



## **The effect of an educational approach using the cognitive apprenticeship strategy in improving motor coordination and learning freestyle swimming for beginners**

**Asst. Prof. Dr. Hassanein Abdul Wahid Abbas Shaila\***

Al-Qasim Green University - College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

**Research submission date: 15/05/2024**

**Publication date: 25/08/2024**

### **Abstract**

The aim of the research is to identify the effect of the cognitive apprenticeship strategy on the motor coordination of beginners in freestyle swimming and to identify the effect of the cognitive apprenticeship strategy in learning freestyle swimming for beginners. The researcher used the experimental method by designing the experimental and control groups with a pre- and post-test to suit the nature of the research. The research community was determined by the beginners of freestyle swimming in the Spanish pool affiliated to the Waves Swimming Academy, numbering 17 beginners. The research sample was selected randomly, with 10 beginners at a percentage of 58.82%. They were divided into two groups, with 5 beginners for each group. 5 beginners were used for the exploratory experiment and 2 beginners were excluded For their lack of commitment to attendance, and the most important conclusions were reached, which are that the cognitive apprenticeship strategy led to improving the ability of motor coordination between the eye and the arm and the eye and the legs in general, and that the cognitive apprenticeship strategy led to improving the technical performance of freestyle swimming.

**Keywords: Educational curriculum, cognitive apprenticeship strategy. Swimming.**

## تأثير منهج تعليمي باستخدام استراتيجية التلمذة المعرفية في تحسين التوافق الحركي وتعلم السباحة الحرة للمبتدئين

أ.م.د. حسنين عبد الواحد عباس شعيلة\*

جامعة القاسم الخضراء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

[suhad657@yahoo.com](mailto:suhad657@yahoo.com)

تاريخ النشر/2024/08/25

تاريخ تسليم البحث/2023/05/18

### الملخص

هدف البحث الى التعرف على تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في التوافق الحركي للمبتدئين في السباحة الحرة والتعرف على تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين ، استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث ، وتحدد مجتمع البحث بالمبتدئين للسباحة الحرة في المسبح الاسباني التابع الى اكااديمية ويفز للسباحة والبالغ عددهم 17 مبتدئ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع 10 مبتدئين وبنسبة مؤوية مقدارها 58.82% وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع 5 مبتدئين لكل مجموعة وتم الاستعانه ب5 مبتدئين للتجربة الاستطلاعية واستبعاد 2 مبتدئ لعدم التزامهم في الحضور ، وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي ان استراتيجية التلمذة المعرفية ادت الى تحسين قدرة التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجلين العام أيضا ، ان استراتيجية التلمذة المعرفية ادت الى تحسين الاداء الفني للسباحة الحرة .

**الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي , استراتيجية التلمذة المعرفية . السباحة**

**1- التعريف بالبحث :****1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

تُعد السباحة الحرة من بين المهارات الرياضية التي تجمع بين الجوانب البدنية والذهنية، إذ تتطلب تنسيقًا دقيقًا بين الحركة والقدرات العقلية لتحقيق الأداء الأمثل، وفي هذا السياق تلعب الاستراتيجيات التعليمية المختلفة دورًا محوريًا في تحسين مهارات المتعلمين، وتعزيز قدراتهم الذهنية والبدنية ومن بين هذه الاستراتيجيات تبرز استراتيجية التلمذة المعرفية كأداة فعالة في تعليم المهارات المعقدة بما في ذلك السباحة الحرة.

تستند استراتيجية التلمذة المعرفية إلى مفهوم التوجيه والتدريب الذي يتضمن تفاعلاً مباشرًا بين المدرب والمتعلم، حيث يقدم المدرب الدعم والإرشاد للمتعلمين في مراحلهم الأولى من التعلم، مما يساعدهم على فهم المهارات الأساسية وتحسينها تدريجيًا، وهذا يعزز من قدرة المتعلمين على استيعاب المعلومات وتطبيقها بشكل فعال، مما يؤثر بشكل إيجابي على تطورهم في مجالات مختلفة .

إذ إن التوافق الحركي يمثل جزء مهم في العملية التعليمية للمبتدئين في السباحة وبكل أنواعها لاسيما السباحة الحرة لما له من دور كبير في عملية الاداء الحركي للمهارة من خلال التوافق بين العين والذراع او العين والرجل اثناء الاداء ، اذ يتطلب من المبتدئ فهمًا عميقًا للحركات الدقيقة والتقنيات الصحيحة، إضافة إلى تنمية التوافق الحركي بين الذراع والارجل ومن هنا و تكمن أهمية البحث اعداد تمرينات خاصة وفقا لاستراتيجية التلمذة المعرفية ومعرفة تأثيرها على التوافق الحركي والمهارات الاساسية بالسباحة الحرة للمبتدئين.

**1-2 مشكلة البحث :**

تتمثل مشكلة البحث في التساؤلات الآتية :

1-2-1 هل لاستعمال استراتيجية التلمذة المعرفية تأثير إيجابي في التوافق الحركي وتعلم السباحة الحرة للمبتدئين؟

1-2-2 ما هي الصعوبات التي يواجهها المبتدئون في تعلم المهارات الأساسية للسباحة الحرة؟

**1-3 هدفا البحث :**

1-3-1 التعرف على تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في التوافق الحركي للمبتدئين في السباحة الحرة .

1-3-2 التعرف على تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

**4-1 فرضا البحث :**

- 1-4-1 هناك تأثير ايجابي لاستراتيجية التلمذة المعرفية في التوافق الحركي للمبتدئين في السباحة الحرة.  
1-4-2 هناك تأثير ايجابي لاستراتيجية التلمذة المعرفية في تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

**5-1 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري : المبتدئين في اكااديمية ويفز للسباحة للموسم 2023-2024.

2-5-1 المجال الزماني : المدة من 2024/3/25 ولغاية 2024/5/23

3-5-1 المجال المكاني : المسبح الاسباني- بابل – الحلة .

**6-1 التعريف بالمصطلحات :**

- **استراتيجية التلمذة المعرفية :** " هي استراتيجية تدريسية يعمل خلالها الطلبة في فرق عمل لإنجاز مهام حقيقية محددة ويتفاعلون في أنشطة موجهة نحو تحقيق أهداف معينة ، يستخدم فيها المدرس النمذجة ، التدريب ، التسقيط لمساعدة الطلبة على إكتساب بعض المهارات " .

**2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية :****1-2 منهجية البحث :**

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة البحث.

**2-2 مجتمع البحث :**

تحدد مجتمع البحث بالمبتدئين للسباحة الحرة في المسبح الاسباني التابع الى اكااديمية ويفز للسباحة والبالغ عددهم 17 مبتدئ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع 10 مبتدئين وبنسبة مئوية مقدارها 58.82% وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع 5 مبتدئين لكل مجموعة وتم الاستعانة ب5 مبتدئين للتجربة الاستطلاعية واستبعاد 2 مبتدئ لعدم التزامهم في الحضور .

**3-2 تجانس وتكافؤ المجموعتين :**

قام الباحث باجراء التجانس في المتغيرات الاساسية ( الطول والكتلة والعمر ) لضمان البدء من خط شروع واحد والجدول (1) يبين توصيف أفراد عينة البحث حسب متغيرات العمر والطول و الوزن.

**الجدول (1)**

يبين مواصفات العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	19,22	1,08	0.284
الطول (سم)	1,58	3,69	0.564

0.556	4,82	59,43	الوزن (كغم)
-------	------	-------	-------------

وقام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات التابعة والجدول (2) يوضح ذلك

## الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	0,52	0,84	9,56	0,91	9,24	التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية
غير معنوي	0,41	1,03	6,22	0,97	6,51	التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة
غير معنوي	1.662	1.223	14.23	1.998	13.897	الاداء الفني للسباحة الحرة

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات البحث لان قيم (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولية (2,31) عند مستوى (0,05) وتحت

درجة حرية (8) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

### 2-4 الوسائل الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

اولاً : وسائل جمع المعلومات :

1- الملاحظة .

2- المقابلات الشخصية .

3- الاستبانة .

4- الاختبار والقياس .

5- المصادر والمراجع .

### ثانياً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1- لوح الطفو عدد (10) .

2- قناع التنفس عدد (4) .

3- جهاز لا بتوب نوع (HP) صيني الصنع عدد (1) .

4- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1) .

5- آلة تصوير نوع (Sony) عدد (2) .

6- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (CASIO) يابانية الصنع.

7- شريط قياس بطول (25) متر وطول (2) متر .

8- اطواق ملونه عدد (24).

9- كرات ملونة عدد (6).

11- نظارات للسباحة عدد (12).

12- مسبح يتضمن أحواض سباحة تعليمية .

13- صافرة عدد(3) نوع (fox) .

14- ادوات الانقاذ والأمان (الحلقة الطافية، طوق الانقاذ، عصا الانقاذ) .

## 2-5 تحديد الاختبارات واختيارها :

استعان الباحث بمجموعة من الاختبارات ذات العلاقة بموضوع البحث وهي اختبارات مقننة ومستعملة

على نفس مواصفات عينة البحث والاختبارات ملحق رقم (1) .

## 2-5-1 اختبار التوافق الحركي بين العين والرجلين

### 2-5-2 اختبار التوافق الحركي بين العين والذراع.

### 2-5-3 استمارة تقييم الأداء المعدة :

أعتمد الباحث في تقييم الأداء الفني على استمارة تقييم الأداء المعدة من قبل (وفيقة مصطفى سالم ، 1997) والمعدلة من قبل (وضاح غانم سعيد ، 2004) ، إذ قسمت المهارة على التقسيم نفسه الذي يتم به تعلم مهارات السباحة الحرة والتي تتكون من (ضربات الرجلين ، حركات الذراعين ، التنفس، التوافق) وفق الاختبار الآتي :

### الأداء الفني في السباحة الحرة :

- أسم الاختبار : اختبار السباحة الحرة لمسافة 15م.

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى الأداء الفني في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس

- الأدوات المستعملة: حوض سباحة , كاميرا تصوير, شريط قياس , صافرة , أعلام لتحديد المسافة , حبل النجاة .

- وصف الأداء : يقف المتعلم داخل الحوض ، ممسكا الحائط بإحدى اليدين ، ثم يدفع الحائط بالقدمين معا ، وعند الإشارة يبدأ السباحة دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.

## 2-6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/3/25 في المسبح الاسباني التابع الى اكااديمية ويفز

للسباحة -بابل وعلى عينة من المبتدئين البالغ عددهم (5) وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :-

2-6-1 الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

2-6-2 مدى استجابة عينة البحث لمفردات الاختبارات.

**2-7-7-2 اجراءات البحث الرئيسية :****2-7-2-1 الاختبارات القبليّة :**

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في متغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء للسباحة الحرة للمبتدئين واختبرت المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المسبح الاسباني – بابل بتاريخ (2024/3/29) .

**2-7-2-2 تنفيذ المنهج التعليمي باستخدام استراتيجية التلمذة المعرفية :**

بعد إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث ولكلا المجموعتين ، قام الباحث بتنفيذ المنهج التعليمي المعدة على أفراد المجموعة التجريبيّة ، في حين تبقى أفراد المجموعة الضابطة على الأسلوب التعليمي المتبع من قبل معلم السباحة ، واشتمل المنهج التعليمي على تدريبات مهارية متنوعة فضلاً عن بعض الأنشطة ، وتم تطبيق المنهج التعليمي وفقاً لخطوات التلمذة المعرفية بعد تقسيم المبتدئين إلى مجموعتين كتنظيم وليس كأسلوب وان خطوات الاستراتيجية توضح بالآتي :

**2-7-2-1 النمذجة :** تطبق هذه الخطوة من خلال شرح الفعالية بشكل وافٍ (بالطريقة الكلية) وعرض الأداء الأنموذجي لها من قبل معلم السباحة في الوجدتين الأولى والثانية من كل مهارة ، أما في الوجدات اللاحقة يتم توضيح بسيط للمهارة من قبل معلم السباحة وعرض الأداء من قبله أو أحد المبتدئين الجيدين .

**2-7-2-2 التسقيّل:** يقوم معلم السباحة في هذه الخطوة بتقديم الدعم المؤقت للمبتدئين ويتم ذلك من خلال استخدام خرائط المفاهيم وصور توضيحية تمثل تقسيمات وأداء كل مهارة وبعض الأخطاء في المهارة ، إضافة إلى عرض الأفلام التوضيحية عن طريق جهاز العرض (Data Show) في بعض الوجدات التعليميّة ، فضلاً عن بعض الأنشطة ، وتوجيه المبتدئين وتعزيزهم ومساعدتهم على التنفيذ ، بهدف التعرف على الأداء الصحيح للمهارة وزيادة مستوى الفهم ، ويرفع هذا الدعم تدريجياً خلال الوجدات التعليميّة ، بحيث يواصل المبتدئين بقية تعلمهم بمفردهم وبإشراف المعلم .

**2-7-2-3 التأمل :** يقوم المبتدئين في هذه الخطوة بمقارنة المعلومات المستقبلية من المعلم بنموذج العرض والصورة الذهنية التي تكونت لديهم نظرياً في الوجدتين الأولى والثانية ، أما في الوجدات اللاحقة فيقوم المبتدئين بمراجعة ومقارنة خطوات أدائهم مع أداء زملائهم أو الأنموذج في الجزء التطبيقي من المهارة .

**2-7-2-4 الاستكشاف :** تطبق هذه الخطوة من خلال طرح سلسلة مترابطة من الأسئلة الاستكشافية خلال الوجدات التعليميّة بخصوص المهارة المتدرجة في الصعوبة من قبل المعلم الذي بدوره يشجع المبتدئين على التوصل إلى إجابات نهائية لتلك الأسئلة تسهم في تعلم الفعالية من خلال تجميع المكونات الفرعية والرئيسية وتنظيمها بشكل مكون ليتم استنتاجه من قبل المبتدئين.

**2-7-2-5 التعبير:** بعد أن يقوم المعلم بعرض الأسئلة المطلوب الاجابة عنها ويتم إعطاء فرصة لأفراد كل مجموعة للتداول والنقاش وتبادل الآراء والأفكار حول الفعالية المتعلمة ، إذ يتم تحديد مبتدئ واحد

من كل مجموعة للإجابة عن مجموعته ويقوم الطلاب بالتعبير عن المعرفة التي توصلوا إليها أو نتائج تعلمها عن طريق التوضيح أو التعبير اللفظي.

**2-7-2-6 التدريب :** تطبق هذه الخطوة من خلال تعليم المبتدئين كيفية تطبيق المعلومات النظرية والأداء الفني الصحيح للمهارة في مواقف عملية عن طريق مجموعة من التمرينات المتنوعة مع ملاحظة المبتدئين أثناء التنفيذ وتقديم تلميحات ، تغذية راجعة لدعم عملية التعلم وتعزيزها. واستخدم الباحث أسلوب تعدد الوسائل والأدوات والأنشطة التعليمية التي تعمل على مساعدة المبتدئين في تحقيق أهداف المنهج التعليمي وجعلها أكثر تشويقاً وتنوعاً باستخدام جهاز الكمبيوتر (لاب توب) وجهاز (Data Show) والوسائل التعليمية المتنوعة والتي من شأنها المساعدة على زيادة مستوى الفهم المبتدئين ، إضافة إلى الأدوات المساعدة في تنفيذ التمرينات من مخططات وصور توضح الأداء الفني للمهارة التي تم عرضها أثناء المنهج التعليمي ، كما تخلل القسم الرئيسي بعض الحركات المفاجئة لكسر الملل والرتابة لدى المبتدئين ، أيضاً وتضمن القسم الختامي في بعض الوحدات التعليمية لعبة صغيرة في الماء تخدم المهارة وتثبت أدائها.

وبدأ تطبيق المنهج التعليمي بدأ من يوم السبت الموافق (2024/5/1) الى يوم الاثنين الموافق (2024/5/22) ملحق رقم (2) , والجدول (3) يبين الجدول الزمني للمنهج التعليمي ، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتقوم بتطبيق المنهج التعليمي وحسب المنهج المقرر بها من قبل الاكاديمية.

### الجدول (3)

#### يبين الجدول الزمني للبرنامج

ت	الفقرة	التوزيع الزمني للبرنامج
1	عدد الأسابيع	8
2	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	2
3	أيام تطبيق الوحدات التعليمية	السبت ، الاثنين
5	عدد الوحدات التعليمية الكلية	16
6	زمن الوحدة التعليمية الواحدة	90 دقيقة
7	زمن الوحدات التعليمية في الأسبوع	180 دقيقة
9	الزمن الكلي للبرنامج	1440 دقيقة

### 2-7-3 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في متغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للسباحة الحرة وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية, وأجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/5/23.



**8-2 الوسائل الاحصائية :-**

استعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

- اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :****1-3 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:****1-1-3 عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها:****الجدول (4)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,45	0,45	6,01	0,91	9,24	التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية
معنوي	3,61	0,48	10,12	0,97	6,51	التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة
معنوي	7.902	2.876	19.445	1.998	13.897	الأداء الفني للسباحة الحرة /درجة

من خلال نتائج الجدول (4) يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي

بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للمجموعة التجريبية بين

الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح البعدي، إذ أن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية

البالغة (2,78) عند مستوى (0,05) وتحت درجة حرية (4).

**1-2-3 عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها :****الجدول (5)**

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,01	0,68	7,68	0,84	9,56	التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية
معنوي	2,98	0,56	8,47	1,03	6,22	التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة

الأداء الفني للسباحة الحرة /درجة	14.23	1.223	16.45	2.876	4.987	معنوي
----------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

من خلال نتائج الجدول (5) يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة، إذ أن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,78) عند مستوى (0,05) وتحت درجة حرية (4).

### 3-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث وتحليلها:

#### الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبار البعدي بين

المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع		
التوافق الحركي بين العين والرجلين/ثانية	6,01	0,45	7,68	0,68	4,09	معنوي
التوافق الحركي بين العين والذراع/درجة	10,12	0,48	8,47	0,56	4,47	معنوي
الأداء الفني للسباحة الحرة /درجة	19.445	2.876	16.45	2.876	7.912	معنوي

من خلال نتائج الجدول (6) يتبين وجود فروق معنوية حصلت لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للسباحة الحرة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبيّة، إذ أن قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,31) عند مستوى (0,05) وتحت درجة حرية (8).

### 2-3 مناقشة النتائج :

من خلال ماتم عرضه من نتائج في الجدولين (4 و5) التي اظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة ولكلتا المجموعتين التجريبيّة والضابطة لمتغيرات التوافق الحركي بين العين والرجلين والتوافق الحركي بين العين والذراع والأداء الفني للسباحة الحرة ويعزو الباحث سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبيّة الى استراتيجيّة التلمذة المعرفية مع تمارين خاصة اتبعها افراد المجموعة التجريبيّة، الامر الذي كان له التأثير الايجابي في تحسين قدرة التوافق الحركي وتعلم مراحل الاداء الفني للسباحة الحرة التي تتطلب وجود ترابط وتناسق في هذه المراحل، وهذا ما ساعد على توضيح الحركة في هذه المراحل الفنية وسهولة تطبيقها، فضلا عن سرعة فهم المبتدئين للمهارة واستيعابها، وبالتالي أدى إلى الإحساس بالتوقيت الصحيح مما تم تحسن قدرة التوافق الحركي واكتساب جيد لمهارة ضربات الرجلين وحركات الذراعين، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات والبحوث على أهمية

استراتيجية التلمذة المعرفية عند تعلم المهارات وضبط الإيقاع الحركي لهذه المهارة لان الإيقاع الحركي يعد أساس مهم من الأسس التي تبنى عليها تحليل الحركات الرياضية وتقويمها، فضلا عن إسهامه الايجابي في العملية التعليمية لان له " تأثير على تحسين التكنيك الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة " .

ويعزو الباحث ذلك التفوق إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التمارين المساعدة في المنهج التعليمي التي ركزت على تحسين القابلية لدى المبتدئين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي لمهارة السباحة الحرة وكما يشير وجيه محجوب بأن التوافق " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ، ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق "

وبمعنى أدق ساعدت تلك التمارين وفق المنهج والاستراتيجية ، على اكتساب المتعلم القدرة على " التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للإيعازات العصبية المرسله من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمارين المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم إيعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت " .  
أي الاكتساب التدريجي للتوافق الحركي العام لأداء تلك التمارين ، وبالتالي يعتقد الباحث بأن هذا التطور في التوافق العام لدى المبتدئين ساعد في نقل هذه القدرة التوافقية العامة المكتسبة إلى اكتساب التوافق الحركي الخاص بالسباحة الحرة ولاسيما إن هناك تشابه بين هذه الحركات والتمارين المقترحة من حيث أجزاء الجسم المتحركة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة والتي اظهرت نتائجها الى وجود فروق معنوية ملحوظة فيعزوها الباحث الى التزام افراد هذه المجموعة بالوحدات التعليمية وقيامهم بالتكرارات المنتظمة، لان التكرار يعد احد الجوانب المهمة في عملية تعلم المهارات الحركية ومن دونه لا تحدث عملية التعلم الحركي كما ان التكرار او التدريب على الاداء الفني بالطريقة الصحيحة يساعد على زيادة الخبرات الحركية، إذ "دلت الخبرات على أن التدريب الصحيح للمهارات يحقق أحسن النتائج وذلك لان أدراك العلاقات بين عناصر المهارة وخلق أسس التذكر الحركي يساعد على تطور مستوى التعلم".

من خلال ملاحظة النتائج الاحصائية في الجدول (6) تبين وجود فارق معنوي واضح بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في أداء السباحة الحرة للمبتدئين ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية تطبيق الاستراتيجية التي استهدفت التوافق وتعلم مهارات السباحة الحرة من خلال أداء التوافق الذي يعد المنطلق الاساسي لباقي تعلم المهارات السباحة وهذا ما اكده (محب حامد وحسام عبد , 2020) أن المطلوب الاساسي للمتعلم المبتدئ هو التوافق ومن خلاله يصل الى تعلم مختلف السباحات الأخرى كذلك فاعلية تمرينات التنفس الذي ادت الى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في مهارة التنفس الذي كأن له دور فعال في بقاء الجسم في مستوى اقلي من خلال بقاء الراس بمستوى سطح الماء لأن الجسم كتله من

النوع الاول اذا ارتفع احد اطرفه يهبط الطرف الاخر وهذا ما اشار له (قاسم حسن وافتخار)، أن خطأ اغلب المبتدئين فهم يتعلمون على رفع الراس مما يؤدي الى هبوط القدمين للأسفل أن فاعلية الألعاب المائية في الجزء الختامي من الدرس، ساهم في سرعة تعلم المهارة ، مما أدى الى توفير الوقت والجهد، وهذه ما أكدته (وفيقة سالم، 1997) " أن التنوع في استخدام الوسائل يساهم بشكل فعال في تعلم مهارات السباحة .

استراتيجية التلمذة ساعدت المبتدئين المعرفة بتحمل المسؤولية عن طريق انخراطهم في الانشطة الستة التي وفرتها مراحل التلمذة المعرفية وهي (النمذجة ، التسقييل ، التدريب ، التأمل ، التعبير ، الاستكشاف) التي ساعدتهم على التفاعل النشط في الدرس وذلك من خلال العمل الجماعي ، اذ تشجع استراتيجية التلمذة المعرفية العمل في مجموعات والتعلم التعاوني مما يساعد على تنمية روح التعاون والعمل كفريق واحد لدى المبتدئين ، مما يتيح لهم فرصة المناقشة والحوار مع زملائهم والمدرّب وإعطاء الفرصة للمبتدئين للتفكير بأكثر عدد ممكن من الحلول للمشكلة الواحدة ، مما يجعل المبتدئ محور العملية عن طريق تفعيل دوره ، فهو يكتشف ويبحث وينفذ الأنشطة ، وهذا ينمي لديهم الاتجاه الإيجابي نحو الاداء ، كذلك اتاحت للمبتدئ دوراً في تعلم الفعاليات بواسطة تطبيق ما تعلمه عملياً وفقاً لإجاباته بالإضافة الى التغذية الراجعة التي يعطيها المدرّب لها دور مهم وفعال في توجيه المبتدئ نحو الأداء الصحيح .

ان مراحل استراتيجية التلمذة المعرفية الستة وما تتضمنه كل مرحلة من خطوات دقيقة ساعدت المبتدئين في الحصول على التفاصيل الدقيقة للأداء الفني للسباحة الحرة ، والاطلاع في كل مرحلة من المراحل على تفاصيل معينة كي يصل بالمبتدئ إلى فهم أوسع وأفضل للمهارة ، فضلاً عن امتلاكهم المعرفة المقصودة من خلال نمذجة المهارة وجعلهم قادرين على تقليد الأنموذج ، وهذا ما أكده (حسن زيتون وكمال زيتون 2003) " بأن التعلم من خلال الاستراتيجيات البنائية يمكن المبتدئ من تنظيم ما يمر به من خبرات حيث يصل لفهم اوسع مما يؤدي بالنتيجة الى احداث تعلماً ذي معنى " . وهذا يؤشر أثر الاستراتيجية في تثبيت المعلومة في أذهان المبتدئين لمدة أطول من خلال التأمل والتوضيح والتدريب واستحضارها بسهولة وقت التطبيق للأداء ، وهذا ما أكده ( غازي ، 1998) " إن الأداء العملي ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة " ، ولاعتماد الاستراتيجية على النظرية البنائية من حيث تفعيل دور المبتدئين وتحفيز التعلم لديهم ، لذا اصبحوا باحثين عن الحلول الصحيحة بأنفسهم ومشاركة التدرسيين في عملية التعلم بالاعتماد على ما يمتلكون من معلومات ومعارف مسبقة عن طريق تعزيز هذه المعلومات بمعلومات جديدة ساعدت في تسهيل عملية التعلم وتنظيم وتشكيل الخبرات السابقة للمبتدئين .

**4- الاستنتاجات والتوصيات :****4-1 الاستنتاجات :- من خلال نتائج البحث استنتج الباحث الاتي :**

- 1- ان استراتيجية التلمذة المعرفية ادت الى تحسين قدرة التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجلين العام ايضا.
- 2- ان استراتيجية التلمذة المعرفية ادت الى تحسين الاداء الفني للسباحة الحرة .

**4-2 التوصيات :- في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بالاتي :**

- 1- ضرورة استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية من اجل تحسين التوافق الحركي للمبتدئين في السباحة الحرة .
- 2- ضرورة استخدام استراتيجية التلمذة المعرفية من اجل الاداء الفني للسباحة الحرة للمبتدئين .
- 3- التاكيد على جراء دراسات وبحوث أخرى ومعرفة تأثير استراتيجية التلمذة المعرفية في تعلم انواع اخرى من السباحة .

**المصادر :**

- عاطف سعيد عبد الله : أثر استخدام استراتيجيات التدريس التبادلي والتلمذة المعرفية في تدريس التاريخ على التحصيل وتنمية مهارات التفكير التاريخي لدى طلاب الصف الاول الثانوي ، مجلة الدراسات الاجتماعية ، كلية الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية ، 2004 .
- عبد الوهاب غازي : أثر المنهج التدريبي المقترح في تحسين المعرفة الخطئية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998.
- علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة ، 2004.
- قاسم حسن حسين وافخار احمد : مبادئ واسس السباحة ، عمان ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، 2000 .
- محب حامد الحديثي وحسام عبد محي : فن تعليم وتدريس رياضة السباحة ، مصدر سبق ذكره ، 2020 .
- محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط1، بغداد، مطبعة الأيك للتصميم والطباعة، 2011.
- وجيه محجوب واحمد بدري . أصول التعلم الحركي . الموصل :الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2002.
- وضاح غانم سعيد : المراحل العمرية المناسبة للبدء في تعلم سباحتي الصدر والحررة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
- وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية اهدافها – تدريسها - اسس تدريبها – اساليب تقويمها ، ط1 ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1997 .

## ملحق رقم (2)

## يبين الوحدة التعليمية الثانية عشر

زمن الوحدة : (90) دقيقة

عدد المبتدئين : (5) مبتدئ

اليوم : الاثنين

الهدف: تعليم الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس

التاريخ: 2024/7/8

الأدوات والأجهزة	الأهداف السلوكية	الأداء (النشاط)	الزمن	مكونات الوحدة	اقسام الوحدة
دفتر غياب	- أن يعتاد المبتدئ على النظام والقيادة وأخذ الغياب	- تهيئة الأدوات والتجهيزات ، الوقوف بنسق منتظم ، التحية وأخذ الغياب	5د	أعمال إدارية	القسم الاعدادي (20) د
	- أن يتهيئ المبتدئ بدنياً من خلال ممارسته لبعض التدريبات البدنية. - أن يشعر المبتدئ بالمتعة أثناء الأداء - أن يشارك المبتدئ بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن يمارس المبتدئ بعض التمرينات لتهيئ بدنياً لأداء المهارة - أن يشعر المبتدئ بالسعادة أثناء الأداء.	- (وقوف فتحاً- الذراعين جانبياً) الضغط على الجانبين بالتبادل. - (وقوف فتحاً- الذراعين عالياً) ضغط الذراعين خلفاً عدتين ثم ثني الجذع أماماً أسفل مع الضغط بين القدمين. - (الانبطاح-الكفان أسفل الذقن)مد المرفقين لدفع الصدر عالياً.	5د	الإحماء الأرضي	
	- أن يكتسب المبتدئ التوافق بين الرجلين والذراعين. - أن تساعد التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية للمبتدئين. - أن تحسن التدريبات من كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت العمل . - أن يستطيع المبتدئ أداء التدريبات بطريقة صحيحة .	- مسك حافة الحمام ومحاولة التنفس مثل كلب البحر. - مسك حافة الحمام والثبات في وضع الطفو 10 عدات. - ضربات الرجلين بمساعدة حافة الحمام. - حركات الذراعين باستخدام عوامات الشد الطافية.	10د	الاحماء المائي	
	- أن يتعود المبتدئ على النظام أثناء توزيع المجموعات . - أن يفهم المتعلم شرح الأداء الفني لمهارة التوافق من قبل المعلم . - ان يشاهد المبتدئ بوسترات رسومات توضيحية للأداء الفني للمهارة  - أن يتذكر المبتدئ ما شاهده من معلومات عن الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين.  - أن يتعود المبتدئ على الانتباه أثناء طرح السؤال . - أن يتعود المبتدئ على التنقل بين اطارات الأسئلة الاستكشافية . - أن يشعر المبتدئ بالسعادة أثناء النقاش والحوار بين المجموعات .	- توزيع الطلاب مجموعتين كل مجموعة تضم (5) مبتدئين. شرح الأداء الفني لمهارة التوافق من قبل معلم السباحة . عرض بوسترات توضح الأداء الفني لمهارة التوافق بين الذراعين والرجلين . عرض مقاطع فيديو للمهارة على الحاسبة الالكترونية (اللابتوب) لكل مجموعة لحالها لمشاهدة تدريبات تعليم الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين تحت إشراف وتوجيه ومساعدة المعلم. - طرح الأسئلة الاستكشافية الآتية : س1/ ماهي هو التوافق س2/ كيف يتم التنفس مع حركات الذراعين . النقاش والحوار بين الطلاب في كل مجموعة .	25 د	الجزء التعليمي	القسم الرئيسي (65) د

	- أن يطبق ما شاهدة من تدريبات تعليمية عن الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الزراعين.	- يقوم المبتدئ بتطبيق ما شاهدة من تدريبات لتعليم الربط والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الزراعين في البرنامج تحت إشراف وتوجيه ومساعدة الباحثة في الجزء التطبيقي .			
	- أن يشعر المبتدئ بالسعادة أثناء الأداء. - أن يصل المبتدئ إلى مستوى أداء جيد. - أن يتعلم المبتدئ طريقة الاداء الصحيحة للربط والتوافق. - أن يتمكن المبتدئ من أداء التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الزراعين. - أن يستطيع المبتدئ أداء ضربات الرجلين مع حركات الزراعين.	- <b>التدريبات التعليمية:</b> 1-أداء ضربات الرجلين مع عمل دورة واحدة بالذراعين 2- أخذ وضع الطفو الافقي مع تثبيت الرجلين وأداء حركات الزراعين والتنفس. 3- أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الافقي والزراعين أماماً ويمكن أخذ الشهيقي من الجانب. 4- أداء ضربات الرجلين من وضع الطفو الافقي ذراع أماماً وذراع خلفي ثم التبديل مع التنفس. 5- السباحة العادية تؤدي بدون تنفس في البداية ثم أداء التنفس. - يتم أداء حركة التوافق بين الزراعين والرجلين في البداية لمسافات .	40 د	الجزء التطبيقي	
	الختام	- العاب ماء - تمرينات تهدئة و إسترخاء لجميع أجزاء الجسم. - تعزيز الأداء الأفضل وتشجيع الطلاب المتميزين . إعادة الأدوات الى مكانها وأداء التحية والانصراف .	5 د	الختام	القسم الختامي (5) د