

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية المدرسية

بعنوان:

الصعوبات التي تواجه بعض طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة

السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم سباحة الزحف على الظهر

**Difficulties Faced by some female students in Learning Backstroke Swimming in Physical
Education College at Sudan University of Science and Technology**

إشراف

د. ناهد سليمان الضوميسو

إعداد الدارسة

تماضر عبدالرحمن عوض صديق

1437هـ - 2015م

الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾

صدق الله العظيم

سورة هود الآية ﴿88﴾

الإهداء

إلى قدوتي الأول ونبراسي الذي ينير دربي
إلى من علمني الصمود وزرع في نفسي الطموح والمثابرة
إلى من رفعت رأسي عالياً إفتخاراً به
إلى الذي علمني سلوكه خصالاً أعز بها في حياتي
إلى الذي لا تقيه الكلمات والشكر والعرفان بالجميل
إلى نبع العطاء . . . أبي الحبيب
إلى التي رآني قلبها قبل عينها وحضنتي أحشائها قبل يديها
إلى من أعطتني من دمها وروحها وعمرها حباً ودقناً
إلى من رعتني بعطفها وحنانها
إلى نبع الحنان أُمي الغالية
إلى من هم أقرب إلي من روحي من شاركوني حضن الأم وبهم أستمد عزمي وإصراري
إلى من يحملون في أعينهم ذكريات طفولتي وشبابي
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي
إلى من ساروا معي في بحر المعرفة إلى مرافئ الأمان . . . أساتذتي الأجلاء
إلى الاخوات اللواتي لم تلذهن أُمي إلى من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت وبرقتهم في
دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق النجاح والحب إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم . . .

صديقاتي

إلى زملائي وزميلاتي وكل من بذل جهد في سبيل العلم

إلى من ضممني بفؤاده

وطني الحبيب

وإلى كل من شجعني على إتمام العمل

شكر وعرفان

قال تعالى

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل الآية ﴿ 19 ﴾

الحمد لله الذي أنزل القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فإستتار بنور هدايته الجنان وإستقامت به العيون والألسن والجوارح والآذان والصلاة والسلام على من أرسله ربه للإنس والجان فهدى الله به قلوباً عمياء، وأسمع به آذان صماء، وأنار به البصائر وأصلح به السرائر، فصلوات ربي وسلامه عليه وعلى آله وصحبه الأخيار.

ويقول رسولنا الكريم "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" الترمذي: 1877.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة المتمثلة في عميدها د. الطيب حاج إبراهيم ونائبه د. صلاح جابر ورئيس القسم د. حاكم يوسف الضو وجميع أعضاء هيئة التدريس وجميع العاملين بالكلية، كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أسرة مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة.

الى من شملتني برعايتها وإرشادها وتوجيهها وحكمتها الى الأم الأستاذة الدكتورة/ناهد سليمان الضو ميسو اليها اتقدم بخالص الشكر وموفور التقدير والإمتنان ومهما عبرت فلن يحيط بفضلها قلم او لسان فجزاها الله عني خيرا ومنحها الصحة والعافية.

وتتقدم الدارسة بالشكر العميق وبوافر الإمتنان إلى الاساتذة الأجلاء الذين تفضلوا بقبول مناقشة هذا البحث والشكر العميق إلى الذين تفضلوا بالحضور.

والشكر موصول أيضاً لكل الأساتذة الأجلاء الذين بذلوا جهداً في تحكيم الإستبانة حيث كانت لأرائهم السديدة وملاحظاتهم القيمة الدور الكبير في إخراجها بالصورة اللائقة والمناسبة فلهم مني عظيم الشكر والتقدير والعرفان وجزاهم الله عني خير الجزاء.

ويسرني أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأخ والزميل الأستاذ/ محمد القمر أحمد رزق على تفضله مشكوراً بالتحليل الإحصائي وأثرتي بملاحظاته وتوجيهه أتمنى من الله أن يجعل التوفيق طريقه والشكر الموفور للأستاذ وليد الصادق على ما أظهره من الصبر الجميل في طباعة

الدراسة وحسن إخراجها وأسدي الشكر إلى أصدقائي لما قدموه لي من عون وتشجيع طيلة فترة البحث جزاهم الله خير الجزاء.

ويطيب لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والإمتنان إلى التي تعجز الكلمات عن الوصف والتعبير عن توفيتها حقها إلى الأخت الأستاذة/ نازك أحمد حسن.

كما أتقدم بالشكر إلى صاحبة النصائح الغالية والهمة العالية والمعاونة الصادقة والنظرة الثاقبة لأستاذتي ومعلمتي الأستاذة الدكتورة/ سارة حسن علي جزاها الله عني خيراً وبارك الله فيهم واثابهم الجنة.

وأزجي عظيم شكري وإمتناني وإحترامي إلى أخواني وأهلي لما قدموه لي من دعم معنوي وتشجيع مستمر وكانوا خير سند وعون لي فإدعو الله أن يحفظهم ويسدد خطاهم.

إلى الدم الذي يجري في شراييني إلى من سهرت الليالي لراحتي إلى من ثبر وكافح لرفعتي وإلى من رضاهما بعد رضا ربي.... إلى من وجودهما سبب سعادتي إلى والدي الحبيين حفظهما الله ومتعهما بالصحة والعافية.

والشكر لكل من لم تسعفني الذاكرة بإيراد إسمه عرفاناً وتقديراً بجميل أسداه فلهم منا جميعاً عظيم الشكر والتقدير والإحترام.

الدارسة

المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه بعض طالبات كلية التربية البدنية والرياضة في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، تم إختيار عينة عمدية مكونة من (165) طالبة من كلية التربية البدنية من المستوى الثاني والثالث والرابع المسجلين للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2015-2014م وإستخدمت الإستبانة كأداة لجمع البيانات واحتوت الإستبانة على عدد (4) محاور هي: (المنهج - الإمكانات - الأستاذ - الطالبات) وإستخدمت المعالجات الإحصائية الملائمة المتمثلة في المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، النسبة المئوية.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة متمثلة في التالي:

1. لا يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني.
2. لا توجد وسائل تعلم مرئية تعليمية لسباحة الظهر.
3. وضوح المنهج من حيث أهداف التربية وتوافق مطلوباته التطبيقية مع قدرات الطالبات.
4. الخوف من الوسط المائي وبعض الإعتقادات الخاطئة لدى الطالبات عن سباحة الظهر.

أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة متمثلة في التالي:

1. تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعلية دروس السباحة وإستخدام الطرق المتنوعة للتعلم.
2. ضرورة إستخدام الوسائل التعليمية الحديثة في تعلم مهارات السباحة عموماً.
3. التقويم المستمر لمحتوى المنهج بجميع المستويات المختلفة وإزالة ما بها من إزدواجية وإحداث التكامل والتتابع فيما بينها.

4. ضرورة العمل على توفير مسبح بمواصفات قانونية في الكلية مع توفير أجهزة وسائل مساعدة للتعليم والتدريب.
5. توفير منشآت خدمات مساعدة مثل غرف تبديل الملابس وخزانات حفظها والحمامات.
6. الكشف الدوري على الإمكانيات وصيانتها.
7. ضرورة العمل على توفير منقذ وطبيب ومسعف أثناء ممارسة السباحة.
8. التمهيد لتنمية إتجاهات جديدة نحو تعليم رياضة السباحة بهدف زيادة رقعة الممارسة .
9. ضرورة العمل على تشكيل منتخب رياضي للسباحة بالكلية وذلك بهدف الإشتراك الخارجي للبطولات المجلس الإقليمي ومستقبلاً الدولي والأولمبي.
10. توفير الحوافز التشجيعية للطالبات المتفوقات رياضياً معنوياً ومادياً بعمل نظام لإعفاءهن من الرسوم الدراسية.

ABSTRACT

This study aimed to identify the difficulties encountered by some female students of Faculty of Physical Education and sport in the process of learning Backstroke swimming.

The researcher used descriptive survey, a sample consisting of deliberately selected of (165) student of Faculty of Physical Education from level II, III and IV for the first semester of the academic year 2015-2016G. Questionnaire was used as a tool for data collection, questionnaire contains 4 major aspects (curriculum – facilities – Teacher – students) and used the suitable statistical treatments i.e the arithmetic mean, standard deviation, coefficient of torsion, percentage.

The most important findings of the study is as follows:

1. The College lacking a standard swimming pool.
2. The clarity of the curriculum in terms of educational goals and correspondence with the students capabilities
3. Absence of Visual learning utilities for teaching backstroke swimming.
4. Fear of aqueous and some erroneous beliefs of the students of the backstroke.

The researcher's essential recommendations are as follows:

1. Improvement of the education process and the increment of the effectiveness of swimming lessons as well as the use various means of learning.
2. The need of modern teaching methods adoption in the learning of swimming skills generally.
3. Continuous rendering of the curriculum content throughout the course of study and the elimination of any duplication in the curriculum.
4. The need of standard swimming pool with its complete utilities.
5. Creation of Auxiliary facilities i.e Locker room, Bathroom etc.
6. The regular inspection & maintenance of the pool facilities
7. The need of a rescue team and paramedic during swimming lessons.

8. Prepare the ground for the development of new trends towards the education of swimming sports in order to increase the area of practice.
9. The need to work on forming a Swimming team of students in the faculty in order to participate in the universities swimming championships and in Arab Championships.
10. The need of more incentives for female athletes and such incentives could be in a form of exemption from tuition fees.



قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
هـ	المستخلص
ز	Abstract
ط	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
م	قائمة الملاحق
الفصل الأول الإطار العام	
1	1.1 المقدمة
3	2.1 مشكلة الدراسة
4	3.1 أهمية الدراسة
5	4.1 أهداف الدراسة
5	5.1 تساؤلات الدراسة
6	6.1 مجالات الدراسة
6	7.1 إجراءات الدراسة
6	8.1 المعالجات الإحصائية
6	9.1 المصطلحات
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	
8	1.2 المبحث الأول: السباحة
8	1.1.2 تمهيد
8	2.1.2 السباحة في العصر الإسلامي
9	3.1.2 تاريخ السباحة في السودان
10	4.1.2 تعريف السباحة
10	5.1.2 أنواع السباحة
12	6.1.2 السباحة وأهميتها

13	7-1-2 السباحة وفوائدها
17	8-1-2 سباحة الظهر
22	2-2 المبحث الثاني: التعلم
22	1-2-2 تمهيد
22	2-2-2 معنى التعلم
23	3-2-2 مفهوم التعلم
25	4-2-2 تعريف ماكوتل Moconnell
27	5-2-2 أنواع التعلم
28	6-2-2 أنواع التعلم في التربية الرياضية
31	7-2-2 التعلم باللعب
35	8-2-2 المبادئ الواجب مراعاتها في التعلم
35	9-2-2 طرق التعلم
36	10-2-2 أهداف التعلم
37	11-2-2 أهمية تعليم السباحة
39	12-2-2 تعليم سباحة الظهر
44	13-2-2 التعلم الأساسي في السباحة
46	14-2-2 درس السباحة
52	3-2 المبحث الثالث: صعوبات التعلم
52	1-3-2 أسباب صعوبات التعلم
52	2-3-2 تصنيف صعوبات التعلم
54	4-2 المبحث الرابع: الإمكانيات والتسهيلات الرياضية
55	1-4-2 مفهوم الإمكانيات
56	2-4-2 أنواع الإمكانيات والتسهيلات في التربية الرياضية
59	5-2 المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمساهمة
الفصل الثالث إجراءات الدراسة	
71	1-3 تمهيد

71	2-3 منهج الدراسة
71	3-3 مجتمع الدراسة
72	4-3 عينة الدراسة
الفصل الرابع	
عرض ومناقشة وتفسير وتحليل لنتائج	
80	1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور المنهج
80	1.1-4 تحليل وعرض بيانات محور المنهج
82	2-1-4 مناقشة نتائج محور المنهج
83	2-4 تحليل وعرض بيانات محور الإمكانيات
85	1.2-4 مناقشة نتائج محور الإمكانيات
87	3-4 تحليل وعرض بيانات محور الأستاذ
89	1.3-4 مناقشة نتائج محور الأستاذ
90	4-4 تحليل وعرض بيانات محور الطالبات
92	1.4-4 مناقشة نتائج محور الطالبات
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	
97	1-5 الاستنتاجات
98	2-5 التوصيات
99	3-5 المقترحات
102	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	
109	ملحق رقم (1)
118	ملحق رقم (2)
120	ملحق رقم (3)
124	ملحق رقم (4)

قائمة الجداول

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
72	توصيف مجتمع الدراسة	1
73	التوصيف المبدئي لمجاور ومفردات الإستبانة	2
74	تطور الإستبانة والمجاور	3
75	تعديلات وملاحظات الخبراء على الإستبانة	4
78	ثبات الإستبانة في الدراسة الإستطلاعية	5
78	ثبات الإستبانة بعد تطبيقها	6

قائمة الملاحق

رقم الملحق	المحتوى
1	الإستبانة في صورتها المبدئية
2	أسماء الخبراء الذين إستجابوا للإستبانة
3	الإستبانة في صورتها النهائية
4	بطاقة تقويم مراحل الاداء الفني للعناصر الأساسية لسباحة الظهر
5	نماذج صور توضيحية لسباحة الزحف على الظهر
6	نماذج لحمامات السباحة العالمية

الفصل الأول

الإطار العام

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أهمية الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 تساؤلات الدراسة

6.1 مجالات الدراسة

7.1 إجراءات الدراسة

8.1 المعالجات الإحصائية

9.1 المصطلحات

1-1 المقدمة:

نظراً للتطور التكنولوجي والمعرفي الحاصل في دول العالم، تتسم طبيعة عصرنا بإتساع المعلومات والإنفجار المعرفي الهائل السريع والتطور العلمي والتكنولوجي وثورة الإتصالات في كافة المجالات. فدول العالم تتسابق للنهوض بمختلف الميادين في ظل هذه التحولات السريعة المستمرة لمسايرة التطور الحاصل مما دعا إلى التوجه إلى البحث والتقصي بصورة عامة ومجال التربية الرياضية بصورة خاصة. www.iasj.net

السباحة رياضة الرياضات، رياضة كل الأعمار من الطفولة أو الشيخوخة ورياضة كلا الجنسين، الرياضة الترويحية والصحية والتنافسية، الرياضة التي قال عنها عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (علموا اولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل).

تعد السباحة من الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ أقدم الحضارات في صراعه وتحديه المستمر للطبيعة وقضاء حاجاته الأساسية وشهدت حضارة وادي الرافدين ممارسة هذه الرياضة على ضفاف نهري دجلة والفرات من أجل الصيد والتحدي والدفاع والترفيه والعلاج. كما تزخر حضارة وادي النيل بالكثير من الآثار التي تدل على ممارستها وتنظيم فعاليتها وقد مارسها الأغريق والرومان. (صالح بشير وآخرون، 2001م، ص9)

تعتبر رياضة السباحة من أقدم الرياضات الإسلامية ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فقد حث على تعليمها وممارستها بل ومارسها بنفسه، عن أبي راضع رضي الله عنه قال : قلت يا رسول الله الوالد عليه حق كحقنا عليه؟ قال: نعم حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يورثه طبيباً.

وعن عطاء بن رباح قال: رأيت جابر بن عبدالله وجابر بن عمر الأنصاري يرميان فمل أحدهما فجلس، فقال له الآخر اكسلت؟ سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الفرضين، وتاديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلمه السباحة. (محمد فتحي الكرداني وآخرون، 2014، ص11-12)

ومن هذا يتضح أن رياضة السباحة تعتبر من الرياضات التي حث على تعلمها ديننا الإسلامي الحنيف.

وتظهر أهمية السباحة من حيث تنمية الفرد الممارس بدنيا بصورة واضحة من تحليل أداء الفرد لطرق السباحة فتجدها تشتمل على التحريك الشامل لجميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية حيث يتم العمل للعضلات والأعضاء المتحركة بالتبادل أو على التوالي في توقيت منتظم، كما أن السباحة تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية العامة لممارستها. (وفيقة مصطفى سالم، 2000، ص114)

إن تعليم الفرد السباحة تمكنه من المحافظة على حياته وإبعاد الخطر إذا ما تعرض له كما انها تستخدم كوسيلة لإنقاذ الآخرين المشرفين على الغرق وتعليمها لإعداد النشئ أمر يعود بالنفع على المجتمع مما يكسب الفرد من قدرات ومهارات تؤهله لإنتاج أكبر وتحول دون إصابته بالأمراض المختلفة التي تعوق نموه. (محمد علي أحمد، 2000، ص16)

السباحة من الفعاليات ذات الإستجابات الوظيفية المعقدة مقارنة بالفعاليات والألعاب الرياضية الأخرى بسبب إختلاف بيئة الأداء ووضع الجسم الأفقي، فضلاً إلى إشتراك مجموعة عضلية كبيرة فيها تعمل بإيقاع سريع لعمليات الشد والإرتخاء. وتترتبط السباحة بأي نشاط حركة الأجهزة والعمليات الجانبية التي

تحدث فيها تكيفات وتغيرات تلائم متطلبات ذلك النشاط. (قاسم حسن حسين، يوسف لازم كماش، 2013م، ص183)

1-2 مشكلة الدراسة:

تعد عملية تعلم السباحة رسالة إنسانية وواجب إلزامي على كل فرد أن يتعلم السباحة ويعلمها لغيره، ويعد تعليم السباحة من أصعب المشكلات التي تواجه المعلم أو المدرس لهذه الفعاليات الرياضية كون أن المتعلم يتعلم في بيئة مختلفة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي إليه، ويعد التعليم المؤثر والفعال ويزداد صعوبة كلما زادت المشكلات التعليمية بإستخدام أساليب التدريس الحديث، نتيجة التطور العلمي الحاصل، فمعلومات المدرس أو المدرب الجيد من التجارب السابقة تؤثر فيهم وتؤكد جهودهم وتدفعهم للتعلم.

وتعتبر سباحة الظهر من أهم أنواع السباحة التي يسعى الباحثون والمدرسون إلى الارتقاء بمستواها المهاري إذ أنها تجعل الشخص الممارس يتنفس بطريقة طبيعية لذلك يلجأ إليها السباحون لتحقيق أفضل النتائج.

ومما سبق ذكره ومن خلال ممارسة وخبرة الدارسة ومتابعتها لتدريس مادة السباحة لاحظت أن بعض الطالبات يجدن صعوبة في تعلم سباحة الزحف على الظهر ولديهم أخطاء في ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق فيما بينهم والتركيز على المشكلة والإحساس بها من خلال الخبرة والممارسة العملية.

كما ترى الدارسة أن المنهج التطبيقي المستخدم لتعليم السباحة في كلية التربية البدنية والرياضة يجب أن يتطور في كل من الأساليب والطرق التدريسية التي تلائم كل المستويات الدراسية.

وترى الدارسة ان عدد الطالبات لا يتناسب مع مساحة المسبح والتي تشكل عائقاً للتعلم وكذلك كبر حجم المجموعة الواحدة على الأستاذة مما تجد الأستاذة صعوبة في الإنتباه لكل طالبة على حدة وبالتالي ينتاب الطالبات شعور بالخوف الشديد من الغرق.

تقدم مادة السباحة لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة عبر منهج السباحة، ساعتان معتمدتان بواقع أربع لقاءات شهرياً وبما أن تعلم سباحة الزحف على الظهر ضرورة لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة من حيث تبعيات النجاح أو الرسوب في مادة السباحة ومقرر السباحة من متطلبات التربية البدنية والرياضية المهمة الرئيسية التي تآثرت بالتغيير والتطوير السريع الذي شهدته العملية التربوية والتعليمية بكليات التربية البدنية والرياضة.

وبالرغم من أهمية المقرر إلا أن مهاراته تواجه صعوبة في تعليمها نظراً لعدم ممارسة الطالبات لها من قبل خلال المراحل السنية، ولهذا فمن الضروري استخدام طرق وأساليب متنوعة تتلائم مع طبيعة المهارات المراد تعلمها من ناحية وقدرات وميول الطالبات من ناحية أخرى مع مراعاة الفروق الفردية وجعل الطالبات أكثر مشاركة وإيجابية في التعلم والإرتقاء بمستواهم.

1-3 أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

- تعتبر محاولة لمعرفة الصعوبات التي تقف أمام تعلم سباحة الزحف على الظهر.
- قد تساعد في إقتراح بعض الحلول لهذه الصعوبات.
- إستثارة دافعية الطالبات نحو تعلم سباحة الزحف على الظهر ورفع مستوى الأداء المهاري.

- تعزيز التفاعل بين الطالبات لزيادة المشاركة الإيجابية نحو ممارستها وقد تفسح مجالات لباحثين آخرين في مواضيع مشابهة ذات صلة بموضوع الدراسة.
- قد تساهم في تطوير دور الأستاذ من مجرد ناقل للمعلومات والمعرفة إلى تمهيد بيئة تعليمية مشوقة وفعالة.
- قد تساعد عينة هذه الدراسة في تعليم السباحة لاجيال المستقبل وهن طالبات كلية التربية البدنية والرياضة والتي يجب أن يُعدوا إعداداً جيداً في جميع النواحي المهارية والمعرفية.

1-4 أهداف الدراسة:

1. التعرف على الصعوبات التي تواجه بعض طالبات كلية التربية البدنية والرياضة في تعلم سباحة الزحف على الظهر.
2. التعرف على نوعية الإمكانيات التي تعوق سباحة الزحف على الظهر لدى طالبات كلية التربية البدنية والرياضة.
3. التعرف على الخطوات الفنية والتعليمية التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

1-5 تساؤلات الدراسة:

1. ما هي طبيعة الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية والرياضة في تعلم سباحة الزحف على الظهر؟
- أ. هل الإمكانيات التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر؟
2. هل تعتبر طرق التدريس المتبعة عائق في تعلم سباحة الزحف على الظهر ؟

3. هل تعتبر الخطوات الفنية والتعليمية من الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف

على الظهر؟

1-6 مجالات الدراسة:

• المجال البشري: طالبات المستوى الثاني والثالث والرابع بكلية التربية البدنية والرياضة للعام

2015-1436هـ.

• المجال الزمني: العام الدراسي 2015-1436هـ.

• المجال المكاني: ولاية الخرطوم - كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا.

1-7 إجراءات الدراسة:

1-7-1 منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لهذه الدراسة.

1-7-2 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الثاني والثالث والرابع بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة

السودان للعلوم والتكنولوجيا للعام الدراسي 2014-2015م والبالغ عددهن (165) طالبة.

1-7-3 عينة الدراسة: إختارت الدراسة عينة عمدية من مجتمع الدراسة قوامها (155) طالبة.

1-8 المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الدراسة المعالجات الإحصائية (النسبة المئوية- المتوسط الحسابي- الإنحراف المعياري

ومعامل الاستواء- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS)).

1-9 المصطلحات:

الصعوبات يقصد بها المعوقات أو المشكلات أو المعضلات التي تحول دون تحقيق غرض أو هدف

محدد (تعريف إجرائي).

الإمكانات: وهي التسهيلات المادية أو البشرية التي تساهم وتساعد في تطور الإنجاز الرياضي وتحقيق أهداف التربية الرياضية. (فائق أبوحليمة، عربي حمودة، 1986، ص31)

1-9-1 الطالبات:

هن الدراسات المسجلات رسمياً بسجلات كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا والمنتظمون في الدراسة لنيل درجة البكالوريوس. (تعريف إجرائي)

1-9-2 التعلم:

هو حدوث تغيير على الأداء والاستجابة الظاهرة ويتم التعلم عادة تحت تأثير الخبرة الممارسة. (وفيقة مصطفى سالم ، 2011، ص14)

الفصل الثاني

أديان البحث

الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابهة

1.2 المبحث الأول: السباحة

2.2 المبحث الثاني: التعلم

3.2 المبحث الثالث: صعوبات التعلم

4.2 المبحث الرابع: الإمكانيات والتسهيلات الرياضية

5.2 المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمثابهة

2-1 المبحث الأول: السباحة

2-1-1 تمهيد:

عرفت السباحة عبر التاريخ البشري منذ المجتمع البدائي واقتضت الحياة الإقتصادية ضرورة تعلم السباحة وخاصة على الشواطئ النهرية والبحرية، ودل على ذلك بعض الرسومات الأثرية التي وجدت في الأراضي الليبية مصر والعراق والصين ويعتقد أن السباحة التي تتم بتبادل حركة الذراعين في الماء تشبه سباحة الزحف هي من أقدم أنواع السباحة. وكان الناس في قديم الزمان يلجئون إلى المياه لتجنب الحرائق التي تشتعل في الغابات والهروب من العدو وللبحث عن الطعام أو لمجرد الراحة من حرارة الشمس وإلى جانب تلك الأسباب العلمية ظل الإنسان ينجذب إلى المياه على مر العصور نتيجة لتأثره بقوة لا يمكن تفسيرها، قد بحث الاطفال عن حفرة ممتلئة بالمياه ليلعبوا بها كما ينجذب البحارون إلى البحر ويتهافت المصطفون إلى شواطئ البحر للإستمتاع بالمناظر التي تبعث الإرتياح وبصوت المياه التي تعد مصدراً للمتعة فهي تمنح الترفيه والإسترخاء والتحدث والتنافس ووسيلة لأنقاذ الحياة في حالات الطوارئ والمقولة القديمة التي لا تزال موجودة حتى الآن ولان ثبت مصداقيتها التي كانت عليها منذ أن إبتدعت وهي لن تجد رياضة أفضل يمكنها إنقاذ حياتك مثلها. (خالد محمد الحشوش، 2012، ص165).

2-1-2 السباحة في العصر الإسلامي:

عقب الحقبة المظلمة في عصر الكتبة في القرن السابع الميلادي وعند بزوغ فجر الإسلام الذي بدأ معه الإنتعاش والإزدهار لجميع جوانب الحياة في عهد الدولة الإسلامية مارس المسلمون الأوائل السباحة في جميع البلدان التي فتحوها. (محمد علي، 2000م، ص5)

وكان الإسلام يدعو إلى العناية بالروح والجسد في آن واحد والإهتمام بالصحة وتربية الأبناء بدنياً. ويتأكد هذا بطلب لعبد الملك بن مروان للشعير (علم ولدي العوم فإنهما يجدان من يكتب عنهما ولا يجدان من يسبح عنهما) ومن المعتقد ان العرب المسلمين هم الذين علموا الأوربيين خلال القرون الوسطى كيفية العلاج بالماء والإغتسال بالماء الجاري إلى حد سخط الكنيسة على من يغتسل متشبها بالعرب الخارجين عن الدين.

(صلاح كمال، 1993م، ص15)

وكانت تمارس السباحة عند العرب في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وفي الأنهار والبحار في أنحاء دولتهم الكبرى. (على توفيق وصلاح كمال وابوالعلا أحمد، 1970، ص26)

2-1-3 تاريخ السباحة في السودان:

ذكر (مرغني حسن عثمان، 2001م، ص 123-130) إن إنشاء إتحاد السباحة عام 1958 كان مجهوداً من طلبة وخريجي جامعة الخرطوم تحت إسم إتحاد السباحة السوداني وكانت بداية مقر الإتحاد في مسبح الجامعة (البركس حالياً) وكان على رأس القائمين بامره هم (كمال إبراهيم- محمود خضر خلف الله- عبدالله سليمان) وبداية النشاط التنافسي بين النادي العربي وفريق نادي الخريجين وكان إتحاد السباحة يقوم بعملية تعليم وتدريب السباحة للأعبين ثم يقوم بتوزيع اللاعبين على أندية الخرطوم من أجل التنافس بينهم وتسير النشاط، ثم ظهر فريق دار الثقافة عام 1962 وفي السبعينات كونت فرق أخرى مثل نادي الكوكب وأنقسم نادي الخريجين إلى فريقين كون الجزء الأول فريق نادي الهلال والآخر فريق نادي المريخ وكان من أبرز لاعبي فريق الهلال (مدوح مصطفى- محمد الحسن يوسف- صلاح محمد عثمان- محمد عثمان أبوسان- عبدالمنعم إبراهيم أبو النسب) ومن أبرز لاعبي فريق المريخ

(سلطان فضل سليمان - سليم سليمان) وكان أيضاً فريق نادي الكوكب ومن أبرز لاعبيه (عبدالله عبدالمجيد) (نقلًا عن محمود موسى ابومصطفى).

2-1-4 تعريف السباحة:

هي أحد أنواع الرياضات التي تمارس في الوسط المائي (الاحواض المائية والأنهار والبحيرات والبحار والمحيطات) التي يكون بها وضع الجسم أفقي ومن أنواعها: السباحة الجانبية أو الحرة، والظهر، الصدر، الفراشة وأنواع أخرى. (صالح بشير سعد، وآخرون، 2011، ص13)

2-1-5 أنواع السباحة:

أولاً: السباحة الترويحية:

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئاً مهماً يؤثر في تكوين شخصيته المتكاملة ويذكر (وليام مانجر) أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية، وتعتبر السباحة إحدى هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والجناس وفيها لا يلتزم الفرد باتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وإنما يترك للفرد حرية إختيار الوقت والطريقة.

ثانياً: السباحة التنافسية:

وهذا النوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الإتحاد الدولي للسباحة والهواة. وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته إلى تحقيق إنجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد والإنتظام في التدريب وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون.

ثالثاً: سباحة المعاقين (الخواص):

أكتسب المعاقون بمرور الوقت إهتماماً خاصاً، بإعتبار أن الإعاقة من المآسي الإنسانية ولها تأثير على النمو العام للفرد في النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية وقديماً إستخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين كما نُظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة.

إن المعوق هو الشخص الذي أصبح غير قادر على الإعتماد على نفسه في مزاولة عملية أو القيام بعمل آخر والإستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو حسي أو نتيجة عجز خلقي منذ الولادة وهنا تهدف السباحة إلى اعادة إتصال الفرد بمجتمعه وتنمية ميوله وقدراته. (محمد علي القط، 2004، ص7)

رابعاً: السباحة الإيقاعية (التوقيتية)

السباحة الإيقاعية من أحدث انواع السباحة التي دخلت الألعاب الأولمبية حديثاً (لوس أنجلوس 1984) ولها تسميات متعددة:

- الباليه المائي.
- السباحة الفنية.
- السباحة التشكيلية.

وهي رقص مع حركات جمباز في الماء على أنغام الموسيقى تمارسها السيدات وكان ظهورها الأول في بريطانيا عام 1982 ثم هولندا وألمانيا وظهرت بشكل بارز وملفت للأنظار في الولايات المتحدة الأمريكية

عام 1945م. (www.egyptiontaing.orglinvblindex.php?showtopic=39818st=3)

وهي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقى تمارسها الفتيات دون الرجال ويشملها الأداء الجماعي، وهذا النوع يتضمن العديد من الرشاقة في إطار منسق جميل يجذب إنتباه الآخرين.

خامساً: السباحة التعليمية:

تهدف إلى إكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ التعلم والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب وصولاً إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية لممارسة وظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية والتربية الرياضية. (محمد علي القط، 2004، ص4)

2-1-6 السباحة وأهميتها:

تعد السباحة إحدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي وسيلة للتحرك عن طريق الذراعين والجزع والرجلين للإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً وإجتماعياً ونفسياً. (اسامة كامل راتب، 1999، ص22)

تختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن سائر النشاطات الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء، وانتظام عملية التنفس والآداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتمثل كل هذه العوامل قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف إختلافاً كلياً من اليابسة التي يعيش فيها. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص11)

وان رياضة السباحة هي رياضة الرياضات وواحدة من أهم الرياضات الشعبية التي يمارسها معظم شعوب العالم ذكوراً وإناثاً، وفي مختلف الاعمار، وتحدد أهميتها بالنقاط الآتية:

1. تساعد على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم.

2. تساعد على رفع درجة كفاءة القلب، وتنشيط الدورة الدموية.

3. تساعد على توسع عضلات الصدر وتقويتها واتساع الرئتين.
4. زيادة الهيموكلبين في الدم.
5. تؤثر إيجابياً في عضلات البطن، مع أعضائها الداخلية الكبد والطحال وتؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.
6. تعمل على زيادة التوافق العضلي.
7. تنشيط عملية الشهيق والزفير، وتجهيز الأعضاء الداخلية بالأكسجين.
8. الماء مدلك طبيعي للجسم.
9. لها أهمية إنسانية في حالة إنقاذ شخص من الغرق. (حتم صابر خوشناو، 2012، ص39)

2-1-7 السباحة وفوائدها:

لقد إتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة رائدة الرياضات حيث ترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بديناً ونفسياً وإجتماعياً والتي تعود على ممارستها، وقد تضاعف الإقبال على هذه الرياضة في السنوات الأخيرة وذلك بسبب التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وتتجلى هذه الأهمية في الدول الصناعية الكبرى بإعداد المنشأة اللازمة للممارسة في أحواض متنوعة للسباحة، والشواطئ ذات المياه الهادئة وترجع الأهمية الكبرى في تعليم وتدريب السباحة والمواظبة على ممارستها لفوائدها الكثيرة ومهارتها العديدة.

وأشارت (وفيقة مصطفى 1997، ص12-18) و (أسامة كامل راتب، 1999، ص22-26) و (محمد علي، 2004، ص 21-22) إلى أن أهم فوائد السباحة هي:

2-1-7-1 الفوائد الترويحية والإجتماعية:

السباحة رياضة يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وتؤدي إلى إكتساب الفرد الممارس الشعور بالأمن والثقة بالنفس، والقدرة على التحرك في الوسط المائي، فإنها تضيف البهجة والسرور والسعادة والمرح والمتعة على ممارسيها مع إستخدام الحذر مع الوسط المائي المستخدم في وجود عامل الأمن والسلامة بالإضافة إلى قضاء وقت الفراغ في نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على الفرد، فالسباحة كنشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس إتباع قواعد ونظم محددة او طرق معينة للسباحة. أما الفوائد الإجتماعية فتظهر في تنمية التكيف الإجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين وإستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يخلق علاقات إجتماعية بينهم.

2-1-7-2 الفوائد التربوية والنفسية:

تؤدي السباحة الى تكوين العادات الصحية السليمة من حيث ضرورة الاستحمام قبل وبعد السباحة وتجفيف الجسم جيداً وتجنب التهريج الصاخب في الماء وتجنب نزول الماء والمعدة ممتلئة كما يجب الذهاب لدورة المياه قبل نزول حمام السباحة.

2-1-7-3 الفوائد العلاجية:

السباحة كنشاط علاجي لا تلزم الفرد باتقان الاداء المهاري لطرق السباحة ولكن تهدف الى تطوير مهارة القدرة على الاحتفاظ بالجسم في الماء مع تحريك بعض الاطراف والعضلات فهي تساهم في علاج بعض حالات مرضى القلب لأنها تزيد من كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي وتعمل على تدريب الأوعية الدموية وعضلة القلب كما ان ضيق وإتساع الاوعية نتيجة إنخفاض درجة حرارة الماء يعتبر تنشيطاً للدورة الدموية، كما تساعد في علاج بعض المعاقين .

2-1-7-4 الفوائد البدنية:

تظهر في تنمية الفرد الممارس بدنياً بصورة واضحة فنجدها تعمل على تحريك جميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية حيث يتم العمل بالتبادل أو على التوالي في توقيت منتظم ويظهر تبادل العمل العضلي واضحاً بين مجموعات العضلات المختلفة الأساسية والمساعدة في الحركة من إنقباض وإرتخاء وزيادة سمك العضلات وإنسيابها وزيادة القدرة العضلية بأنواعها، وزيادة قوة ومطاطية الأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل وكذلك تساعد السباحة في المحافظة على اللياقة البدنية العامة وإرتفاع مستوى التوافق العضلي والعصبي نتيجة الاداء الحركي المتنوع لأعضاء الجسم الذي يتطلب مستوى رفيع من الربط التوقيتي والتوافقي السليم بين ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس والتنفس المنتظم مع الإحتفاظ بوضع الجسم الإنسيابي وبناءً على ذلك يظهر النمو المتكامل للجسم الذي يتوافر فيه التناسق والإتزان.

2-1-7-5 الفوائد الفسيولوجية:

تعتبر السباحة من أهم الرياضات التي تكسب الفرد قدرة فسيولوجية عالية لأجهزة الجسم الحيوية، فيظهر أثرها واضحاً على الجهاز التنفسي حيث تتفرد رياضة السباحة بتنظيم عملية التنفس، وتتطلب حركات السباحة توافق عضلي عصبي كبير بين ضربات الرجلين والذراعين والتنفس التي يجب أن تتناسق في العمل حسب كل طريقة من طرق السباحة وبذلك يرتفع مستوى الاداء والتوافق للجهاز العصبي بصفة عامة بحيث يعمل أكثر من عملية عصبية في وقت واحد، لذلك نجد أن السباحة لها تأثير على كفاءة أجهزة الجسم وحيويتها ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الفرد وأجهزته مما

يؤدي إلى تحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الأجهزة وخاصة الجهاز الحركي والجهاز التنفسي، والجهاز الدوري والجهاز العصبي.

ولأهمية هذه الرياضة في حياتنا أختيرت ضمن الألعاب الأولمبية الدولية منذ بدايتها وأعتمد الإتحاد الدولي السباحة أربع طرائق للمنافسات هي:

أولاً: السباحة الحرة:

وتعني أن السباح له الحق في السباحة بأي طريقة يرغب فيها، فيما عدا فعاليات النوع الفردي والتتابع المتنوع، التي تعني إختيار أي طريقة سباحة ما عدا الظهر والفراشة والصدر.

ثانياً: سباحة الظهر:

وتعني أن السباح يجب ان يبقى على الظهر خلال السباق بوضع أفقي على سطح الماء وأن يبرز جزءاً منه خلال السباق ماعدا البداية والدورن يمكنه أن يتمايل بالكتفين أو الجسم إلى اليمين واليسار على أن لا يزيد حركة الميل عن 90 درجة من الوضع الأفقي في أي وقت من السباق ولا ينطبق هذا على وضع الرأس.

ثالثاً: سباحة الصدر:

وتعني أن السباح يجب أن يحتفظ بوضع الجسم على الصدر ولا يسمح له بلف الجسم على الظهر خلال السباق وأن تكون جميع حركات الذراعين والرجلين تؤدي بالتماثل معاً وفي مستوى أفقي واحد دون حركات تبادلية.

رابعاً: سباحة الفراشة:

وتعنى أن يبقى الجسم على الصدر خلال مسافة السباق ما عدا الدوران وأن يحافظ على الكتفين خلال حركة الذراعين على خط واحد مع سطح الماء من بداية السحبة الأولى بالذراعين وبعد كل دوران وأن تتحرك الذراعان معاً للامام فوق سطح الماء ثم تسحب إلى الخلف مما يشكل تماثل وتؤدي حركة القدمين والساقين إلى أعلى وأسفل بالتماثل معاً وفي أن واحد وليس من الضروري أن تكون في المستوى نفسه أي تشبه حركة الدolfين المتموجة في الماء ولا يسمح بحركة تبادلية وتمنع حركة الرجلين كما في سباحة الصدر.

2-1-8 سباحة الظهر:

تعتبر سباحة الظهر من السباحات الشائعة وخاصة لدى الاطفال صغار السن، نظراً لأستطاعة الطفل آدائها بدون وضع الوجه في الماء ولكن إحدى الصعوبات المهمة التي تواجه المتعلم أثناء تعلمه لهذه السباحة هو كيفية الإحتفاظ بجسمه طافياً أثناء الحركة الرجوعية للذراعين، لذلك تظهر اهمية إكتساب المتعلم لمهارة الوقوف من الطفو على الظهر لذا لابد من إكتساب وإجادة المتعلم بعض المهارات التمهيديّة اللازمة لتعلم هذه السباحة وهي :

1. تمارين الثقة مع الوسط المائي.
2. القدرة على الوقوف من الطفو.
3. القدرة على الرفع والإنزلاق من جانب الحمام.
4. الوقوف على الماء.

ويبدأ عادة تعلم هذه السباحة بأن يتيح المدرس لتلاميذه فرصة رؤية نموذج لأداء السباحة ككل مع التعليق على الوضع الصحيح للجسم ثم الشروع في شرح حركة الرجلين التبادلية الرأسية ثم حركة الذراعين ومن ثم كيفية التوافق بين ضربات الذراعين والرجلين. (أسامة كامل راتب، 1999، ص139-140)

2-1-8-1 الآداء الفني لسباحة الظهر:

• وضع الجسم

تؤدي سباحة الظهر والجسم يكون بوضع أفقي مع إستقامة كل من الجذع والفخذية على سطح الماء مع وضع المنطقة خلف الرأس والرقبة أسفل سطح الماء وظهور الوجه كاملاً خارج الماء بحيث يكون سطح الماء على الخط المنصف للأذن مع تركيز النظر بإتجاه الأقدام ولأعلى ونسبة لحركة الذراعين التبادلية المستمرة يحدث تمايل للجسم بدرجة تقارب 45 درجة لكل جانب فالتمايل يحدث من أصابع القدم حتى الأكتاف ما عدا الرأس فهو الوحيد الذي يحافظ على وضعه ثابتاً. فالتمايل يسهل رجوع ذراع التغطية إلى الحالة الطبيعية فعندما يتبادل الجسم إلى الجهة اليمنى فإن الكتف الآخر سوف يخرج من الماء وبذلك فإن حركة ذراع التغطية تكون أسهل لابد للمتعلّم تقوس منطقة الخصر قليلاً فهو يعمل على دفع الجذع والساقين إلى أعلى مما يسهل عملية الإنسياب في الماء. (صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص54-55)، (علي البيك وآخرون، 1998، ص93)

• حركة الذراعين:

هي حركة تبادلية متعاقبة تؤدي بانتظام وتتابع بدون توقف في أي مرحلة من مراحل الاداء، حيث تساهم حركة الذراعين بشكل كبير في إنتاج القوة الدافعة للامام، تمر الذراعين أثناء السباحة بمرحلتين هما:

1. حركة خارج الماء.

2. حركة داخل الماء.

أولاً: حركة الذراع خارج الماء (مرحلة التغطية):

تبدأ بخروج أصبع الإبهام أولاً ثم تليها راحة اليد التي تكون إتجاهها نحو جسم السباح وعند خروجها في الهواء يتم قلب راحة اليد بحيث تكون بإتجاه الخارج، عندما تكون ذراع التغطية عمودية على سطح الماء تكون الذراع الأخرى قد بدأت مرحلة الدفع وعند وصول اليد سطح الماء يدخل الأصبع الصغير إلى الماء وتليه أصابع اليد ثم الساعد ثم المرفق وراحة اليد للخارج.

ثانياً: حركة الذراع داخل الماء:

يمكن تقسيم هذه المرحلة على النحو التالي:

أ/ مرحلة الدخول:

يدخل الاصبع الصغير في نقطة تقع على إمتداد الذراع المستقيمة على الخط الوهمي بين الكتف والرأس، مع المحافظة على بقاء الكتف عالياً قدر الإمكان حتى لا يزيد من المقاومة الأمامية للجسم.

ب/ مرحلة المسك:

عند دخول اليد الماء تستمر في الدخول إلى عمق (30) سم تقريباً ويحدث إنشاء برسغ اليد إلى الأسفل الخارجي حتى تستعد اليد والساعد لمرحلة الشد.

ج/ مرحلة الشد:

تبدأ بدفع الماء إلى الخارج قليل ويتم إنشاء المرفق بدرجة (90) درجة تقريباً وتنتهي مرحلة الشد عندما يكون الساعد في مستوى افقي مع سطح الماء.

د/ مرحلة الدفع:

تبدأ بدفع الماء إلى الخلف إلى أن يصل الذراع إلى عمق 45سم تقريباً تحت الماء وتنتهي بدفع راحة اليد الماء أسفل الفخذ.

و/ مرحلة الإندفاع في الماء:

بعد الإنتهاء من مرحلة الدفع يدير السباح راحة اليد بحيث تكون عمودية على سطح الماء وتبدأ الخروج بسرعة على أن يخرج الإبهام أولاً ثم تليه بقية أصابع اليد التي تكون متلامسة مع بعضها ومن ثم يتم تدوير راحة اليد إلى الجهة الخارجية وتبدأ مرحلة التغطية. (صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص55-58) و (علي البيك وآخرون، 1998، ص93، 108-109)

• حركة الرجلين:

تلعب ضربات الرجلين دوراً أساسياً في دفع السباح بصورة مباشرة للأمام وأيضاً في المحافظة على الوضع الأفقي الإنسيابي داخل الماء وتؤدي ضربات الرجلين باستمرار بالتناوب لأعلى ولأسفل مع عدم ملامسة الرجلين بعضهما ببعض.

تتم ضربات الرجلين عند سطح الماء وتبدأ من الفخذ ثم الساق والقدم وتنتهي حركة الرجل بضرب وجه القدم للماء خلفاً وليس لأعلى.

- بعد ضرب الماء بوجه القدم اليمنى يبدأ الفخذ الأيمن بالتحرك لأسفل بإنشاء الركبة وإتجاه الساق والقدم لأسفل.

- يبدأ الفخذ بتعديل إتجاه الحركة لأعلى ويتبعه الساق وتنتهي حركة الرجل بضرب الماء بوجه القدم للخلف ولأعلى قليلاً عند سطح الماء وتكون حركة الرجل اليسرى عكس حركة الرجل اليمنى.

