

تأثير التكرار الكلي والنسبي المصحوب بالتغذية الراجعة في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة

بحث تجريبي
على عينة من المبتدئين غير الممارسين للسباحة
رسالة قدمها الطالب

طالب حسين حمزة المسعودي

إلى
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

٢٠٠٢ م

١٤٢٣ هـ

تأثير التكرار الكلي والنسبي المصحوب بالتغذية الراجعة في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة

بحث تجريبي
على عينة من المبتدئين غير الممارسين للسباحة
رسالة قدمها الطالب

طالب حسين حمزة المسعودي
إلى
مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية
إشراف
أ.د وجيه محجوب أ.م.د مازن عبد الهادي

٢٠٠٢ م

١٤٢٣ هـ

١- التعريف

بالبحث

- ١-٢ مقدمة البحث وأهميته
- ١-٢ مشكلة البحث
- ١-٤ أهداف البحث
- ١-٥ فروض البحث
- ١-٦ المصطلحات المستخدمة

١- التعريف بالبحث

١-٢ مقدمة البحث وأهميته

تناول كثير من الدارسين في مجال التربية الرياضية دراسة العوامل والعناصر التي لها دور فعال في العملية التعليمية ومعرفة مدى تأثيرها في مجال تعلم المهارات بالشكل الصحيح ، اذ تلعب هذه العوامل دورا مهما في عملية التعلم وخاصة الأعمار الصغيرة.

ففي تعلم حركات ومهارات السباحة تؤكد المصادر دائما على أهمية الابتداء بتعليمها للفئات العمرية الصغيرة ، وذلك من خلال استخدام المناهج والأساليب التعليمية الحديثة لكي تعطي مردود إيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها بالشكل الذي لا يؤدي الى نسيانها وعدم ثباتها.

وان تعلم هذه الفئة العمرية تعد من أهم العوامل المؤثرة في العملية التعليمية، لذلك فقد تطرقوا بخصوصياتها ومتطلباتها لغرض أحداث تغيرات وتطورات في المجال المهاري والفني الذي يؤدي الى تمكينهم من الحصول على افضل النتائج في سرعة تعلمهم الحركات.

من المتعارف عليه في أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية لأنواع السباحة في المحيط الجديد (الماء) هي إمكانية حصول انفعالات قوية وعوائق كثيرة لدى المبتدئين في أثناء عملية التعلم وكلا الظاهرتين تؤثران في عملية تعلم المهارات الحركية ^(١).

أما في مجال التعلم الحركي فقد أكد الباحثون والعلماء على دراسة العوامل والعناصر التي تؤثر في العملية التعليمية ولتتعرف على الوسائل وال أساليب الكفيلة لتطوير وتسهيل تعلم الحركات الرياضية بصورة عامة ، والهدف الأساسي لهذه العملية هو الوصول الى

(١) فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، بغداد، مطبعة العمال المركزية، ١٩٨٥، ص ٧٢

افضل أداء فني من خلال استخدام أساليب بسيطة يكون تأثيرها على التعلم اكثر سرعة ودقه في مجال رياضة السباحة الحرة والأنواع الأخرى منها،

والتي تواجه معوقات كثيرة فيها. اما تعلمها ، فقد أكد الباحثون على ان التدريب (التكرار) يأخذ موقع الصدارة في مجال عملية التعلم ، في حين تمثل عملية التصحيح الموقع الثاني على الرغم من أهميتها في اكتشاف الأخطاء المبكرة أثناء التعليم والقيام بتصحيحها بشكل اسرع.

أن استخدام أسلوب التكرار الكلي والنسبي في عملية التعلم الحركي له دور كبير وفعال فيها وخاصة في التعلم الفئات العمرية الصغيرة (المبتدئين) حركات السباحة الحرة مما يتيح لهم الفرصة لهم للتخلص من الأخطاء التي تحدث في أثناء الأداء وبالتالي تؤدي الحركة بالشكل الصحيح وبدوره يؤدي إلى إتقان الحركة حتى تصبح اليه.

٢-١ مشكلة البحث

أن الدراسات والبحوث في مجال التعلم الحركي التي تناولت عملية التصحيح كثيرة ومتنوعة ، ومن اوجه كثيره فمنهم من درس التصحيح من جانب وقت تقديمها سواء قدمت قبل الأداء او في أثناء الأداء الحركي او بعد الانتهاء من الأداء مباشرة" او بفترة زمنية محدودة، ومنها من درسها من جانب الأسلوب الذي تقدم به سواء كان بشكل أجمالي بعد الانتهاء من اداء سلسلة من الحركات الرياضية، ولكن لم يتم دراسة عملية التصحيح بصورة كمية في عمليات التعلم الحركي (بتكرارات كلية ونسبية) وخصوصا على الفئات العمرية الصغيرة. ولهذا احسن الباحث بوجود مشكلة في عدم تطبيق هذا النوع من التصحيح ومدى تأثير كل من التكرار الكلي والنسبي لعملية التصحيح في تعلم الحركات الأساسية في السباحة الحرة للمبتدئين من الأعمار الصغيرة والتي تعد القاعدة الأساسية التي يمكن الابتداء بها في تقدم المستوى لرياضة السباحة وليضيف الباحث بعض الحلول العلمية في مجال التعلم الحركي .

٢-١ أهداف البحث

١. التعرف على مدى تأثير التكرار الكلي المصحوب بالتغذية الراجعة التصحيحية (بنسبة ١٠٠ %) في تعلم الحركات الأساسية السباحة الحرة.
٢. التعرف على مدى تأثير التكرار الكلي المصحوب بالتغذية الراجعة التصحيحية (بنسبة ٦٦ %) في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة.

٣. التعرف على مدى تأثير التكرار الكلي المصحوب بالتغذية الراجعة التصحيحية (وبنسبة ٥٠ %) في تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة للمبتدئين.

٤. التعرف على الفروق في تأثير نسب التصحيح على مستوى تعلم الحركات الأساسية للسباحة الحرة.

١-٣ فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرار الكلي لعملية التصحيح للحركات الأساسية للسباحة الحرة بنسبة ١٠٠ % ونسبة ٦٦ % ونسبة ٥٠ % ولصالح بعدي - بعدي.

٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء للسباحة الحرة لمسافة ١٥ متر.

٣. هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث.

١-٤ مجالات البحث

١. - المجال البشري :- مجموعة من أطفال المدرسة الرياضية في اتحاد السباحة

٢. - المجال الزمني :- المدة المحصورة بين ٢٠٠٢/٢/١٦ ولغاية ٢٠٠٢/٤/٢٣ (*)

٣. - المجال المكاني :- مسبح القادسية المغلق (بغداد) مسبح كلية التربية الرياضية -

جامعة بغداد - الجادرية.

(*) بداية التجربة ٢٠٠٢/٢/٢٣ ولغاية ٢٠٠٢/٤/٢٣

١-٦ مصطلحات البحث

١-٦-١ التعلم:

هو " سلسلة من التغيرات تحدث خلال فترة لتعديل سلوك الإنسان ، وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاءمه مع المحيط". (١)

١-٦-١ التعلم الحركي:

" هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح ويتم تقويمه

بصوره غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي". (٢)

١-٦-٢ عملية التصحيح:

" هي مجمل المعارف والمعلومات التي يستقيها المتعلم عبر قنواته الحسية المختلفة بخصوص أدائه الحركي او بخصوص ناتج أدائه الحركي نفسه من مصدر خارجي (مدرب- معلم – جمهور) او من مصدر داخلي (عبر

إحساس وشعور المتعلم نفسه" (٣).

١-٦-٤ السباحة الأولمبية:

هي عبارة عن فعاليات السباحة وتنقسم الى أربعة أقسام (السباحة الحرة – الفراشة – الصدر – الظهر) وتؤدي في المسابح المغلقة والمكشوفة ، وتكون مسافاتها ثلاث مسافات (قصيرة- متوسطة- وطويلة) وتمارس من كلا الجنسين ، ويوجد اتحاد دولي معين لها (الاتحاد الدولي لسباحة الهواة (FINA).

(١) وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي، بغداد ، دار

الحكمة، ١٩٨٩، ص ١٢

(٢) يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الهمزة للطباعة، ٢٠٠٢، ص ١٧

(٣) احمد أمين فوزي، دراسات في التعلم الحركي للمهارات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨، ص ٣٠-٣٣

١-٦-٥ السباحة الحرة:

هي نوع من أنواع السباحة وتحتل المرتبة الأولى من حيث سرعة تعلمها ، ويشمل البرنامج الأولمبي للسباحة الحرة على عشر فعاليات، (ثمان فردية واثنان فرقية) ويسمح القانون الدولي للسباحة الحرة بأن يمس المتسابق بأي

جزء من جسمه الجدار أثناء الدوران. (١)

٦-٦-١ التكرار الكلي والنسبي

– التكرار الكلي : هو يحدد مرات المعلومات التي تعطى للمتعلم خلال الوحدة

التدريبية او مجموع الوحدات التدريبية . (٢)

– التكرار النسبي : هو النسبة المئوية التي تؤخذ من العدد المطلق وهي

نسبة المحاولات التي تقدم بها المعلومات . (٣)

(١) عقيد الناجي، السباحة طرق فوائدها ط ١ ، ج ١ ، بيروت ، منشوران

المكتبة العصرية، ١٩٩٤، ص ٧٠

(٢) وجيه محجوب ، محاضرة أقيمت بتاريخ ١٥/١١/١٩٩٩ (معلومات أخذت بموافقة)

(٣) المصدر السابق نفسه صـ

- 
- ٢- الدراسات النظرية والمتشابهة
- ١-٢ الدراسات النظرية
- ١-١-٢ التعلم والتعلم الحركي
- ٢-١-٢ التعلم والأداء
- ٣-١-٢ العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
- ٤-١-٢ أهداف التعلم الحركي
- ٥-١-٢ مراحل التعلم الحركي
- ٦-١-٢ أساليب التعلم الحركي
- ١-٦-١-٢ التكرار الكلي والنسبي
- ٧-١-٢ مفهوم التغذية الراجعة
- ٨-١-٢ أهمية التغذية الراجعة وخصائصها
- ٩-١-٢ طرائق إعطاء وعرض التغذية الراجعة
- ١٠-١-٢ الأطراف المستفيدة في التغذية الراجعة
- ١١-١-٢ قوس التغذية الراجعة
- ١٢-١-٢ مبادئ التغذية الراجعة
- ١٣-١-٢ توجيه التغذية الراجعة الى أهداف التعلم
- ١٤-١-٢ السباحة وأهميتها
- ١٥-١-٢ تعلم السباحة الحرة
- ١٦-١-٢ مبادئ تعلم السباحة

٢ الدراسات النظرية والمتشابهة

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ التعلم والتعلم الحركي

أن التعلم ملئ بالمفاهيم الفرضية ، واقرب العلوم إلينا هو علم التربية الرياضية يحمل بين جوانبه العديد من المفاهيم .فالقوة مفهوم فرضي ، لأننا لا نستطيع ان نرى او نسمع او نلمس القوة التي يتمتع بها اللاعب ،والسرعة، مفهوم فرضي تعبر عن العلاقة بين المسافة والزمن ، فنحن لا نستطيع ان نرى او نسمع او نلمس بطريقة مباشرة ولكننا نستدل عليها نتيجة التغير المكاني للجسم بالنسبة لوحدة من الزمن، وهكذا فالتعلم مفهوم فرضي يعبر عن العلاقة بين المتغيرات المستقلة من جهة والتابعة من جهة أخرى.

وهو من ضروريات الحياة ويفسر الكثير من حالات الإنسان الموجودة في المجتمع ومظهر للسلوك البشري وعملية التعلم لها خصوصياتها في الحياة، وتشمل جميع الكائنات الحية ، فجميعها تتعلم من خبراتها وتجاربها وحسب قدرتها وإمكانات وظروف معيشتها ووجودها، وهي مهمة للإنسان في أي عمر دون تحديد معين، فنلاحظ ان التلميذ يتعلم كل شيء في المدرسة وطالب الطب يتعلم التشريح ، والطيور تتعلم كيف تطير. فالفرد بحاجة ماسة الى التعلم لانه ميدان أساسي في حياته ، ويعمل الى تطوير شخصيته الاجتماعية ، عن طريق اكتسابه الجديد لتطوير ما تعلمه من خلال جميع خبراته المتراكمة وبالتالي تعمل على صقل هذا التعلم وتستخدمه لخدمة التصرف النهائي في المجتمع، فهو حالة داخلية لايمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها في سلوك الفرد، ومن خلال نظرة عامة على مفاهيم وتعريفات كلمة التعلم على اعتبارها متصلة بشكل مباشرة بالمجتمع فقد أدرك علماء الاجتماع والسلوكيين علاقة التعلم بالمجتمع وسلوك الفرد واتصاله المباشر به ولأهمية التعلم في حياة الإنسان فقد عرفه على انه " تغير ثابت نسبيا في الحويلة السلوكية للكائن الحي نتيجة خبره "(١)

(١) أر نوف وينج، علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين الاشول واخرون، سلسلة وملخصات شوم ، نظريات ومشكلات في سيكولوجيا التعلم، القاهرة ، مطبعة ماكروجهيل (١٩٨٥ ص ١٢)
نستطيع أن نفهم معنى التعلم على انه تغير في السلوك إذا تصورنا أحد المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية سواء في الدراسة او في نادي رياضي حين يحاول المعلم او المدرب ان يعلم مهارة رياضية وان

(١) إتمام عملية التعلم يجب ان تتوفر شروط في المتعلم وهي أساسية و أهمها :

أولاً - وجود الدافع الذي يدفع لفرد نحو الوضع الذي يتعلمه .

ثانياً - أن يقوم المتعلم بممارسة نشاط معين يحقق الغرض الذي يود الوصول إليه.

ثالثاً - ان يكون المتعلم على درجة من النضج تسمح له بممارسة النشاط اللازم.

والتعلم هو(التغير في أداء مهارة ما والقدرة على اكتساب شيء جديد).

٢-١-٢ التعلم الحركي

أن مفهوم التعلم الحركي جاء من مفهوم التعلم وهو مرتبط بشكل كبير مع التحكم بعمل المجاميع العضلية وهذا التحكم له علاقة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي وكيفية عمله بفاعلية لأجل تحريك أجزاء الجسم بشكل دقيق ، فهو همزة الوصل بين الطابع النفسي والфизиولوجي ومحاولة لمعرفة العوامل النفسية المرتبطة بتعلم المهارات الحركية.

فالتعلم الحركي عملية من شروطها التدريب وبذل الجهد ، فالمبتدئ لا يستطيع أن يتعلم المهارة إلا إذا تدرب عليها ، فهو لا يتعلم بمجرد سماع شرح المدرب للمهارة او بمجرد رؤية النموذج الذي آداه وانما يتعلم نتيجة النشاط الذي يقوم به ويتعرف من خلاله على أخطائه من التوجيهات المستمرة للمدرس ومن مشاهدة زملائه . فالتدريب وحده لا يؤدي الى تعلم المهارة فاللاعب لا يستطيع ان يؤدي النشاط المطلوب إلا إذا كان قد وصل الى مستوى في النضج تمكنه من القيام بهذا النشاط وهذا النضج يتمثل في النواحي البدنية والعقلية والانفعالية ، حيث يؤدي الموقف التعليمي الى إحباط المتعلم وفشل محاولته فنلاحظ ان للتعلم الحركي علاقة مع التدريب والنضج حيث إن بدونهما لا يمكن أن يحدث التعلم الحركي .

