

تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية

أ.د/ عبدالعزيز عبد الحميد عبد الهادي

استاذ بقسم الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

أ.م.د/ حسنى حسن على عاشور

استاذ بقسم الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

الباحثة / آيه محمد منتصر أحمد

باحثه بقسم الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر البحث العلمي هو حجر الزاوية للتقدم والتطور المتلاحق والسريع حيث أنه هو الوسيلة التي يقاس بها مدى تقدم الشعوب وتطورها، لما يحدثه من تقدم حضاري وراقي بشري في شتى مجالات الحياة، والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية تعتبر من أهم مجالات الحياة التي أثر فيها البحث العلمي وساعد على تقدمها وتطورها، فقد أصبح هناك علاقة إيجابية بين الدول المتقدمة علمياً وتفوقها في المجال الرياضي وكذلك بين نتائجها في البطولات العالمية وتصنيفها الدولي المرتبط بتقدمها في البحث العلمي .

وقد تأثرت الرياضة كمفهوم اجتماعي ثقافي عبر مختلف حضارات الإنسان بالعديد من العوامل والمتغيرات الفكرية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية مما أدى إلى ظهور نظم فرعية مستحدثة للرياضة، كالرياضة المدرسية ورياضة المؤسسات والرياضة للجميع والرياضة الترويحية والسياحة الرياضية .

ولا تقتصر حياة الشباب داخل أسوار الجامعة على الجداول الدراسية والمحاضرات ومعامل البحث العلمي فحسب ، بل تمتد إلى الأنشطة الشبابية داخل الملاعب والساحات الرياضية ، حيث يلتقى الطالب مع زملائه في الممارسات الرياضية والمنافسات التي يتعلمون من خلالها كيف يعملون بروح الفريق الواحد في تعاون وتناسق في مناخ مثمر يسوده الألفه والمحبة عند ممارستهم مختلف الأنشطة الرياضية سواء أكان هذا داخل الكليات أو اللقاءات الودية أو في نطاق الحرم الجامعي أو فى المنافسات الجامعية التي تعود عليهم بالفائدة بدنيا ونفسيا وعقليا وحركيا . (١٥)

(٤٠ :

لقد حظيت الرياضة في عالمنا الحديث باهتمام متزايد يعتبر امتداد لحلقات متصلة من تاريخها الحافل مما جعل منها ميدانا للبحث العلمي الذي يعتبر من اهم الضروريات لتطوير المستويات الرياضية الى قمه وانجازاتها بمحاولة التعرف على قدرات وطاقة الانسان والاستفادة لحد كبير من النظريات العلمية وتطويرها لبناء واعداده بتكامل في جميع النواحي . (٣ : ٣)

وقد شهدت رياضة السباحة في مصر خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً كبيراً في المستوى الرقمي وتحطيم الأرقام المحلية في العديد من السباقات الفردية، ويرجع هذا التطور إلى تحسن المستوى الفني للسباحات الأربعة ابتداءً من قطاع البراعم لاجتياز اختبارات الأداء الفني للنجوم في الاتحاد المصري للسباحة واستمراراً مع الناشئين كأحد أهم أهداف إعداد الناشئين إلى جانب تعليم الايقاع السليم والاقتصاد في الجهد والتركيز على بناء وتطوير تحمل أداء السباحة المسافات بسرعة منتظمة مع التقدم بتطوير القدرات البدنية للأولاد والبنات (٥ : ٢)

تعتبر الألعاب المرحية والتحديات الموجهة من خلال مجموعات التدريب أحد أكثر الطرق نجاحاً في تعلم وتحسين أداء المهارات في السباحة وبناء التحمل الهوائي ومكونات السرعة وتطوير القدرات البدنية المرتبطة لفعاليتها مع الفئات العمرية الصغيرة وحتى الكبار . (١٧ : ٢)

ويشير كلاً من أمين الخولى وأسامة كامل (٢٠٠٩م) إلى أن الحركة والنشاط هما الشكل الأساسي للمبتدئين ، وأن الحركة واللعب هما الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمفاهيم بوجه عام وعليها تتأسس المهارات الحركية وأنماطها المتعددة ، حتى يكتسب المتعلم الخبرة في أداء أنماطها المختلفة وبالتالي يكون من السهل تعلم المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية . (٢ : ١٢٥)

فمن خلالها اللعب والمرح يكتسب ويطور الناشئون والكبار على اختلاف خبراتهم المهارات الحركية بطريقة أسرع وأكثر إمتاعاً وفهماً، حيث تعتبر الألعاب وسيلة فعالة في التدريب الحديث لكسر الروتين والملل والتغلب على ضغوط التدريب باعتبارها وسائل مساعدة ومشوقة تستخدم بتشكيل الأحمال البدنية الموجهة لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة مع تطبيق المهارات الأساسية وإصلاح الأداء المهاري أثناء تنفيذ الألعاب لتحقيق الغرض المطلوب في جو من المرح. (١١ : ٢١)

كما يشير محمد الحمامي (٢٠٠٤م) الي أن الألعاب المائية من الألعاب المحببة للمتعلمين، فالماء بخصائصه الفريدة يعمل علي اجتذابهم ولفت انتباههم ويزيد من حماسهم واحساسهم بالمتعة والاثارة فالوسط المائي من البيئات المثيرة التي تبعث روح التفاؤل والمرح، والألعاب المائية تسهم بدرجة كبيرة في تنمية الجوانب النفسية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والأسوياء، حيث تعمل علي الحد من التوتر. (١٢ : ٤١)

ويشير كلا عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠٠٨م) إلى أن الألعاب المائية تعتبر أحب وأفضل الأنشطة للأفراد لما تسهم به في التنمية العضوية والوظيفية ، ولما تحققه من متعة كاملة ، حيث تحقق العديد من الأهداف البدنية المتمثلة في تنمية اللياقة البدنية والحفاظ على الحالة البدنية الجيدة والاسترخاء العضلي العصبي ، والأهداف المهارية المرتبطة بالارتقاء بمستوى المهارات الحركية وتنمية الحس الحركي ، والأهداف التربوية المرتبطة بتشكيل وتنمية شخصية اللاعب المتكاملة والارتقاء بسلوكه ، والأهداف النفسية المرتبطة بتحقيق السعادة وإشباع الميل الحركة و اللعب وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي ، والحد من الأنفعال والتوتر العصبي . (٩ : ٢١)

ويرى محمد القط (٢٠٠٤م) أن تعلم المهارات الأساسية في السباحة يهدف إلى تعليم كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الإتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد فيما بعد للتخصص في نوع معين من السباحة. (١٤ : ٤٣)

ويرى الباحثون من خلال خبرتهم العلمية والعملية أن تعليم السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا يحظى بالاهتمام الكبير من الطالبات وأن التنوع في استخدام الطرق الأساليب الحديثة في التعليم يذيد من رغبتهم في ممارسة رياضة السباحة ، ومن خلال المتابعة المستمرة لنتائج التعلم للطالبات لوحظ أن بعض الطالبات يتحسن مستواه ، والبعض الآخر تقل نسبة تحسنهن بالرغم من تساوي الظروف التعليمية ، وكذلك وجدت نسبة كبيرة من الطالبات لا تستطيعن أداء سباحة الزحف على البطن بنجاح الأمر الذي إستدعى انتباه الباحثون ، وهذا الأمر يشير إلى أن عملية التعلم تعترضها بعض الصعوبات تعوق سيرها، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أسلوب التعليم المتبع التعلم بالأوامر أو الطريقة التقليدية، والتي تعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملي للمهارة

دون أدنى مشاركة فعالة من الطالبات في الموقف التعليمي، أو قد يكون عدم مراعاة الفروق الفردية وإهمال ذاتية المتعلمة، وزيادة حالة قلق تعلم السباحة والخوف من الماء مما يؤدي إلى وجود صعوبات في عملية تعلم السباحة، لذلك سوف يقوم الباحثون باستخدام الألعاب المائية في تعليم السباحة لدى الطالبات، وتتميز تلك الألعاب بالأثارة والتشويق والمتعة التي تعمل على اقبال الطالبات للتعلم والاهتمام والانتقان.

