

## تقييم و تقويم طلبة السنة أولى جذع مشترك في مقياس السباحة (السباحة الحرة)

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة

جامعة المسيلة

د. عمار نورالدين: أ. محاضر -ب-

جامعة المسيلة

أ. حبارة محمد: أ. مساعد -أ-

جامعة المسيلة

د. صغيري راجح: أ. محاضر -ب-

## الملخص باللغة العربية:

السباحة هي احدى انواع الرياضات المائية، و التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، و ذلك عن طريق حركة الذراعين، و الرجلين و الجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا و مهاريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.

و تعلم السباحة هو تلك العمليات التي يقوم بها الفرد (معلم او مدرب السباحة) لنقل ما لديه من معلومات و خبرة للمتعلم، اما عملية التعلم في السباحة فهي عملية تغيير او تعديل في سلوك المتعلم، فان التعلم الحركي هو اداء حركة او مهارة ما و ذلك عن طريق الممارسة الفعلية للعملية التدريبية الصحيحة، و على ذلك فان المقدرة على السباحة التي لا يجيدها الانسان بالفطرة دليل على اكتساب الفرج للعديد من المهارات الحركية.

السباحة التعليمية هي احدى مجالات رياضة السباحة، و تتضمن اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات الاساسية، و المهارات التمهيدية وصولا الى اكتساب المتعلم طرق السباحة الاربع و ذلك في اطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج و تحقيق الامن و السلامة، فمرحلة التعلم للسباحة هي اساس لا غنى عنه للانتقال الى مرحلة التدريب في السباحة و الوصول الى المستويات المتقدمة،

## مقدمة:

تتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد مسافاتها و مسابقاتها، كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه و وضع الجسم اثناء الأداء و طريقة التنفس و درجة الحرارة و مقدار الطاقة التي يستهلكها الجسم اثناء الأداء، و يشغل بال أساتذة السباحة البحث عن أفضل الوسائل التي بها يمكن الوصول بالطلبة الى أعلى المستويات لتحطيم الأزمدة المسجلة، و لهذا تعددت طرق التدريب في السباحة أكثر من اي نشاط رياضي آخر، و هذا يحتاج الى العمل الدائم و الكثيف مع استخدام الأساليب العلمية الحديثة لخلق حالة من التكيف لدى الطلبة تتناسب مع نوع السباحة التي يمارسها كل طالب، حتى وصل عدد اشهر التدريب الى عشرة او احدى عشر شهرا في العام.

ان الوقوف المستمر على حالة الطالب تتطلب التقويم المستمر للحالة البدنية و الفسيولوجية التي يصل إليها، حتى يمكن التعرف على نقاط القوة لنتيحتها و نواحي الضعف لتطويرها، و يساعد التقويم في تقنين الاعداد و التدريب خلال الموسم لما يحققه الطلبة من تقدم و مما نشده من أهداف.

يجب ان يراعى عند اجراء اختبارات التقييم ان تكون مشابهة في اجراءاتها العمل العضلي المستخدم في السباحة بقدر الامكان بحيث تقيس العنصر الخاص بدرجة صدق عالية.

السباحة التعليمية هي احدى مجالات رياضة السباحة، و تتضمن اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات الاساسية، و المهارات التمهيدية وصولا الى اكتساب المتعلم طرق السباحة الاربع و ذلك في اطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج و تحقيق الامن و السلامة.

فمرحلة التعليم للسباحة هي اساس لا غنى عنه للانتقال الى مرحلة التدريب في السباحة و الوصول الى المستويات المتقدمة، بالاضافة الى ممارسة مجالات السباحة المختلفة، و ان تطلب ذلك اجراء بعض التدريبات بالاضافة او الحذف كما هو الحال عند اقتراح برنامج تعليمي تاهيلي خاص بالسباحة يناسب الوظائف و الواجبات الحركية المنوط للشخص العمل بها.

و تتركز العملية التعليمية عامة و الحركية خاصة اكتساب الخبرات المتعددة بصورة سهلة و سليمة على المعلم، المتعلم، نوع المهارة.

### تساؤلات البحث:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الذراعين بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الرجلين بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنفس بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنسيق بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار المسافة المقطوعة بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج الدرجة الكلية للاختبارات بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة؟.

