

أثر برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة

علي أبوزمغ*

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تعرّف أثر استخدام التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وممن ليس لهم أي خبرة في سباحة الفراشة، حيث تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وهي المجموعة التجريبية وتكونت من (12) طالبا، واستخدمت التمرينات النوعية الخاصة في تعلمها الأداء المهاري لسباحة الفراشة، والمجموعة الثانية وهي المجموعة الضابطة وتكونت من (12) طالبا، وقد تعلمت الأداء المهاري لسباحة الفراشة بالأسلوب التقليدي المتبع في الكلية. وقد أظهرت نتائج الدراسة ان استخدام الأسلوب التقليدي قد أثر بطريقة إيجابية في تعلم واكتساب مهارات سباحة الفراشة، ودلت النتائج على أن استخدام التمرينات النوعية الخاصة في البرنامج التعليمي تعمل على زيادة فاعلية العملية التعليمية لسباحة الفراشة، وأظهرت النتائج أن مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في سباحة الفراشة كان أكثر تطورا من المجموعة الضابطة.

الكلمات الدالة: برنامج تعليمي، التمرينات النوعية الخاصة، الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

المقدمة

(2008) (القط، 2004) (راتب، 1998) (Maglisco, 2003). ويرى المختصون في مجال تعليم السباحة أن هذه العملية تواجه بعض الصعوبات التي تعيق التوصل إلى الأداء الحركي الأمثل، وتؤدي إلى ظهور كثير من الأخطاء الفنية وخصوصا في بداياتها، ألا وهي قلة المعرفة والاستيعاب الغير دقيقة للنواحي المهارية الخاصة وضعف القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة المهارة وهذا يكلف المتعلمين الكثير من بذل الجهد والوقت في غير مكانه المناسب، ويرون أيضا أن اعطاء أهمية كبيرة للحركات التي تتضمنها المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة وامتلاك الأداء المشابه من الأداء الأمثل يعتبر النقطة الأساسية للتفوق والانجاز في تعلم السباحة. (راتب، 1998) (رحيم، 1997) (البيك وآخرون، 1995) (Rushall, 1997) (Wediong, 1995).

ولذلك من الأهمية الاستعانة بتمرينات تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهاري باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي وزمن وشكل الأداء، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري لأي نشاط حركي وهذا ما يعرف بالتمرينات النوعية الخاصة والتي من أهم مميزاتها القدرة على تصحيح الأخطاء بطريقة سليمة، وتعتمد على

أصبحت رياضة السباحة من الرياضات الشعبية في أنحاء المعمورة، وذلك لكثرة ممارستها سواء على شواطئ البحار أو الأنهر أو حتى في المسابح وخصوصا في فصل الصيف، ولعل الاقبال الكبير على ممارسة السباحة يعكس مدى الأهمية الكبيرة لهذا النوع من الأنشطة الرياضية والذي يتمثل في تنمية وتطوير الفرد ويشكل متوازن وشامل من جميع النواحي البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية ومناسبته لمختلف الأعمار وللجنسين.

وتعد مادة السباحة من المواد الأساسية والضرورية في برامج ومناهج أقسام وكليات التربية الرياضية والتي تتضمن أنواع متعددة من المهارات والحركات المرتبطة مع بعضها بعضاً، التي يحتاج تعلمها واتقانها إلى قدر كبير من الجهد البدني والتركيز العقلي والتوازن الانفعالي وإلى مستوى عالي من التوافق العصبي العضلي. (أبوزمغ، 2008) (أبوظامع،

* كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الكرك. تاريخ استلام البحث 2009/4/24، وتاريخ قبوله 2011/5/1.

إلى فاعلية التمرينات النوعية الخاصة في العملية التعليمية (أبو المجد، 2007) (محمود، 2002) (عبد الحكيم، 2001) (Magg,2002) (Rushall,1997) (Sweeten & Others,1997) (Sweeten,1996).