أهمية البحث والحاجة إليه:

أ- الأهمية العلمية:

انطلاقاً من دور البحث العلمي في كشف وتحليل الظواهر المختلفة التي تنعكس على تطوير عملية تعلم السباحة فهذه الدراسة تعتبر محاولة لمعرفة تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية والتعرف على مدى تأثيرها وكشف التغيرات الناتجة المبنية على أساس علمي.

١. إظهار مدى أهمية استخدام الألعاب المائية على تعلم مهارات السباحة

٢. يساهم البحث في الارتقاء بالمستوى المهاري والتعليمي لطالبات كلية التربية الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج ألعاب مائية ومعرفة تأثيره على كل من:

١. مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة من

الطالبات في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن أفراد العينة في مستوى تعلم سباحة الزحف على

البطن ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الألعاب المائية:

مجموعة من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الأيضاحات البسيطة وتتضمن ألعاب الجري وألعاب الكرات

وألعاب اللياقة. (٦ : ١٥)

اجراءات البحث:

١- منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإتباع القياسات القبلية والبعدية .

٢- مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات وبلغ قوام العينة (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة واتبع معهم البرنامج المقترح وعينة استطلاعية قوامها (١٥) طالبة.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث تم اجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (١٥ طالبة عينة تجريبية + ١٥ طالبة عينة استطلاعية)، وذلك لإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) ومستوى تعلم سباحة الزحف على البطن قبل البدء في استخدام الألعاب المائية، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في

متغيرات النمو السن والطول والوزن (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	١٩.٦	١٩.٠	١.٣٨	١.٣٠
الطول	سم	١٦٣.٥	١٦٦.٠	٤.٣٨	١.٧١
الوزن	كجم	٦٣.٥	٦٥.٠	٤.٣٥	١.٠٣

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن الخاصة بالطالبات عينة البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الاعتدالي.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

في تعلم النقاط الفنية سباحة الزحف على البطن قيد البحث (ن = ٣٠)

النقاط الفنية	الدرجة القصوى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطفو	الدرجة	٢.٤	٢.٦	٠.٨٧	٠.٥٢
الطفو وضربات الرجلين	الدرجة	١.٩	٢.٠	٠.٤٩	٠.٤٣
الطفو وحركات الذراعين	الدرجة	١.٩	٢.٠	٠.٤٢	٠.٦٤
التنفس	الدرجة	١.٣	١.٢	٠.٥٩	٠.٧١
التوافق	الدرجة	٠.٩	١.١	٠.٦٧	٠.٦٧
المجموع	الدرجة	٨.٥	٨.٩	٠.٧٩	١.٢٢

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في اختبارات مستوى أداء النقاط الفنية لسباحة الحرة لدى الطالبات عينة البحث انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الاعتدالي.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٥) طالبة .

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسم والوزن بالكم .
- أدوات الطفو (العوامات - بورد السباحة).
- كرات ملونة بأحجام مختلفة
- أطواق
- بالونات ملونة
- شرائط ملونة
- صفار
- عصى بلاستيكية ملونة
- أقماع وأطباق تدريب

ثانياً : الاستثمارات :

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن إعداد الباحثون .

ثالثاً : البرنامج المقترح

لتصميم برنامج بأستخدام الألعاب المائية لتعليم مهارات السباحة (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث، قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة **محمد الحمامي** (٢٠٠٤م) (١٢)، **فاطمة عثمان عبدالكريم** (٢٠٢٠م) (١٠) ، **محمد سليم عبدالحميد** (٢٠٢٠م) (١٣)، **سارة اسماعيل و فاطمة حسين** (٢٠٢١م) (٧)، **سعد عبد الجليل** (٢٠١٨م) (٨) والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدرسين) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وعدد الوحدات في الأسبوع وزمن الوحدة اليومية.

١- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج لأستخدام الالعاب المائية لتعليم السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث.

