

بعض الأساليب الحديثة في تعليم السباحة وتأثيرها علي الرضا الحركي لدى طلاب

كلية التربية الرياضية بالأردن

أ.مشارك . د/صادق خالد الحايك

أستاذ م/ معتمد الخطاطبة

مقدمة الدراسة ومشكلتها

تعد السباحة من أكثر الرياضات متعة، ويمارسها شريحة كبيرة من الناس وعلى اختلاف أعمارهم، ويكثر ممارستها في فصل الصيف وأثناء الرحلات، حيث يمارسها الكثيرون لاكتساب الصحة والترويح والعلاج. كما ان للسباحة الكثير من الخصائص الإيجابية، فان هناك العديد من الخصائص والانفعالات النفسية السلبية ايضا التي ترافقها ومنها القلق والخوف وخاصة عند المبتدئين الذين يعتبرون تعلم السباحة مرتبط بخطورة بالغة على النفس وهي الغرق.

وفي الأردن هناك نقص كبير في أماكن ممارسة السباحة، مما انعكس سلبا على عدد الممارسين لهذه الرياضة، كما تكون لدى الكثيرين خبرات سلبية عن السباحة بسبب ما سمعوه عن حوادث الغرق والوفاة، فنجدهم خائفين قبل حتى دخولهم لحمام السباحة، ومما يزيد من مخاوف المبتدئين وعزوفهم أحيانا عن ممارسة هذه الرياضة اختلاف المحيط الذي يمارسون فيه السباحة من حيث درجة الحرارة وطريقة التنفس، وضغط الماء (البيك وآخرون، ١٩٩٤). لذلك نجد ان تعلم السباحة يحتاج إلى استخدام أساليب تعاليم وتدريب فاعلة ومشوقة وبرامج رياضية مناسبة وقائمة على أسس علمية للتغلب على الصعوبات التي تواجه عملية تعلم هذه الرياضة وإثبات ميول وحاجات المتعلمين وبما يتناسب مع خصائصهم الجسمية والنفسية والمهارية. وفي هذه الدراسة سنحاول وضع برنامج تعليمي باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة لمساعدة الطلبة ليس فقط على تعلم مهارات السباحة، بل أيضا سيساعدتهم على الشعور بالارتياح والاطمئنان من خلال الوصول الى مستوى مرتفع من الرضا الحركي.

هدف الدراسة:

- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية سليمة لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى طلبة كلية التربية الرياضية يساعد على الشعور بالرضا الحركي.
- التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي على مستوى الرضا الحركي في السباحة لدى أفراد مجموعتي الدراسة.

* أستاذ مشارك / كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

** أ.م/ كلية علوم الرياضة بالجامعة الهاشمية

فرض الدراسة

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا الحركي في السباحة.

منهج الدراسة

- تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

إجراءات الدراسة

قبل البدء بتطبيق البرنامجين التعليميين على أفراد العينة وللتأكد من عدم وجود خبرة سابقة في السباحة لدى الطلبة، طلب من كل مشارك أن يقوم بما يلي:

- النزول إلى حمام السباحة بأي طريقة يراها المشارك مناسبة (الدرج أو القفز بالرجلين أو القفز بالرأس).
- التقدم للأمام داخل الوسط المائي بأي طريقة يراها المشارك مناسبة (مشي أو محاولة السباحة).
- جمع الأشياء الخمسة من قاع الحمام في المنطقة الضحلة (عملة معدنية).

تم استبعاد المشاركين الذين قاموا بأداء أي مما يلي:

- النزول إلى حمام السباحة عن طريق القفز بالرأس.
- التقدم للأمام داخل الوسط المائي عن طريق سباحة أكثر من نصف عرض المسبح (عرض الحمام يساوي ١٢,٥ م).

- من تمكن من التقاط الأشياء من قاع الحمام في ثلاث محاولات فأقل. (توفيق، ١٩٨١)

كما تم استبعاد المشاركين الذين لديهم خبرة تعليمية سابقة في رياضة السباحة بغض النظر عن مستواهم المهاري.

مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة جميع طلبة كلية التربية الرياضية بالأردن المسجلين في مساق سباحة (١)، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية) من شعب السباحة مستوى (١) المخصصة للذكور والبالغ عددها ثلاثة شعب والتي يدرسها الباحث الأول. وتم اختيار شعبتين لتطبيق إجراءات الدراسة عليهما، هما الشعبة الأولى والبالغ عدد أفرادها (١٣) طالبا وتمثل المجموعة التجريبية ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة، وطبقوا البرنامج المقترح، والشعبة الثانية والبالغ عدد أفرادها (١٢) طالبا وتمثل المجموعة الضابطة ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة أيضا، وطبقوا البرنامج التقليدي. وتم إيجاد التكافؤ بين أفراد مجموعتي الدراسة في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على نتائج الدراسة وهي: متغيرات السن، والوزن، والطول، ومستوى

الرضا الحركي في السباحة، ودلت نتائج القياس القبلي على عدم وجود أي خبرة مهارية سابقة في السباحة وإلى تكافؤ أفراد المجموعتين في تلك المتغيرات قبل تطبيق البرنامجين، وهي موضحة في الجدول رقم (١).

جدول رقم (١) يبين المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالاتها لخصائص عينة الدراسة في متغيرات السن والوزن والطول ومقياس الرضا الحركي ككل

المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	دلالة (ت)
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
العمر	٢٠,٠٧	٩٥٤	٥٠٧	١٩,٩١	٦٦٦	٠,٨٦	٤٨٢	٦٣٤
الوزن	٦٦,٦٩	٥,٣٩	٧٨٠	٦٤,٥٠	٥,٢١	٦٠٠	١,٠٣٢	٣١٣
الطول	١٧٣,٤	٦,٣٨	٣٢٠	١٦٩,٥٨	٤,٦٩	١,٤١٢	١,٧١٧	٠,٩٩
المقياس ككل	٤١,٩٢	٢,٩٢	٥١٣	٤٢,٥٨	٢,٥١	٢١١	٥٩٦	٥٥٧

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً في متغيرات السن والوزن والطول بالنسبة لمجموعتي الدراسة. وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قبل تطبيق البرنامجين. ويظهر الجدول أيضاً أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين ١,٤١٢ & ٠,٨٦. وهي قيم تشير إلى أن توزيع المعلومات يعتبر طبيعياً (-٣ معامل الالتواء). وهذا يشير إلى تجانس عينة الدراسة في تلك المتغيرات.

أدوات الدراسة

مقياس الرضا الحركي في السباحة:

تم استخدام المقياس الذي صممه نيلسون والين (Allen & Nelson) (علاوي ١٩٩٨)، لمناسبتة وطبيعة أهداف هذه الدراسة. لإيجاد صدق المقياس، تم عرضه على ثمانية من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية لإبداء رأيهم وملاحظاتهم حول هذا المقياس، ومدى ملائمته لأفراد عينة الدراسة. وبعد الأخذ بأرائهم تم إجراء بعض التعديلات والحذف والإضافة على عدد من العبارات لتتناسب وطبيعة هذه الدراسة. كما تم إيجاد نوع ثان من الصدق وهو الصدق الذاتي للمقياس وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات للمقياس (عويس ١٩٧٧)، حيث كان الصدق المنطقي للمقياس يساوي (٨٧%) وهذه النتيجة تشير إلى أنه يتمتع بصدق منطقي عال.

وتكونت المقياس بصورته النهائية بعد عرضها على المحكمين من ١٧ فقرة (ملحق ١). وتوزعت درجات سلم

الاستجابة من (١-٥) درجات وفق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي وعلى النحو التالي:

١- للإجابة لا أوافق بشدة، ٢- للإجابة لا أوافق، ٣- للإجابة محايد،

٤- للإجابة أوافق، ٥- للإجابة أوافق بشدة.

وبناء على ذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (١٧) درجة في حدها الأدنى و (٨٥) درجة في

حدها الأعلى. وقد روعي عكس الفقرات السلبية عند تفرغ النتائج.

ثبات المقياس:

تم إيجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) على عينة مكونة من (١٤) فرد من

خارج أفراد عينة الدراسة. ثم أعيد تطبيق الاختبار مرة ثانية على العينة نفسها بعد خمسة أيام من التطبيق الأول

وتحت نفس الشروط والظروف السابقة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات المقياس في التطبيقين وكان

(٧٦.٠%)، مما يشير إلى أن الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عالي مما يعني أنه يحقق أغراض هذه الدراسة.

