

تأثير اقتران التدريب الذهني بمشاهدة النموذج الحركي في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة

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

ملخص البحث

تضمن الباب الاول من البحث مقدمة عن موضوع البحث واهميته في كون التعلم الحركي واحداً من العلوم الذي شهد ولادة الكثير من النظريات والبحوث في دراسة التطور الحاصل في السلوك على وفق التخطيط والتنظيم السليمين المبنيين على اساس علمية حديثة ، فمن خلال ذلك تم تناول مشكلة البحث التي تلخصت في قلة التركيز والاهتمام بموضوع التدريب الذهني والمشاهدة الحية لنموذج الحركة من قبل المتعلم المبتديء خلال الدروس العملية لمادة السباحة في الكلية بالرغم من ان حركات السباحة هي حركات مركبة تحتاج الى التفكير والتأمل لما يشاهده من اداء نموذجي لها قبل تنفيذها، وعلى اساس ذلك فقد هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة بأقتران التدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي الحي ودراسة تأثيرها في تعلم حركات السباحة الحرة ، ولتحقيق هذين الهدفين فقد افترض الباحث ان لتلك التمرينات الخاصة اثر ايجابي في تعلم حركات

السباحة الحرة ، ولتحقيق اهداف وفرضية البحث فقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي في العمل ، حيث تم الاختيار العشوائي لـ (30) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الاولى المبتدئين (لايجيدون السباحة) ، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احداها تجريبية واخرى ضابطة وبعد التأكد من تكافؤ وتجانس المجموعتين وتطبيق الوحدات التعليمية الخاصة بالبحث ، تم اختبارهم كميا ونوعيا في اختبار 25م سباحة حرة حيث تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين الخاصة بالتدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي على المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية في مستوى تعلم واداء حركات السباحة الحرة ، واستنادا الى ما تم التوصل اليه من نتائج فقد وصى الباحث بضرورة ادخال تمارين التدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي في الدروس العملية لتعليم السباحة للمبتدئين ، واجراء بحوث اخرى في دراسة تأثير تمارين التدريب الذهني في تعلم انواع اخرى من السباحة .

Coupling effect mental training with View kinetic model Learn the basic movements of the freestyle swimming

By:

Asst. Prof. Dr. Mustapha Salah Al Din Azziz

Ensure the door first search Introduction research topic and its importance in the fact that motor learning one "of science, which saw the birth of a lot of theories and research in the study of evolution in behavior according to planning, organizing proper buildings on the basis of modern scientific, it is through it was addressing the problem of search Westphalian lack of concentration and attention to the subject of training mental and watch live model movement by the learner neophyte through practical lessons for substance swim in college, although the movements swimming movements are vehicles need to think and meditate for watching the performance of a typical them before they are implemented, and on the basis that the purpose of this study to prepare exercises especially in conjunction training mental with View model kinetic live and study its impact on learning movements freestyle, and to achieve these goals has been assumed researcher for the

exercise of a positive impact in learning movements freestyle, and to achieve the goals and hypothesis search has adopted researcher experimental method to work, where random selection for (30) students "of students of Physical Education College / first stage novices (do not know swimming), as it has been divided into two equal groups including one pilot and another officer and after ensuring equal and smoothing groups and application modules for searching, tested quantitatively" and qualitatively "to test (25)m freestyle, where experimental group surpassed used exercises for training mental associated watching model motor neighborhood on the control group the experimental group in the level of learning and performing movements freestyle, and based on" what has been reached from the results of the recommended researcher should introduce exercises mental training is associated with watching kinetic model neighborhood in practical lessons to teach swimming for beginners, and conduct research .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد التعلم الحركي واحداً من العلوم الذي شهد ولادة الكثير من النظريات والبحوث في دراسة التطور الحاصل في السلوك على وفق التخطيط والتنظيم السليمين المبنيين على اسس علمية رصينة تأخذ بنظر الاعتبار التداخل والتنوع في استخدام الاساليب والوسائل التعليمية للوصول الى هدف التعلم الرئيسي الا وهو اكتساب القدرة على اداء الحركة او المهارة المطلوبة .

