

## دراسة مقارنة للمراحل العمرية المختلفة في تعلم السباحة الحرة

أ.د. جاسم محمد نايف الرومي      م.د. وضاح غانم سعيد الصميدعي  
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٦/٥/٩ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/٤/١٥

### الملخص

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٤٣) متعلم ضمن الدورات التعليمية الصيفية في مسبح جامعة الموصل لصيف عام ٢٠٠٥ ، وقسمت العينة إلى أربع مجموعات على وفق المراحل العمرية (٦- دون ٩) سنوات و(٩- دون ١٢) سنة و(١٢- دون ١٥) سنة و(١٥- دون ١٨) سنة ، وتم تجانس كل مرحلة عمرية فيما بينها في متغيرات (العمر والطول والوزن وسمك الشحوم). نفذ البرنامج لكل مرحلة عمرية بواقع (١٢) وحدة تعليمية وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد ، زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة . وبعد نهاية البرنامج تم اختبار المجموعات التجريبية الأربعة في خمسة اختبارات . وتوصل الباحثان إلى استنتاجات عديدة أهمها تفوق المرحتين العمريتين الثانية والثالثة على المرحلة العمرية الأولى في اختبار ( الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين ) فضلا عن تفوقهما على المرحتين العمريتين الأولى والرابعة في اختبار ( السباحة الحرة لمسافة ١٥ متر ) .

## **ABSTRACT**

### ***A comparative study for different age groups in learning free swimming***

***Prof. Dr. Jassim M.N.AL-Roomy Dr.Wathah G.S.AL-Sumaydaee***

***Mosul University / College of Physical Education***

---

The tow researchers used the experimental method and the sample had (43) learners during the summer – term teaching at the university of mosul swimming pool 2005 . The sample was divided into four groups according to age , first group (6 up to 9) years , second group ( 9 up to 12) years , third group (12 up to 15) years , and the fourth group (15 up to 18) years . Each was made as homogeneous as possible regarding the variables of (age , height , weight and the thickness of fat) . The teaching course for all four groups was made of (12) units of (60) minutes each given (3) units per a week teaching . At the end of the teaching course , all four groups were tested by five tests . The tow researchers reached many conclusions , but the most important one was that the tow groups , second and third were superior to the first group by test of ( floating over water surface for (2) minutes ) . Also the same tow groups were superior to the first and fourth groups by test of ( free swimming for a distance of (15) meters ) .

#### **١ - التعريف بالبحث**

##### **١-١ المقدمة وأهمية البحث:**

تشير معظم المراجع العلمية على أن نمو الإنسان يأخذ في كل مرحلة من مراحل العمرية سمات وخصائص معينة تميزها عن المراحل الأخرى ، لذا أولت معظم دول العالم ولاسيما في وقتنا الحاضر عناية خاصة بنموه وتربيته في جميع مجالات الحياة النفسية

والاجتماعية والحركية والفسولوجية وغيرها ، والتي تبدأ منذ نشأته في رحم أمه وحتى كهولته" (الصميدعي ، ٢٠٠٤ ، ١) . ويشير (زهران) "أن النمو يحدث في كافة مظاهره على شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الفرد النامي جنيناً فوليداً فرضيعاً فطفلاً فمراهقاً فراشداً فشيخاً (زهران ، ١٩٨٦ ، ٦١) .

وعليه قام العلماء بتقسيمات عديدة لمراحل نمو حياة الإنسان تختلف باختلاف النظريات والمدارس والعلماء ورغم ذلك تكاد تجمع الآراء على أن معظم التقسيمات هذه اتفقت بأن الفترة العمرية ما بين (٦-دون ١٨) سنة تشمل أربعة مراحل وهي مرحلة الدراسة الابتدائية الأولى ، ومرحلة الدراسة الابتدائية المتأخرة (الثانية) ، ومرحلة الدراسة المتوسطة، ومرحلة الدراسة الإعدادية ، وتعد هذه المراحل القاعدة الأساس في بناء حياة الإنسان المستقبلية على اعتبار أن مراحل النمو من الطفولة وحتى البلوغ هي مرحلة بناء وتعلم وتطور في جميع المجالات ولاسيما الجانب البدني والحركي .

ولو نظرنا إلى المشاركين في دورات السباحة التعليمية الصيفية التي تقام في مسبح الجامعة نجد أن أغلبهم من هذه المراحل العمرية الأربعة لذا عمد الباحثان الاهتمام بها ودراستها من أجل الوقوف على فاعليتها في تعلم السباحة على اعتبار أن "كل الأعمار مناسبة للتعلم إلا أن مستوى التعلم وسرعته يختلف من عمر إلى آخر ومن مرحلة إلى أخرى لأسباب فسيولوجية وبدنية وحركية وعقلية" (الصميدعي ، ٢٠٠٤ ، ٢) . وعليه فإن امتلاك الأفراد لهذه الصفات والعناصر سوف يسهل ويسرع من عملية التعلم، لذا وجب تنظيم المواقف التعليمية من كل الجوانب من أجل المساعدة في تطوير العملية التعليمية وتحقيق أهدافها. وبما أن الدراسات في الآونة الأخيرة تشير إلى أن أفضل نوع للبدء في تعلم السباحة للمبتدئين هي السباحة الحرة، لذا وقع الاختيار على هذا النوع في دراستنا. من كل ما تقدم تكمن أهمية البحث في اختيار المرحلة العمرية المناسبة للبدء معها في تعليم السباحة الحرة والتقدم بها إلى أعلى المستويات من خلال وضع الأسس التي يمكن الاسترشاد بها مستقبلاً .

## ٢-١ مشكلة البحث:

تختلف الألعاب الرياضية بعضها عن بعض من حيث البدء بتعليم مهاراتها الأساسية ، والسباحة واحدة من هذه الألعاب التي يختلف البدء بتعلم مهاراتها باختلاف المراحل العمرية على اعتبار أن لكل مرحلة عمرية خصائص وصفات معينة تميزها عن الأخرى ، ولو نظرنا إلى عملية تعليم السباحة في معظم المسابح نجد أنها تتم بشكل غير علمي وغير مدروس يتضح ذلك من خلال التباين في مستوى التعلم بين المتعلمين باعتبار أن توزيع الأفراد يتم وفق أسلوب عشوائي وغير منتظم إذ نجد في المجموعة التعليمية الواحدة - الدورة التعليمية الواحدة - مراحل

مختلفة مما ينعكس سلباً على سرعة التعلم بينهم وقد يترتب على ذلك ضجر وملل ويأس عند البعض منهم نتيجة قلة قدرتهم على تعلمهم لمهارات السباحة بشكل يوازي زملائهم من المراحل العمرية الأخرى . من هنا برزت مشكلة البحث في التعرف على أي مرحلة عمرية من المراحل العمرية الأربعة (٦- دون ٩) سنوات و (٩- دون ١٢) سنة و (١٢- دون ١٥) سنة و (١٥- دون ١٨) سنة هي الأفضل للبدء معها في تعلم السباحة الحرة

### ١-٣ هدف البحث :

١-٣-١ التعرف على المرحلة العمرية الأنسب في تعلم السباحة الحرة .

### ١-٤ فرضية البحث:

١-٤-١ توجد فروق معنوية بين المراحل العمرية في تعلم السباحة الحرة .

### ١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: المشاركين في الدورات الصيفية التعليمية .

١-٥-٢ المجال الزمني: ابتداءً ٢٠٠٥/٧/٥ ولغاية ٢٠٠٥/٨/٤ .

١-٥-٣ المجال المكاني: مسبح جامعة الموصل .

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

#### ١-٢ الدراسات النظرية :

#### ١-١-٢ النمو الحركي للإنسان :

يتعرض الإنسان للعديد من التغيرات البيولوجية والنفسية والفسولوجية في حياته منذ ولادته وحتى مماته ولقد وجد "أن دراسة نمو الإنسان من كافة جوانبه هدف علمي واجتماعي لتوجيهه الوجهة التي تتفق مع مواهب وقدرات الفرد ومصالح المجتمع (راشد ، ٢٠٠٢ ، ١١) ، وتشير المصادر بأنه يوجد نوعين رئيسيين للنمو هما:

- النمو التكويني للفرد: ويقصد به النمو في الحجم والشكل والوزن والمحيطات والأعراض، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام وينمو داخلياً تبعاً لنمو أعضائه المختلفة.

- **النمو الوظيفي للفرد** : ويقصد به النمو في الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته (علاوي ، ١٩٩٤ ، ٩١) ، (راتب ، ١٩٩٩ ، ٣٧) ، (أبو جادو ، ٢٠٠٠ ، ٥٩) .

وعلى الرغم من أن حياة الإنسان هي وحدة واحدة إلا أنها تمر بمراحل عديدة مستمرة ومتصلة تبدأ منذ تكوينه في رحم أمه وحتى كهولته ولكل مرحلة من هذه المراحل خصائص وصفات تميزها عن المرحلة الأخرى والغرض من تقسيم مراحل النمو للإنسان هي لدراسة كل مرحلة على حده على اعتبار إن "التقسيم إلى مراحل معينة مهم من ناحيتين أولاً يسهل ويبسط الدراسة العلمية، وثانياً يلفت النظر إلى مراحل النمو المميزة لكل مرحلة" (السيد ، ب ت ، ٨٥) وعليه فان معرفة صفات وخصائص كل مرحلة عمرية سوف يسهل علينا في اختيار الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع كل مرحلة من المراحل العمرية للإنسان .

## ٢-١-٢ تعلم السباحة :

تعد عملية تعلم السباحة أحد المراحل الهامة للوصول إلى المستوى العالي إذ "أن امتلاك طريقة الأداء القريبة من التكنيك الأمثل تعد الركيزة الأساسية في التفوق وتحسين المستوى الرقمي (Smith, 1974, 42) ، وتشير أغلب المصادر إلى أن تعلم السباحة وكما في التعلم بشكل عام يصل إلى أحسن درجاته في ظل عوامل وظروف معينة من أهمها :

- أن تتناسب مادة التعليم مع مستوى نضج المتعلم .
- توافر الدوافع للتعلم .
- وجود المتعلم أمام موقف جديد .
- أن يقوم المتعلم بالممارسة والتكرار . (العطار وحلمي ، ١٩٧٧ ، ٢٧٨) ، (العمامرة ، ١٩٩٩ ، ٣١٨) ، (رحيم وسكر ، ١٩٨٨ ، ٣٦) .

وعليه فان تعلم السباحة للإنسان أصبح ضرورة حتمية بوصفها الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية العقلية والاجتماعية والبدنية والنفسية .

## ٢-٢ الدراسات المشابهة:

١-٢-٢ دراسة (الصميدعي ، ٢٠٠٤) : "المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم

### سباحتي الصدر والحرّة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أي نوعي السباحة الصدر أم الحرّة أفضل للبدء بالتعلم وإلى المرحلة العمرية الأفضل للبدء بتعلم كل من سباحتي الصدر أو الحرّة . وقد استخدم المنهج التجريبي فيما شملت عينة البحث على ثلاثة مراحل عمرية وبواقع (٧١) متعلم وزعوا على المراحل العمرية وعلى نوعي السباحة ، وقد طبق برنامجين تعليميين خاصين بسباحة الصدر والسباحة الحرّة ، واستخدمت استمارتي تقويم الأداء الفني لسباحتي الصدر والحرّة ، وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

- تفوق المرحلة العمرية الأولى التي تراوحت أعمارها بين (٦- دون ٩) سنوات في البدء بتعلم السباحة الحرّة على سباحة الصدر .
- تقارب المرحلتين العمريتين (٩- دون ١٢) سنة و (١٢- دون ١٥) سنة على التوالي في البدء بتعلم سباحتي الصدر والحرّة .
- تفوق المرحلتين العمريتين (٩- دون ١٢) سنة و (١٢- دون ١٥) سنة على التوالي على المرحلة العمرية (٦- دون ٩) سنوات في البدء بتعلم سباحة الصدر .
- تقارب مستوى التعلم للسباحة الحرّة للمراحل العمرية الثلاثة .

## ٣- إجراءات البحث :

### ١-٣ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي.

### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من المشاركين في الدورات التعليمية الصيفية المقامة في مسبح جامعة الموصل والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦- دون ١٨) سنة والبالغ عددهم (٩٨) مشارك ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بصورة عمدية ممن لا يجيدون السباحة والبالغ عددهم (٥٩) متعلماً موزعين على أربعة مراحل وكالاتي :

- المرحلة العمرية الأولى (الدراسة الابتدائية الأولى) (٦- دون ٩) سنوات .

- المرحلة العمرية الثانية (الدراسة الابتدائية المتأخرة) (٩- دون ١٢) سنة .
- المرحلة العمرية الثالثة (الدراسة المتوسطة) (١٢- دون ١٥) سنة .
- المرحلة العمرية الرابعة (الدراسة الإعدادية) (١٥- دون ١٨) سنة .

وبعد إجراء عملية التجانس واستبعاد الغائبين والمصابين ممن لم يلتزموا بالبرنامج، بلغت عينة البحث النهائية (٤٣) متعلماً، وزعوا على المجموعات التجريبية الأربعة وكما مبين في الجدول رقم (١) .

### الجدول رقم (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث على وفق المراحل العمرية الأربعة

المجموع التجريبية	المرحلة العمرية (سنة)
١١	المرحلة العمرية الأولى (٦- دون ٩) سنوات .
١١	المرحلة العمرية الثانية (٩- دون ١٢) سنة .
١٢	المرحلة العمرية الثالثة (١٢- دون ١٥) سنة .
٩	المرحلة العمرية الرابعة (١٥- دون ١٨) سنة .
٤٣	المجموع

٣-٣ وسائل جمع البيانات :

٣-٣-١ الاختبارات التحصيلية :

استخدم الباحثان اختبارات (الصليب الأحمر الأمريكي) والمعدلة من (فاطمة ، ونادية) واختبارات كريس ماك كاتي Gress McCatty للدلالة على مصادقة الماء وإجادة تعلم السباحة الحرة (رانتب، ٢٧٦، ١٩٩٥-٢٩١) (مصباح والباجوري، ١٣٥، ١٩٩١) .

### ٣-٤ الأسس العلمية لمتغيرات البحث :

#### ١- الصدق :

استخدم الصدق الظاهري وذلك بعرض استمارة الاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال التربية الرياضية<sup>(\*)</sup>(الملحق ١) وقد اتفق الخبراء على إن الاختبارات صالحة لقياس مستوى التعلم .

#### ٢- الثبات:

استخدم طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من (٨) متعلمين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث إذ تم اختبارهم الاختبارات التحصيلية وبعد أسبوع واحد تم إعادة الاختبارات عليهم ، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين والذي بلغ (٠,٧٦) فأكثر مما يدل على وجود ارتباط عالي بين الاختبارين أي أن الاختبارات ثابتة في ما وضعت من أجله.

### ٣-٥ تجانس مجموعات البحث التجريبية في كل مرحلة عمرية :

أجريت عملية التجانس لمجموعات البحث التجريبية ضمن كل مرحلة عمرية من المراحل العمرية الأربعة في المتغيرات الآتية (العمر ، الطول ، الكتلة ، سمك الشحوم) ومن خلال عملية التجانس تم استبعاد المشاركين غير المتجانسين مع أقرانهم ضمن كل مرحلة عمرية . وقد أجريت القياسات الخاصة بالتجانس لكل مرحلة عمرية في اليوم الأول من بدء الدورة التعليمية وهو يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥/٧/٥ ، والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

#### الجدول رقم (٢)

(\*)

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	أ.م. علي طه الأعرجي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	أ.م.د. ضرغام جاسم النعيمي
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	أ.م.د. صفاء ذنون الإمام
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	م.د. فلاح طه حمو
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	م.د. وليد غانم ذنون

يبين التجانس في كل مرحلة من المراحل العمرية الأربعة في متغيرات  
(العمر ، الطول ، الوزن ، سمك الشحوم)

المرحلة العمرية الأولى (٦-٩ دون سنوات)	المرحلة العمرية الثانية (٩-١٢ دون سنة)			المرحلة العمرية الثالثة (١٢-١٥ دون سنة)			المرحلة العمرية الرابعة (١٥-١٨ دون سنة)			المتغيرات		
	معامل الالتواء	ع±	س-	معامل الالتواء	ع±	س-	معامل الالتواء	ع±	س-		معامل الالتواء	ع±
٠,٤٩	٦,٧٨	٩٥,٣٢	٠,٧١	٨,٤٨	١٢٨,٠٦	٠,٥٨	٩,٣٥	١٦٦,٤٠	٠,٨٧	٧,٢٨	١٩٨,٣٠	العمر (شهر)
٠,٨٩	٧,٤٧	١٢٨,٧٠	٠,٧٩	٥,٨٣	١٣٩,٦١	٠,٨٦	٨,٣٢	١٥٠,٢٠	٠,٧٥	٩,١٥	١٥٨,٩٠	الطول (سم)
٠,٨٧	٤,١٨	٣١,٦٣	٠,٨٥	٥,١٨	٣٦,٤١	٠,٧١	٧,٦٣	٤٥,٣٨	٠,٥١	٦,١٩	٥٦,١٤	الوزن (كغم)
٠,٥٣	١,٥٤	١٩,٨١	٠,٨٥	١,٩٦	٢١,٦٧	٠,٨٣	١,٨٧	٢٢,٥٦	٠,٧٣	١,٦٣	٢٣,١٩	سمك الشحوم (ملم)

### ٦-٣ البرنامج التعليمي:

تم الاستعانة بالبرنامج التعليمي المعد من (الصميدعي ، ٢٠٠٤) والخاص بالسباحة الحرة (الصميدعي ، ٢٠٠٤ ، ١٠٣) ، وبعد الرجوع إلى آراء المختصين في مجال التربية الرياضية<sup>(\*)</sup> (الملحق ٢) ومن خلال عرض البرنامج عليهم تم حذف وإضافة ما يلزم للبرنامج بما ينسجم مع جميع المراحل العمرية الأربعة مع الأخذ بنظر الاعتبار أطوال المتعلمين ليتلاءم مع عمق الماء . وتضمن البرنامج التعليمي على (١٢) وحدة تعليمية، توزعت ما بين (٤) وحدات لتعليم المهارات الأساسية للسباحة، و (٨) وحدات خاصة بتعليم السباحة الحرة.

### ٧-٣ تنفيذ البرنامج التعليمي :

(\*)

كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

أ.د. عامر محمد سعودي  
أ.م. علي طه الأعرجي  
أ.م.د. ضرغام جاسم النعيمي  
أ.م.د. أياد محمد شيت  
أ.م.د. صفاء دنون الإمام

نفذ البرنامج التعليمي الخاص بالسباحة الحرة من أحد الباحثان بالطريقة الجزئية وبالأسلوب الأمري وواقع ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد وبمعدل (٦٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة. وتم البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الخميس الموافق ٢٠٠٥/٧/٧ وتم الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٥/٨/٢ .

### ٣-٨ إجراء الاختبارات التحصيلية على مجموعات البحث التجريبية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي تم إجراء الاختبارات التحصيلية على مجموعات البحث التجريبية في يوم الخميس الموافق ٢٠٠٥/٨/٤

### ٣-٩ الوسائل الإحصائية :

( الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معمل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء، اختبار تحليل التباين، اختبار دنكن المتعدد المدى باستخدام نظام (sas)) (التكريري ، العبيدي، ١٩٩٦، ١٠١-١٥٤-٢٠٩)، (الراوي، وخلف الله، ١٩٨٠، ٧٣-٧٧) .

### ٤- عرض النتائج ومناقشتها

#### ٤-١ عرض النتائج :

٤-١-١ عرض نتائج اختبار الغوص تحت الماء للمراحل العمرية الأربعة .

