

فاعلية إستخدام أسلوب الممارسة الموزعة للجزء العملي من درس السباحة
على مستوى الأداء لطلبة كلية التربية الرياضية .

* د/ حسنى حسن على عاشور

المقدمة ومشكلة البحث:-

الجامعة مؤسسة تعليمية مسؤولة عن نقل القيم الحضارية من جيل إلى جيل وتنمية المجتمع والبيئة المحيطة به ، وأيضاً تمكين الطلبة من التفكير العلمى وإثارة قدراتهم الكامنه .

ومع أستخدام تقنيات تعليمية Instructional Technolony تتيح إيجاد تكامل يجمع بين الإنسان والبيئة والأفكار والآراء وأساليب العمل لتحقيق الاهداف التربوية (٢ : ٤)، فقد أستفاد منها مجال تعليم السباحة وأثمر عن أستنباط وسائل وطرق وأساليب جديدة تحقق إستراتيجية تتواءم مع التقدم العلمى والتكنولوجيا (١٠ : ٤٨) .

ومن هذا المنطلق أكد تروب Troup ، دانيلس Daniels (١٩٨٦) على ان اختيار أساليب وطرق تعليم وتدریس السباحة فى الكليات والأقسام المتخصصة يتوقف على مستوى الأداء المهارى والفروق الفردية بين الطلبة والأمكانات المادية المتاحة وعدد الساعات المقررة وطبيعة بيئة الممارسة .

بالإضافة إلى المستوى المهنى للقائمين على العملية التعليمية ومدى نجاحهم فى اختيار أسلوب التطبيق الأمثل (٧ : ١٣) .

كما أكد تروب ودانيلس (١٩٨٦) أن الممارسة العملية لتعليم السباحة لدى الطلبة الجامعيين تشغل ٧٥٪ من الوقت المقرر لتلك المادة أما الـ ٢٥٪ المتبقية فإنها تكفى لعرض المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالمحتوى (١٣ : ٨) .

فقد ذكر ارنست Ernest ، ماجليشكو Maglischo (١٩٩٣) أن الممارسة العملية للسباحة تأتي في أولويات منهاج الرياضات المائية حيث أنها تسهم في تحقيق الأهداف الحركية للعملية التعليمية بوجه عام والأرتقاء بمستوى الأداء العملي للطلبة المتدئين في السباحة بوجه خاص (٩ : ٢٦٩) .

ونظراً لكون السباحة من المقررات الدراسية الأساسية لطلبة الفرق الأولى والثانية والثالثة بكلية التربية الرياضية بالمنايا والتي تشغل حيز ٦٠ ساعة دراسية لكل فرقه موزعة على مدار العام الدراسي البالغ ٣٠ أسبوع بواقع ساعتين إسبوعياً .

ومع تطبيق الفصلين الدراسيين من العام الجامعي ١٩٩٤/٩٣ أوجب ذلك تكثيف في عدد الـ ٦٠ ساعة المقررة حيث وزعت على مدار ١٥ أسبوع بواقع ٤ ساعات أسبوعياً مما أدى إلى ضرورة إستنباط أساليب للتعليم تتواءم مع هذا النظام وبما يتناسب مع مستوى الأداء العملي للطلبة وإمكانيات البيئة المحيطة .

ومن خيرة الباحث في شعبة السباحة بالكلية لاحظ أن نسبة تتراوح من ٦٠-٧٠٪ من طلبة الفرقة الأولى يجهلون السباحة وأن مائة حوض السباحة والتي تعبر عن بيئة الممارسة تتراوح درجة حرارتها من ١٣-١٩° خلال العام الدراسي وذلك لعدم وجود أجهزة لتدفئة المياه مما يعنى صعوبة تواجد الطلبة داخل المياه الباردة فترة طويلة متصلة لما لتأثيرها السلبي على عمليات الايض بالجسم وسرعة ظهور علامات التعب في الأداء . ولما كان الإسلوب التقليدي للتعليم في دروس السباحة الذي يتسم بأستمرار الأداء العملي حتى الأنتهاء من الواجب الحركي يسبقه أو يعقبه الجزء النظري من المقرر قد لا

يستطيع حل المشكلات السابقة التي أشار إليها الباحث من حيث برودة المياه وتكثيف ساعات الممارسة العملية داخل الدرس .

من هذا المنطلق ظهرت الحاجة لأسلوب الممارسة الموزعة التي يعتمد على تقسيم الجزء العملي داخل درس السباحة إلى فترتين متساويتين فى الزمن يفصل بينهما فترة راحة سلبية خارج مياة حوض السباحة يعطى فيها الجزء النظرى المرتبط بمحتوى الدرس وذلك للمساعدة فى تعزيز العمليات المعرفية لتيسير الأداء العملى اللاحق وأيضاً إتاحة فترة كافية لزيادة استعادة الأستشفاء للتغلب على التعب العضلى والحسى الناتج من أستنزاف الطاقة وهبوط الأداء مع أستمرار العمل داخل المياة الباردة لفترة متصلة.

وأيضاً إعادة التوازن الداخلى للجسم وتهيئة ظروف بيئية ملائمة للعمليات الحيوية وذلك فى محاولة للتعرف على تأثير الأسلوب التجريبي المقترح على مستوى اداء طلبه الفرقة الأولى ممن يجهلون السباحة .

أهداف البحث:-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية أستخدام أسلوب الممارسة الموزعة للجزء العملى من درس السباحة على مستوى أداء الطلبة ومقارنته بالأسلوب التقليدى.

تساؤل البحث:-

هل توجد فروق دالة احصائياً فى مستوى الاداء العملى بين المجموعة التجريبية التى تستخدم اسلوب الممارسة الموزعة والمجموعة الضابطة التى تستخدم الاسلوب التقليدى ؟

تعريف لبعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث:-

- الممارسة الموزعة يعرف الباحث اجرائياً بأنه :-

أسلوب يعتمد على توزيع الجزء العملي من درس السباحة على فترتين متساويتين في الزمن لكل منهما أحماء وجزء أساسى وتهدهه ، يفصل بين الفترتين راحة سلبية خارج مياة حوض السباحة يعطى فيها الجزء النظرى المرتبط بالدرس والتنويه على الأخطاء الشائعة فى الأداء وكيفية تصحيحها .

- الأسلوب التقليدى ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه :-

ذلك الأسلوب المتبع فى درس السباحة حيث يستمر الأداء العملى للطلبة بدون فواصل من راحة خارج مياة حوض السباحة أو تداخل بين فترات الجزئين العملى والنظرى للدرس حيث يعطى كل جزء على حدة .

مستوى الأداء ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه :-

الدرجة التى يحصل عليها طلبة الفرقة الأولى افراد عينة البحث فى الامتحان العملى لنهاية الفصل الدراسى الأول فى مادة السباحة بواسطة لجنة من أعضاء هيئة التدريس والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ١٢/١١/١٩٩٥ .

إجراءات البحث

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المقارنة بأستخدام مجموعة ضابطه (٧ : ٢٥٤) The static Group Comporison Design حيث طبق أسلوب الممارسة الموزعة للجزء العملى من درس السباحة على المجموعة التجريبية ، فى حين طبق الأسلوب التقليدى على المجموعة الضابطه ومع أمتحان نهايه الفصل الدراسى تم اجراء قياس بعدى

للمجموعتين فى مستوى الأداء العملى للسباحة . ولم يتم قياس قبلى للمجموعتين فى مستوى الأداء على أساس أنه قد تم اختيار أفراد عينة البحث ممن يجهلون السباحة .

مجتمع البحث:-

يمثل مجتمع هذا البحث طلبة الفرق الأولى بنين بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٩٥-١٩٩٦ وقوامها ٣٦٥ طالباً .

عينة البحث:-

أختيرت عينة عمدية لأجراء البحث ذات أبعاد معينة Dimensional Sampling وهم من الأفراد الذين يجهلون السباحة ولم يكن لديهم خبرات سابقة فى تعلم السباحة . حيث بلغ حجم العينة ١٣٠ طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين فى العدد بعد إجراء التكافؤ بينهما ، تم أستبعاد الطلابه فاقدى نسبة الحضور وعددهم ١٥ طالباً ليصل حجم المجموعة التجريبية إلى ٥٣ طالباً والمجموعة الضابطة الى ٦٢ طالباً . والجدول التالى يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين فى متغيرات العمر الزمنى والطول والوزن .

الجدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من متغيرات

العمر الزمنى، الطول ، الوزن ن = ١١٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	متوسط حسابى	أنحراف معيارى	متوسط حسابى	أنحراف معيارى	
العمر الزمنى	١٨, ٧٠	٤, ١٧	١٩, ٠١	٣, ٩٢	٤١ ,
الطول سم	١٦٩, ٣٥	٥, ٢٠	١٧٠, ١٢	٤, ٨٧	٨٢ ,
الوزن كجم	٦٩, ٩٢	٥, ٧٢	٧١, ١١	٦, ١٣	١, ٠٨

قيمة ت الجدولية = ١,٦٦

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١) :-

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات العمر الزمنى والطول والوزن، حيث يعبر مؤشر الوزن بدلالة الطول والعمر الزمنى عن نمط الجسم الذى قد يؤثر فى تعلم مهارة الطفو وبعض مهارات السباحة .

أدوات جمع البيانات:-

استمارة تقييم شكل أداء سباحة الزحف على البطن ، حيث أن الدرجة العظمى لهذا الأختبار من ٣٠ درجة موزعة بالتساوى على ٦ محاور تشمل :-
وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الزراعين - التنفس - التوافق - البدء والدوران .

تطبيق البحث :-

تم تطبيق البحث على النحو التالى :-

- خضعت المجموعتين التجريبية والضابطة فى تعلم سباحة الزحف على البطن لبرنامج آيوا Iowa الذى يهدف إلى وضع أساس لكافة مستويات الرياضات المائية وقد نقل البرنامج إلى اللغة العربية بواسطة مجدى منصور وطبق فى العديد من البحوث العلمية ومدارس تعليم السباحة بجمهورية مصر العربية وهو يصلح للتطبيق على الطلبة الجامعيين
(٣ : ٨٢-١٢٧) (٤) (٨ : ٣٣) .

حيث حدد الباحث بنود البرنامج التى تم توظيفها فى البحث كالتالى :

أولاً : تعلم المهارات الأساسية للسباحة :-

التهيئة العقلية للمبتدئ قبل نزوله الماء .

تمرينات الثقة مع الماء .

تمرينات الطفو .

الإنزلاق داخل الماء على البطن والظهر .

التعلق الرأسى للجسم .

الوقوف فى الماء العميق.

ثانياً : تعلم المهارات المحركة فى سباحة الزحف على البطن :

- تعلم ضربات الرجلين .
- تعلم حركات التنفس .
- تعلم حركات الزراعين .
- تدريبات التوافق.
- تعلم البدء والدوران .

- فترة التجربة ١٥ اسبوع على التوالى من ٩/١٦ - ١٢/٢٧ / ١٩٩٥ ، حيث أجريت فى حوض السباحة بإستاد المنيا الرياضى والتي تجرى فيه المحاضرات العملية ، ويبلغ طوله ٥٠ متر وعرضه ٢٠ متر وعمقه عند النهاية ٣ متر .

وبه منطقة ضحلة تستخدم لأغراض التعلم طولها ٢٣ متر وعرضها ٢٠ متر وعمقها يتدرج من ٩٠ - ١٤٠ سم . ويجدر الإشارة إلى عدم توفر أجهزة لتدفئة وتكرير مياه حوض السباحة لذا فإن درجة حرارة المياه أثناء فترة التجربة تراوحت من ١٣ - ١٩ ° حيث كانت الممارسة العملية من الساعة ٨,٣٠ صباحاً إلى الساعة ١٢,٣٠ ظهراً .

- اختيار العينة وإيجاد التكافى بين المجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات الطول والوزن وحساب العمر الزمنى والتي أجريت فى الاسبوع الاول من فترة التجربة ايام السبت والاحد والثلاثاء والاربعاء الموافق ١٦ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٠ / ٩ / ١٩٩٥ .

- تطبيق اسلوب الممارسة الموزعة للمجموعة التجريبية واسلوب الممارسة التقليدية للمجموعة الضابطة لمدة ١٣ اسبوع فى الفترة من ٩/٢٣ - ١٢/٢٠ / ١٩٩٥ بواقع درسين اسبوعياً لكل مجموعة وفقاً للمنهج الدراسى. المجموعة التجريبية يومى السبت والثلاثاء والمجموعة الضابطة يومى الاحد والاربعاء زمن الدرس ١٢٠ دقيقة يحتوى على إجماع ٢٠ دقيقة ، ممارسة عملية ٦٠ دقيقة ، الجزء النظرى والإجراءات الإدارية ٤٠ دقيقة والجدول رقم (٢) يوضح مقارنة بين النموذجين التطبيقين لدرس السباحة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام أسلوب الممارسة الموزعة والممارسة التقليدية .

جدول (٢)

مقارنة بين النموذجين التطبيقيين لدرس السباحة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام أسلوب الممارسة الموزعة والممارسة التقليدية

نموذج لدرس السباحة باستخدام أسلوب الممارسة التقليدية		نموذج لدرس السباحة باستخدام أسلوب الممارسة الموزعة	
الأغراض	الزمن	الأغراض	الزمن
إجراءات إدارية	١٠ ق	اجراءات ادارية	١٠ ق
أحماء أرضى ومائى	١٥ ق	احماء أرضى ومائى	١٥ ق
ممارسة عملية فى الماء	٦٠ ق	ممارسة عملية فى الماء	٣٠ ق
جزء نظرى خارج الماء	٣٠ ق	جزء نظرى خارج الماء	٣٠ ق
إجراءات إدارية	٥ ق	ممارسة عملية فى الماء	٣٠ ق
		أجراءات إدارية	٥ ق
أجمالى زمن الدرس	١٢٠ ق	أجمالى زمن الدرس	١٢٠ ق

-- القياس البعدى لمستوى اداء السباحة لافراد المجموعة التجريبية يومى السبت والثلاثاء الموافق ٢٣ ، ٢٦ / ١٢ / ١٩٩٥ وكذلك المجموعة الضابطة يومى الاحد والاربعاء الموافق ٢٤ ، ٢٧ / ١٢ / ١٩٩٥ وذلك فى الاسبوع الـ ١٥ لفترة التجربة .

الاسلوب الاحصائى المستخدم :-

تم معالجة البيانات باستخدام اختبار(ت) ، للفروق بين متوسطات العينات الكبيرة، وقد ارتضى الباحث بمستوى معنوية (٠,٥) وذلك وفقاً لخصائص وحجم العينة وتحقيقاً لأهداف البحث .

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية للممارسة الموزعة والمجموعة الضابطة

للممارسة التقليدية فى مستوى الأداء العملى للسباحة ن = ١١٥

قيمة(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	الأختراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الأختراف المعيارى	المتوسط الحسابى
*٤,٧٠	٣,٤٩	١٨,٠٧	٣,٠٧	٢٠,٩٤

قيمة (ت) الجدولية = ١,٦٦

* دل عند مستوى (٠,٥)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :-

وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية التى تستخدم أسلوب الممارسة الموزعة ، والمجموعة الضابطة التى تستخدم الأسلوب التقليدى فى مستوى الأداء العملى لسباحة الزحف على البطن وذلك لصالح المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التى تطبق أسلوب الممارسة الموزعة للجزء العملى من درس السباحة مقارنة بالمجموعة الضابطة التى تطبق الأسلوب التقليدى قد يرجع إلى وجود فاصل من الراحة البينية فى الممارسة الموزعة يقسم الجزء العملى من الدرس إلى نصفين والذى يشغله المحاضر فى تدريس الجزء النظرى مما قد ساعد المجموعة التجريبية على إزالة التعب العضلى والحس أثناء تلك الفترة وأدى إلى تحسن قدرتهم على بذل المزيد من الجهد والأرتقاء بمستوى الأداء اللاحق .

ويشير أبو العلا (١٩٩٤) ، عادل فوزى (١٩٩٤) ، ارنيست Ernest ، ماجليسكو Maglischو (١٩٩٣) ، أن وجود راحة بينية أثناء الأداء تتيح للجسم تعويض العجز الأوكسجينى والطاقة المستنفذة وزيادة استعادة الأستشفاء مما يسهم فى التخلص من نواتج التعب العضلى للأداء والتعب الحسى من برودة مياة حوض السباحة وتأثيره السلبي على سريان الدم للأطراف والذى يؤدى إلى خلل فى التوافق الحركى العام (١ : ١٢٦) (٥ : ١٧٢) (٩ : ١٧) .