وفي رياضة السباحة فان لتنوع الوسائل التعليمية واقتنائها مع بعضها يكون ذات اهمية وفائدة كبيرة على المتعلم ولاسيما ان حركات هذه المهارة تؤدي في محيط غير اعتيادي ويختلف بشكل كبير عن المحيط الاعتيادي المؤلف للمتعلم فشرط ومحددات الحركة عند ادائها في الهواء تختلف تماما عن قوانين ومحددات الحركة عند ادائها في الماء ، كما ان عامل الخوف من الماء ، وعدم قدرة المتعلم على ملاحظة حركات اجزاء

جسمه في الماء ، كل ذلك يشكل عائقا كبيرا" لدى المتعلم المبتديء لمهارة السباحة ، وهنا يأتي دور المعلم في مساعدته لادراك شكل ومسار الحركة وبناء التصور الدقيق عن كيفية ادائها عن طريق استخدام الوسائل التعليمية المختلفة وتنويعها وهنا يأتي دور التدريب الذهني الايجابي واقترانه مع وسائل التوضيح الاخرى ولاسيما مشاهدة النموذج الحركي الحي في تحقيق هدف التعلم وهو الوصول الى تعلم واكتساب المهارة الحركية ولاسيما ذات الاداء الحركي المركب التي تعتبر السباحة واحدة منها حيث يشترط في ادائها تحريك اجزاء مختلفة من الجسم ، ومن هنا تأتي اهمية البحث في دراسة تأثير اقتران التدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي في الوصول الى تعلم حركات مهارة السباحة الحرة موضوع البحث .

٢-١ مشكلة البحث

ان اهم ما يميز الانسان امتلاكه القدرة على التفكير والملاحظة وامكانية تقليده لما يشاهده امامه من مهارات ، فالمهنة الحرفية (النجار، الحداد... الخ) لا يمكن تعلمها واتقانها الا بالتفكير الذهني المقترن بالمشاهدة الحية واكتساب الخبرة العملية بالتطبيق والتكرار لها.

وفي مجال تعليم الحركات الرياضية فعلى الرغم من ثبات اهمية ودور وتنوع وسائل التعلم المختلفة كالتدريب الذهني ووسائل الايضاح بأشكالها المتعددة ، الا ان الباحث ومن خلال عمله ضمن الهيئة التدريسية لمادة السباحة في الكلية لاحظ قلة التركيز والاهتمام بهذا الجانب المهم من العملية التعليمية خلال الدروس العملية للمادة بالرغم من ان حركات السباحة هي حركات مركبة تحتاج الى التفكير والتأمل لما يشاهده من اداء نموذجي (مثالي) لها قبل تنفيذها ذهنيا" خاصة ان المتعلم لا يتمكن من رؤية حركة اجزاء جسمه في الماء اثناء الاداء، وعليه يرى الباحث انه من الضروري التركيز على هذا الجانب المهم في

عملية التعلم من خلال دراسة تأثير اقتران التدريب الذهني ومشاهدة النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة .

٣-١ هدفا البحث

يهدف البحث الحالي الى مايلي:-

١. اعداد تمارين خاصة بأقتران التدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي الحي يمكن استخدامها في تعلم حركات السباحة الحرة .
٢. معرفة تأثير التمارين المستخدمة الخاصة بأقتران التدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة .

٤-١ فروض البحث

١. ان للتمارين الخاصة بأقتران التدريب الذهني بمشاهدة النموذج الحركي اثر ايجابي في تعلم حركات السباحة الحرة .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الاولى / المبتدئين (لايجيدون السباحة) .
- ١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠/٣/٢٠١٢ ولغاية ١٠/٥/٢٠١٢ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني : المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية في الجادرية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

١-٢ التدريب الذهني

يعرفه (Schmidt 2000) على انه "اجراء الاستعادة العقلية التي يفكر فيها المؤدي خلال او حول المعرفة ، والرمز الصوري والاشكال الاجرائية لمهارة حركية بغياب الحركة العلنية" (١) ، وعليه فأن التدريب الذهني يطور تعلم المهارة الحركية من حيث المساهمة في التمرين على معرفة الرموز الصورية واشكال اتخاذ القرار حول المهارة وبذلك يسمح للمتعلم ان يتصور الحركات المحتملة واستراتيجياتها وتقدير النتيجة المحتملة في الموقع الحقيقي ، كما ان التدريب الذهني يمكن ان يتزامن مع الحركات العضلية في اجزاء صغيرة من الحركة والتي تشارك فيها العضلات التي تستخدم عند الاداء الفعلي وفيما يتعلق بهذا الموضوع يذكر (وجيه محجوب) ان التدريب الذهني ليس ذهنيا "بحتا" وانما هو بدني ايضا" فمن خلال استخدام جهاز (E.M.G) لتخطيط العضلة وجد ان الفرد يقوم بالتدريب الذهني يصحبه جهد ولو قليل في العضلة المعنية بالاداء (٢) ، اما (سعد منعم الشبخلي) فيعتبر التدريب الذهني المهاري نوع من انواع التعلم اذ يشير بأنه " تعلم او تحسن وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة ودون الاداء الفعلي لها " (٣)، وتتفق (وسن جاسم) في ارتباط التدريب الذهني بالتصور وتعرفه بأنه " عبارة عن تخيل وتصور الاداء لمهارة معينة بدون مشاركة اعضاء الجسم

(1) Schmidt.R.A. Craig. A. Wrisbers ;Motor Learning and Performance : (second Edition, 2000) p. 130 .

(٢) وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب . بغداد : مكتب العادل للطباعة ، 2000 ، ص 205 .

(٣) سعد الشبخلي . تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم . بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2003 ،

بالحركات ، وهو تدريب هادف لمحاولة الوصول الى الاداء المثالي من خلال تنمية المهارات العقلية وتطويرها ^(١).

٢-٢ التدريب الذهني والتعلم الحركي

لقد اكدت نتائج العديد من الدراسات والبحوث على الدور الايجابي للتدريب الذهني في تعلم واكتساب الاداء الحركي ، فقد اتفق العديد من الخبراء والمهتمين في مجال التعلم الحركي بأن التدريب الذهني يمكن ان يطبق بأشكال مختلفة بحيث يكون له اهداف متعددة تؤثر في الاداء الحركي من خلال العمل على المزج بين التدريب الذهني والتدريب المهاري بهدف رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهارة الحركية ، اذ يرى (وجيه محجوب) ان من النقاط المهمة التي تزيد من فاعلية التدريب هو التمرين الذهني الذي يعمل على تطوير المهارة ، ففي هذا النوع من التدريب تذهب اشارات من الدماغ الى العضلات بدون حركة ، وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق السيالات العصبية لتنفيذ الحركة ، ومن اهمية هذا النوع من التدريب هو زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ ، اي فاعليته على التصور للاحداث المستقبلية في اثناء المنافسة وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المستقبلية^(٢) ، ففي رياضة السباحة تظهر هذا التأثير جليا " في تدريب السباح ذهنيا" لضبط وقت الانطلاق من فوق مربع البدء (start) ، كما يتفق كل من (محمد العربي وعبد الني الجمل) على الدور الهام للتدريب الذهني في عملية التعلم ، اذ يرى كل منهم انه عندما يتم التصور الذهني بطريقة صحيحة فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الاداء الصحيح في المرة التالية للاداء بحيث يحدث استثارة للعضلات المشاركة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث

(١) وسن جاسم محمد ، تأثير التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة

الطائرة اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007 ، ص 63

(٢) ووجيه محجوب ، مصدر سبق ذكره ، ص 215 .

التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية^(١) .

٣-٢ نظرية التعلم الرمزي (الصورة الذهنية المثالية)

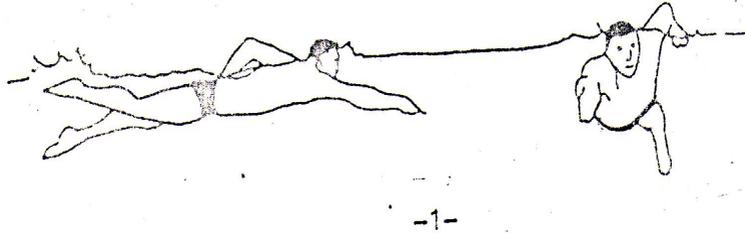
تعتبر نظرية التعلم الرمزي من اوضح النظريات التي تفسر احتمال التأثير الايجابي للتدريب الذهني في تعلم الاداء الحركي ، اذ تعتمد هذه النظرية على التغير المعرفي (الادراكي) حيث ان الممارسة الذهنية والتصور الذهني يعملان على وفق التخطيط المسبق للمتعلم من مهارة معينة ، اذ ان التصور الذهني يمثل جزءاً من نظام الرموز (الشفرة) الذي يساعد على فهم الحركة ، وتؤكد النظرية ان كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز لها وطبعها في العقل ، ولذلك عند استرجاع مهارة رياضية عقلياً فأننا في الحقيقة نقوم بأعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة وعمل اشارات رمزية عن طريق التدريب الذهني للحركة لكي تصبح اليه ويسهل استرجاعها^(٢) ، وعلى اساس هذه النظرية يمكن تفسير تأثير تمارين التدريب الذهني في تعلم حركات السباحة ، فمن خلال تلك التمارين يمكن للمتعلم تكوين صورة ذهنية عن الحركة لتصبح بمرور الوقت رمزا" يمكن استرجاعه والاستفادة منه عند التطبيق الفعلي للمهارة .