(١) ميس مصطفى إسماعيل، تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ١٩٨٣ – ص ١

فالتدريب على المهارة يعمل على تعلم المهارة بالشكل الصحيح والتخلص من الأخطاء أثناء التكرار وهذا يؤدي بدوره الى ثبات المهارة وتصبح أوتوماتيكية أثناء الأداء وهذا لا يتم إلا إذا كان المبتدئ على مستوى

في النضج فمثلا إن الطفل في عمر ٦ اشهر لا يستطيع المشي مهما تدرب ويمكن أن يثير في نفسه الخوف ولكن عندما يكون في عمر ١٢ شهر فان التدريب يمكن أن يعطي نتائج الإيجابية ويبدأ الطفل في تعلم الخطوات الصحيحة مما يؤدي الى تقدمه نحو الأفضل .

فالتعلم الحركي هو " اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وأنها تكمن في مجمل التطورات الشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف " ^(١).

أن التعلم الحركي لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي ، ومن الجدير بالذكر ان التعلم الحركي يتم نتيجة للتدريب والتكرار وليس نتيجة النضوج او الدوافع ، فهناك الكثير من التغيرات بالسلوك الحركي تظهر طبيعة تطور ونضوج الفرد ، فلا يمكن اعتبار هذه التغيرات ضمن دائرة التعلم الحركي ، فهناك علاقة بين التعلم والتدريب لان كليهما يخضع لمبدأ التكرار ، فالتدريب هو تكرار واجب معين ، الغرض منه هو تطوير الصفات البدنية وتحسينها وكذلك حالة الفرد الفسيولوجية، أما التعلم الحركي هو تكرار لحركة معينة يؤدي الى تغير في السلوك والتصرف (٢).

(١) كورت ما ينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢، جامعة بغداد ١٩٨٧ ص ١٣٦

(٢) احمد أمين فوزي، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٨٠ ص ٤١-٤٢

وفي الأعوام الأخيرة باتت الحاجة واضحة وملحة الى خبراء علم الحركة للاستفادة منهم في كثير من المجالات ، وفي تصميم ألا جهزه بشكل عام كذلك تقدم الصناعات الخاصة بالا جهزه الرياضية ، فنلاحظ ان تدريب رواد الفضاء بات من اختصاص علماء الحركة،

وكذلك وضع تصاميم الإنسان الآلي للاستفادة منه في صناعة الأشياء والمواد التي يتعذر على الإنسان العمل فيها، أما المدرسون والمعلمون والرياضيون فانهم يهتمون بالحركة من الناحية البدنية والرياضية لان فهم الدوافع والعوامل النفسية من الأساسيات التي يجب أن يفهما المدرب والمدرس والرياضي حتى يستطيع النجاح في عمله.

واخيراً " نرى أن التعلم الحركي هو (تغير في سلوك الفرد الناتج عن قيامه باداء نشاط معين وبشكل صحيح يؤدي الى اكتسابه خبرة جديدة) ٢-١-٣ التعلم والأداء:

تكلمنا عن التعلم بوصفه ظاهره وجدت منذ نشؤ الإنسان على الأرض ، وهو عملية يصعب وصفها ، الأمر الذي يستدعي الدقة عند مشاهدتها لتقويمها تقويماً موضوعياً للاستدلال على حدوث التعلم من عدمه، فالأداء يعتبر صورته واضحة من صور السلوك، فأى تغير في السلوك يكون هناك تغير في الأداء ويمكن بذلك ملاحظته وقياسه مباشرة " ، فالأداء اذاً هو " تغير وقتي في السلوك وإنجاز ممكن قياسه ويمكن حدوثه عن طريق التعلم وبدونه " (١)

فعملية التعلم تسهل للفرد أدائه الجيد للمهارة ، فكلما كانت طريقة التعلم الجيدة كلما ظهر ذلك بوضوح على شكل الأداء ، ويمكن ان نستدل على مستوى التعلم من خلال ملاحظة ومشاهدة الأداء ، فهو الشكل الظاهري من التعلم ولا يمكن الاعتماد عليه دائماً في قياس التعلم فإنه يتأثر ببعض المتغيرات ، مثل التحفيز ، الأثره ، التعب . فعند قياس التعلم بواسطته ، يجب ضبطه والسيطرة على كافة المتغيرات ، بحيث يعكس الأداء مستوى التعلم ، فالعلاقة بين التعلم والأداء متماسكة ومترابطة ، فالتعلم عملية داخلية ذاتية لا يمكن

(١) بسطويس احمد، أسس ونظريات الحركة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦، ص ٥٠

ملاحظتها مباشرة إلا من خلال الأداء ، في حين إن الأداء متباين ومتفاوت من وقت لآخر، مما يعطي إشارة واضحة وأكيدة عن مستوى التعلم المتحقق في السلوك ، ويصعب الفصل بينهما لان العوامل التي تؤثر في الأداء تؤثر بشكل آخر في التعلم ، لذلك تم الخلط بينهما ، حيث لا يوجد عبر الأداء معياراً للتعلم ، أما من ناحية النتائج فقد أكدت الدراسات والبحوث با نتائج الأداء هي نتائج التعلم.

أما من ناحية الفرق بين التعلم والأداء ، فهناك بعض العلماء والباحثين من فرق بينهما على أن الأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن أن نستدل عليه في أداء الكائن الحي للمواقف، أما التعلم فإنه على العكس من ذلك فإنه يشير الى العملية التي تقوم على الأداء (١)، ويمكن قياس مستوى الأداء عن طريق (٢)

◀ نقص عدد الأخطاء.

◀ سرعة الاستجابة.

◀ تبادل الاستجابة.

والأداء من وجهة نظرنا هو (حركة او نشاط يقوم به الفرد ربما يكون دائما أو وقتيا ويعكس مستوى التعلم).

اما من ناحية الفرق بين التعلم والأداء ، فلا يلاحظ ان هناك فرق بينهما لان كليهما مكمل للآخر ، حيث ان الأداء لأي مهارة سواء كان في المراحل الأولى من التعلم او في المراحل المتقدمة ، يعكس مستوى الأداء.

- (١) إبراهيم وجيه محمود، التعلم ، اسسه، نظرياته، تطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٨٤، ص ٣١
- (٢) نبيلة لبيب و(آخرون)، التعلم في السباحة ، القاهرة ، ب د ، ١٩٩٢ ، ص ٣٥

٢-١-٤ العوامل المؤثرة على التعلم الحركي:

هناك الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي، وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرّب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بها. فنلاحظ ان الكثير من العلماء والباحثين قد تطرقوا بدراساتهم الى العوامل المؤثرة في تعلم المهارات الحركية ، فقد قسموها الى (١)

(١) العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم ، وابرز هذه العوامل هي:

أ. العمر والجنس

ب. الخبرات السابقة.

ت. الذكاء.

ث. النضج الانفعالي.

ج. القدرات الحركية العام.

ح. المستوى الاجتماعي.

(٢) العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم:

ان هذه العوامل مسؤولة عن بعث الطاقة المسببة لسلوكه الحركي ، وهي كثيره ومتنوعة وتكون بالشكل الاتي:

أ. الفترة الفاصلة بين السابق والحالي حيث كلما زاد الفارق قل احتمال

وقوع التعلم.

ب. فاعلية طرق التعلم في تحفيز الفرد باتجاه الهدف.

ت. درجة الآتيان.

ث. تنوع الموضوعات.

ج. التدريب المقرون باستخدام طرائق التعلم.

(١) نجاح مهدي شلش، اكرم محمد صبحي، التعلم الحركي، البصرة، مطبعة الجامعة، ٢٠٠٠، ١٤٦

(٣) العوامل الوسطية الموجودة بين حالة المتعلم وحالة التعلم: أن هدف هذه العوامل هي عمليات يفترض وجودها وحدوثها ، ويمكن الاستدلال عليها من آثارها ونتائجها في المواقف التعليمية المختلفة وأهم هذه العوامل هي:

أ. التعزيز.

ب. الانتقاء.

ت. التعميم والتمييز.

وهناك عوامل تعمل على السرعة في تعلم المهارات الرياضية هي (١)

❖ التكرار.

❖ الأولوية.

❖ الدقة.

❖ التنظيم.

❖ الحداثة.

❖ الأثر.

أما أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث العلم فهي (٢)

(١) تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لاتمام التعلم.

(٢) التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.

(٣) عامل الضيق وعدم الارتياح لحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف

.....
(١) وجيهه محجوب ، محاضرات أُلقيت بتاريخ ٢٧/١١/٢٠٠٠ أخذت المعلومات بموافقته

(٢) نغم حاتم حميد، اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ / ص ١٢

الروابط بين الأثر الحادث وبين الحركات المؤدية إليه.
(٤) القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.

(٥) ضرورة وجود الإثابة التي تحقق الاستجابة.
أما الأنشطة التي يتعلمه الأفراد فقد قسمت إلى:

- أ. المهارات والعادات
- ب. المعارف والمعلومات والمعاني
- ت. السلوك الاجتماعي
- ث. السلوك المميز للفرد

٢-١-٥ أهداف التعلم الحركي

أن غموض الهدف لأي عمل يسبب هدراً للوقت ومضيعة للجهد وعملية التعلم تعاني الكثير من هذا الغموض ، فعندما تكون الأهداف واضحة ومعروفة سيكون لها أثر كبير من حيث استقلال الوقت والجهد الذي يبذله ، فالتعلم الحركي أهداف كثيرة واضحة ولها أهميتها ، فعند تعليم الطالب المبتدأ أي موضوع سواء أن كان عملي أو نظري على المعلم أو المدرسة أو المدرب أن يحقق هدفين يقوم بإيصالها إلى التلميذ هما: ^(١)

□ هدف تعليمي يقضي بنقل محتوى المادة الى ذهن التلميذ او المبتدئ ، أي تزويدهم بالمعلومات الموجودة لديه والعمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية وبعناية مركزه حتى يتمكن من التقدم في مستوى التعلم نحو الأفضل.

□ هدف تربوي يقضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا ، أي ضرورة الاستفادة من مفهوم الدرس في الحياة العملية.

لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها اثر كبير في معرفة حاجات المجتمع وتكون ذات فائدة كبيرة لان التعلم الحركي عملية تطويرية، لذا فان هذه الأهداف تساعد على فهم المشكلات المتعلقة بتطوير الفرد نحو الأفضل.

الفكر، ١٩٩٥، ص ٨٧

٢-١-٦ مراحل التعلم الحركي

والغربية^(١)

❖ مراحل التعلم حسب تقييم المدرستين:

أ. المدرسة الشرقية ومراحل تعلمها:

A. المرحلة الأولى (التوافق الخام):

اِرِباکھا۔

B. المرحلة الثانية:

المهارة القديمة بمهارة جديدة أى الاستفادة من الخبرات السابقة

٢٠٠٢، ص

c. المرحلة الثالثة : تثبيت التوافق (الآلية والثبات)

وتكون الحركات في هذه المرحلة انسيابية في الحركة واقتصاد في الجهد ، ويكون الأداء بدون خوف، وان وجد بشكل يسيطر ووصول المهارة الى الأتوماتيكية، ويكون التصرف الحركي وفق القانون ، والتوازن بين الاثارة والكف جيد ، وتكون للحركة صورة في المنهاج الحركي مخزونة في الدماغ وتؤدي الحركة بتوجيه شعوري الي مع مراعاة الظروف الخارجية.

ب. أما المدرسة الغربية فقد قسموا مراحل التعلم الحركي كما يأتي:

◀ المرحلة المعرفية اللفظية:

المفردات جديدة والقرارات عديدة واسئلة كثيرة عن كيفية الوصول الى الهدف، وتكون مشابهة لمرحلة التوافق الخام بشكل عام ، ومن صفاتها ان الحركة تكون غير انسيابية وعدم اقتصاد بالطاقة.

◀ المرحلة الحركية:

كثير من المشاكل تزول وإيجاد طرق جديدة لحلها ، والمهارة تتطور مع زيادة بالثقة ، إضافة الى معرفة البرامج الحركية، وتكون هناك قلة بالأخطاء واقتصاد بالجهد وتطور في نظام المقارنة والتصحيح الذاتي.

◀ المرحلة المستقلة

تكون الحركة أتوماتيكية مع سيطرة على الحركة وتركيز عالي و عدم نسيان الأداء.

ان هذه المراحل بصورة عامه تظهر ترتيبا وتطورا " لايمكن مخالفته والسير عكسيا فيه، وعلى أساس ذلك توضع طرق إخراج التعلم الحركي، ويمكن ملاحظتها بشكل عام في عمليات التعلم في الرياضة او أنواع الأعمال البدنية ، وهذا لايعني ان تكون هذه المراحل بشكل ثابت او توجد خطوات فاصلة بينها، وانما يتم الأداء بانسياب بين مرحلة وأخرى. وهناك من قسم مراحل التعلم الى:

☐ مرحلة الاكتساب.

☐ مرحلة الاقتراب.

☐ مرحلة الاستفادة. (١)

٢-١-٧ أساليب التعلم:-

لقد تنوعت طرائق وأساليب التعلم ، وهذا ما نلاحظه بشكل واضح في العملية التعليمية، حيث لا توجد طريقه افضل من الأخرى لكن هناك أمراً هاماً ورئيسياً من جوانب التعلم هم اختيار انسب الطرائق أكثرها

اقتصادا عند التعلم الحركي ، ومن هذه العوامل الرئيسية التي تبنى عليها اختيار الطريقة المناسبة هي ^(٢)

- ☐ درجة صعوبة الفعالية او المهارة الرياضية.
- ☐ عدد الوحدات اللازمة لتعلم الفعالية او المهارة.
- ☐ عمر المتعلم التدريبي.

وعلى هذا الأساس ظهرت الكثير من الأساليب في التعلم كالأسلوب العشوائي والأسلوب المتسلسل والموزع والمتجمع وأسلوب التمرين الذهني وأسلوب المحطات والأسلوب الثابت والمتغير وأسلوب التكرار الكلي والنسبي ، والذي هو موضوع بحثنا.

٢-١-٧-١ التكرار الكلي والتكرار النسبي:

التكرار " هو عملية إعادة نسبيه نمطية دون تغير ملحوظ في الاستجابات ويؤدي إلى تحسين أداء الفرد تدريجياً" ^(٣)

- (١) بسطويس احمد، أسس ونظريات الحركة ، مصدر سبق ذكره ص ٦٤
- (٢) بسطويس احمد، عباس احمد صالح، التدريب في مجال التربية الرياضية، الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٤، ص ٤٠
- (٣) احمد فوزي أمين، دراسات في التعلم الحركي للمهارات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨

ويلعب التكرار دوراً هاماً في التعلم وان التكرار الصحيح للمهارات يؤدي الى تحسين وإتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والذهني ، فإن التعلم في المراحل الأولى ، كما نلاحظه مثلاً عند الطفل في بداية تعلمه لأي شيء ، لا يمكن ان يكون بالشكل الصحيح الا من خلال التكرار ، فالتعلم إذا لم يدعم بتكرار فإنه يضمحل ويكون من السهل ضياعه ونسيانه ، فإن للتكرار تأثيرات متباينة على الأداء فعند تعلم المبتدئين يجب ان يكون التكرار فقط للحركات الصحيحة وان تكون متنوع ومشوقة حتى لا تؤدي الى الملل وتكون النتائج عكسية.