### فرضيات البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الذراعين بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الرجلين بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنفس بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنسيق بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار المسافة المقطوعة بين التطبيق القبلي و البعدي لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج الدرجة الكلية للاختبارات بين التطبيق القبلي والبعدى لطلبة سنة اولى في السباحة الحرة.

### أهمية البحث:

- 1- تعليم السباحة ضرورة حتمية، فهي رياضة هادفة تؤدي اغراض النواحي العقلية و الاجتماعية و الانسانية و البدنية.
- 2- تعتبر السباحة من افضل الانشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة و لانها تكسب الفرد خبرات حركية جديدة في مجال جديد، مما يتطلب منه التكيف للتغلب على مختلف الصعاب.
- 3- الفوائد الترويحية و الاجتماعية منها الشعور بالتمتع و اشباع الرغبات و الاحتياجات بالقدر المناسب.
- 4- الفوائد البدنية و الحركية و التي تتيح النمو المتكامل و التناسق و الاتزان و الرشاقة و حسن المظهر و جمال التكوين.
- 4- اكتساب قدرة فسيولوجية عالية للاجهزة الوظيفية الامر الذي يكسب اللياقة البدنية و الصحة، و قدرة عالية على اداء المهارات المختلفة.
- 5- الفوائد التربوية التي تؤدي الى مجابهة المواقف المختلفة و اكتساب سمات الشخصية الحميدة من النواحي الخلقية و العقلية، و الانعكاس على التصرفات و السلوكيات و الافكار.
- 6- الفوائد النفسية و التي تساعد على معالجة الكثير من الحالات النفسية و المشاكل الاجتماعية حيث التحررة الانطلاق، و كذلك حل مشكلات اوقات الفراغ.

### أهداف البحث:

- 1- مساعدة المتعلم على اكتساب الحركة او المهارة اكتسابا كاملا صحيحا.
- 2- المساعدة على تنمية المهارات الحركية.
- 3- المساعدة على تحقيق معدل اسرع لاداء الحركة.
- 4- تسهيل امكانية تعلم الحركات الصعبة.
- 5- مساعدة المتعلم على تنمية تحقيق ذاته و بالتالي اكسابه الثقة بالنفس.

### اسباب اختيار البحث:

- 1- الدافع الشخصي النابع من التخصص في تدريس مقياس السباحة، و الذي كان سببا في معالجة هذا البحث.
- 2- تسهيل امكانية تعلم الحركات و جعل المتعلم أكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها.

3- المساعدة في تخصيص الوقت و الزمن الكافي لكل مرحلة تعليمية.

### تحديد المفاهيم و المصطلحات:

- 1- السباحة: تعرف السباحة بانها احدى انواع الرياضات المائية، و التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، و ذلك عن طريق حركة الذراعين، و الرجلين و الجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا و مهاريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.
- 2- حركة الذراعين: تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة 85% تقريبا، و تدور حركة الذراعين حول مفصل الكتف في صورة دائرية.
- 3- ضربات الرجلين: تؤدى الضربات بشكل مستمر و تبادلي و يعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، و تعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم و تشارك في القوة الدافعة المحركة للجسم الى الامام.
- 4- التنسيق ( وضع الجسم ): ياخذ الجسم الوضع الافقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون الاكتناف اعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة، و يكون النظر للامام و اسفل، و نكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر في عضلة الرقبة، و الرجلين ممتدتان و متقاربتان دون تصلب.
- 5- التنفس: الايقاع المنتظم في اخذ الشهيق و اخراج الزفير من الماء، و ربطها مع حركات الجسم و توافقها.

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### الدراسة الاستطلاعية:

عند تدريس مقياس السباحة تطبيق لاحتظنا ان هناك نقص فادح في تعلم السباحة الحرة و ذلك راجع اساسا الى المستوى المنخفض للطلبة في رياضة السباحة عموما، اضافة الى الحجم الساعي القليل جدا مقارنة بالبرنامج المقترح لطلبة السنة اولى نظام ل م د، و المعتمد على تدريس و تعليم نوعين من انواع السباحة و هما: السباحة الحرة و السباحة على الظهر في فترة سداسي واحد من الموسم الجامعي.