٤-٢ ملخص مصور لتكنيك السباحة الحرة

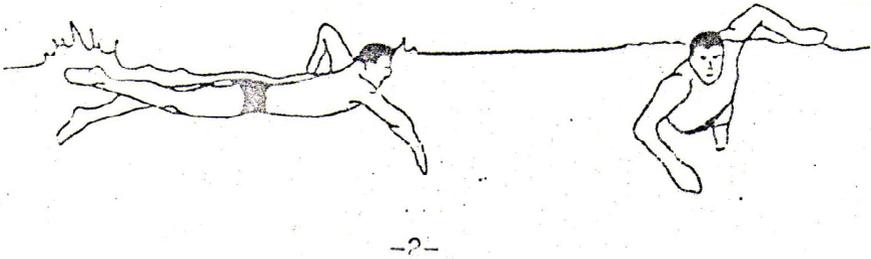
ك تكون إحدى الذراعين ممتدة الى الامام بشكل مستقيم ، تبدأ الذراع الاخرى (الخلفية) بالانثناء من مفصل المرفق الى الاعلى .
تبدأ حركة الرجلين (الكرول) من مفصل الورك ومن الاعلى الى الاسفل .

(١) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمل ، التدريب العقلي في التنس . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 14

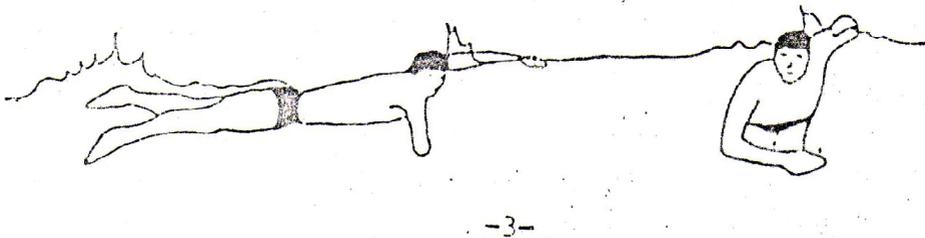
(٢) محمود عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 345



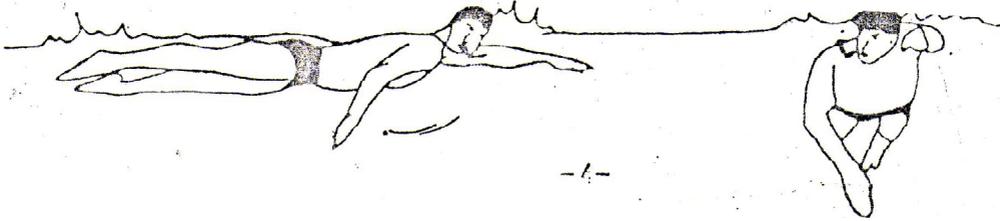
◀ تسحب الذراع الممتدة اسفل الجسم من خلال ثني مفصل المرفق ، تحرر الذراع الاخرى (الخلفية) من الماء الى الامام .



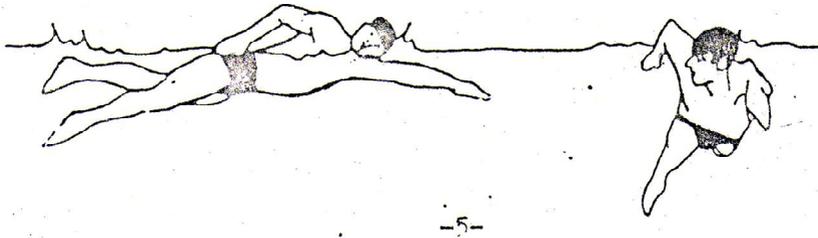
◀ سحب الذراع يصل الى أقصاه عندما تجتاز الكتف ومن أسفل الصدر ، زاوية مفصل المرفق تتراوح بين ٩٠ - ١٢٠ درجة ، تدخل الذراع الاخرى (الخلفية) في الماء امام الكتف بصورة مستقيمة .



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



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



الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة بين مجموعة تجريبية واخرى ضابطة في الدراسة لملائمته طبيعة المشكلة وحلها .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث

تضمن مجتمع البحث طلاب المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2011-2012م من المبتدئين في رياضة السباحة (من غير المتعلمين) والبالغ عددهم 118 طالبا، حيث اختار منهم الباحث 30 طالبا وبطريقة القرعة (عشوائيا) ليكونوا عينة الدراسة، وبذلك مثلت العينة 25.42 % من مجتمع البحث ، علما ان جميع افراد العينة البحث كانوا من الذين لايعرفون السباحة كما انهم من الطلبة الجدد (غير الراسبين) ومن الذين لم يشتركوا في دورات تعليمية سابقة للسباحة ، وذلك لغرض ضبط جميع المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث .

٣-٣ تكافؤ وتجانس عينة البحث

فيما يتعلق بتكافؤ افراد العينة في مستوى تعلم السباحة ، فأن جميعهم كانوا من غير المتعلمين للسباحة كما تم استبعاد الطلبة الراسبين او كل من اشترك في برامج تعليمية سابقة للسباحة وذلك لتجنب وجود خبرات تعلم سابقة يمكن ان تؤثر على نتائج البحث ، وبهذا تم التأكد بأن جميع افراد العينة تبدأ من نقطة شروع واحدة في التعلم ، لذا تعتبر العينة متكافئة في مستوى تعلم حركات السباحة الحرة موضوع الدراسة . وللتحقق من التجانس بين افراد العينة فقد قام الباحث بتسجيل متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني لكل منهم ، ومن ثم التعامل مع تلك المتغيرات احصائيا بأحتساب معامل الاختلاف ، حيث جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (1) ما يدل على تجانس جيد بين افراد العينة . وبعد التأكد من تكافؤ وتجانس العينة ، تم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين متساوية :

← مجموعة تجريبية (15 طالب) تطبق عليها التمارين الخاصة بالتدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي ضمن الوحدات التعليمية المقررة .

◀ مجموعة ضابطة (15 طالب) تمارس المنهج المتبع والمقرر في الكلية خلال الدروس التعليمية الخاصة بها .

جدول (1)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للطول والوزن والعمر الزمني ومعامل الاختلاف لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	1.65 م	0.08	0.04
الوزن	71.4 كغم	0.06	0.08
العمر	19.8 سنة	3.25	0.16

٤-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

- ◀ حاسبة الكترونية (Lap top) مع شاشة عرض الكترونية (Data show) .
- ◀ المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ◀ التمارين الخاصة بالتدريب الذهني .
- ◀ التجربة الاستطلاعية .
- ◀ اختبار السباحة الحرة .
- ◀ شريط القياس .
- ◀ فريق العمل * .
- ◀ الوسائل الاحصائية .

* تألف فريق العمل المساعد من السادة :

سعيد احمد سعيد دكتوراه / تربية رياضية / سباحة
 سامر منصور دكتوراه / تربية رياضية / سباحة
 يسار صبيح ماجستير / تربية رياضية / سباحة

٣-٤-١ التمارين الخاصة بالتدريب الذهني

تم اعداد تمارين خاصة تم استخدامها مع المجموعة التجريبية وذلك بأدخال التدريب الذهني ضمن القسم الرئيسي لـ (12) درس من الدروس العملية لمادة السباحة لافراد تلك المجموعة وبواقع درسين في الاسبوع ضمن الفصل الدراسي الثاني اذ مثل كل درس عملي وحدة تعليمية واحدة* ، وقد تم التركيز في اول ثلاثة وحدات على الارشاد وتعليم الطلاب في هذه المجموعة كيفية اداء تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ، حيث تم حثهم على الجلوس بوضع مريح وغلق العينين ومحاولة التصور والتفكير والاستدعاء لمنظر جميل يبعث السعادة والرضا في النفس ويساعد في تركيز الانتباه على الاحساس الجسمي عن طريق اخذ شهيق عميق ثم الزفير البطيء مع محاولة ارتخاء عضلات الجسم ، وابتداءً من الوحدة التعليمية الرابعة بدأ تطبيق تمارين التدريب الذهني المقترنة بمشاهدة النموذج الحركي الحي ، حيث يتم عرض النموذج الحركي الحي* بالتركيز على حركة الجزء المطلوب من الاداء المهاري ، اذ يتم تكرار عرض النموذج (مرتين اوثلاثة مرات) يليها التطبيق المباشر لتمرين التصور عن طريق تركيز الانتباه والاسترخاء ثم التصور الذهني المهاري للاداء الحركي علماً ان مدة التمرينات كانت (15 دقيقة) من وقت الجزء التطبيقي العملي للوحدة ، وقد تم البدء بتطبيق الوحدات الخاصة بالبحث بتاريخ 2012/3/20 .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

لغرض التأكد من توفر الوسائل والادوات اللازمة وكفاءة الكادر المساعد في تطبيق التمارين الخاصة بالتدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي الحي ، قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية قبل البدء بتنفيذ التمارين الخاصة بيوم واحد وذلك بتاريخ

* انظر الملحق رقم (1)

** تمثل عرض النموذج الحركي لسباح في احد اندية بغداد والذي هو اساساً طالب في المرحلة الاولى

2012/3/19 وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على (٨) طلاب من المرحلة الدراسية الاولى في الكلية والذين تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث ، وعلى ان لا يكونوا ضمن عينة البحث الاصلية والمتمثلة بأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للبحث ، وقد ساعدت التجربة الاستطلاعية على تهيئة المكان المخصص لتنفيذ تمارين التدريب الذهني وكيفية تطبيقها التأكد من كفاءة فريق العمل في تنفيذ ما هو مطلوب لتطبيق القسم الرئيسي للوحدات التعليمية الخاص بالبحث ، وملائمة الوقت المخصص للوحدة التعليمية .