ويعد التكرار من المبادئ المهمة والأساسية في عملية تعلم السباحة . حيث أن أداء الحركة لمرة واحدة غير كافٍ . وخاصة للأطفال المبتدئين في تعلم وإتقانهم للحركة فيجب ان يؤدي المتعلم الحركة عدة مرار على ان يتقن الأداء كل خطوة بشكل صحيح قبل الانتقال الى الخطوة الاخرى، من خلال تكرار الأداء ، مع التفكير والفهم الصحيح لهدف الحركة المراد تعلمها ، يمكن المبتدئ من الوصول الى درجة جيدة في عملية التعلم .

•••••

ان تكرار الأداء الحركي الصحيح يؤدي الى مقدرة المبتدئ على العمل بشكل اقتصادي في الطاقة ، كما يفعل تكرار الأداء الحركي بعد تعليم المهارة في أيامها الأولى بشكل مباشر حيث " أثبتت التجارب ان النسيان يبدأ مباشرة في الأيام الأولى ما لم يدعم بتكرار وتثبيت ، ويجب الإسراع بتصحيح ما يظهر من أخطاء في عملي التكرار لضمان سرعة التعلم ^(١) .

ويجب ان يصاحب عملية التكرار ، التدرج في خطوات التعلم وفي ظروف ملائمة وبعد التقدم في التدريب . يتم تكرار العمل الحركي تحت ظروف مختلفة في الصعوبة الى أن يتم التكرار متشابه لظروف المنافسات .

(١) علي توفيق وآخرون : السباحة . مصر . دار المعارف ، ١٩٧٠ ص ١٢٨ .

وللتكرار أهداف ^(١) حيث يهدف في مراحل التعلم إلى :

(١) المرحلة الأولى : إلى التعرف على المهارة واكتساب الشكل الأولي .

(٢) المرحلة الثانية : الإتقان واكتساب الشكل الجيد له .

(٣) المرحلة الثالثة : إلى الوصول إلى الآلية (الأتوماتيكية) في التعلم فعن طريقة التكرار يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة الحركية بدرجة عالية في الإتقان في أقل من زمن ممكن ، مما يسهل عليه استدعاؤها في أي وقت وفي أي موقف أثناء النشاط سواء كان ذلك الموقف تنافسي أو غير تنافسي .

وهناك نوعين من التكرار :

أ- التكرار الكلي المطلق

ب- التكرار النسبي

أ- التكرار الكلي المطلق :-

"هو عدد مرات المعلومات التي تعطى للمبتدئ خلال الوحدة التدريبية ومجموعها" ^(٢) فالمعلومات التي يحصل عليها المبتدئ خلال الوحدة التعليمية او التدريبية من المحاولات هو ناتج الحركة والتي لها تأثير مباشر على التعلم وكيفية أداء الحركة ومعرفة أخطاءه ، التي يستطيع تصحيحها والوصول الى الاداء الصحيح للحركة، وان الخطاء يساعد على تعليم المعالجة ، وبدون هذه المعلومات لا يمكن الحصول على تعلم امثل وسريع

وان هذه المعلومات تقدم للمتعلم حسب ما هو موجود في المنهج المقرر سواء كان ذلك بعد كل محاولة او بعد اداء محاولتين او اكثر او بعد اداء خمسة محاولات او.. الخ ، اما المحاولات التي تم تقديم المعلومات بها حول ناتج الحركة (أي بتصحيح) فتسمى المحاولات البيضاء مثال ذلك ، عندما تعطى الى اللاعب (٨٠) محاولة تدريبية ، وتجرى عملية التصحيح

(١) ليلي عبد العليم وآخرون، التعلم في السباحة، القاهرة، ب م ، ١٩٩٢ ، ص ٢٨

(٢) وجيه محجوب، التعلم والتعليم والبرامج الحركية، عمان ، دار وائل، ٢٠٠٢ ص ٢٦

لـ (٤٠) محاولة ، فالمحاولات التي لم تجرى عليها عملية التصحيح تسمى بالمحاولات البيضاء، أما التكرار المطلق فهو (٨٠) .

ب- التكرار النسبي :-

"هو النسبة المئوية التي تؤخذ من العدد المطلق وهي نسبة المحاولات التي تقدم بها المعلومات" (١)

وللتكرار النسبي أثر واضح في التعلم فأن خفض نسبة يؤدي الى تطور التعلم أي تقيس كمية المعلومات عن محاولات التصحيح لتقليل الإمكانية الناتجة عن التكرار فيعطى للمتعلم في بداية التعلم نسبة ١٠٠ % والتي يتم فيها توجيه المتعلم نحو الهدف وتقلل هذه النسبة كلما تطورت المهارة ويكون التقليل تدريجياً وعندما يلاحظ هبوط التعلم فتعمل الى زيادة النسبة في برامج التعلم الى الوضع الاعتيادي . مثال ، إذا أعطى للاعب ٨٠ محاولة وكانت نسبة التكرار النسبي ٥٠ % فيعطى للمتعلم ٤٠ محاولة فتكون المعادلة $(٨٠/٤٠ \times ١٠٠ = ٥٠ \%)$ فيكون التكرار النسبي هو ٥٠ % . (٢)

فعملية التصحيح تعطى للمتعلم أثناء التكرارات النسبية حسب ما هو موجود في المنهج التعليمي سواء كان ذلك ١٠٠ % او ٥٠ % او ٢٥ % فأن عملية التصحيح تعطى بعد تقسيمها على عدد المحاولات. فإذا اجري التصحيح على كل المحاولات تكون نسبة التكرار ١٠٠ % ، وإذا اجري التصحيح على ٥٠ محاولة من اصل ١٠٠ محاولة ، تكون نسبة التكرار ٥٠ % ، وإذا اجري التصحيح على ٢٥ محاولة من اصل ١٠٠ محاولة فتكون نسبة التكرار ٢٥ % .

(١) وجيه محجوب، التعلم والتعليم والبرامج الحركية، مصدر سبق ذكره ص

(٢) وجيه محجوب، محاضره على طلبة الدكتوراه _ كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، ٢٠٠٠ ، هذه المعلومات أخذت بموافقة.

٢-١-٨ مفهوم التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة دور ومهم وإيجابي في تطوير العملية التعليمية والتدريبية وتحسينها ، فهي تساعد المتعلم بالتعرف على مستواه الحقيقي ، وفي الوقت نفسه تعطيه مؤشراً حقيقياً عن مستواه ومدى تقدمه من خلال المحفزات التي يعطيها له المدرب والتي تساعد أيضاً في التعرف على نوعية الأخطاء المرتكبة أثناء التمرين أو المنافسة أو بعدها وطبيعة هذه الأخطاء ، فلها الدور الرئيس في مساعدة المتدرب أو المتعلم بتجنب الشعور بالإحباط والفشل الذي قد يصيبه نتيجة الأداء الخاطئ ، حيث تكون التغذية الراجعة حافزاً له نحو الأفضل.

بدأ الباحثون بدراسة مفهوم التغذية الراجعة تحت مصطلح علم النفس السبرنتيك ، في الأعوام الأخيرة وعدت من اكبر المتغيرات العلمية أهمية في تحقيق التعلم والأداء الصحيح، واعطي لمفهوم التغذية الراجعة مكانة علمية بوصفها اعظم ما يعتمد عليها في وضع المقاييس والاختبارات النفسية والعقلية ، وعد مفهومها افضل متغير ينفرد دون غيره في السيطرة على اكتساب المهارات . وتم استخدام التغذية الراجعة منذ بداية تعليم المهارات الحركية حيث ان معرفة النتائج الحركية ضرورية جداً من بداية التعلم وخاصة تلك المهارات التي تواجه عوائق أمام تعلمها مثل السباحة ، فان المبتدئ عندما يعرف كيف أدى الحركة سواء كانت حركة (ذراعية او رجليه او وضع جسمه ككل) عندما تكون الحركة خاطئة يعمل على تصحيحها بعد الإيعاز له من قبل المدرب وإذا كانت الحركة صحيحة فيعمل على تكرارها مما يؤدي الى ثباتها ، فان المتعلم الذي يعرف مدى تقدمه ونجاحه في أدائه للحركة سيكون أسرع في التعلم من الشخص الذي يتدرب دون معرفة نتائج عمله.

فالتغذية الراجعة هي مجموعة من المثيرات التي تعتمد في شكلها ومضمونها على طبيعة ما يصدر عن المتعلم وتساعد في توجيه استجاباته التي تعلمها ثم تقويتها فيزداد معدل ظهورها في المواقف التالية .

المثيرات الخارجية المحيطة بالمتعلم والتي تؤثر على حواسه ، وهي عبارة عن المدرب وزملاءه والأدوات التي تجعله يستجيب لها استجابات معينة. وهناك مثيرات داخلية نابعة من داخل المتعلم نفسه والتي تحدد له نوع الاستجابات التي صدرت عنه ، ومدى ملائمة قرب أو بعد تلك الاستجابات عن الهدف. فالتعلم يستفيد من هذين النوعين في التغذية لتعديل أدائه بما يتلاءم والهدف المراد تحقيقه.

فمفهوم التغذية الراجعة هو " جميع المعلومات التي يمكن ان يحصل عليها المتعلم ومن مصادر مختلفة سواء كانت داخلية او خارجية او كلاهما معا قبل او أثناء او بعد الأداء الحركي والهدف منها تعديل الاستجابات الحركية وصولا الى الاستجابات المثلى" ^(١)

ان معرفة نتائج الأداء في الحركات من قبل الأفراد بعد تنفيذهم المهارات الأساسية او رياضية فأن هذه المعرفة تعد من الأمور المهمة لتصحيح مسارات التعلم وخاصة للمبتدئين، فهي أذن من الشروط الأساسية في عملية التعلم وهي نظام يتطور بتطور مراحل التعلم.

ومفهوم التغذية الراجعة بنظرنا هي(معلومات راجعة من مصدر ما تنفيذ في تنظيم السلوك وتعلم الحركات الرياضية بصورة صحيحة وسريعه)

٩-١-٢ أهمية التغذية الراجعة وفوائدها

تلعب التغذية الراجعة دوراً هاماً في استثارة الدافعية نحو التعلم باعتبارها عاملاً أساسياً وهاماً في استثارة دافعية التعلم نحو البحث والكشف عن استجابات توافقية وتجنب الاستجابات الخاطئة ومحاولة التخلص منها، وهذا يعني إن التغذية الراجعة تؤدي الى تصحيح المتعلم الاستجابات الجديدة في حالة تعرفه على الأخطاء التي ارتكبها أثناء الأداء ، فهي بمثابة متابعة ميدانية يكون مردودها تحسين مسار عمل المتعلم ، وان الإخفاق او

تعتبر التغذية الراجعة ضرورية في التعلم كونها تمدنا بالمعلومات لتحسين الاستجابة القادمة فلا يجوز إعطاء التغذية الراجعة حول ملامح الانجاز وترك التوجيه الذي يركز على التعلم وخاصة في تعلم المبتدئين الحركات التي تواجه صعوبات أمام تعلمها ، مثل السباحة، فان غياب التغذية الراجعة عند تعلم حركات السباحة يؤدي الى ضعف التعلم او الإخفاق في أدائها، وقد يؤدي الى ان المبتدأ يترك مجال السباحة غير آبه لذلك

ومن خلال الاطلاع على المصادر والبحوث التي تناولتها موضوع التغذية الراجعة واهميتها، يمكن تحديد أهمية هذه التغذية الراجعة بالنقاط التالية:-

❖ زيادة التفاعل بين المدرب والمتعلم وبالتالي تؤدي الى تغييرات مرغوب بها في

سلوك المتعلم وتحسين أدائه.

❖ تعتبر محاور أساسى فى تسهيل عملية التعلم وتقويم الأداء.

❖ تعتبر التغذية الراجعة ركن أساسي من أركان التعلم وبدونها لا يمكن ان يتم التعلم وهذا ما نشاهده عند الأطفال وفي المراحل الأولى من التعلم.

أما وظائف التغذية الراجعة فهي :-^(١)

١. تصحيحه ، حيث يصح الخطأ عن طريق الاشاره.

٢. إعلامية ، مجرد أخبار اللاعب عن الحركة والنتيجة.

٣. تستخدم كمبدأ للثواب

(١) وجيهه محبوب، التعلم وجدولة التدريب الرياضي، مصدر سبق ذكره
ص ٨٥



٤. تجعل العمل أكثر تشويقاً.
٥. معرفة المتعلم مدى تقدمه وتحمله على منافسة نفسه والجهل بنتائج التعلم والتي قد توهم المتعلم بأنه قد وصل الى الذروة، فلا يبذل جهده في سبيل التقدم.
٦. تعد كتنظيم أولى في الأداء.
٧. الدافعية .
٨. تعزيز.
٩. توسيع القدرات والقواعد الأساسية والضرورية في التعلم النموذجي والمؤثر. ^(١)
١٠. استخدام الألفاظ والإشارات التي يتحكم بها المدرب والتي تعطي معلومات عن زمن ومسار واتجاه الحركة.

(١) رمزية الغريب، التعلم ، دراسة نفسية، ط٣، القاهرة ، مكتبة ألا نجلو
مصرية، ١٩٧١، ص٤٥٣

منها التأنيب والتوبيخ ، ومع ذلك يجب استخدامها مع التغذية الراجعة للتوصل لنتائج مباشرة لتطوير الأداء

٣. الجمل والعبارات المحايدة:

يمكن إعطاء تغذية راجعة عن طريق جمل محايدة ، مثل (قمت بالحركة كما أريدها) وهذه الجمل تمتاز بطبيعتها الواقعية ، فهي لتصحيح الأداء.

٤. الجمل الغامضة:

هناك بعض الجمل الغامضة لاتعطي المعلومات الدقيقة حول مستوى أداء المتعلم واستخدامها المتكرر يؤدي إلى إعاقة التطور لكونها تستخدم للمجاملة بسبب العلاقات الاجتماعية.

وهناك طرق أخرى لإيصال المعلومات للمتعلمين^(١)

❖ المعلومات البصرية

جميع الدراسات أثبتت أن طريقة عرض الأفلام والنموذج الحي هي افضل من المعلومات السمعية في تحقيق مستويات جيدة في التعلم.

(١) محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤، ص ١٥٨

❖ المعلومات السمعية

إن المعلومات السمعية المرافقة للمعلومات البصرية تعد من الأمور المهمة جداً في مراحل التعلم الأولى ، والمعلومات اللفظية تكون افضل في مراحل التعلم المتقدمة.

❖ المعلومات الحسية

المعلومات الحسية تعطي نوعاً من المعلومات التي تساعد المتعلم على تصحيح الأداء وتساعد في تعلم بعض الاستكشافات الأولية عن هذا الأداء.

