نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية

Modeling Freestyle Swimming Learning by Arms ' Movements As well As Feet's for the Physical Education Students

بهجت أبو طامع

Bahjat Abu Tame

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم والآداب، جامعة خضوري، طوكرم، فلسطين

بريد الكتروني: ba_tame@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2014/10/16)، تاريخ القبول: (20159/5/18)

ملخص

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين تعليم السباحة الحرة باستخدام نموذج حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، قسمت إلى مجموعتين متساويتين تجريبية أولى تعلمت عن طريق البدء بتعليم حركات الذراعين، وتجريبية ثانية تعلمت عن طريق البدء بتعليم ضربات الرجلين ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا، زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة: اختبار (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر) واختبار (السباحة الحرة لمسافة 25 متر) إلى وجود فروق داله إحصائيا في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة بنموذج ضربات الرجلين. وأوصى الباحث بضرورة البدء بتعليم ضربات الرجلين أولاً عند تعليم السباحة الحرة ثم تعليم حركات الذراعين ثانياً.

كلمات مفتاحيه: السباحة الحرة، حركات الذراعين، ضربات الرجلين.

Abstract

The Study aimed to make a comparison between the freestyle swimming learning, using arms' movements as well as feet's kicks Patterns. To achieve that, the researcher applied the empirical approach an intentional Sample (16) students from those who didn't hare ex-

160 ـــــــ

بهجت أبو طامع ـــــــ

162 ـــــــ

بهجت أبو طامع ـــــــ

164 ـــــــ

بهجت أبو طامع ـــــــ

166 ـــــــ

1. ضربات الرجلين للسباحة الحرة من وضع الطفو على البطن لمسافة 25 متر (بالثانية).
2. حركات الذراعين للسباحة الحرة من وضع الطفو على البطن لمسافة 25 متر (بالثانية).
3. سباحة الزحف على البطن (الحرة) بتوافق كامل لمسافة 25 متر (بالثانية).

صدق الاختبارات

الاختبارات صادقه فيما وضعت لقياسه حيث تم اعتماد صدق محتواها عبر دراسة أبو طامع (Abu Tame', 2014, a)، حيث تم عرض الاختبارات على خمسة محكمين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها. ووجد أن هناك اتفاقا على أن الاختبارات صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات

الاختبارات قيد الدراسة تتمتع بدرجة ثبات تفي لأغراض الدراسة الحالية حيث تم اعتماد قيم ثباتها عبر دراسة أبو طامع (Abu Tame, 2014,a) حيث قام الباحث في حينه بحساب معامل الثبات للاختبارات المهارية بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) بفارق زمني ثلاثة أيام على عينة مكونه من (5) طلاب من الدفعة الرابعة والذين كانوا قد أنهوا مساق سباحة(2) ويتقنون السباحة الحرة. والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون لثبات الاختبارات قيد الدراسة (ن = 5).

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
ضربات الرجلين لمسافة 25 متر	ثانية	24.6	2.5	23.7	3.4	0.99	*0.00
حركات الذراعين لمسافة 25 متر	ثانية	18.6	1.0	18.7	0.9	0.95	*0.01
سباحة حرة بتوافق كامل لمسافة 25 متر	ثانية	17.1	1.6	17.0	1.1	0.97	*0.00

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$).

168 ـــــــ

بهجت أبو طامع ـــــــ

170 ـــــــ

جدول (3): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على القياس البعدي.

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى (ن=8)		المجموعة التجريبية الثانية (ن=8)		ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
ضربات الرجلين لمسافة 25 متر	ثانية	30.03	3.61	25.23	0.83	3.66	*0.003
حركات الذراعين لمسافة 25 متر	ثانية	23.48	3.38	19.27	1.75	3.12	*0.007
سباحة حرة بتوافق كامل لمسافة 25 متر	ثانية	21.32	3.34	17.74	1.79	2.66	*0.018

* دال إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، ت الجدولية (2.14) بدرجات حرية (14).

يتضح من الجدول (3) أن قيم اختبارات "ت" المحسوبة بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على الاختبارات قيد الدراسة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) على كل من اختبار (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر)، واختبار (السباحة الحرة لمسافة 25 متر) وهي داله إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) حيث أن مستوى الدلالة لكافة الاختبارات كانت اقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى التي تعلمت بنموذج البدء بحركات الذراعين والتجريبية الثانية التي تعلمت بنموذج ضربات الرجلين ولصالح المجموعة الثانية، حيث كان متوسط الزمن للمجموعة التجريبية الثانية على كافة الاختبارات اقل منه للمجموعة التجريبية الأولى. والشكل (1) يبين هذه النتيجة بوضوح:

172 ـــــــ

2. المجموعة التي بدأت بتعلم السباحة الحرة بنموذج ضربات الرجلين حققت قدر اكبر في مستوى الانجاز الزمني من المجموعة التي بدأت التعلم بنموذج حركات الذراعين.
3. أن عدم وجود خبرة سابقة في سباحة الزحف (الحرة) لدى أفراد العينة كان له أثر ايجابي على سرعة وإتقان تعلم مهارات السباحة الحرة.