٣-٤-٣ اختبار السباحة الحرة

لغرض قياس مستوى التعلم الذي حققه كل فرد من افراد عينة البحث بدقة بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقررة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تم اختبارهم بواسطة (اختبار السباحة الحرة لقطع مسافة 25 م) والمعتمد في رسالة ماجستير للسيد (سامر سعد الله)^(١) والذي استخدم الاختبار مع عينة من نفس الاعمار والمرحلة الدراسية ، علما ان التقييم تم من ناحيتين الاولى (كمية) تمثلت بتسجيل مقدار مسافة السباحة التي يقطعها المتعلم خلال الاختبار ، والاخرى (نوعية) تمثلت بتقييم الاداء المهاري للحركات من قبل لجنة مؤلفة من ثلاثة مدرسين للمادة حيث كان اعطاء الدرجة من (10) موزعة كما في النموذج اعلاه ، علما ان الاختبار تم اجراءه بتاريخ (2012/5/10) في المسبح المغلق لكلية التربية الرياضية في الجادرية .

(١) سامر سعد الله . اثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف) . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 ، ص . 27

نموذج استمارة

درجات التقييم لأختبار السباحة الحرة (25)م

مسافة السباحة بالمتر واجزاءه	درجة تقييم الاداء من 10 د	أعلى قيمة لكل جزء 2.5 درجة	جزء الحركة
18م	7	2	وضع الجسم
		1.5	حركة التنفس
		1	حركة الذراعين
		2.5	حركة الرجلين

٣-٤-٤ الوسائل الاحصائية^(١)

- ◀ النسبة المئوية
- ◀ الوسط الحسابي
- ◀ الانحراف المعياري
- ◀ أختبار(ت) للعينات غير المتناظرة

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض نتائج اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م المستخدم مع مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وتحليلها ومناقشتها

(١) وديع ياسين وحسن محمد .التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية .الموصل :دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص . 272

١-٤ عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة من الناحية الكمية (مسافة السباحة المنجزة) في اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م وتحليلها

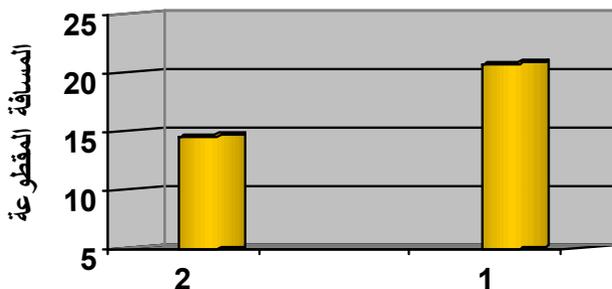
جدول رقم (3)

النتائج الأحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من الناحية الكمية في اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م

المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	مستوى الدلالة
مجموعة تجريبية	20.8	2.42	7.29	2.05	معنوي
مجموعة ضابطة	14.6	2.09			
* تحت درجة حرية ن ١ + ٢ - ٢ = 28 ، ومستوى دلالة 0.05					

يوضح الجدول رقم (3) النتائج الأحصائية للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجات لاختبار لقطع المسافة في اختبار السباحة الحرة 25م ، إذ حققت مجموعة البحث التجريبية وسطا "حسابيا" بلغت قيمته (٢٠.٨) درجة وبأنحراف معياري مقداره (2.42)، أما المجموعة الضابطة فقد حققت وسطا "حسابيا" بلغ (14.6) درجة وبأنحراف معياري (٢.٠٩) ، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الأختبار (٧.٢٩) ، وبمقارنة هذه القيمة مع قيمة(ت) الجدولية البالغة (2.05) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05)، ظهر أن الفرق بين المجموعتين كان معنويا "ولصالح المجموعة التجريبية والشكل البياني(١) يوضح الفرق بين وسطي المجموعتين من الناحية الكمية لقطع مسافة السباحة في الاختبار .

