ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

قياس مستوى تأثير وسائل تعليمية في تطوير مهارة الدوران والانجاز لسباحة ٢٠٠ متر حرة للسباحين الشباب بإعمار (١٥- ١٧ سنة)

أ.م.د حيدر مجيد حميد [١]

الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بغداد، العراق [١]

haidermj67@uomustansiriyah.edu.iq [1]

المستخلص:

كان هدف البحث الى: إعداد تدريبات مهارية باستخدام وسائل تعليمية مع تمرينات في تحسين مهارة الدوران لسباحة ٢٠٠ متر حرة لدى الناشئين بأعمار (١٥-١٧ سنة)، والتعرف على تأثير هذه المهارات باستخدام تمرينات وسائل تعليمية في تحسين مهارة الدوران لسباحة ٢٠٠ متر حرة لفئة الشباب بأعمار (١٥-١٧ سنة). وانتهج الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مع طبيعة البحث. وتحدد مجتمع البحث بسبّاحي نادي الاعظمية الرياضي للموسم (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددهم (١٢) سبّاحا، وتكونت عينة البحث من مجتمع البحث نفسه اي بنسبة (١٠٠٪) من مجتمع الأصل وقام الباحثان بتقسيم العينة الى: عدد (٤) سباحين للتجربة الاستطلاعية و (١٠) سباحين لعينة التجربة الرئيسة. كما عمد الباحثان الى تجانس عينة البحث في متغيرات البحث التي قد تشكل تطرفاً في نتائج الاختبارات. وتم تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث وكالتالي: اختبار الدوران في السباحة الحرة، واختبار فعالية (200 متر) سباحة حرة. اجرا الباحثان بأجراء تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الحقيقية على عينة بلغ عددها (٤) سبّاحين تم اختيارهم من سبّاحي نادي الاعظمية الذين يمارسون السباحة الحرة وذلك يوم ٢٠٢٤/٧/١٥، وتم تسجيل الملاحظات المختلفة عن الاختبارات والتعليمات وتم التعرف على المعوقات والصعوبات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة من أجل تلافيها، معرفة عمل ساعات التوقيت المناسبة لكل ميقاتي وأماكن وقوف الحكام والمؤقتين، معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات. وتم أجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد وقد قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند أجراء الاختبارات البعدية. لذلك فقد تم اجراء الاختبارات القبلي في تمام الساعة الحادية عشر صباحا يوم ٢٠٢٤/٧/٢٠، إذ تم إجراء اختبار سباحة (٢٥ متر) حرة واختبار فعالية (٢٠٠ متر) حرة. بعدها تم اجراء التجربة الرئيسة بعدد وحدات بلغت (٣٢) وحدة، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، مدة التدريب (١٥) أسبوع، وتراوحت الشدد المستخدمة ما بين (٨٠٪-٩٠٪) وبأسلوب تصاعد ١:٤. وتوصل الباحث الى أظهرت النتائج أن استخدام وسائل تعليمية مبتكرة يساهم بشكل كبير في تحسين مهارة الدوران لدى السباحين الناشئين، ساهمت التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية في تقليل الزمن الكلي المستغرق لإتمام سباق ٢٠٠ متر حرة، وأظهرت الدراسة أن التمارين الموجهة التي تستهدف المهارات التقنية مثل الدوران تؤدي إلى تحسين ملحوظ في الأداء الرياضي، كما ساعدت التمرينات على تحسين مهارات السباحة الأساسية، مما يؤهل السباحين لمنافسات أعلى مستوى.

الكلمات المفتاحية: وسائل تعليمية، مهارة الدوران، سباحة ٢٠٠ متر حرة، السباحين لفئة الشباب.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

١ –المقدمة:

التعلم الحركي لا يقتصر على تحسين الأداء البدني فقط، بل يمتد ليشمل تطوير قدرات أخرى مثل التركيز، التوازن، رد الفعل، والدقة. كما يسهم في تعزيز ثقة الناشئين بأنفسهم وتشجيعهم على تحقيق أهدافهم الرياضية. إن بناء المهارات الحركية في هذه المرحلة يساهم في إعداد الرياضيين للمنافسات المستقبلية، ويمنحهم ميزة تنافسية في مختلف الرياضات.

يُعد التعلم الحركي من أهم العمليات التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الأفراد، إذ يمثل الأساس الذي تبنى عليه المهارات الحركية بمختلف أشكالها. ويُعرف التعلم الحركي بأنه العملية التي يتم من خلالها اكتساب المهارات الحركية الجديدة، أو تحسين وتطوير المهارات الموجودة، من خلال التفاعل بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي في سياق بيئة تعليمية أو تدريبية موجهة.

للشباب، يعد التعلم الحركي أمراً بالغ الأهمية، إذ يمثل هذه المرحلة العمرية فترة ذهبية لتطوير المهارات البدنية والحركية، نظراً لمرونة أجسامهم وسرعة استجابتهم للتعلم. خلال هذه المدة، يمكن للنشء أن يكتسبوا أنماطاً حركية دقيقة تستمر معهم طوال حياتهم الرياضية، مما يؤسس قاعدة صلبة لتحسين الأداء في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية. وبالتالي، فإن تصميم برامج تدريبية تعتمد على مبادئ التعلم الحركي، مع توفير بيئة تعليمية محفزة، يُعد من الركائز الأساسية في إعداد الناشئين للوصول إلى مستويات رياضية متقدمة. الفسلجة الرياضية في مجال السباحة تركز على كيفية تأثير التمرينات والممارسات الرياضية على الجسم أثناء السباحة. يتناول هذا العلم جوانب عدة مثل الأداء القلبي الوعائي، إذ تساهم السباحة في تحسين كفاءة القلب وزيادة القدرة على التحمل. كما يدرس كيفية استخدام العضلات بشكل فعّال، إذ يتطلب السباحة تنسيقاً عالياً بين العضلات المختلفة. فضلا عن ذلك، تساهم السباحة في تحسين قدرة الجسم على التعامل مع الأكسجين، مما يزيد من القدرة على التحمل والسرعة.

من الجوانب الأخرى المهمة هي تأثير السباحة على الجهاز التنفسي، إذ تعزز قدرة الرئتين على استيعاب الهواء وتوزيع الأكسجين بشكل أكثر فعالية. وتتضمن الفسلجة الرياضية أيضاً فهم كيفية تأثير عوامل مثل درجة حرارة الماء والتغذية على الأداء. من خلال دراسة هذه العوامل، يمكن للمدربين والسباحين تطوير برامج تدريبية مخصصة تساعد في تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابات. لذا، تلعب الفسلجة الرياضية دوراً أساسياً في تعزيز فعالية السباحة وتطوير مهارات السباحين.

كما تعد السباحة واحدة من أبرز الرياضات المائية التي تتطلب توافقاً عالياً بين الأداء البدني والمهاري، إذ تعتمد على السرعة، القوة، والمهارات الفنية لتحقيق الأداء الأمثل. ومن بين هذه المهارات، تبرز مهارة الدوران كعنصر حاسم في تحسين الأداء وتوفير الوقت أثناء السباق، خاصة في سباحة المسافات القصيرة مثل ٢٠٠ متر حرة.

في ظل التطور المستمر للعلوم الرياضية، أصبحت الوسائل التعليمية التفاعلية أحد أهم الأدوات المستخدمة في تطوير القدرات المهارية للرياضيين، بما توفره من بيئة تعليمية محفزة تعتمد على التطبيق العملي والتغذية الراجعة الفورية. وتساعد هذه الوسائل في جعل التعلم أكثر فاعلية وسرعة، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الرياضي.

وتعتبر فئة الشباب الفئة الأكثر استفادة من هذه الأساليب، حيث يتميزون بمرونة التعلم وسرعة الاستجابة للتقنيات الجديدة. من هنا جاءت فكرة البحث الحالي لتسليط الضوء على تأثير تمرينات باستخدام وسائل تعليمية تفاعلية في تحسين مهارة الدوران لسباحة ٢٠٠ متر حرة للشباب.

يسعى هذا البحث إلى تقديم منهج تدريبي يعتمد على وسائل تعليمية مبتكرة، بهدف تحسين الأداء الفني والمهاري لمهارة الدوران، والمساهمة في تحقيق أفضل النتائج لهذه الفئة العمرية، بما ينسجم مع التطورات الحديثة في مجال تدريب السباحة.

مشكلة البحث:

تُعد مهارة الدوران في السباحة واحدة من العناصر الأساسية التي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

تؤثر بشكل مباشر على تحقيق الأداء الأمثل في سباقات المسافات القصيرة، مثل سباق ٢٠٠ متر حرة. ويواجه العديد من الناشئين في الفئة العمرية (١٥-١٧ سنة) صعوبات في إتقان هذه المهارة، مما يؤدي إلى فقدان الوقت أثناء السباق وضعف كفاءتهم العامة. وعلى الرغم من التطور الكبير في أساليب التدريب الحديثة، إلا أن البرامج التقليدية غالباً ما تفتقر إلى استخدام وسائل تعليمية تفاعلية تساعد على تعزيز التعلم وتحسين الأداء المهاري. هذا النقص يحد من قدرة المدربين على تطوير الجوانب التقنية للشباب بما يتناسب مع احتياجاتهم البدنية والعمرية.

من هنا تبرز مشكلة البحث، في الاجابة على التساؤل المطروح:

-ما هو تأثير التمرينات باستخدام وسائل تعليمية تفاعلية على تحسين مهارة الدوران في سباحة ٢٠٠ متر حرة لدى الشباب بأعمار (١٥-١٧ سنة)؟

لذا يسعى البحث إلى معالجة هذه المشكلة من خلال تقديم حلول تدريبية مبتكرة تعتمد على استخدام الوسائل التعليمية لتحسين الأداء الفني للناشئين، مما يساهم في رفع مستواهم التنافسي في السباحة.

اهداف البحث:

١-إعداد تمرينات باستخدام وسائل تعليمية في تحسين مهارة الدوران لسباحة ١٠٠ متر حرة لدى الشباب بأعمار (١٥-١٧ سنة).

٢-التعرف على تأثير تمرينات باستخدام وسائل تعليمية في تحسين مهارة الدوران لسباحة ١٠٠ متر حرة لدى الشباب بأعمار (١٥-١٧ سنة).

فرض البحث:

١-هنالك فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات الخاصة بوسائل تعليمية في تحسين مهارة الدوران لسباحة حرة ٢٠٠ متر للشباب .

٢-منهجية البحث ولإجراءات الميدانية:

٢-١ منهج البحث: انتهج الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مع طبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: يعرف مجتمع البحث المتاح بأنه "العدد المتوافر من مجتمع البحث المستهدف ,يمكن ان يرجع اليه الباحث في سحب العينة منه **تم تحديد مصدر غير صحيح.** وتحدد مجتمع البحث بسبّاحي نادي الاعظمية الرياضي للموسم ٢٠٢٤-٢٠٢٥، والبالغ عددهم (١٥) سبّاحا، وتكونت عينة البحث من مجتمع البحث نفسه اي بنسبة (١٠٠٪) من مجتمع الأصل وقام الباحثان بتقسيم العينة الى: عدد (٥) سباحين للتجربة الاستطلاعية و (١٠) سباحين لعينة التجربة الرئيسة. ولغرض التحقق من تجانس العينة قبل بدأ العمل والتي يمكن ان تؤثر في دقة النتائج فيما بعد. قام الباحث باستخراج معامل الالتواء لعينة البحث كاملةً قبل توزيعهم إلى مجاميع البحث (قبل تحديد أو تسمية كل مجموعة) وقد أثبتت النتائج بان العينة متجانسة بالمتغيرات، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول (سم)	١٧١.٩١٦	٥.٥٩٥	-0.105
2	الكتلة (كغم)	٦٦.٣٣٣	٤.٣١٧	-0.276
3	العمر (سنة)	١٦.٨٣٣	.7173	٢٦٧0.
4	العمر التدريبي (شهر)	٨.٦٦٦	١.٤٣٧	1.145

٢-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات: استخدم الباحث الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات التالية: (حوض سباحة بطول (٥٠) متر، شريط قياس، حاسبة يدوية علمية من نوع (Sony)، ساعات توقيت يدوية نوع (smartime)، صافره نوع FOX عدد (٢)، حاسبة الكترونية من نوع (hp pavilion g6) عدد (١)، حبال مرنة مزدوجة المقاومة المانية المنشأ بطول (٥ متر) وباستطالة تصل إلى (١٠ متر) متصلة بحزامين من كلا الطرفين ليربط احدهما حول خصر السبّاح والاخر في جدار الحوض أو يمسك من قبل المدرب أو المساعد لغرض أداء مهارة الدوران، حلقة مصممة خصيصا لغرض أداء مهارة الدوران داخل الماء، لوح سباحة مصنوع من فوم عالي الجودة عدد (٥)، المصادر العربية والأجنبية، شبكة معلومات الدولية (الإنترنيت)، الملاحظة والتجريب.

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

٢-٤ اجراءات البحث:

٢-٤-١ لاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١-١ اختبار الدوران في السباحة الحرة:تم تحديد مصدر غير صحيح.

لغرض تحديد المستوى القبلي والبعدي لأداء مهارة الدوران في السباحة الحرة لأفراد عينة البحث، فقد تم اختبارهم بالمهارة المذكورة كما يلي: إذ يكون البدء بالاختبار بالسباحة الحرة من على بعد m١٥ من نهاية الحوض ومن ثم أداء، الدوران والعودة لنفس النقطة، إذ يجري الخبير بتقييم شكل الأداء الحركي للدوران. (الاقتراب–التكور–الدفع والانسياب–التوافق الحركي لأجزاء الجسم أثناء الأداء) وذلك بإعطاء درجة من أصل ١٠ درجات لتمثل مستوى تعلم الأداء الحركي للدوران، علما ان قيم درجتي المدرسين المعطاة لكل متعلم تم جمعها وتقسيمها على (٣) لاستخراج الوسط الحسابي للقيمة النهائية لدرجة كل متعلم ليتم فيما بعد التعامل معها إحصائيا", كما ان تقييم الأداء كان بشكل فردي مستقل لكل خبير على حدة.

٢-٤-١-٢ اختبار فعالية (200 متر) سباحة حرة: تم تحديد مصدر غير صحيح.

الهدف من لاختبار: قياس زمن (200 متر) سباحة حرة.

لأدوات المستخدمة: حوض مسبح الاعظمية الأولمبي (50 متر)، ساعات توقيت، صافرة، استمارات تسجيل.

وصف أداء لاختبار: يقف السبّاح عند منصة الوقوف في المجال المحدد له وعند سماع كلمة (خذ) من المطلق الأداء بأخذ وضعية الانطلاق وبعد سماع صفارة المطلق يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة (200 متر) لطريقة سباحة الحرة بأقصى سرعة

التسجيل : وبعد إكماله مسافة السباق يسجل معدل الزمن الذي حققه السبّاح.

٢-٥ التجربة لاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثين للوقوف بنفسهما على السلبيات والايجابيات في اثناء اجراء الاختبار ولتفادي السلبيات **تم تحديد مصدر غير صحيح**.. إذ قام الباحث بأجراء تجربة مصغرة ومشابهة للتجربة الحقيقية على عينة بلغ عددها (٥) سبّاحين تم اختيارهم من سبّاحي نادي الأعظمية الذين يمارسون السباحة الحرة وذلك يوم ٢٠٢٤/٧/١٥، وتم تسجيل الملاحظات المختلفة عن الاختبارات والتعليمات وتم التعرف على المعوقات والصعوبات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة من أجل تلافيها، معرفة عمل ساعات التوقيت المناسبة لكل ميقاتي وأماكن وقوف الحكام والمؤقتين، معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات.

٢-٦ لاختبارات القبلية: تم أجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل المساعد وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراءها من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند أجراء الاختبارات البعدية. لذلك فقد تم اجراء الاختبارات القبلي في تمام الساعة الحادية عشر صباحا يوم ٢٠٢٤/٠٧/٢٠ إذ تم إجراء اختبار سباحة (٢٥ متر) حرة واختبار فعالية (٢٠٠ متر) حرة.

جدول (٢) يُبين تكافؤ العينتين في الاختبارات قيد البحث

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة لاختبار	Sig	اللالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الدوران	٤.٢٠٠	٠.٤٤٦	٤.٤٠٠	٠.٥٤٥	٠.٦٣١	٠.٥٤٤	غير معنوي
اختبار لإنجاز	٨٦.٠٠٠	٠.٧٠٦	٨٥.٨٠٠	٠.٨٣٤	٠.٤٠٧	٠.٦٩٣	غير معنوي

معنوي < 0.05

٢-٧ التجربة الرئيسة: أن الأسس التي اعتمد عليها الباحث في تطبيقات منهجهما التعليمي جاءت على الشكل التالي: المجموعة التجريبية تم إعداد تمرينات خاصة بالوسائل التعليمية المستخدمة في البحث (خارج وداخل الماء) لتحسين مهارة الدوران. وبالنسبة للمجموعة الضابطة كانت تدريباتهم على وفق منهج تدريبي معد من المدرب الخاص بهم، وبذلك فان تفاصيل التمرينات كالآتي: عدد الوحدات (٣٤) وحدة، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، مدة التدريب (١٥) أسابيع، تراوحت الشدد المستخدمة ما بين (٨٠٪-٩٠٪) وبأسلوب تصاعد (١:٣)، فيما يخص الوسائل التعليمية المستخدمة فهي كالاتي:

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

١-Bungee band: أداة رياضية تستخدم في تمارين القوة والمرونة تتميز بانها خفيفة الوزن وقابلة للتعديل مما يسمح بتوفير مستويات مقاومة مختلفة تم استعمالها بطريقة مغايرة تناسب إجراءات المهارة المستخدمة. وتتكون من عدة أجزاء: شريط مقاومة طوله (٣ متر) متكون من مشبك تسلق سميك ولا يصدأ وان داخل الماء وأنبوب لاتكس بسمك (١٥.٢٤ سم) مرن ولن يلتصق أو ينكسر بسهولة يمكن تمديده إلى ثلاثة أضعاف طوله الأصلي مغطى بقماش متين مضاد للتوتر. وحزام الظهر مصنوع من مادة البولي بروبيلين خيوط عالية القوة يمكن التحكم في حجمه حسب حجم السباح يكون في منتصف الظهر مشبك تحميل بحلقة D أقصى سعة تحميل ١٥٠٠ رطل يحتوي على طبقة حماية من الإسفنج بعرض ١٥.٢٤ سم مع وجود مشبك تثبيت سميك ومكثف لغرض تحمل حمولة اعلى.

٢-الحلقة: يعتمد مبدأ عمل الجهاز على عبور السباح خلال هذه الحلقة دون المساس بمحيطها الداخلي والخارجي يمكن استعمال هذه الوسيلة لعدة أغراض في مهارة الدوران في السباحة الحرة أن من الأخطاء الشائعة لعمل هذه المهارة هو عندما يعمل الدوران ويرفع الرجلين بالجدار يكون المساس بالجدار بشكل مائل للأسفل غير ثابت فلغرض تعجيل مسار الجسم تستعمل الحلقة لتحديد المسار لرقع وانزلاق السباح وأيضاً الاستعمال الآخر لغرض تصحيح خطا من الأخطاء الشائعة هو عند الدوران يكون جسم السباح غير متوازن الذراعان والرجلين غير مضمومات معاً فتستخدم الحلقة والعبور دخلها مع التكرارات لغرض تحسينها من الفوائد الأخرى هو تحديد مكان الحلقة وضعها بمقاربة الجدار حتى يتم أخذ آخر نفس للسباح قبل عمل الدوران حتى يكون الرأس ثابت والنظر للأسفل .

٣-نودلز السباحة: عصا مرنة مصنوعة من رغوة البولياثيلين عالية الجودة تجعل الانشطة المائية سهلة الحركة تساعد على الطفو (سمك ٦.٥ طول ١٥٠ سم).

٢-٨ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يومي ٢٠٢٤/١١/١٥ لمعرفة مدى تأثير التمرينات مع الوسائل التعليمية وتم قياس جميع المتغيرات المثبتة في استمارة التسجيل وبنفس الطريقة التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية، وقد راعى الباحثان جميع الظروف الزمانية والمكانية التي استخدمت نفسها عند إجراء الاختبارات القبلية.

٢-٩ الوسائل لاحصائية المستخدمة: استخدم الباحث برنامج (spss) لمعالجة البيانات احصائيا.

٣-عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج: للتحقق من تأثير تمرينات باستخدام وسائل تعليمية في تحسين مهارة الدوران لسباحة ١٠٠ متر حرة لدى الشباب بأعمار (١٥-١٧ سنة)، يعرض الباحث النتائج التي توصلوا اليها في الجدول ادناه:

جدول (٣) يبين نتائج الاختبارات قيد البحث (القبلية والبعدية) للمجموعة الضابطة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة لاختبار	Sig	اللالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الدوران	٤.٢٠٠	٠.٤٤٦	٥.٤٠٠	٠.٥٤٦	٦.٠٠٠	٠.٠٠٤	معنوي
اختبار الإنجاز	٨٦.٠٠٠	٠.٧٠٦	٩٤.٠٠٠	١.٢٠٠	٦.٣٢٥	٠.٠٠٣	معنوي

معنوي < 0.05

جدول (٤) يبين نتائج الاختبارات قيد البحث (القبلية والبعدية) للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة لاختبار	Sig	اللالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الدوران	٤.٤٠٠	٠.٥٤٥	٧.٦٠٠	٠.٥٤٥	١١.٠٠٠	٠.٠٠٠	معنوي
اختبار الإنجاز	٨٥.٨٠٠	٠.٨٣٤	٨٢.٤٠٠	١.١٤٢	٥.٠١٣	٠.٠٠٧	معنوي

معنوي < 0.05

جدول (٥) يبين نتائج الاختبارات قيد البحث (البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة لاختبار	Sig	اللالة
	س	ع	س	ع			
اختبار الدوران	٦.٤٠٠	٠.٥٤٦	٧.٦٢٠	٠.٥٤٧	٣.٤٦٣	٠.٠٠٨	معنوي

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

اختبار الإنجاز	٦٤.٠٠٠	١.٢٠٠	٦٢.٤٣٠	١.١٤٢	٢.٣٥٨	٠.٠٤٦	معنوي

معنوي < 0.05

٣-٢ مناقشة النتائج:

يتبين من الجداول أعلاه ان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار اختبار الدوران واختبار الإنجاز كانت فروقا معنوية اي دالة إحصائيا بعد المقارنة قيمة (T-test) المحسوبة للعينات المتناظرة لصالح الاختبار البعدي وكذلك لصالح المجموعة التجريبية.

يبين الجدول (٣) ان الفروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار الدوران واختبار الإنجاز للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان السبب إلى احتواء تمرينات السباحين للمجموعة الضابطة على كثير من الأنشطة والمنافسات بين السباحين وهذا ما جعلهم ينجذبون نحو التعلم بصورة اكثر مما زاد حبهم وشغفهم للتعلم ويشير **تم تحديد مصدر غير صحيح.** " إلى ان الممارسة المنظمة للنشاطات الرياضية تؤثر إيجابيا في المستوى الفني للاعبين. ونظراً لاحتواء التدريب على الوسائل التعليمية الخاصة بمدرب السباحة زاد من رغبة السباحين الحركية وجعلهم يتميزون بالحركة الدائمة وهذا ما أكده **تم تحديد مصدر غير صحيح.** من ان" من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لابد ان يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم. ومن وجهة نظر الباحث ان التكرارات الكثيرة للتمرينات خلال الوحدات التعليمية كان لها الدور في رفع مستوى أدائهم.

كما اتضح من الجدول (٤) ان الفروق معنوية ايضاً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي في اختبار الدوران واختبار الإنجاز وهذا يحقق الجزء الأول من الفرض الأول، ويعزو الباحثان هذه الفروق للتمرينات الذي أعدها الباحثان وباستخدام الوسائل التعليمية المساعدة إذ ساعدت السباحين على اكتساب خبرات حركية مباشرة إذ يعد من أهم وظائف التمرينات والوسائل التعليمية المساعدة والتي من خلالها تنمو المهارات الرياضية لديهم بشكل واضح من خلال الاهتمام بالمستوى الفني للمتعلم ويؤدي الأداء الفني دوراً رئيساً في تقديم المستويات الجيدة إذ "ان المستوى الجيد في كثير من الألعاب الرياضية يتحدد من جراء عنصر (التكنيك) وليس من جراء اللياقة البدنية فقط **تم تحديد مصدر غير صحيح..** كما ان الباحث اهتما بالجانب التعليمي وركزا على الخطوات التعليمية للمهارات موضوعة البحث وإعطاء عملية شرح الخطوات التعليمية والوقت الكافي. ويعزو الباحث ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي إلى وجود وسائل تعليمية إذ عملت على التعلم الجيد للأداء وكذلك يسهل عملية نقل المادة التعليمية للمتعلم وتزويده بخبرة تساعده في تنمية مهاراته الحركية مما يساعد على إطالة عملية التذكر للمهارات التي تم تعلمها. ويعزو الباحث التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لاستخدام التمرينات باستخدام الوسائل التعليمية بالنسبة للمجموعة التجريبية إذ يتفق الباحث مع ما أورده **تم تحديد مصدر غير صحيح.** في " أنَّ الهدف الأساس من هذا الأسلوب هو إعطاء فرصة للمتعلم لمشاركة الآخرين اجتماعياً وجعله أكثر قدره على اختيار المستوى الذي يرغب البدء فيه، وهو عملية ممتعة ومشجعة للتعلم ".

ومن خلال النتائج التي حصل عليها الباحث من الاختبارات المبينة في (٥) تبين ان هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تعلمت المهارات الحركية قيد البحث أفضل من المجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك إلى التأثير الفعال للتمرينات المعدة باستخدام وسائل تعليمية واتباع الخطوات الصحيحة في تنفيذه وفي مقدمتها التدرج في تعليم المهارات كما ان التدرج في تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام وسائل تعليمية وبما يتناسب مع العمر الزمني والإدراكي مع عينة البحث ساعد في تطور مستوى الأداء. كما ان التزام عينة البحث (المجموعة التجريبية) بالوحدات التعليمية وتنفيذ مفرداتها بشكل منتظم ومتواصل أعطى للسباحين قدراً كافياً من التكرارات إذ ان" تعلم

المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح وعرض المهارة من المدرب إلاّ إذا تم التعلم والتدريب عليها باستمرار فالتدريب والممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عملية التدريب لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم باتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة "**تم تحديد مصدر غير صحيح**.. كما " ان من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لابد ان يكون هناك تطوير في التعلم ما دام المدرب يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلابد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء الحركي " **تم تحديد مصدر غير صحيح**.

٤-الخاتمة:

من خلال الجداول أظهرت النتائج التالي:

١-ان استخدام وسائل تعليمية مبتكرة يساهم بشكل كبير في تحسين مهارة دوران لدى السباحين الناشئين .

٢-ان استخدام الوسائل ساهمت التمرينات باستخدام مهارات التعليمية في تقليل الزمن الكلي المستغرق لإتمام سباق ٢٠٠ متر حرة .

٣-تبين النتائج أظهرت الدراسة ان تمرينات الموجهة التي تستهدف المهارات التقنية مثل الدوران تؤدي الى تحسين ملحوظ في الأداء الرياضي

٤-كان للعينة المستهدفة بإعمار (١٥-١٧) استجابة إيجابية للمنهج التدريبي مما يشير الى أهمية هذه الفترة العمرية للتطوير المهاري .

٥-ساهمت التمرينات على تحسين مهارات السباحة الأساسية ، مما يؤهل السباحين لمنافسات أعلى مستوى

من خلال استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي:

١-ان استخدام الوسائل التعليمية المستعملة في البحث في تعليم المبتدئين مهارة الدوران في السباحة حرة.

٢-بعد استعمال الوسائل التعليمية المستخدمة في البحث في تعليم وتطوير أنواع الرياضات الأخرى.

٣-الاستفادة من تجربة الوسيلة التعليمية الأولى بالحبال المطاطية لتعليم مهارة الطفو ومهارات السباحة الحرة الأخرى.

٤-يمكن اعتبار طريقة تطبيق الوسائل التعليمية المستخدمة في البحث على فئات عمرية مشابهة لتحقيق نتائج إيجابية مماثلة.

٥-التشجيه على توئم الوسائل التعليمية كجزء أساسي من المنهج التدريبية للسباحين لتحسين المهارات الفنية وتقليل الأخطاء أثناء الأداء.

المصادر:

لا توجد مصادر في المستند الحالي.

Haider Radhi Rahim, . S. W. S. (2024). The creative performance of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, *5*(2), 109–119. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1100

Haider Radhi Rahim, S. W. S. H. R. R., & Haider Radhi Rahim, S. W. S. . (2024). The organizational culture of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, *5*(2), 98–108. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1099

[1] The Administrative Flexibility of The Iraqi National Olympic Committee from Administrative Bureau Members' point Of View in Sport Federations. (2023). *Journal of Physical Education*, *35*(2), 385-395. https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1454

[2] Administrative Privatization Trend of Sport Clubs Participating in Iraqi Soccer Primer League. (2019). *Journal of Physical Education*, *31*(2), 51-59. https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.911

[3] Jasim, N. M., Rahim, H. R., & Kazem, T. (2024). Bulgarian bag exercises and their effect on some physical and motor abilities to develop handball scoring skills. *ZAC Conference Series: Social Sciences and Humanities*, *1*(1), 157–161.

https://doi.org/10.70516/zaccsssh.v1i1.34

[4] Khlaifawi, M. M. . F. ., Kadhim, H. J., Alsaedi, H. R. R., Alfadhli, B. R. H., & Alali, A. A. (2024). Análisis comparativo de programas de entrenamiento de un solo músculo frente a dos músculos para el crecimiento muscular de la parte superior del cuerpo. Retos, 62, 883–893. https://doi.org/10.47197/retos.v62.110738

[5] لا توجد مصادر في المستند الحالي. Haider Radhi Rahim, . S. W. S. (2024). The creative performance of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(2), 109–119. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1100

[6] Haider Radhi Rahim, S. W. S. H. R. R., & Haider Radhi Rahim, S. W. S. . (2024). The organizational culture of the Iraqi National Olympic Committee from the point of view of the members of the administrative bodies in the sports federations. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 5(2), 98–108. Retrieved from https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/1099

[7] The Administrative Flexibility of The Iraqi National Olympic Committee from Administrative Bureau Members' point Of View in Sport Federations. (2023). Journal of Physical Education, 35(2), 385–395. https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1454

[8] Administrative Privatization Trend of Sport Clubs Participating in Iraqi Soccer Primer League. (2019). Journal of Physical Education, 31(2), 51–59. https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(2)2019.911

[9] Jasim, N. M., Rahim, H. R., & Kazem, T. (2024). Bulgarian bag exercises and their effect on some physical and motor abilities to develop handball scoring skills. ZAC Conference Series: Social Sciences and Humanities, 1(1), 157–161. https://doi.org/10.70516/zaccsssh.v1i1.34

[10] Khlaifawi, M. M. . F. ., Kadhim, H. J., Alsaedi, H. R. R., Alfadhli, B. R. H., & Alali, A. A. (2024). Análisis comparativo de programas de entrenamiento de un solo músculo frente a dos músculos para el crecimiento muscular de la parte superior del cuerpo. Retos, 62, 883–893. https://doi.org/10.47197/retos.v62.110738

ISSJ JOURAL
The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue.3, March. 2025
ISSN: 1658- 8452

الملاحق:

ملحق (١) يوضح التمرينات المستخدمة

١–الوقوف بمواجهة الجدار داخل المسبح عمل طفو على الماء قم الدحرجة قم دفع الجدار والوقوف.

٢–في مسبح غير عميق يقوم السباح بالوقوف في الماء وثني الركبتين عمل تكور للجسم (تقريب الرأس إلى الصدر ودفع الماء باليدين والقدمين) عمل الدحرجة قم الوقوف بنفس المكان.

٣–البروك بمواجهة البساط . مد الذراعين قم تكوير الجسم بثني الجذع اماماً مع ضم الرأس إلى الصدر وتقريبها إلى الركبتين أداء الدحرجة الامامية قم الوقوف ..... الاستمرار بتكرار التمرين لمسافة ١٠ متر.

٤–من الطفو مسك لوح السباحة دفع اللوح لداخل الماء وموجه إلى داخل وعمل الدوران.

٥–من الطفو الرأس موجه إلى الداخل وسباحة بواسطة جزيئات الرجلين ونودلز ممسوك اليدين موجه إلى خارج الماء موجه للرجلين مع رفع النودلز للأعلى عمل الدوران.

٦–على بعد m١٠ من الجدار والمثبت به حلق يقوم السباح بسباحة حرة والدخول في الحلقة أداء الدورات كاملاً.

٧–يقوم السباح–والدسيلة معلقة بأداء مهارة الدورات في البر ومقابلة للجدار والدفع والدوران.

٨–يقوم السباح بأداء مهارة الدوران مع الوسيلة في الماء.

٩–عمل دوران بمسك الطوافات للأعلى وخزيات الرجلين ثم تكرار الأداء لمسافة.

١٠–يقوم السباح بأداء تمرين الحلقة ورجع سباحة حرة مع دوران والرجوع إلى الحلقة أداء الدوران (اي تمرين الحلقة مكرر).