٢- أغراض البرنامج :

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

- أ- اكتساب الهيئة قيد البحث بعض المستوى البدنية وتحسين مستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.
- ب- أن يتمكن أفراد العينة من تطبيق الأداء الصحيح.
- ج- اكتساب الطالبات القدرة علي التفاعل مع البرنامج المقترح .
- د- أن يتم مساعدة الطالبات على التحكم في مستوي أدائه .

٣- أسس البرنامج :

راعى الباحثون عند وضع البرنامج بأستخدام الألعاب المائية الأسس التالية :

- أ - أن يتناسب البرنامج مع خصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- ب- أن يشبع ميول واحتياجات العينة قيد البحث .
- ج- أن يتميز بالشمول والسهولة والمرونة فى الفهم مع بساطة المجهود المطلوب للأداء .
- هـ- أن يراعى التدرج من السهل إلى الصعب .
- و- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة .
- ح- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة.
- ط- أن تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات العينة قيد البحث
- ي- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومتربط وفعال.

٤. محتوى البرنامج الترويحى :

يتضمن محتوى البرنامج بأستخدام الألعاب المائية لتعليم السباحة (الزحف على البطن) للعينة قيد البحث.

جدول (٣)

التوزيع الزمنى للبرنامج بأستخدام الألعاب المائية المقترح

البيان	التوزيع الزمنى للبرنامج
مدة البرنامج	شهر ونصف
عدد الاسابيع	٦ اسابيع
عدد الوحدات التعليمية للبرنامج	١٨ وحدة
عدد الوحدات التعليمية فى الاسبوع	٣ وحدات تعليمية أسبوعية
زمن التطبيق فى الوحدة الواحدة	من ٦٠ : ٩٠ دقيقة
زمن تطبيق الالعاب المائية	من ٥٠ : ٨٠ دقيقة
زمن التطبيق فى الاسبوع	١٨٠ دقيقة : ٢٧٠ دقيقة
الزمن الكلى لتطبيق البرنامج	١٣٥٠ دقيقة

٥- المساعدين في تنفيذ البرنامج :

استعان الباحثون بمجموعة من السادة المساعدين من مدربات السباحة بحمام سباحة جامعة المنيا أثناء تنفيذ تجربة البحث .

خطوات تنفيذ البحث:

الإجراءات الإدارية:

١. شرح أهداف البحث للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البرنامج والتزامهم بأسلوب وتنفيذ التمرينات والحياة اليومية.

٢. الاتفاق على وقت معين لإجراء القياسات المطلوبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قومها (١٥) طالبة في الفترة من يوم الاحد الموافق ١٥/١٠/٢٠٢٣م الي يوم الثلاثاء الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٣م حيث قام الباحثون بإطلاع عينة البحث على التعليمات الخاصة بالبرنامج وأدواته وذلك للتأكد من وضع صياغة المحتوى.

واستهدفت تلك الدراسة :

١. إعداد استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة للعينة قيد البحث وطرق تنفيذ هذه القياسات بما تتناسب مع طبيعة البحث.

٢. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.

٣. كيفية اخذ القياسات للاختبارات قيد البحث.

٤. التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون أثناء إجراء التجربة ومحاولة التغلب عليها.

٥. حساب المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية التأكد من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث وإجراء بعض التعديلات في تصميم وتنفيذ البحث حتي تم وضعه في صورته النهائية.

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٨ م والخميس ٢٠٢٣/١٠/١٩ م واشتملت تلك القياسات على اختبارات مستوى الأداء الفني في (سباحة الحرة) قيد البحث .

تنفيذ التجربة :

تم تنفيذ التجربة في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/١٠/٢٢ م الي يوم الخميس ٢٠٢٣/١١/٣٠ م ولمدة (٦) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا بإجمالي (١٨) وحدة ، وتم تطبيق محتوى البرنامج الترويحى المقترح قيد البحث.

القياسات البعدية :

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢ م ويوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٢/٣ م وراعى ان تتم القياسات في نفس ظروف واجراءات القياسات القبلية .

المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v26 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - نسبة التحسن.
- ✓ وقد ارتضت الباحثة بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة من الطالبات في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن أفراد العينة في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدي.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث

في تعلم النقاط الفنية سباحة الزحف على البطن قيد البحث (ن = ١٥)

النقاط الفنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الاحصائية	
	١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
الطفو	٢.٤	٠.٧٥	٧.٠	٠.٨٤	٩.٢٥٤	دال
الطفو وضربات الرجلين	١.٨	٠.٩٥	٦.٨	١.٠٦	٨.٦٧٣	دال
الطفو وحركات الذراعين	١.٧	٠.٨٨	٦.٤	١.١٧	١٠.٤٥٩	دال
التنفس	١.٣	١.٠٠	٥.٨	٠.٩٠	٩.٥٧٧	دال
التوافق	١.١	٠.٧٦	٥.٣	٠.٥٦	١١.٤٠٩	دال
المجموع	١.٧	١.٣٧	٦.٣	٢.٠٠	٩.٩٦١	دال

قيمة (ت) الجدولية في اتجاه واحد عند درجة حريه (١٤) ومستوى $0.05 = 1.711$

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث في جميع النقاط الفنية الخمس لتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .

جدول (٥)

نسب تحسن اختبارات المستوى المهاري لسباحة الحرة

قيد البحث لدى الطالبات أفراد عينة البحث

النقاط الفنية	وحدة القياس	متوسط القياسات القبليّة والبعديّة			نسبة التحسن
		٢م	١م	١م - ٢م	
الطفو	الدرجة	٧.٠	٢.٤	٣.٦	١٥٠ %
الطفو وضربات الرجلين	الدرجة	٦.٨	١.٨	٥.٠	٢٧٧ %
الطفو وحركات الذراعين	الدرجة	٦.٤	١.٧	٤.٧	٢٧٦ %
التنفس	الدرجة	٥.٨	١.٣	٤.٥	٣٤٦ %
التوافق	الدرجة	٥.٣	١.١	٤.٢	٣٨٢ %
المجموع	الدرجة	٦.٣	١.٧	٤.٦	٢٧١ %

يتضح من الجدول (٥) ما يلي:

تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات تعلم النقاط الفنية لسباحة الزحف على البطن قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (١٥٠ %، ٣٨٢ %) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني بنسبة (٢٧١ %).

ثانياً : تفسير ومناقشة النتائج :

يشير جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد عينة البحث في جميع النقاط الفنية الخمس لتعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ .

ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج قد ترجع إلى استخدام الألعاب المائية للتعلم مما ساعد على تحفيز الطالبات نحو التعلم والتطلع إلى كل جديد مع الأثارة والتغير لطريقة التعلم .

ويعزو الباحثون ذلك أيضاً إلى أن الألعاب المائية تتميز ببعض المميزات التربوية والتي تؤدي إلى بقاء أثر التعلم حيث أنها تثير اهتمام وانتباه الطالبات وتتمى حب الاستطلاع وتحفزه على الاستمرارية

فى التعليم كما تساعد المتعلم على تكرار الاداء للعديد من المرات كما انها تثير معظم الحواس لدى المتعلم بواسطة الالعب المائية المختلفة المستخدمة ، وذلك يذيد من اقبال عدد المتعلمين وتتشاى الرتابه والملل مما يؤدى الى زيادة التحصيل لدى المتعلم كماً ونوعاً.

ويرى الباحثون ان سبب تفوق الطالبات عينة البحث يرجع الى ان الالعب المائية التى تم تقديمها للعيينة قيد البحث كانت تناسب مستوى قدراتهم وميولهم وعملت على مراعاة الفروق الفردية بينهم ، كما اثار دافعيّتهم للتعلم كما ان استخدام البرنامج راعى الفروق الفردية بينهم واعطاء كل منهم الخبرات التى تناسب معهم مما يزيّد من ايجابيتهم واثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الإيجابى وتؤدى فى النهاية الى جودة واتقان الجانب المهارى لسباحة الزحف على البطن.