شكل رقم (١) فرق الاوساط من الناحية الكمية في الاختبار المستخدم لسباحة 25م



٢-٤ عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

ومستوى الدلالة من الناحية النوعية (تقييم الاداء الفني) في اختبار السباحة الحرة لمسافة

25م وتحليلها

جدول رقم (4)

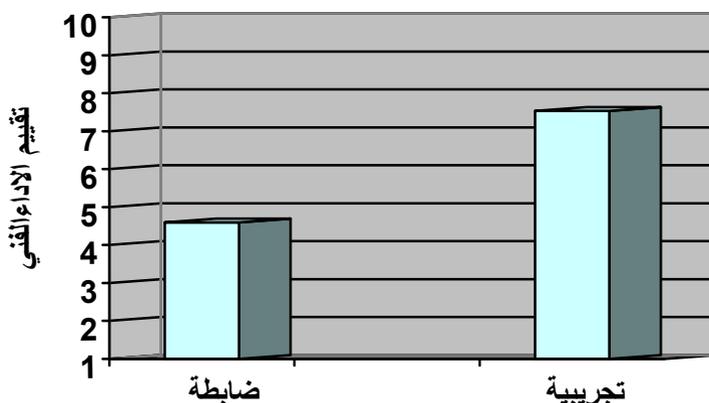
النتائج الأحصائية للمقارنة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني في اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م

المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	مستوى الدلالة
مجموعة تجريبية	7.53	0.83	8.61	2.05	معنوي
مجموعة ضابطة	4.6	0.98			
* تحت درجة حرية ن ١ + ن ٢ - ٢ = 28 ، ومستوى دلالة 0.05					

يوضح الجدول رقم (4) النتائج الأحصائية للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني في اختبار السباحة الحرة لمسافة 25م ، إذ حققت

المجموعة التجريبية وسطا "حسابيا" بلغت قيمته (7.53) د وبأنحراف معياري مقداره (0.83)، أما المجموعة الضابطة فقد حققت وسطا "حسابيا" بلغ (4.6) د وبأنحراف معياري (0.98)، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في الأختبار (8.61) ، وبمقارنة هذه القيمة مع قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.05) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) ، ظهر أن الفرق بين المجموعتين كان معنويا "في هذا تقييم الاداء الفني ولصالح المجموعة ، والشكل البياني (2) يوضح الفرق بين وسطي المجموعتين لتقييم الاداء في اختبارالسباحة الحرة لمسافة 25م

شكل رقم (٢) فرق الاوساط من الناحية النوعية في اختبار ٢٥م سباحة حرة



٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة نتائج اختبار السباحة الحرة المستخدم مع افراد عينة البحث والموضحة في الجداول والاشكال البيانية السابقة ، يظهر بأن نتائج افراد مجموعة البحث التجريبية التي استخدمت في تعليمها التمارين الخاصة بالتدريب الذهني المقترن مع مشاهدة النموذج الحركي الحي خلال وحداتها التعليمية كانت افضل من نتائج افراد

المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهج المتبع خلال وحداتها التعليمية ولم تطبق عليها تلك التمارين الخاصة ، حيث يظهر الجدولين رقم (3 ، 4) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من الناحيتين الكمية (مسافة السباحة المنجزة) والنوعية (تقييم الاداء) خلال الاختبار ويرى الباحث ان سبب هذا التفوق هي التأثير الايجابي للتمارين الخاصة المستخدمة ، اذ ساعدت تمارين التدريب الذهني المقترنة بمشاهدة النموذج الحركي الحي المتعلمين على فهم وادراك الشكل الصحيح والدقيق للحركة ، فضلا عن مساعدته في التصحيح الآني الذاتي المستمر عن طريق التفكير بالحركة ومقارنة مساراتها الحركية ذهنيا" مع المسارات الحركية للنموذج الحركي الحي الذي يعرض لهم ، وبذلك ساعدت تلك التمارين على استيعاب اكبر للحركة ذهنيا" والذي انعكس بدوره على التنفيذ العملي لها داخل الماء من خلال التطوير التدريجي للتوافق الحركي للاداء فمن " النقاط المهمة التي تزيد من فاعلية التدريب هو التمرين الذهني الذي يعمل على تطوير المهارة ، ففي هذا النوع من التدريب تذهب اشارات من الدماغ الى العضلات بدون حركة ، وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق السيالات العصبية لتنفيذ الحركة " (١)

واخيرا" فمن خلال ملاحظة الشكلين البيانيين (1 ، 2) يظهرالاختلاف او التباين الواضح (كميا" ونوعيا") في نتائج الاختبار المستخدم بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية التي استخدمت تمارين التدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي خلال وحداتها ، وكون التأثير ايجابي في تعلم افراد هذه المجموعة لحركات السباحة الحرة فقد تحققت فرضية البحث على ان للتمرينات الخاصة بأقتران التدريب الذهني مع مشاهدة النموذج الحركي الحي اثر ايجابي في تعلم حركات السباحة

(1) وجيه محبوب ، مصدر سبق ذكره ، ص 215 .