ويؤكد جون John (١٩٩٢) أن توفر ظروف ملائمة للممارسة تسهم فى تحسين التوافق الحركى ومستوى الأداء المهارى للممارسين (٣ : ١٠) .

كما أرجع فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥) ، نيلسون Nelson كونلى Conlee ارنال Arnall سيلفيستر Sylvester (١٩٨٤) ترايد عدد محاولات الأداء الناجحة

أثناء الممارسة لدى الأفراد المبتدئين إلى وجود فترة راحة تساعد على استمرار بذل الجهد بكفاءة عالية والوصول إلى الحد الفسيولوجي، لتحقيق الهدف الحركي المطلوب (٦ : ٢٣٤) (١١ : ١٨٤) .

وقد اتفق شارب Sharp (١٩٨٦) على أن فترة الراحة البينية التي تحققها الممارسة الموزعة تساعد على إزالة الخلط المبدئي لمكونات المهارة وتقلل من التوتر العضلي الزائد أثناء المحاولات الأولية مما يتيح فرصة أفضل لإنسيابية الأداء ونسيان الاستجابات العارضة والخطئة التي تصاحب الأداء الأولى وأيضاً تغطي هضبات التعلم التي قد تحدث أثناء الممارسة العملية بالإضافة الى المساهمة في تصحيح الأفكار والتي بدورها تزيد من الأثر الميسر للمحاولات التالية (١٢ : ٨) .

الاستخلاصات:-

- في ضوء ما توصل إليه البحث تم استخلاص مايلي:-
- فاعلية أسلوب الممارسة الموزعة للجزء العملي من درس السباحة مقارنة بالأسلوب التقليدي .
- وجود راحة بينية تفصل الجزء العملي من الدرس يعطى فيه الجزء النظري كان له تأثير معنوي على الأرتقاء بمستوى الأداء العملي للطلبة المبتدئين في السباحة .

التوصيات:-

- من خلال الاستخلاصات ونتائج البحث يمكن التوصية بمايلي:-
- ضرورة تعميم أسلوب تقسيم زمن الجزء العملي من درس مادة السباحة للطلبة المبتدئين على فترتين يفصل بينهما الجزء النظري وبخاصة في الطقس البارد عند التعلم في أحواض للسباحة ليست بها امكانيات لتدفئة المياه .
- ضرورة إجراء المزيد من البحوث عن مدى فاعلية الأسلوب المقترح على أنشطة رياضية أخرى .

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤): تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي .
- ٢- أحمد محمد أحمد عبد الله (١٩٩٥): أثر إستخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة، دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): تعليم السباحة ، دار الفكر العربي .
- ٤- عادل فوزى جمال (١٩٨٥): أثر تطبيق برنامج جامعة أيوا - جامعة كيف-البرنامج المصرى على سرعة تعلم سباحة الزحف للمبتدئين من ٥-٨ سنوات"، مؤتمر كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الأول يناير .
- ٥- عادل فوزى جمال (١٩٩٤): مناهج وطرق تدريس الرياضات المائية، طوخى مصر للطباعة .
- ٦- فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥): الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق .
- ٧- محمد حسن علاوى ، أسامة كامل راتب (١٩٨٧): البحث العلمى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي .
- ٨- محمود عبد الفتاح عنان(١٩٨٨) : سباحة المنافسات، مكتبة إبراهيم الخلبى، المدينة المنورة.

9- Ernest w. Maglischo (1993): swimming event faster
Mayfield. U. S. A.

10- John, L. (1992) : Science of coaching swimming champing,
II : Human Kinetics.

11- Nelson, A. G., Conlee, R. K., Arnall, D. A., Ioy, S. F., &
syvester, L. J.(1984): adaptations to simultaneous training
for strength and endurance. (abstract). Medicine and
science in sports and Exercise, 16:121.

12- Sharp, R. L. (1986): Muscle strength and power as related
to competitive swimming . Journal of swimming research
,2 (2)

13- Troup, J. P., & Daniels, J.T. (1986): Swimming economy :
on introductory review. Journal of swimming Research,
2(1).