

بعض التمارين المقترحة الخاصة بالدرجة الامامية ونقل اثر تعلمها في اكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة لطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

أ.م.د. مصطفى صلاح الدين عزيز

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية

Mustafa_97@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين مقترحة خاصة بالدرجة الامامية على بساط الارضية وتطبيقها على عينة البحث المختارة ، اضافة الى التعرف على أثر نقل تعلم تلك التمارين في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة ، وقد تضمنت العينة مجموعتين ، الاولى كانت مجموعة البحث التجريبية التي استخدمت التمارين المقترحة الخاصة بالدرجة الامامية على البساط اضافة الى استخدام التمارين التعليمية للمهارة الرئيسية وهي الدوران في السباحة الحرة ، اما المجموعة الثانية فتمثلت مجموعة البحث الضابطة التي استخدمت تمارين دوران السباحة فقط (حجبت عنها التمارين المقترحة الخاصة بالدرجة على البساط)، واعتمد الباحث المنهج التجريبي بطريقة المقارنة لتحقيق فرض البحث الذي تضمن انه هناك نقل لأثر التعلم للتمارين المقترحة الخاصة بالدرجة على بساط الارضية في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة ، وقد تم استخدام اختبار خاص لتقييم مستوى الاداء في مهارة الدوران في السباحة الحرة من قبل مدرسي المادة ذوي الاختصاص للتوصل الى نتائج ومستوى تعلم افراد عينة البحث التي تمثلت بمجموعتين من طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد من اللذين يجيدون السباحة الحرة ومن غير الراسبين حيث تضمنت كل مجموعة (١٠) طلاب ، وبهذا فقد بلغ مجموع افراد العينة (٢٠) طالبا ، وبعد تقييم المستوى القبلي للمهارة الرئيسية المذكورة وتطبيق التمارين الخاصة بالبحث تم اجراء الاختبار البعدي للعينة ثم جمعت بيانات تقييم المستوى القبلي والبعدي وتمت معالجتها احصائيا باستخدام القوانين المناسبة (الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختباري T للعينات المستقلة والمترابطة) ، وبالاعتماد على النتائج الاحصائية استنتج الباحث ان للتمارين التعليمية التطبيقية المستخدمة داخل الماء اثر ايجابي في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة ، وان هناك نقل ايجابي لاثرت تعلم حركات الدرجة الامامية على بساط الارضية تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة ، وعلى اساس الاستنتاجات التي تم التوصل اليها عن طريق البحث والدراسة في هذا الموضوع فقد أوصى الباحث باستخدام التمارين المقترحة الخاصة بتعلم واداء تمارين الدرجة الامامية على بساط الارضية ونقل اثر تعلمها كوسيلة مساعدة لتعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة ، وباجراء بحوث اخرى تتضمن دراسة نقل اثر التعلم من حركات او مهارات على اليابسة في تعلم الحركات او المهارات المختلفة الخاصة بالسباحة (داخل الماء) .

الكلمات المفتاحية : التمارين الخاصة ، الدرجة الامامية ، السباحة الحرة

Some of the proposed exercises regarding front rolling and and transfer the impact of its learning to acquire the skill of rotation in the free swimming of the students of the first phase in the Faculty of Physical Education – University of Baghdad

Dr.Mustafa Salahddin Aziz

Iraq.Bagdad Universidad. Facultad de Educación Física

Mustafa_97@yahoo.com

This study aimed to prepare the exercises proposed private forehand rolling on the ground table and its application to the selected sample as well as to identify transfer the impact of its learning to acquire the skill of rotation in the free swimming . The sample included two groups, the first was a set of experimental research, which used private proposed exercises in forehand rolling on the carpet as well as the use of educational exercises for the major skill , a spin in the free swimming, while the second group was thus the research control group which used exercises of swimming spin (blocked of the proposed exercise of rolling on the carpet). researcher adopted experimental method of comparison to achieve the hypothesis of the research which include transfer of learning proposed exercises impact regarding rolling on ground carpet in learning and acquisition of spin skill in free swimming. special test was used to assess the level of performance in spin skill in free swimming by specialists to get results and level of learning the research sample individuals represented by the two group ,Faculty of Physical Education students at the University of Baghdad who are proficient in free swimming non-repeaters ;eachgroup (10) students, and thus the total sample members reached (20) students, "after evaluating the level of skill of the main mentioned application exercises.post-test of the sample was conducted and then collected to assess the level and data processed statistically "using the appropriate laws (circles and standard deviations and experiential T samples independent and correlated), and depending on the statistical results researcher concluded that Applied educational exercises used within the water positive impact in learning spin skill in free swimming ; there is positive transfer to impact learning movements of forehand rolling to learn and acquire the spin skill freeswimming . on the basis of conclusion t, researcher has recommended using the proposed exercises for learning the performance forehand rolling exercises on the ground and the transfer of the impact of learning as an aid to learning and the acquisition of spin skill in free swimming . Other researchers maybe conducted regarding transfer the impact of learning movements or skills on land in learning of movement or different skills regarding swimming in water .

Key words: special exercises, forehand rolling , free swimming.

١- المقدمة

تعتبر رياضة السباحة من اهم الانشطة الرياضية التي يمارسها الفرد الرياضي ليس فقط لتحقيق الفوز والوصول الى الانجاز الرياضي العالي في هذه الرياضة ، بل تتعدى اهمية ممارستها والتدريب عليها من قبل الرياضيين في الالعاب والانشطة الرياضية الاخرى كوسيلة لتطوير اللياقة البدنية خلال فترات الاعداد العام لما لتدريبات السباحة من تأثير ايجابي وفعال ينعكس على رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كزيادة وتطوير كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي وبالتالي تحسين مختلف الصفات البدنية والقدرات التي تتطلبها تلك الالعاب والفعاليات الرياضية بمختلف انواعها، الامر الذي جعل من تدريبات السباحة عنصر اساسي مهم يأخذ بنظر الاعتبار من قبل المدربين عند وضع برامج التدريب الرياضي على صعيد أغلب الالعاب والرياضات فردية كانت ام فرقية .

وعلى الرغم من اهمية تمارين السباحة بالنسبة للرياضيين ، الا انها تتعدى لتشمل اهميتها بالنسبة لطلبة كليات التربية الرياضية بأعتبارهم مدرسي ومدربي المستقبل ، وعليه فأن تعلم واكتساب المهارات والحركات المختلفة التي تتضمنها هذه الرياضة من الامور الضرورية والمهمة لاعداد كادر تدريسي مستقبلي يتميز بالكفاءة والخبرة الجيدة لتعليم تلك الحركات والمهارات ، ولانقتصار الاهمية على تعلم الحركات الخاصة بالاداء الحركي للسباحة فحسب ، فللمهارات الاخرى التي تتضمنها هذه الرياضة دور فعال ومهم ايضا ، ويأتي هنا الدور المؤثر والفعال للدورات الخاصة بفعاليات السباحة المختلفة ، ولاسيما مهارة الدوران في السباحة الحرة ، اذ على المدرس المساهمة في توفير الوسائل واتباع السبل المختلفة لتحقيق ذلك ، فمن هذه الوسائل هو استخدام خصائص (نقل التعلم) في الوصول الى الهدف المنشود والذي يتمثل بتحديد بعض الحركات او المهارات الارضية التي يمكن نقل اثر تعلمها لاكتساب حركات الدوران في السباحة لتكون بمثابة عامل او وسيلة مساعدة لتعلم المهارة المذكورة ، وهنا تكمن اهمية البحث في دراسة نقل اثر التعلم لتمرينات خاصة بحركات الدرجة الامامية في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة .

وبالرغم من ان رياضة السباحة تتضمن العديد من المهارات والحركات التي لا تختلف في درجة اهميتها من حيث تعليمها للطلبة ، الا ان الباحث لاحظ من خلال عمله كتدريسي للسباحة في الكلية قلة اهتمام مدرسو المادة بتعليم مهارة الدوران في السباحة الحرة الذي يعزى الى العديد من الاسباب منها ضيق الوقت المخصص للدروس التعليمية (وحدتين تعليميتين فقط اسبوعيا) ، اضافة لملاحظة وجود بعض الصعوبة في تعليم واكتساب الطلاب لمهارة الدوران في السباحة الحرة ، وعليه ومن خلال خبرة الباحث العملية لاحظ وجود تشابه بين حركات مهارة الدرجة الامامية التي تعتبر من المهارة الاساسية السهلة على بساط الارضية التي تعطى للطلبة في مادة الجمناستيك وحركات مهارة الدوران في السباحة الحرة ، ومن هنا يرى الباحث امكانية دراسة نقل اثر التعلم بين المهارتين ، اذ يمكن " استثمار تعلم سابق لمهارة معينة في تعلم مهارة جديدة تكون مشابهة للمهارة السابقة " (يعرب خيون، 2002، ص108) وذلك من خلال اقتراح وتطبيق بعض التمارين الخاصة بالدرجة ومحاولة نقل اثرها لتعلم المهارة المذكورة.

ويهدف البحث الى

- ١- اعداد بعض التمارين المقترحة الخاصة بالدرجة الامامية وتطبيقها على عينة البحث المختارة .
- ٢- التعرف على أثر نقل تعلم التمارين الخاصة المقترحة في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة.

٢- اجراءات البحث :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين في اجراءات بحثه لملائمته طبيعة المشكلة التي يتناولها .

٢-٢ اجراءات البحث الميدانية :

٢-٢-١ عينة ومجتمع البحث :

تألفت عينة البحث من (20) طالبا تم اختيارهم عمديا من الطلبة الذين يجيدون السباحة الحرة ليمثلوا المجتمع الاصلي للبحث الذي يشمل طلبة المرحلة الاولى /كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للعام الدراسي 2012 - 2013 م، ثم تم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين متساويتين احداها تجريبية واخرى ضابطة وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة ، وذلك لضمان دقة نتائج البحث ، ولغرض التأكد من عدم وجود متغيرات اخرى قد تؤثر على النتائج فقد تم التأكد من تجانس وتكافؤ العينة وكما يلي :

- التجانس : لغرض التأكد من تجانس افراد العينة من حيث متغيرات (الطول والوزن ومستوى اداء مهارة الدوران) وعدم وجود اختلاف في هذه المتغيرات لدى العينة مما قد يؤثر على دقة النتائج ، فقد تم التحقق احصائيا من عدم وجود تباين كبير بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة وكما يلي :

جدول (١) يبين النتائج الاحصائية لمقارنة متغيري الطول والوزن لدى افراد العينة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحتسبة	T الجدولية	المعنوية
	ع	س-	ع	س-			
الطول	1.70	0.0336	1.71	0.0339	0.198	2.0	عشوائي
الوزن	72.00	4.44	69.800	3.42	1.23		
*تحت درجة حرية ن 1 + 2 - 2 = 18 ، ومستوى دلالة 0.05							

فمن خلال ملاحظة الجدول (١) يتبين ان الفروق بين افراد المجموعتين في متغيري الطول والوزن كان عشوائيا" ، وبما ان جميع افراد العينة من مرحلة عمرية ودراسية واحدة ، لذا فأن العينة تعتبر متجانسة في المتغيرات المذكورة .

- التكافؤ : ولغرض التحقق من تكافؤ العينة في مستوى اداء مهارة الدوران في السباحة الحرة ، والتأكد من البدء من نقطة شروع واحدة في تعليم المهارة المذكورة بالنسبة لجميع افراد العينة ، فقد تم اعطاء وحدتين تعليميتين خاصة بتعليم مهارة الدوران ولافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، ثم تم اختبارهم قبليا" لتحديد مستويات تعلمهم عن طريق تقييم المهارة من قبل مدرسي المادة (ينظر ملحق ١) (علما ان درجة التقييم كانت من 10 حسب دقة الاداء الحركي لمهارة الدوران) ، حيث جاءت نتائج التقييم كما يأتي :

الجدول (٢) يبين النتائج الأحصائية لمتغير مستوى الاداء القبلي للدوران في السباحة الحرة لدى افراد العينة

المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة(ت) المحتسبة	قيمة (ت)الجدول	معنوية الفروق
المجموعة التجريبية	1.600	0.567	0.487	2.0	عشوائي
المجموعة الضابطة	1.750	0.790			
*تحت درجة حرية ن 1 + 2 - 2 = 18 ، ومستوى دلالة 0.05					

٢-٢-٢ التصميم التجريبي :

يعتمد اختيار التصميم على طبيعة النقل ، وعليه فقد اعتمد الباحث على تصميم (Schmidt) الاول للنقل والذي يتضمن الاختبار القبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في المهارة الاصلية (المطلوبة) ، بعدها يتم تعليم المجموعة التجريبية للمهارة المراد نقل اثرها في تعلم واكتساب المهارة الاصلية المطلوب تعليمها ، في حين يتم حجب المهارة المراد تعلمها عن المجموعة الضابطة واقتصار تعليم افرادها للمهارة الاصلية المطلوبة ، ومن ثم اجراء الاختبار البعدي للمجموعتين لمعرفة اثر نقل التعلم بالنسبة للمجموعة التجريبية والشكل (١) يوضح ذلك :

الشكل (١)

التصميم التجريبي لمجموعي البحث

المهمة المنقولة	المهمة الأصلية	المجموعة
دوران امامية	دوران سباحة	التجريبية
راحة	دوران سباحة	الضابطة

٢-٣ أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة والتجريب.
- فريق العمل (ينظر الملحق ٢) .
- اختبار الدوران في السباحة الحرة
- التمارين التعليمية المقترحة الخاصة بالدرجة الامامية على البساط .
- الوسائل الاحصائية .

٢-٣ التجربة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من ملائمة ظروف العمل وتوفير المستلزمات والادوات وتنظيم عمل فريق العمل المساعد في كل من القاعة الخاصة بجمناستك الرجال والمسبح المغلق في الكلية ، وكذلك التأكد من ملائمة الوقت المخصص للاجراءات فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٣/٣/٧ ، على عينة مؤلفة من 5 طلاب من طلبة المرحلة الاولى في الكلية ومن غير عينة البحث .

٢-٤ أختبار الدوران في السباحة الحرة :

لغرض تحديد المستوى القبلي والبعدي لاداء مهارة الدوران في السباحة الحرة لافراد عينة البحث ، فقد تم اختبارهم بالمهارة المذكورة كما يلي :

حيث يكون البدء بالاختبار بالسباحة الحرة من على بعد 15m من نهاية الحوض ومن ثم اداء ، الدوران والعودة لنفس النقطة ، حيث يقوم المدرس بتقييم شكل الاداء الحركي للدوران

(الاقتراب -التكور - الدفع والانسحاب - التوافق الحركي لاجزاء الجسم اثناء الاداء) وذلك بأعطاء درجة من اصل 10 درجات لتمثل مستوى تعلم الاداء الحركي للدوران ، علما ان قيم درجتي المدرسين المعطاة لكل متعلم تم جمعها وتقسيمها على 2 لاستخراج الوسط الحسابي للقيمة النهائية لدرجة كل متعلم ليتم فيما بعد التعامل معها احصائيا" ، كما ان تقييم الاداء كان بشكل فردي مستقل لكل مدرس على حدة .

٢-٥ التمارين التعليمية المقترحة الخاصة بالدرجة الامامية على البساط :
تم اعداد تمارين خاصة بالدرجة الامامية على بساط الارضية من ثم تطبيقها مع افراد مجموعة البحث التجريبية قبل البدء بتعليمهم مهارة الدوران الامامي العميق في السباحة الحرة ، وقد تضمنت هذه التمارين :

١- البروك بمواجهة البساط ، مد الذراعين ، ثم تكوير الجسم بثني الجذع اماما مع ضم الرأس الى الصدر وتقريبها الى الركبتين ، اداء الدرجة الامامية ثم الوقوف الاستمرار بتكرار التمرين لمسافة 10m .

٢- البروك بمواجهة البساط ، مد الذراعين ، ثم تكوير الجسم بثني الجذع اماما مع ضم الرأس الى الصدر وتقريبها الى الركبتين ، اداء الدرجة الامامية ثم الوقوف مع اللف الى الجانب بحيث يكون الصدر والوجه الى الجانب بعد الاداء الاستمرار بتكرار التمرين لمسافة 10m .

٣- البروك بمواجهة البساط ، مد الذراعين ، ثم تكوير الجسم بثني الجذع اماما مع ضم الرأس الى الصدر وتقريبها الى الركبتين ، اداء الدرجة الامامية ثم الوقوف مع اللف الى الخلف بحيث يكون الصدر والوجه بعد الاداء بالاتجاه المعاكس لاتجاه الدرجة الاستمرار بتكرار التمرين لمسافة 10m .

٤- الوقوف على مصطبة بأرتفاع 50سم عن الارض بمواجهة البساط ، مد الذراعين اماما مع ثني الجذع ، ثني الركبتين مع دفع المصطبة والقفز الى الامام واداء القلبة الامامية في الهواء (بحيث يكون دوران الجسم في الهواء والهبوط على الجزء العلوي من الظهر وتكملة الدرجة الى الامام) بتكويرالجسم عن طريق ضم الرأس الى الصدر وسحب الركبتين على الصدر ، ثم الوقوف .

٥- الوقوف على المصطبة بمواجهة البساط ، مد الذراعين اماما مع ثني الجذع ، ثني الركبتين مع دفع المصطبة والقفز الى الامام واداء القلبة الامامية في الهواء (بحيث يكون دوران الجسم في الهواء والهبوط على الجزء العلوي من الظهر وتكملة الدرجة الى الامام) بتكويرالجسم عن طريق ضم الرأس الى الصدر وسحب الركبتين على الصدر ، ثم الوقوف ، ثم لف الجسم الى الجانب بحيث يكون الوجه والصدر باتجاه الجانب .

٦- الوقوف على المصطبة بمواجهة البساط ، مد الذراعين اماما مع ثني الجذع ، ثني الركبتين مع دفع المصطبة والقفز الى الامام واداء القلبة الامامية في الهواء (بحيث يكون دوران الجسم في الهواء

والهبوط على الجزء العلوي من الظهر وتكملة الدرجة الى الامام) بتكويرالجسم عن طريق ضم الرأس الى الصدر وسحب الركبتين على الصدر ، ثم الوقوف مع القفز الى الاعلى ولف الجسم حول المحور الطولي بحيث يكون الوجه والصدر بعكس اتجاه القلبة بعد القفز (اي الى الخلف). علما انه تم تعليم وتطبيق هذه التمارين من قبل افراد مجموعة البحث التجريبية لفترة (اسبوعين وبواقع 3 وحدات تعليمية اسبوعيا) قبل البدء بتعليم افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمهارة الدوران في السباحة الحرة داخل حوض السباحة ، وبعد الانتهاء من عملية تعليم المهارة المذكورة لافراد العينة والتي تضمنت نفس التمارين من حيث الشكل وعدد التكرارات والوقت المخصص للتعلم ، تم اجراء اختبار الدوران للسباحة الحرة البعدي لافراد المجموعتين لتحديد مستوى التعلم الذي تم الوصول اليه من قبل كل فرد في العينة ، ثم معالجة النتائج احصائيا" للتوصل الى تحقيق اهداف البحث .

٢-٦ التمارين التعليمية للدوران في السباحة الحرة :

بعد الانتهاء من تطبيق التمارين الخاصة بتعليم حركات الدرجة الامامية على بساط الارضية والمستخدم مع افراد المجموعة التجريبية التي استغرقت اسبوعين ، بعدها تم البدء بتطبيق التمارين التعليمية الخاصة بأداء مهارة الدوران في السباحة الحرة مع افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ، اذ تم اعطاء الجميع نفس التمارين وبالطريقة ذاتها ومن قبل نفس المدرس الذي قام اولاً بشرح وعرض المهارة فديويًا بالحركة البطيئة والاعتيادية ، اضافة الى عرضها كنموذج حي داخل الماء من قبل احد سباحي المنتخب الوطني للسباحة (ينظر الملحق ٣) ، ثم تكرار التمارين التطبيقية من قبل افراد العينة وفق نفس التكرارات مع تعزيزها بالمعلومات والتغذية الراجعة الخاصة بالاداء ، علماً انه تم تخصيص الساعة الثانية من كل درس عملي ضمن الفترة المحددة لتطبيق تمارين الدوران ، اما تلك التمارين فقد تم تطبيقها لمدة 4 اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين ضمن دروسهم العملية (درسين في الاسبوع) ، ثم تم اختبار افراد العينة بالمهارة بعدها لتحديد مستوى ادائهم وتطبيق المعالجات الاحصائية الخاصة بالبحث .

٢-٧ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج التي تم التوصل اليها من خلال تطبيق اختبار الدوران الامامي العميق للسباحة الحرة ، حيث استخدمت المعالجات الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار T للعينات المتناظرة

- اختبار T للعينات المستقلة

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث

(التجريبية والضابطة) :

يبين الجدول (3) النتائج الاحصائية للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى اداء الدوران في السباحة الحرة لافراد العينة ، اذ حققت مجموعة البحث التجريبية وسطا "حسابيا " قبليا" بلغت قيمته (1.600) وبأنحراف معياري مقداره(0.567)، ووسطا "حسابيا" بعديا" قدره (8.200) وانحراف بعدي (0.85) ، أما قيمة T المحسوبة بين الاختبارين لهذه المجموع فقد بلغ (20.98) ، اما مجموعة البحث الضابطة

جدول (٣) يبين قيم الوسط والانحراف وقيمة T المحتسبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث

النتيجة	قيمة T		ن	البعدي		القبلي		المجاميع
	الجدولية	المحتسبة		ع	س ⁻	ع	س ⁻	
معنوي	2.26	20.98	10	0.85	8.200	0.567	1.600	المجموعة تجريبية
معنوي		12.98	10	0.97	5.30	0.790	1.750	المجموعة الضابطة
درجة الحرية ن - 1 = 9 تحت مستوى الدلالة 0.05								

فقد حققت وسطا "حسابيا" قبليا" بلغ (1.750) درجة وبأنحراف معياري (0.790) اما وسطها الحسابي والانحراف المعياري البعدي لها فقد بلغ (5.30) و (0.97) على التوالي، في حين كانت قيمة T المحسوبة بين الاختبارين لهذه المجموعة (12.98)، وبمقارنة قيم T المحسوبة مع قيمة T الجدولية البالغة (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) ، ظهر أن الفرق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين كان معنويا" ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث التطور الحاصل في مستوى الاداء لمهارة الدوران الامامي العميق لافراد العينة الى فاعلية الوحدات التعليمية والتمارين التي تم تطبيقها داخل الماء خلال الفترة المحددة ، اذ على الرغم من التباين في مقدار هذا التطور بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، الا ان المستوى البعدي الذي حققته المجموعة الضابطة دليل على كفاءة تطبيق التمارين التعليمية ضمن المنهج المخصص لتعليم المهارة داخل الماء ، أذ يرى (عادل فاضل 2006) بأن التمرينات التعليمية " تعد ذا اهمية كبيرة في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الالعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة ، وهو اداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم الا عن طريقه ويؤدي الى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم ، كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للانسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي الى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة اثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين"(عادل فاضل ، 2006) وعلى هذا الاساس يرى الباحث ان التطبيق والتكرار المناسب لمراحل مهارة الدوران (الاقتراب وتكوير الجسم واداء الشقلبة ودفع الجدار بالقدمين)

والتصحيح المستمر للاداء من قبل المدرس ، ساهم بشكل فعال في تعلم المهارة ضمن الفترة المحددة

٢-٣ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

(التجريبية والضابطة) :

جدول (٤) يبين النتائج الأحصائية لمتغير مستوى الاداء البعدي للدوران في السباحة الحرة لدى افراد العينة

المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدول	معنوية الفروق
المجموعة التجريبية	8.200	0.856	7.05	2.0	معنوي
المجموعة الضابطة	5.300	0.977			
*تحت درجة حرية ن 1 + 2 - 2 = 18 ، ومستوى دلالة 0.05					

لغرض التحقق من فرضية البحث التي تنص على ان ((هناك نقل لأثر التعلم للتمارين المقترحة الخاصة بالدرجة على بساط الارضية في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة)) فقد تمت المعالجات الاحصائية الخاصة بذلك ، اذ يبين الجدول (4) نتائج المقارنة بين افراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في درجات الاختبار البعدي لمهارة الدوران في السباحة الحرة المستخدم، اذ حققت مجموعة البحث التجريبية وسطا "حسابيا" بلغت قيمته (8.200) وبأنحراف معياري مقداره (0.856)، أما مجموعة البحث الضابطة فقد حققت وسطا "حسابيا" بلغ (5.300) درجة وبأنحراف معياري (0.977)، في حين كانت قيمة T المحسوبة بين نتائج المجموعتين في الاختبار (7.05)، وبمقارنة هذه القيمة مع قيمة T الجدولية البالغة (2.0) تحت درجة حرية (ن 1 + 2 - 2 = 18) ومستوى دلالة (0.05) ، ظهر أن الفرق بين المجموعتين كان معنويا" في نتائج الاختبار ولصالح افراد المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ان هذه الافضية لنتائج المجموعة التجريبية الى الاثر الايجابي لنقل تعلم التمارين الخاصة بالدرجة الامامية على بساط الارضية التي طبقها افراد هذه المجموعة في الفترة التي سبقت تعلمهم للدوران داخل الماء ، احدثت تغييرا" في السلوك الحركي لدى المتعلمين وبما انه " عندما يتعلم الفرد مهارة حركية فالتغييرات الحاصلة في سلوكه يمكن الاستفادة منها في تعلم مهارات حركية اخرى " (وجيه محجوب، 2001، ص 37)

لذا يرى الباحث ان التغيير الذي حصل في سلوك المتعلمين عند تطبيق تمارين الدرجة الامامية على البساط تم الاستفادة منها في تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة ، حيث ان التشابه

الموجود بين حركات ووضع الرجلين والذراعين والجسم بشكل عام عند اداء الدرجة الامامية على البساط والدوران الامامي في الماء ساعد المتعلمين على نقل اثر تعلمهم من المهارة الاولى الى الثانية فقد اكدت نظرية (ثورندايك) او ماتعرف بنظرية (العناصر المتشابهة) ونقلا" عن (يعرب خيون) التي تنص على انه (يحدث انتقال اثر التعلم من موقف سابق الى موقف جديد على اساس وجود عناصر متماثلة بين الموقفين وانه يكون انتقال اثر التعلم موجودًا كلما زاد التماثل بين الموقف السابق والموقف الجديد ويقل انتقال اثر التعلم بين الموقف السابق والجديد اذا قل التماثل ومن امثلة ذلك، ان تعلم لعبة رياضية يسهل عملية تعلم لعبة رياضية اخرى بمقدار ما في اللعبتين من عناصر متماثلة) ، واعتمادا" على مفهوم هذه النظرية نرى ان تفوق المجموعة التجريبية في البحث كان سببه وجود تماثل او تشابه في الشكل العام للحركة والاداء الفعلي للمهارتين(بالرغم من كون الاداء في الحالتين في محيطين مختلفين) ففي الدرجة الامامية والدوران هناك ثني للجذع وتكوير للجسم ولف حول المحور العرضي ، ومن ثم مد للاطراف والجسم بشكل عام ، حيث يرى الباحث ان هذا التشابه في مكونات الاداء ساعد في اكتساب مهارة الدوران من خلال النقل الايجابي لاثر التعلم من المهارة الاولى الى الثانية الا وهي مهارة الدوران في السباحة الحرة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- للتمارين التعليمية التطبيقية المستخدمة داخل الماء اثر ايجابي في تعلم

واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة

٢- هناك نقل ايجابي لاثـر تعلم حركات الدرجة الامامية على بساط الارضية

تعلم واكتساب مهارة الدوران في السباحة الحرة .

٢-٤ التوصيات :

١- استخدام التمارين المقترحة الخاصة بتعلم واداء تمارين الدرجة الامامية على

بساط الارضية ونقل اثر تعلمها كوسيلة مساعدة لتعلم واكتساب مهارة الدوران الامامي العميق في السباحة الحرة .

٢- اجراء بحوث اخرى تتضمن دراسة نقل اثر التعلم من حركات او مهارات على اليابسة في تعلم الحركات او المهارات المختلفة الخاصة بالسباحة (داخل الماء) .

المصادر

- عادل فاضل ، جدولة التمرين واساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، الاكاديمية الرياضية العراقية، 2006.

- وجيه محجوب .التعلم وجدولة التدريب، عمان :دار وائل للنشر والتوزيع، 2001 ، ص 37 .

- يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002 ، ص 108

ملحق (١)

مدرسي المادة السادة

م.د. سامر منصور / دكتوراه سباحة / بايوميكانيك

م.د. سعيد احمد سعيد / دكتوراه سباحة / تدريب رياضي

ملحق (٢)

فريق العمل المساعد

- السيد - جمال سكران/ماجستير كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /جمناسنك - تدريب رياضي

- السيد -علي احمد/مدرّب العاب كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد /جمناسنك .

- السيد- زاهر محمد حسن/ماجستير كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد /سباحة - تعلم حركي

ملحق (٣)

- احمد سلام/سباح المنتخب الوطني للسباحة /طالب المرحلة الاولى/ كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد