

## تأثير استخدام بعض مهارات الجذف على تعلم السباحة

د. عزة عبد المنصف محمد

مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

### ملخص البحث

تعد المهارات الأساسية في شتى الرياضات اللبنة الأولى للوصول إلى الأداء المهارى المتميز، ومن أهم المراحل التي يجب أن تحظى بالإهتمام الكافي من التدريب، وأن أفضل تحديد للمهارات الأساسية في السباحة كمرحلة أساسية تسبق تعلم طرق السباحة هي مهارة الثقة بالماء **Water Confidence Skill**، مهارة التنفس **Breathing (Bubbling) Skill**، مهارة الإنزلاق **Glide Skill**، الإنزلاق على البطن والظهر، مهارة الطفو **Floating Skill** (الطفو على البطن، الظهر، الوقوف من الطفو على البطن والظهر، مهارة الإحساس بالماء **Water Sculling Skill** مهارة الإحساس بالماء عند التحرك (للأمام، للخلف، على الجانبين)، مهارة الوقوف في الماء **Water Treading Skill**، وبالرغم من أهمية مهارة الجذف (مهارة الإحساس بالماء) فإنها لا تحظى بالإهتمام الكافي عند تعلم المهارات الأساسية للسباحة والتي تعتمد على حركة اليد في تحقيق الضغط المستمر على الماء لكي يساعد الجسم على التوازن والحركة المستمرة والمتواصلة في الإتجاه المطلوب ومن خلال عمل الباحثة بقسم تدريب الرياضات المائية و تدريسها مادة السباحة لفرق الكلية المختلفة وجدت صعوبة في تحكم الطالبات في وضع الجسم على الماء وخاصة بعد الإنتهاء من تعلم المهارات الأساسية والبدأ في تعلم حركات الذراعين حيث تواجه الطالبات صعوبات كثيرة في التعلم نظراً لطبيعة هذه الرياضة، ومتطلباتها المختلفة من توافق عضلي عصبي ورشاقة ومرونة، ومستوى عالي من الثبات والتحكم في الجسم، مما دفع الباحثة إلى استخدام مهارة الجذف والتي قد تساهم في تسهيل تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن والتي مقرررة عليهن، وقد أستهدف البحث تأثير استخدام مهارة الجذف على تعلم بعض المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين، وأشتملت عينة البحث على الطالبات المتعثرات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، وعددهن (٢٠) طالبة، وكانت من أهم النتائج أن استخدام مهارات الجذف لها تأثير إيجابي على تعلم سباحة الزحف للطالبات المتعثرات.

### المقدمة ومشكلة البحث

ترتكز أهمية تعليم السباحة في طرق التعليم ذاتها ووضوح الهدف فإذا وجد الطريق وهدف غير واضح يصعب تحقيق تقدم ملموس وإذا كانت الطريقة أو أسلوب التعليم ضعيفة وهدف واضح سيصل إلى نفس النتيجة ولذلك يجب الاستخدام الصحيح لطرق وأساليب تعليم السباحة سواء كانت عملية أو نظرية. (٣:١١١)

وتبدأ الخطوة الحاسمة في الانتقال من مرحلة المهارات الأساسية إلى تعليم طرق السباحة عندما يبدأ المتعلم في دفع جسمه من الأرض أو الحائط والإنزلاق داخل الماء في وضع أفقى على البطن والظهر مع الأتزان في الماء. (٥: ٤٧)

ويذكر صلاح منسى (٢٠٠٨م) ان المهارات الأساسية لتعليم السباحة من أهم المراحل التي يجب أن تحظى بالإهتمام الكافى من التدريب وتوجد العديد من الأراء التي حددتها في بعض المهارات وهى مهارة الثقة في الماء، مهارة الطفو (التكور- النجمة- الطفو على البطن والظهر- الوقوف من الطفو البطن والظهر)، مهارة الإنزلاق، مهارة التعلق الرأسى للجسم، مهارة الوقوف في الماء العميق، سباحة البطن المجدافية، سباحة الظهر المجدافية بينما هناك رأى آخر وهو: مهارة التعود على الماء، مهارة التنفس، مهارة الإنزلاق، مهارة سباحة (الزحف- الظهر- الصدر- الفراشة). (٣: ٤٤)

وأن أفضل تحديد للمهارات الأساسية في السباحة كمرحلة أساسية تسبق تعلم طرق السباحة والبدء والدوران هى: مهارة الثقة بالماء Water Confidence Skill، مهارة التنفس Breathing (Bubbling) Skill، مهارة الإنزلاق Glide Skill، الإنزلاق على البطن والظهر، مهارة الطفو Floating Skill (الطفو على البطن، الظهر، الوقوف من الطفو على البطن والظهر، مهارة الإحساس بالماء Water Sculling Skill مهارة الإحساس (للأمام، للخلف، على الجانبين)، مهارة الوقوف في الماء Water Treading Skill. (٣: ٤٥، ٤٦)

ولكى يتحرك جسم المتعلم للأمام بفاعلية بإستخدام حركات الذراعين لابد أن يصل إلى النقطة التي يستطيع فيها أن يمسك الماء بطريقة فعالة، حتى يستطيع أستخدام القوى الناتجة من عضلات الكتفين لتحريك الجسم للأمام. (٥: ٢٦)

ويذكر محمد على ذكى (٢٠٠٢م) أن النسبة الأكبر لانتقال السباح خلال الوسط المائي إلى حركات الذراعين. و تختلف تلك النسبة من طريقة سباحة إلى أخرى، حيث تكون بأكبر مستواها في سباحتي الزحف وسباحة الظهر و اقل مستواها في سباحة الصدر لذا من الضروري التفكير ملياً في حركات الذراعين لطرائق السباحة الأربعة لما لها من أهمية في تباين السرعة بين تلك الطرائق. (٢: ٣٥)

وتكون حركة الذراعين في سباحة الزحف على شكل متعاقب الذراع تلو الأخرى ، بحيث تكون الذراعان في مرحلة من مراحل الحركة معاً داخل الماء، وتشتمل الحركة داخل الماء على ثلاث مراحل الأولى هي مرحلة مسك الماء، الثانية مرحلة السحب باتجاه المحور الطولي للجسم، الثالثة مرحلة الدفع باتجاه خارج الجسم إنتهاءً بالقرب من الفخذ وعند التمعن في المرحلة الرئيسية لعمل الذراع داخل الماء (مرحلة السحب) نلاحظ أن أدائها باتجاه المحور

الطولي للجسم هو ما يحقق الناتج الأعظم لانتقال السباح اعتماداً على الحقيقة التي تؤكد على أن مسار حركة الذراعين القريب من المحور الطولي للجسم يولد ناتج أكبر لسحب ذلك الجسم (كما هو الحال في تسلق حبل مفرد بكلتا الذراعين بشكل متعاقب) وأن تعاقب عمل الذراعين بالشكل السابق هو أهم ميزة أدت بسباحة الزحف لتكون هي الأسرع. (٢١٨:١١) (٥٤:١٢)

وحركة اليد التي يتم بها الضغط المستمر داخل الماء، والتي تساعد على السير المستمر والمتواصل في الإتجاه المطلوب، والتي من خلالها يتم التوازن وسند الجسم في الماء تسمى بالجدفة (Sculling). (١٥:٧) أو مهارة الإحساس بالماء حيث توجد لها ثلاث أشكال مهارة الإحساس للأمام، مهارة الإحساس للخلف، مهارة الإحساس على الجانبين. (٤٦:٣)

والتي لا يمكن الاستغناء عنها في السباحة لما لها أهمية في حفظ توازن الجسم في الماء، ويمكن الأستعانة بحركة اليدين التي نستخدمها في السباحة التوقيعية والتي لها تأثير اساسى وفعال في حفظ التوازن لدى ممارسات السباحة التوقيعية، ويلعب وضع اليد وحركاته دوراً كبيراً في الإتجاهات الحركية للجسم ونتيجة لذلك يتحرك الجسم في الإتجاهات المختلفة. (٣٦ :٧) (٤٢: ١٠)

ومهارة الجدف من المهارات الأساسية في السباحة حيث يعتمد السباح على حركة اليد في تحقيق الضغط المستمر على الماء لكي يساعد الجسم على التوازن والحركة المستمرة والمتواصلة في الإتجاه المطلوب ويكون الضغط على الماء من مفصل الكوع حتى أطراف الأصابع وليس من مفصل الكتف حتى لا يحدث خلل في وضع الجسم وهناك العديد من انواع الجدف نذكر من أهمها: الجدف المسطح Standard Scull وينقسم إلى:

- ١- الجدف المسطح الثابت Flat Scull وضع الطفو الخلفى المستقيم الثابت.
- ٢- الجدف المسطح المتحرك (الجدف باليدين) تقدم الجسم تجاة القدمين Foot First.
- ٣- (الجدف باليدين) تقدم الجسم تجاة الرأس Head First .
- ٤- جدفة الطوربيد Torpedo Scull .
- ٥- جدفة الطوربيد العكسية Reverse Torpedo Scull .
- ٦- جدفة قارب الكانوى Canoe Scull .

ويعتبر الجدف من المهارات المهذرة في تدريبات المهارات الأساسية للسباحة والتي يهمل أستخدامها والتي يشار إليها على أستحياء في معظم مراجع السباحة. (١٤)

وعلى الرغم من فائدتها الكبيرة في تحسين الأداء بزيادة الإحساس بالماء في مرحلتى الشد والدفع في طرق السباحة الأربعة فهي تساعد السباح على إدراك أهمية ميل الكف Pitch ولو قليلاً لتحقيق مسك أكثر كفاءة وفاعلية مع زيادة في قوة اليد والساعد. (١٥)

ومن هنا ترى للباحثة أن لحركات الجذف أهمية بالغة في إتزان الجسم والقدرة على مسك الماء، لكي يتم تعلم السباحة بشكل أيسر وأفضل والتحكم في عضلات الجسم والحركات داخل الماء، لذلك وجدت أن استخدام تلك الجذفات للطالبات المتعثرات في مادة السباحة، والتي لها أهمية بالغة في تأسيس الطالبات لتعليم المهارات الأساسية في السباحة وخاصة في وضع الجسم.

ومن خلال عمل الباحثة داخل القسم واجهت عدد من الطالبات لم يستطعن الإتزان داخل الماء نتيجة لعدم الإحساس بالماء والوصول للمسك الصحيح في مرحلتى الشد والدفع، والتي لهما أهمية بالغة في الإنتقال للأمام في الماء، لذلك رأت الباحثة أن أستخدام بعض الجذفات في المراحل التعليمية الأولى من المهارات الأساسية له أهمية لمساعدة الطالبات على التحكم في الجسم داخل الماء والقدرة على التحكم في حركة كف اليد في مرحلتى الشد والدفع في سباحة الزحف مما يؤدي إلى تحسين الأداء داخل الماء والثقة بالنفس والقدرة على التحرك بصورة أفضل في الوسط المائي والقدرة على الأتزان في الطفو على البطن والظهر، لذا أستهدف هذا البحث استخدام بعض مهارات الجذف في تعلم سباحة للطالبات المتعثرات.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض مهارات الجذف على تعلم السباحة للطالبات المتعثرات.

#### فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في مستوى تعلم السباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### التعريف المصطلحات:

#### الجذفة: Sculling

عبارة عن حركة دفع الماء باليدين، وتؤدي حركات اليدين في إتجاهات مختلفة بغرض تحريك الجسم بقوة وإنسياب ودفعة إلى السير في الإتجاه المطلوب. (١٠:٤٢)

#### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، باستخدام القياس البعدي لهما.

## مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المتعثرات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥م.

## عينة البحث:

بلغ عددهن (٣٠) طالبة مقسمين كالأتي (١٠) طالبات للدراسة الاستطلاعية، (٢٠) طالبة مقسمة إلى (١٠) مجموعة تجريبية، (١٠) مجموعة ضابطة.

## شروط اختيار العينة:

- ١- أن تكون درست حركات الذراعين في سباحة الزحف والظهر.
- ٢- الموافقة على الإشتراك في التجربة.
- ٣- الانتظام في الحضور اليومي للبرنامج المقترح.
- ٤- أن يكن من الطالبات المتعثرات في مادة السباحة.
- ٥- وجود قصور في وضع الجسم وبالتالي عدم القدرة على أداء السباحة المقررة عليهن بشكل المطلوب.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول، الوزن، الطفو) قيد البحث لمجموعات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)				المجموعة الضابطة (ن = ١٠)			
		المتوسط الحسابي	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	١٨.٧٠	١٨.٢	٠.٥٩	٠.٩٥٤	١٨.٩٢	٠.٤٩	١٨.٩٠	٠.٤٦
الطول	سم	١٦٧.٥	١٦٤	٦.٣	٠.٧٣٠	١٦٦.٣	٥.٦٩	١٦٥	٠.٥١٤
الوزن	كجم	٦٣.٣	٦٣	١.٨	١.٥٢٦	٦٣.٢	٢.٥٨	٦٣	٠.٨٤٢
الطفو	ث	٦.٥	٦.٠	٠.٢٨	٠.١٤١	٦.٤	٠.٣٣	٦.٠	٠.٢٩٠

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات العمر، والطول، والوزن، ومستوى الطفو لمجموعات البحث تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات.

## تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بتطبيق اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في جميع متغيرات البحث، كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول (٢)  
دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات التكافؤ قيد البحث  
(ن=١=٢=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س	
العمر	سنة	١٨.٧٠	١٨.٩٢	١٨.٩٢	١٨.٩٢	غير دال
الطول	سم	١٦٧.٥	١٦٦.٣	١٦٦.٣	١٦٦.٣	غير دال
الوزن	كجم	٦٣.٣	٦٣.٢	٦٣.٢	٦٣.٢	غير دال
الطفو	ث	٦.٥	٦.٤	٦.٤	٦.٤	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل المتغيرات، حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات:

١- كفوف.

٢- لوحات طفو الرجلين (Pull bouy).

٣- لوحة طفو لليدين.

ثانياً: الأجهزة:

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن.

ثالثاً: الإختبارات:

- اختبار قياس مستوى الطفو بالثانية.

تم عمل لجنة مكونه من ٣ محكمات وذلك لتحديد القدرة على عمل الطفو على الظهر

والبطن لأطول وقت ممكن. مرفق (٦)

- تم عمل إختبار لتقييم الأداء المهارى لسباحة الزحف والظهر (إختبار بعدى) وذلك لكل

طالبة، بحيث تم تجزئته إلى (٥) أجزاء وهى:

• وضع الجسم (٥) درجات.

• حركة الذراعين (٥) درجات.

• حركة الرجلين (٥) درجات.

• التنفس (٥) درجات.

• التوافق الكلي (٥) درجات.

تم عمل لجنة مكونة من ثلاث محكمات لتقييم الأداء المهارى، وتم التقييم من خلال اختبار تقييم الأداء المهارى. مرفق (٣)

رابعاً: الإستمارات:

قامت الباحثة بالإطلاع على المواقع الإلكترونية والمسح المرجعى للمراجع العلمية (٣)، (٥)، (٧)، (١٠)، (١٤)، (١٣) المتخصصة في مجال السباحة ومهارة الجذفة في السباحة التوقيعية، بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الجذفات والأختبارات التى يمكن أستخدامها في البحث.

التجربة الأستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأستطلاعية على عينة الدراسة الأستطلاعية والتي هى من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة قوامها (١٠) طالبات من الطالبات المتعثرات، وذلك في الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠/١٠/٢٠١٤م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٢/١٠/٢٠١٤م، بهدف:

١- مناسبة الوقت.

٢- مناسبة التدريبات.

٣- مناسبة الوحدات.

٢- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.

وتم إعادة تطبيق الأختبارات لثباتها وذلك في يوم ٢٦/١٠/٢٠١٤م.

القياس القبلى

لتحديد متغيرات البحث الاساسية فى ( الطول- الوزن- العمر- الطفو) وتحديد تكافؤ عينتى البحث التجريبية والضابطة وذلك فى يوم الأربعاء الموافق ٢٩/١٠/٢٠١٤م. التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث والتي قوامها (١٠) طالبات (المجموعة التجريبية) في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢/١١/٢٠١٤م إلى يوم الأحد الموافق ٤/١٠/٢٠١٥، بواقع مرتين في الأسبوع، خلال (٨) أسابيع، وقامت الباحثة بتنفيذ مهارات الجذف.

محتوى وخصائص المهارات المقترحة:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات وذلك بهدف تحديد محتوى مهارات الجذف المستخدمة للطالبات المتعثرات وهى دراسة كلا من رامى محمد صابر (٢٠٠٧م) (١)، عصام

الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٤)، محمد علي القط (٢٠٠٢م) (٥)، Havriluk (٢٠٠٦) (١١)، (١٣)، (١٤) وقد تم التوصل الى أبعاد تطبيق مهارات الجذف وتحديد الفترة الزمنية داخل الوحدة التعليمية كما في جدول (٣)

## جدول (٣)

التوزيع الزمني لمهارات الجذف والوسائل والادوات المستخدمة داخل الوحدة التعليمية

مهارات الجذفة	المهارات الجذفة في الوحدات التعليمية
عدد الأسابيع	٨ أسابيع
زمن تدريبات مهارة الجذف داخل الوحدة التعليمية	٢٠ق
عدد الوحدات	٢ وحدة أسبوعياً
الوسائل والأدوات	أدوات طفو- كفوف

\*نموذج للوحدة التعليمية لمجموعتي البحث:

## جدول (٤)

نموذج للتوزيع الزمني للوحدة التعليمية المقترحة (المحاضرة) لكلام المجموعة الضابطة والتجريبية

الأجزاء	الزمن	(المجموعة الضابطة)	الزمن	(المجموعة التجريبية)
الجزء التمهيدي ١٥ق	٥ق	أعمال إدارية الغياب والحضور	٥ق	أعمال إدارية الغياب والحضور
	٥ق	الإحماء الأرضي الجرى حول حمام السباحة وتسخين المفاصل وتهيئة العضلات	٥ق	الإحماء الأرضي الجرى حول حمام السباحة وتسخين المفاصل وتهيئة العضلات
	٥ق	الإحماء المائي ألعاب بسيطة- والجرى بعرض الحمام	٥ق	الإحماء المائي ألعاب بسيطة- والجرى بعرض الحمام
الجزء الرئيسي الجزء الختامي	٤٠ق	التعليم بالطريقة التقليدية	٢٥ق ١٥ق	تعليم مهارة الجذفة تعليم بعض المهارات المقررة
	٥ق	ألعاب تهدئة وبسيطة	٥ق	ألعاب تهدئة وبسيطة
إجمالي			٦٠ق	

## القياس البعدي

وتم تطبيق الإختبار النهائي لكل طالبة يوم ٢٠١٥/١/٥م وذلك من خلال لجنة مكونه من

ثلاث محكمات. مرفق (٣)

## الخطة التنفيذية:

تم تنفيذ مهارات الجذفة في الفترة من ٢٠١٤/١١/٢م إلى ٢٠١٥/١/٤م، على

الطالبات المتعثرات (المجموعة التجريبية).

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي



- الوسيط
  - نسبة التحسن
  - الانحراف المعياري
  - اختبار (ت)
  - معامل الارتباط
  - معامل الالتواء
- عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في القياس البعدي  
ن=١٠=٢

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
		ع+	س	ع+	س		
وضع الجسم	٥ درجات	٤.٨٠	٢.١١	٣.٧٦	٢.١١	١.٠٤	*٥.٥١
حركات الذراعين	٥ درجات	٤.٥٦	٢.١٦	٣.٦١	١.١٧	٠.٩٥	*٥.٥٦
حركات الرجلين	٥ درجات	٣.٩٤	١.١٥	٣.١١	١.٩٥	٠.٨٣	*٦.٩٨
التنفس	٥ درجات	٤.٢٩	١.٠٢	٣.٣٤	٣.٠٥	٠.٩٥	*٤.١٨
التوافق الكلي	٥ درجات	٤.٢٥	٢.٠٥	٣.٨٧	٢.١١	٠.٣٨	*٥.٦٠
مستوى الأداء المهارى	٢٥ درجة	٢١.٨٤	٣.١٦	١٧.٦٩	٤.٥	٤.١٥	*٦.٨٠

\*قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٢.١٧٩

يتضح من جدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

## جدول (٦)

معدلات التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث للأختبار البعدي ن=٢٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين	
وضع الجسم	٥ درجات	٤.٨٠	٣.٧٦	٣.٧٦	١.٠٤	% ٢٧.٦٥
حركات الذراعين	٥ درجات	٤.٥٦	٣.٦١	٣.٦١	٠.٩٥	% ٢٦.٣١
حركات الرجلين	٥ درجات	٣.٩٤	٣.١١	٣.١١	٠.٨٣	% ٢٦.٦٨
التنفس	٥ درجات	٤.٢٩	٣.٣٤	٣.٣٤	٠.٩٥	% ٢٨.٤٤
التوافق الكلي	٥ درجات	٤.٢٥	٣.٨٧	٣.٨٧	٠.٣٨	% ٩.٨١
مستوى الأداء المهارى	٢٥ درجة	٢١.٨٤	١٧.٦٩	١٧.٦٩	٤.١٥	% ٢٣.٤٥

## مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية مستوى معنوية (٠.٠٥) في كل المتغيرات المهارية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٤.١٨) إلى (٦.٩٨)، كما يتضح من جدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٢) وجود تحسن بين متوسطات القياسات البعدية لدى المجموعتين ولكن بنسبة أكبر للمجموعة التجريبية، حيث كانت نسبة التحسن في متغير وضع الجسم بين المجموعتين ٢٧.٦٥%، بينما متغير حركات الذراعين فكانت نسبة التحسن ٢٦.٣١%، وفي متغير حركات الرجلين كانت نسبة التحسن ٢٦.٦٨%، بينما في متغير التنفس فكانت نسبة التحسن ٢٨.٤٤%، وفي متغير التوافق الكلي فكانت نسبة التحسن ٩.٨١%، وبينما في متغير مستوى الأداء المهارى فكانت نسبة التحسن ٢٣.٤٥%، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك إلى مهارات الجذفة والمطبق على المجموعة التجريبية والتي ساعدت الطالبة على الاحتفاظ بالتوازن لديها في الماء وأدت إلى تحسين المستوى المهارى لديهن، وأن مهارات الجذفة المستخدمة تعد أحد مستحدثات العملية التعليمية حيث أنها تساعد على الأحساس بالماء وتطوير العضلات العاملة وذلك في سباحة الزحف والسباحات الأخرى، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (٤) أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الأداء المهارى الرياضي. (٥٥:٦)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة نشوى وهدان" (٢٠١٢م) (٨) في أهمية استخدام الأدوات المساعدة والجذفة لتحسين مستوى الأداء المهارى في السباحة وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث والتي تنص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متسطة القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى تعلم سباحة الزحف ولصالح المجموعة التجريبية.

## الاستخلاصات :

- أثرت بعض مهارات الجذفة على تحسن تعلم سباحة الزحف.
- استخدام أدوات طفو والكفوف أثناء أداء تدريبات الجذفة له تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى في سباحة الزحف للمبتدئات أثناء حركة التجديف باليدين

## التوصيات :

- استخدام أسلوب حركة اليدين (الجذفة) للمبتدئات في رياضة السباحة.
- إجراء المزيد من البحوث على الأنواع الأخرى من السباحة.

## المراجع العربية

- ١- رامي محمد حسين صابر (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تعليمي بإستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢- على محمد زكى (١٩٩٨م): السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- صلاح مصطفى منسي وآخرون (٢٠٠٨م): الأسس العلمية للبياحة لتعليم- تدريب- إنقاذ، دار العلم لنشر والتوزيع، الكويت، ط. ١
- ٤- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، القاهرة، ط ١، الإسكندرية.
- ٥- محمد علي القط (٢٠٠٢م): الموجز في الرياضات المائية، مركز الكتاب للنشر، ط ١.
- ٦- محمد علي القط (٢٠٠٥م): "إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة"، المركز العرب للنشر، القاهرة.
- ٧- نادية طاهر شوشة (٢٠٠٨م): السباحة التوقيعية، دار الكتب.
- ٨- نشوى محمود حنفي وهدان (٢٠١٢م): تأثير استخدام طريقة الجذفة الرأسية على تحسين مهارة الطفو الثابت على الظهر في السباحة التوقيعية، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- نيفين أمين العقيقي (٢٠٠٤): تأثير التدريبات المائية لتحسن الوضع الإنسيابي للجسم على مستوى الأداء في سباحة الزحف على الظهر، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد الواحد والعشرين ، يوليو، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ١٠- وفيفة مصطفى سالم (٢٠٠٠م): الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

## المراجع الاجنبية

- 11-Havriluk, R. (2006). Magnitude of the effect of an instructional intervention on swimming technique and performance. In J. P. Vilas-Boas, F. Alves, A. Marques (Eds.), Biomechanics and Medicine in Swimming X. Portuguese Journal of Sport Sciences, 6(Suppl. 2), 218-220.
- 12-John Mullen Buoyancy means (paws - buoys) and its importance to improve the performance of swimming, Human Quintx Magazine 2011
- ١٣ - Lam , Eddie , James and Zhang (2002): Development and validation of racquet ball skill test battery young batteryoung adult beginners , measurement in physical education. Volume 6, Issue 2 , Pages 95-126, published online : 18 Nov. 2009
- ١٤- Active.com Coach Adam D.Schmitt LSU Swimming&Diving Sculling: The Forgotten Drill.
- ١٥-(Livestrong.com/what is sculling in swimming? Oct, 2013) Tom Manzi.