وبذكر (صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص61): نقلاً عن نازك أحمد حسن، أن السباح يمكنه في أثناء الدوران والبداية تحريك الرجلين معاً تحت الماء لمسافة لا تتجاوز 15 متر من الجدار، وهي حركة تموجية سوطية تتم من مفصل الفخذ على شكل حركة الدوفين وهذا يساهم بحصول السباح على مسافة طويلة بزمن أقل.

2-8-1-2 آلية التنفس:

تعد سباحة الظهر من أسهل طرق السباحة الأخرى في آلية التنفس إذ يظل الفم والأنف يواجهان الهواء معظم مسافة السباق، لذا فعملية الشهيق والزفير تكون أسهل، ومع ذلك فإن التنفس له أهمية كبيرة في سباحة الظهر ويجب أن تنظم بشكل توافقي مع حركة الذراعين، فعملية الشهيق تتم عن طريق الفم فقط عندما تخرج ذراع التغطية بينما تتم عملية الزفير عن طريق الأنف والفم معاً عند بداية الشد حتى نهاية الدفع ، ويتم بتتابع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر. (علي البيك وآخرون، 1998، ص110)، (صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص61)

2-8-1-3 التوافق:

تؤدي ضربات الذراعين والرجلين في سباحة الظهر بتوافق يسمح بالاستفادة من القوى لحركة الجسم، فيذكر (علي البيك وآخرون، 1998، ص113) أن مع كل دورة كاملة للذراعين داخل وخارج الماء يتم أداء ست ضربات بالرجلين بواقع ثلاثة ضربات لكل رجل لأعلى ولأسفل، اما (صالح بشير سعد وآخرون، 2011، ص61) فيرون أن التوافق بين ضربات الذراعين والرجلين يختلف من سباح إلى آخر بحسب المسافة التي يغطيها السباح، ويتراوح معدل الضربات ما بين (4-6) ضربات رجلين لكل دورة ذراع.

2-2 المبحث الثاني: التعلم :

2-2-1 تمهيد:

ما من نشاط بشري يخلو من تعلم، فالتعلم عملية أساسية في الحياة وكل فرد منا يتعلم، ويكتسب خلال التعلم أساليب السلوك التي يعيش بها ويظهر أثر ذلك في مختلف أنواع النشاط التي يقوم بها، وفيما ينجزه من أعمال ولقد استطاع الإنسان عبر التاريخ أن يستفيد من خيرات الأجيال التي سبقتة عن طريق التعلم وبالتالي فقد أضاف إسهامه إلى رصيد الإنسانية المتزايد من المعارف والمهارات ضمن العادات والقوانين واللغات، المجتمع الإنساني لم يستطيع التقدم إلا نتيجة لقدرته وتمكن كل جيل من الاستفادة عن طريق التعلم من خبرات ومستحدثات الأجيال التي سبقتة، إذن كانت عملية التعلم من اهم العمليات النفسية التي حظيت باهتمام علماء النفس حيث اجروا العديد من الدراسات التجريبية التي لا حصر لها، في محاولة لفهم المتغيرات التي تؤدي إلى تعلم الكائن الحي. ونلاحظ أن هذه القيمة الكبيرة لعملية التعلم، هي التي جعلت الكثير من علماء النفس يعتبرون أن الوظيفة الرئيسة الأولى للعقل البشري هي التعلم ، الأمر الذي ترتب عليه أن ربط هؤلاء العلماء نظرياتهم السيكلوجية العامة بنظرياتهم في تفسير التعلم.

2-2-2 معنى التعلم:

التعلم يعني التغيير في سلوك الفرد نتيجة للتدريب والممارسة وليس نتيجة النضج أو النزعات الموروثة، أو الحالات المؤقتة كالتعب والتحذير التي يغير بسببها سلوك الفرد وتغيير سلوك الفرد الناشئ عن التعلم والممارسة يحدث بسبب إكتساب الإتجاهات والمهارات والمشاعر والحقائق والآراء والمبادئ والنظريات.

(فايز مراد دندش، 2003، ص21)

إن التعلم عملية تكيف الإستجابات لتتناسب المواقف المختلفة أو قد دعا (Gagne-1970-25) إلى التمييز بين العوامل التي تتحكم فيها الوراثة إلى حد بعيد كالنمو وبين العوامل التي في الأساس نتائج البيئة (وهي التعلم) ولهذا وصف (ثورب - Thorp) التعلم بأن مجموعة تغيرات كيفية تحدث لسلوك الفرد وهي في محصلتها تعبير عن خبراته في التلاؤم مع البيئة أي أن التعلم عملية تغير سلوك الإنسان بفعل الخبرة. (محمود داود الربيعي، 2011، ص7)

والتعلم كمفهوم يستعمل للدلالة على التغير في الأداء وكتعريف يعني: تغيراً نسبياً ثابتاً في السلوك ذلك أن الفرد يستطيع أن يحور ما تعلمه ويبدو هذا في مسلكه وأدائه، وكذلك فإن الإنسان معرض لأن ينسى ما تعلمه.

وعملية التعلم تحدث دائماً سواء كان الشخص يتعلم أو لا يتعلم فهي عملية مستمرة في الحياة، وتغيير حياة الأفراد والجماعات سلسلة متصلة من النشاط العقلي الذي يؤدي إلى التعلم وإكتساب الخبرات المختلفة سواء كانت معرفية لتعليم اللغات أو المعلومات المدرسية أو خبرات عملية كإكتساب المهارات والقدرات اليدوية.

والتعلم كل ما يكتسبه الفرد ويتعود عليه من عادات وحركات لفظية واجتماعية ووجدانية وأفكار وإتجاهات أو معان أو ميول أو مهارات حركية وغير حركية وقد يتعلم تعلم هذه الأشياء بطريقة متعمدة أو بطريقة عرضية. (فايز مراد دندش، 2003، ص22-23)

2-2-3 مفهوم التعلم:

فقد عرفت (لندا.ل. دفيدوق، 2000، ص11) التعلم بأنه تغيير دائم نسبياً في السلوك يحدث نتيجة الخبرة. وعرفه (ماكونل عن الكناني والكندري، 1992، ص21) بأنه التغيير المتطرد في السلوك الذي

يرتبط من ناحية المواقف المتغيرة التي يوجد فيها الفرد ويرتبط من ناحية أخرى بمحاولات الفرد المستمرة للاستجابة لها بنجاح.

ويتفق (علاوي، 1992، ص333) مع العديد من علماء النفس على أن التعلم هو عملية تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط على شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة لنضج بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك والأداء.

ويذكر (الزيور، 1992، ص11) على أنه تعديل ثابت في السلوك ناتج عن الممارسة.

ويمكن التعرض على أربع خصائص مميزة تساعد في تعريف التعلم:

1. تعديل: ويعني أن التغيير هو جزئي وليس تغييراً كلياً.
2. ثابت نسبياً: ويعني أن التغيير هو جزئي وليس تغييراً كلياً.
3. السلوك: يقصد به الآراء والأفكار والقيم والاتجاهات والمهارات الحركية ومن المعلوم أن السلوك يتألف من ثلاث جوانب هي:

a. الجانب الفكري كالآراء والأفكار.

b. الجانب الوجداني كالإتجاهات والقيم.

c. الجانب الحركي كالسباحة والرمية.

4. ناتج عن الممارسة ويعني أن التعديل أو التعلم ناتج عن العمل وليس عن طريق الهدف.

ويجدر الإشارة إلى أن السلوك الناتج عن الصدفة يكون أنياً وظروف طارئة لا يعد تعلماً. وذلك لن يزول بزوال المؤثر والظروف الطارئة التي أوجدته وتعني الممارسة التدريب والخبرة أو المران، كما تعني

أيضاً تكرار السلوك أو النشاط فعلى سبيل المثال يعد المشي عند الطفل الذي هو بمعنى الحركة والنقل نضجاً وليس تعلماً أما مشيه بإعتدال على رجليه فيعد تعلماً لأنه يحتاج إلى توازن (الزيود، 1999، ص11).

2-2-4 تعريف ماكونتل Moconnell

(التعلم هو التغير المطرد في السلوك الذي يرتبط من ناحية بالمواقف المتغيرة التي يوجد بها الفرد ويرتبط من ناحية أخرى بمحاولات الفرد المستمرة للإستجابة لها بنجاح).

إن التعلم يصعب ملاحظته بصورة لأنه تغيير داخلي ويستدل عليه من خلال التغيير في السلوك وهو ما تؤكد (لندا.ل.دافيدوف، 2000، ص10) بأن التعلم "نشاط يحدث داخل الكائن الحي لا يمكن ملاحظته بصورة مباشرة ويتغير المتعلمون بطرق غير مفهومة تماماً حيث يكتسبون الجديد من (الإرتباطات، المعلومات، الإستبصارات، المهارات، العادات).

وقد أشار (الكناني والكندري، 1999، ص31) إلى أنه يجب التمييز بين نتيجة التعلم وعملية التعلم حيث يعبر نتائج التعلم بألفاظ مثل المعرفة والمعاني والمهارات والإتجاهات، أما العملية فيقصد بها خط سير النمو الذي يبتدى من المحاولة الأولى للاداء وينتهي بالصورة النهائية للسلوك الثابت.

ويذكر (Schmidt, 1999, 264) بأن التعلم هو حالة حاسمة من وجودنا ينتج عن تفاعل بين الخبرة والتمرين، وأن الطرق التي يتعلم بها الأشخاص هي إستطاعتهم وتمكنهم من إكتساب معرفة ومهارات جديدة تقودهم إلى حالة قوية ممتعاً في التعلم والتعلم بمفهومه الواسع يعني كل ما يسعى إليه الفرد من إكتساب معلومات وأفكار ومعارف وقدرات وإتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات متنوعة سواء كانت

حركية أم وجدانية ام عاطفية سواء تم هذا الإكتساب بطريقة هادفة أو عضوية (احمد زكي، 1995، ص142).

وتوجد في الواقع ثلاثة مفاهيم للتعلم كان لها اثر كبير في التدريس وفي الخطط المدرسية والمناهج (سلمى محمد ملحم، 2005، ص40).

1/ التعلم عملية تذكر:

يرتبط هذا المفهوم أساساً بسلوكية (هريبن) الذي كان ينظر إلى الإنسان على أنه مزود بالعقل منذ ولادته وهو مثل الصحيفة البيضاء، وأن الخبرة والتعلم هما اللذان يمدانه بكل مواد المعرفة، وعليه فإن هذه النظرية تعد مخزناً للمعلومات تختزن فيه بعد تقدمها عن طريق الحفظ لتستعمل وقت الحاجة والتعلم هنا وفق هذا المفهوم مرادف للخرن وعملية الخزن تحتاج إلى الحفظ أولاً فإذا ما تم الحفظ تماماً فإنها تكون جاهزة عند الحاجة إليها.

2/ التعلم عملية تدريب للعقل:

يرتبط هذا المفهوم بنظرية التدريب الشكلي Formal Disciplines التي تسب إلى الفيلسوف الإنجليزي (لوك Lock) وهي إحدى النظريات السلوكية التي بنيت على فكرة ان العقل مقسوم على عدد من الملكات مثل (التفكير، والتذكر، التخيل، والتصور) وان التعلم ينتج من تدريب هذه الملكات العقلية.

3/ التعلم تعديل السلوك:

بالنظر لتقدم الابحاث والتجارب السلوكية وظهور نظريات جديدة تفسر عملية التعلم وتوضح حقائقها بشكل يسمح لنا بالتعرف على طبيعتها وشروطها والعوامل التي تؤثر فيها فالتعلم عملية تغير وتعديل سلوك الفرد.

2-2-5 أنواع التعلم:

تختلف أنواع التعلم وأشكاله في نتائجها وأهدافها وبساطتها وتعقيدها وهناك أنواع عديدة للتعلم (سامي محمد ملحم، 2005، ص53)

أولاً: التعلم اللفظي: Verbal Learning

يهدف التعلم اللفظي إلى تنمية قدرة الفرد على إستيعاب بعض المعلومات والحقائق وإسترجاعها في أي وقت، وكذلك تدريب الفرد على عمليات التفكير الناقد وإدراك العلاقات والحكم الصادق والتقييم السليم.

ثانياً: التعلم الحركي Motor Learning

يهدف التعلم الحركي إلى تنمية قدرة الفرد على إستخدام عضلاته بما يؤدي إلى توافق عضلي من نوع جديد بوصفه نموذجاً للإستجابة المطلوبة لموقف من المواقف مثل (تعلم الكتابة على الآلة الكاتبة، ركوب الدراجة وقيادة السيارة) ويمكن التمييز بين نوعين من أساليب السلوك الحركي هما:

أ. أساليب السلوك الحركي الثابت.

ب. أساليب السلوك الحركي الذي يمارس يومياً.

ثالثاً: التعلم الإدراكي Perceptual Learning

يهدف التعلم الإدراكي إلى إعادة المثبرات الحسية في نماذج إدراكية جديدة بحيث يستطيع الفرد إدراك الموقف بصورة جديدة، أنك تتعلم كيف ترى بأسلوب جديد تنتظر بإمعان ودقة تعيد تنظيم المجال الإدراكي لك والهيبر ميديا تدخل ضمن التعلم الإدراكي لأن الطلبة يتعلمون مع المهارة ويدركوها ويتعاملون معها حسب إدراكهم لها.

رابعاً: تعلم الإتجاهات Attitude Learning

تعد الإتجاهات محركاً لسلوك الفرد، وتتضمن بعض النواحي المعرفية والإنفعالية لذلك تجد محاولات متعددة للتأثير على هذه الإتجاهات ويمكن تحليل أي إتجاه إلى عناصره الأولية على النحو الآتي:

- الناحية لمعرفة الإتجاه وتتكون من معتقدات الفرد إلى شئ معين.
- الناحية اللاشعورية للإتجاه: تتكون من الإنفعالات المرتبطة بشئ معين من حيث السرور أو عدمه مرغوب أو غير مرغوب.
- الناحية العملية للإتجاه: تتكون من كل الإستعدادات السلوكية المرتبطة بالإتجاه.

خامساً: تعلم أسلوب حل المشكلات Techniques of Problem Solving

تميل الكائنات البشرية إلى تغيير نشاطها إستجابة لما حدث في بيئتها من تغير فعندما يطرأ تغير على البيئة التي يعيش فيها الإنسان فإنه يعدل سلوكه وفقاً لهذا التغير أو يبحث عن طرائق جديدة لإشباع حاجاته، وهذا ما تسميه عملية التكيف الذي يشير إلى أنه الأحداث النفسية تعمل على إستبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد إلى المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها. (سامي محمد ملحم، 2005، ص53).

2-2-6 أنواع التعلم في التربية الرياضية:

يوجد ثلاث أنواع من التعلم وهي:

أولاً التعلم الفردي.

ثانياً: التعلم التنافسي.

ثالثاً: التعلم التعاوني.

أولاً: التعلم الفردي:

يتدرب الطلاب بالاعتماد على أنفسهم لتحقيق أهداف تعليمية تتناسب مع قدراتهم وإتجاهاتهم وغير مرتبطة مع أقرانه من الطلاب ويدخل ضمن هذا النوع ما يسمى بالتعلم الذاتي ويتم تقويم الطلاب في هذا النوع من التعلم وفق محكات موضوعية مسبقاً وفي هذا النوع من التعلم تتاح الفرصة للطلاب بشكل فردي لتحقيق أهدافه الخاصة وفي ضوء قدرته الخاصة ويتحدد مدى قربه أو بعده من معايير الإمتياز التي حددت بشكل مسبق. (محمود داود الربيعي، 2011، ص33)

ثانياً: التعلم التنافسي:

يتنافس الطلاب فيما بينهم هدف تعليمي محدد يفوز بتحقيقه طالب واحد أو مجموعة قليلة ويتم تقويم الطلاب في التعلم التنافسي وفق منحى متدرج من الأفضل إلى الأسوأ.

• أسلوب التعلم التنافسي Competition Learning

إحدى الأساليب الأكثر استخداماً لإستشارة دافعية الشباب على الممارسة بحماس اكبر (عبدالفتاح لطفي، 1972، ص180).

وهي نزاع بين فردين أو أكثر يناضلون من أجل هدف ما والذي يستطيع واحد منهم إنجازه (إيلين دريع، 1987، ص60).

• المنافسة أسلوب من أساليب التعلم:

أن إختيار المدرس المنافسة في التعلم يؤدي إلى تحقيق التحصيل التربوي من جهة وإلى عمل الطالب المتعلم على مضاعفة جهده ليتنافس مع أقرانه من جهة أخرى.

فالمنافسة التي تحدث بين الطلبة محاولة من كل واحد منهم لإحراز التقدم المطلوب تعد في حد ذاتها عنصراً تعزيزياً ديناميكياً تظهر آثاره في التعلم والسلوك. (الجسماني، 1984، ص423).

إذ يؤكد (Stones إستونز 1986، ص2011) بأن الجهد المبذول المرتكز إلى المنافسة بغية التفوق إنما هو عامل يعد من صميم طبيعة الإنسان وعلى هذا الأساس في المنافسة التي يبديها الطالب إنما هي إتجاه تربوي سليم والمنافسة أسلوب من أساليب التعلم التي تجعل الفرد في صراع مع نفسه أو مع زميله أو مع الجماعة من أجل الوصول إلى هدف معين يساعده في عملية تنمية وتطوير قدراته من خلال إستثارة دافعية الممارسة لأجل الوصول إلى إكتساب التعلم..

• أشكال أساليب التنافس:

قسمها (هارة، 1975، ص240) على أشكال معتمداً في تقسيمه على أنواع الأنشطة الرياضية:

أ. المنافسة الفردية (الجمباز، السباحة، الرماية، رفع الأثقال).

ب. المنافسة الزوجية (الملاكمة، التنس، المصارعة، كرة الطاولة).

ج. المنافسة الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم).

ثالثاً: التعلم التعاوني:

إن التعلم التعاوني يستند على إيجاد هيكليّة تنظيمية لعمل المجموعة وفق أدوار محوره وبالتناوب بين أعضاء المجموعة فالتعاون لا يعني الإتكال من قبل المجموعة على أحد الطلبة المتفوقين فيها ولا يعني مناقشة مادة تعليمية ومساعدة احد أعضاء المجموعة بل أنه يستند على مبادئ أساسية في التعلم.

(محمد الربيعي، 2008، ص37)

ويرى (مصطفى السايح) أن التعلم التعاوني هو نموذج تدريسي فيه يقدم التلاميذ بأداء المهارات المتعلمة مع بعضهم البعض مع المشاركة والفهم والحوار والمعلومات المتعلقة بالمهارات. كذلك يعرف التعلم التعاوني Smith - 1991 أنه إستراتيجية تدريس تتضمن وجود مجموعة صغيرة من الطلاب يعملون سوياً بهدف تطوير الخبرة التعليمية لكل عضو فيها إلى أقصى حد ممكن. ويعرفه (Mcenerney) بأنه إستراتيجية تدريس تتمحور حول الطالب حيث يعمل الطلاب ضمن مجموعات غير متجانسة لتحقيق هدف تعليمي مشترك.

2-2-7 التعلم باللعب:

الألعاب التعليمية متى أحسن تخطيطها وتنظيمها والإشراف عليها تؤدي دوراً فعالاً في تنظيم التعلم وقد أثبتت الدراسات التربوية القيمة الكبيرة للعب في إكتساب المعرفة ومهارات التوصل إليها إذ ما احسن إستقلاله وتنظيمه.

2-2-7-1 تعريف أسلوب التعلم باللعب:

يعرف اللعب بأنه نشاط موجه يقوم به الأطفال لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية وأسلوب التعلم باللعب هو إستغلال أنشطة اللعب في إكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأطفال وتوسيع أفاقهم المعرفية (أحمد سعد الدين، 2008).

2-2-7-2 أهمية اللعب في التعليم:

1. إن اللعب اداة تربوية تساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة بغرض (التعلم وإنماء الشخصية والسلوك).

2. يمثل اللعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم وتساعد في إدراك معاني الأشياء.

3. يعتبر أداة فعالة في تفريد التعلم وتنظيمه لمواجهة الفروق الفردية وتعليم المتعلمين وفقاً لأمكاناتهم وقدراتهم.

4. يعتبر اللعب طريقة علاجية يلجأ إليها المربون لمساعدتهم في حل بعض المشكلات والإضطرابات التي يعاني منها بعض المتعلمين.

5. يشكل اللعب أداة تعبير وتواصل بين المتعلمين.

6. تعمل الألعاب على تنشيط القدرات العقلية وتحسين الموهبة الإبداعية لدى المتعلمين.

2-2-7-3 فوائد أسلوب التعلم باللعب:

يكتسب المتعلم عدة فوائد منها:

1. يؤكد ذاته من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة.

2. يعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين.

3. يعلم إحترام القوانين والقواعد ويلتزم بها.

4. يتعزز إنتمائه للجماعة.

5. يساعد في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك والتخيل.

6. يكسب الثقة بالنفس والإعتماد عليها ويسهل إكتشاف قدراته وإختبارها.

2-2-7-4 أنواع الالعب التربوية:

1. الرمي، مثل أدوات الصيد، السيارات والقطارات ، العرائس، أشكال الحيوانات.

2. الألعاب الحركية، مثل ألعاب الرمي والقذف، التركيب، السباق، المصارعة، التوازن والتأرجح،

الجري، ألعاب الكرة.

3. ألعاب الذكاء: مثل الفوازير، حل المشكلات، الكلمات المتقاطعة.
4. ألعاب الغناء والرقص: الغناء التمثيلي، تقليد الأغاني، الأناشيد، الرقص الشعبي.
5. الألعاب التمثيلية: مثل التمثيل المسرحي لعب الأدوار.
6. ألعاب الحظ: الدوميتو، الثعابين والسلام.
7. القصص والألعاب الثقافية، المسابقات الشعرية، بطاقات التعبير.

2-2-7-5 شروط التعلم:

1. وجود الدافع
2. التدريب والممارسة.
3. درجة مناسبة من الناضج.

2-2-7-6 مراحل التعلم:

لقد حدد Gagne مراحل التعلم بثمانية عمليات داخلية:

1. مرحلة الواقعية (التوقعات).
2. مرحلة الفهم (الانتباه - إدراك إختياري).
3. الإكتساب (ترميز الخبرة وتخزينها).
4. الإحتفاظ (التخزين في الذاكرة).
5. الإسترجاع (الإستدعاء).
6. التعميم (الإنتقال)
7. الأداء (الإستجابة).

8. التغذية الراجعة (التعزيز).

2-2-7-7 العوامل المؤثرة في التعلم:

يعد التعلم محصلة ما يكتسبه المتعلم من إحتكاكه ببيئته وتعرضه لمواقف مختلفة ولهذا تؤثر فيه عوامل عدة.

1. النضج.

2. الإستعداد.

3. الذكاء.

4. الدوافع.

5. التكرار.

6. شعور المتعلم بالإستفادة.

7. الأولوية والحدثة.

8. التنظيم.

9. الأثر.