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تعرّف:

- أثر التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.
- أثر الأسلوب التقليدي في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.
- الفروق بين استخدام التمرينات النوعية الخاصة والأسلوب التقليدي في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

فروض الدراسة

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

الدراسات السابقة

قامت منال أبو المجد (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير مجموعة التمرينات النوعية الخاصة المختارة على تحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر، وقد تم اختيار عينة الدراسة وعددهم (36) سباح بالطريقة العشوائية من براعم النادي الأهلي، وقسموا إلى مجموعتين، احدهما تجريبية (19) وقد تعلمت باستخدام برنامج التمرينات النوعية الخاصة والأخرى ضابطة وقد تعلمت من خلال البرنامج الخاص ببراعم النادي. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التمرينات النوعية الخاصة يؤثر تأثيرا إيجابيا على مراحل الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر، ودلت النتائج أن برنامج التمرينات النوعية الخاصة يعمل على تحسين الأداء الفني للرجلين بنسبة أكبر من باقي المراحل الفنية، يليها وضع الجسم ثم التنفس والتوافق الكلي يليها حركات الذراعين.

التتابع والتسلسل بطريقة منطقية ومنظمة وتوفر وقت وجهد المتعلم (عبد الحكيم، 2001) (شمس الدين محمود، 2002) (أبو المجد، 2007) (Rushall, 1997) (Sweeten,1996).

وإذا أردنا تطوير الاحساس بالأداء الحركي لدى المتعلمين في المهارات الأساسية لسباحة الفراشة فيجب الاهتمام بالتركيز على استخدام تمرينات يتشابه فيها الجهد العضلي مع متطلبات الأداء المهاري من حيث مسار ومدى الحركة، وهنا تكمن أهمية الدراسة كما يراها الباحث في النقاط التالية:

- 1- تعمل التمرينات النوعية الخاصة على توفير الجهد والوقت لدى المتعلمين في تحسين الأداء المهاري لسباحة الفراشة.
- 2- استخدام التمرينات النوعية الخاصة يساهم في امداد المتعلمين بالثقة والأمان، وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية اللازمة والتدرج في عملية تعليم سباحة الفراشة.
- 3- تعمل التمرينات النوعية الخاصة على تطوير الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسباحة الفراشة كونها تتشابه في تكوينها للأداء المهاري واتجاه العمل العضلي.
- 4- استخدام التمرينات النوعية الخاصة محاولة علمية جادة لاضافة الجديد في البرامج التعليمية لأنواع السباحة المختلفة في مناهج المؤسسات التربوية.

مشكلة الدراسة

لاحظ الباحث من خلال خبرته في تدريس مساق سباحة متقدم أن هناك قصورا وضعفا في أداء الطلاب لسباحة الفراشة مما ينعكس سلبا على تحصيلهم الدراسي في هذا المساق، وذلك بسبب كثرة الأخطاء في الأداء المهاري لهذا النوع من السباحة، وتعتبر سباحة الفراشة من أنواع السباحة التي تتطلب درجة عالية من الاتقان بمواصفات معينة، وأداء فني دقيق، وهي تحتاج إلى تنمية الصفات البدنية اللازمة لهذا الأداء لدى المتعلمين، وهنا تكمن مشكلة الدراسة في القدرات البدنية والمهارية المتواضعة لدى الطلاب، التي لا تتناسب مع دقة وصعوبة الأداء الفني لسباحة الفراشة، وخصوصا عند تعليمها للبالغين والذي يستغرق تعليمهم فترة زمنية أطول مقارنة مع صغار السن من حيث سرعة واكتساب المهارات الحركية للسباحة بشكل عام وسباحة الفراشة بشكل خاص، وتحتاج إلى قدرات بدنية ومهارية عالية. (القط، 2004) (راتب، 1998) (البيك وآخرون، 1995) (زكي وآخرون، 1994)

ولذلك أرأى الباحث إلى استخدام برنامج التمرينات النوعية الخاصة كوسيلة تعليمية مساعدة لاكتساب وتعلم الأداء المهاري لسباحة الفراشة لقناعاته في نتائج العديد من الدراسات والتي أشارت

ووضعها خلال البرامج التدريبية للحصول على الفائدة المرجوة في أثناء استخدامها، بحيث تجنب أي أخطاء في العملية التعليمية وذلك من خلال متابعة النموذج.

قام Sweeten ham (1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريبات المساعدة على كل من مهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر. وأظهرت نتائج الدراسة أن عملية تطوير الأداء الفني باستخدام التدريبات المساعدة يجب أن يتم من خلال الاهتمام بتطوير التوافق الحركي والتوقيت ومستوى اللياقة البدنية والجزء السفلي والعلوي للجهاز العضلي، ودلت النتائج على أن التدريبات المساعدة تساهم في تقوية مناطق الضعف مع زيادة التوافق والربط بين الجزء العلوي والسفلي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع عينة الدراسة من طلاب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة والمسجلين في مساق السباحة المتقدم للفصل الثاني للعام الدراسي 2008-2009 .

عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وممن ليس لهم أي خبرة في سباحة الفراشة، حيث تكونت عينة الدراسة من (24) طالبا وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين وكما يلي:

1- المجموعة التجريبية وتكونت من (12) طالبا، قد تعلمت المهارات الأساسية لسباحة الفراشة باستخدام التمرينات النوعية الخاصة.

2- المجموعة الضابطة وتكونت من (12) طالبا، قد تعلمت المهارات الأساسية لسباحة الفراشة باستخدام الأسلوب التقليدي.

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية لكل من (العمر- الوزن - الطول) للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث إن قيم مستوى الدلالة أعلى من (0.05)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

أجرى شمس الدين محمود (2002) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير للتمرينات النوعية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، واستخدم المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من سباحي أستاذ المنصورة الرياضي وعددها (20) سباح من سباحي المسافات القصيرة. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات الغرضية يؤثر بدرجة معنوية على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم.

قام أحمد عبد الحكيم (2001) بدراسة هدفت تعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على ناتج تعلم سباحة الظهر، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغت (20) سباح. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط القياس البعدي والقياس القبلي والقياسات التتبعية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

وأجرى Bob Magg (2002) دراسة هدفت إلى تعرف تأثير الزعانف على تعليم سباحة الفراشة، وتكونت عينة الدراسة من (18) سباح من السباحين الناشئين، وكان من أدوات الدراسة استخدام زعانف أحادية. وأظهرت نتائج الدراسة أن أفضل وسيلة يمكن اتباعها في بداية التدريب هي استخدام الزعانف مع التدريب على المقطع العرضي من حمام السباحة حتى يصل مستوى الأداء الفني للسباح لمستوى مقنع للمدرب وحتى يتأقلم السباح الناشئ مع طبيعة ضربات الرجلين دون عوامل مساعدة.

وقام Rushall (1997) بدراسة هدفت إلى تعرف أفضل التدريبات المساعدة المستخدمة في الارتقاء بمستوى الأداء الفني في أنواع السباحة الأربعة. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريبات تساعد على استثارة المتطلبات الأساسية للأداء الفني للسباحات كخطوة للارتقاء بالأداء وتعويد السباح على أدائها واكتسابها كعادة خلال برامج تدريب السباحة، ودلت النتائج على أن التدريبات تحقق مبدأ الخصوصية بالتدريب للوصول إلى هدف معين وهو تحسين الأداء والتركيز على جزء معين من المهارة.