#### منهج الدراسة:

اعتمدنا المنهج الوصفي منهجا للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاته، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

#### أداة الدراسة:

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة، ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها، تم الاعتماد على شبكة ملاحظة مكونة من اربعة مهارات لقياس مستوى الطلبة في سباحة الحرة؛ حيث تم تطبيق قياس قبلي وقياس بعدي للمهارات التالية:

- مهارة عمل الذراعين.

- مهارة عمل الرجلين.

- مهارة التنفس.

- التنسيق بين مختلف الحركات المهارية المختارة.

- المسافة المقطوعة.

### مجتمع الدراسة:

لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع، ومجتمع دراستنا يتكون من طلبة سنة اولى ل.م.د للموسم الجامعي 2012/2013.

### عينة الدراسة:

هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (طلبة سنة اولى ل.م.د)، فقد اعتمد الباحث على عينة عشوائية مكونة من 30 طالب موزعين على 10 افواج.

### أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق القبلي والبعدي تم تفرغ البيانات الصالحة لغايات الدراسة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Package for Social Science) النسخة (21)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب الفروقات بين درجات الطلبة على الاختبارات المهارية للسباحة الحرة.

◀ حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقة الارتباطية بين ازواج الاختبارات المهارية القبلية و

البعدية.

◀ اختبار "ت" T-test لعينتين مرتبطتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الطلبة بالنسبة لاختبارات المهارية

للتطبيق القبلي والبعدي.

### مجالات الدراسة:

المجال المكاني: المسبح النصف الاولمبي بالمركب المتعدد الرياضات بالمسيلة.

المجال الزماني: السداسي الأول للموسم الجامعي 2012/2013.

### عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الذراعين بين التطبيق القبلي والبعدى لطلبة سنة اولى في مقياس السباحة.

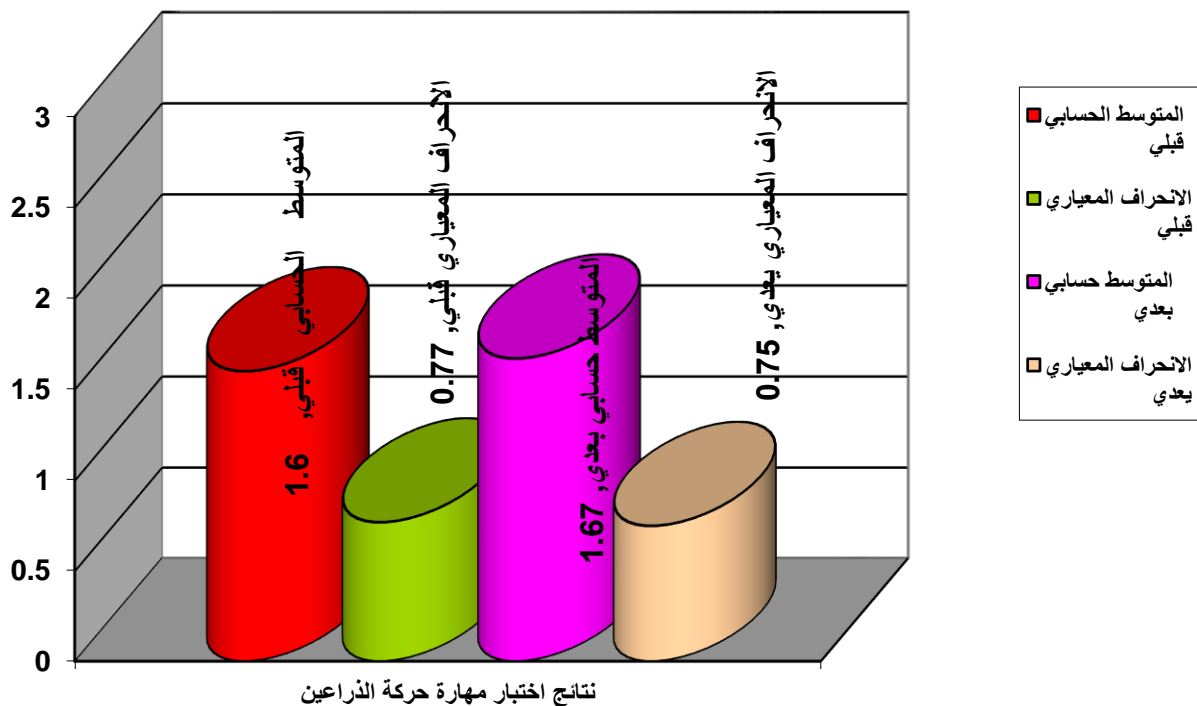
للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدى في اختبار مهارة حركة الذراعين ؛ والجدول رقم 01 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