الحرّة ، وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه (Rasool) Hemayattalab (على ان " اقتران الممارسة العقلية (الذهنية) مع التدريب البدني تؤدي الى تحسين الاداء الحركي " (١)

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. اظهرت نتائج اختبار السباحة الحرّة المستخدم وجود تأثير ايجابي للتمارين الخاصة بالتدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرّة ، ومن الناحيتين الكمية والنوعية .
٢. وجود فروق معنوية دالة احصائيا" بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولصالح مجموعة البحث التجريبية التي تفوقت بأستخدامها تمارين التدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي على المجموعة الضابطة التي لم تستخدم تلك التمارين في تعلم حركات السباحة الحرّة ومن الناحيتين الكمية والنوعية .

٢-٥ التوصيات

١. ضرورة استخدام التمارين الخاصة بالتدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي ضمن الدروس العملية لتعليم السباحة للمبتدئين .
٢. اجراء بحوث اخرى لدراسة تأثير تلك تمارين التدريب الذهني المقترن بمشاهدة النموذج الحركي الحي في تعلم انواع اخرى من السباحة ومع فئات عمرية مختلف.

(1) Rasool Hemayattalab , Effects of different variations of mental and physical practice on sport skill learning in adolescents with mental retardation , Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, 2010, p.86 .

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ سامر سعد الله . اثر منهج تعليمي مقترح في تعلم السباحة الحرة (الزحف) . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1993 .
- ◀ سعد الشخيلي . تحكيم كرة القدم بين تطبيق القانون وحركة الحكم . بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 2003 .
- ◀ محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمل ، التدريب العقلي في التنس . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .
- ◀ محمود عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1995 .
- ◀ وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب . بغداد : مكتب العادل للطباعة ، 2000
- ◀ وديع ياسين وحسن محمد . التطبيقات الأحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- ◀ وسن جاسم محمد ، تأثير التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007 .
- Schmidt.R.A. Craig. A. Wrisbers ;Motor Learning and Performance : (second Edition, 2000)
المكتبة الافتراضية العراقية :
- Rasool Hemayattalab , Effects of different variations of mental and physical practice on sport skill learning in adolescents with mental retardation , Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, 2010.

الملاحق

ملحق (١)

نموذج الوحدة التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية : السابعة الزمن : 90 د

الهدف التعليمي : شرح وعرض النموذج الحي لحركة الذراعين وتكرار تمارين التدريب الذهني الخاصة بها ثم تطبيقها.

الملاحظات	الواجبات	الزمن	اقسام الوحدة
	التهيئة العامة والاحماء العام والخاص	18 دقيقة	القسم التحضيري
التأكيد على اهمية حركة الذراعين	توجيهات وارشادات حول محتوى الوحدة والهدف التعليمي منها	5 دقائق	الحضور والارشادات العامة حول الوحدة
التركيز على مرونة مفاصل الذراعين	تمارين الهرولة والمرونة العامة والخاصة بحركة الذراعين	13 دقيقة	الاحماء العام والخاص
		67 دقيقة	القسم الرئيسي
	الشرح المفصل لحركة الذراعين ثم عرض الحركة على اليابسة وداخل الماء من قبل المدرس	15 دقيقة	الجزء النظري
		52 دقيقة	الجزء التطبيقي
	تنفيذ حركة الذراعين بشكل جماعي مع المدرس على اليابسة	5 دقائق	
تركيز الانتباه على حركة الذراعين	مشاهدة النموذج الحركي الحي بالتركيز على حركة الذراعين داخل الماء (المتعلمين على اليابسة)	5 دقائق	
التأكيد على التصور الدقيق والتفكير لحركة	الدخول الى الغرفة الخاصة المجاورة للحوض وتنفيذ تمارين التدريب الذهني الخاصة بحركة الذراعين مباشرة بعد مشاهدة النموذج الحي	7 دقائق	
	الدخول الى الحوض تكرار اداء حركة الذراعين داخل الماء	15 دقيقة	
	الخروج من الحوض والدخول الى الغرفة وتكرار التمارين الذهنية	7 دقائق	
	الرجوع الى حوض السباحة واعادة حركة الذراعين داخل الماء	13 دقيقة	
		5 دقائق	القسم الختامي
	العاب صغير مثل السباق بالمشي في الماء الى الحافة المقابلة من المسبح مع استخدام حركة الذراعين التبادلية لسحب الجسم الى الامام		التهندة العامة وختام الدرس