وأجرى كل من Sweeten ham & Others (1997) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر التدريبات المساعدة في الارتقاء بالمستوى الفني لمختلف أنواع السباحة الأربعة وإمكانية استخدامها. ودلت نتائج الدراسة أن التدريبات المساعدة يجب أن تكون بمعزل عن الأداء التنافسي للسباحات الأربعة،

الجدول رقم (1) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للعمر والطول والوزن بين المجموعتين في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
العمر	الضابطة	21.33	0.887	0.663	0.514	غير دال
	التجريبية	21.66	1.49			
الطول	الضابطة	174.25	4.00	0.377	0.709	غير دال
	التجريبية	173.50	5.60			
الوزن	الضابطة	72.83	9.19	0.391	0.699	غير دال
	التجريبية	71.66	4.69			

دال عند مستوى دلالة (0.05)

الجدول رقم (2) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية بين المجموعتين في القياس القبلي

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
حركة الجسم التموجية	الضابطة	0.91	0.514	0.829	0.416	غير دال
	التجريبية	1.08	0.468			
حركات الذراعين	الضابطة	1.00	0.369	0.266	0.792	غير دال
	التجريبية	1.04	0.396			
ضربات القدمين	الضابطة	0.87	0.433	0.248	0.807	غير دال
	التجريبية	0.83	0.389			
حركات الذراعين والتنفس	الضابطة	1.45	0.450	0.654	0.951	غير دال
	التجريبية	1.54	0.396			
ضربات القدمين والتنفس	الضابطة	1.29	0.450	0.779	0.445	غير دال
	التجريبية	1.16	0.325			
التوافق الكلي لسباحة الفراشة	الضابطة	1.70	0.334	0.389	0.541	غير دال
	التجريبية	1.87	0.396			

• دال عند مستوى دلالة (0.05)

5- الاختبارات المهارية المستخدمة.

بعد الاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المرتبطة بالسباحة (جبر، 2006) (الحطيات، 2006) (القط، 2004) (Maglischo, 2003) (Magg, 2002) (Kraek, 1995)، قام الباحث بتحديد الاختبارات المهارية للدراسة وعرضها على الخبراء لتحكيمها وتحديد المناسب منها وحسب الاجراءات العلمية، وهي على النحو التالي.

- 1- حركة الجسم التموجية
- 2- حركات الذراعين
- 3- ضربات القدمين
- 4- التوافق بين حركات الذراعين والتنفس
- 5- التوافق بين ضربات القدمين والتنفس.
- 6- التوافق الكلي لسباحة الفراشة.

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث إن قيم مستوى الدلالة أعلى من (0.05)، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك الاختبارات.

أدوات جمع البيانات والاختبارات المستخدمة:

- الوسائل والأدوات التعليمية المستخدمة:
- 1- الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب نصف كيلو غرام.
- 3- مسبح بطول 25م وعرض 12.5م.
- 4- الأدوات المساعدة على التعلم (الطوافات، الأطواق، عصا النجاة).

صدق الاختبار

لقد تم عرض مجموعة من الاختبارات المهارية الخاصة بسباحة الفراشة على (6) من الخبراء والمختصين ممن يحملون درجة الدكتوراة في التربية الرياضية وبشكل خاص بتخصص السباحة وذلك لإبداء مقترحاتهم حول هذه الاختبارات ومدى صلاحيتها، وقد تم اعتماد الاختبارات التي أجمع عليها الخبراء وينسبة أعلى من 80% والتي تم ذكرها في أدوات الدراسة.

ثبات الاختبار

قام الباحث بتطبيق الاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية وإعادة تطبيقها (Test- retest) بعد اسبوع وتحت نفس الظروف والشروط وقد كانت قيم الثبات للاختبارات المهارية على النحو التالي (جدول 3):

الجدول رقم (3) قيم الثبات للاختبارات المهارية

الاختبارات	معاملات الارتباط
حركة الجسم التوجيهية	0.87
حركات الذراعين	0.84
ضربات القدمين	0.90
حركات الذراعين والتنفس	0.79
ضربات القدمين والتنفس	0.76
التوافق الكلي لسباحة الفراشة	0.74

يلاحظ من جدول رقم (3) أن جميع الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة تتمتع بمعاملات ارتباط عالية تراوحت بين (0.74 - 0.90) وهذا يدل على ثبات عالٍ لهذه الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح

هدف البرنامج

يهدف البرنامج التعليمي إلى تطوير مستوى المهارات الأساسية في سباحة الفراشة، وذلك من خلال استخدام التمرينات النوعية الخاصة.

محتوى البرنامج

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة (أبوزم، 2007) (جير، 2006) (الحطيات، 2006) (رزق، 2003) (Maglisco, 2003) (Magg, 2002) (Rushall, 1997)، استطاع الباحث أن يحدد محتوى البرنامج التعليمي والذي يهدف إلى تطوير مستوى المهارات الأساسية في

سباحة الفراشة من خلال المراحل الفنية المختلفة والمتمثلة في (حركة الجسم التوجيهية- حركات الذراعين- ضربات القدمين- التوافق بين حركات الذراعين والتنفس- التوافق بين ضربات القدمين والتنفس - التوافق الكلي لسباحة الفراشة) باستخدام التمرينات النوعية الخاصة (ملحق 2).

التوزيع الزمني لبرنامج الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

وتم تحديد مدة البرنامج التعليمي حيث بلغت (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات اسبوعياً، وقد تم توزيع برنامج تعليم المهارات الأساسية في سباحة الفراشة على النحو التالي:
الأسبوع الأول: حركة الجسم التوجيهية.
الأسبوع الثاني: حركات الذراعين.
الأسبوع الثالث: ضربات القدمين .
الأسبوع الرابع: التوافق بين حركات الذراعين والتنفس.
الأسبوع الخامس: التوافق بين حركات القدمين والتنفس.
الأسبوع السادس: التوافق الكلي لسباحة الفراشة.

وقد بلغت مدة الوحدة التعليمية (60) دقيقة، بواقع (15) دقيقة من كل وحدة من وحدات برنامج التعليم باستخدام التمرينات النوعية الخاصة وقد تم تطبيق هذا التعليم في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية حيث بلغ (40) دقيقة، وبحيث يسبقها عملية الاحماء العام والخاص والتي مدتها (15) دقيقة وتختتم الوحدة بتمرينات الاسترخاء والتهدئة ولمدة (5) دقائق. وجدول رقم (4) يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (4) التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

القسم	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
التحضيرية	5 دقائق	احماء عام	احماء عام
	10 دقائق	احماء خاص	احماء خاص
الرئيسي	15 دقيقة	التمرينات النوعية الخاصة	الأسلوب التقليدي
	25 دقيقة	الجزء التطبيقي	الجزء التطبيقي
الختامي	5 دقائق	التهدئة	التهدئة

وقد تم عرض محتوى البرنامج التعليمي على (6) خبراء ممن يحملون درجة الدكتوراة في التربية الرياضية والمختصين في السباحة وذلك للتعرف على مدى مناسبة البرنامج للتطبيق وبعد اجراء بعض التعديلات أجمع الخبراء على صلاحية البرنامج (ملحق 1).

- 4- يعطى (4) درجات لاختبار التوافق بين حركات الذراعين والتنفس.
- 5- يعطى (4) درجات لاختبار التوافق بين ضربات القدمين والتنفس.
- 6- يعطى (5) درجات لاختبار التوافق الكلي لسباحة الفراشة.
- ويتم أخذ متوسط الدرجات للمحكمن الثلاثة.

الدراسة الأساسية

أ- القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبليّة لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) للمهارات الأساسية في سباحة الفراشة يوم (2009/2/15)، وذلك بعد اعطاء كلتا المجموعتين ثلاث وحدات تعليمية بالمهارات الأساسية لسباحة الفراشة بشكل عام.

ب- تطبيق البرنامج:

بدأ تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقتين قيد الدراسة من (2009/2/16) حتى (2009/3/30) بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً وبزمن قدره (60) دقيقة لكل وحدة وعلى مدى (6) أسابيع.

ت- القياس البعدي:

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق البرنامج تم اجراء القياس البعدي لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) وبنفس شروط وظروف القياس القبلي وذلك يوم (2009/3/31).

المعالجة الاحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة وفروضها فقد تم استخدام الأساليب الاحصائية التالية:

- 1- المتوسطات الحسابية 2- الانحرافات المعيارية
- 3- اختبار (ت) لفروق المتوسطات 4- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج

اعتبارات خاصة في تطبيق البرنامج

- 1- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج التعليمي بالطريقتين.
- 2- التدرج في الخطوات التعليمية للمهارات من السهل إلى الصعب.
- 3- خضعت المجموعة التجريبية والضابطة لأسلوب تعليمي واحد من قبل الباحث نفسه ولنفس البرنامج المنهجي المتبع لتعليم المهارات الأساسية في سباحة الفراشة باستثناء الوسيلة التعليمية المستخدمة لكل مجموعة.
- 4- مراعاة أن يحقق البرنامج الشعور بالاثارة والتشويق واكتساب الأداء المهاري.

التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية على مجموعة مكونة من (6) طلاب من كلية علوم الرياضة وممن تنطبق عليهم شروط العينة، وبنفس شروط اجراء الدراسة ولمدة أسبوع وبواقع ثلاث مرات، وتم استبعاد هذه العينة من التجربة الرئيسية وكانت أهداف الدراسة هي:

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة.
- 2- التأكد من صلاحية أجهزة المسبح والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- 3- الوقوف على الصعوبات المتوقعة عند تنفيذ الدراسة ووضع الحلول المناسبة.

طريقة التقييم

يتم تقييم الأداء المهاري لتعلم سباحة الفراشة عن طريق ثلاثة محكمين للأداء وذلك حسب صعوبة المهارة وعلى النحو التالي:

- 1- يعطى (3) درجات لاختبار حركة الجسم التموجية.
- 2- يعطى (3) درجات لاختبار حركات الذراعين.
- 3- يعطى (3) درجات لاختبار ضربات القدمين.

الجدول رقم (5) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
حركة الجسم التموجية	قبلي	0.91	0.514	5.13	0.000	دال
	بعدي	1.91	0.288			
حركات الذراعين	قبلي	1.00	0.369	5.19	0.000	دال
	بعدي	1.75	0.261			
ضربات القدمين	قبلي	0.87	0.433	4.78	0.001	دال
	بعدي	1.62	0.226			
حركات الذراعين والتنفس	قبلي	1.45	0.450	3.59	0.004	دال
	بعدي	2.29	0.396			
ضربات القدمين والتنفس	قبلي	1.29	0.450	5.32	0.000	دال
	بعدي	2.16	0.246			
التوافق الكلي لسباحة الفراشة	قبلي	1.70	0.334	6.19	0.000	دال
	بعدي	2.75	0.398			

• دال عند مستوى دلالة (0.05)

في تقديم المهارة وتطبيق التمرينات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن التدريبات البسيطة إلى التدريبات المركبة، وكذلك تقديم التغذية الراجعة الصحيحة عند وقوع الطلاب في الأخطاء المهارية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (جبر، 2006) (الحطيات، 2006) (Magg, 2002)، والتي أشارت أن البرنامج التعليمي التقليدي يؤثر بصورة ايجابية على تحسين الأداء المهاري لسباحة الفراشة .

تشير بيانات الجدول رقم (5) إلى نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية لسباحة الفراشة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، وتظهر هذه البيانات قيم مستوى الدلالة المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين وهي أقل من (0.05) ولصالح القياس البعدي وعلى جميع الاختبارات المهارية، ويعزي الباحث هذه الفروق إلى أثر البرنامج التعليمي التقليدي والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة الضابطة والذي يدعم دور المدرس الفعال

الجدول رقم (6) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
حركة الجسم التموجية	قبلي	1.08	0.468	9.53	0.000	دال
	بعدي	2.50	0.301			
حركات الذراعين	قبلي	1.04	0.396	8.37	0.000	دال
	بعدي	2.41	0.288			
ضربات القدمين	قبلي	0.833	0.389	9.32	0.000	دال
	بعدي	2.29	0.257			
حركات الذراعين والتنفس	قبلي	1.54	0.396	11.88	0.000	دال
	بعدي	3.25	0.261			
ضربات القدمين والتنفس	قبلي	1.16	0.325	10.01	0.000	دال
	بعدي	2.95	0.450			
التوافق الكلي لسباحة الفراشة	قبلي	1.87	0.396	10.95	0.000	دال
	بعدي	3.87	0.433			

• دال عند مستوى دلالة (0.05).

وبالتالي توفير الوقت والجهد على المتعلم، وتعمل التمرينات النوعية الخاصة على تصحيح الأخطاء بالشكل الصحيح وتؤكد على الأداء الفني للمهارة من خلال ممارسة نفس مسار ومدى الحركة المراد تعلمها مما يؤدي إلى تطوير الأداء المهاري لها، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (أبو المجد، 2007) (محمود، 2002) (Rushall,1997) (Sweeten & Others,) (1997) (Sweeten,1996)، والتي دلت على أن برنامج التمرينات النوعية الخاصة يعتبر وسيلة تعليمية فعالة في تعليم المهارات الحركية.

تشير بيانات الجدول رقم (6) إلى نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية لسباحة الفراشة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وتظهر هذه البيانات قيم مستوى الدلالة المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين وهي أقل من (0.05) ولصالح القياس البعدي وعلى جميع الاختبارات المهارية، ويعزي الباحث هذه الفروق إلى أثر البرنامج التعليمي والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات النوعية الخاصة والتي تركز على التسلسل المنظم والايقاع الحركي المنطقي،

الجدول رقم (7) نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
حركة الجسم التموجية	الضابطة	1.91	0.288	4.84	0.000	دال
	التجريبية	2.50	0.301			
حركات الذراعين	الضابطة	1.75	0.261	5.93	0.000	دال
	التجريبية	2.41	0.288			
ضربات القدمين	الضابطة	1.62	0.226	6.73	0.000	دال
	التجريبية	2.29	0.257			
حركات الذراعين والتنفس	الضابطة	2.29	0.396	6.99	0.000	دال
	التجريبية	3.25	0.261			
ضربات القدمين والتنفس	الضابطة	2.16	0.246	5.34	0.000	دال
	التجريبية	2.95	0.450			
التوافق الكلي لسباحة الفراشة	الضابطة	2.75	0.398	6.62	0.000	دال
	التجريبية	3.87	0.433			

• دال عند مستوى دلالة (0.05).

المتعلمين وتطوير الايقاع والتوافق الحركي لسباحة الفراشة، وكذلك تحقق هذه التمرينات مبدأ الخصوصية بالتعليم لأنها تنطلق من نفس الأداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة، وأيضاً تكون في نفس اتجاه العمل العضلي، فهي تعمل على تنمية الصفات الحركية والبدنية الخاصة بالمهارة المؤداة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج كل من (أبو المجد، 2007) (محمود، 2002) (Rushall,1997) (Sweeten & Others,) (1997) (Sweeten & Others,) (1996) (Sweeten,1996) والتي تؤكد فعالية استخدام التمرينات النوعية الخاصة كوسيلة مساعدة وفعالة في العملية التعليمية للمهارات الحركية في السباحة.

تشير بيانات الجدول رقم (7) إلى نتائج اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات للاختبارات المهارية لسباحة الفراشة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وتظهر هذه البيانات قيم مستوى الدلالة المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في القياس البعدي وهي أقل من (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج التمرينات النوعية الخاصة وعلى جميع الاختبارات المهارية قيد الدراسة، ويعزي الباحث هذه الفروق إلى فعالية البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة والذي كان له دور كبير في زيادة القدرة على تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة، وذلك من خلال تقليل وتصحيح الأخطاء لدى

الاستنتاجات

1- أثر البرنامج ايجابيا على رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة لدى المجموعة الضابطة.