دلالة الفروق		تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي
الدرجة	قيمة "ت"	الانحراف	الحسابي	العدد	الانحراف	الحسابي	العدد	
29	1.44	0.75	1.67	30	0.77	1.60	30	

جدول رقم 01 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدى لمهارة حركة الذراعين

يتضح من خلال الجدول رقم 01 أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً على نتائج الاختبار، حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.44) على نتيجة مهارة حركة الذراعين اقل من قيمتها الجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05 ؛ فإننا نقبل الفرض الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الذراعين بين التطبيق القبلي والبعدى لطلبة سنة اولى ل.م.د في مقياس السباحة.



عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الرجلين بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة اولى في مقياس السباحة.

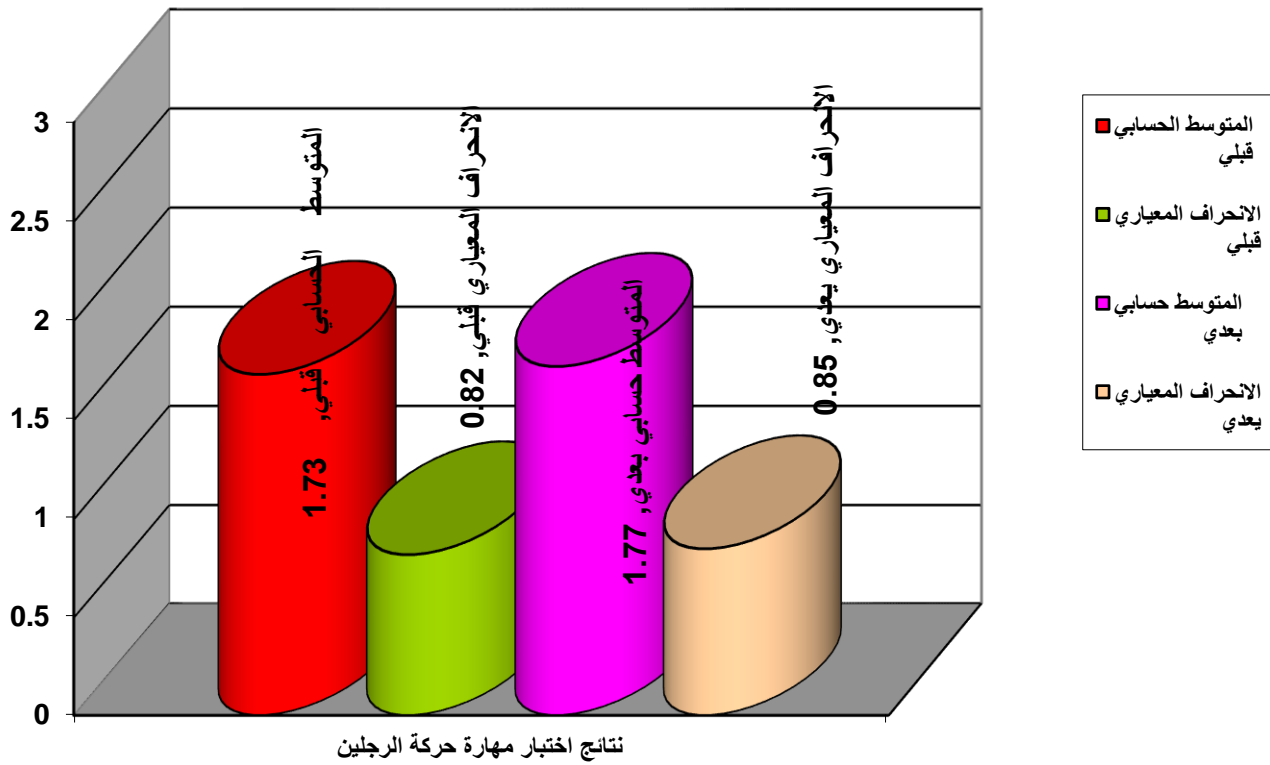
للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي في اختبار مهارة حركة الرجلين ؛ والجدول رقم 02 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

مستوى الدلالة	دلالة الفروق			تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي الاختبار
	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد		
0.32	1.00	29	0.85	1.77	30	0.82	1.73	30	مهارة حركة الرجلين	

جدول رقم 02 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي لمهارة حركة الرجلين

يتضح من خلال الجدول رقم 02 أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً على نتائج الاختبار، حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.00) على نتيجة مهارة حركة الرجلين اقل من قيمتها الجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05 ؛ فإننا نقبل الفرض الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة حركة الرجلين بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة اولى ل.م.د في مقياس السباحة.



### عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنفس بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى في مقياس السباحة.

للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي في اختبار مهارة التنفس؛ والجدول رقم 01 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

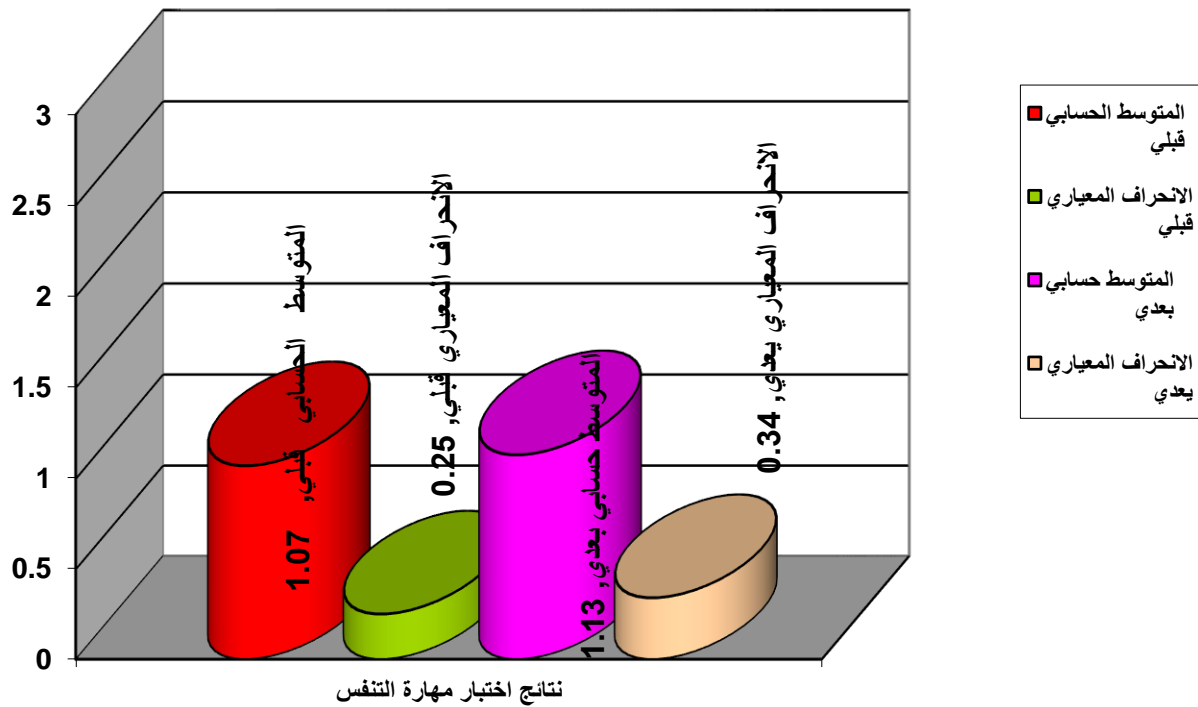


دلالة الفروق			تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي الاختبار
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.16	1.43	29	0.34	1.13	30	0.25	1.07	30	ممارسة حركة الذراع بين

جدول رقم 03 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي لمهارة التنفس

يتضح من خلال الجدول رقم 03 أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً على نتائج الاختبار, حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.43) على نتيجة مهارة التنفس اقل من قيمتها المجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05 : فإننا نقبل الفرض الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنفس بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة اولى ل.م.د في مقياس السباحة.



#### عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنسيق بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى في مقياس السباحة.

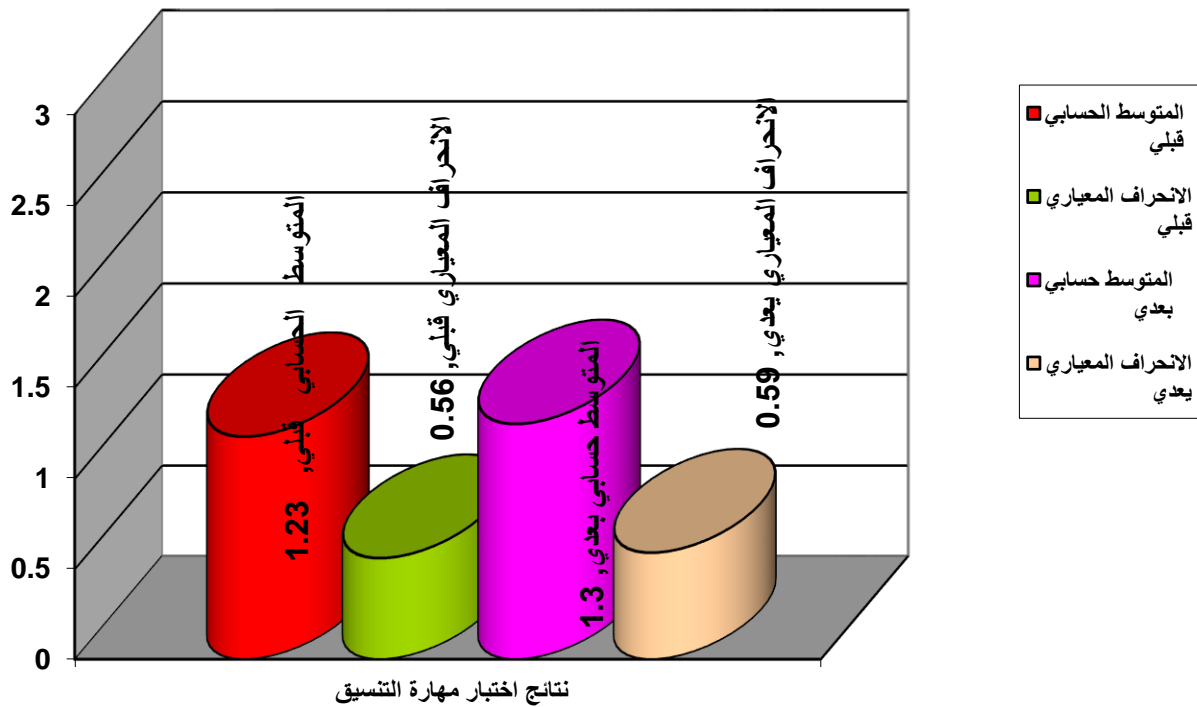
للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي في اختبار مهارة التنسيق ؛ والجدول رقم 01 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

دلالة الفروق			تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي الأختبار
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.16	1.43	29	0.59	1.30	30	0.56	1.23	30	مهارة حركة الذراع بين

جدول رقم 04 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي لمهارة التنسيق

يتضح من خلال الجدول رقم 04 أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً على نتائج الاختبار، حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.43) على نتيجة مهارة التنسيق أقل من قيمتها الجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05؛ فإننا نقبل الفرض الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار مهارة التنسيق بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى ل.م.د في مقياس السباحة.



عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار المسافة المقطوعة بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى في مقياس السباحة. للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي في اختبار المسافة المقطوعة ؛ والجدول رقم 05 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

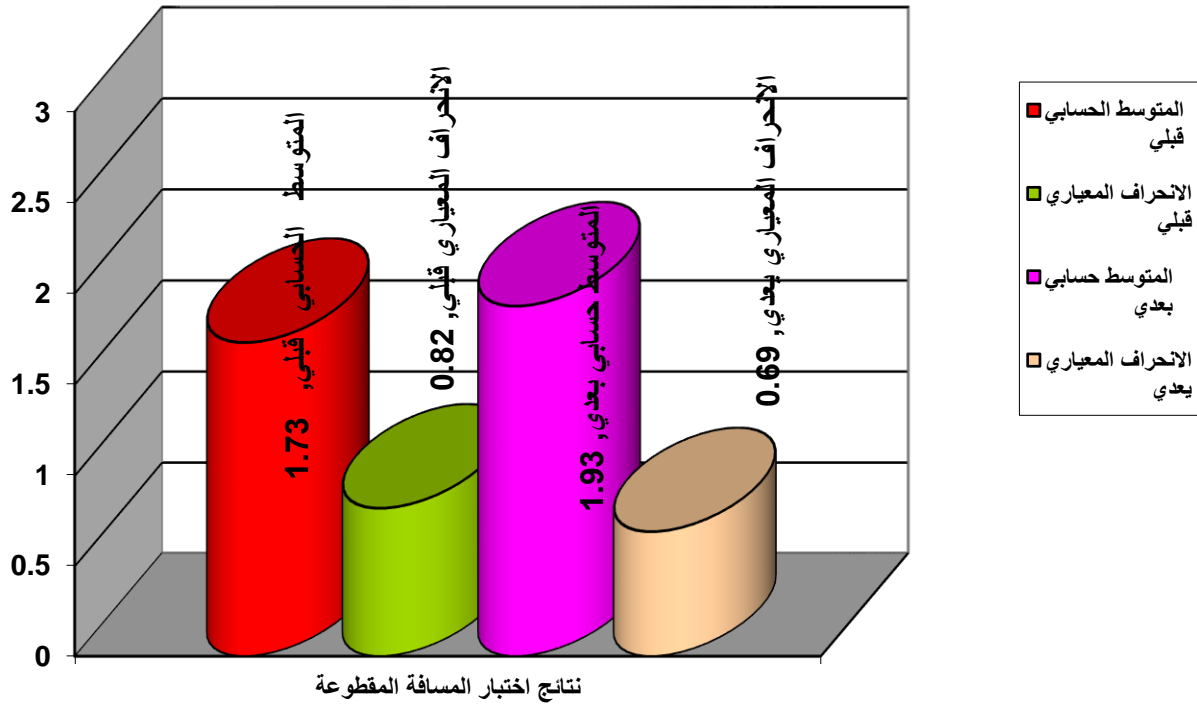
دلالة الفروق			تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي الاختبار
مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
*0.03	2.26	29	0.69	1.93	30	0.82	1.73	30	المسافة المقطوعة

\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05

جدول رقم 05 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي لاختبار المسافة المقطوعة

يتضح من خلال الجدول رقم 05 أن قيمة (ت) دالة إحصائياً على نتائج الاختبار، حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (2.26) على نتيجة اختبار المسافة المقطوعة أكبر من قيمتها الجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05؛ فإننا نرفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل القائل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج اختبار المسافة المقطوعة بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى ل.م.د في مقياس السباحة لصالح الاختبار البعدي.



### عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج الدرجة الكلية للاختبارات بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة أولى في مقياس السباحة.

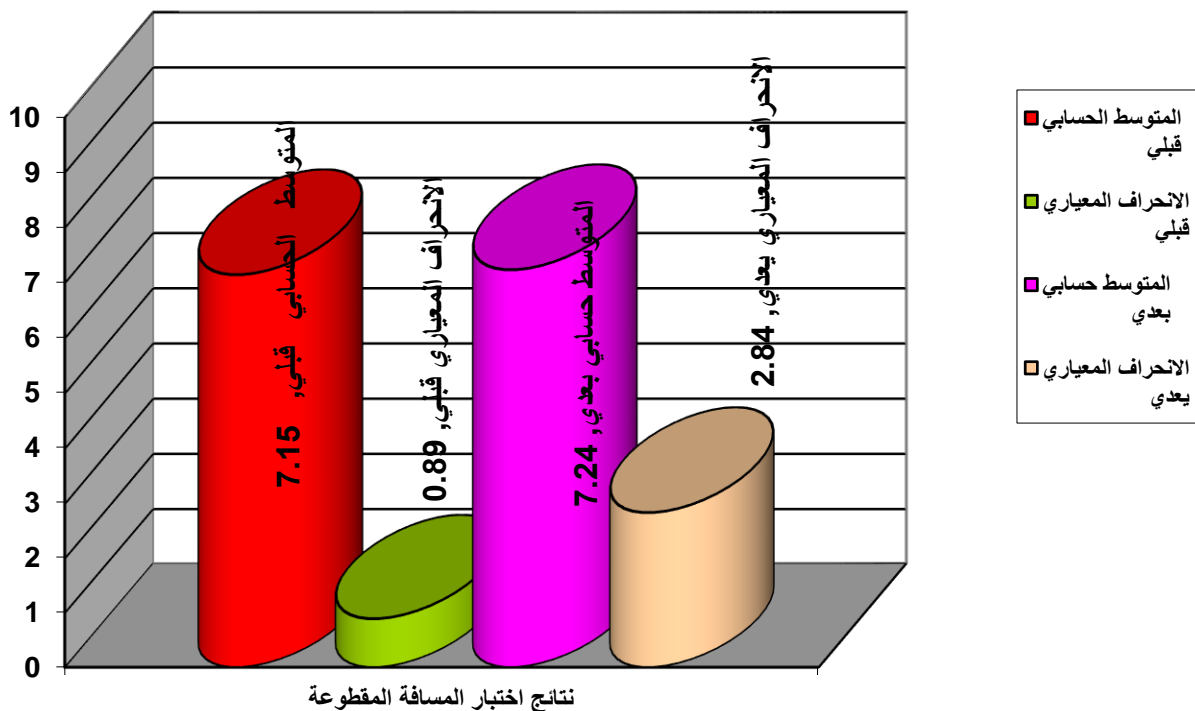
للتحقق من صحة الفرضية استخدمنا اختبار ( ت ) T-test لعينتين مرتبطتين؛ للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي للدرجة الكلية للاختبارات ؛ والجدول رقم 06 يبين النتائج التي توصلنا إليها.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	تطبيق بعدي			تطبيق قبلي			البيان الإحصائي للاختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
0.08	1.78	29	2.84	7.24	30	0.89	7.15	30	الدرجة الكلية للاختبارات

جدول رقم 06 : اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتطبيق القبلي والبعدي للدرجة الكلية للاختبارات

يتضح من خلال الجدول رقم 06 أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً على نتائج الاختبار، حيث نجد قيمة (ت) غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

وبما أن قيمة (ت) المحسوبة (1.78) على نتيجة الدرجة الكلية للاختبارات اقل من قيمتها المجدولة (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى معنوية 0.05؛ فإننا نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لنتائج الدرجة الكلية للاختبارات بين التطبيق القبلي والبعدي لطلبة سنة اولى في مقياس السباحة



#### استنتاج عام:

اصبح تعليم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع اغراض النشاط الرياضي في النواحي العقلية و الاجتماعية و الانسانية و البدنية، و تعليم السباحة يكسب الفرد خبرات حركية جديدة في مجال جديد و وسط غير مألوف في حياته العادية، و كذلك لتعلمها امرا يعود بالنفع الكثير على المجتمع مما سوف يكتسبه من قدرات و مهارات تؤهله لانتاج أكبر، و تحول دون اصابته بالامراض.

قبل ان يبدأ الاستاذ في العملية التعليمية يجب ان يتأكد من اجادة الافراد للمهارات التمهيدية اللازمة لتعليم هذه السباحة، ثم تتاح للأفراد رؤية النموذج للأداء الصحيح، مع تعليم الوضع الصحيح للجسم و الذراعين و الرجلين و عملية التنفس و اخيرا التنسيق بين هذه الحركات، ثم اعطاء الفرصة للمتعلمين من اجل الاداء الفعلي و المتابعة و تصحيح الاخطاء.

و للوصول بمستوى حسن و مقبول للطلبة لابد مراعاة ما يلي:

1- اعادة النظر في المدة الزمنية لتدريس مقياس السباحة (تطبيق) بالنسبة للسنة اولى جذع مشترك و المقدره في البرنامج الحالي بسداسي واحد ما مجموعه حوالي 15 حصة مقسمة لتدريس و تعلم السباحة الحرة و السباحة على الظهر، و هذا ما يراه الاستاذ غير كاف، و ضرورة جعل مقياس السباحة مقياسا سنويا.

2- توفير المنشآت الخاصة بمزاولة العملية التعليمية و التدريبية لمقياس السباحة.

3- توفير المعدات و العتاد البيداغوجي لتسهيل العملية التعليمية للأستاذ و الطالب معا.

4- التحكم في عدد الطلبة داخل الفوج الواحد، لإعطاء فرص أكبر للطلبة للتعلم و الاستيعاب.

#### المراجع:

1- أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.

2- عصام أمين حلمي: تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق، الجزء الثاني، دار المعارف، الاسكندرية، 1982.

3- علي زكي / أسامة كامل راتب: تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.

4- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1982.

5- محمد علي احمد: السباحة بين النظري و التطبيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق، 2000.