\_2016) للمدة من (2/3/2016) لغاية (30/4/2016)، وكان زمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة إذ تتألف الوحدة التعليمية من ثلاث أقسام:

#### 1. القسم الاعدادي: تبلغ مدته (25) دقيقة ويتكون من:

- المقدمة: يقوم المعلم بتسجيل الحضور وتهيئة الادوات اللازمة.
- الاحماء العام والخاص: تبلغ مدته (10) دقائق تهيئة عامة وخاصة لأجزاء الجسم لخدمة تعليم مهارة سباحة الصدر في الدرس.
- الجانب التعليمي مدته (15) دقيقة (خارج الماء): وتم فيه شرح وتوضيح المهارة التعليمية على اليااسة بأداء بعض التمرينات الخاصة والمشابهة لحركات الرجلين والذراعين التماثلية. مع توضيح الاساليب المستخدم والمتبعة

لتنفيذ الدرس، ومن بعد تقسيمهم الى مجاميع ثلاثية ثابتة في الوحدات الأخيرة تمثل فرق تتنافس فيما بينها في التعلم.

## 2. القسم الرئيسي:

• الجانب التطبيقي مدته (30 دقيقة) (داخل الماء): وتم فيه تطبيق المهارة من قبل المتعلمات واعطاء تغذية راجعة تصحيحية لجميع المتعلمات وذلك من خلال ذكر أهم الاخطاء الحاصلة بالأداء وكيفية تلافيها، فضلا عن تعزيز الاداء الامثل. وتم في اسلوب الذكاءات المتعددة تطبيق المهارات الحركية من اجل تعلم المهارة اما في التعليم التعاوني فانه تم تقسيم المتعلمين الى ثلاث مستويات (ضعيف، متوسط، جيد)، ولتنمية الدوافع الذاتية للتنافس بين الفرق من الوحدة التعليمية الثالثة، ويطلب من المتعلمات تجربة المهارة في الماء للتعرف على قدراتهم وقابلياتهم في اداءها ونقاط الضعف لديهم والوسائل العملية التي تحتاجها بعد شرحها وعرضها والتدريب عليها ثم تركز كل متعلمة على المهارة للتدريب عليها.

## 3. القسم الختامي: تبلغ مدته (5 دقيقة) وسيتم فيه:

مناقشة وتحديد نقاط القوة والضعف في الاداء وكتابة وصف للمهارة وتحديد متطلبات الاداء الصحيح. وذلك بعد تجربة المتعلمات المهارة في الماء للتعرف على قدراتهم وقابلياتهم في اداءها ونقاط الضعف لديهم والوسائل العملية التي تحتاجها في الجانب التطبيقي، ثم تركز كل متعلمة على المهارة للتدريب عليها في الجانب التطبيقي، وبعد الدرس يطلب من كل متعلمة الكتابة على ورقة تحليل المهارة من حيث نقاط الصعوبة التي واجهتها واحساسها بالماء وما هو المطلوب منها العمل لتحسينها وتطويرها.

## 3-6-3 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج ليوم الاربعاء بتاريخ (2016\5\4)، في المسبح المغلق لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، وتم أتباع نفس الخطوات التي تمت في الاختبار القبلي، وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحث.

## 3-6-4 الوسائل الاحصائية:

أستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث وإيجاد معنوية الفروق بينها باستخدام:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T\_test) للعينات المستقلة.
- اختبار (T\_test) للعينات المترابطة.

#### 4- الباب الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

4-1 عرض وتحليل النتائج البعدية لاختبارات لسباحة الصدر من داخل الحوض لمسافة 20 متر لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة:

##### الجدول (1)

النتائج البعدية لاختبارات سباحة الصدر من داخل الحوض لمسافة 20م على طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	±ع	س	±ع			
زمن السباحة مسافة 20متر من داخل الحوض (ثانية)	17.42	0.83	18.57	1.13	2.456	0.021	معنوي
عدد حركات الرجلين من الانسياب لمسافة 20متر من داخل الحوض باستخدام لوحة الطفو (مرة)	13.66	1.11	14.92	1.95	3.181	0.004	معنوي
عدد دورات الذراعين لمسافة 20 متر سباحة من داخل الحوض (دورة)	15.63	1.34	17.69	1.87	2.499	0.019	معنوي
مسافة الانسياب مع حركة الرجلين لمدة 30 ثانية من داخل الحوض باستخدام لوحة الطفو (متر)	18.23	0.56	17.38	1.86	2.037	0.042	معنوي

نلاحظ في الجدول اعلاه ان قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار زمن السباحة من داخل الحوض لمسافة 20 متر للمجموعة التجريبية هي  $(0.83 \pm 17.42)$  ثانية، وللمجموعة الضابطة  $(1.13 \pm 18.57)$  ثانية. وللتأكد من ان الفروق الظاهرية بين الوسطين الحسابين هي فروق معنوية نتيجة تأثير المتغير المستقل وليست عشوائية، تم حساب قيمة t للعينات المستقلة. بلغت قيمة (T) المحتسبة  $(2.456)$  وهي معنوية تحت مستوى الدلالة  $(0.05)$  ودرجة حرية  $(n+1-2-2=26)$  ولصالح المجموعة التجريبية.

في حين بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعدد حركات الرجلين من الانسياب لمسافة 20 متر من داخل الحوض باستخدام لوحة الطفو، للمجموعة التجريبية هي  $(1.11 \pm 13.16)$  مرة / 20 متر، وللمجموعة الضابطة  $(1.95 \pm 14.92)$  مرة / 20 متر. وللتأكد من ان الفروق الظاهرية بين الوسطين الحسابين هي فروق معنوية نتيجة تأثير المتغير المستقل، تم حساب t للعينات المستقلة. بلغت قيمة (T) المحتسبة  $(3.181)$  وهي معنوية تحت مستوى الدلالة  $(0.05)$  ودرجة حرية  $(n+1-2-2=26)$  ولصالح المجموعة التجريبية.

في حين بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعدد دورات الذراعين لمسافة 20 متر من داخل الحوض، للمجموعة التجريبية هي  $(1.34 \pm 15.63)$  دورة/20متر، وللمجموعة الضابطة  $(1.87 \pm 17.69)$  دورة/20متر. وبعد حساب قيمة t للعينات المستقلة بواسطة استخدام (SPSS) التي بلغت  $(2.499)$  وهي معنوية تحت مستوى الدلالة  $(0.05)$  ودرجة حرية  $(n+1-2-2=26)$  ولصالح المجموعة التجريبية.

نلاحظ من الجدول اعلاه ان قيم الوسط الحسابي لمسافة الانسياب مع حركة الرجلين لمدة 30 ثانية من داخل الحوض باستخدام لوحة الطفو في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت (18.23) متر، بانحراف معياري (0.56) متر، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (17.38)، بانحراف معياري (1.86). وللتأكد من ان الفروق الظاهرية بين الوسطين الحسابيين هي فروق معنوية نتيجة تأثير المتغير المستقل وهو استخدام اسلوب التعليم المتميز الذي استخدمه الباحث في تعليم مهارات السباحة، تم ايجاد معنوية الفروق باستخدام اختبارا للعينات المستقلة. بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.037) وهي معنوية تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (ن+1ن-2=26) ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال عرض الجدول ومقارنة نتائج الاختبارات البعدية (زمن السباحة، عدد حركات الرجلين، وعدد دورات الذراعين ومسافة الاداء) لمهارة سباحة الصدر، يتبين وجود فرق معنوي لدى طالبات كل من المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج تقييم الأداء المهاري لسباحة الصدر. يعزو الباحث الى ما يمتاز به اسلوب التعليم المتميز الذي اتبع، اذ جاء منسجما مع خصوصية مهارة سباحة الصدر في مجموعة البحث التجريبية مما ادى الى ظهور النتائج بالشكل الحالي.

من خلال ملاحظة الجدول الذي يوضح معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار زمن السباحة لمسافة 20 متر، ان الزمن كلما كان اقل مما يدل على ان الاداء كان افضل وكانت الاستفادة من قوة دفع الرجلين مباشرة الى الخلف لتحقيق دفع الجسم الى الامام مما يسجل تقدم اسرع.

وعند ملاحظة الجدول الذي يوضح معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم الاداء الحركي للرجلين في سباحة الصدر. يعزو الباحث الى ان قلة عدد حركات الرجلين يدل على استفادة المتعلمة من قوة دفع الماء وتقليل المقاومة الواجهة للجسم بحيث انها تبدأ الضربة الثانية عند الاحساس بانخفاض سرعة تقدمها في الماء (3:162).

اما بالنسبة لحركة الذراعين فان السحب السريع والعميق للاستناد على سطح الماء يسمح للمتعلمة بالتنفس بكفاية اكثر مع الحصول على قوة دفع اكبر باتجاه الحركة (كل فعل رد فعل مساو بالمقدار معاكس بالاتجاه). بينما في الحركة الرجوعية للذراعين تتم ببطيء وتحت سطح الماء مع المحور الطولي للجسم لتقليل مقاومة الماء وتحقيق اقصى استفادة من الاستمرارية في التقدم لذا في مرحلة التعلم من الافضل ان تكون عدد دورات الذراعين اقل ما يمكن في قطع مسافة معينة (2:91).

## 5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### 1-5 الاستنتاجات:

1. ان استخدام الاسلوب المتمايز والاسلوب التقليدي قد حققا نتائج ايجابية في تعلم سباحة الصدر.
2. يساعد استخدام اسلوب التعلم المتمايز في تعلم افضل في مهارة سباحة والصدر عما هو عليه في الاسلوب التقليدي ضمن الوحدات التعليمية المقررة.

### 2-5 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:

1. استخدام الاسلوب المتمايز في تعلم مهارة سباحة الصدر لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية وتطبيقها في اساليب السباحة الاخرى (الحرّة، الظهر، الفراشة).