يؤثر برنامج التمرينات النوعية الخاصة والمطبق على المجموعة التجريبية تأثيرا ايجابيا في رفع مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة.

المراجع

- أبوالمجد، منال، 2007، تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر للبراعم"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (63)، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين.
- أبوزمغ، علي، 2008، فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسن الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (65)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- أبوزمغ، علي، 2007، اثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (63)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.
- أبو طامع، بهجت، 2008، دراسة تحليلية لدوافع تعلم السباحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية- خضوري-طبقا لنموذج(SMS)، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول، المجلد (2)، الجامعة الهاشمية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الأردن.
- البيك، علي، حلمي، عصام، النموري، عادل، 1995، اتجاهات حديثة في تعلم السباحة(الزحف على الظهر)"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- القط، محمد، 2004، الموجز في الرياضات المائية"، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- جبر، إيمان، 2006، أثر استخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في التحصيل المعرفي والأداء المهاري المتعلق بسباحة الفراشة لطلبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- حطيبات، شادي، 2006، أثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم سباحة الفراشة"، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا.
- راتب، أسامة، 1998، تعلم السباحة"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رحيم، محمد، 1997، السباحة"، محاضرات لطلاب كلية التربية الرياضية ببولسعيد، جامعة قناة السويس.
- رزق، سمير، 2003 الموسوعة العلمية لرياضة السباحة"، عمان، الأردن.
- زكي، علي، نداء، طارق، زكي، إيمان، 1994، السباحة- تكتيك- تعليم-تدريب- انقاذ"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الحكيم، أحمد، 2001، تأثير استخدام التدريبات النوعية على ناتج تعلم سباحة الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- محمود، شمس الدين، 2002، تأثير استخدام برنامج للتمرينات النوعية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- Wediong, Bai: Development of computer based interactive teaching simulation program for physical education dissertation abstract international, volume. 56-12A, u.s.a, 1995.
- Kraek, R: Teaching Aids In Swimming United States, 1995.
- Magg, B: Teaching butterfly fly using mirrors & fins (the American swimming coaches association-1998) swimming coach.org / aricles / 9803/80-3.htm, 2002.
- Maglischo, Ernest, w: Swimming Fastest. Human Kinetic America, 2003.
- Rushall, B, S: The best drills taple used to promote swimming excellence, learning in sport co, u.s.a Intant, February, 1997.
- Sweeten, Ham, B.: Turning skills for national tip squad freestyle and backstroke, and national drills for top squad members , Australian swim coach (journal of the Australian swimming coaches Association, vol no, march- april, 1996.
- Sweeten ham, B. Gold smith, W. Richard, R.: Coaching drills and performance enhancement skill in swimming Australian coaches and teachers Association Ascata co, internet u.s.a, oct, 1997.

The Effect of a Learning Program Using Special Quality Exercises to Improve the Level of Butterfly Swimming Skill Performance

*Ali Abuzama**

ABSTRACT

The purpose of the study was to evaluate the effect of a learning program using special quality exercises to improve the level of butterfly swimming skill performance. The sample size of the study consisted of 24 male students from the faculty of Sport Sciences College at Mu'tah University who have no experience in performing the butterfly swimming skill. Randomly they were divided into two groups, the first one is the experimental (12 students) and the other one is the control group (12 students). The experimental group learned butterfly swimming skills by the proposed program and the control group learned the butterfly swimming skills by the traditional program. The results of the study showed that both groups had positive significant effects on improving the level of butterfly swimming skill performance. However, the experimental group was significantly better than the control group on improving the level of butterfly swimming skill performance.

Keywords: Learning Program, Special Quality Exercises, Butterfly Swimming Skill Performance

* Mutah University, Jordan. Received on 16/3/2010 and Accepted for Publication on 1/5/2011.