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى استخدام الالعب المائية والذي يحتوى على العديد من والأنشطة التعليمية والترويحية التى يتم تنفيذها باستخدام تعليم مهارات سباحة الحرة قيد البحث ، كما يعزو الباحثون أيضاً تلك النتيجة إلى التعدد فى استخدام الالعب المائية داخل البرنامج المقترح، وما يحتويه البرنامج على الالعب تتناسب مع المرحلة السنية للعيينة قيد البحث، وأيضاً مع مستوى وفكر الطالبات وتحسن مستواهم البدني والذي يعود بالإيجاب علي تحسن مستواهم لتعلم واتقان مهارات سباحة حرة ، كما ترجع تلك النتيجة إلى انتظام أفراد عينة البحث فى تنفيذ الوحدات الأساسية للبرنامج مع الالتزام بالزمن المحدد لكل وحدة مع مراعاة التدرج فى الالعب من السهل إلى الصعب حيث أن كل ذلك يساعدهم فى إدراكهم وتفهمهم لذاتهم وقدراتهم البدنية والمهارية حتى يكونوا واثقين بأنفسهم ومن ثم يكونوا قادرين على تحقيق واتقان سباحة الحرة بصورة سليمة .

كما يعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث إلى فاعلية برنامج الالعب المائية والذي أشتمل على الالعب الصغيرة الموجهة والمختارة والمتنوعة مما زاد من فاعلية الوحدة التعليمية وأدى إلى خلق بيئة تعليمية جيدة من خلال التنظيم والتنسيق مما ساعد الطالبات على ازالة عامل الخوف وزيادة الطمأنينة والثقة بالنفس وأثارة مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات ودافعية الطالبات للممارسة داخل الوسط المائي الأمر الذي أدى الى سرعة التعلم وساعد على الاداء الصحيح لكل جزء من أجزاء سباحة الزحف على البطن قيد البحث بالإضافة الى وجود ما يثير دوافع الطالبات نحو اللعب والحركة وبالتالي استغلال ما لديهم من قدرات وإمكانات واستفادة

الطالبات ذوى المستويات المختلفة من بعضهم البعض الأمر الذي ساعده على المشاركة الايجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة له وفقا لإمكانياته البدنية وبالتالي انعكس ذلك على مستوى أداء كل مرحلة من مراحل سباحة الزحف على البطن قيد البحث ، بالإضافة الى التخطيط العلمي لبرنامج الألعاب المائية وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين قدرات الطالبات وحسن اختيار الألعاب الصغيرة يؤدي إلى نتائج إيجابية في تحسين أداء مراحل سباحة الزحف على البطن قيد البحث .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلاً عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (٢٠٠٨م) بأن الألعاب المائية تعمل علي تقوية جسم الناشئ وتنمية جميع وظائفه والحيوية والبدنية كما أنها قريبة من طبيعية المبتدئين بالإضافة إلى فائدتها في النمو البدني والحركي ، فالألعاب الصغيرة تنمي قدرة الجسم علي التكيف للمجهود وتساعد علي سرعة العودة للحالة الطبيعية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية وترفع من معدلات التنسيق بين الجهاز العضلي والعصبي والتي تنعكس علي قدراتهم ومهارته . (٩ : ١٩ ، ٢٠)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا أسماء صلاح (٢٠١٥م) (١) ، الحسيني السيد (٢٠١٦م) (٤) ، محمود محمد (٢٠١٩م) (١٦) ، والتي تشير أن برامج الالعاب الصغيرة لها تأثير إيجابي علي تحسن مستوى تعلم وأداء المهارات الحركية في كل رياضة علي حدة.

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة من الطالبات في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (٥) : نسبة تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات تعلم النقاط الفنية لسباحة الزحف على البطن قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن في (وضع الجسم (الطفو) الى ١٥٠ %) ونسب تحسنهن في (الطفو وضربات الرجلين الى ٢٧٧ %) ونسب تحسنهن في (الطفو وحركات الذراعين الى ٢٧٦ %) ونسب تحسنهن في (التنفس الى ٣٤٦ %) ونسب تحسنهن في (التوافق الى ٣٨٢ %) ، حين بلغت نسبة (إجمالي التقييم الفني بنسبة ٢٧١ %).

ويعزو الباحثون التقدم والتحسين الذى طرأ على عينة البحث الى البرنامج الذى يناسب مستوى قدراتهم وميولهم و مراعاة الفروق الفردية بينهم ، كما اثار دافعيتهم للتعلم كما ان استخدام البرنامج يناسب خبراتهم التى تناسبه مما يزيد من ايجابيتهم واثارة حماسهم ومساعدتهم على التفكير الإيجابى وتؤدى فى النهاية الى جودة واتقان الجانب التعليمى، ونسبة التحسن ترجع الى التعدد فى استخدام الألعاب المائية داخل البرنامج .

ويعزو الباحثون وجود نسبة تحسن فى تعلم سباحة الزحف على البطن قيد البحث إلى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الألعاب المائية والذي عمل على جذب انتباه الطالبات وأثار اهتمامهم وتشويقهم ودافعية التعلم لديهم وكون لديهم اتجاهات ايجابية نحو تعلم سباحة الزحف على البطن مما أدى إلى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة وعمل على إتاحة أكثر من فرصة نحو ممارسة تعلم كل جزء من أجزاء سباحة الزحف على البطن بسهولة ، فلا بد أن يكون المدرب معد إعدادا مهنيا صحيحا من حيث إطلاعه على الوسائل الحديثة في التعليم والبرامج المقننة الموضوعية لرفع مستوى المتعلمين، أنه يجب أن يكون معد من حيث الجانب النظري بالإضافة إلى الجانب التطبيقي .

وفي هذا الصدد تشير زكية إبراهيم (٢٠٠٨م) أن الألعاب الصغيرة تلعب دورا هاما وحيويا في نمو وتقدم المتعلمين كما أنها وسيلة من وسائل تربية الناشئ واعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب مع الأقران ، فهي تبعث السرور والمرح في نفوس ممارسيها ويغلب على هذا النشاط المنافسة الشريفة والحماس الذي يصنع الأداء بإيجابية فعالة أثناء الممارسة وتساعد على تنمية الجسم تنمية متزنة الى جانب ، تنمية استعداداتهم وامكاناتهم وقدراته فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال أعداد المهارات الحركية . (٦ : ٢٤)

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نسب تحسن أفراد العينة في مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن ولصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولا : الإستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينه والمعالجات الإحصائية المستخدمة تمكن للباحثون التوصل إلى الإستنتاجات الآتية:

١- البرنامج المقترح بأستخدام الألعاب المائية له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن.

٢- تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (١٥٠ % : ٣٨٢ %) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني بنسبة (٢٧١ %) .

ثانيا: التوصيات:

١- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح بأستخدام الألعاب المائية في تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن على عينات مختلفة.

٢- الأستفادة من تطبيق برنامج الألعاب المائية على مراحل سنية مختلفة.

٣- ضرورة تصميم وبناء برامج اخرى ترويحية لتعلم باقى انواع السباحات المختلفة قيد البحث

٤- اجراء دراسات اخرى باستخدام الألعاب المائية على عينات ومهارات ومتغيرات ورياضات مائية اخرى .

المراجع

أولا : المراجع العربية

١. أسماء صلاح محمد (٢٠١٥م) : برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة والتمهيدية لتنمية اتجاهات الأطفال نحو ممارسة التنس الأرضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
٢. أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب (٢٠٠٩م) : نظريات وبرامج التربية الحركية للمبتدئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. ايمن كمال كامل الجندي (٢٠٠٧م) : تأثير استخدام اساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارجو داخل الوسط المائي على مستوى الاداء البدني والانجا الرقمي لناشئ السباحة (دراسة مقارنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤. الحسيني السيد الحسيني (٢٠١٠م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٤٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٥. خالد صلاح الدين محمد (٢٠٠٤م): دراسة تحليلية لتطور المستوى الرقمي في بطولات القاهرة الشتوية للأولاد والبنات مرحلة ١١ سنة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنها .
٦. زكية إبراهيم كامل (٢٠٠٨م): طرق تدريس الألعاب الصغيرة والتمهيدية ، دار رشيد للنشر والتوزيع.
٧. سارة اسماعيل محمد ، اسماعيل وفاطمة حسين (٢٠٢١م) : تأثير برنامج العاب ترويحية على مستوى اداء مهارات النجمة الثالثة في السباحة الفنية ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة العدد ٦٩ ، المقالة ٢ ، كلية التربية علي الرياضية للبنات بجامعة حلوان.
٨. سعد عبد الجليل محمد (٢٠١٨م): تأثير استخدام الألعاب المائية على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى المبتدئين في السباحة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة
٩. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي (٢٠٠٨م) : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٠. فاطمة عثمان عبد الكريم (٢٠٢٠م): فاعلية استخدام برنامج تعليمي على مستوى سباحة الزحف على البطن للمبتدئين بدولة الكويت، بحث منشور ، مجلة سوهاج علوم التربية الرياضية ، مجلد ٣ ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج
١١. فؤاد عطا الله بجبوج (٢٠٢٢م): المنهج التدريبي للفئات العمرية (أطفال)، ناشئين ، شباب، مطابع جامعة تشرين ، اللاذقية ، سوريا .
١٢. محمد الحمامي (٢٠٠٤م) : الترويح المائي وفلسفة الترويح ، مركز كتاب للنشر، القاهرة .
١٣. محمد سليم عبد الحميد (٢٠٢٠م): تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم سباحة الزحف على البطن ، بحث منشور ، مجلة سوهاج علوم التربية الرياضية ، مجلد ٣ ، العدد ٢ ، كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج .
١٤. محمد علي القط (٢٠٠٤م): الموجز في الرياضات المائية، ط ٣، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
١٥. محمد علي القط (٢٠٠٢م): استراتيجيه التدريب الرياضي في السباحه ، الجزء الاول مركز الكتاب للنشر القاهرة.
١٦. محمود محمد محمد (٢٠١٩م): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية والصغيرة لتحسين بعض المهارات الأساسية والبدنية في كرة السلة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٥٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية

17. Steele B. (2008) Games–Gimmicks–Challenges for Swimming Coaches.

Bob Steele publications, USA, pp:1–174

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم السباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضية

أ.د/ عبدالعزيز عبدالحميد عبدالهادي

أ.د/ حسنى حسن على عاشور

الباحثة / آيه محمد منتصر أحمد

يهدف البحث الي تصميم برنامج ألعاب مائية ومعرفة تأثيره على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإتباع القياسات القبليّة والبعدية ، اشتمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسى ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات وبلغ قوام العينة (٣٠) طالبة من مجتمع البحث وقد تم استبعاد من لهم خبرة سابقة بالسباحة ، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة واتبع معهم البرنامج المقترح وعينة استطلاعية قوامها (١٥) طالبة، وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح بأستخدام الألعاب المائية له تأثير ايجابى فى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ، وقد تحسن درجات الطالبات عينة البحث في اختبارات النقاط الفنية لسباحة الحرة قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسنهن ما بين (١٥٠ % : ٣٨٢ %) في حين بلغت نسبة إجمالي التقييم الفني بنسبة (٢٧١ %) .

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

The effect of using water games on learning to swim among female students of the College of Physical Education**Dr. Abdulaziz Abdel Hamid Abdel Hady****Dr. Hosny Hassan Ali Ashor****Aya Mohamed Montaser Ahmed**

The research aims to design a water sports program and determine its effect on the level of learning belly crawl swimming among female students of the Faculty of Physical Education. The researchers used the experimental approach using an experimental design for one experimental group, following pre- and post-measurements. The research community included female students in the first year of the Faculty of Physical Education, Minya University, for the academic year. 2023/2024. The research sample was chosen intentionally from female students. The sample consisted of (30) female students from the research community. Those with previous swimming experience were excluded. The sample was divided into an experimental group consisting of (15) female students, and the proposed program was followed with them, and an exploratory sample consisting of (15) Female students. The most important results were that the proposed program using water games had a positive effect in improving the level of skill performance in belly crawl swimming, and it improved the grades of the female students in the research sample in the technical points tests for freestyle swimming under study, as their improvement rates ranged between (150% : 382%), while the percentage of the total technical evaluation was (271%).