البرنامج التعليمي المقترح

اشتمل البرنامج التعليمي المقترح على (١٢) وحدة تعليمية، تم بناؤها وتوزيعها اعتماداً على ما

توصلت إليه نتائج الأبحاث والدراسات السابقة وما أوردته المراجع العلمية التالية: الحايك وجابر، ٢٠٠٤،

وراتب، ١٩٩٩؛ محمود، ١٩٩٨؛ الباجوري، ١٩٨٨؛ عرابي ومسمار، ١٩٩٤؛ Counsilman, 1994؛

١٩٩٠؛ عبد الهادي وعلي، ١٩٩٠؛ رسمي، ١٩٨٩؛ الكرداني، الشريني، بهائم، ١٩٨٥؛ السامرائي، ١٩٨٤؛

توفيق، ١٩٨١؛ مرسى، ١٩٧٨. بالإضافة إلى ذلك فقد تم الاستعانة بأراء عدد من الأساتذة والمدرّبين في مجال

السباحة وخبرة الباحثون الميدانية. وقد قام الباحث الأول بتعليم مجموعتي الدراسة. وتميز البرنامج التعليمي

المقترح عن البرنامج التقليدي الذي يدرس في كلية التربية الرياضية بتركيزه وبدرجة كبيرة على تنمية الثقة

والألفة مع الماء وتنمية الثقة بالنفس وقوة الإرادة، والشجاعة، كما يعمل البرنامج على الإثارة والتشويق لدى

المتعلمين وإدخال عنصر المنافسة بين المتعلمين، ويعمل على تنمية التعاون بين المشاركين من خلال العمل

الجماعي. ومن جهة أخرى فإن التمارين التي احتوتها وحدات البرنامج تتميز بالتدرج من السهل إلى الصعب

باستخدام وسائل تعليمية مساعدة. كما روعي في تطبيق البرنامج تقديم التغذية الراجعة الفورية وذلك بتحديد

الأخطاء وتصحيحها باستمرار.

الأساليب التعليمية الحديثة المستخدمة في تعليم المهارات المقررة في البرنامج:

يعتبر موسكا موستن واحد من أهم الرواد الذين تناولوا أساليب التدريس الحديثة في التربية الرياضية، فقد وضع في كتابه (تدريس التربية الرياضية، ١٩٦٦) سلسلة متنوعة ومتراصة من أساليب التدريس في التربية الرياضية أطلق عليها اسم طيف أساليب التدريس (Spectrum of Teaching Styles) وهي سلسلة من الأساليب المتتالية المرتبطة ببعض. وقد استخدم في هذه الدراسة أسلوبين تعليميين من الأساليب المباشرة لموستن واشورت (٢٠٠٢) في التربية الرياضية هما الأسلوب التبادلي أو الزوجي (Reciprocal Style) وأسلوب متعدد المستويات (Inclusion Style). ففي الأسلوب التبادلي تنتقل للمتعلم قرارات أكثر في العملية التعليمية، حيث يصبح مشاركاً فاعلاً في قرارات التقويم وذلك عن طريق ملاحظة الطالب لأداء زميله الذي يؤدي المهارة، ويصحح أخطائه ويناقشه بالأداء وإعطاءه التغذية الراجعة، ثم بعد ذلك يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ مؤدياً والمؤدي للمهارة يصبح ملاحظاً، وهكذا. أما في الثاني وهو الأسلوب متعدد المستويات: فيكون هناك مستويات متعددة لأداء نفس العمل ولجميع المتعلمين بنفس الوقت، ويختار المتعلم المستوى الذي سيبدأ منه الأداء وحسب قدراته، ويمكنه الانتقال من المستوى الأقل إلى الأعلى أو العكس، تبعاً لخبرات النجاح والفشل التي يواجهها المتعلم في كل مستوى. مثل أن يختار المتعلم الماء الضحل بارتفاع ١ متر، أو ١,٥ متر، أو المنطقة العميقة لأداء مهارة معينة مثل حركات الرجلين من وضع الطفو على الظهر.

قبل البدء بتطبيق أي وحدة تعليمية يتم تعريف الطلبة مسبقاً بطبيعة كل أسلوب من الأساليب المستخدمة ودور كل من المدرس والطالب في كل أسلوب من هذه الأساليب في بداية كل محاضرة. وتم استخدام الأسلوب التبادلي في اليوم الأول لتطبيق كل وحدة تعليمية، والأسلوب متعدد المستويات في اليوم الثاني من تطبيق نفس الوحدة.

احتوى البرنامج التعليمي المقترح في صورته النهائية على المهارات التالية:

أولاً: الثقة والتعود على الماء وتشمل:

- التعرف على الوسط المائي. - النزول تحت سطح الماء مع كتم النفس وفتح العينين.
- القفز إلى الماء من ارتفاعات مختلفة (بالرجلين).
- ثانياً: الطفو ويشمل: - الطفو العمودي. - الطفو الأفقي على البطن. - الطفو الأفقي على الظهر.
- ثالثاً: الانزلاق على البطن والظهر عن طريق دفع أرضية الحمام ودفع حائط الحمام.
- رابعاً: التنفس وتفريغ الهواء داخل الماء.
- خامساً: التقدم بتحريك الأطراف وتشمل:
- الطفو الأفقي على البطن مع تحريك الرجلين/ الذراعين.

- الطفو الأفقي على الظهر مع تحريك الرجلين/ الذراعين.

سادساً: سباحة الظهر الابتدائية.

سابعاً: سباحة الزحف على البطن.

ثامناً: الوقوف بالماء العميق.

التوزيع الزمني للبرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ثمانية أسابيع ، بمعدل محاضرتين عمليتين لكل وحدة تعليمية.

- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٥٠) دقيقة موزعة على النحو التالي:

- الجزء التمهيدي ويتضمن: الإحماء داخل الماء (٥) دقائق.

- الجزء الرئيسي ويتضمن:

أ- النشاط التعليمي: شرح المهارة الجديدة وبيان أهميتها ثم أداء نموذج (٨) دقائق.

ب- النشاط التطبيقي: أداء تمارين لتطوير المستوى المهاري للمهارة الجديدة (٣٠) دقيقة.

ت- الجزء الختامي ويتضمن: نشاط حر ومراجعة (٧) دقائق، والخروج من الحمام.

التجربة الاستطلاعية: وقد هدفت إلى:

- التأكد من مدى ملاءمة بعض وحدات البرنامج التعليمي المقترح لعينة الدراسة.

- تحديد طريقة إدارة وتنظيم العمل أثناء التطبيق.

- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه أثناء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح والاختبارات

المهارية بهدف تلافيتها عند بدء التطبيق.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

- اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أ- المتغير المستقل: ويشمل على البرنامج التعليمي المقترح والبرنامج التقليدي.

ب- المتغير التابع: ويشمل على مستوى الرضا الحركي في السباحة.

- تم تحليل ومعالجة البيانات إحصائياً بإيجاد المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الالتواء،

و اختبار T-test ، باستخدام برنامج (SPSS).

نتائج الدراسة:

أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية:

فرض الدراسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا الحركي في السباحة.

يتضح من الجدول رقم (٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين على مقياس الرضا الحركي في السباحة ولصالح المجموعة التجريبية. حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية متوسطاً مقداره يساوي (٧٧,١٥) بانحراف معياري (٢,٥١) على المقياس ككل، بينما سجل أفراد المجموعة الضابطة متوسطاً مقداره (٦٤,٠١) بانحراف معياري (٣,٥٩) وكانت قيمة (ت) تساوي (١٠,٥٢)، بدلالة إحصائية (٠,٠١) مما يشير إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة إحصائياً. ومن هنا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الرضا الحركي في السباحة. ويتضح من الجدول أيضاً أن أفراد المجموعة التجريبية سجلوا متوسطات أعلى وذات فروق إحصائية من أفراد المجموعة الضابطة على جميع فقرات المقياس المكون من (١٧) فقرة.

الجدول رقم (٢) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقيمة (ت) ودلالة الفروق في القياس البعدي لمتغير الرضا الحركي في السباحة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

رقم الفقرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	الالتواء	م	ع	الالتواء		
١	٤,٥٤	٠,٥١٩	٠,١٧٥-	٤,٠٠	٠,٦٠٣	٠,٠٠٠	٢,٣٩	٠,٢٥
٢	٤,٦٢	٠,٥٠٦	٠,٥٣٩-	٣,٨٣	٠,٨٣٥	٠,٣٥٤	٢,٨٥	٠,٠٠٩
٣	٤,٥٤	٠,٥١٩	٠,١٧٥-	٣,٦٧	٠,٧٧٨	٠,٧١٩	٣,٣٢	٠,٠٠٣
٤	٤,٦٢	٠,٦٥٠	١,٥٧-	٣,٧٥	٠,٦٢٢	٠,١٧٠	٣,٣٩	٠,٠٠٢
٥	٤,٦٩	٠,٦٣٠	٢,٠٥-	٣,٧٥	٠,٧٥٤	٠,٤٧٨	٣,٤٠	٠,٠٠٣
٦	٤,٦٢	٠,٥٠٦	٠,٥٣٩-	٣,٩٢	٠,٧٩٣	٠,١٦١	٢,٦٤	٠,٠١٤
٧	٤,٧٧	٠,٤٣٩	١,٤٥-	٣,٨٣	١,٠٣٠	٠,٢١١-	٢,٩١	٠,٠١١
٨	٤,٥٤	٠,٦٦٠	١,١٩-	٣,٦٧	٠,٧٧٨	٠,٦٦٨-	٣,٠٠	٠,٠٠٧
٩	٤,٦٢	٠,٥٠٦	٠,٥٣٩-	٣,٩٢	٠,٧٩٣	٠,١٦١	٢,٦٠	٠,٠١٨
١٠	٤,٥٤	٠,٧٧٦	١,٤١-	٣,٩٢	٠,٥١٥	٠,٢١١-	٢,٣٣	٠,٠٢٨
١١	٤,٦٩	٠,٦٣٠	٢,٠٥-	٣,٨٣	٠,٩٣٧	٠,٤١٢-	٢,٧٠	٠,٠١٣
١٢	٤,٣١	٠,٧٥١	٠,٦١١-	٣,٤٢	٠,٩٠٠	٠,١٥٢-	٢,٦٩	٠,٠١٤
١٣	٤,١٥	٠,٨٩٩	٠,٣٤٢-	٣,٥٠	٠,٦٧٤	١,٠٠٦-	٢,٠٤	٠,٠٤٩
١٤	٤,٣٨	٠,٨٧٠	٠,٩٣٠-	٣,٧٥	٠,٤٥٢	١,٣٢-	٢,٢٥	٠,٠٣٤

١٥	٤,٣٨	٠,٨٧١	٠,٩٣٠	٣,٥٠	٠,٧٩٨	٠,٠٠٠	٢,٦٥	٠,١٥
١٦	٤,٦٩	٠,٦٣٠	٢,٠٥٠	٤,٠٨	٠,٧٩٣	٠,١٦١	٢,١١	٠,٠٤٧
١٧	٤,٤٦	٠,٦٦٠	٠,٨٦٣	٣,٦٧	٠,٩٨٥	٠,١٢٧	٢,٣٨	٠,٠٢٦
المقياس ككل	٧٧,١٥	٢,٥١	٠,٩٥٨	٦٤,٠١	٣,٥٩	٠,٢٨٢	١٠,٥٢	٠,٠٠١

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة (ت) دالة إحصائياً في جميع فقرات مقياس الرضا الحركي في

السباحة. كما يظهر الجدول أن قيم معامل الالتواء انحصرت بين ٠,٠٥ - و ٠,٧١٩. وهي قيم تشير إلى أن توزيع العلامات يعتبر توزيعاً طبيعياً (+٣ معامل الالتواء)، وهذا يشير إلى تجانس عينة الدراسة في الفقرات السابقة.

مناقشة النتائج

يتضح من دلالات الجدول رقم (٢) أن أفراد المجموعة التي طبقت البرنامج التعليمي بأساليب تدريسية حديثة قد أظهروا تحسناً واضحاً بمستوى الرضا الحركي في السباحة، حيث يشير الجدول إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية. وقد سجل أفراد المجموعة التجريبية أعلى متوسطات على الفقرات التالية: (استطيع أن أقوم ببعض المهارات التي يصعب على زملائي أدائها، لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة دون الخوف من الفرق، لدي ثقة كبيرة في مستوى أدائي المهاري، لدي القدرة على القفز بالرجلين من فوق سلم القفز المتحرك (م))، وهذه الفقرات تشير إلى مستوى الرضا الحركي والثقة بالأداء الذي اكتسبها الطلبة بعد إتقانهم لهذه المهارات. وقد تعزى الفروق بين أفراد المجموعتين إلى أن البرنامج التعليمي المقترح والمعد بطريقة تتلاءم مع الخصائص الجسمية والمهارية وال نفسية لأفراد عينة الدراسة ساعدهم على تعلم المهارات بشكل أفضل وأسهل وجعلهم يشعرون بالارتياح والرضا والثقة أثناء الأداء، حيث ركز البرنامج في البداية على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن، والتدرج في التمارين في المنطقة الضحلة والمنطقة العميقة ساعدهم وبدرجة كبيرة على الشعور بالرضا عن مستوى أدائهم الحركي (الحايك وجابر ٢٠٠٤). كما أن استخدام الأسلوب التبادلي وأسلوب متعدد المستويات ساعد الطلبة على تعلم المهارات بشكل متدرج في الصعوبة من السهل إلى الصعب والتدريب تحت إشراف زملائهم الذين يراقبونهم ويصححون أخطائهم باستمرار جعلهم يشعرون بالأمان والاطمئنان ويصلون إلى مستوى أداء أفضل.

يمكن القول إن احتواء البرنامج التعليمي المقترح على العناصر التعليمية المتنوعة واستخدام أساليب تدريسية مختلفة في تطبيقه ساعد أفراد عينة الدراسة على الارتقاء بالمستوى المهاري الذي ظهر من خلال استجابات الطلبة على مقياس الرضا الحركي. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الأبحاث والدراسات منفصلة كما يلي:

- احتواء البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة وبالتالي الشعور بالارتياح والثقة بالماء، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من عبد الهادي وعلي (١٩٩٠) بأن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس وتعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه كونسيلمان (1997 Counsilman) بأن العوامل النفسية لها اثر إيجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة.
- لحتواء البرنامج على الأنشطة والتمارين المتنوعة والمتدرجة في الصعوبة، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الحايك وجابر (٢٠٠٤)، وعرايبي ومسمار (١٩٩٤) بأن التنوع في التمارين والأنشطة وفي الأساليب التعليمية يساهم بشكل فاعل في تعلم مهارات السباحة. وما أشار إليه علاوي ورضوان (١٩٨٧) بأنه ينبغي قيام اللاعبين بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة.
- الاستعانة بالوسائل التعليمية المساعدة، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الباجوري (١٩٨٨) واسكندر وسنبيل (١٩٨٥) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة،
- التدريب على المهارات في الماء العميق تحت إشراف وتوجيه المدرس ، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الكردي والشرييني وبهايم (١٩٨٥) ومحمود (١٩٩٨) بأن التعلم في الماء العميق يساعد في سرعة التعلم وبالتالي الشعور بالرضا الحركي.
- استخدام الأسلوب التبادلي والأسلوب المتعدد المستويات (موستن واشورت، ٢٠٠٢) في تعليم مهارات السباحة، وفي هذا السياق توصل الحايك (٢٠٠٤)، و الحايك (2004 Alhayek)، ورسمي (١٩٨٩) إلى أن استخدام أكثر من أسلوب تعليمي في عملية تعليم السباحة يؤدي إلى نتائج أفضل، وأن استخدام الأسلوب التبادلي تحديدا في السباحة يوفر الشعور بالأمن لوجود الزميل ويزيد من عامل التشويق ويبعد الملل. كما توصل الكيلاني (٢٠٠٣) إلى أن استخدام الأسلوب الامري ثم الأسلوب التبادلي في تعليم السباحة يعطيان نتائج افضل للمبتدئين. وتوصلت كامل (١٩٨١) إلى أن استخدام الأسلوب الامري الذي يتميز بسيطرة المعلم على جميع قرارات الدرس يعطي نتائج افضل عند تطبيقه على المبتدئين.

التوصيات

- الاهتمام بالجوانب النفسية للمبتدئين يساعدهم على سرعة تعلم مهارات السباحة.
- استخدام برامج تعليمية في السباحة تتلاءم مع الخصائص الجسمية والمهارية والنفسية.
- ضرورة التنوع باستخدام الأساليب التدريسية الحديثة.
- تجريب البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب وكبار السن للتأكد من مدى صلاحيته.

المراجع

البيك، علي، وعصام حلمي، وعادل النموري (١٩٩٤). تعليم السباحة (الزحف، الظهر)، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر.

- الباجوري، ناديه (١٩٨٨). تأثير برنامج مقترح لاستخدام القصص الحركية على تعلم المبادئ الأساسية للسباحة للأطفال من سن ٦ - ٨ سنوات. المؤتمر الدولي - تاريخ وتطور علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، م٣، مصر.
- توفيق، علي (١٩٨١). أثر برنامج تعليمي مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.
- الجبيلي، سناء (١٩٩٠). مقياس الخوف في السباحة لطلقات كلية التربية الرياضية. المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. المجلد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- الحايك، صادق وعبد السلام جابر (٢٠٠٤). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين.
- الحايك، صادق (٢٠٠٤). أثر استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات واتجاهات تطلبة كلية التربية الرياضية نحو المادة. مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، مؤتمر الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عمان، الأردن.
- الحايك، صادق (١٩٩٣). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- راتب، اسامة (١٩٩٩). تعليم السباحة. ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رحيم، محمد وسكر، ناهد (١٩٨٨). السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية. جامعة البصرة كلية التربية الرياضية، العراق.
- رسمي، نادية (١٩٨٩). فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستوى المهاري للسباحة. مجلة علوم وفنون الرياضة. المجلد الأول، العدد ٣. جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- السامرائي، أفتخار (١٩٨٤). تطور مستوى الأداء الحركي أثناء عملية تعلم سباحة الصدر للبنات في مرحلة ١٨ - ٢٠ سنة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- عبد الهادي، فاطمة و علي، ليلي (١٩٩٠). تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة. المؤتمر العلمي الأول - دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة. المجلد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- عرايبي، سميرة & مسمار، بسام (١٩٩٤). برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن ٧ - ١٤ سنة. دراسات، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني، ج٢.
- علاوي، محمد (١٩٩٨). مدخل لعلم النفس الرياضي. مركز الكتب للنشر. القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد ورضوان، محمد (١٩٨٧). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عويس، عبد الله (١٩٧٧). الإحصاء التطبيقي في التربية الرياضية. جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- كامل، عصمت (١٩٨١). أثر ثلاثة أساليب للتدريس على مستوى الأداء الحركي، المؤتمر العلمي الأول للتربية

الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، القاهرة، مصر.
الكرداني، محمد، والشربيني، سامي، وبهايم، ومتولي (١٩٨٥). مقارنة فاعلية تعلم سباحة الزحف في الجزء العميق والضحل من الحمام للكبار. مجلة بحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية بجمعة الزقازيق، مصر.
الكيلاني، غازي (٢٠٠٣). أثر استخدام ثلاث أساليب تدريس على بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد ورياضة السباحة. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عمان العربية للدراسات العليا. عمان الاردن.
محمود، جمال (١٩٩٨). أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
مرسي، مصطفى (١٩٧٨). أثر استخدام الوسائل التعليمية في سرعة تعلم سباحة الصدر. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان، مصر.
مصباح، فاطمة و الباجوري، نادية (١٩٩١). تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال ما قبل المدرسة، علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث، العدد الأول والثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان القاهرة، مصر.

المراجع الأجنبية:

- Alhayek, Sadiq (2004). The Effects of Using Two Basketball Teaching Styles on Physical Education Students' Skills Performance and Attitude. Dirasat, V.31, N. 1. The University of Jordan. Amman, Jordan.
- Alhayek, Sadiq (2004). Learning Basketball Skills Styles Preferences of Physical Education Students with Respect to Gender and Academic Achievement. Abhath Alyarmook, V. 20, N. 2B. The University of Yarmook, Irbid, Jordan
- David, Thomas, (1989). Swimming, Steps to Success. Leisure Press, Champaign, Illinois.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). Teaching Physical Education. (5th ed.). New York: Macmillan College Publishing Company.
- Vickers, B. & Vincent, W. (1994). Swimming. 6th ed. Brown and Benchmark Publishers, Dubuque.

ملحق (١)