## المصادر.

1. أسامة كامل راتب وعلي محمد زكي؛ الأسس العلمية للسباحة، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
2. افتخار احمد السامرائي؛ تطور مستوى الأداء الحركي اثناء عملية تعاليم سباحة الصدر للبنات، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984).
3. دريد مجيد حميد؛ الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، ط1 (اريل، مطبعة صلاح الدين، 2016).
4. ذوقان عبيدات وسهيله السميد؛ استراتيجيات التدريس، ط1 (عمان، دار الفكر، 2007).
5. شوقي سليم حماد؛ برمجة العقل (NLP) البرمجة اللغوية العصبية، (عمان، دار البازوري والعلمية للنشر والتوزيع، 2008).
6. ظافر هاشم إسماعيل؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس، (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000).
7. كوجك، كوثر تحسين وآخرون؛ تنوع التدريس في الفصل، دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي، (بيروت، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، 2008).
8. محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط1 (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009).
9. Schmidt. A. Richrd and Timothy Lee, Motor control and Learning, IL. Human Kinetics, 2011.



الملحق رقم (2)

نموذج للوحدة التعليمية

تاريخ الوحدة التعليمية: 2016 \ 11

زمن الوحدة: (60) دقيقة

الاهداف التربوية: تعويد المتعلمات على الانتباه والاعتماد على النفس. وبث روح التعاون بين المتعلمات والقيادة.

الهدف التعليمي: حركة الذراعين في سباحة الصدر.

للملاحظات (الاخراج)	الجانب لتنظيمي	لتفاصيل	اقسام لوحدة التعليمية	لرمن بالدقائق
التأكيد على الحضور.	XXXXXXXX	تسجيل الحضور.	القسم الاعدادي المقدمة	د (25)
رتل مع الانتقال من حركة الى اخرى بإيعاز من المعلم.	XXX	شرح وتوضيح المهارة التعليمية وعرضها على اليابسة.	الجانب التعليمي (خارج الماء)	د 15
من خلال درسة المخطط للوصف الحركي لما فيها من نقاط ضعف وقوة وفهم للمتلمة.	X	مناقشة الصعوبات والوصف الحركي لكل مجموعة مع عرض الافلام التوضيحية ومناقشتها ورسم مخطط للحركة الذي على لاسه تم التمييز بين المتعلمات.		
التأكيد على الاحساس بالحركة من حيث شد وسرعة.	X	لحاء ارضي - السير، الهرولة مع فتل الجذع للجانبين، الهرولة مع القفز للأعلى وتوير الذراعين للأمام والخلف، تمارين ذراعين وتنفس مع الهرولة، السير.	الاحماء العام	د 5
تقسم المتعلمات الى مجموعات ثلاث: جيد، متوسط وضعيف.	X	داء تمارين خاصة مشابهة لحركة الذراعين في سباحة الصدر.		
تقديم التغذية الراجعة من قبل المعلم.	X	الوقوف، فتحا، حني الجذع) داء حركة الذراعين في سباحة الصدر بالعد البطيء ثم بالتوقيت الاعتيادي.	الاحماء الخاص	د 5
	XXXX	الوقوف، فتحا، حني الجذع) داء حركة الذراعين في سباحة الصدر حركة كاملة مستمرة.		
	XXXX			
	XXXX			
العمل فردي ثم العمل في مجموعات الثلاثية الثابتة.	X X X	الطفو، مسك حافة الحوض) داء حركة الذراعين في سباحة الصدر.	الجانب التطبيقي (في الماء)	د (30)
التأكيد على مسك الماء والاستناد على الماء والدفع.	X X X X	الطفو الامامي، وضع لوحه الطفو بين الرجلين، داء حركات الذراعين في سباحة الصدر.		
التأكيد على اداء الحركة الرجوعية المرتخية والمرفق عاليًا خارج الماء.	X X X	الانسياب واداء حركة الذراعين في سباحة الصدر.		
التأكيد على المرفق منتفياً ويكون أعلى من الكتفين.	X X X	تطبيق المهارة في الماء من الانسياب.		
التشجيع على تنمية الاحساس بالحركة.	X X X	التدريب الحر على المهارة.		
استخدام لسلوب التعليم التدريبي وفحص النفس.	XX	التدريب على حركة الذراعين في سباحة الصدر.		
	XX	تدريب المهارة من الانسياب باستخدام الاسلوب التعليمي التدريبي والتبادلي.		
	XX	التدريب بتغيير العمل العضلي على حركة الذراعين في السباحة الحرة.		
	XX	التغذية الراجعة من الزميلات.		
الجلوس على المصاطب واستخدام دفتر الخاص بالجزء النظري.	XXX XXX	انتهاء الاداء في الماء.	القسم الختامي	د (5)
	XXX	تحديد نقاط القوة والضعف في الاداء، وكتابة وصف للمهارة في هذه المرحلة وتحديد متطلبات الاداء الصحيح.		
	XXX	انتهاء الوحدة التعليمية.		