

تأثير تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال

م.د. ماجد محمد امين رحيم

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

إن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية؛ ومن المعروف أن استخدام التمارين الخاصة باستخدام وسائل مساعدة في عملية التعلم تؤدي إلى بناء البرنامج الحركي الصحيح لدى المتعلم ، ويعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، وسائل مساعدة ، السباحة الحرة.

اذ تتميز السباحة بخاصية ادائها في المحيط المائي المختلف تماما عن المحيط او الوسط الاعتيادي الذي نعيش عليه اليابسة الذي تؤدي فيها بقية المهارات الحركية الاخرى، وذلك فان طبيعة وخواص الماء عن الهواء من حيث الكثافة والضغط واختلاف وزن الجسم والمقاومات المسلطة عليه اثناء الحركة، كل ذلك يكون له التأثير الكبير على المتعلم قدراته في اكتساب وتعلم الحركات في هذا المحيط الجديد اذ ان الخوف والقلق من هذا الوسط يكون بسبب عمق الماء مما يؤثر على حالة النفسية لدى المتعلمين. ومن هنا تكمن اهمية البحث من خلال وضع تمرينات خاصة باستعمال وسائل مساعدة تساعد على تعلم مهارات السباحة الحرة. ومن هنا جاءت أهمية البحث وهو من خلال اعداد تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال. أما مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للبرامج التعليمية لمدربي محافظة كربلاء المقدسة للسباحة في المسابح الواقعة في محافظة كربلاء المقدسة، لاحظ الباحث بعض الدورات التي اقيمت لتعليم السباحة للأطفال في مسابح كربلاء المقدسة لهذا العام بأن هناك صعوبة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال ويرجع ذلك الى قلة استخدام الوسائل المساعدة التي من شأنها توفير الاقتصار بالوقت والجهد كذلك عدد ايام البرنامج المستخدم لتعليمهم كان لفترة قصيرة جدا وهي بنظر الباحث ومن خلال مسح المصادر العربية والاجنبية والوقوف على البرامج التي تستخدم في تعليم السباحة وجد انه البرامج المستخدمة وبالخصوص الدورات التعليمية السريعة لا تصل بالنتائج المرجوة لتعليم الاطفال لذا أرأتى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال واعداد برنامج خاصة لتعليمهم.

ويهدف البحث إلى:

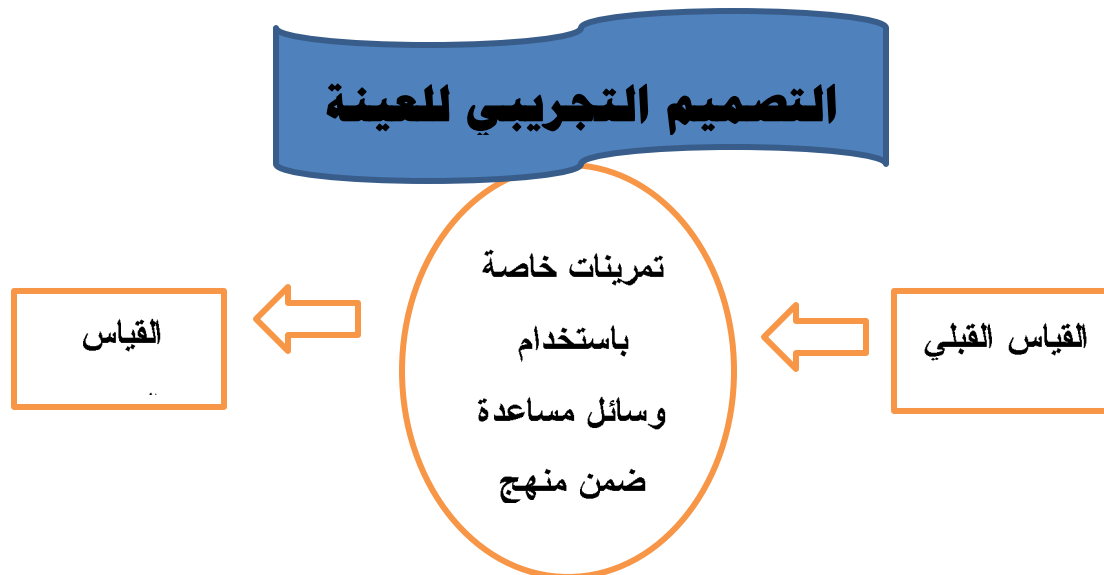
١ - اعداد تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال

٢ - التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام وسائل مساعدة في تعلم مهارات السباحة الحرة للأطفال.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ، وأدناه التصميم التجريبي للعينة.



يوضح التصميم التجريبي للعينة

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالأطفال المسجلين للدورات التعليمية في مسبح الماس لعام ٢٠٢١ البالغ عددهم ١٨ طفل ، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية بإعمار (٧-١١) سنة ممن لا يعرفون السباحة وغير ممارسين للسباحة وتم استبعاد الأعمار الأخرى من الأطفال ليصبح عدد عينة البحث ١٢ طفل.

٢-٣ الوسائل والأدوات والجهزة المستعملة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الاختبار والقياس.

- الاستبيان.

- الملاحظة.

- المقابلات الشخصية.

- استمارة تسجيل النتائج.

٢-٣-٢ الادوات والجهزة المستعملة:

استعان الباحث بالأدوات والجهزة الآتية:

- حوض السباحة مترج في العمق طوله ٢٥ متر وعرضه ١٠ متر وعمقه مترج في العمق من ١م الى ٣ متر

- ساعة توقيت عدد (١) صيني الصنع

- نظارات سباحة صيني الصنع عدد (١٢)

- صافرة عدد (٢) صيني الصنع

- اوراق تسجيل عدد (٢٤)

- شريط قياس صيني الصنع عدد (١)

- حاسبة لا بتوب نوع (Lenovo) صيني الصنع عدد (١)

- شريط قياس الطول صيني الصنع عدد (١)

- لوحة طفو صيني الصنع عدد (١٢)

- سترة نجاهة عدد (١٢)

٢-٤ اجراءات التجربة الميدانية:

٢-٤-١ تحديد اختبارات البحث:

من أجل تحديد الاختبارات الخاصة بالدراسة قام الباحث باعتماد اختبارات مهارات السباحة الحرة والداء الفني للسباحة الحرة على اختبارات مقننة ومستعملة في دراسات وبحوث سابقة. (مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر، ٢٠٠٦ ، ص٣٢)

٢-٤-١-١ توصيف اختبار وضع القرفصاء:

الهدف من الاختبار: معرفة قدرة المتعلم على كتم النفس مع الطفو على سطح الماء .
وصف الاختبار: اذ يقوم المتعلم بالوقوف في الماء بمستوى الكتف واخذ نفس عميق، وبعدها يقوم المتعلم بسحب ركبتيه الى منطقة الصدر ومسكها بواسطة ذراعيه وضمها الى صدره ، مع سحب الحنك باتجاه الصدر، اذ يحتفظ المتعلم بالهواء داخل الرئتين لأنها ستساعده للارتفاع الى سطح الماء ، ويبقى المتعلم على هذا الوضع لا طول فترة ممكنه .
- الأدوات المستعملة: حوض سباحة، ساعة توقيت، صافرة ، استمارات تسجيل ، أقلام. نظاراه.

- طريقة التسجيل: يبدأ قياس الاختبار عند سماع الطالب صافرة البدء وأخذ وضع القرفصاء يحسب الوقت لأطول زمن من ممكن على هذا الوضع ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها ولمحاولتين ويتم تسجيل افضلها.

٢-٤-١-٢ توصيف اختبار الطفو بوضع النجمة:

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة المتعلم على الطفو وبوضع النجمة.
- وصف الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع (الوقوف) في الماء وعمل الطفو وبوضع النجمة مع سطح الماء ومد الذراعين وفتح الرجلين للجانبين والطفو على البطن مع الاحتفاظ بالشهيق بحيث يصبح الجسم بمستوى سطح الماء .

- الأدوات المستعملة: حوض سباحة ،ساعة توقيت ، استمارات تسجيل ، أقلام.
- طريقة التسجيل: قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء يتخذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي بمستوى سطح الماء و يبدأ بتسجيل الزمن لأطول فترة ممكن يحسب زمن الطفو بالثانية واجزائها ويتم اعطاء محاولتين ويتم تسجيل افضلها

٢-٤-١-٣ توصيف اختبار الانسياب:

- الهدف من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.
- وصف الاختبار: الوقوف على القدم داخل الحوض عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بإحدى القدمين ومد الجسم إلى الأمام وثم الانسياب للأمام.
- الأدوات المستعملة: حوض سباحة ، صافرة ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، نظارة ، أوراق تسجيل.
- طريقة التسجيل: يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المتعلم، تحسب المسافة بالمتري ويعطى محاولة واحدة.

٢-٤-١-٤ توصيف اختبار الانسياب مع حركة الرجلين:

- الهدف من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.
- وصف الاختبار: الوقوف عند حافة الحوض بحيث يكون ظهر السباح مواجهًا لجدار الحوض ثم يقوم السباح بالوقوف على قدم واحدة داخل الحوض ويقوم بأسناد القدم الأخرى على الجدار ثم يقوم بثني جذعه إلى الأمام مع مد الذراعين للأمام ويكون الرأس بين الذراعين وعند سماع الصافرة يقوم بدفع الجدار والانسياب إلى الأمام مع حركة الرجلين التبادلية للأعلى والأسفل.

الدوات المستعملة: حوض سباحة ، صافرة ، ساعة توقيت ، شريط قياس ، نظارة ، أوراق تسجيل.

- طريقة التسجيل: يكون التسجيل من قبل الفريق المساعد من لحظة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويحتسب المسافة بالمتري ويعطى محاولة واحدة.

٢-٤-١-٥ توصيف اختبار الأداء الحركي للسباحة الحرة:

- اسم الاختبار: اختبار السباحة الحرة لمسافة (٥ م).
- هدف الاختبار: قياس مستوى الأداء الحركي للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس.

- وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء، بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيداً عن الحائط، عند الإشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار البالغة (١٥) م.

الدوات المستعملة:

- حوض سباحة
- صافرة
- ساعة توقيت
- شريط قياس
- نظارة
- اوراق تسجيل.
- طريقة التسجيل: يكون التسجيل عن طريق الخبراء وذلك اعتماداً على الاستمارة المقدمة لهم بحسب التفاصيل المثبتة فيها ، ولمسافة (٥م) وتثبت عليها علامات توضح المسافة المقطوعة لكل (٣م) علامة مؤشرة على حافة حوض السباحة على الجانبين، ويتم التسجيل وفق المسافة التي يقطعها الطالب دون حساب زمنها.
- ٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:
- أجرى الباحث تجربة استطلاعية في يوم السبت الموافق ١٣/٢/٢٠٢١ على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (٤) أطفال من أفراد عين البحث.
- حيث كان الغرض من التجربة الاستطلاعية التعرف على:
- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .
- معرفة مدى صعوبة وسهولة القياس.
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ القياس.
- مدى ملائمة القياس لمستوى عينة البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في أثناء قيامه بالقياسات.
- صلاحية جميع القياسات وقبولها من حيث تمتعها بالوقت المناسب وسهولة التنفيذ.
- تعريف فريق العمل المساعد بعملهم بشكل فعلي
- ٤-٣ القياس القبلي:
- اجرى الباحث القياس القبلي لمتغيرات البحث على أفراد العينة يوم الجمعة الموافق ١٩/٢/٢٠٢١ صباحاً في مسبح الماس الواقع في محافظة كربلاء المقدسة.

من أجل تحقيق أهداف البحث وبعد إطلاع الباحث على أغلب المصادر العلمية المتوافرة قام الباحث بإعداد تمارينات خاصة لمهارات السباحة الحرة ضمن برنامج تعليمي مقنن حيث تم تنفيذ البرنامج التعليمي في مسبح الماس - كربلاء المقدسة في يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٢/٢٠ لغاية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/١٧ ، في الساعة الثالثة مساءً.

٢-٤-١ تنفيذ التمارينات الخاصة:

استمر تنفيذ البرنامج التعليمي لمدة (٤) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع طبقت هذه الوحدات التعليمية أيام (السبت والأثنين والأربعاء) من كل أسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية الفعلية (١٢) وحدة ، كان زمن الأحماء لمدة (٥) دقائق للجزء التحضيري وذلك لتهيئة عضلات وأجهزة الجسم وشمات هروله خفيفة لمدة دقيقتان + تمارين تمطيه خارج وداخل حوض السباحة لمدة ثلاث دقائق ، كذلك تخصيص (٥) دقائق للجزء الختامي وذلك لعمل تمارينات التهدئة وأخذ الدوش. أتبع الباحث مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب للتمرينات ، وشمل الجزء الرئيسي في الأسبوع الأول تمارين كسب الثقة مع الماء (المحيط الجديد) تعطى على شكل ألعاب مستعين بكرات ملونة واشربة ملونة وشملت التمارين الطفو والتنفس وتحريك الرجلين والذراعين بشكل عشوائي، اما الأسبوع الثاني تم اعطاء تمارين خاصة باستخدام النجادة وكذلك لوحة الطفو فضلاً عن مساعدة الباحث وفريق العمل المساعد في المسك من اسفل البطن او مسك الذراع لتعليم مهارة الطفو ومهارة الانسياب في الماء بتكرارات ومجاميع وراحات مناسبة ، وفي الأسبوع الثالث تم اعطاء تمارين خاصة لحركة الرجلين كذلك حركة الرجلين مع الانسياب ثم حركة الرجلين اثناء الانسياب والتنفس ، بعدها الانتقال لتمرينات حركة الذراعين ثم حركة الذراعين مع الانسياب ثم حركة الذراعين اثناء الانسياب والتنفس يتم تأديتها باستخدام وسائل مساعدة وبدونها. وفي الأسبوع الرابع والأخير يتم اعطاء السباحة الحرة بشكل كامل دون تجزئة للوحدة العاشرة مع النجادة وللوحدة الحادية عشر والثانية عشر دون النجادة ، وإن جميع التمارينات الخاصة المعدة ضمن برنامج تعليمي مقنن تؤدي على مسافات مختلفة واعمق مختلفة تتناسب مع حالة التطور لدى افراد العين.

٢-٤-٥ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث في يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٣/١٩ وقد حرص الباحث على توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والإجراءات في القياسات القبلية.

٢-٥ الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS.

٣- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث:

٣-١ في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث:

يعزو الباحث سبب التطور الذي حدث في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي في متغيرات البحث إلى التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث وما أشتمل عليه من تحديد مسافة وتكرارات وفترات راحة منسجمة مع عينة البحث والذي كان له الأثر الإيجابي في تعلم مهارات السباحة الحرة.

فضلاً عن تأثير التمرينات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة المعدة من قبل الباحث والتي تسهم في خلق أجواء امنة للمتعلم وابعاده عن الخوف من البيئة المائية وبالتالي تهيئة المتعلم ذهنياً ونفسياً لتعلم الأداء الحركي.

وهذا ما أكدّه (يعرب خيون) "ان الوسائل التعليمية تعدّ وسائل امان تساعد المتعلمين المبتدئين على اداء الحركات والمهارات الصعبة والخطيرة"

(يعرب خيون ، ١٩٩٤ ، ص١٥٧)

ويرى الباحث ان استخدام افراد المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة عن طريق الوسائل المساعدة في الوحدات التعليمية عملت على اتقان الأداء المهاري والوصول بالمتعلم الى مرحلة متقدمة من التعلم مما سهل عملية التعلم لديهم بشكل واضح وهذا ما اظهرته نتائج البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه (السامرائي ومحمود) "إن استخدام الأجهزة المساعدة يؤدي الى زيادة بقاء أثر ما يتعلمه المتعلم وهذا يتيح للمتعلمين في المجال الرياضي مجالاً أوسع للملاحظة والتفكير والفهم والاستكشاف وترسيخ المعلومات في اذهانهم"

(عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود ، ١٩٩١ ، ص٥١)

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهور تطور واضح في متغيرات البحث كافة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي.
- ٢- للتمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة له دور ايجابي في تعلم مهارات السباحة الحرة.
- ٣- ان التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل المساعدة أعطى للأطفال الثقة والرغبة في الأداء من خلال تغلبهم على عامل الخوف من المحيط الجديد الماء.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة استعمال الوسائل المساعدة في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين لغرض كسر حاجز الخوف اولاً وتسهيل عملية التعلم ثانياً.
- ٢- اجراء بحوث تجريبية مشابهة ومكملة وفقاً للتمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث لعينات أخرى من الجنسين ولمختلف الأعمار مع امكانية اضافة تمرينات جديده لوسائل مساعدة اخرى من شأنها تسهيل عملية التعلم في رياضة السباحة من اجل الارتقاء بعملية التعلم.