#### الجدول رقم (٣)

يبين عملية تحليل التباين بين المراحل العمرية الأربعة في اختبار الغوص تحت الماء لمدة (١٠) ثانية / درجة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	٤٨,٣٣	٣	١٦,١١	* ١,٤٢
داخل المجموعات	٤٤٢,٨٢٨	٣٩	١١,٣٥	
المجموع	٤٩١,١٦	٤٢		

\* غير معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣,٣٩) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٨٢.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبار الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين للمراحل العمرية الأربعة

الجدول رقم (٤)

يبين عملية تحليل التباين بين المراحل العمرية الأربعة في اختبار الاستمرار في الماء لمدة دقيقتان / درجة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
بين المجموعات	١٠٤,٣٤	٣	٣٤,٧٨	* ٣,٨٩
داخل المجموعات	٣٤٨,٤٤	٣٩	٨,٩٣	
المجموع	٤٥٢,٧٩	٤٢		

• معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣,٣٩) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٨٢ .

الجدول رقم (٥)

يبين متوسطات نتائج تقييم المتعلمين للمراحل العمرية الأربعة في اختبار الاستمرار في الماء لمدة دقيقتان / زمن

المتوسطات	المجاميع
B ٣,٥٩١	المرحلة العمرية الأولى
A ٧,٤٥٥	المرحلة العمرية الثانية
A ٧,٠٨٣	المرحلة العمرية الثالثة
AB ٥,٣٨٩	المرحلة العمرية الرابعة

٤-١-٣ عرض نتائج اختبار الانزلاق في الماء لمسافة (٢) متر للمراحل العمرية الأربعة .

الجدول رقم (٦)

يبين عملية تحليل التباين بين المراحل العمرية الأربعة في اختبار الانزلاق مع الطفو على البطن لمسافة (٢) متر / درجة

قيمة (ف) المحسوبة	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
* ٥,٥٣	٩,٠٢	٣	٢٧,٠٦١	بين المجموعات
	١,٦٣١	٣٩	٦٣,٦٣٦	داخل المجموعات
		٤٢	٩٠,٦٩٧	المجموع

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣ ، ٣٩) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٨٢.

الجدول رقم (٧)

يبين متوسطات نتائج تقييم المتعلمين للمراحل العمرية الأربعة في اختبار الانزلاق مع الطفو على البطن لمسافة (٢) متر

المتوسطات	المجاميع
B ٣,١٨١	المرحلة العمرية الأولى
A ٥,٠٠٠	المرحلة العمرية الثانية
A ٥,٠٠٠	المرحلة العمرية الثالثة
A ٥,٠٠٠	المرحلة العمرية الرابعة

٤-١-٤ عرض نتائج اختبار الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر للمراحل العمرية الأربعة .

الجدول رقم (٨)

عملية تحليل التباين بين المراحل العمرية الأربعة في اختبار الطفو

على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر / درجة

قيمة (ف) المحسوبة	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٢,٣٨	١٠,٥٥٧	٣	٣١,٦٧١	بين المجموعات
	٤,٤٣٥	٣٩	١٧٢,٩٧٩	داخل المجموعات
		٤٢	٢٠٤,٦٥١	المجموع

\* غير معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣,٣٩) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٨٢ .  
٤-١-٥ عرض نتائج اختبار السباحة لمسافة (١٥) متر للمراحل العمرية الأربعة .

الجدول رقم (٩)

يبين عملية تحليل التباين بين المراحل العمرية الأربعة في اختبار السباحة لمسافة (١٥) متر / درجة

قيمة (ف) المحسوبة	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
* ١٣,٧١	٣٨,٩١٥	٣	١١٦,٧٤٦	بين المجموعات
	٢,٨٣٩	٣٩	١١٠,٧٢٩	داخل المجموعات
		٤٢	٢٢٧,٤٧٦	المجموع

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجتي حرية (٣,٣٩) قيمة (ف) الجدولية = ٢,٨٢ .

الجدول رقم (١٠)

يبين متوسطات نتائج تقييم المتعلمين للمراحل العمرية الأربعة في اختبار السباحة لمسافة (١٥) متر

المتوسطات	المجاميع
B ١٠,٢٢٧	المرحلة العمرية الأولى
A ١٤,٠٩	المرحلة العمرية الثانية
A ١٣,٩١٦	المرحلة العمرية الثالثة
B ١١,٥٥٥	المرحلة العمرية الرابعة

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج الاختبارات ومعالجتها إحصائياً سيتم مناقشتها على وفق الجداول المتشابهة في النتائج وكالاتي:

٤-٢-١ مناقشة نتائج الجدولين (٣) و (٨) والخاصين باختباري (الغوص تحت الماء لمدة (١٠) ثانية) ، (والطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر) :

ظهرت فروق ذات دلالة غير معنوية بين المراحل العمرية الأربعة ويعزى ذلك إلى أن إمكانية المتعلمين البدنية والجسمية ساعدت في أداء هذين الاختبارين باعتبار أنهما لا يتطلبان قابلية بدنية عالية وقدرات عقلية متطورة ، ومن ثم تمكنهم من الأداء بسهولة ويسر . فضلاً عن تجاوزهم في كيفية أداء عملية التنفس داخل الماء والطفو بأنواعه ضمن عملية تعلمهم للمهارات الأساسية للسباحة ، وفيما يخص اختبار الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر نجد أن جميع المتعلمين في المراحل العمرية الأربعة تمكنوا من الأداء بسبب تحريك الأطراف السفلى والتي سهلت على جميع المتعلمين قطع المسافة المحددة للاختبار ، على اعتبار أن السكون وعدم الحركة يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس على إمكانية الطفو مع المحافظة والبقاء بالقرب من مستوى سطح الماء .

٤-٢-٢ مناقشة نتائج (٦) (٧) والخاصين باختبار (الانزلاق في الماء لمسافة (٢) متر) :

ظهر أن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل العمرية الأربعة ولصالح المراحل العمرية الثانية والثالثة والرابعة ، ويعزى هذا النجاح إلى أن التقدم بالعمر يعني التقدم في مستوى اللياقة البدنية ومتطلبات التوافق الحركي وسلامة الأجهزة الوظيفية ، كما أن سعة المهارات الحركية التي يمتلكها المتعلم من تجاربه السابقة مكنه ضمن المراحل العمرية الثلاث من اجتياز هذا الاختبار وبشكل أفضل من المرحلة العمرية الأولى والتي يرجع ضعف المستوى فيها لعدم اكتمال النمو البدني والقدرات الحركية والعقلية ، فضلاً عن شعور المتعلم ضمن هذه المرحلة

بالغوص تحت الماء لعدم تحريك أي من الأطراف العليا أو السفلى في أثناء الأداء ، كذلك فإن قصر أطوال قامتهم جعل من مسافة الاختبار بعيدة عنهم قياسا بالمراحل العمرية الأخرى .

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الجداول (٤) و (٥) ، والجدولين (٩) و (١٠) والخاصين باختباري (الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين) ، و(السباحة لمسافة (١٥) متر) :

ظهر أن هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين المراحل العمرية الأربعة ولمصلحة المرحتين العمريتين الثانية والثالثة ويعزى ذلك إلى ارتفاع قدرات المتعلمين الجسمية والفسلجية والبدنية والحركية والعقلية مما مكنتهم من فهم الحركات المعقدة وذات التوافق العالي فكلما تقدم المتعلم في العمر تنمو قدراته العقلية والبدنية ويبدأ في اكتساب الخبرات عن طريق المحاولة والخطأ وعن طريق ما يقوم به من تجريب وتقليد" (عيسوي ، ١٩٧٤ ، ١٩٥) . ويضيف (محبوب) بان "الإدراك يتطور في المرحتين العمريتين الثانية والثالثة أفضل من المراحل الأخرى وهذا يعطي المتعلم القدرة على إدراك الحركات المعقدة والمهارات المختلفة" (محبوب ، ١٩٨٦ ، ١٦١ - ١٩٦) ، وعليه فإن تعلمهم للمهارات الأساسية للسباحة وخاصة الطفو بأنواعه المختلفة والمهارات الخاصة بالسباحة الحرة كان أفضل من المرحلة العمرية الأولى والتي لم يكتمل النمو الحركي لديها بشكل يوازي المرحتين العمريتين الثانية والثالثة وعليه أن "إجادة بعض الأفراد لمهارات معينة دون مهارات أخرى إنما هو ناتج عن امتلاك كل فرد قدر معين من القدرات المختلفة والتي منها القدرات الحركية والفسلجية والدوافع النفسية التي تؤهله لتحمل مشقة التعليم والتدريب على تلك المهارات حيث يستطيع إتقانها وإجادتها" (عبدا لغني ، ١٩٩٢ ، ٢٤٣) . كما وان قصور المرحلة العمرية الرابعة كان بسبب دخول أفرادها مرحلة المراهقة وما يتبعها من اضطرابات جسمية وفسلجية ونفسية مما انعكس سلبا على الأداء "إن التغيرات المفاجئة الجسمية والفسلجية التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة بحاجة إلى فترة زمنية لتكيف النشاط الحركي مع هذا التطور" (محبوب ، ١٩٨٦ ، ١٨٨) . ويضيف (معوض) "إن مرحلة المراهقة يحصل فيها نمو سريع للجسم فينتج عن ذلك ميل المراهق لأن يكون كسول وخامل وقليل النشاط والحركة" (معوض ، ١٩٨٣ ، ٣٠٠) . وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الصميدعي ، ٢٠٠٤) والتي أكدت على انه "كلما تقدم الفرد بالعمر وضمن هاتين المرحتين كلما كان مستوى تعلمه أفضل" (الصميدعي ، ٢٠٠٤ ، ٧٦) . ولو نظرنا إلى المتوسطات الحسابية لجميع المراحل في الاختبارات الخمسة نجد أن المرحلة العمرية الثانية (٩-دون ١٢) سنة هي

الأفضل وبهذه النتيجة تتحقق فرضية البحث بأنه يوجد فروق معنوية بين المراحل العمرية في تعلم السباحة الحرة .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

١- تفوق المرحتين العمريتين الثانية والثالثة على المرحلة العمرية الأولى في اختبار (الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين) فضلا عن تفوقهما على المرحتين العمريتين الأولى والرابعة في اختبار (السباحة لمسافة (١٥) متر) .

٢- تفوق المراحل العمرية الثانية والثالثة والرابعة على المرحلة العمرية الأولى في اختبار (الانزلاق مع الطفو على البطن لمسافة (٢) متر) .

٣- تساوت المراحل العمرية الأربعة في اختبائي (الغوص تحت الماء لمدة (١٠) ثانية) و(الطفو على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر) .

٤- تساوت المراحل العمرية الثانية والثالثة والرابعة في اختبار (الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين) فضلا عن تساوي المرحتين العمريتين الأولى والرابعة في الاختبار نفسه .

##### ٥-٢ التوصيات :

١- يفضل البدء في تعلم السباحة الحرة في المرحتين العمريتين الثانية والثالثة (٩- دون ١٢) و (١٢ - دون ١٥) سنة .

٢- من الممكن البدء في تعلم السباحة الحرة في المرحلة العمرية (٦ - دون ٩ سنوات) والمرحلة العمرية (١٥ - دون ١٨) سنة لتحقيقها نتائج جيدة في عملية التعلم .

٣- إجراء دراسات مشابهة على المراحل العمرية نفسها مع الأخذ بنظر الاعتبار الأنواع الأخرى من السباحة ومتغير الجنس .

#### المصادر العربية والأجنبية

١. أبو جادو ، صالح محمد علي (٢٠٠٠) : علم النفس التربوي ، دار المسيرة ، عمان .

٢. التكريتي ، وديع ياسين ، والعيدي ، حسن محمد علي (١٩٩٦) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
٣. راتب، أسامة كامل (١٩٩٥) : تعليم السباحة ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. راتب، أسامة كامل (١٩٩٩) : النمو الحركي - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. راشد ، عدنان غائب (٢٠٠٢) : سيكولوجية الأطفال ذوي الصعوبات التعليمية (بطيئي التعلم) ، ط١ ، دار وائل ، عمان .
٦. الراوي، خاشع محمود، وخلف الله، عبد العزيز محمد (١٩٨٠) : تصميم وتحليل التجارب الزراعية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل .
٧. رحيم ، محمد سيد علي ، وسكر ، ناهدة رسن (١٩٨٨) : السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية ، دار الحكمة ، جامعة البصرة ، البصرة .
٨. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨٦) : علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط٨ ، عالم الكتب ، القاهرة .
٩. السيد، فؤاد البهي (ب ت): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. الصميدعي ، وضاح غانم (٢٠٠٤) : المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحرّة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
١١. عبدالغني ، عزة (١٩٩٢) : العلاقة بين كل من دافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، ج٢ ، مج١١ ، العدد ٢١-٢٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين في الزقازيق .
١٢. العطار، نبيل، وحلمي، عصام (١٩٧٧) : مقدمة في الأسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، مصر .
١٣. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٤) : علم النفس الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة .
١٤. العمارة ، محمد حسن (١٩٩٩) : أصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية والفلسفية ، ط١ ، دار المسيرة ، عمان .

١٥. عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٧٤) : علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر بيروت .
١٦. محجوب، وجيه (١٩٨٦) : علم الحركة - التطور الحركي للإنسان منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، ج ٢ ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد .
١٧. مصباح ، فاطمة محمد ، والباجوري ، نادية محمد (١٩٩١) : تأثير طريقة اللعب الحر في الماء على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة لأطفال ما قبل الدراسة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مج ٣ ، العدد ١-٢ ، جامعة حلوان .
١٨. معوض ، خليل ميخائيل (١٩٨٣) : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، ط ٢ ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية .

19. Smith. M. A. (1974): Theory Basic approach to teaching swimming in proceeding of the second international Symposium Biomechanics in Swimming, Brussels.

بسم الله الرحمن الرحيم

## الملحق رقم (١)

جامعة الموصل  
كلية التربية الرياضية

### الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية القيام ببحث يهدف الى ( مقارنة للمراحل العمرية المختلفة في تعلم السباحة الحرة) ولكونكم من المختصين في هذا المجال ، يرجى بيان رأيكم في الاختبارات التحصيلية التي سيستخدمها الباحثان في الحصول على نتائج البحث ، وهي اختبارات ( الصليب الاحمر الامريكي ) والمعدلة من قبل ( فاطمة ونادية ) واختبارات ( كريس ماك كاتي Gress McCatty ) للدلالة على مصادقة الماء وإجادة تعلم السباحة الحرة . وعليه يرجى وضع علامة ( √ ) أمام الاختبار الذي يصلح .

### شاكرين تعاونكم

#### المرفقات

الاختبارات التحصيلية

#### الباحثان

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

التاريخ:

#### الاختبارات التحصيلية

١- اختبار الغوص تحت الماء لمدة (١٠) ثانية :

- يؤدي الاختبار من خلال قيام المتعلم بأخذ نفس وحبسه ثم الغوص داخل الماء على أن لا يخرج رأسه (وجهه) من الماء .

- يمنح من يؤدي الاختبار (٥) درجات وإِ فشل يمنح صفراً .

يصلح ( ) لا يصلح ( )

٢- اختبار الاستمرار في الماء لمدة دقيقتين :

- يؤدي الاختبار من خلال الطفو على سطح الماء مع أداء السباحة بالشكل الذي يرغب فيه والوقوف في الماء (العمل بشكل حر) .

- يمنح من يؤدي الاختبار (١١) درجة بواقع درجة واحدة لكل (١١) ثانية يستطيع البقاء في الماء .

يصلح ( ) لا يصلح ( )

٣- اختبار الانزلاق مع الطفو على البطن مع أخذ دفعة من الحائط ولمسافة (٢)م:

- يؤدي الاختبار من خلال الوقوف على الحافة داخل الماء ومن ثم القيام بعملية الانزلاق من دون تحريك الرجلين أو الذراعين واللتين تكونان ممدوتين أماماً .

- يمنح من يؤدي الاختبار (٥) درجات في حالة استطاعته أن يجتاز المترين وإِ فشل يمنح صفراً .

يصلح ( ) لا يصلح ( )

٤- اختبار الانزلاق على البطن مع أداء ضربات الرجلين لمسافة (٦) متر :

- يؤدي الاختبار من خلال الوقوف على الحافة داخل الماء ثم القيام بعملية الانزلاق مع تحريك الرجلين (ضربات الرجلين المقصية) .

- يمنح من يؤدي الاختبار (٥) درجات في حالة اجتيازه الستة أمتار وإِ فشل يمنح صفراً .

يصلح ( ) لا يصلح ( )

٥- اختبار السباحة لمسافة (١٥) متراً:

- يؤدي الاختبار من خلال السباحة الحرة ولمسافة (١٥) متر وذلك بأداء ضربات الرجلين والذراعين .

- يمنح من يؤدي الاختبار (١٥) درجة وإذا فشل يمنح درجة عن كل متر استطاع سباحته .

يصلح ( ) لا يصلح ( )

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق رقم (٢)

## الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة :

في النية القيام ببحث يهدف إلى ( مقارنة للمراحل العمرية المختلفة في تعلم السباحة الحرة) ، وعليه قام الباحثان بالاستعانة بالبرنامج التعليمي لأطروحة الدكتوراه الخاصة ب(الصميدعي، ٢٠٠٤) .  
ولكونكم من المختصين في هذا المجال ، يرجى بيان رأيكم في صلاحية البرنامج .

شاكرين تعاونكم

المرفقات

وحدات البرنامج التعليمي

الباحثان

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

التاريخ :

نموذج لوحدة تعليمية من البرنامج التعليمي الخاص بالسباحة الحرة

الوحدة التعليمية : الرابعة

الهدف التعليمي: تعليم ضربات الرجلين للسباحة الحرة .

الأسبوع : الثاني

زمن القسم الرئيسي/الجانب التطبيقي : ٤٢ دقيقة

التمارين	الفعاليات الحركية	التكرارات	زمن التمرين الكلي	الملاحظات
الأول	الجلوس على حافة المسبح عمل ضربات الرجلين الصوتية للأعلى والأسفل.	٥-٦ تكرارات	٥ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المد الكامل للرجلين .</li> <li>- الحركة تتم من مفصل الورك .</li> <li>- الأصابع والقدم مؤشرة إلى الأمام .</li> </ul>
الثاني	من وضع الانبطاح على البطن والرجلان في الماء ، أداء ضربات الرجلين	٧-٨ تكرارات	٥ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدخال الرجلين كاملاً في الماء .</li> <li>- الجذع والأطراف العليا تكون خارج الماء في وضع الانبطاح على البطن على حافة المسبح .</li> </ul>
الثالث	من وضع الوقوف في الماء ومسك الحافة باليدين ، عمل رفسات بالرجلين للخلف وصولاً إلى وضع الطفو الممتد ، القيام بأداء ضربات الرجلين .	٨-١٠ تكرارات	١١ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على المد الكامل للجسم مع أداء الحركة من مفصل الورك .</li> <li>- الرأس خارج الماء .</li> </ul>
الرابع	التمرين السابق نفسه مع مسك الحافة بيد واحدة .	٧-٨ تكرارات	١١ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على أن يكون الرأس خارج الماء .</li> </ul>
الخامس	الوضع السابق نفسه مع مسك الحافة باليدين والوجه داخل الماء ، القيام بعمل ضربات الرجلين .	٧-٨ تكرارات	١٠ د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكون الذراعان ممدودتين إلى الأمام .</li> <li>- تطبيق عملية التنفس (شهيق وزفير) مع الأداء .</li> </ul>