10. الوسائل التعليمية المستخدمة.

11. الجو الدراسي والبيئة المحيطة بالمتعلم.

12. المعلم الناجح المحب لدرسه ومهنته وطلابه.

(محمود داود الربيعي، ص2011، 26-27)

2-2-8 المبادئ الواجب مراعاتها في التعلم:

يقول هيربرت سبنسر Herbert Spencer أنه يجب مراعاة المبادئ التالية من خلال عملية التعليم:

1. السير من البسيط إلى المركب.
2. السير من الغامض إلى المحدد.
3. السير من المحسوس إلى المعنوي.

يرى جون هنري بستالوكزي John Pestalzi نقلاً عن (مروان، 2002، ص80) مراعاة المبادئ التالية:

1. البدء بالمدرجات الحية.
2. الانتقال من المحسوس إلى المعقول.
3. الانتقال من البسيط إلى المركب.
4. الانتقال من العام إلى الخاص.
5. الانتقال من المجلد إلى المفصل.
6. الانتقال من المعلوم إلى المجهول.

2-2-9 طرق التعلم:

التعلم هو أساس العملية التعليمية والتربوية جميعها، وأي صورة من صور النشاط التربوي هي عبارة عن موقف تعليمي هادفاً أو يحدث التعلم عندما يحتك المتعلم بموقف معين في ظروف خاصة مهما تعددت الطرق التعليمية دون الإخلال بالشروط اللازمة للتعلم من طرق التعلم ما يلي: (مروان، 2002، ص81-87).

1/ التعلم عن طريق التلقين:

تعتبر هذه الطريقة من طرق التعلم التقليدية التي يقوم فيها المدرس بالدور الرئيسي، حيث يتم تحضير الدرس وإعداده وتقديمه للطلاب وهي مناسبة للإعدادات الكبيرة من المتعلمين.

2/ طريقة حل المشكلات:

هذه الطريقة تضع المتعلم أمام مشكلة تحتم عليه التصرف والوصول إلى الحل المناسب عن طريق التفكير، وتعتمد هذه الطريقة جزئياً على التعلم عن طريق الإكتشاف.

3/ التعلم عن طريق الإكتشاف:

المقصود به خلق موقف تعليمي يسير إنتباه الطالب ويعمل على تشويقه وأن ما يصل إليه الإنسان من حقائق بنفسه يكون مراعاة إلى الإحساس بفهمها وثباتها وزيادة القدرة على إستخدامها وتطبيقها.

4/ المحاولة والخطأ:

هدف المحاولة هو التوصل إلى الحلول الناجحة، أما الأخطاء فما هي إلا محاولات فاشلة في طريق النجاح، أي كلما كانت الأمور أكثر تبلوراً قلت الأخطاء وارتفع عدد المحاولات الهادفة والموصلة للنجاح.

5/ التعلم عن طريق الملاحظة:

مر بالتلميذ التعلم عن طريق الملاحظة في طفولته ولكن هي ملاحظة غير مقصودة أما الملاحظة في البيئة التعليمية هي ملاحظة مقصودة والهدف منها دراسة الظاهرة في مختلف احوالها وتسجيل الملاحظات عنها وربط الأحداث والوصول إلى فكرة أو إستنتاج معين.

2-2-10 اهداف التعلم:

أوردها (مروان، 2002، ص88-89) فيما يلي:

1/ التعلم لإكتساب المعرفة:

ينضوي ضمن مجموعة الأهداف العقلية أو الذهنية، ويعمل الكائن الحي من خلال هذا الهدف على الوصول إلى المعرفة والحقائق وزيادة خبراته المعرفية ويدخل هذا الهدف ضمن أهداف التعليم المقصود.

2/ تنمية الإتجاهات:

وهو هدف إجتماعي القصد منه هو إعادة الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، والإندماج مع البيئة المحيطة به، والتدريب على التعامل معها عن طريق تعلم الإتجاهات والمفاهيم الإجتماعية.

3/ تنمية المهارات:

يتأثر إتجاه الفرد في إكتساب بعض المهارات عن طريق الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء والمعارف، قد يكون مقصود أو غير مقصود فالإنسان قد يجد نفسه مدفوعاً إلى إستكشاف أشياء نتيجة الإعجاب بها أو لأنها لفتت إنتباهه، ويتعلم أشياء كثيرة لم يكن يفكر فيها من قبل كما أن دوافع هذا التعلم داخلية عن طريق توجيه الإنسان ذاتياً بواسطة الدوافع أو الحوافز أو الإتجاهات والميول الشخصية وغيرها من المثيرات الداخلية.

2-2-11 أهمية تعليم السباحة:

أكد (محمود عدنان، 1998، ص15) أن تعليم الفرد السباحة تمكن من المحافظة على حياته وإبعاد الخطر إذا ما تعرض له كما أنها تستخدم كوسيلة لإنقاذ الآخرين المشرفين على الغرق. وكذلك تعليمها لإعداد النشئ أمر يعود بالنفع الكثير على المجتمع مما سوف يكتسبه الفرد من قرارات ومهارات تؤهله لإنتاج أكبر وتحول دون إصابته بالامراض المختلفة التي تعوق نموه وتعطل طاقته.

وترتكز العملية التعليمية عامة والحركية خاصة وإكتساب الخبرات المتعددة بصورة سهلة وسليمة على

العوامل التالية:

- المعلم.

- المتعلم.

أولاً: المعلم:

يحتل مركزاً قيادياً مرموقاً وكفاءة رياضية في نظر المتعلم ولهذا يعتبر نموذجاً ومثلاً يحتذى به، إذا أراد المدرس أن يعلم مهارات السباحة تعليماً جيداً فيجب أن يلم بالمعلومات الحديثة عن مبادئ الأداء الميكانيكي الجيد للطرق المختلفة وعمليات التعلم الحركي ويستطيع توجيه المعلومات بفاعلية ولهذا تتضح أهمية التأهيل التربوي والرياضي لمعلمي السباحة والتي تتحقق عن طريق الدارسات التأهيلية الإنسانية والصحية والتخصصية العملية والنظرية. (محمد علي أحمد، 2000، ص15)

ثانياً: المتعلم:

تعتبر السباحة في مقدمة المهارات الحركية والرياضية في المجال التعليمي ويفضل التعلم خلال مرحلة سنية مبكرة حيث القدرة على سرعة إكتساب وتعليم الكثير من المهارات الحركية في وقت قصير بالمقارنة بمراحل النمو الأخرى وعلى ذلك فلا بد أن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماسة والمثابرة على التعلم وبذل الجهد والتغلب على العقبات وسرعة التقدم ومن ثم يأتي دور المعلم الناجح في رفع درجة الدافعية لدى المتعلمين وإبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والإنطباعات الخاطئة عن السباحة. (محمد أحمد، 2000، ص15).

2-2-12 تعليم سباحة الظهر:

الخطوات لتعليم الوضع الأفقي (الطفو) على الظهر: (علي البيك وآخرون 1998، ص 102-103)

1. من وضع الإنبطاح المائل المعكوس مع ثني الركبتين، المشي مع التقدم للأمام ثم الخلف مع المحافظة على إستقامة كل من الجذع والفخذين بالقرب من سطح الماء.

2. من وضع الإنبطاح المائل المعكوس مع إستقامة الجذع والرجلين الإحتفاظ بوجهي القدمين مباشرة أسفل سطح الماء مع عدم ظهور الركبتين خارج الماء المشي خلفاً على الذراعين مع الإحتفاظ بالصدر والحوض بالقرب من سطح الماء.

3. من الوقوف والذراعان ممتدتان خلف الجسم والنظر للأمام مع تثبيت قطعة من الفلين بين الفخذين ثني الركبتين نصفاً والسقوط بالجذع تسند خلف الرأس على سطح الماء والدفع خلفاً بالقدمين للطفو على الظهر.

4. تكرار التمرين السابق بدون إستخدام القدمين مع مد الذراعان عالياً والإحتفاظ بإستقامة الجسم.

5. من وضع الطفو على الظهر مع إستقامة الجسم والذراعين ممتدتان عالياً بسحب المتعلم خلفاً من رسغ اليد بمساعدة المعلم.

6. التدريب على الطفو مع وضع إحدى الذراعين بجانب الجسم والاخرى عالياً.

الخطوات التعليمية لتعليم ضربات الرجلين: كما واضحها كل من (أسامة كامل راتب، 1998، ص 141-

144)، (علي البيك وآخرون، 1998، ص 106-107)، (مصطفى كاظم وآخرون، 1998، ص 35)

أ/ تدريبات خارج الماء:

1. التركيز على تمرينات الرجلين والجذع ضمن تمرينات الإعداد البدني الخاصة بسباحة الظهر.

2. أداء ضربات الذراعين خارج الماء من الوقوف (ويفضل أدائها امام مرآة ثم وضع الرقود على الارض، من الرقود على مقعد سويدي مع المحافظة على تتابع حركات الذراعين).

ب/ تدريبات داخل الماء:

1. أداء ضربات الذراعين من الطفو على الظهر والقدمين مرتكزتين على الحافة الداخلية للحمام مع المحافظة على وضع الجسم.
2. أداء ضربات الذراعين بمساعدة المتعلم على الإحتفاظ بإستقامة الجسم بدفعه بالقرب من سطح الماء من منطقة الفخذين.
3. التدريب على ضربات الذراعين بمسك قطعة من الفلين (عوامة) بين الفخذين مع المحافظة على إستقامة الجسم ووضع الرأس.
4. التدريب على ضربات الذراعين مع تنظيم التنفس مع حركة إحدى الذراعين الخطوات التعليمية لإتقان التوافق بين ضربات الرجلين والذراعين (أسامة كامل، 1999، ص 146-147)، (علي البيك وآخرون، 1998، ص 113-114).

أ/ تدريبات خارج الماء:

1. من الوقوف إحدى الذراعين عالياً والاخرى بجانب الجسم أداء حركة الذراعين مع تبادل دفع القدمين لأعلى بحيث يتم رفع كل قدم عن الأرض ثلاثة مرات مع كل دورة للذراعين.
2. نفس التمرين السابق مع الجري في المكان.

ب/ تدريبات داخل الماء:

1. من الطفو على الظهر والذراع اليسرى عاليا والأخرى بجانب الجسم والقدم اليمنى بقرب سطح الماء أداء دورة كاملة بالذراع مع تبادل وضع الرجلين.
2. نفس التدريب السابق مع تبادل وضع الرجلين لمرتين متتاليتين ثم ثلاثة مرات مع كل دورة كاملة بالذراعين.
3. التدرج في التدريب لإكتساب التوافق بالتدريب على أداء الضربات الستة مع كل ثلاثة دورات للذراعين ثم دورتين حتى يتم إتقان أداء ست ضربات بالرجلين مع كل دورة ذراعين. (مصطفى كاظم، 1998، ص114)

2-2-12-1 الأخطاء الشائعة عند تعلم سباحة الظهر:

الأخطاء الشائعة عند الطفو:

1. المبالغة في سقوط الإليتين.
2. تجويف منطقة الظهر السفلي.

كيفية تصحيح أخطاء الطفو:

1. الضغط باليدين على الإليتين وإرتفاع الرأس مما يسمح بالإداء السليم للرجلين.
- الذقن تتجه للداخل والإهتمام بالحركة التوافقية للرجلين والذراعين (علي البيك وآخرون: 1998، ص115-116) و(أسامة كامل راتب، 1999، ص148-151).

الآخطاء الشائعة عند أداء ضربات الرجلين:

1. رفع الرأس عن سطح الماء.

2. المبالغة في فتح القدمين.
3. ظهور الركبتين خارج سطح الماء.
4. النظر لأعلى.
5. سقوط الحوض بشكل ملحوظ أسفل سطح الماء.
6. اداء ضربات الرجلين خارج الماء وضرب الماء بالكعبين.
7. توجيه وجه القدم نحو الجسم.
8. ملامسة الرجلين بعضهما لبعض.
9. لف الجذع أثناء ضربات الرجلين.

كيفية تصحيح أخطاء الرجلين:

1. رفع الجذع لأعلى لإلتخاذ الوضع الأفقي مع سحب الذقن تجاه الصدر.
2. ضم الرجلين من الركبة مع تدوير المشط للداخل.
3. عدم شد الرجلين واداء الضربات من الفخذ.
4. النظر في إتجاه حافة الحمام المقابلة.
5. رفع الجذع لأعلى بإستخدام أدوات الطفو خلف الظهر.
6. التدريب على ضرب كرة بوجه القدم فوق سطح الماء... دون ظهور الركبة فوق سطح الماء.
7. فرد مشط القدم بتدريبات التصويب من وضع الوقوف في الماء الضحل.
8. التدريب على ضربات الرجلين بوضع قطعة من الفلين بين الفخذين.

9. التدريب على ضربات الرجلين مع توجيه النظر لهدف معين (معكب البدء مثلاً). (علي البيك وآخرون، 1998، ص117-118) و (أسامة كامل، 1999، ص152-154) و (مصطفى كاظم، 1998، ص115-116)

الأخطاء الشائعة عند أداء ضربات الذراعين:

1. إصابات الكف عند الفخذ بعد الإنتهاء من دفع الماء.
2. دخول الذراع الماء بعيداً عن الجسم.
3. عدم ملازمة العضد للأذن عند دخول الماء.
4. شد الماء والذراع مفرودة.
5. دفع المرفق للخلف أثناء الشد.
6. توجيه راحة اليد لأعلى من دفع الماء.
7. وجود إحدى الذراعين خارج الماء بمستوى عمودي على الجذع قبل إنتهاء الذراع الموجود بالماء من الشد.
8. عدم إستقامة الذراع خارج الماء.

كيفية تصحيح أخطاء الذراعين:

1. الإسراع بإخراج الكف بعد الإنتهاء من دفع الماء مع ميل الجسم قليلاً ناحية الذراع الأخرى.
2. أداء تدريبات المرونة خارج ومن ثم محاولة الإقتراب من الأذن عند خول الماء.
3. يقوم السباح بأداء السباحة بطريقة الظهر الأولية (بالذراعين فقط) مع الشد بالذراعين معاً ثم يبدأ بعد ذلك في ثني المرفقين قليلاً حتى تصل إلى الزاوية المطلوبة.

4. يقوم السباح بالسباحة بجانب حائط الحمام حتى يضطر إلى ثني الذراع أثناء السباحة (مرحلة الشد).

5. تصحيح الأخطاء رقم 5-6-7-8 التوجيه بدقة أداء الحركة السليمة والأداء الجزئي للحركات مثل السباحة بذراع واحدة مع التركيز على نقطتي الدخول والخروج مع التكرار مع ضرورة عزل الرجلين والسباحة بالذراعين فقط.

2-2-13 التعلم الأساسي في السباحة:

يهدف التعلم الأساسي إلى تعلم النشئ كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالامن والمقدرة على التحرك في الماء في الإتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم القدرات الأساسية التي تعد النشئ للتخصص في نوع معين من السباحة ولتحقيق هذا الهدف فإن المتعلم يجب أن يخضع لبرنامج تعليمي يتضمن مرحلتين هما:

المرحلة الأولى:

تعلم المبتدئ في هذه المرحلة خمس مهارات أساسية في السباحة وهي (الغوص، الوثب في الماء، الإنزلاق، الانتقال في الماء، التنفس) وهذه المهارات هي التي تكسب المبتدئ الإحساس بالامن في الماء والتي تكون الأساس في تعلم السباحة.

المرحلة الثانية:

وفي هذه المرحلة يتعلم النشئ طرق السباحة والبدء والدوران. (محمد علي القط، 2004، ص43) ويشير (محمد علي القط، 2004، ص11-13) إلى أن هنالك إرشادات هامة خلال عملية التعليم يجب على المتعلم إتباعها تحت إشراف المعلم وأهم هذه الإرشادات الآتي:

1. تناول الطعام يجب أن يتم قبل التعلم بما لا يقل عن ساعة.
2. حضور المتعلم إلى حمام السباحة بوقت كافٍ وإلى مكان الدرس قبل الموعد بخمس دقائق على الأقل.
3. حرصاً على إستمرارية الوحدة التعليمية فإنه يجب على المتعلم التخلص من الفضلات خلال الساعة الأخيرة التي تسبق الدرس.
4. يجب على المتعلم أن يتبع النظام العام للنظافة عندما يكون في حمام السباحة تقادياً للعدوى ومحافظة على نظافة المكان.
5. يجب أن يحضر المتعلم إلى حمام السباحة في الوقت المناسب بما يسمح له بإرتداء لباس السباحة.
6. يجب أن يضع المتعلم ملابسه في المكان المخصص لذلك وعدم إختلاطها بالاحذية.
7. قبل أن يدخل المتعلم إلى حمام السباحة يجب المرور على حمام القدم.
8. يجب أن يغتسل المتعلم جيداً بالماء والصابون قبل نزوله إلى الماء مع مراعاة تنظيف الشعر جيداً.
9. بعد إنتهاء الدرس إتبع إجراءات النظافة السابقة قبل الدخول إلى حمام السباحة (خروجاً- حمام السباحة- إلى حمام القدم- أغسل الجسم والشعر بالماء والصابون للتنظيف من الكلور).
10. بعد الخروج من حمام السباحة يجب الإسراع بتجفيف الجسم جيداً حتى لا يصاب بنزلة البرد ايضاً ثم الملابس بسرعة خاصة إذا كان الجو بارداً.
11. لا ستبح بمفردك.

12. يجب الخروج من الماء عند ملاحظة زرقة الشفتين أو الحركة الإرتعاشية.
13. خلع لباس السباحة المبتل عقب الإنتهاء من السباحة.
14. لا تأخذ دشاً ولا تسبح إذا لم تشعر بأن صحتك في حالة جيدة.
15. يجب على المتعلم الا يمارس السباحة والمعدة ممثلة بالطعام.
16. يجب على المتعلم ألا يبذل مجهوداً فوق طاقته.
17. يجب تجنب التهريج الصاخب في الماء وأن تكون مطالبة المساعدة بطريقة جدية ولا تدفع أحداً في الماء.
18. يجب على المتعلم إطاعة أوامر المدرسين أو الأشخاص المسؤولين بدون مناقشة.
19. يجب إبعاد أي أشخاص أو أشياء عن مكان الدرس منعاً لتشتت إنتباه المتعلمين.

2-2-14 درس السباحة:

درس السباحة هو الوحدة الصغيرة بالنسبة لمنهج السباحة ويحتوي على المهارات المحددة في المقرر الدراسي لكل فرقة دراسية على حدة فمن خلال الدرس يمكن تنمية وتحسين القدرات الحركية وتنمية المهارات الخاصة بطرق السباحة وتكتسب المعلومات والمعارف المختلفة في إطار التعليم المصاحب المباشر وغير المباشر. (أسامة كامل راتب، 1999، ص44: نقل عن نازك أحمد حسن)

2-2-14-1 الوسائل التعليمية:

لوسائل السمعية والبصرية دور فعال في زيادة فعالية دروس السباحة فإن إكتساب المتعلمين للمعارف والمعلومات المتصلة بالسباحة، وتعريفهم بالخبرات التعليمية المعينة على التعلم منها والبصرية والتي تساعد على تقديم الخبرات اللازمة لهم مثل الأفلام التعليمية والرسوم والصور المختلفة لطرق السباحة،

هذا يساعد ويؤثر على مدى إستيعاب المتعلمين للمعلومات وكما أنها تفيد في إكتساب معارف وإتجاهات لا يستطيع الإلقاء وحدة توفيرها بصورة سليمة كما انها تفيد وتساعد على الحفظ والتذكير وعدم النسيان. ويرى (أسامة كامل راتب، 1999، ص34) ان صوت المدرس يعتبر وسيلة تعليمية أيضاً تصنف ضمن الوسائل السمعية. لذلك فإن توفير الوسائل التعليمية السمعية منها والبصرية مثل النماذج والرسوم والصور والأفلام الصامتة (الثابتة والمتحركة) وكذلك الأفلام التعليمية التي يجب مصاحبته بالشرح والتفسير وكذلك الشرائح بإستخدامها في الفانوس السحري يساعد في فاعلية دروس السباحة.

2-2-14-2 إستخدام الوسائل السمعية في دروس السباحة:

لوسائل المعينة دور فعال في عملية التعليم في دروس السباحة ويشترط مراعاة إتصالها بالموضوع والمهارة التي تعلم.

وإن أحسن إستخدامها فإنها تسهم بدرجة كبيرة في قدرة المتعلمين على سرعة التعلم وإتقان المهارة. كما أنها تساعد في إختصار الزمن المخصص لتعليم المهارات وتوضح كيف يقوم المتعلم بالمهارة، فالمهارات التي تتضمن حركات جسمية من الذراعين والرأس مثل سباحة الزحف يمكن تعلمها من خلال عرض صور متحركة أو القيمة الأساسية للصور المتحركة تتضح أهميتها في كل من المرحلة الاولى من التعلم وفي مرحلة التثبيت والإتقان حيث تبرز عنصري الزمن والحركة لأداء المهارة وهي العناصر المهمة في أداء المهارة.

وأحياناً تكون هذه الوسائل سمعية مثل الشرح ووصف المهارة على نموذج وتحليل الحركة وإبداء الملاحظات لتأكيد بعض العبارات الاصطلاحية اللفظية بفاعلية لتعليم المهارات.

ومن ذلك يتضح أن طرق التعلم تشغل أكثر من حاسة تؤدي إلى تعلم أكثر فعالية وأكثر دواماً من التعلم الذي يتم عن طريق حاسة واحدة فقط ومن هنا يتضح مدى أهمية استخدام الوسائل المعينة في زيادة فاعلية دروس السباحة. (وفيقه، 1997، ص188-193)

2-2-14-3 نماذج من الأدوات المساعدة في تعليم وتدريب السباحة:

1. أجسام صغيرة متعددة الأشكال لها خاصية الطفو. (أجسام صغيرة من البلاستيك مثل حيوانات صغيرة من المطاط- كور صغيرة).
2. أدوات تستخدم لتعليم الغوص تحت الماء يجب أن تكون سهلة المسك وخفيفة الوزن سلبياً ولكن بدون أحرف وزوايا ولونها متميزة عن لون قاع الحمام.
3. عوامات الأذرع غير قابلة للكسر.
4. أطباق الماء.
5. أطواق متنوعة الحجم من مواسير الألمونيوم أو من الخشب أو السيليلوز أو الفلين.
6. عصي الطفو مصنوعة من الألمونيوم أو من الخشب أو السليولوز أو الفلين.
7. ماسورة طويلة.
8. الزعانف جميع المقاسات.
9. مسجل النتائج.
10. لوح ضربات الرجلين كبيرة وصغيرة.
11. نظارة تدريب.
12. لوح الكتفين ماسك مطاط (مجاديف الكتفين).

13. عوامات الشد الطافية.
14. عوامات الشد الطافية (الجرافة) بمقامة.
15. لوح تسجيل الأرقام.
16. عداد الأطوال.
17. ساعات إيقاف.
18. صفارة تستخدم للتحكم.
19. بعض الأجهزة الخاصة بتدريب وقياس القوة العضلية للسباحين مثل جهاز السوبر ميني جيم والديثامومتر.

2-14-4 ملحقات حمامات السباحة والادوات اللازمة:

1. حجرات خلع الملابس، ويراعى أن تكون منظمة مع ضمان سلامة الملابس.
2. دورات المياه والادشاش، ويراعى تناسب عددها مع عدد المتدربين وسعة الحمام وملاحظة نظافتها وتطهيرها بصفة دائمة.
3. أحواض القدم والادشاش الإجباري، ويجب أن يكون عند التمهيد الوحيد للحوض من حجرة خلع الملابس ودورات المياه بحيث يمكن غسل الأرجل جيداً مع مراعاة تطهير حوض القدم بصفة مستمرة.
4. ادوات النظافة من فرش ومقشرات وخرطوم للمياه ومواد الرواسب مثل ماء النار (حامض الكبريتيك المركز).

5. أجهزة الكشف عن نقاء المياه بالحوض ونسبة المواد المطهرة با وتزموتر لقياس درجة حرارة الماء.
6. بوفيه كامل صحي لتقديم المؤكلات والمشروبات النظيفة مع إجراء الكشف الطبي الدوري على عماله.
7. مظلات ثابتة وأخرى متحركة.
8. إذاعة داخلية وخاصة ميكروفون لإذاعة التعليمات الهامة.
9. حلقات الفلين أو المطاط والحبال المربوطة بها على أن تكون دائماً صالحة الإستقلال للإنقاذ وتوضع في أماكن ظاهرة.
10. مشايات من الورق وتوضع بصفة خاصة على السلالم لمنع التزحلق وبرج الغطس ولوحاته.
11. عيادة طبية كاملة للإسعاف مزودة بمسعف مؤهل.
12. تليفون للإتصال بأقرب مستشفى في الحالات الطارئة

2-2-14-5 مشتملات العيادة الطبية.

1. مسعف مؤهل.
2. ضمادات في احجام مختلفة.
3. مسكنات وأسبرين ومسكنات للمقص.
4. قطن ومقص طبي.
5. بعض المطهرات (ليزول - ديتول - ميكوكروم - صفيحة يود).
6. روح النشادر.

7. خلال الرصاص.
8. ترومتر لقياس الحرارة.
9. جبائر خشبية للكسور.
10. كورامين ومحقنة طبية.
11. مرهم، بودرة سلفاً.
12. أجهزة فتح الفم وإخراج اللسان.
13. سرير وبطاطين.
14. سخان.
15. حوض صابون.
16. قرية ماء.
17. أنبوبة اوكسجين بالقناع اللازم.
18. اكواب.
19. نقالة.
20. سجل لتسجيل الحوادث وأسباب حدوثها. (محمد علي القط، ص177)

2-3 المبحث الثالث: صعوبات التعلم:

هي عبارة عن إضطراب يؤثر في قدرة الشخص على تفسير ما يراه وما يسمعه في ربط المعلومات القادمة من أجزاء مختلفة في المخ.

وقد ركز (Learner- 1976) على بعدين لمفهوم صعوبات التعلم.

1. البعد الطبي: ويرمز على الفسيولوجية الوظيفية والتي تتمثل في الخلل العصبي أو التلف الدماغي.

2. البعد التربوي وهو عدم نمو القدرات العقلية بطريقة منتظمة ويصاحب ذلك عجز أكاديمي.

2-3-1 أسباب صعوبات التعلم:

1. العوامل البيولوجية العضوية.

2. العوامل الكيميائية.

3. العوامل الجينية.

4. عوامل الحمل والولادة.

5. عوامل التلوث والبيئة.

6. سوء معاملة ورعاية أولياء الامور.

7. الضغوط الأسرية.

2-3-2 تصنيف صعوبات التعلم:

يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1. إضطرابات النمو الكلامي واللغوي.

2. اضطرابات المهارات الأكاديمية.

3. اضطرابات أخرى مثل اضطرابات التوافق الحركي.

بينما يرى البعض أن هناك عشرة خصائص تمثل ذوي الصعوبات التعليمية الأكثر شيوعاً وهي:

1. الفشل الدراسي في مادة دراسية أو أكثر.

2. النشاط الزائد (فرط الحركة).

3. الأندفاعية.

4. ضعف التأزر العام.

5. ضعف في الحركات الكبيرة والصغيرة.

6. ضعف في التعبير اللغوي.

7. اضطرابات الإنتباه.

8. عدم الإستقرار الإنفعالي.

9. إشارات لوجود اضطرابات عصبية بسيطة.

10. اضطرابات في الذاكرة القصيرة أو البعيدة.

بينما نجد آخرون صنف صعوبات التعلم إلى :

1. صعوبات التعلم النمائية وتشمل:

أ. صعوبات الإنتباه.

ب. الصعوبات الإدراكية.:

ج. صعوبات الذاكرة.

د. إضطرابات التفكير.

هـ. إضطرابات اللغة الشفهية (الشخصية).

2. صعوبات التعلم الأكاديمية:

أشارة (Nirn) في تصنيفه الذي قدمه مع (Chalfant) على أنها تتضمن:

أ. صعوبات تعلم نمائية وصنفها إلى :

1. صعوبات معرفية.

2. صعوبات لغوية.

3. صعوبات بصرية وحركية.

ب. صعوبات أكاديمية. (محمود داوود الربيعي، 2011، ص 60-65)

2-4 المبحث الرابع: الإمكانيات والتسهيلات الرياضية:

تعتبر التسهيلات والإمكانيات المادية عصب الحياة الرياضية وسبيل التقدم والإستمرار بالإنجاز الرياضي

وهي من الأسباب الرئيسة في تقدم الرياضة العالمية وتحقيق الأرقام العالمية والحلا.

وتعد الإمكانيات المادية أهم التمهيدات الواجب إعتماها والأخذ بها بعين الإعتبار في عملية التخطيط

السليم سواء كان ذلك على مستوى الرياضة التنافسية أو على مستوى المناهج، وذلك أن الإمكانيات

الرياضية هي الأرضية والقاعدة التي يرتكز عليها العمل وهي الاداة المثلى التي تتيح المجال للفعاليات

وتجعلها أقرب للتطبيق، كما تساعد في إمكانية تحقيق الأهداف المرجوة والمتوقعة من العملية التربوية،

وقد أشارت مجموعة من الدراسات إلى أهمية الإمكانيات وإرتباطها الوثيق بإمكانية تنفيذ البرامج (إبراهيم

عبدالرؤوف عياد 1996، ص 63) حيث يؤكد (إبراهيم اليكلاني 1986، ص 18) أن هناك مجموعة من

العوامل تسهم في عدم تنفيذ مناهج التربية الرياضية وتحول دون تحقيق أغراضه ومن هذه العوامل عدم توفير الميزانية اللازمة وتعد الإمكانيات أحد أهم المشكلات التي تواجه التربية الرياضية وهذا قدر التربية الرياضية لأن غيرها من المواد التربوية والأنشطة لا تحتاج إلى ما تحتاج إليه التربية الرياضية من كم وكيف من هذه التسهيلات.

ولكن يجب أن ننوه إلى أن كثير من البرامج الممتازة للتربية الرياضية المعاصرة تدار بنجاح مع قدر غير كافي من الادوات والتسهيلات كالمنشآت والمباني والملاعب والأجهزة والأدوات من الوسائل التعليمية لا تكفي لنجاح برنامج التربية الرياضية لأن العبرة دائماً بالقيادات البشرية التي تدرب هذه التسهيلات فليس التسهيلات الأنيقة هي الأفضل بل يجب أن تكون فعالة وآمنة للمتعلمين والأهم من ذلك هو قدرة المعلم على توظيفها هذه التسهيلات توظيفاً ناجحاً في برامج الرياضية بأنواعها المختلفة. (أمين أنور الخولي، آخرون، 1994، ص113)

2-4-1 مفهوم الإمكانيات:

يعرفها (فائق أبو حليلة 1996، ص19) بأنها تلك التسهيلات المادية والبشرية التي تساهم وتساعد في تطور الإنجاز الرياضي وتحقيق أهداف التربية الرياضية.

تقسم الإمكانيات الرياضية إلى قسمين هما:

1/ الإمكانيات البشرية:

وتضم المعلمين والإداريين والجمهور والإعلاميين ورجال الأمن.

2/ الإمكانيات المادية:

وتشمل ملاعب وحمامات السباحة، الساحات والصالات الرياضية.

3/ الأجهزة:

مثل الكرات، الشباك، الحبال والأطواق.

4/ المنشآت:

وتشتمل على جميع المنشآت الرياضية التي يحتاجها التنفيذ بما في ذلك الأدوات والأجهزة وتوفير عامل الأمن والسلام للممارسين وأيضاً يجب الإهتمام بتكامل هذه المنشآت والإمكانات وخضوعها للمواصفات الدولية، مع الإستفادة منها في خدمة أكبر عدد من الممارسين، والإمكانات المادية جزء أساسي في العمل الرياضي حيث أنها وسيلة أساسية للتدريب فكلما توفرت بمواصفات وشروط فنية كلما ساعد ذلك في توفير أجواء اللعبة، وبالتالي تحقيق أفضل الأهداف المراد الوصول إليها، ومن أجل توفير الإمكانات المادية، حيث تلعب الميزانيات دوراً أساسياً في تنفيذ أي خطة وتحقيق أهدافها والميزانيات هي التي تسهم في تحقيق النجاح والتي تسبب الفشل في بعض الأحيان فلا بد من تحديد الميزانيات اللازمة وفقاً لمصدرها وحجمها وقواعد صرفها، وأن نعلم أن كل مبلغ يصرف لابد أن يكون له دور واضح يعبر عن تنفيذ جزء من الخطة الموضوعية وإلا أصبحنا بعيدين كل البعد عن العمل الموضوع ويجب أن يكون هدفنا دائماً أن كل ما يخصص من ميزانيات لا يتم صرفه بعيداً عن المبادئ التربوية المتعارف عليه والتي تهدف في النهاية إلى إعداد اللاعب والمواطن السليم. (حليم المنيري، عصام بدوي، 1991، ص89).

2-4-2 أنواع الإمكانات والتسهيلات في التربية الرياضية:

تؤثر التسهيلات تأثيراً مباشراً في نجاح برامج الأنشطة الرياضية في مراحل التعليم المختلفة وتقسم التسهيلات والمنشآت الرياضية إلى :

أ. منشآت رياضية تعليمية.

ب. منشآت إستعراضية وللحفلات العامة.

ت. منشآت رياضية وترويحية.

ث. منشآت تنافسية.

ج. منشآت رياضية خاصة (معدلة للمعوقين).

ويعتمد نشاط المعلم أو المدرب على خطته الناجحة التي يمكن تنفيذها بإستقلال أي نوع من هذه المنشآت أو التسهيلات حسب ما يتوفر لديه سواء مدرسة أو داخل منطقته التي يعمل بها من أجل تغطية مختلف أوجه النشاط المطلوب وبمساعدة بعض المختصين العاملين في مثل هذه المنشآت مثل نشاط السباحة، الجمباز،..... إلا أن التسهيلات الرياضية تعتمد على ما يلي:

1/ الإمكانيات البشرية:

وهي القيادات المؤهلة المسؤولة عن تنفيذ برامج التربية الرياضية سواء كانوا مدرسين أو مشرفين أو مدربين أو إداريين.

2/ الإمكانيات المادية:

وهي الخدمات والأجهزة والمساحات والميزانيات التي توظف بحيث يمكن تصنيفها كالتالي:

أولاً: المنشآت والملاعب:

أ. المنشآت والملاعب المغلقة منها:

الصالات المغلقة والمتعددة الاغراض للألعاب والجمبازيوم- وحمامات السباحة المغلقة وصالات التدريب.

ب. المنشآت والملاعب المفتوحة:

ومنها الملاعب غير المسقوفة مثل ملاعب كرة القدم والتنس وحمامات السباحة والسلة والطائرة واليد.

ج. الملاعب المغطاة المظللة (أمين الخولي وآخرون، 1994، ص116)

ثانياً: الاجهزة والأدوات وتقسم إلى:

أ. اجهزة وادوات قانونية مثل جهاز الوثب العالي وجهاز المتوازي والادوات مثل المضارب والكرات.

ثالثاً: مرافق الخدمات: مثل الحمامات والدوشات وغرف تبديل الملابس وغرف أعضاء هيئة التدريب

ومخزن الأجهزة والأدوات.

رابعاً: الميزانية:

لها عدة مصادر اما بالإعتماد الحكومي أو الخاص أو بالمنح والتبرعات وتوزع طبقاً للخطة على

شراء ما يلزم البرامج أو إصلاح وصيانة المتاح من التسهيلات ويرى العلماء أنه ينبغي على معلمي

التربية الرياضية المهتم بإدارة التربية الرياضية أن يدرك الجوانب التالية عن التسهيلات:

أ. تصنيف التسهيلات.

ب. شراء وبناء التسهيلات.

ج. الإستخدام الصحيح.

د. صيانة التسهيلات. (أمين الخولي وآخرون، 1994، ص116)

5-2 المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمثابفة

قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات السابقة والمثابفة حيث إستعرضت الدراسات المثابفة التي تناولت مثل هذا الموضوع بغض النظر عن نوع النشاط فمنها ما كان لها علاقة مباشرة بموضوع البحث وهو السباحة ومنها ما غير ذلك وتقوم الدارسة فيما يلي بإستعراض هذه الدراسات المثابفة للدارسة طبقاً لتسلسلها من الأحدث إلى الأقدم.

1/ دراسة نازك أحمد حسن أحمد 2012م بعنوان: (إستخدام برنامج تعليمي محوسب وأثره في تعليم سباحة الظهر لطالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة)

هدف الدراسة:

التعرف على أثر إستخدام الحاسوب على مستوى الأداء المهاري في تعلم سباحة الظهر لدى طالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة.

منهج البحث: إستخدمت الدارسة المنهج التجريبي لملائمته هذه الدارسة.

عينة الدراسة:

إشتملت الدارسة على (40) طالبة من كلية التربية البدنية والرياضة المستوى الثاني.

نتائج الدراسة:

- هناك أثر إيجابي واضح لإستخدام البرنامج التعليمي المحوسب في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر.
- إن إستخدام الحاسوب يزيد من تركيز وإهتمام المتعلمين في تلقيهم للمعلومات أثناء الوحدة التعليمية وبالتالي تزيد رغبتهم في الأداء الصحيح لهذه المهارات الأساسية لسباحة الظهر.

- إن استخدام الحاسوب في التدريس ساعد على إستقلال وإستثمار الوقت بشكل أفضل.

2/ دراسة محمود موسى أبو مصطفى 2012م بعنوان: (الصعوبات التي تعيق سباحي المسافات القصيرة بولاية الخرطوم من إحرار البطولات القومية في السودان) رسالة ماجستير.

هدف الدراسة:

التعرف على الصعوبات التي تواجه سباحي المسافات القصيرة بولاية الخرطوم من إحرار البطولات القومية في السودان.

منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإستخدم الإستبانة اداة لجمع البيانات.

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على 47 مدرب.

نتائج الدراسة:

- عدم توفير المسابح بمواصفات قانونية.
 - العمل على مساعدة المدربين للإلتحاق بدورات تدريبية وحل مشكلات المدربين.
 - عدم توفير الرعاية الصحية للاعبين.
 - عدم وجود عدد كافٍ من المدربين المؤهلين علمياً.
- 3/ دراسة محمد الفاتح أحمد إسماعيل 2010 بعنوان: (الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم).

هدف الدراسة:

التعرف على الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم لأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم.

منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي والإستبانة كاداة لجمع البيانات .

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (8) مدربين

نتائج الدراسة:

- لا تتوفر الادوات والأجهزة الحديثة المعينة في التدريب ولا يوجد إشراف على التغذية.
 - لا يلتزم اللاعبون بالعادات العلمية السليمة، وبعض اللاعبين يفتقدون التحكم في إنفعالاتهم.
 - ساعات التدريب غير كافية.
 - لا يضع الجهاز الفني خطة للتدريب.
 - ليس هنالك تقويم مستمر للاعبين.
- 4/ دراسة مروان كمال محمد عجور (2007) بعنوان (معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين مدينة غزة) رسالة ماجستير.

هدف الدراسة:

التعرف على معوقات ممارسة رياضة السباحة لمدينة غزة بفلسطين.

منهج البحث:

إشتملت عينة البحث على (218) منهم (178) لاعب و (10) مدرب و (10) حكم (20) إداري.

نتائج الدراسة:

- ضعف إدارة الإتحاد الفلسطيني للسباحة في مدينة غزة.
 - عدم توفر مسابح ذات مواصفات قانونية.
 - غياب الدعم المادي نهائياً عن رياضة السباحة.
 - غياب المهنيين المختصين في السباحة.
- 5/ دراسة مضوي محمد مضوي 2004م بعنوان: (العصوبات التي تواجه تطور كرة اليد في السودان)
دراسة ماسجتيير.

هدف البحث:

التعرف على الصعوبات التي تواجه تطور كرة اليد في السودان.

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإستخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات .

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (85) عبارة عن مدربين ولاعبين وحكام وإداريين.

نتائج الدراسة:

- كافة الفقرات في مجالات الصعوبات الخاصة (الإدارة- الجهاز الفني- اللاعبين والإمكانات المادية، تعتبر عقبة تواجه تطور كرة اليد في السودان.

- تمثل الإمكانيات المادية المعوق الاول أمام تطور كرة اليد في السودان ثم تليها الصعوبات الخاصة باللاعبين ثم الصعوبات الخاصة بالجهاز الفني ثم الصعوبات الخاصة بالإدارة وذلك من وجهة نظر العينة الكلية.

6/ دراسة سهير أحمد محمد 2002م بعنوان: (معوقات مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم) دراسة ماجستير.

هدف البحث:

التعرف على الأسباب التي تعوق تعلم طلاب كلية التربية الرياضية مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة.

منهج البحث:

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (المسحي) والاختبارات والإستبانة بوصفه أداة جمع البيانات.

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (160) من طلاب كلية التربية الرياضية.

نتائج الدراسة:

- بصورة عامة تعاني الهيئة من نقص في مكونات اللياقة البدنية ذات الصلة بأداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.

- بعض جوانب عملية التدريس ترى أنها تشكل محددات أو أسباب قوية لعدم تعلم المهارة قيد الدراسة.

- رغم أن الجوانب السيكلوجية كانت الأقل في مستوياتها من عدم تعلم الإرسال إلا أن بعض العناصر فيها تحتاج إلى أن تحظى بالإهتمام.

7/ دراسة هنادي محمد عبيد 2002م بعنوان (معوقات تطور السباحة بولاية الخرطوم) دراسة ماجستير.

هدف البحث:

التعرف على معوقات تطور السباحة بولاية الخرطوم.

منهج البحث:

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وإستخدمت لإستبانة والمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات.

عينة البحث:

بلغ افراد عينة البحث (36) شخصاً حيث شملت إداريين ومدربين وحكام.

نتائج البحث:

- تعتبر الإدارة المعوق الاول أمام تطور السباحة بولاية الخرطوم.

- اما الأطر الفنية للمدربين والحكام تمثل معوق ثاني.

- الإمكانيات تعتبر المعوق الثالث والاخير.

8/ دراسة سعدية صالح علي 2002م وعنوانها: (دراسة الصعوبات التي تتعلق بتنفيذ برامج النشاط

الرياضي بجامعة الدلنج- كلية التربية) رسالة ماجستير.

هدف الدراسة:

التعرف على العصبوبات التي تعترض تنفيذ برامج النشاط الرياضي بكلية التربية بجامعة الدلنج.

منهج البحث:

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث 170 طالباً وطالبة.

نتائج الدراسة:

- تتعلق اكثر الصعوبات بمجال الإمكانيات.
 - هنالك صعوبات تتعلق بمجال الطلاب.
 - هنالك صعوبات تتعلق بتخطيط البرامج الرياضية بالجامعة.
 - هنالك صعوبات تتعلق بمجال إدارة الجامعة.
- 9/ دراسة عوض يس أحمد 2002م بعنوان: (معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتازة لكرة القدم بولاية الخرطوم)، رسالة ماجستير غير منشورة.

هدف الدراسة:

التعرف على معوقات الإعداد البدني في أندية الدرجة الأولى والممتازة لكرة القدم بولاية الخرطوم.

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج المسحي والإستبانة كأداة لجمع البيانات.

عينة البحث:

إشتملت عينة البحث (16) مدرباً يمثلون مختلف أندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم.

نتائج الدراسة:

- تعتبر الإمكانيات - الملاعب - اجهزة التدريب والأدوات المعوق الأول.
- المعسكر ومتطلبات تنظيمه جاء كمعوق ثاني.

- التغذية جاءت في المركز الثالث من حيث تعويق الإعداد البدني.

- اما التمويل فقد جاء في المركز الرابع.

10/ دراسة سعد أحمد منصور 1986 بعنوان (دراسة تحليلية لبعض المشكلات المرتبطة بسباحة المسافات القصيرة) ماجستير غير منشورة.

هدف البحث:

التعرف على المشكلات الخاصة بسباحة المسافات القصيرة وأهم هذه المشكلات وتحليلها.

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي مستخدماً الدراسات المسحية وتحليل الوثائق.

عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث (150) سباحاً وسباحة.

نتائج الدراسة:

- توجد عينة البحث من سباق المسافات القصيرة كثيراً من المشكلات الإدارية والفنية والإقتصادية والاجتماعية والدراسية والأسرية والإنفعالية والصحية وتؤثر هذه المشكلات على تعلقه بسباحة المسافات القصيرة.

- يتبين أن المشكلات الفنية والإدارية أكثر من المشكلات الإقتصادية والاجتماعية والإنفعالية والصحية بفروق دالة إحصائية.

- تواجه عينة البحث من السباحين الممارسين أكثر من المشكلات السابقة وتبين أهم هذه المشكلات الإدارية والفنية.

- تزداد أهمية المشكلات الإدارية والفنية والإقتصادية والإنفعالية لدى السباحين المعتزلين عن السباحة.

- تعاني عينة البحث من السباحين المتقدمين إلى لعبات أخرى من المشكلات الإدارية والفنية والإقتصادية أكثر من السباحين الممارسين.

11/ دراسة لطفي توفيق 1980 بعنوان (معوقات التقدم في المستويات الرقمية في بعض ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية) ماجستير منشورة.

هدف البحث:

هدفت الدراسة لحصر المعوقات التي تواجه المستويات الرقمية في بعض ألعاب القوى والتعرف على درجة أهمية هذه المعوقات وإقتراح الحلول المناسبة.

منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي وإستخدم الإستبانة كأداة لجميع البيانات.

عينة الدراسة:

إشتملت عينة البحث على قطاع الإداريين عددهم (27) وقطاع الحكام وعددهم (52) وقطاع اللاعبين وعددهم (58) وقطاع الخبراء وعددهم (30).

نتائج الدراسة:

- إحتل محور العوامل المختلفة من المعوقات المركز الأول كمعوق لتقدم المستويات الرقمية لمسابقات ألعاب القوى.

- العوامل الخاصة بالنواحي المادية جاءت في الترتيب الثاني.

- رتبت العوامل الخاصة بالحكام في المركز الأخير.

12/ دراسة نادبة مرتضى 1978م بعنوان (الأسباب التي تحول دون تقدم السباحة في كليات التربية الرياضية للبنات في مصر) رسالة ماجستير.

هدف البحث:

التعرف على الأسباب التي تحول دون تقدم السباحة في كليات التربية الرياضية للبنات في مصر.

منهج الدراسة:

إستخدمت الدراسة الإستبيان والمقابلة كوسائل لجمع البيانات.

عينة الدراسة:

إشتملت عينة البحث على القائمين بالتدريس في قسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات في القاهرة وعددهم (10) وبالإسكندرية وعددهم (12).

نتائج الدراسة:

- النواحي التنظيمية والإدارية بالكليات تؤثر على عدم تقدم الطالبات في السباحة عالمياً.
- منهاج السباحة العلمي لا يتماشى مع أهداف الكلية وهو تخريج مدربة ومحكمة السباحة.
- الوقت الخاص بالتدريس للطالبات غير كافى ولا يوجد إرتباط بين المنهج النظري وما يتم تطبيقه عملياً.
- نقص الإمكانيات الخاصة بحمام السباحة بالكلية.
- البيئة الإجتماعية تأثيرها الكبير على الطالبات منهن من لا يمارس السباحة قبل الإلتحاق بالكلية.

الإستفادة من الدراسات السابقة:

ثم إستعراض الدراسات السابقة والتي تناولت المعوقات أو المشكلات أو الصعوبات التي تواجه تعلم أو تدريس بعض الأنشطة الرياضية، ويتضح ان هنالك تشابه في معظم نتائج هذه الدراسات وقد كانت بمثابة قاعدة اساسية إنطلقت منها هذه الدراسة، وإستفادت منها الدارسة في الآتي:

- إثراء الإطار النظري.
 - الإستعانة بالنتائج في تناول مشكلة الدراسة.
 - الإسترشاد بالأساليب المنهجية التي إتبعتها تلك الدراسات.
 - إختيار الطرق والأساليب الإحصائية المناسبة لجميع بيانات الدراسة وتحليلها وتفسيرها.
- فمعظم الدراسات السابقة وعلى الرغم من أنها أجريت في فترات زمنية تراوحت بين (1978) إلى (2012) تشابهت في الاساليب التي إتبعتها في دراسة الصعوبات والمعوقات والمشكلات التي تعوق تحقيق أهداف العملية التدريسية أو التعليمية أو التدريبية، إلا أن معظمها إستخدم المنهج الوصفي والإستبانة كأداة لجمع البيانات، سواء كانت تصميمهم أو إستعانوا بإستبانة سبق تصميمها، وهذه الدراسة تأتي كإمتداد للدراسات السابقة من حيث مسعاها للكشف عن الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

1.3 تمهيد

2.3 منهج الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة

4.3 عينة الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

3-1 تمهيد:

قامت الدراسة في هذا الفصل بتوضيح الإجراءات الخاصة بالدراسة من حيث منهجها، ومجتمعها، وعينتها، واداة جمع بياناتها والأساليب الإحصائية التي أستخدمت في معالجة تلك البيانات.

3-2 منهج الدراسة:

أستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة والمنهج الوصفي يقوم على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحرير ظروفها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينها بهدف الإنتهاء إلى وصف عملي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة ويقوم على الحقائق المرتبطة بها. (أحمد عبدالله اللحج، مصطفى محمود أبوبكر، 2002، ص51).

3-3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الثاني والثالث والرابع بكلية التربية البدنية والرياضة في الفصل الدراسي الثاني خلال العام الدراسي 2015-2016م وعددهن(165) طالبة.

ويشير الجدول رقم (1) إلى توصيف مجتمع الدراسة على المستويات المختلفة:

م	المستويات	العدد	النسبة المئوية
1	المستوى الثاني	57	34.54
2	المستوى الثالث	30	18.18
3	المستوى الرابع	78	47.27
	المجموع	165	%100

3-4 عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثاني والثالث والرابع، والبالغ عددهن (155) وتم إختيار (10) طالبات من مجتمع الدراسة لإستخدامهن في التجربة الإستطلاعية.

3-4-1 أداة جمع البيانات:

قامت الدارسة بإستخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات والإستبانة هي إحدى أدوات المسح العامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الاسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه . (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص152).

3-4-2 خطوات تصميم الإستبانة:

إتبعَت الدارسة في تصميم الإستبانة كأداة لجمع بيانات الدراسة عدة مراحل كما يلي:

المرحلة الأولى:

1. القراءات النظرية في المراجع العلمية المتخصصة المرتبطة بموضوع الدراسة.

2. تم القيام بمسح مرجعي مكثف للدراسات السابقة والمراجع ذات الصلة لتحديد المحاور المختلفة

والمتغيرات التي تتضمنها والتي ترتبط بموضوع الدراسة .

3. دراسة محاور الإستبانة التي تم تصميمها من قبل الباحثين في الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع

الدراسة.

4. من خلال ذلك تمكنت الدارسة من تحديد مبدئي للمحاور التي تتضمن الصعوبات وإشتملت على

أربعة محاور هي:

المنهج، الإمكانيات، الأستاذ، الطالبات.

عدد العبارات في محور المنهج (10) عبارات وفي محور الإمكانيات (13) عبارة وفي محور الأستاذ (13)

عبارة وفي محور الطالبات (15) عبارة. يشير الجدول رقم (2) التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات

الإستبانة.

جدول رقم (2) التوصيف المبدئي لمحاور ومفردات الإستبانة

م	المحور	عدد الفقرات
1	المنهج	10
2	الإمكانيات	13
3	الأستاذ	13
4	الطالبات	15
المجموع	4 محاور	51

تم عرض الإستبانة في شكلها المبدئي ملحق (1) على مجموعة من الخبراء ملحق (2) لإبداء الرأي من

حيث:

1. إرتباط الفقرة بالمحور.

2. إرتباط الفقرات بالمحاور التي وردت فيها.

3. أهمية الفقرة في المحور الذي وردت فيه.

قامت الدارسة في ضوء أداء الخبراء والمتخصصين بالحذف والتعديل والإضافة في صياغة بعض المفردات بالإستبانة.

جدول رقم (3) يوضح تطور الإستبانة والمحاور.

م	المحاور	عدد الفقرات	
		المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
1	المنهج	10	9
2	الإمكانات	13	10
3	الأستاذ	13	9
4	الطالبات	15	10
	المجموع	51	38

قامت الدارسة بعرض الإستبانة ملحق (1) لعدد من المحكمين والخبراء في مجال التربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم (15) لإبداء الرأي بشأن الإستبانة ومدى قياسها للأهداف التي وضعت من أجلها.

جدول رقم (4) يوضح تعديلات وملاحظات الخبراء على الإستبانة:

م	قبل التعديل	بعد التعديل
1	المحاور 4	المحاور 4
2	المحور الأول: المنهج	المنهج
3	المحور الثاني: الإمكانيات	الإمكانيات
4	المحور الثالث: الأستاذ	الأستاذ
5	المحور الرابع: الطالبات	الطالبات

بعد تصميم الإستبانة في صورتها النهائية ملحق رقم (3) قامت الدارسة بكتابة خطاب إلى المفحوصين ووضحت فيه قيمة أهداف الدراسة برجاء التكرم بالإستجابة لجميع فقرات الإستبانة، شمل الخطاب توضيح كيفية الإستجابة حيث تم توضيح مقياس التقدير الخماسي المستخدم وكيفية وضع العلامة في أي منها.

أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا اوافق بشدة.

وتم توزيع الإستبانة على العينة البالغ عددها 155 وذلك في الفترة من 2015/4/26-2015/5/16م.

الاثبات العام:

حددت الدارسة 10 من أفراد مجتمع الدراسة وذلك لإيجاد معامل الثبات العام لفقرات الإستبانة وسلمتهن مباشرة باليد بتاريخ 2015/4/26م.

المعاملات العلمية:

الصدق: صدق أداة القياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها هذه الأداة في قياس ما وضعت لأجله، فالإختيار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية للظاهرة التي صمم لقياسه بحيث لا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها. (محمد نصر الدين رضوان، 2006م، ص178)

الهدف الظاهري للاداة:

عرضت الإستبانة على مجموعة من المحكمين وعددهم (15) من ذوي الخبرة في مجال التربية الرياضية لإبداء آرائهم وتم الحذف والإضافة والتعديل حسب رأي المحكمين. كذلك الشكل العام للأداء وتغطية الأسئلة للمحاور وتسلسل وإمكانية التحليل الإحصائي.

وبناءً على رأي المحكمين تمت صياغة الإستبانة في صورتها النهائية ملحق رقم (3) حيث إتبعنا الدراسة في تصميم أداة الدراسة سلم بيكارت للاتجاهات والذي يشتمل على خمس مستويات للإجابة كما هو موضح في الشكل التالي:

أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
5	4	3	2	1

الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (10) تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة بتاريخ 2015/2/17م وتعد التجربة الإستطلاعية طريقة لإكتشاف مدى ملائمة أداة البحث المصممة وهو إختبارها

قبل تنفيذها أي إجراء دراسة إستكشافية (إستطلاعية) تبين مدى صدق أداة المقياس ولأجل إستخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الدارسة الدرجات التي حصل عليها المبحوثين ومن ثم تم إخضاعها لبرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لإستخراج الصدق والثبات بطريقة ألفا كرونباخ وكان الغرض من الدراسة الإستطلاعية.

5. التأكد من وضوح تعليمات المقياس.
6. التأكد من وضوح فقرات المقياس وعدم وجود أخطاء فيها.
7. التعرف على مدى تفهم عينة البحث للإستبانة.
8. التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.
9. التعرف على السلبيات والمعوقات التي قد تحدث أثناء التجربة الرئيسة.
10. التعرف على واجبات فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم ملء الإستمارة وتوزيعها.

الثبات:

يبين الثبات مدى تأثير الصدفة (العشوائية) على نتائج الإختبار أو المقياس، وعليه فكلما كان الثبات مرتفعاً كان ذلك تأكيداً على ضعف تأثير عوامل الصدفة، وكانت الدرجات التي يتم الحصول عليها دالة على المستوى الحقيقي للظاهرة المقاسة. (محمود علي الحاج، 2013، ص178).

ولإيجاد الثبات قامت الدارسة بإستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الإجتماعية (SPSS) لإستخراج معامل الصدق والثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

ثبات الأداة:

يشير الثبات إلى أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف.

وقد تم استخدام طريقة الاختيار وإعادة الاختبار لقياس الإستبانة حيث قامت الدارسة بدراسة إستطلاعية ثم توزع 10 إستبانات وبعد مرور فترة تم توزيع (155) إستبانة لطالبات كلية التربية البدنية والرياضة.

جدول رقم (5) يوضح ثبات الإستبانة في الدراسة الإستطلاعية:

الفرضية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
المحور الأول	9	0.948
المحور الثاني	10	0.909
المحور الثالث	9	0.904
المحور الرابع	10	0.958
مجموع المحاور	38	0.978

لاحظت الدارسة من خلال الجدول رقم (5) أن صدق الإستبانة 97% أي أن الإستبانة تتمتع بمعامل ثبات

جيد وهذا ما يحقق أغراض البحث ويجعل التحليل الإحصائي مقبولاً.

جدول رقم (6) يوضح ثبات الإستبانة بعد تطبيقها

الفرضية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
المحور الأول	9	0.9792
المحور الثاني	10	0.9644
المحور الثالث	9	0.8922
المحور الرابع	10	0.9805
مجموع المحاور	38	0.9860

المعالجات الإحصائية:

إستخدمت الدارسة المعادلات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي: وتعني مجموع البيانات مقسومة على عددها أي أن $\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$
- طريقة ألفا كورنباخ لإيجاد معامل الثبات.
- الإنحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات إنحرافات القياسات عن متوسطها الحسابي ويحسب من المعادلة الآتية $\text{ع س} = \text{مجم} \sqrt{\frac{(س-س)}{1-ن}}$
- معامل الالتواء.
- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور المنهج

2-4 تحليل وعرض بيانات محور الإمكانيات

3-4 تحليل وعرض بيانات محور الأستاذ

4-4 تحليل وعرض بيانات محور الطالبات

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور المنهج:

قامت الدراسة بإستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية وقيم الإلتواء لجميع الفقرات وكما هو موضح بالجدول لوحظ أن جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من $(3 \pm)$ مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي بالنسبة لهذه المحاور .

إن عملية تحليل البيانات ومراجعتها وتصنيفها لن يكون لها مغزى دون المعالجة والتحليل الكافيين لها ، بما يضيف عليها الفائدة والنفع، لذا قامت الدراسة وبعد معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام مقياس (ليكرت) ذو المفتاح الثلاثي بإستخراج التكرارات والنسب المئوية الخاصة بكل عبارة من عبارات المحاور البالغ عددها (38) عبارة ولجميع الإستمارات البالغ عددها (155) ومناقشتها كما هو موضح بالجدول التالية:

1-1-4 تحليل وعرض بيانات محور المنهج:

جدول رقم (7) يوضح بيانات محور المنهج

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	النسبة %
1	المنهج متطور من حيث التصميم والمحتوى	2.5484	.75759	-1.301	71.0
2	متطور من حيث وسائله وأدواته التعليمية	2.2903	.85256	-.598	54.8
3	يتضمن أهداف تربوية وتعليمية واضحة	2.7548	.60669	-2.299	84.5
4	يتضمن عناصر تدريبية لتطوير المهارات المكتسبة	2.5484	.75759	-1.301	71.0

5	تتوافق مطلوباته التطبيقية مع قدرات الطالبات	2.3806	.83953	-.817	61.3
6	يراعي محتوى المنهج الفروق الفردية بين الطالبات	2.4645	.82397	-1.049	67.7
7	يراعي أسس البناء الحركي والتعلم المهاري الجيد	2.7161	.51918	-1.650	74.8
8	يساعد محتوى المنهج الطالبات على التقويم الذاتي	2.7097	.58073	-1.880	77.4
9	التخطيط للمحاضرات يتفق مع محتوى المنهج الموضوع	2.5742	.66399	-1.288	67.1

يتضح من الجدول أعلاه (7) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور المنهج حيث يتراوح الإلتواء بين (- 1.880 ، -0.598) والانحراف المعياري (0.85256 ، 0.58073) مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى (± 3) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للعبارات ، وعليه سوف تقوم الدارسة بمناقشة العبارات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للعبارات جاءت كما يلي :

العبارة (3) ثم تليها (8) ثم العبارة (7) ثم العبارتان (4،1) ثم العبارة (6) ثم العبارة (9) تليها العبارة (5) ثم العبارة (2)

جاءت العبارة (3) والتي تتص على يتضمن أهداف تربوية وتعليمية واضحة بمتوسط حسابي (2.7548) وانحراف (0.60669) ثم تليها العبارة (8) والتي تتص على يساعد محتوى المنهج الطالبات على التقويم الذاتي بمتوسط حسابي (2.7097) وانحراف (0.58073) ثم تليها العبارة (7) والتي تتص على يراعي أسس البناء الحركي والتعلم المهاري الجيد بمتوسط حسابي (2.7161) وانحراف (0.51918) تليها العبارة (1)

والتي تنص على المنهج متطور من حيث التصميم والمحتوى بمتوسط حسابي (2.5484) وإنحراف (75759). ثم العبارة (4) والتي تنص على يتضمن عناصر تدريبية لتطوير المهارات المكتسبة بمتوسط حسابي (2.5484) وإنحراف (75759). تليها العبارة (6) حيث تنص على يراعي محتوى المنهج الفروق الفردية بين الطالبات بمتوسط حسابي (2.4645) وإنحراف (82397). ثم العبارة (9) والتي تنص على التخطيط للمحاضرات يتفق مع محتوى المنهج الموضوع بمتوسط حسابي (2.5742) وإنحراف (66399)، ثم العبارة (5) والتي تنص على تتوافق مطلوباته التطبيقية مع قدرات الطالبات بمتوسط حسابي (2.3806) وإنحراف (83953). تليها العبارة (2) والتي تنص على متطور من حيث وسائله وأدواته التعليمية بمتوسط حسابي (2.2903) وإنحراف (75759).

4-1-2 مناقشة نتائج محور المنهج:

تقول (وفيقه مصطفى سالم) تتركز أهمية الطريقة في كيفية إستقلال محتوى المادة بشكل يمكن المتعلمين من الوصول للهدف المحدد، ولكي يتحقق ذلك لابد من وجود بعض وسائل النقل والإتصال التي يجب أن يلم بها المعلم، ولذا فالطريقة الناجحة يجب أن تقوم على أساس علمي من حيث إرتباطها وعلاقتها بالمادة المراد تدريسها والهدف المراد الوصول إلى تحقيقه.

أسس طريقة التدريس الجيدة:

- توضيح الهدف لكل من المعلم والمتعلم.
- إستقلال الطريقة للدوافع التي تدفع المتعلم للعمل وتحسين المستوى.
- تبعث في المتعلم القدرة على الحكم على النتائج ودراساتها.

- تهتم بالمستوى التربوي والمهاري الذي بدأ منه المتعلم للوصول للهدف.
- توصيل المتعلم إلى الهدف المرغوب الوصول إليه.
- إنتقال الطريقة من الناحية السيكلوجية إلى الترتيب المنطقي للمادة العلمية، ولتحقيق أسس التدريس الجيدة يجب على معلم السباحة أن يؤكد على وضوح الهدف أمام المتعلمين فوضوح الهدف يساعد المتعلم على تحقيقه.

ويؤكد (جابر عبد الحميد جابر، 2004، ص 133) ينبغي أن يكون المنهج التعليمي:

- كاملاً مع تحديد جميع المتطلبات وتمييزها.
- معلناً ومعروفاً للجميع.
- متتابعاً ومنظماً لضمان إدماج جميع التلاميذ فيه على نحو ناجح.
- مرغوباً بمواد تتيح لتلاميذ الإدماج الناجح فيه بطريقة لها معنى.

4-2 تحليل وعرض بيانات محور الإمكانيات:

جدول رقم (8) يوضح بيانات محور الإمكانيات

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة %
1	يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني	1.4516	.79930	1.319	19.4
2	تتوفر بالكلية وسائل التعليم المرئية لعرض المحتوى التعليمي لسباحة الظهر	1.5419	.83151	1.032	21.9
3	تتوفر المرافق الصحية وغرف غيار خاصة بالطالبات قبل وبعد ممارسة	2.0645	.95126	-.130	48.4

	السباحة				
4	تتوفر أدوات الأمن والسلامة	1.6710	.86121	.693	25.8
5	توجد مراجع علمية كافية عن السباحة	2.4194	.87439	-.930	67.7
6	توجد صيانة دورية لحمام السباحة والمرافق الخاصة به	1.7806	.89204	.447	31.0
7	توجد أدوات وأجهزة مساعدة لتعلم سباحة الظهر	1.8774	.90694	.246	35.5
8	يوجد طبيب ومنفذ أثناء ممارسة السباحة	1.4839	.80061	1.207	19.4
9	يقوم بتدريس مادة السباحة أساتذة متخصصين	2.4839	.84018	-1.113	71.0
10	الأدوات المتوفرة تساعد على تطبيق سباحة الظهر	1.9032	.89569	.192	35.5

يتضح من الجدول أعلاه (8) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور الإمكانيات حيث يتراوح الإلتواء بين (1.319 ، .246) والانحراف المعياري (.95126 ، .79930) مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى ($3\pm$) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للفقرات ، وعليه سوف يقوم الباحث بمناقشة الفقرات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للفقرات جاءت كما يلي :

العبارة (9) ثم تليها العبارة (5) ثم العبارة (3) ثم العبارتان (7) ، (10) تليها العبارة (6) ثم العبارة (4) ثم العبارة (2) ثم العبارتان (1) (8)

جاءت العبارة (9) والتي تنص على يقوم بتدريس مادة السباحة أساتذة متخصصين بمتوسط حسابي (2.4839) وانحراف (.89569) ثم تليها العبارة (5) والتي تنص على توجد مراجع علمية كافية عن

السباحة بمتوسط حسابي (2.4194) وانحراف (.87439) تليها العبارة (3) والتي تنص على تتوفر المرافق الصحية وغرف غيار خاصة بالطالبات قبل وبعد ممارسة السباحة بمتوسط (2.0645) وانحراف (.95126) ثم العبارة (7) وتنص على توجد أدوات وأجهزة مساعدة لتعلم سباحة الظهر بمتوسط حسابي (1.8774) وانحراف (.90694) تليها العبارة (10) والتي تنص على الأدوات المتوفرة تساعد على تطبيق سباحة الظهر بمتوسط (1.9032) وانحراف (.89569) ثم العبارة (6) والتي تنص على توجد صيانة دورية لحمام السباحة والمرافق الخاصة به بمتوسط (1.7806) وانحراف (.89204) ثم تليها (4) والتي تنص على تتوفر أدوات الأمن والسلامة بمتوسط حسابي (1.6710) وانحراف (.86121) تليها العبارة (2) والتي تنص على تتوفر بالكلية وسائل التعليم المرئية لعرض المحتوى التعليمي لسباحة الظهر بمتوسط حسابي (1.5419) وانحراف (.83151) تليها العبارة (1) والتي تنص على يوجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة بمتوسط حسابي (1.4839) وانحراف (.80061). تليها العبارة (8) والتي تنص على يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني بمتوسط حسابي (1.4516) وانحراف (.79930).

4-2-1 مناقشة نتائج محور الإمكانيات:

يقول (أمين أنور الخولي، 1990، ص63) على أنه لا يمكن تنفيذ برامج التربية الرياضية أن لم يكن هنالك توفير للإمكانيات المادية تتمثل في وجود المنشآت الداخلية مثل الصالة، دورات المياه، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نادية مرتضى، 1987) التي كانت بعنوان الأسباب التي تحول دون تقدم السباحة في كلية التربية البدنية للبنات في مصر والتي أوضحت أن هناك نقص في حمام السباحة وملحقاته وأيضاً تتفق النتيجة مع دراسة (عوض ياسين أحمد، 2002) التي كانت بعنوان معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز

لكرة القدم بولاية الخرطوم، أوضحت أن محور الإمكانيات المادية يحتل المرتبة الأولى من حيث كونه معوقاً كبيراً للإعداد البدني للفرق.

تؤكد (عفاف عبدالمنعم شحاتة، 1998، ص24) أهمية الإمكانيات المادية بقولها أن توفير الإمكانيات وحسن إستخدامها يعتبر أمراً حتمياً لا غنى عنه بإعتبارها أحد العوامل المؤثر في تقدم الدول وتطورها رياضياً فهي تؤثر في نجاح الأنشطة وتحقيق أهدافها.

وكذلك تتفق مع دراسة (مضوي محمد مضوي، 2002) والتي جاءت بعنوان الصعوبات التي تواجه تطور كرة اليد في السودان، أوضحت ان محور الصعوبات الخاصة بالإمكانيات المادية يحتل الترتيب الأول وبذلك فإنه يعتبر الأكثر تعويقاً لتطوير كرة اليد في السودان.

وتعزى الدراسة هذه النتائج في محور الإمكانيات إلى:

- لا يتوفر بالكلمة حمام سباحة قانوني.
- لا توجد وسائل تعلم مدنية تعليمية لسباحة الظهر.
- قلة أدوات الامن والسلامة.
- قلة عمليات الصيانة المستمرة لحمام السباحة والمرافق الخاصة.
- لا توجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة.

أشارت نتائج هذا المحور إلى عدم توفر الإمكانيات وهذا لا يتفق مع حدته (مكارم أبو هرجة محمد زغلول، 1999، ص209) من أن الإمكانيات تعد من أهم العناصر المؤثرة في نجاح العملية التعليمية إذ لا يمكن

تحقيق أهداف المنهج في غياب الإمكانيات فهي تساعد على تعلم وأتقان المهارات بطريقة يسيرة ورفع مستوى الاداء البدني والحركي وإستثارة الدافعية الممارسة.

4-3 تحليل وعرض بيانات محور الأستاذ:

جدول رقم (9) يوضح بيانات محور الأستاذ

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة %
1	يتمتع الأستاذ بالثقة والحضور الدائم	2.9226	.31283	-4.389	93.5
2	يتميز بالحس القيادي والإتزان الإنفعالي	2.8710	.33632	-2.235	87.1
3	يحسن الإدارة المهنية والتربوية للمحاضرة	2.9097	.28757	-2.886	91.0
4	يحرص على بناء علاقات تعليمية متوازنة	2.8774	.32902	-2.324	87.7
5	يقوم الأستاذ بالتوجيه والإرشاد عند تعلم سباحة الظهر	2.9097	.32965	-3.921	92.3
6	تتم متابعة الطالبات خلال المحاضرات والإشراف عليهن عن قرب	2.4452	.84624	-.998	67.7
7	يستثير دوافع الطالبات لتعلم سباحة الظهر	2.3935	.78539	-.823	58.1
8	يتم تعزيز السلوك الجيد للطالبات بإستمرار	2.7097	.58073	-1.880	77.4
9	يستخدم مواد تعليمية مساعدة (صور ، أشرطة فيديو) تيسر وتعزز التعلم	1.3871	.70607	1.530	12.9

يتضح من الجدول أعلاه (9) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور الأستاذ حيث يتراوح الإلتواء بين (1.530 ، -4.389) والانحراف المعياري (0.84624 ، 0.28757) مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى (± 3) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للفقرات ، وعليه سوف يقوم الباحث بمناقشة الفقرات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للفقرات جاءت كما يلي :

العبارة (1) ثم (5) ثم (3) تليها العبارة (4) ثم العبارة (2) ثم العبارة (8) ثم العبارة (6) ثم العبارة (7) ثم العبارة (9)

جاءت العبارة (1) والتي تنص على يتمتع الأستاذ بالثقة والحضور الدائم بمتوسط (2.9226) وانحراف (0.31283) ثم العبارة (5) والتي نصت على يقوم الأستاذ بالتوجيه والإرشاد عند تعلم سباحة الظهر بمتوسط حسابي (2.4452) وانحراف (0.84624) تلتها العبارة (3) والتي تنص على يحسن الإدارة المهنية والتربوية للمحاضرة بمتوسط (2.9097) وانحراف (0.28757) ثم العبارة (4) والتي نصت على يحرص على بناء علاقات تعليمية متوازنة بمتوسط حسابي (2.8774) وانحراف (0.32902) تلتها العبارة (2) والتي تنص على يتميز بالحس القيادي والإتزان الإنفعالي بمتوسط (2.8710) وانحراف (0.33632) ثم تلتها العبارة (8) والتي تنص على يتم تعزيز السلوك الجيد للطلّابات بإستمرار بمتوسط حسابي (2.7097) وانحراف (0.58073) تلتها العبارة (6) والتي نصت على تتم متابعة الطالّابات خلال المحاضرات والإشراف عليهن عن قرب بمتوسط حسابي (2.4452) وانحراف (0.84624) ثم العبارة (7) والتي تنص على يستثير دوافع الطالّابات لتعلم سباحة الظهر بمتوسط (2.3935) وانحراف (0.78539) ثم العبارة (9) والتي تنص على

يستخدم مواد تعليمية مساعدة (صور ، أشرطة فيديو) تيسر وتعزز التعلم بمتوسط (1.3871) وإنحراف (70607).

4-3-1 مناقشة نتائج محور الأستاذ:

تؤكد (وفيقه مصطفى سالم، 2000) لابد أن يتوفر لدى معلم السباحة مجموعة صفات خاصة تساعد في أداء دوره التربوي والتعليمي وتمكنه من تحقيق رسالته وهي:

1. المعرفة والثقافة العلمية.

2. الإيمان بوحدة المعرفة وتكاملها.

3. الإلمام بمادة تخصصه.

4. المهارات التدريبية.

التوجيه التعليمي ويتمثل في (التجاوب والعدل والثبات الإنفعالي والذكاء) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نازك أحمد حسن، 2012م) والتي جاءت بعنوان إستخدام برنامج تعليمي محوسب وأثره في تعليم سباحة الظهر لطلبات المستوى الثاني والتي أوضحت أنه يتم عملية تعلم سباحة الظهر بدرجة أكبر من خلال زيادة المؤثرات الحسية المتوفرة للمتعلم خصوصاً البصرية المتعلقة بالأداء لما لها من دور في زيادة التركيز والانتباه نحو هدف الحركة، وإلى التفاصيل المهمة لسباحة الظهر مما زاد درجة حفاظ المعلومة وبالتالي أدى إلى تدعيم المسار الذي يساعد على الأداء الصحيح.

يبين (محمد حسن 1998، ص212) أنه مهما بلغت دقة الوصف اللفظي أو الشرح لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يعوض اللاعب عن رؤية النموذج الخاص بالحركة إذ أن عملية التعلم الحركي ترتبط ارتباطاً

وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية التي بدورها تعمل على التأثير الإيجابي والفعال في مواصفات الأداء الحركي في بناء التصور الحركي للمتعلم وتطويره.

وهذا يتحقق مع ما أشار إليه زياد وحسن 2004م في أن استخدام البرنامج المحوسب للصورة والأفلام التوضيحية بهدف إعطاء الطالب تصور مركب مسبقاً للأداء قبل تنفيذه يسمح للطالب بفهم الحركة نظرياً ومن ثم تطبيقها بالشكل الصحيح للتقليد من اخطاء الاداء.

4-4 تحليل وعرض بيانات محور الطالبات:

جدول رقم (10) يوضح بيانات محور الطالبات

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	النسبة %
1	أشعر بالخوف من الوسط المائي	2.1806	.93608	-.369	54.2
2	أشعر أن ممارسة سباحة الظهر تحتاج إلى جهد يفوق طاقتي البدنية	2.1871	.95201	-.384	56.1
3	أحس بالحرج جراء الكشف البدني	2.0581	.90625	-.115	43.9
4	أفضل أنواع أخرى من السباحة دون سباحة الظهر	2.5613	.75665	-1.350	72.3
5	أمارس سباحة الظهر خوفاً من الرسوب وليس حباً لها	2.1290	.94463	-.262	51.6
6	أعتقد أن زمن المحاضرة في الجدول الدراسي غير مناسب	2.0645	.91650	-.129	45.2
7	أعتمد على النظري دون العملي	1.6774	.89686	.685	29.0
8	أهتم بممارسة سباحة الظهر لأنها تشبع ميولي	1.9935	.88638	.013	38.7
9	توجد روح التنافس بين الطالبات	2.4516	.83894	-1.015	67.7
10	يوجد غياب بإستمرار عن المحاضرة من قبل الطالبات	2.1613	.88629	-.323	48.4

يتضح من الجدول أعلاه (10) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور الطالبات حيث يتراوح الإلتواء بين (-1.350 ، 0.013) والانحراف المعياري (95201 ، 75665). مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى (± 3) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة لل فقرات ، وعليه سوف يقوم الباحث بمناقشة الفقرات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث لل فقرات جاءت كما يلي :

العبارة (4) ثم (9) ثم (2) تليها العبارة (1) ثم العبارة (5) ثم العبارة (10) ثم العبارة (6) ثم العبارة (3) ثم العبارة (8) ثم العبارة (7)

جاءت العبارة (4) والتي تنص على أفضل أنواع أخرى من السباحة دون سباحة الظهر بمتوسط (2.5613) وإنحراف (75665). ثم العبارة (9) والتي نصت على توجد روح التنافس بين الطالبات بمتوسط حسابي (2.1613) وإنحراف (88629). تلتها العبارة (2) والتي تنص على أشعر أن ممارسة سباحة الظهر تحتاج إلى جهد يفوق طاقتي البدنية بمتوسط (2.1871) وإنحراف (95201). ثم العبارة (1) والتي نصت على أشعر بالخوف من الوسط المائي بمتوسط حسابي (2.1806) وإنحراف (93608). تلتها العبارة (5) والتي تنص على أمارس سباحة الظهر خوفاً من الرسوب وليس حباً لها بمتوسط (2.1290) وإنحراف (94463). ثم تلتها العبارة (10) والتي تنص على يوجد غياب بإستمرار عن المحاضرة من قبل الطالبات بمتوسط حسابي (2.4516) وإنحراف (83894). تلتها العبارة (6) والتي نصت على أعتقد أن زمن المحاضرة في الجدول الدراسي غير مناسب بمتوسط حسابي (2.0645) وإنحراف (91650). ثم العبارة (3) والتي تنص على أحس بالحرج جراء الكشف البدني بمتوسط (2.0581) وإنحراف (90625). ثم العبارة (8) والتي تنص على أهتم بممارسة سباحة الظهر لأنها تشبع ميولي بمتوسط (1.9935) وإنحراف

(.88638).ثم العبارة (7) والتي تنص على أعتد على النظري دون العملي بمتوسط (1.6774) وإنحراف (.89686).

4-4-1 مناقشة نتائج محور الطالبات:

وتؤكد (هدى محمد محمد الخصري، 2004، ص87) ثبت إن وراء الإنجاز الرقمي المميز في السباحة التنافسية محددات بدنية ونفسية تتعلق بإستعداد الإنسان وإمكاناته وأن هذه المحددات تؤدي وظائفها بشكل مترابط ومتتابع ينتج عنه في النهاية الحصول على الإنجاز المطلوب لذا لابد من العمل على تجميع أصحاب القدرات المتقاربة ويوضع لهم برنامج خاص يحقق العديد من الفوائد الهامة منها:

- زيادة الإقبال على الممارسة.
- زيادة التنافس نظراً لتقارب المستوى وعدم تميزه.
- الشعور بالعدالة.
- إرتفاع مستوى الدافعية.
- الأمان البدني النفسي.
- نجاح العملية التعليمية والتدريبية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمود سالم موسى أبومصطفى، 2012) والتي جاءت بعنوان الصعوبات التي تعيق سباحي المسافات القصيرة بولاية الخرطوم من إحراز البطولات القومية في السودان التي أوضحت عدم توفر الرعاية الصحية للاعبين وعدم إطاعة اللاعب للأوامر والتوجيهات من المدرب أو الإداري.

وكذلك تتفق مع دراسة (محمد الفاتح أحمد إسماعيل، 2010) بعنوان الصعوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم، والتي أوضحت أنه لا يوجد ضمانات مادية أو علاجية، عدم وجود الإمكانيات اللازمة والثقافة اللازمة لدى اللاعبين وأيضاً لا يوجد إهتمام صحي باللاعبين.

يؤكد محمد علي القط 2004 يرجع أعراض الكثير من الراشدين عن تعلم السباحة بسبب أن لديهم مفاهيم خاطئة أو خبرات سلبية عن رياضة السباحة وتتميز هذه المرحلة العمرية ببعض الخصائص التي تعوق التعلم السهل السريع فعادة يعاني أصحاب هذه المرحلة السنية من صعوبات مثل التحكم في النفس، وصعوبة التوافق الحركي للسباحة كذلك صعوبة الإسترخاء فإن نجاحهم في إكتساب مهارة الطفو على الظهر بعث الثقة والإسترخاء في الوسط الماء.

وتعزي الدارسة هذه النتائج في محور الطالبات للأسباب التالية :

5. تخوف الطالبات من الوسط المائي.
 6. ممارسة سباحة الظهر يحتاج إلى جهد بدني مما يفوق مقدرة الطالبات.
 7. تفضلية السباحة الأخرى على سباحة الظهر من وجهة نظر الطالبات.
 8. ممارسة الطالبات لسباحة الظهر من أجل النجاح.
- من خلال العرض السابق وتحليله للمحاور الأربعة وافقت نتائج البحث بدلالة كبيرة على :

- إجماع رأي المبحوثين عينة البحث علي أن المنهج ذو تصميم متطور من حيث الوسائل والأدوات التعليمية

- تتوافق مطلوبات المنهج التطبيقية مع قدرات الطالبات

- وضوح المنهج من حيث الأهداف التربوية كما أنه يراعي الفروق الفردية بين الطالبات

وتجيب هذه النتائج على تساؤل البحث الذي ينص على : هل تعتبر الطرق المتبعة عائق في تعلم سباحة

الزحف على الظهر؟

كما وافق نتائج البحث بدلالة كبيرة بالنسبة لمحور الإمكانيات على :

- لا يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني.

- لا توجد وسائل تعلم مرئية تعليمية لسباحة الظهر.

- قلة أدوات الأمن والسلامة.

- قلة عمليات الصيانة المستمرة لحمام السباحة والمرافق الخاصة.

- لا يوجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة.

- الأدوات المتوفرة تساعد على تطبيق سباحة الظهر بصورة نسبية أقل.

- توفر المراجع العلمية عن السباحة.

وتجيب هذه النتائج على تساؤل البحث التالي : هل الإمكانيات من الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم

سباحة الزحف على الظهر ؟

كما أظهرت نتائج محور الأستاذ :

- إجماع رأي المبحوثين عينة البحث وبصورة إيجابية على جميع عبارات محور الأستاذ مما يدل على كفاءته.

- غياب إستخدام المواد التعليمية المساعدة من صور وأشرطة فيديو والتي تيسر بدورها عملية التعلم وتعزيزها.

كما أظهرت نتائج محور الطالبات :

- تخوف الطالبات من الوسط المائي

- ممارسة سباحة الظهر يحتاج إلى جهد بدني وهو مايفوق مقدرة الطالبات

- أفضلية السباحات الأخرى على سباحة الظهر من وجهة نظر الطالبات

- ممارسة الطالبات لسباحة الظهر من أجل النجاح.

- تعتبر العوامل النفسية الواردة بهذا المحور جزء أصيل من صعوبات تعلم سباحة الظهر

وتجيب هذه النتائج على تساؤل البحث التالي : هل تعتبر الخطوات الفنية والتعليمية من الصعوبات التي

تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر ؟ وترى الدارسة أن هذه النتائج مجتمعة وبعد إجابتها

على تساؤلات البحث (الأول ، الثاني ، والثالث) من طرق متبعة وإمكانات وعوامل نفسية ، تجيب على

التساؤل التالي للبحث والذي ينص على : ماهي الصعوبات التي تواجه طالبات التربية البدنية والرياضة في

تعلم سباحة الزحف على الظهر؟

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

1.5 الإستنتاجات

2.5 التوصيات

3.5 المقترحات

5-1 الإستنتاجات:

على ضوء تساؤلات الدراسة وبناءً على ما أشارت إليه النتائج التي تم جمعها من أفراد العينة ومناقشتها وتفسيرها وتحليلها وتوصلت الباحثة إلى الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات التالية:

1. جميع فقرات محور المنهج لا تمثل صعوبات لتعلم الطالبات لسباحة الزحف على الظهر ويتمثل هذا
أ. المنهج ذو تصميم متطور من حيث الوسائل والأدوات.
ب. تتوافق مطلوبات المنهج التطبيقية مع قدرات الطالبات.
ج. وضوح المنهج من حيث الأهداف التربوية.
د. يراعي الفروق الفردية بين الطالبات.
2. إحتلت المعوقات الخاصة بمحور الإمكانيات مقدمة المعوقات التي تعيق تعلم الطالبات لسباحة الزحف والظهر وهي:
أ. لا يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني.
ب. لا توجد وسائل تعلم مرئية تعليمية لسباحة الظهر.
ج. قلة أدوات الأمن والسلامة.
د. قلة عمليات الصيانة المستمرة لحمام السباحة والمرافق الخاصة.
هـ. لا يوجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة.
3. تبلورت أكثر المشاكل لمحور الأستاذ في:
أ. غياب استخدام الوسائل التعليمية المساعدة في التعلم.
4. في محور الطالبات كانت أكثر المشاكل هي:
أ. الخوف من الوسط المائي وإعتقادات بعض الطالبات الخاطئة عن سباحة الظهر.

5-2 التوصيات:

1. تحسين العملية التعليمية وزيادة فاعلية دروس السباحة وإستخدام الطرق المتنوعة للتعليم.
2. ضرورة إستخدام الوسائل التعليمية الحديثة في تعلم مهارات السباحة عموماً.
3. التقويم المستمر لمحتوى المنهج بجميع المستويات المختلفة وإذالة ما بها من إزدواجية وأحداث التكامل والتتابع فيما بينها.
4. ضرورة العمل على توفير حمام سباحة قانوني في الكلية مع توفير أجهزة مساعدة للتعليم والتدريب.
5. توفير منشآت خدمات مساعدة وكافية مثل غرف تبديل الملابس وخزانات حفظها والحمامات.
6. الكشف المستمر على الإمكانيات وصيانتها.
7. ضرورة العمل على توفير منقذ وطبيب مسعف أثناء ممارسة السباحة.
8. التمهيد لتنمية إتجاهات جديدة نحو تعلم رياضة السباحة بهدف زيادة رقعة الممارسة.
9. ضرورة العمل على تشكيل منتخب رياضي لسباحة الطالبات بالكلية وذلك بهدف الإشتراك الخارجي للبطولات الجامعية والعربية.
10. ضرورة توفير الحوافز التشجيعية للطالبات المتفوقات رياضاً بعمل نظام لإعفائهم من الرسوم الدراسية.

3-5 المقترحات:

تتقدم الدراسة بالمقترحات التالية:

1. عقد دورات تدريبية وتأهيلية لمعلمي السباحة بالكلية.
2. جعل السباحة مادة أساسية في كل فصل دراسي.
3. العمل على نشر الوعي الثقافي لرياضة السباحة وخاصة للنساء في المدن والولايات.
4. الإهتمام بإنشاء مدارس لإنقاء الناشئين في منشط السباحة.
5. عقد محاضرة تعريفية عن السباحة وأهميتها وفوائدها للطالبات قبل ممارستها لتشجيعهم لتعلمها.
6. توطيد العلاقة بين إتحاد السباحة وكلية التربية البدنية والرياضة من أجل تطوير المستوى التدريبي والتحكيمي لطلاب الكلية.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه بعض طالبات كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم سباحة الزحف على الظهر وقد جاءت هذه الدراسة في خمسة فصول إحتوى الفصل الأول على خطة الدراسة والتي إشتملت على المقدمة، وإستعرضت فيها الدراسة أهمية رياضة السباحة، كما إحتوى الفصل على مشكلة الدراسة والتي تمثلت في تشكك الدارسة بوجود معوقات تحول دون تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات بكلية التربية البدنية والرياضة مما دفعها للتساؤل عن ماهية هذه المعوقات وجاءت الأسئلة على النحو التالي:

1. ماهي طبيعة الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية والرياضة في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

2. هل الإمكانيات من الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

3. هل تعتبر الطرق المتبعة عائق في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

4. هل تعتبر العوامل النفسية من الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

إشتمل الفصل الاول على مجالات البحث هي:

7. المجال البشري: طالبات المستوى الثاني والثالث والرابع بكلية لتربية البدنية والرياضة.

8. المجال الزمني: 2015-1437هـ.

9. المجال المكاني: ولاية الخرطوم، كلية التربية البنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

وجاء الفصل الثاني مشتملاً على أدبيات البحث الإطار النظري والدراسات السابقة حيث تناولت الدراسة خمسة مباحث هي:

1. السباحة.

2. التعلم.

3. الإمكانيات والتسهيلات الرياضية.

4. الصعوبات.

5. الدراسات السابقة والمثابفة.

أما الفصل الثالث فقد جاء محتوياً على إجراءات الدراسة حيث تم توضيح المنهج المتبع وأداة جمع البيانات وكيفية إختيار العينة، ومراحل تصميم الإستبانة وإجراءات تقنيها لتحديد ثباتها وصدقها والتطبيق النهائي لها والمعاملات الإحصائية المستخدمة.

وتناول الفصل الرابع عرض ومناقشة وتحليل وتفسير نتائج الدراسة حيث توصلت الدارسة إلى النتائج التالية:

1. جميع فقرات محور المنهج لا تمثل صعوبات لتعلم سباحة الزحف على الظهر.
2. إحتلت المعوقات الخاصة بمحور الإمكانيات مقدمة المعوقات التي تقف أمام تعلم الطالبات لسباحة الزحف على الظهر وهي:

- لا يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني.
- لاتوجد وسائل تعلم مرئية تعليمية لسباحة الظهر.
- قلة أدوات الأمن والسلامة.
- قلة عمليات الصيانة المستمرة لحمام السباحة والمرافق الخاصة.
- لا يوجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة.

3. تبلورت أكثر المشاكل لمحور الأستاذ في:

- غياب إستخدام الوسائل التعليمية المساعدة في التعلم.

4. في محور الطالبات كانت أكثر المشاكل هي:

- الخوف من الوسط المائي.

وفي الفصل الخامس توصلت الدارسة بعدد من الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث.

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر:

القرآن الكريم.

أولاً: السنة النبوية.

1. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي: عالم الكتب للطباعة والنشر، الكويت 1995م.
2. أحمد عبدالله اللح ومصطفى محمود أبوبكر: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999م.
3. أسامة كامل راتب: تعلّم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1999م.
4. _____: تعليم السباحة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1990م.
5. أمين أنور الخولي وآخرون: التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل طالب التربية العلمية، دار الفكر العربي القاهرة 1994م.
6. ايلين دريع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف الإسكندرية 1987م.
7. جابر عبدالحميد جابر: إنجاز أكاديمي وتعلم إجتماعي وذكاء وجداني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2004م.
8. _____: مدرس القرن الحادي والعشرون، الفعل، المهارات والتنمية المهنية، دار الفكر العربي، القاهرة 2000م.
9. الجسماني عبدعلي: علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية، مطبعة الخلود 1984م.

10. حليم المنيري وعصام بدوي، الإدارة في الميدان الرياضي الجزء الأول، المكتبة الأكاديمية الأردنية، عمان 1991م.
11. خالد محمد الحشوش: أسس تعليم السباحة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2011م.
12. ختم صابر خوشتاو: تأثير المنهج التعليمي في تعلم سباحتي الحرة والظهر وتطوير بعض القدرات الحس- حركية وسلوك التكيف الإجتماعي للأطفال ذو متلازمة داون، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان 2012م.
13. الزبود، نادر فهمي وآخرون: التعلم والتعليم الصفي ، دار الفكر للطباعة، عمان 1999م.
14. سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان 2005م.
15. صالح بشير سعد وماهر أحمد عاصي، مصطفى حميد الكروي: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان 2011م.
16. صلاح كمال: الرياضات المائية ، الدار الجاهيرية للنشر والتوزيع والإعلان، مصر 1993م.
17. عفاف عبدالمنعم شحاته درويش: الإمكانيات في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية 1998م.
18. علي البيك وعصام حلمي وعادل النموري: إتجاهات حديثة في تعلم السباحة (الزحف على الظهر) منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998م.
19. علي توفيق وصلاح كمال وأبو العلا أحمد: السباحة، دار المعارف، مصر، 1970م.

20. _____: السياحة، مطبعة عيسى البابي وشركائه، حلوان 1980م.
21. فائز مراد دندش: معنى التعلم وكنهه من خلال نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2003م.
22. فوزي طه إبراهيم ، رجب أحمد، الكلترة: المناهج المعاصرة، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996م.
23. قاسم حسن المندلاوي وآخرون، نظريات التربية الرياضية، كلية التربية جامعة بغداد، مطبعة جامعه بغداد 1997م.
24. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1998م.
25. الكافي ممدوح عبدالمنعم والكثري أحمد مبارك: سيكولوجية التعلم وأنماط التعلم، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع الكويت 1992م.
26. لندا، ل، دافىروق: التعلم وعملياته الأساسية (ترجمة).
27. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمى فى التربية وعلم النفس الرياضى دار الفكر العربى القاهرة، مصر 1999م.
28. محمد حسن علاوي: المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربى للنشر، الزقازيق 2004م.
29. _____: المؤجز فى الرياضات المائية، المركز العربى الزقازيق 2004م.
30. _____: علم النفس الرياضى، دار المعارف القاهرة 1996م.
31. _____: فسيولوجيا الرياضة والتدريب السباحة الجزء الثانى، المركز العربى للنشر، الزقازيق، 2002م.

32. _____: تمهيد في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998م.
33. محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مكتبة الإشعاع الفنية 2001م.
34. محمد علي أحمد: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق 2000م.
35. _____: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق 2004م.
36. محمد علي الفظ: المبادئ العلمية للسباحة، دار القبس للطباعة، القاهرة 2004م.
37. محمد فتحي الكرداني وآخرون: السباحة تعليم وتدريب، برامج، مؤسسة عالم الرياضة دار الوفاء لدنيا الطباعة، 2014م.
38. محمد نصر الدين رضوان: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2006م.
39. محمود حسن وعلي فهي البيك: المناهج الشامل لإعداد معلم ومدربي السباحة منشأة المعارف، الإسكندرية 1996م.
40. محمود داود الربيعي: أصول علم النفس، دار المعارف القاهرة 2001م.
41. محمود عبدالفتاح عتات: سباحة المنافسات من البداية إلى النهاية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998م.
42. مختار سالم: تكنولوجيا التجهيزات الرياضية، مؤسسة للطباعة والنشر، القاهرة 1990م.

43. مروان عبدالمجيد إبراهيم: النمو والتعلم الحركي، الإصدار الاول ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان وسط البلط وساحة الجامع الحسين، عمارة الحجيري، 2002م.
44. مصطفى حميد الكروي: الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، عمان دار زهران للنشر والتوزيع، 2011م.
45. مصطفى كاظم وأبو العلا عبدالفتاح وأسامة كامل راتب: السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، عمان، 1998م.
46. مكارم أبوهجرة: مشكلات مناهج التربية الرياضية المدرسية: التشخيص، العلاج ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2000م.
47. هارة، دينديش: أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، (ط2) مطبعة التعليم العالي جامعة بغداد.
48. هدى محمد: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2004م.
49. وفيفة مصطفى سالم: الرياضات المائية، أهدافها وطرق تدريبها، أسس تدريبها وأساليب تقويمها، منشأة المعارف الإسكندرية 1997م.
50. _____: تطبيقات تكنولوجيا التعليم وتفعيل العملية التعليمية في التربية الرياضية، ط2، منشأة المعارف للنشر والتوزيع، الإسكندرية 2003م.

51. _____: تكنولوجيا التعليم والمعلم في التربية الرياضية، الجزء الأول، منشأة المعارف

للنشر والتوزيع، الإسكندرية 2008م.

52. يحيى حامد هندام، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس، ط3، دار الفكر

العربي القاهرة، مصر 2000م.

الرسائل والمجلات العلمية

1. سعد أحمد منور: دراسة تحليلية لبعض المشكلات المرتبطة بسباحة المسافات القصيرة، دراسة ماجستير غير منشورة 1986م.
2. سعدية صالح علي: دراسة الصعوبات التي تتعلق بتنفيذ برامج النشاط الرياضي، الدلنج كلية التربية، رسالة ماجستير غير منشورة 2002م.
3. سهير أحمد محمد: معوقات مهارة الإرسال من أعلى في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية بالخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة 2002م.
4. عوض يس أحمد: معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة 2002م.
5. لطفي توفيق: معوقات التقدم في المستويات الرقمية في بعض ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية، ماجستير منشورة 1980م.
6. محمد الفاتح أحمد إسماعيل: العصوبات التي تواجه مدربي كرة القدم بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة 2010م.
7. محمود موسى أبو مصطفى: الصعوبات التي تعيق سباحي المسافات القصيرة بولاية الخرطوم من أحراز البطولات القومية في السودان، رسالة ماجستير غير منشورة 2012م.
8. مروان محمد مضوي، معوقات ممارسة رياضة السباحة بفلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة 2007م.

9. مضوي محمد مضوي: الصعوبات التي تواجه تطور كرة اليد في السودان، رسالة ماجستير غير منشورة.

10. نادية مرتضى: الأسباب التي تحول دون تقدم السباحة في كليات التربية الرياضية للبنات في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة 1978م.

11. نازك أحمد حسن: إستخدام برنامج تعليمي محوسب وأثره في تعليم سباحة الظهر لطالبات المستوى الثاني بكلية التربية البدنية والرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة 2012م.

12. هنادي محمد عبيد: معوقات تطور السباحة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، 2002م.

الشبكة العنكبوتية:

1. أحمد سعد الدين: التعليم الذاتي 2004، الإنترنت، 2015/1/17 الساعة 10:45 ص.

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم التربية البدنية المدرسية

إستبانة إستطلاع رأي الخبراء في المجال

السيد/ الدكتور المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تقوم الدارسة/ تماضر عبدالرحمن عوض صديق

ببحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بعنوان:

(الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم

سباحة لزحف على الظهر)

وتحت إشراف الدكتورة/ ناهد سليمان الضو ميسو

الرجاء التكرم بإبداء آرائكم العلمية وفقاً للآتي:

1. مدى وضوح الفقرات في المحاور التي وردت فيها.

2. درجة إرتباط الفقرات بالمحاور التي وردت فيها.

3. درجة أهمية الفقرات في تلك المحاور.

4. إختيار أنسب عشرة فقرات.

أثق في حسن تعاونكم ولكم الشكر سلفاً

الدارسة

محور المنهج:

العبارة			درجة الوضوح		درجة الارتباط		درجة الأهمية		
			واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جداً	مهمة	غير مهمة
1. عدم الاستفادة الكافية من نتائج الدراسات في تطوير المناهج									
2. مراعاة العدل والمساواة بين الطالبات من حيث الفروق الفردية									
3. مراعاة ميول ورغبات الطالبات عند إختيار المناهج									
4. يساعد المحتوى في إعتناء الطالبات على أنفسهن									
5. يتبع فيه على الإلقاء من جانب الأستاذة والتنفيذ من جانب الطالبات فقط									
6. خطط المحاضرات لا يتفق مع المنهج الموضوع									
7. تكرار المحتوى في المستويات الدراسية المختلفة									
8. صعوبة إتباع الأساليب العلمية في تقديم المناهج									
9. يقوم بتدريس مادة السباحة أساتذة غير متخصصين أحياناً									
10. يعتبر التوجيه والإرشاد جزءاً أساسياً من المنهج.									

ما هو رأيك في مسمى المحور: 1/ مناسب ☐ 2/ غير مناسب ☐

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه: (.....)

هل تقترح إضافة أي فقرات لهذا المحور؟ فضلاً أكتبها...:

..... /1

..... /2

3/ العشرة فقرات الأكثر أهمية

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

محور الإمكانيات:

العبارات			درجة الوضوح		درجة الارتباط		درجة الأهمية		
			واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جداً	مهمة	غير مهمة
1. يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني للتدريب									
2. عدم توفر المصادر والمراجع العلمية الحديثة									
3. الأدوات المتوفرة لا تساعد على تطبيق التدريبات									
4. تتوفر أدوات الامن والسلامة									
5. تتوفر وسائل متطورة لمتابعة بطولات السباحة									
6. يوجد أستاذ متخصص لتدريس السباحة									
7. إمكانية الوسائل التعليمية محدود لزيادة عدد الطالبات									
8. زمن المحاضرة لا يسمح باستخدام الوسائل التعليمية									
9. قلة الوسائل التعليمية لشرح مهارات السباحة وعرضها.									
10. قلة المرافق الصحية الخاصة بالطالبات بعد ممارسة السباحة									
11. يوجد طبيب ومسعف أثناء الممارسة									
12. لا توجد صيانة مستمرة لحمام									

							السباحة
							13. ارتفاع أسعار الملابس والأدوات والأجهزة

ما هو رأيك في مسمى المحور: 1/ مناسب ☐ 2/ غير مناسب ☐

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه: (.....)

هل تقترح إضافة أي فقرات لهذا المحور؟ فضلاً أكتبها...:

..... /1

..... /2

3/ العشرة فقرات الأكثر أهمية

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

محور الأستاذ:

العبارات			درجة الوضوح		درجة الإرتباط		درجة الأهمية		
			واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جداً	مهمة	غير مهمة
1. يوجد نقص في عدد أساتذة السباحة بالكلية									
2. يسعى الأستاذ الدؤوب لتطوير ذاته									
3. كبر حجم العبء التدريسي للأستاذ كنتاج لقة عدد الأساتذة المتخصصين									
4. يستخدم طريقة واحدة في التدريس									
5. تمكن الأستاذ من المادة الدراسية التي يقدمها									
6. يوجد عدد كاف من الأساتذة المؤهلين علمياً وتربوياً									
7. يستخدم خطة لإدارة السلوك تتميز بإثبات والمساواة والعدل									
8. يستخدم مواد تعليمية مساعدة (صور - أشرطة فيديو) تيسر وتعزز التعلم									
9. خلال المحاضرة يتم متابعة الطالبات والإشراف عليهن عن قرب									
10. يتم تعزيز السلوك الجديد للطالبات باستمرار									
11. الأستاذ له القدرة على إكتشاف الأخطاء وعلاجها									

							12. الأستاذ له القدرة على أداء النموذج بشكل صحيح
							13. شعور الأستاذ بأن تدريس السباحة لا تحظى بالقبول من غالبية أفراد المجتمع

ما هو رأيك في مسمى المحور: 1/ مناسب ☐ 2/ غير مناسب ☐

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه: (.....)

هل تقترح إضافة أي فقرات لهذا المحور؟ فضلاً أكتبها....:

..... /1

..... /2

3/ العشرة فقرات الأكثر أهمية

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

محور الطالبات:

العبارة			درجة الوضوح		درجة الارتباط		درجة الأهمية		
			واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جداً	مهمة	غير مهمة
1. ضعف إستعداد الطالبات لتعلم سباحة الظهر									
2. ضعف مفاهيم الطالبات القبلية عن السباحة									
3. كثرة إعتذارات الطالبات عن المحاضرة									
4. إعتتماد بعض الطالبات على النظري دون العملي									
5. عدم إستجابة الطالبات لتوجيهات وإرشادات الأستاذ									
6. تقصيل الطالبات أنواع اخرة من السباحة دون سباحة الظهر									
7. أشعر بعدم الإقبال على تعلم سباحة الظهر خوفاً من الغرق									
8. أمارس سباحة الظهر كضرورة لحضور المحاضرات نظراً لأنها إجبارية									
9. الزمن المخصص لممارسة السباحة في الجدول الدراسي غير كافي									
10. زمن أستاذ السباحة لا يسمح له بالتواجد معنا خارج المحاضرة									
11. أشعر بان ممارسة سباحة الظهر تحتاج إلى جهد يفوق طاقتي البدنية									
12. لا أهتم بممارسة سباحة الظهر لأنها لا تشبع ميولي									

							13. امارس سباحة الظهر خوفاً من الرسوب وليس حباً لها
							14. توفر روح التنافس لبعض الطالبات ضعيف
							15. توفر الأدوات اللازمة لتعليم رياضة السباحة يؤدي إلى فعاليتها

ما هو رأيك في مسمى المحور: 1/ مناسب ☐ 2/ غير مناسب ☐

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه: (.....)

هل تقترح إضافة أي فقرات لهذا المحور؟ فضلاً أكتبها....:

..... /1

..... /2

3/ العشرة فقرات الأكثر أهمية

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

بيانات شخصية:

..... الاسم:

..... المؤهلات العلمية:

.....

.....

.....

..... التخصص:

..... الخبرة في مجال التخصص:

..... العمل الحالي:

..... رقم الجوال:

ملحق رقم (2)

أسماء السادة الخبراء (المحكمين)

الرقم	الإسم	المؤهل العلمي	الصفة	مكان العمل
1	أ.د. مبارك محمد آدم	بروفيسور	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
2	أ.د. مأمور كنجي سلوب	بروفيسور	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
3	د. الطيب حاج إبراهيم عبدالله	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
4	د. إسماعيل حسن إسماعيل	دكتورة	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
5	د.آمال محمد إبراهيم	دكتورة	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
6	د. إيتسام محمد سيد	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
7	د. حاكم يوسف الضو	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
8	د. دولت سعيد محمد	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
9	د. سمية جعفر حميدي	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
10	د. سارة حسن علي	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
11	د. عبدالحفيظ عبدالكريم	دكتورة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة

12	د. عبدالناصر عابدين	دكتوراة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
13	د. عمر محمد علي	دكتوراة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
14	د. نيازي حمزة الطيب	دكتوراة	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
15	أ. نازك أحمد حسن أحمد	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة

ملحق رقم (3)

محور المنهج

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
المنهج متطور من حيث التصميم والمحتوى					
متطور من حيث وسائله وادواته التعليمية					
يتضمن أهداف تربوية وتعليمية واضحة					
يتضمن عناصر تدريبية لتطوير المهارات المكتسبة					
تتوافق مطلوباته التطبيقية مع قدرات الطالبات					
يراعي محتوى المنهج الفروق الفردية بين الطالبات					
يراعي أسس البناء الحركي والتعلم المهاري الجيد					
يساعد محتوى المنهج الطالبات على التقويم الذاتي					
التخطيط لمحاضرات يتفق مع محتوى المنهج الموضوع					

محور الإمكانيات

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
يتوفر بالكلية حمام سباحة قانوني					
تتوفر بالكلية وسائل لتعلم المروية لعرض المحتوى التعليمي لسباحة الظهر					
تتوفر المرافق الصحية وغرف غيار خاصة بالطالبات قبل وبعد ممارسة السباحة.					

					تتوفر أدوات الامن والسلامة
					توجد مراجع علمية كافية عن السباحة
					توجد صيانة مستمرة لحمام السباحة والمرافق الخاصة به
					توجد أدوات وأجهزة مساعدة لتعلم سباحة الظهر
					يوجد طبيب ومنقذ أثناء ممارسة السباحة
					يقوم بتدريس مادة السباحة أساتذة متخصصين
					الأدوات المتوفرة تساعد على تطبيق سباحة الظهر

محور الأستاذ

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
يتمتع الأستاذ بالثقة والحضور الدائم					
يتميز بالحس القيادي والإلتزان الإنفعالي					
يحسن الإدارة المهنية والتربوية للمحاضرة					
يحرص على بناء علاقات تعليمية متوازنة					
يقوم الأستاذ بالتوجيه والإرشاد عند تعلم سباحة الظهر					
تتم متابعة الطالبات خلال المحاضرات والإشراف عليهن عن قرب					
يستثير دوافع الطالبات لتعلم سباحة الظهر					
يتم تعزيز السلوك الجيد للطالبات بإستمرار					
يستخدم مواد تعليمية مساعدة (صور أشربة فيديو) تيسر وتعزز التعلم					

محور الطالبات

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
أشعر بالخوف من الوسط المائي					
أشعر أن ممارسة سباحة الظهر تحتاج إلى جهد يفوق طاقتي البدنية					
احس بالحرج جراء التكشف البدني					
أفضل أنواع أخرى من السباحة دون سباحة الظهر					
أمارس سباحة الظهر خوفاً من الرسوب وليس حباً لها					
أعتقد أن زمن المحاضرة في الجدول الدراسي غير مناسب					
أعتمد على النظري دون العملي					
أهتم بممارسة سباحة الظهر لأنها تشبع ميولي					
توجد روح التنافس بين الطالبات					
يوجد غياب بإستمرار عن المحاضرة من قبل الطالبات					

إستبيان

الإسم: القسم:

الفرقة الدراسية:

أختي الطالبة.....

يسعدني أن اعلمكم أنني أقوم بإجراء دراسة حول (الصعوبات التي تواجه طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم سباحة لزحف على الظهر) لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية المدرسية والتي بحاجة للمساعدة في إنجاز هذه الدراسة.

تتناول هذه الأسئلة أربعة محاور تبحث في أمور ترى الدارسة أنها بالغة الأهمية في درجة الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم سباحة الزحف على الظهر.

وأمام كل عبارة إستجابات :

(أوافق بشدة)، (أوافق)، (محايد)، (لا أوافق) ، (لا أوافق بشدة)

يرجى قراءة العبارات في كل محور قراءة دقيقة والإجابة عن كل عبارة بصورة صريحة وعلمية وذلك يوضح إشارة على يسار كل فقرة من أجل خدمة البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر

الدارسة

تماضر عبدالرحمن عوض صديق

ملحق رقم (4)

بطاقة الملاحظة المقترحة لتقويم مراحل الأداء الفني للعناصر الأساسية لسباحة الظهر.

الغرض من بطاقة التقويم:

هو ملاحظة مراحل الأداء الفني والسليم للعناصر الأساسية (الطفو - ضربات الرجلين - ضربات الزراعين - التنفس والتوافق) لسباحة الظهر، حتى يمكن تحديد درجة الاداء بطريقة أكثر موضوعية.

التعليمات:

تحتوي بطاقة التقويم على النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها عند اداء المتعلم للعناصر الأساسية لسباحة الظهر وقد تحدد امام عنصر من العناصر الأساسية النقاط الفنية للاداء الجيد.

المطلوب:

1. يكون البدء بالدفع من داخل الحمام.
2. قراءة كل نقطة من النقاط الفنية بالبطاقة.
3. ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الأداء الحركي للمتعلم لكل من العناصر الأساسية لذلك.
4. وضع علامة 2 أمام كل نقطة فنية اداها المتعلم بطريقة صحيحة.
5. وضع علامة 2 أمام كل نقطة فنية اداها المتعلم بطريقة أقرب للأداء الصحيح.
6. ملاحظة المتعلم من أول أدائه لسباحة الظهر حتى الإنتهاء من الاداء في نهاية 25 متر حيث أن إستمرار الملاحظة والتركيز على مراحل الأداء الفني السليم له أهمية في دقة النتائج وتحديد درجة الاداء لكل عنصر بطريقة أكثر موضوعية.

تابع ملحق رقم (4)

بطاقة تقويم مستوى الاداء المهاري للمتعلم (سباحة الظهر)

مجموع درجة أداء المتعلم للعناصر الأساسية

الإسم:

الفرقة الدراسية:

تاريخ التقييم:

العمر:

الدرجة:

مراحل الأداء الفني عناصر الأداء الأساسية	مراحل الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر	مدى مراحل الأداء الفني	درجة العنصر
الطفو وضربات الرجلين	1. الجسم يكون بوضع أفقي مع إستقامة كل من الذراع والفخذين بالقرب من سطح الماء. 2. ضربات الرجلين تبادلية رأسية بإسترخاء مع تقارب أصابع القدمين. 3. تستمر ضربات الرجلين في ضرباتها التبادلية أثناء أداء ضربات الزراعين. 4. تتم حركة الرجلين من مفصل الفخذ ثم الركبة ثم مفصل القدم مع إمتداد المشطين وانشاء خفيف في الركبتين.		
ضربات الزراعين	1. تدخل الزراع الماء في أبعد نقطة وهمية أمام الكتف بإتجاه الأصبع الصغير والكف يشير للخارج لمسك الماء 2. تبدأ حركة الشد بقوة من نقطة مسك الماء حتى تتعادم الزراع جانباً على الكتف. 3. مرفق الزراع تقوم بالشد مستمر في الإنثناء إلى		

		أن يصل الوضع الذي يمكنه من دفع الماء. 4. تدفع الزراع الماء للخلف ولأسفل وفي إتجاه الفخذين والقدمين بواسطة كف اليد. 5. تبدأ الحركة الرجوعية بإنتهاء الشد والدفع بخروج الزراع لأعلى مباشرة.	
		1. يتم التنفس عن طريق ضرورة إخراج الزفير. 2. الماء يغطي الرأس إلى منابت الشعر والذقن المائل للأمام. 3. تتم عملية الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الزراعين يتم إخراج الزفير أثناء الحركة الرجوعية للزراع الأخرى.	التنفس
		1. التوقيت السليم لضربات الزراعين والتنفس. 2. الإستمرار في أداء ضربات الزراعين والرجلين بدون توقف 3. الإحتفاظ بوضع الجسم الإنسيابي.	التوافق الكلي
			المجموع

ملحق رقم (5)

نماذج لصور توضيحية لسباحة الزحف على الظهر



















ملحق رقم (6)
نماذج لبعض حمامات السباحة العالمية