عند تقديم المعلومات للمتعلمين يجب مراعاة ما يأتي:

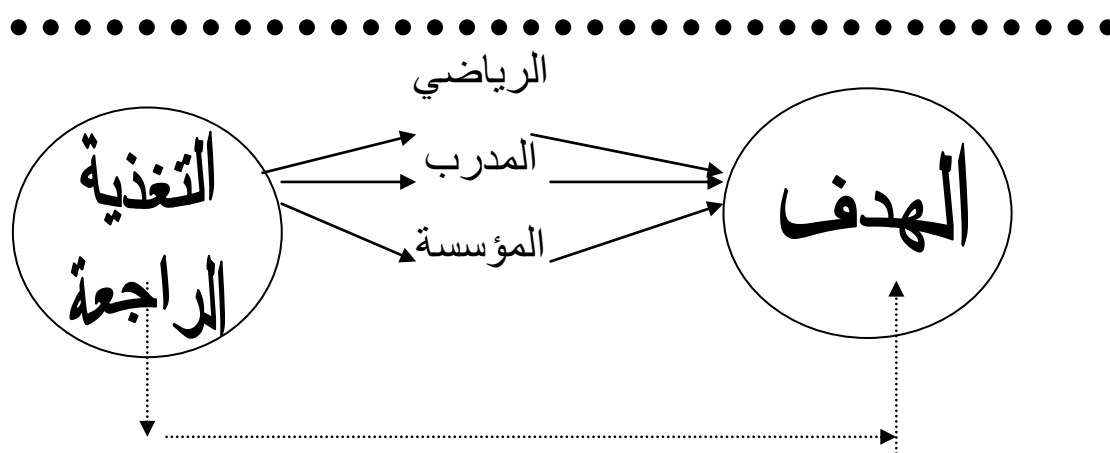
١. أفضل طريقة هو تلقي الحد المعقول الجيد من المعلومات بحيث يستطيع المتعلم الاستفادة منها في أية حالة، لأن الزيادة فيها تؤدي إلى إرباك المتعلم وبالتالي تكون النتائج عكسية.
٢. يجب إعطاء معلومات عن التغذية الراجعة حسب الأهمية وكذلك يجب مراعاة عدم إعطائها دفعة واحدة لأن المتعلم لا يستطيع أن يتلقاها دفعة واحدة.
٣. تعطى التغذية الراجعة في الزمان والمكان المناسبين بحيث يكون تأثيرها جيداً في دقة الإنجاز والأداء.
٤. يجب التأكد من أن التغذية الراجعة تحتوي على معلومات جيدة وقيمة.^(١)

١) Schmidt. R..A, Motor Learning Of Performance, USA, Human Kinetics, ١٩٩١, p ٢٤١

١١-١-١ الأطراف المستفيدة من التغذية الراجعة:

هناك ثلاثة أطراف مستفيدة بشكل مباشر متن التغذية الراجعة وهي^(١)

١. الرياضي.
٢. المدرب.
٣. المؤسسة الرياضية.



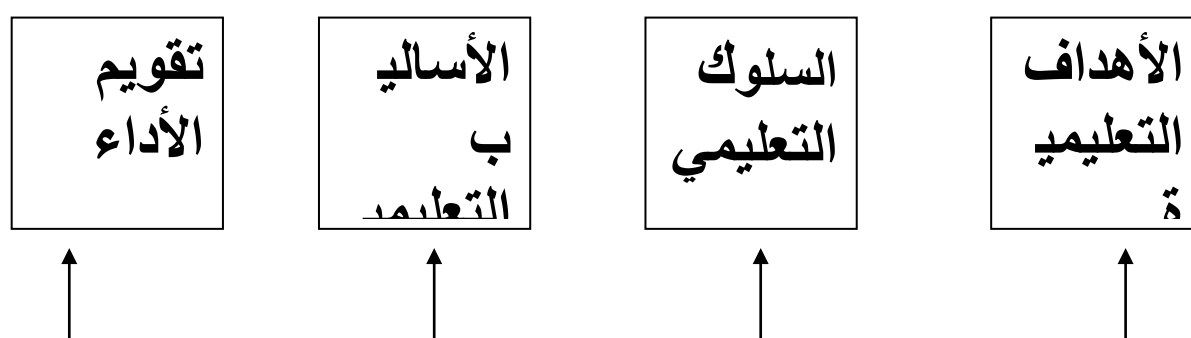
شكل (١)

يوضح الأطراف المستفيدة من التغذية الراجعة

(١) علي فوزي ، تخطيط التطوير الإداري بأسلوب التنظيم، رسالة ماجستير، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة بغداد، ١٩٨٥ ، ص ١٢

٢-١-٢ قوس التغذية الراجعة:

يقصد بقوس التغذية الراجعة الأقسام المكونة له وهي الأقسام الإدارية وكما يأتي^(١)



شكل (٢)

يوضح قوس التغذية الراجعة

♦ فالأهداف التعليمية:

هي نقطة الانطلاق في العملية التعليمية والتي يجب ان يحققها المتعلم عند إنجائه الوحدة التعليمية او المنهاج التعليمي أو التدريبي. وقد تختلف هذه الأهداف في طبيعتها ومهمة المدرب او المعلم ، والمهم هنا هو التمكن من تحقيق الأهداف بشكل يجعله يتحقق من وصف وتحليل المهارة اللازم تعلمها وتحقيق الهدف منها.

(١) محي الدين ، عبد الرحمن عدس، أساسيات علم النفس التربوي، بيروت، مطبعة ايليا، ١٩٨٤، ص ٢١٣

♦ والسلوك التعليمي ... مفهوم يشير الى وصف المتعلم لخصائصه الكلية المؤثرة في موقف لتعلم لكي يتمكن المتعلم من ان يبدأ تدريبه بشكل مناسب لتحقيق أهدافه، ولا بد للمتعلم ان يتعرف ولو بدرجة بسيطة على قدراته العقلية ومستوى نموه وحالته الدافعية، ويعطي أهمية للاعتبارات الثقافية والاجتماعية والتي تحدد قدرته على التعلم.

♦ أما الأساليب التعليمية . فتشير الى الكيفية التي ينفذ فيها المدرب او المعلم عملية التعليم بما في ذلك اتخاذ القرارات حول كيفية تقديم المادة الدراسية وطبيعة النشاطات الصفية الرامية الى تعلم المادة الدراسية ، وان الدراية بذلك تجعله تؤدي الى إحداث تغيرات في السلوك والتحصيل.

♦ وتقويم الأداء .. يقصد به الإجراءات المتبعة من اجل تقدير مدى تعلم الطالب او المبتداء للأهداف التعليمية وكفايتها. بما في ذلك الأهداف وتحديد السلوك التعليمي وتنفيذه ، ويتضمن أحد الأشياء التالية:

١. العبارات والجمل التي تحدد الخطاء.

٢. العبارات والجمل وكيفية تصحيح الخطاء.

٢-١-٣ مبادئ التغذية الراجعة: (١)

١- مبدأ الاستمرارية:

يعني أن تكون مستمرة ومنظمة ثم وضع الإجراءات لتلق المعلومات باستمرار عن أداء المتعلمين أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي ثم إيصال تلك المعلومات الى مستخدمي القرارات في المؤسسات التي يعملون فيها.

(١) عبد الباري دره : تقييم البرامج التدريسية في ضوء المنحنى المبني على نظرية التنظيم ، المجلة العربية للإدارة - ١٩٨٨ ص ٦٢-٦٣ .

٢- مبدأ الفهم المشترك :

يؤكد هذا المبدأ على وجود مهم مشترك بين القائمين بإعطاء التغذية الراجعة وتحليلها وتفسيرها وفهم مشترك للمعلومات التي يحصلون عليها من المتدربين لان الفهم المشترك يساعد على اتخاذ التدابير العلاجية الملائمة.

٣- مبدأ الهادفية :

يعني ان تكون التغذية الراجعة هادفة في الحصول على المصادر والوسائل التي تستخدم لجمع المعلومات للمتعلمين حيث هنالك مصادر ووسائل متعددة يستخدمها المدربون في الحصول على المعلومات عن أداء المتعلمين أثناء وبعد التدريب ومن هذه المصادر المتعلمين أنفسهم ، المسؤولين عنهم .

٢-١-٤ توجيه التغذية الراجعة الى أهداف التعلم :

هناك أخطاء شائعة في توجيه التغذية الراجعة وهي إعطاءها لاجزاء من الحركة ليست هي المقصودة في عملية التعلم ، على سبيل المثال، عندما يكون الهدف هو تعليم حركة الذراعين وربطها بحركة التنفس في السباحة يكون الخطأ هو توجيه التغذية الراجعة نحو السرعة في أداء الحركة والصحيح انه يجب توجيه التغذية الراجعة الى طريقة الأداء بالشكل الصحيح ، فعمل النموذج يجب ان يكون جيدا وذو قوة

(١) وجيهه محجوب : التعلم الحركي ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٩، ص ٤٥

ان مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ولهذا يرتبط باستيعاب الواجب الأولي بالحركات المراد تعلمها ، وإذا أريد الحصول على مراحل تعلم فعالة ، فعلى المتعلم أن يتوقع الهدف الذي يريد الحصول عليه ، فان عرض الحركة لها أثرها الكبير في تطور التعلم إضافة إلى التوقع الحركي والتوجيه الذي لهما مساس بالحركة المراد تعلمها^(١)

(١) اسعد مرزوق، موسوعة علم النفس، بيروت، مطابع الشروق، ١٩٧٧، ص ٢٣

٢-١-١٥ السباحة وأهميتها:

تعتبر السباحة أحد أهم الأنشطة الرياضية للإنسان والتي يمكن ان تمارس من قبل كافة افراد المجتمع وعلى مختلف مراحل العمر والنمو، ومن كلا الجنسين، حيث أنها تجلب السعادة والصحة وتكسب الإنسان مقاومة ضد الأمراض ، فالإنسان الذي يمارس السباحة اقل تعرضاً للإصابات المرضية.

لقد مارس الإنسان السباحة منذ وجوده على سطح الأرض، ولم يكن هدفه من وراء ذلك هو التمتع بممارسة هذا النوع من النشاطات الرياضية او الوصول الى المستوى الرياضي العالي، وانما كانت جزءاً من حياته اليومية.

وقد أجريت عدة بحوث بخصوص مقارنة الألعاب الرياضية بعضها مع البعض الآخر ومدى تأثيرها على الإنسان، فقد أجرى (الورنس ١٩٣٨) دراسة قارن فيها تأثير العاب الساحة والميدان والسباحة على الخصائص البيولوجية للإنسان، وكانت الفروق لصالح السباحة في هذه الدراسة^(١).

وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث وجود الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي في الماء وانتظام عملية التنفس والأداء الحركي المركب والتوافق بين حركات الذراعين والرجلين وحركة الرأس والإيقاع المنتظم بينها،

وتمثل هذه الحركات قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن باقي الأوساط التي يعيش فيها الإنسان^(٢).

(١) فيصل رشيد العياش، رياضة السباحة والعباب الماء، بغداد، مطبعة

(٢) وفيقة سالم، الرياضات المائية، ط١، الإسكندرية، منشأة المعارف،

والسباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا⁽¹⁾.

وتتميز السباحة بأنها من الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في المراحل العمرية المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذين يتطلبهما أحياناً في بعض المنافسات ، ويمكن أن يطوعها الشخص وفقاً لخصائصه البدنية ، فتكون رياضة مسلية له وتجدد نشاطه ، إضافة إلى فائدها الترويحية والاجتماعية والتربوية والنفسية والعلاجية. وهي كذلك تساعد على تطوير الإمكانيات والقدرات البدنية وكذلك الفكرية لإنجاز واجبات كبيرة تعتبر محصلة لخدمة وتقديم المجتمع ، حيث تعطي بعض الدول أهمية خاصة للسباحة ضمن برامجها في التربية الرياضية لغرض الحفاظ على حيوية ونشاط أفرادها وتطوير قدراتهم لديمومة حالات النهوض بالمجتمع وتقليل الإصابة بالأمراض. إضافة إلى اهتمامها من الناحية التنافسية لاجل الحصول على أكبر عدد من الأوسمة في البطولات الأولمبية والعالمية.

(١) أسامة كامل راتب، تعلم السباحة، ط٢، القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٩٩، ص ١٩٠



٢-١-٦ أنواع فعاليات السباحة:

فعاليات السباحة المعتمدة في القانون الدولي والمتعارف عليها هي ^(١)

١. السباحة الحرة.

٢. سباحة الصدر.

٣. سباحة الظهر.

٤. سباحة الفراشة.

أما أنواع السباقات الفرقية فهي:

١. الفردي المتنوع.

٢. التتابع المتنوع.

٣. تتابع السباحة الحرة.

فسباق الفردي المتنوع يؤديه سباح واحد باستخدام أنواع السباحة الأربعة بالترتيب التالي (الفراشة، الظهر، الصدر، الحرة)، أما سباق التتابع المتنوع فيؤديه فريق مكون من أربعة سباحين، كل سباح يؤدي نوع من أنواع السباحة وبالترتيب التالي (الظهر، الصدر، الفراشة، الحرة)، أما سباق تتابع الحرة يؤديه فريق نمون من أربع سباحين كل سباح يؤدي مسافة محددة طبقاً لمسافة السباق أما ١٠٠ متر أو ٢٠٠ متر.

وتختلف مسافة السباحة طبقاً لأنواعها، حيث تختلف مسافات المسابقات الدولية لسباحة المنافسات للرجال ولل سيدات طبقاً لطرق السباحة وكما يلي:

(١) وفيقه سالم، الرياضات المائية، مصدر سبق ذكره، ص

- ♦ مسافة سباق السباحة الحرة للسيدات (١٠٠ م ، ٢٠٠ متر، ٤٠٠ م، ٨٠٠ م) بينما للرجال هي (١٠٠ م، ٢٠٠ م، ٤٠٠ م، ٨٠٠ م).
- ♦ مسافة سباق كل من سباحة الظهر والفراشة هي (١٠٠ م، ٢٠٠ م) لكل من السيدات والرجال وكذلك الصدر.
- ♦ سباق الفردي المتنوع يكون لمسافة (٢٠٠ م، ٤٠٠ م) لكل من السيدات والرجال.
- ♦ سباق التتابع المتنوع تكون مسافة السباق (٤ × ١٠٠ م) لكل من السيدات والرجال، أما بالنسبة لمسافة التتابع الحرة تكون مسافة السباق (٤ × ١٠٠ م) و (٤ × ٢٠٠ م) للرجال ، ولل سيدات تكون فقط (٤ × ١٠٠ م).^(١)

١٧-١-٢ تعليم السباحة الحرة:

تعتبر السباحة الحرة من أسرع أنواع السباحات، وعند تعلم حركات هذا النوع يجب على المدرب ان يبدأ من المراحل الأساسية الأولى لتعلم السباحة بشكل عام(تطوير الثقة بالنفس عند التعامل مع الماء الى ان يصل للسباحة الكاملة)وعليه أولا القيام بشرح الحركة ثم عرضها من قبله او من قبل النموذج ثم يترك المجال للمبتدئين بأداء الحركة في الجزء الضحل من الحوض والقيام بتصحيح الأخطاء التي قد تحصل أثناء الأداء وعليه التدرج في تعلم الحركات ولا يجوز الانتقال من حركة الى أخرى الا بعد إتقانها وثباتها ويمكن استخدام أدوات مساعدة أثناء التعلم ، ويجب ان تكون المسافات قصيرة أثناء الأداء من (٨-١٠) أمتار والسبب في ذلك يعود إلى..

(١) الاتحاد الدولي للسباحة, القانون الدولي لسباحة الهواة، ترجمة اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية ٢٠٠٠

١. الصعوبات في التنفس يكون تأثيرها أقل.

٢. المحافظة على الشكل النموذجي لأداء الحركة.

٣. تكرار الأداء يدعم المهارة.

٤. إعطاء تعليمات مختصره أثناء فترة الراحة. (١)

أن تعلم السباحة ليس من السهل الفصل فيه بين النضج والممارسة ، قبل تعلم مهارات السباحة المختلفة ، عندما يبلغ الطفل النضج المناسب ، ولن تكون عملية تعلمه أكثر سهولة، حيث يرى المختصون في مجال السباحة ان انسب الأعمار لتعلمها هو ما بين (٨-١٠ سنوات) وان تعلم السباحة لا يتوقف على الناحية الظاهرية فقط وانما يجب أن يعتمد أساسا على النواحي الفسيولوجية والنفسية .

ويتم تعلم السباحة على مراحل ، حيث يجب ان تكون هذه المراحل مترابطة وهي كما يأتي:

- ١ - اكتساب الأداء الأولي بشكل بدائي بسيط
- ٢ - الإصلاح والصقل والتقدم.
- ٣ - تثبيت الحركات وأداؤها بطريقة آلية. (٢)

(١) مصطفى كاظم، رياضة السباحة، تعلم، تدريب، قياس، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص ٤٥

(٢) محمد يوسف الشيخ، مراحل التعلم الحركي والميكانيكا الحيوية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٩، ص ٢٤٠

٢-١-٨ شروط تعلم السباحة الحرة (١)

(١) اللعب والتوقيت:

ان للتوقيت دوراً هاماً في تعلم رياضة السباحة، ويجب مراعاة عامل اللعب والمرح أثناء البدء بتعلمها. أن جميع حركات السباحة سواء كانت للمبتدئين والمتقدمين تتطلب التدريب والتوقيت . ويمكن تقديم التوقيت من خلال العد الكلامي او الموسيقى ، وكذلك يمكن ان يكون التوقيت تلقائيا حيث يقوم الشخص بالعد او الإيقاع بدون فتح فمه.

(٢) السلامة:

(٣) أعداد الوحدة التدريبية:

(١) علي توفيق، السباحة، ط١، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٨، ص١١٧

ذكر (جيمس) في نظريتها بان القدرة الجيد في تعلم السباحة يعتمد على التصرف العقلي للمتعلم نحو السباحة وعليه ان يفهم الى أي مدى سيؤثر التفكير الصحيح على تقدمه وان لا يكون لديه خوفا من الماء ، ويمكن خلق الثقة بالنفس عند المتعلم عن طريق العليم الجماعي تحت إشراف مدرب جيد، ويؤكد هذا كل من (بولين و زاركوم) . ويذكر (سميث) ان تمارين اليااسة والماء

والتي تكون تحت إشراف معلم تمهد الطريق أمام المتعلم لفهم حركات السباحة ، وعلى المبتدئ ان يعرف بالضبط ماذا يجبان يفعل عند دخوله الماء في حين يؤكد (كبرتون) على الدافع وقانون الاستعداد كأساس في التعلم ان والرغبة هي الأساس الأولى لجميع أنواع التعلم ولا يمكن ان يتعلم الفرد بصورة صحيحة مالم يملك الإرادة والرغبة نحو ممارسة السباحة.

♦ المحور الثاني(التكيف النفسي قبل دخول الماء):

ان التكيف النفسي قبل دخول الماء يساعد في تجنب حدوث المشاكل النفسية والتي يكون الخوف في مقدمتها ، وان هذا التكيف يمكن تحقيقه بإقامة مجاميع للمناقشة ، اذ يتم أخبار أفراد المجموعة خلال النقاش كما متوقع حدوثه عند دخولهم الماء مثل عدم انتظام التنفس واختلال ضربات القلب.... الخ. كذلك كيفية التعامل مع الوسط الجديد .

من الطرائق التي يستطيع خلالها المعلم مساعدة المبتدئين في التغلب على الخوف بالماء ، منها ان ينفذ المهارة أمام المتعلم ويشجعه على أدائها دون إجبارهم وكذلك استخدام الأدوات المساعدة^(١)

♦ المحور الثالث(التعلم على وفق مجموعة العمر)

يجب على المعلم ان يعلم بان التعامل مع المبتدئين يختلف من مرحلة عمرية الى أخرى ، ففي تعلم الأطفال في عمر ما قبل المدرسة يجب على المعلم ان يكون علاقات مع الأطفال ، وكذلك زيادة حرارة الماء وخفض مستواه ولدورات تعليمية قصيرة وممتعة وتتخللها فترات لعب . وعند تعليم الأطفال الأكبر سنا يجب ممارسة كل مهارة فترة أطول من اجل إتقانها.

اما مرحلة المراهقين فعلى المعلم مراقبة كل من يريد ان يظهر شجاعته ومحاولته القيام بمهارات لا يستطيع أداءها وعدم إحراج المتعلم أمام زملاءه عندما يكون أداءه خطأ لان نتائجه سيئة على المتعلم، وزيادة فترة الممارسة للحركات.

اما مرحلة البالغين، فأن المهمة الأولى هي زرع الثقة بالمتعلم وتشجيعه المستمر حتى يساعده ذلك على الأداء الأفضل والتقدم في التعلم.

♦ المحور الرابع(معدات تعلم السباحة)

والمقصود بها توافر أحواض السباحة وكذلك نظافة الماء ومستوى الماء ، يجب ان يكون مناسباً لوقوف المتعلم على رجليه ، وكذلك إمكانية رفع درجة حرارة الماء بحيث يلائم درجة حرارة المحيط حيث يساعد على توفير جو ملائم للتعلم.

٣- منهجية البحث والإجراءات الميدانية

٣-١ منهج البحث

٣-٢ عينة البحث

٣-٣ الأدوات و وسائل جمع المعلومات

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

٣-٥ إجراءات تنفيذ البحث

٣-٥-١ قياس الطول والوزن

٣-٥-٢ الاختبارات المستخدمة

٣-٦ إجراءات البحث

٣-٦-١ المنهج التعليمي ومدة التنفيذ

٣-٦-٢ الاختبارات القبليّة

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

٣-٧ الوسائل الإحصائية



٣- منهجية البحث واجراءته الميدانية

٣-١ منهج البحث

يعد المنهج من الأمور المهمة والأساسية في تنفيذ البحوث العلمية اذ أن المنهج يمثل "الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية فضلا عن إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة"^(١)

-لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة المشكلة الخاصة بالبحث اذ أن هذا المنهج يعد "محاولة للسيطرة على كافة العوامل الأساسية ماعدا متغير واحدا" والذي يتم التلاعب فيه بطريقة معينة بحيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا التلاعب"^(٢)

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من منتسبي المدرسة الرياضية ي اتحاد السباحة العراقي بالطريقة العمدية (المعينة المقصودة) لان من أساسيات نجاح أي بحث اختيار عينة البحث بحيث تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقيا، اذ لايمكن ان ينجح البحث إلا إذا كان الباحث يستخدم أساليب خاصة للاختيار^(٣)، و تم اختيار العينة من الأطفال الذين لا يجيدون السباحة مطلقا ومن غير الممارسين لها والذين تتراوح أعمارهم (٩-١٢ سنة يمثلون مرحلة الطفولة المتأخرة) وعددهم ٢٤ طفلا من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم ٣٢ طفلا ومن لديه الرغبة في تعلم السباحة ، وقد تم استبعاد ثمانية أطفال لانهم سبق وان مارسوا السباحة.

^(١)وجيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص٢٣٧

وقام الباحث بتقسيم العينة الى ثلاث مجاميع وبالطريقة العشوائية (بأسلوب القرعة)وبواقع ثمانية أطفال في كل مجموعة . وقد قام الباحث بالتأكد من سلامة أفراد العينة من الناحية الصحية فضلا عن حرصهم على الالتزام بالحضور حسب المواعيد الخاصة بتنفيذ مفردات البرنامج التدريبي.

٣-٢-١ تكافؤ أفراد العينة

لغرض التأكد من تكافؤ أفراد العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر فقد أجرى الباحث اختبار تحليل التباين لهذه المتغيرات وظهرت الفروق غير معنوية بين هذه المتغيرات من خلال قيمة (ف) المحسوبة والتي كانت اقل من القيمة الجدولية تحت درجة حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث (المجاميع الثلاث) باستخدام اختبار (ف)

المتغير	مصدر التباين	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة
الطول (متر)	بين المجاميع داخل المجاميع	٢٠١.٨ ١٦٨٤.٢	٢ ٢١	١٠٠.٩ ٨٠.٢٠	١.٢٣	غير دال
الوزن (كغم)	بين المجاميع داخل المجاميع	٥٠ ١١٥٥	٢ ٢١	٢٥ ٥٥	٠.٤٥	غير دال
العمر (سنة)	بين المجاميع داخل المجاميع	٣٢٢ ٣٧٣٨	٢ ٢١	١٦١ ١٧٨	٠.٩٠٨	غير دال

القيمة الجدولية ٣.٤٩ تحت درجه حرية (٢، ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة

أدوات البحث " هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات أجهزه.... الخ" (١)
وقد استعان الباحث بالأدوات التالية والتي ساعدت في الوصول الى نتائج البحث:-

وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية والدراسات والبحوث ذات العلاقة.
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية (*).



. استمارة تسجيل وتفرغ البيانات.

الأدوات المستخدمة بالبحث

- . ميزان طبي لقياس الوزن.
- . شريط قياس متري لقياس الطول.
- . ساعات توقيت إلكترونية.
- . ألواح فلين مضغوط وألواح خشبه ضمن قياسات محددة.
- . كرات ملونة عدد (١٥).
- . قطع حديدية عدد (١٥).
- . حاسبة إلكترونية.

(*) راجع الملحق ١

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته" ^(١) ، لذا قام الباحث باجراء تجربته الاستطلاعية في يوم السبت المصادف ٢٠٠٢/٢/٦ ما بين الساعة (٣-٥) عصرا ، على عينة من خارج عينة البحث بلغت (٨) أطفال بهدف التحقق من الأمور التالية:

- . معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ القياسات .
 - . التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - . تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها .
 - . التأكد من صلاحية حوض السباحة .
 - . تعريف فريق العمل المساعد (*) بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها.
- ولقد نفذت هذه التجربة قبل بداية مرحلة التطبيق الفعلي ، المرحلة الأولى من المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث بستة أيام في نفس المكان وكذلك نفس الظروف التي يتوخاها الباحث عند تطبيق منهاجه التعليمي على عينة بحثه .

٣-٦ إجراء تنفيذ قياسات واختبارات البحث:

٣-٦-١ قياسات الطول والوزن:

تم قياس أطوال واوزان العينة في يوم ١٨ / ٢ / ٢٠٠٢ بواسطة الميزان الطبي المتعدد الأغراض (ريستاميتتر) ووفق الأسلوب العلمي المتبع في القياس، حيث يتم القياس والطفل حافي القدمين ومنتصب القامة .

(* فريق العمل: السيد فيصل السيد جعفر – مدرب المنتخب الوطني للسباحة للناشئين

- السيد عبد الرضا محيبس- مدرب المنتخب الوطني للسباحة
- السيد حيدر أمين رشيد –مدرب المنتخب الوطني لسباحة المعاقين
- السيد شامل ياسين حمو –مدرب منتخب محافظة نينوى للسباحة.

٢-٦-٣ اختبارات مستوى الأداء:

من اجل الموضوعية في إعطاء الدرجة المناسبة للأداء ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر العربية والأجنبية التي تخص قياس مستوى تعلم المهارات الأساسية بالسباحة ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها مع السادة المتخصصين في مجال التعلم الحركي والسباحة(*) فقد اختار الباحث (٥) اختبارات لقياس مستوى تعلم المهارات الأساسية لعينة البحث وكيفية تقييم مستوى الأداء لهم، اذ أوصوا بأن كون التقويم على وفق اجزاء الجسم المتحركة (الذراعين-الرجلين- ميكانيكية التنفس- الحركة بشكل عام) في أثناء السباحة وتعطى درجة لمستوى تقييم الحركة لكل جزء من (٥ درجات) (لاحظ الملحق ٣) وقد أوجد الباحث صدق الاستمارة التي استخدمها لتسجيل مستوى الأداء للعينة وثباتها من خلال تصوير (٨) أطفال من الذين تعلموا السباحة أعطيت لكل طفل محاولة للسباحة لمسافة (١٥ متر)، ثم عرض الفلم على الخبراء لاعطاء تقويماتهم حول الأداء ولكل جزء من أجزاء الجسم وذلك من اجل الحكم على مدى صلاحية الاستمارة في إعطاء الدرجات الحقيقية لكل مقوم نفذ هذا إجراء يوم الخميس المصادف ٢٠٠٢/٢/٢١، وتم التوصل الى موضوعية الخبراء في تقويمهم لمستوى تعلم العينة من خلال إيجاد معامل الارتباط بين الدرجات المعطاة لكل خبير بعد تقسيمهم الى فئتين حسب الأعداد الفردية والزوجية واوجد الباحث معامل الصدق الذاتي لتقويماتهم باحتساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات . لاحظ الجدول (٢)

(*) راجع الملحق ١

جدول (٢)

يبين معامل الثبات والصدق لاختبارات مستوى الاداء

اختبارات الاداء	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
حركات الذراعين	٠.٩٠	٠.٩٤
حركات الرجلين	٠.٨٩	٠.٩٤
حركات التنفس	٠.٩٣	٠.٩٦
حركات السباحة	٠.٨٨	٠.٩٣

٧-٣ الاختبارات القبليّة:

أن الاختبار يعني قياس لتنفيذ جهد او سلسلة من الجهود من ق بل الفرد أو مجموعة من الأفراد لتقويم خصائصه ، لذا أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث البالغ عددها (٢٤) طفلا غير ممارس للسباحة في عصر يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٢/٣/١٢ مساءً" في مسبح القادسية المغلق في بغداد وبمساعدة فريق العمل المساعد والباحث والسيدتين المشرفين بحيث أعطيت لكل فرد من أفراد العينة محاولة لقطع مسافة ١٥ مترا" بعد الانتهاء من مرحلة التعلم الأولى التي نفذت على عينة البحث بمجاميعها الثلاث والتي استمرت لمدة ثلاثة أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع (كل يوم سبت واثنين). وتم تعليم المبادئ الأساسية للسباحة الحرة وكما هو مذكور في (الملحق ٣) المتضمن الفقرات التعليمية الخاصة بأداء هذه الحركات . وتم تصوير عينة البحث فديويا" وبمجاميعها الثلاث وذلك من اجل تقويم مستوى الأداء لهم من قبل الخبراء.

٨-٣ المنهج التعليمي:

كانت عملية التصحيح بالأشكال (الإشارة – الكلام- المساعدة) سواء كان من المعلم أو المدرب داخل حوض السباحة او خارجة واثناء الأداء وبصورة مبسطة ومختصرة وجيدة ، وذلك لان زيادة أشكال التصحيح قد تؤدي الى عدم تركيز المتعلم ومن ثم تكون النتائج سلبية. هذا وقد حرص الباحث على ان تكون عدد مرات التصحيح متكافئة ، إلا أن التباين كان

٥٥	النشاط التعليمي	
٥٥	الجزء النظري	
٥٥	الجزء التطبيقي	
١٠	تمارين التهدئة ، العاب صغيرة	الختامي
٥٥	الخروج من الماء واخذ الدش	

- يود الباحث أن يشير الى إن تطبيق المنهاج التعليمي كان يتم بأشراف الباحث ومن قبل المدربين المسؤولين ه ولكل مجموعة بمفردها.

٩-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي والذي استمر (٦٠ يوم) أجرى الباحث الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في عصر يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٠٢/٤/٢٣ في نفس المكان والزمان والظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية

١٠-٣ الوسائل الإحصائية المستخدمة

- الوسط الحسابي

مج س

$$\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} = \text{س}$$

ن

- الانحراف المعياري

$$\frac{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}{\text{ن}}$$

.....

$$\frac{\quad}{\quad} = ع$$

ن- ١

- اختبار (ف) لتحليل التباين

متوسط المربعات بين المجاميع

$$\frac{\quad}{\quad} = ف$$

متوسط المربعات داخل

المجاميع

- اقل فرق معنوي

$$\frac{2 \times \text{متوسط المربعات داخل}}{ن} \times \text{قيمة ت} = L S D$$

المجاميع

٠.٠٥

- معامل الارتباط

مج س ص - مج س ص

ن

$$r = \frac{\frac{\sum (مج س)^2}{ن} - \frac{(\sum مج س)^2}{ن^2}}{\frac{\sum (مج ص)^2}{ن} - \frac{(\sum مج ص)^2}{ن^2}}$$

- اختبارات

$$ت = \frac{\frac{ع_1}{ن_1} - \frac{ع_2}{ن_2}}{\frac{ع_1}{ن_1} + \frac{ع_2}{ن_2}}$$

ملاحظة :

تم اخذ القوانين الاحصائية من المصدر الاتي:

.....
- احمد سليمان عودة ، خليل يوسف الخليلي. الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤-١ عرض نتائج مستوى الأداء في الاختبارات القبلية والبعدية (المعالم الإحصائية)
- ٤-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستويات الأداء لمجاميع البحث
- ٤-٢-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء لحركات الذراعين لمجاميع البحث
- ٤-٢-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء لحركات الرجلين لمجاميع البحث
- ٤-٢-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى أداء حركات التنفس والتوافق لمجاميع البحث
- ٤-٢-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء لسباحة ١٥ متر لمجاميع البحث

- ٤-١ عرض نتائج مستوى الأداء في الاختبارات القبلية والبعدية (المعالم الإحصائية) لمجاميع البحث



يعرض لنا الجدول (٤) نتائج القياسات القبلية والبعدية (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية) لمستوى أداء مجاميع البحث في حركات الذراعين والرجلين والتنفس والتوافق والسباحة لمسافة ١٥ متر .

جدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث

المجموعه		الحركات		القبلي		البعدي	
				س-	ع+	س-	ع+
المجموعة ١	الذراعين الرجلين التنفس سباحة ١٥ م			١ر٣١	٠ر٣٧	٣ر٢٥	٠ر٢٥
				١ر٥٩	٠ر٢٦	٣ر٤٦	٠ر٣٨
				١ر٥٨	٠ر٣٥	٣ر٥٣	٠ر٦٣
				١ر٧١	٠ر٢٠	٣ر٦٨	٠ر٤٣
المجموعة ٢	الذراعين الرجلين التنفس سباحة ١٥ م			١ر٣٧	٠ر٢٩	٣ر١٨	٠ر٤١
				١ر٣٧	٠ر٣٥	٣ر١٥	٠ر٤٨
				١ر٣١	٠ر٣٢	٢ر٩٣	٠ر٣٧
				١ر٤٦	٠ر٣٣	٣ر٤٠	٠ر٣٧
المجموعة ٣	الذراعين الرجلين التنفس سباحة ١٥ م			١ر٦٢	٠ر٢٦	٣ر٥٩	٠ر٤٩
				١ر٦٥	٠ر٢٧	٣ر٥٩	٠ر٥١
				١ر٥٩	٠ر٣٣	٣ر٦٢	٠ر٥٣
				١ر٧٥	٠ر٢٦	٣ر٨٤	٠ر٥١

نلاحظ من الجدول أعلاه إن قيم الأوساط الحسابية في مستوى أداء حركات أجزاء الجسم أثناء السباحة لمسافة ١٥ متر في القياسات القبلية كانت جميعها اقل من قيم الأوساط الحسابية لنفس الحركات في القياسات البعدية لمجاميع البحث الثلاث . حيث يظهر ان الوسط الحسابي لمستوى أداء حركات الذراعين كان للمجموعة الاولى (١ر٣١) بانحراف معياري (٠ر٣٧) وللمجموعة الثانية (١ر٣٧) بانحراف معياري (٠ر٢٩) وللمجموعة الثالثة (١ر٦٢) بانحراف معياري (٠ر٢٦) .

بينما بلغ الوسط الحسابي لمستوى أداء حركات الذراعين في القياسات البعدية لنفس المجاميع على التوالي (٣ر٢٥) بانحراف معياري (٠ر٦٥)



٤-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية لمستويات أداء الحركات للمجاميع الثلاث وتحليلها ومناقشتها

٤-٢-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية لمستوى أداء حركات

الذراعين وتحليلها ومناقشتها

جدول (٥)

يبين نتائج اختبار تحليل التباين لمستوى أداء حركات الذراعين لمجاميع البحث في الاختبارات البعدية

الدالة	قيمة F		متوسط الانحرافات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولة	المحسوبة				
غير دال	٣٣٢	١٨٧	٠٣٨٥	٢	٠٧٧١	بين المجاميع

داخل المجاميع	٥ر٩٦	٢١	٠ر٢٠٥			
------------------	------	----	-------	--	--	--

القيمة الجدولية تحت درجات حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥
يظهر من الجدول أعلاه إن قيم (ف) المحسوبة للمجاميع الثلاث كانت (١٨٧ر) وتقل هذه القيمة عن القيمة الجدولية البالغة (٣٣٢ر) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢، ٢١) مما دل ذلك على عدم وجود تباين في مستوى أداء المجاميع الثلاثي بالنسبة لحركات الذراعين وان أسلوب التكرار الكلي والنسبي الذين تم استخدامهما على أفراد هذه المجاميع يدل على ان هذه الأساليب لها تأثير مشترك في مستوى تعلم السباحين (أفراد عينة البحث) لحركات الذراعين عند السباحة.

ومن الجدير بالملاحظة ان حركات الذراعين هي من الحركات الأساسية التي يجب على السباح ان يتقنها في مراحل التعليم الأولى لأنها تعتبر من الحركات الرئيسية لضمان استمرار السباح في الطوفان والانتقال في الماء والتقدم اثناء السباحة ، لذا فأن من أهم الواجبات التي تؤدي الى الاحتفاظ بوضع السباح داخل الماء هي حركات الذراعين بغض النظر عن ميكانيكية الاداء لكل سباح، وبهذا فقد أشارت نتائج البحث إن طرق التكرار التي استخدمها الباحث حتى وان اختلفت وسائل التغذية الراجعة خلالها وكذلك في مضمونها إلا أن هدفها كان واحد فيما يخص حركات الذراعين ، حيث ان التكرار النسبي او الكلي الذي استخدمه الباحث يعد عملية اعادة شبه نمطية لحركات أساسية تؤدي حتما الى حدوث استجابات تطور من مستوى اداء السباح تدريجيا، وتساعد السباح في تطور الحركات الفرعية بعد التركيز عليها بما يحقق التناسق بين هذه الحركات والتي تؤثر بمجملها على تناسق حركة السباح ككل. لذا فأن عدم وجود فروق معنوية في مستويات الأداء لأفراد المجاميع الثلاث فيما يخص حركات الذراعين تشير الى ان هذه الحركات تحسنت بشكل متساوي لهؤلاء الأفراد (عينة البحث)

ومن اجل أن تعرف فيما إذا هل كانت هناك فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة على حدة في مستوى أداء حركات الذراعين بعد استخدام أساليب التكرار الكلية والنسبية ، فقد استخدم الباحث اختبار (ت) للعينات المتناظرة اذ يلاحظ من الجدول (٦)

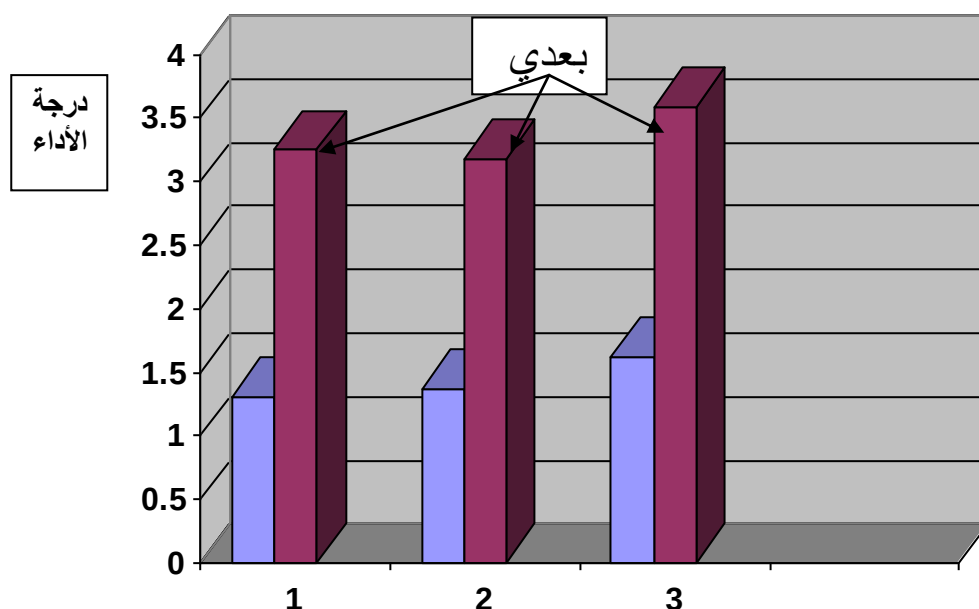
جدول (٦)

يبين قيم (ت) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث في مستوى أداء حركات الذراعين

المجموعة	القبلي	س-	ع+	س-	ع+	س-	النتيجة
مجموعة ١	١٣١	٠.٣٧	٣٢٥	٠.٦٥	١٥٩	٢٣٠	معنوي
مجموعة ٢	١٣٧	٠.٢٩	٣١٨	٠.٤١	١٧٧	٢٣٠	معنوي
مجموعة ٣	١٦٢	٠.٢٦	٣٥٩	٠.٤٦	١٤٥	٢٣٠	معنوي

قيمة (ت) تحت مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية (٧)

أن جميع قيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكل مجموعة بمفردها هي اكبر من القيمة الجدولية حيث كانت هذه القيم بالنسبة للمجموعه الأولى (١٥٩) وللمجموعه الثانية (١٧٧) وللمجموعه الثالثة (١٤٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ٢٣٠ تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة ٠.٠١ ، وهذا يدل دلالة واضحة على فاعلية أساليب التكرارات الثلاث التي استخدمها الباحث في تطوير الأداء الفني لمختلف حركات الجسم أثناء السباحة وخصوصا حركات الذراعين، اذ يمكننا الاستنتاج بأن المعلومات التي حصل عليها المتعلمون (عينة البحث) قد أثرت إيجابيا وبشكل واضح في تطوير حركات الذراعين فضلا على إنها لم تكن تتعارض والمفهوم الرئيسي من حركات الذراعين مع ضمان أن تطبيق هذه الحركات كان بنسبة خطأ اقل ، حيث كان هناك تغذية راجعة، أعطيت للمتعلّم لتقدير ما يصدر عنه وما يهدف إليه الباحث في حدوث تغير في أداء حركات الذراعين بالشكل الذي يؤدي الى حدوث تنسيق حركي انسيابي بين الذراعين وباقي أجزاء الجسم الأخرى أثناء السباحة وبما يخدم الهدف من هذه الحركات، لاحظ الشكل البياني (٣) الذي يبين هذا التطور





شكل ٣

يوضح الأعمدة البيانية للمتوسطات الحسابية القبلية والبعدية لدرجة الأداء لحركة الذراعين لمجاميع البحث

٢-٢-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية لمستوى أداء حركات الرجلين لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها

جدول (٧)

يبين نتائج تحليل التباين لنتائج الاختبارات البعدية في مستوى أداء حركات الرجلين لمجاميع البحث الثلاث

الدلالة	قيمة ف		متوسط الانحرافات	درجات الحرية	المجاميع	
	الجدولة	المحسوبة			المربعات	مصدر التباين
غير دال	٣٣٢	٢٧٤	٠.٤١	٢	٠.٨٢	بين المجاميع
			٠.١٥	٢١	٤.٣٩	داخل المجاميع

القيمة الجدولية تحت درجات حرية (٢، ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥.

نلاحظ من نتائج الجدول (٧) الذي يبين اختبار تحليل التباين للاختبارات البعدية لمستوى أداء حركات الرجلين لمجاميع البحث الثلاث أن قيمة (ف) المحسوبة كانت ٢٧٤ وهي تقل عن القيمة الجدولية البالغة (٣٣٢) تحت مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجة حرية (٢، ٢١) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين نتائج القياسات البعدية لمستوى أداء حركات الرجلين لهذه المجاميع، ويدل ذلك على أن هناك تأثير متشابه للأساليب التعليمية التي طبقت على أفراد عينة البحث بخصوص حركات الرجلين.

ويرى الباحث أن حركات الرجلين من أهم الحركات التي يحصل فيها السباح على قوة دفع تساعد في الحصول على سرعة مناسبة أثناء السباحة، إضافة إلى ذلك فإن جميع حركات السباحة سواء كانت للمبتدئين أو المتقدمين تتطلب من السباح أن يكتسب التوقيت الصحيح بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مما يتطلب ذلك الاهتمام على عملية الربط الصحيح بين هذه الأجزاء مع بعضها، وأن الأساليب التي استخدمت قد أظهرت

جدول (۸)

النتيجة	قيمة ت		بعدي		قبلي		المجاميع
	جدولي ة	محسو به	+ع -	-س	+ع -	-س	
معنو ي	٢٣٠	٩٦ ١٤	٠,٣٨	٣,٤٦	٠,٢٦	١,٥٩	مجموعة ١
معنو ي	٢٣٠	١٦ ١٨	٠,٤٨	٣,١٥	٠,٣٥	١,٣٧	مجموعة ٢
معنو ي	٢٣٠	٤٩ ١٥	٠,٥١	٣,٥٩	٠,٢٦	١,٦٥	مجموعة ٣

حيث ظهرت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة الأولى بقيمة (٩٦ر١٤) وللمجموعة الثانية (١٦ر١٨) وللمجموعة الثالثة (٤٩ر١٥) وجميع هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية (٣٠ر٢) تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠١) ، وهذا يدل على فاعلية استخدام الأساليب الثلاث في تطوير حركات الرجلين لمجاميع البحث الثلاث. ويلاحظ ان افضل تقدم حدث لأفراد المجموعة الثانية التي استخدمت تكرار (٣٠) محاولة كلي وتصحيح مانسبته (٦٦ %) لحركات الرجلين والتي تمت على ٢٠ محاولة من

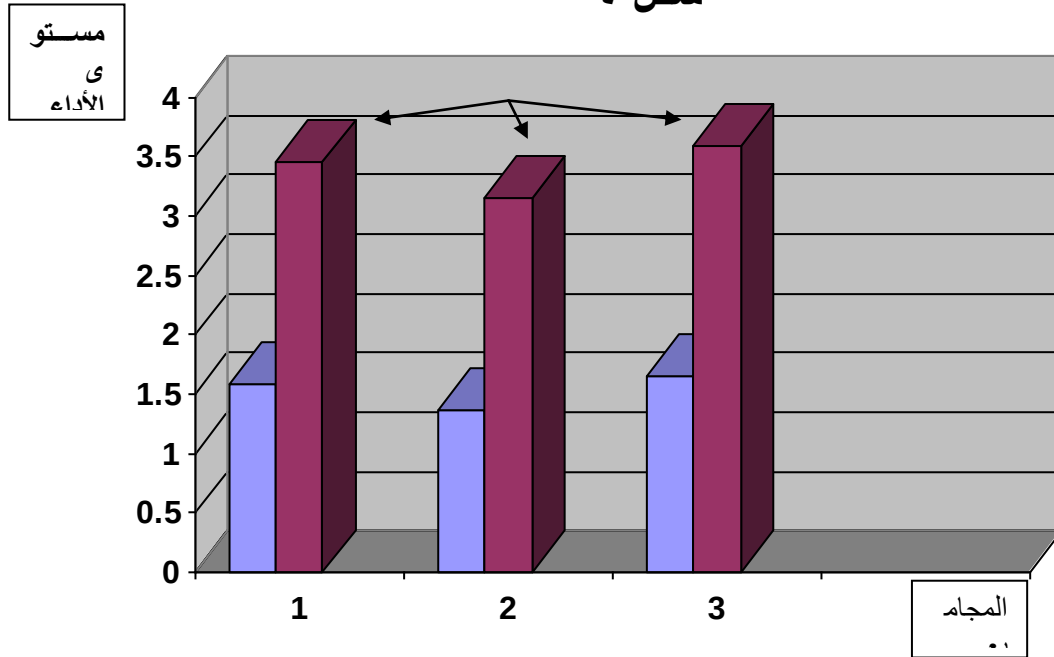
مجموعة المحاولات الكلية، ثم تأتي المجموعة الثالثة والتي استخدمت مانسبته (٥٠ %) من محاولات التصحيح بعد ان كان مجموع المحاولات الكلية (٤٠) محاولة.

ويستنتج الباحث من النتائج أعلاه إن أفراد المجموعات الثلاث قد حدث تطور كبير في حركات الرجلين من خلال نتائج مستويات الأداء والتي تم مقارنتها بالجدول أعلاه ، الا انه من الملاحظ ان التكرار النسبي الذي حتم على أفراد المجموعه الثانية أداء تكرر (٣٠) محاولة يتم تصحيح (٢٠) محاولة منها كتغذية راجعة شكلت نسبة واضحة من التأثير في تطوير حركات الرجلين، حيث ان ذلك يرجع برأي البحث على ان افراد هذه المجموعة قد استوعبوا مبادئ التصحيح ضمن هذه التكرارات وبما يتناسب مع حدوث حالات الملل او التعب الذي يصاحب استمرار الجهد لفترات طويلة كالذي حدث لدى أفراد المجموعة الثالثة، الا أن ذلك لايعني عدم فاعلية الاسلوب الذي اتبعته المجموعة الثالثة وكذلك المجموعة الأولى، الا إن هناك أفضلية واضحة لنسبية التكرار لدى المجموعة الثانية، حيث ان الحكم على تطور مستوى الأداء في أي اختبار يعني ان إمكانية اللاعب فيذلك الاختبار قد تطورت من خلال قيم رقمية نستطيع ان نقارن بها ، ونتيجة لعملية إحصائية تعكس وتفسر واقع هذا التطور ، حيث ان الأداء الذي حصل عليه أفراد العينة في القياسات البعدية عبر عن التغيرات التي حصلت في طريقة أداء حركات الرجلين لديهم واصبح هذا الأداء هو المحك الذي يمكن من خلاله تحديد نتائج الموقف التعليمي والأداء الرياضي تحديداً "واضحاً" ^(١) ويلاحظ من الشكل البياني (٤) التطور الحاصل في الاختبارات البعدية لمستوى ادا حركات الرجلين لمجاميع البحث الثلاث.

(١) احمد فوزي ، مصدر سبق ذكره، ص ٢٤٥



شكل ٤



يوضح الاعمدة البيانية لمستوى أداء حركات الرجلين لمجاميع البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

٣-٢-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في أداء ميكانيكية التنفس والتوافق لمجاميع البحث

جدول (٩)

يبين نتائج تحليل التباين للاختبارات البعدية لأداء ميكانيكية التنفس والتوافق لمجاميع البحث

الدالة	قيمة ف		متوسط الانحرافات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولة	المحسوبة				
دال	٣٣٢	٥٦	١٠١	٢	٢٢١	بين المجاميع
			٠.١٩	٢١	٥٧٧	داخل المجاميع

القيمة الجدولية تحت درجات حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٥

يظهر من نتائج الجدول أعلاه ان قيمة (ف) المحسوبة لمستوى أداء ميكانيكية التنفس والتوافق (حركات الرأس حول المحور الطولي للجسم أثناء التنفس) في القياسات البعيدة لمجاميع البحث كانت ٥٦ و يلاحظ ان هذه القيمة اكبر بكثير من القيمة الجدولية (٣٣٢) تحت درجة حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٥ مما دل ذلك على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجاميع الثلاث في هذا الاختبار للقياسات البعيدة.

ويرى الباحث ان حركات التنفس تتطلب التأكيد بشكل خاص على المتعلمين ومع استمرار التغذية الراجعة وذلك لان معظم المتعلمين لا يهتمون لهذه الحركات أثناء تعلمهم وانما يترك أداءها بشكل عفوي ، لذا فقد ظهرت فقد ظهرت ان أفضلية الفروق في مستوى تعلم هذه الحركات كان للمجموعة الثالثة كما يظهر من الجدول () الذي

يبين نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) حيث إن التكرارات التي اعتمدها الباحث بأسلوب ٥٠ % على أفراد هذه المجموعة إضافة الى دور التغذية الراجعة كان لها الأثر المناسب والفعال في تطور حركات الرأس وميكانيكية التنفس بما يؤمن تطور التوافق بين هذه الحركات وحركات الذراعين والرجلين

جدول (١٠)

يبين نتائج اقل فرق معنوي L.S.D لحركات ميكانيكية التنفس والتوافق لمجاميع البحث

L.S.D	٣م	٢م	١م	المجاميع
٠.٤٥٤	٠.٠٩-	٠.٦*	-----	١م
	٠.٦٩-*	-----		٢م
	-----			٣م



* الفرق المعنوي

ويظهر ان افضل فرق كان لصالح المجموعة الثالثة التي استخدمت (٤٠) تكرار كلي ومانسبته (٥٠ %) تكرار نسبي ، وكانت المجموعة الأولى هي الثانية في الأفضلية والتي استخدمت تكرار (٢٠) كلي وتكرار نسبي (١٠٠ %) ثم المجموعة الثانية هي الثالثة في الأفضلية والتي استخدمت تكرار كلي (٣٠) وما نسبته (٦٦ %) من التكرار النسبي. وللتعرف على الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة ، نلاحظ من الجدول () ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الاولى كانت (١٥٩) وللمجموعة الثانية كانت (٢٤٥٤) وللمجموعة الثالثة كانت (١٣٣٥) وهذا يعني ان جميع مجاميع البحث قد تطورت في أداء ميكانيكية التنفس والتوافق بين حركات الذراعين في القياسات البعدية وبما يعزز فاعلية استخدام الأساليب التعليمية في التأثير على تطوير هذه الميكانيكية، وكان افضل فرق ظهر هو في نتائج الفروق للمجموعة الثانية والتي استخدمت ما نسبته ٦٦ %

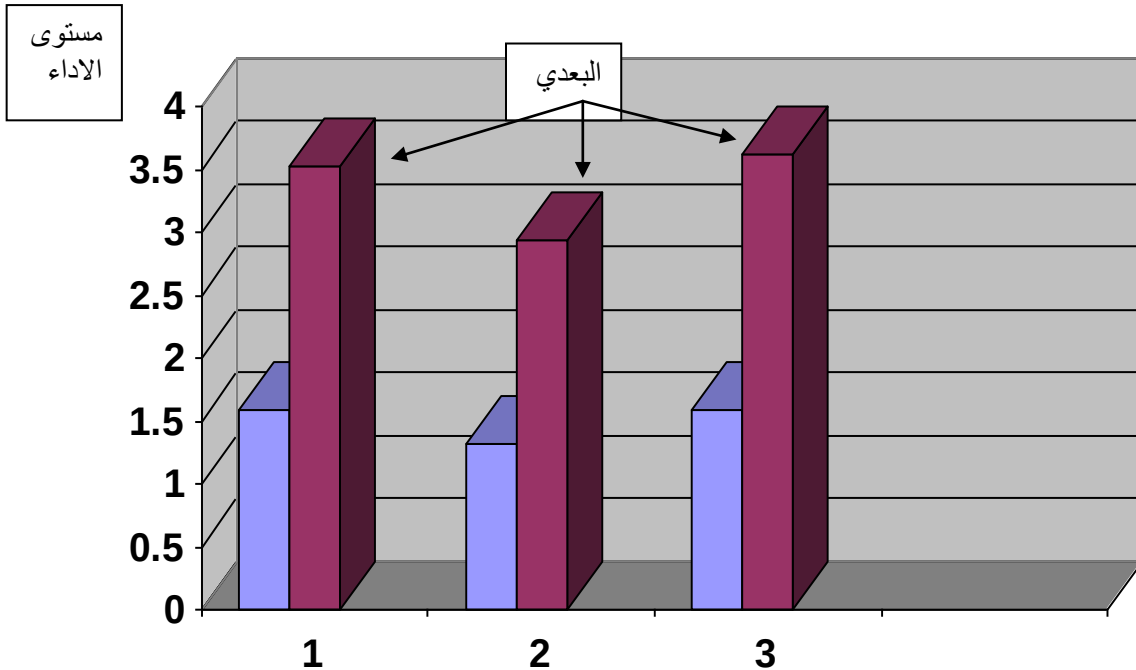
جدول (١١)

يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى أداء حركات ميكانيكية التنفس والتوافق لمجاميع البحث

النتيجة	قيمة ت		بعدي		قبلي		المجاميع
	جدولي	محسوبة	ع+ -	س-	ع+ -	س-	
مغوي	٢٣٠	١٥٩	٠.٦٣	٣.٥٣	٠.٣٥	١.٥٩	مجموعة ١
مغوي	٢٣٠	٥٤ ٢٤	٠.٣٧	٢.٩٣	٠.٣٢	١.٣١	مجموعة ٢
مغوي	٢٣٠	٣٥ ١٣	٠.٥٣	٣.٦٢	٠.٣٣	١.٥٩	مجموعة ٣

قيمة (ت) تحت مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية (٧)

تكرار نسبي من مجموع ٣٠ تكرار كلي ، مما يؤكد على فاعلية هذا الأسلوب في تطوير ميكانيكية التنفس لدى أفراد هذه المجموعة بشكل أسرع من باقي الأساليب، فضلا عن فاعلية باقي الأساليب في التأثير على تطوير مستوى أداء هذه الحركات قياسا الى ما جاء من نتائج وفروق معنوية لصالح جميع القياسات البعدية لباقي المجاميع. والشكل البياني (٥) يوضح الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى أداء حركات التنفس لمجاميع البحث الثلاث . ويمكن ملاحظة التطور الحاصل في مستوى أداء حركات التنفس من خلال الأعمدة البيانية (٥).





شكل ٥

يوضح المنحنيات البيانية لمستوى أداء التنفس لمجاميع البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

٤-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق في الاختبارات

المجا

ية لمستوى الأداء في سباحة ١٥ متر

جدول (١٢)

يبين نتائج تحليل التباين لمستوى الأداء لسباحة ١٥ متر للاختبارات البعدية لمجاميع البحث

الدالة	قيمة ف		متوسط الانحرافات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولة	المحسوبة				
غير دالة	٣٣٢ر	٢٩ر٠	٠٠٣ر٠	٢	٠٠٦ر٠	بين المجاميع
			٠١٤ر٠	٢١	٤١٩ر	داخل المجاميع

القيمة الجدولية تحت درجات حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥

يظهر من النتائج المعروضة بالجدول أعلاه (١٢) ان قيمة (ف) المحسوبة بين القياسات البعدية لمستوى الأداء لمجمل حركات الجسم عند سباحة ١٥ متر لمجاميع البحث كانت (٠.٢٩ر) وهذه القيمة اقل بكثير من القيمة الجدولية البالغة ٣٣٢ر تحت درجة حرية (٢ و ٢١) ومستوى دلالة ٠.٠٥ . أي ان الأساليب التكرارية المتبعة لتعليم حركات الذراعين والرجلين وميكانيكية التنفس وحركات الجذع وانسيابيته كانت مؤثرة في

تطور هذه الحركات ، وان هذه الأساليب تعد من الأساليب التي تحدث تغير ملحوظ في الاستجابات وردود الأفعال الحركية مما يؤدي ذلك الى تحسن في أداء الفرد تدريجيا ، وهذا ما جعل الفروق تظهر غير معنوية في نتائج الاختبارات البعدية.

ومن اجل التعرف على قيمة الفروق الحقيقية بين القياسين القبلي والبعدى لكل مجموعة بشكل واقعي ، تم دراسة هذه الفروق من خلال اختبار (ت) ، ويوضح الجدول (١٣) نتائج هذه الفروق

جدول (١٣)
يبين نتائج اختبار (ت) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمستوى الأداء
في سباحة ١٥ متر لمجاميع البحث

النتيجة	قيمة ت		بعدى		قبلي		المجاميع
	جدولي هـ	محسوبة	ع+ -	س- -	ع+ -	س- -	
مجموعة ١ معنوي	٢٣٠	٩٦ ١٢	٠.٤٣	٣.٦٨	٠.٢	١.٧١	
مجموعة ٢ معنوي	٢٣٠	٩٠ ١٥	٠.٣٧	٣.٤٠	٠.٣٣	١.٤٦	
مجموعة ٣ معنوي	٢٣٠	١٢ ١٤	٠.٥١	٣.٨٤	٠.٢٦	١.٧٥	

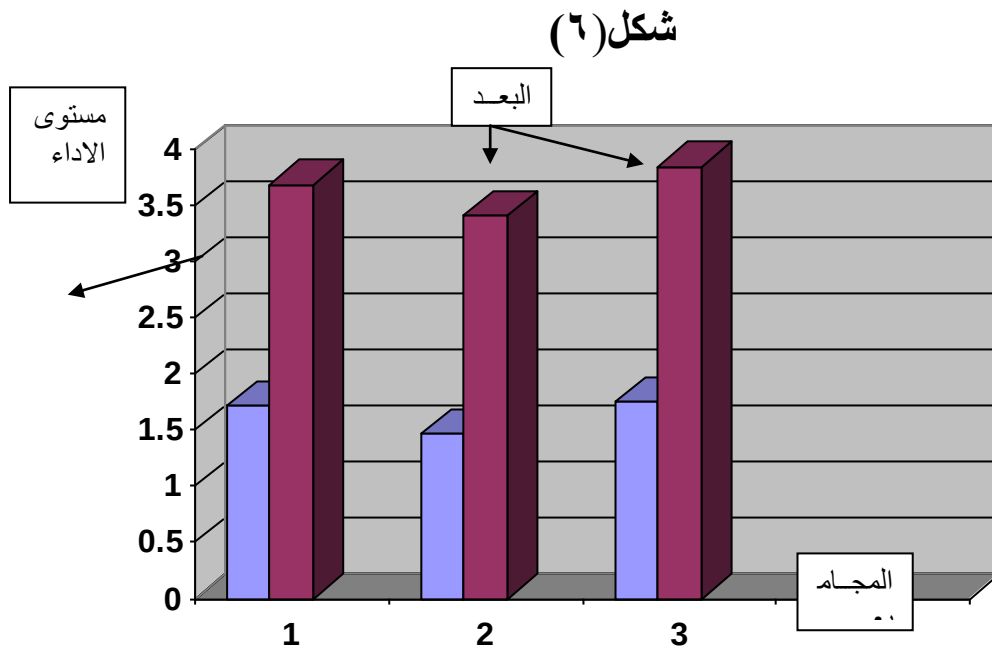
قيمة (ت) تحت مستوى دلالة ٠.٠١ ودرجة حرية (٧)

حيث يظهر إن هناك فروقا بين نتائج كلا القياسين ولكل مجموعة على حدة وكما يلي:

- إن قيمة (ت) للمجموعة الأولى كانت ٩٦ر١٢ وللجموعة الثانية كانت (٩٠ر١٥) وللجموعة الثالثة كانت (١٢ر١٤) وجميع هذه القيم هي اكبر من القيمة الجدولية ٢٣٠ تحت درجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعني إن الفروق كانت لصالح القياسات البعدية لجميع المجاميع مع ملاحظة ان افضل فرق كان لصالح المجموعة

.....
 الثانية التي استخدمت ما نسبته ٦٦ % من التكرارات النسبية قياسا الى التكرارات الكلية

وهذا يدل على فاعلية هذا الأسلوب التعليمي في تطوير حركات الجسم بشكل عام للسباحين الأطفال ، إضافة الى تعزيز التصحيح لهذه الحركات من خلال التغذية الراجعة والتي لها تأثيرها في هذا التطور. لاحظ الشكل البياني (٦) الذي يوضح الفروق الحاصلة بين القياسات القبلية والبعدية في هذه المتغير



يوضح الاعمدة البيانية لمستوى أداء السباحة لمسافة ١٥ لمجاميع البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

الملاحق

الملحق ١

قائمة بأسماء السادة الخبراء والمختصين

اللقب	الاسم	التخصص	مكان العمل
أ. د.	يعرب خيون	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
أ. د.	نوري الشوك	اختبارات	=
أ. د.	عفاف الكاتب	سباحة	كلية التربية الرياضية للبنات – بغداد
أ. د.	جنان سلمان	سباحة/تعلم	=
أ. د.	محمود الربيعي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية – بابل
أ. د.	محمد جاسم الياسري	اختبارات	كلية التربية الرياضية – بابل
أ. م. د.	صريح الفضلي	تدريب	كلية التربية الرياضية – بغداد
أ. م. د.	عامر رشيد سبع	تعلم	الجامعة المستنصرية
أ. م. د.	مقداد جعفر حسن	سباحة	كلية التربية الرياضية – بغداد
أ. م. د.	رائد فائق الحديثي	بيو ميكانيك	كلية التربية الرياضية – بابل
م. م.	حسن جعفر حسن	سباحة	الجامعة المستنصرية
م. م.	مصطفى صلاح الدين	سباحة	=
م. م.	علي احمد هادي	سباحة	ماجستير تربية رياضية
السيد	فيصل جعفر حسن	سباحة	بكالوريوس تربية رياضية

المحلّق ٢

المناهج التعليمية
أولاً-

منهج المجموعة الأولى (تكرار كلي ٢٠ محاولة وتكرار نسبي ١٠٠٪)

الأسابيع	الوحدة	التاريخ	التكرار الكلي	التكرار النسبي	التفاصيل
الأول	١	السبت	(١) يكرر حتى يصبح المتعلم قادر على التعامل بثقة تامة مع الوسط المائي والتكيف معه (٢) يكرر ٢٠-١ مرة		-الإحساس بالماء من اجل زيادة الثقة بالماء، يطلب من المتعلمين جمع كرات ملونه بعد رميها بالماء، او جمع الحصى الملون داخل الحوض من اجل التغلب على الخوف -وضع الإحماء
	٢	الاثنين	يكرر من ١-١٠ مرة ومن ثم من ١-٢٠ مرة		طوفان بالماء الطوفان بمد الذراعين والرجلين
الثاني	٣	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على اداء الحركة بدون مساعدة		الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين

	٤	الاثنين	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون وسائل مساعدة	ميكانيكية التنفس و الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين والذراعين
الثالث	٥	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون مساعدة	ربط حركة الذراعين مع التنفس سباحة الكلب
	٦	الاثنين	يتكرر الأداء إلى أن يتم أداء الحركة بشكل مقبول	حركة الذراعين والرجلين وربطهما مع التنفس
الرابع	٧	السبت	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح عليها جميعاً إعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	٨	الاثنين	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح عليها جميعاً وإعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين
الخامس	٩	السبت	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة وإعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٠	الاثنين	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة وإعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين
السادس	١١	السبت	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة وإعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٢	الاثنين	٢٠ تكرار	تُعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة وإعطاء العاب ترويحياً بعد الانتهاء من تأدية التمارين

السابع	١٣	السبت	٢٠ تكرار	١٠٠٪	تعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العا ب ترويحية بعد الانتهاء من التمارين
	١٤	الاثنين	٢٠ تكرار	١٠٠٪	تعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العا ب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
الثامن	١٥	السبت	٢٠ تكرار	١٠٠٪	تعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العا ب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٦	الاثنين	٢٠ تكرار	١٠٠٪	تعطى ٢٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العا ب ترويحية بعد الانتهاء من التمارين

ثانياً-

منهج المجموعة الثانية (تكرار كلي ٣٠ محاولة وتكرار نسبي ٦٦ ٪)

الأسابيع	الوحدة	التاريخ	التكرار الكلي	التكرار النسبي	التفاصيل
الأول	١	السبت	١) يكرر حتى يصبح المتعلم قادر على التعامل بثقة تامة مع الوسط المائي والتكيف معه ٢) يكرر ٢٠-١ مرة		-الإحساس بالماء من اجل زيادة الثقة بالماء، يطلب من المتعلمين جمع كرات ملونه بعد رميها بالماء، او جمع الحصى الملون داخل الحوض من اجل التغلب على الخوف -وضع الإحماء
	٢	الاثنين	يكرر من ١-١٠ مرة ومن ثم من ١-٢٠ مرة		طوفان بالماء الطوفان بمد الذراعين والرجلين
الثاني	٣	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون مساعدة		الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين
	٤	الاثنين	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون وسائل مساعدة		التنفس أثناء الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين والذراعين
الثالث	٥	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون مساعدة		ربط حركة الذراعين مع التنفس سباحة الكلب

	٦	الاثنين	يتكرر الأداء الى ان يتم أداء الحركة بشكل مقبول		حركة الذراعين والرجلين وربطهما مع التنفس
الرابع	٧	السبت	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة وإعطاء ألعاب ترويحوية
	٨	الاثنين	٣٠ تكرار		تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
الخامس	٩	السبت	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٠	الاثنين	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
السادس	١١	السبت	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٢	الاثنين	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
السابع	١٣	السبت	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٤	الاثنين	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
الثامن	١٥	السبت	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين

١٦	الاثنين	٣٠ تكرار	٦٦٪	تعطى ٣٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة رجوع إعطاء ألعاب ترويحوية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
----	---------	----------	-----	---

ثالثاً-

منهج المجموعة الثانية (تكرار كلي ٤٠ محاولة وتكرار نسبي ٥٠ ٪)

الأسابيع	الوحدة	التاريخ	التكرار الكلي	التكرار النسبي	التفاصيل
الأول	١	السبت	١) يكرر حتى يصبح المتعلم قادر على التعامل بثقة تامة مع الوسط المائي والتكيف معه ٢) يكرر ٢٠-١ مرة		-الإحساس بالماء من أجل زيادة الثقة بالماء، يطلب من المتعلمين جمع كرات ملونه بعد رميها بالماء، أو جمع الحصى الملون داخل الحوض من أجل التغلب على الخوف -وضع الإحماء
	٢	الاثنين	يكرر من ١-١٠ مرة ومن ثم من ١-٢٠ مرة		طوفان بالماء الطوفان بمد الذراعين والرجلين
الثاني	٣	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون مساعدة		الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين
	٤	الاثنين	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على أداء الحركة بدون وسائل مساعدة		التنفس أثناء الانسياب الأمامي مع حركة الرجلين والذراعين

الثالث	٥	السبت	يتكرر حتى يصبح المتعلم قادراً على اداء الحركة بدون مساعدة	ربط حركة الذراعين مع التنفس سباحة الكلب
	٦	الاثنين	يتكرر الأداء الى ان يتم ضبطة من قبل المتعلم ويكرر حتى يصبح المتعلم قادر على اداء الحركة بشكل مقبول	حركة الذراعين والرجلين وربطهما مع التنفس
الرابع	٧	السبت	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	٨	الاثنين	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
الخامس	٩	السبت	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٠	الاثنين	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
السادس	١١	السبت	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
	١٢	الاثنين	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين
السابع	١٣	السبت	٤٠ تكرار	تعطى ٤٠ محاولة وتجرى عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاب ترويحية بعد الانتهاء من تأدية التمارين

١٤	الاثنين	٤٠ تكرار	٥٠٪	تعطى ٤٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاى ترويحىة بعد الانتهاء من تأدية التمارين
١٥	السبت	٤٠ تكرار	٥٠٪	تعطى ٤٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاى ترويحىة بعد الانتهاء من تأدية التمارين
١٦	الاثنين	٤٠ تكرار	٥٠٪	تعطى ٤٠ محاولة وتجري عملية التصحيح على ٢٠ محاولة واعطاء العاى ترويحىة بعد الانتهاء من تأدية التمارين

الملحق ٣

استمارة تقييم الدرجات

الدرجة								الاسم
سباحة ١٥ م		التنفس		حركة الرجلين		حركة الذراعين		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	

ملاحظة:

درجة تقييم كل حركة من حركات السباح ، (الذراعين - الرجلين - التنفس - السباحة العامة) هي من (٥) درجات، أي تعطى الدرجة من (صفر - ٥)



المصادر والمراجع

١. إبراهيم وجيه محمود، التعلم، أسسه ، نظرياته، تطبيقاته، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٨٤
٢. احمد أمين فوزي، سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٨٠
٣. دراسات في التعلم الحركي للمهارات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧
٤. احمد سليمان عودة، خليل يوسف الخليلي، الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، عمان ، دار الفكر، ٢٠٠٠
٥. أسامة كامل راتب، تعلم السباحة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩
٦. اسعد مرزوق، موسوعة علم النفس، بيروت، مطابع الشروق، ١٩٧٧
٧. الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، القانون الدولي للسباحة للهواة، ترجمة اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية، ٢٠٠٠
٨. بسطويس احمد، أسس ونظريات الحركة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦
٩. بسطويس احمد، عباس احمد صالح، التدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٢
١٠. جمال صالح وآخرون، تدريس التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للنشر، ١٩٩١
١١. رمزية الغريب، التعلم دراسة نفسية، القاهرة، مكتبة ألا نجلو مصرية، ١٩٧١
١٢. عبد الباري درة، تقييم البرامج التدريسية في ضوء المنحنى المبني على نظرية التنظيم ، بحث منشور، المجلة العربية للإدارة، ١٩٨٨
١٣. عبد الرحمن عدس، محي الدين توفيق، المدخل الى علم النفس، عمان، دار الفكر، ١٩٩٥
١٤. عقيد الناجي، السباحة وطرق فوائدها، ط١، بيروت، المكتبة العربية، ١٩٩٤
١٥. علي توفيق، السباحة، ط١، القاهرة، دار العارف، ١٩٧٨
١٦. علي توفيق وآخرون، السباحة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠

١٧. علي فوزي، تخطيط التطوير الإداري بأسلوب التنظيم، رسالة ماجستير، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة بغداد، ١٩٨٥
١٨. فيصل رشيد العياش، رياضة السباحة، بغداد، مطبعة العمال المركزية، ١٩٨٥
١٩. _____، رياضة السباحة والعباء الماء، بغداد، مطبعة الجامعة، ١٩٨٥
٢٠. قصي عبد اللطيف السامرائي، دراسة لوضع برنامج خاص لتعليم السباحة للأطفال في بغداد، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا، كلية ولاية سليب يروك، ١٩٧٧
٢١. كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢، بغداد، جامعة بغداد، ١٩٨٧
٢٢. ليلي عبد العليم ، وآخرون، التعلم في السباحة، القاهرة، ب م، ١٩٩٢
٢٣. محي الدين ، عبد الرحمن عدس، أساسيات علم النفس التربوي، بيروت، مطبعة أبلية، ١٩٨٤
٢٤. ميس مصطفى إسماعيل، تأثير برنامج تمهيدي – تعليمي باستخدام التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض مهارات التنس والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، ١٩٨٣
٢٥. محمد يوسف الشيخ، التعلم الحركي ، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤
٢٦. _____، مراحل التعلم الحركي والميكانيكا الحيوية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٩
٢٧. مصطفى سالم، رياضة السباحة، تعلم، تدريب، قياس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤
٢٨. نبيلة لبيب وآخرون، التعلم في السباحة، القاهرة، ب د ، ١٩٩٢
٢٩. نجاح مهدي شلش، اكرم صبحي، التعلم الحركي، البصرة، مطبعة الجامعة، ٢٠٠٠
٣٠. نغم حاتم حميد، اثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠
٣١. وجيه محجوب، التعلم الحركي وجدولة التدريب، عمان، دار وائل، ٢٠٠٢

٣٢. _____ ، التعلم الحركي والبرامج الحركية، عمان، دار
وائل، ٢٠٠٢

٣٣. _____ ، علم الحركة والتعلم الحركي، بغداد، دار الحكمة،
١٩٨٩

٣٤. وفيقة سالم، الرياضات المائية، الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧
٣٥. يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب
الهمزة للطباعة، ٢٠٠٢

المصادر الأجنبية

٣٦. Schmidt, R.A, Motor Learning Of Performance,
USA, Human Kinetic, ١٩٩١