التوصيات

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. التأكيد على ضرورة البدء بتعليم ضربات الرجلين عند تعليم وتعلم السباحة الحرة.
2. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في المنحى التطبيقي لتعلم مهارات وأنواع السباحة الأخرى للمراحل العمرية المختلفة.
3. إجراء دراسات مشابه في مجال رياضة السباحة من أجل الإسهام في استراتيجيات تعليم وتعلم مهارات وأنواع السباحة التنافسية الأخرى.

References (Arabic & English)

- Abu Tame', Bahjat Ahmad. (2104,a). The impact of an educational program using technical tools help to learn to swim free Students specialization Physical Education. *Journal of Educational and Psychological Sciences. 15 (4).*University of Bahrain.
- Abu Tame, Bahjat Ahmad. (2014,b). Transfer of learning free swimming impact upon learning back swimming for the Physical Education students. Search Accepted for publication. *Journal of Studies Educational and Psychological Sciences University of Jordan*. Amman.
- Abu Tame. Bahjat Ahmad. (2007). The effect of using floating equipment that helps in Learning some basic Swimming skills for students of Physical Education. *Najah University Journal of Research (Humanities) 21 (1)*. Page 187-226. Nablus. Palestine.
- Abu Alaa'lla. Ahmad Abdellftah. (1994). *Basic skills to teach swimming*. Dar Al Arab Thought .Cairo. Egypt.
- Abu Almaa'ate, Amal. (1996). *The effect of using feedback to improve the skill level of performance in the freestyle and*

backstroke. (Unpublished Doctoral Dissertation). Faculty of Physical Education. Zagazig University. Egypt.

- Aldolleme, Nahed. (2011). *Selections in motor learning*. First edition. Ministry of Higher Education and Scientific Research. Faculty of Physical Education. University of Babylon. Iraq.
- Hasanein, Mohammad. (1990). *Everything about teaching swimming*. Library of Ibn Sina. Cairo.
- Alhashhosh, Khalid Mohammad. (2012). *Foundations of teaching swimming*. First edition. Library of Arab society. Amman. Jordan.
- Alkatieb, Afafe & Aljabie, Asiea. (2002). The effect of guided discovery method to learn the skills of free-swimming. *Journal of the Science of Physical Education. Volume (1).* Number (1). University of Babble. Iraq.
- Alekrdane, Mohammad & Alli, Eahea & Ibrahim, Ashraf. (2014). *swimming: Education, Teaching, Programs, First edition.* Foundation sports world, and House to meet the minimum printing. Alexandria.
- Mahmud, Jamal Shaker. (1998). *The impact of a proposed educational program on the speed of learning to swim in the shallow and deep areas*. (Unpublished MA Dissertation). Graduate Studies, University of Jordan. Amman. Jordan.
- Alqiet, Mohammad. (2004,a). *Scientific principles of the Swim*. Arab Center for Publishing. Zagazig. Egypt.
- Alqiet, Mohammad. (2004,b). *SUMMARY in water sports*. Third edition. Arab Center for Publishing. Zagazig. Egypt.
- Ratieb, Osama. (1999). *Teaching swimming. Third edition*. Dar Al Arab Thought. Cairo.
- Rababa'ah. Abdullah Mahmud. (2013). *Premises and basic concepts in swimming*. First edition. Library of Arab society for publication. Amman. Jordan.

- Salliem, Oafeqh. (1997). *Water Sports*. Knowledge facility. Alexandria.
- Alsomaiediea'ie, Odahh Kganiem. (2006). The effect of using a tool buoyancy help in learning to swim free for beginners ages (10-13) years. *Alraphiedan Journal of Mathematical Sciences. Volume (2).* Number (42). Pp 63-76. Faculty of Physical Education. Mosul University. Iraq.
- Zakie, Alli & Nada, Tariq & Zakie, Eman. (2002). *Swim: Technique, education, training, rescue*. Dar Al Arab Thought. Cairo.
- Abu Tame, B. A. (1997) *Special Physical Preparation of Qualified Athletes with utilization of Technical Means, on the Example of Competitive Swimming.* (Unpublished Doctoral Dissertation). Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev.
- Catch, W. & Mc Ardle, W. (1997). *Nutrition Weight Control and Exercise*, Wc. Brown publishers. Philadelphia.
- Kulayo, & Philmeha, B. (1999). Teach methods effectiveness and the acquisition of chomotor skills. *Eric Document Reproduction- on service*.
- Lamp, D. (1994). *Physiology of Exercise Response and Selected*, (2nd Ed), Macmillan, Published Company. New York. USA.
- Ockena, T.N., Temofeeva, E.A., Bokena, T.L. (1991**).** *Obogenee Plavaneh V Detckom Sadoo*, Mockva.
- Schilling & Mary, Lou, E. (2000). *The effect of three styles of teaching sports performance*, http: Encirsys. EDU/ pluals.cgi.

176 ـــــــ