مقياس الرضا الحركي في السباحة

الرقم	الفقرات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	أحياناً	أوافق	أوافق بشدة
١-	زملاني يعتقدون ان قدرتي على الحركة جيدة					
٢-	استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
٣-	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء ادائي لبعض مهارات السباحة					
٤-	استطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة					
٥-	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الانشطة دون الخوف من الغرق					
٦-	استطيع مد وثني جسمي في الماء بسهولة					
٧-	استطيع ان اقوم ببعض المهارات التي يصعب على زملاني ادائها					
٨-	لدي القدرة على كتم النفس تحت سطح الماء ولمدة لا تقل عن ٢٥ ثانية					
٩-	استطيع تطبيق التمرينات المختلفة ولفترة زمنية طويلة دون سرعة الشعور بالتعب					
١٠-	استطيع تغيير وضع جسمي في الماء لمختلف الاتجاهات					
١١-	لدي ثقة كبيرة في مستوى ادائي المهاري					
١٢-	استطيع تقدير المسافة بيني وبين زملاني في الماء					
١٣-	استطيع اداء مهارات السباحة المختلفة في الماء العميق باسترخاء					
١٤-	استطيع استخدام كلا الذراعين والرجلين في نفس الوقت					
١٥-	استطيع السباحة لمسافة طويلة					
١٦-	لدي القدرة على القفز بالرجلين من فوق سلم القفز المتحرك (م)					
١٧-	لدي القدرة على الوقوف بالماء العميق لفترة زمنية تزيد عن الدقيقة					
	المجموع					

المراجع العربية و الأجنبية ،

- ١- إبراهيم إمام ١٩٧٢م دراسات في الفن الصحفي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٧٢م .
- ٢- إجلال خليفة ١٩٧٣م اتجاهات حديثة في فن التحرير الصحفي ، الجزء الثاني ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣- تسارلزا " بيوكر " أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ط٣ مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٤- خير الدين عويس ، عطا حسن (١٩٩٨) الأعلام الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥- ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة .
- ٦- عبد العزيز عبد الرحمن وآخرون (١٩٩٤) : أثر البرامج التليفزيونية علي النشء والشباب : دراسة استطلاعية لأراء عينة من المشاهدين بالمجتمع القطري . جامعة قطر ، مركز البحوث التربوي ، وزارة الأعلام مراقبة بحوث المستمعين والمشاهدين .
- ٧- عبد العزيز عبد الرحمن (١٩٩٤م) :
- ٨- كوثر السعيد الموجي وآخرون (٢٠٠٧م) : الأعلام والعلاقات العامة في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٩- مها الكردي (٢٠٠٧م) : القنوات الفضائية وتشكيل السلوكيات العدوانية والاجتماعية لدي عينتين من الأطفال المشاهدين وغير المشاهدين ، المجلة الاجتماعية ، المجلد الرابع والأربعين ، العدد الثاني ، القاهرة .
- ١٠- محمد الحماحمي ، أحمد سعيد (١٩٩٨) : الأعلام التربوي في مجالات الرياضة واستثمار أوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١١- محمد فتحي عبد الرحمن (١٩٧٥) : اهتمام الصحافة بالرياضة والتربية الرياضية ، في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان .
- ١٢- محمد عبد الرحمن الحضيف (١٩٩٨) : كيف تؤثر وسائل الأعلام ؟ دراسة في النظريات والأساليب الطبعة الثانية ، الرياض مكتبة العبيكان .

١٣- Lowey's (١٩٩٥) : Defleurm : mile stones in mass communication research : media effect . ٣rd edition . New - York Longman publishers , ١٩٩٥ .

" بعض الاساليب الحديثة في تعليم السباحة

وتأثيرها على الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالاردن "

الدكتور صادق خالد الحايك * & الدكتور معصم الخطاطبة **

ملخص

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أساليب تدريس حديثة (الأسلوب التبادلي وأسلوب متعدد المستويات) في السباحة على الرضا الحركي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية. تكونت عينة الدراسة من ٢٥ طالب (١٣ طالبا في المجموعة التجريبية و ١٢ طالبا في المجموعة الضابطة) ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة. أشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الرضا الحركي في السباحة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتعزى هذه الفروق إلى أن البرنامج التعليمي المقترح والمعد بطريقة تتلاءم مع الخصائص الجسمية والمهارية والنفسية لأفراد عينة الدراسة ساعدهم على تعلم المهارات بشكل أفضل وأسهل وجعلهم يشعرون بالارتياح والرضا والثقة أثناء الأداء مما أدى إلى تسجيل أفراد المجموعة التجريبية مستوى مرتفع من الرضا الحركي. ويوصي الباحثون بالاهتمام بالجوانب النفسية للمبتدئين لما لذلك من أثر في سرعة تعلم مهارات السباحة، واستخدام البرنامج التعليمي المقترح لتعليم الفئة العمرية المختلفة والتنوع باستخدام الأساليب الحديثة في التربية الرياضية.

* أستاذ مشارك في كلية التربية الرياضية - الجامعة الأردنية

** أستاذ مساعد كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة