

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً : التعلم :

- ثانياً: أساليب التدريس :
- مفهوم أساليب التدريس .
 - اختيار أسلوب التدريس .
 - تصنيف أساليب التدريس .
 - أهمية الأساليب التعليمية في النشاط الرياضي

- شروط التعلم .
- التعلم الحركي - مفهومه .
- مراحل التعلم الحركي .
- جوانب التعلم :

أولاً : الجوانب المعرفية .

ثانياً : الجوانب المهارية .

أ - أسلوب التعلم التعاوني :

- ب - أسلوب التعلم للإتقان :
- ١- مفهوم التعلم للإتقان .
 - ٢- أهمية التعلم للإتقان وأهدافه .
 - ٣- مبادئ التعلم للإتقان .
 - ٤- نظرية كارول للتعلم للإتقان .
 - ٥- العلاقة بين درجة التعلم ونموذج كارول .
 - ٦- استراتيجية بلوم للتعلم للإتقان .
 - ٧- التقويم في التعلم للإتقان .
 - ٨- الخطوات التنفيذية لأسلوب التعلم للإتقان
 - ٩- مميزات التعلم للإتقان .
 - ١٠- أوجه الاستفادة التربوية للتعلم للإتقان في النشاط الرياضي .

- ١- مفهومه .
- ٢- أهميته .
- ٣- أهدافه .
- ٤- المبادئ الأساسية للتعلم التعاوني .
- ٥- متطلبات التعلم التعاوني .
- ٦- أساليب التعلم التعاوني .
- ٧- خطوات تنفيذ التعلم التعاوني .
- ٨- مميزات التعلم التعاوني .
- ٩- أوجه الاستفادة التربوية للتعلم التعاوني في النشاط الرياضي .

ثالثاً : سباحة الزحف على البطن .

رابعاً: خصائص المرحلة السنية (١٧-٢٢) سنة .

أولاً : التعلم

لما كان الإنسان دائم التفاعل مع بيئته فإنه يمكنه أن يحدد بدرجة كبيرة نوع الحياة التي يرغب فيها ، وتعرف عملية التفاعل هذه بالخبرة ، ومن الخبرة تعلم الفرد معارفه واتجاهاته ومهاراته ، ولكن الأمر الهام هو نوع الخبرات التي يوجهها الفرد بحيث تؤدي به إلى مهارات وإتجاهات نافعة له ولمجتمعه، وعليه فإنه يمكننا أن نوجه التعلم بتحديد نوع الخبرات التي نوفرها للمتعلمين ، فالخبرات التي يجب أن يوفرها المعلم للمتعلمين لا يمكن أن تحدد بدون اعتبار للمتعلمين والنتائج النهائية أي طبيعة المتعلم نفسه والأهداف المرغوبة ، فالمعلم يمكنه أن يفرض النتائج مباشرة لكن المتعلم هو العامل الفعال ، أما التحكم الأساسي للمعلم هو أن يتأكد من أن المتعلم تتوافر له خبرات معينة دون أخرى .

ويؤكد أحمد زكى صالح (١٩٩٥) أن التعلم بمعناه العام في الحياة اليومية هو محصلة تفاعلات الفرد مع بيئته ، كذلك ينظر الناس إلى التعلم على أساس أنه العامل الذي يحدده أداء الفرد في لحظة من لحظات الحياة وفي أي موقف ، أما التعلم من الناحية العملية فهو عملية فرضية مثلها في ذلك مثل أي عملية في العلوم الطبيعية ، كالكهرباء أو الحرارة أو المغنطيسية أو القوى ، لهذه كلها عمليات فرضية لا نلاحظها مباشرة ، إنما نستدل عليها عن طريق آثارها أو النتائج المترتبة عليها . (١١ : ١٠ - ١١)

يعرفه جريجورى Gregory (١٩٧٦) بأنه هو " إمكانية التغير الدائم نسبيا في سلوك ما ويظهر نتيجة للتدريب المدعم " (١٩ : ٤١٩)

كما يعرفه أحمد زكى صالح (١٩٧٧) بأنه تغير في الأداء يحدث تحت شروط الممارسة ، ولا يمكن تفسيره على ضوء العوامل الوقتية مثل التعب وعوامل النضج أو ما إلى ذلك من عوامل تؤثر في الكائن الحي تأثيراً وقتياً معيناً . (١١ : ٣٠٥)

كما تعرف فاطمة عوض (١٩٨٨) بأنه تغير وتعديل في سلوك الكائن الحي أدى إلى قيامه بنوع من النشاط على أن يكون هذا التغير أو التعديل نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير وما شابه ذلك - كما يمكن القول بأنه ما هو إلا تغير في السلوك ناتج عن استثارة ،

وتضيف إلى ذلك أن التعلم وظيفة أساسية للكائن الحي بصفة عامة والإنسان بصفة خاصة لعدة أسباب منها :

- أن التعلم يعنى تعديلاً لسلوك الكائن الحي تعديلاً يساعده على حل مشكلة صادفته ويرغب في حلها .
- يتعلم الفرد تعديل سلوكه لاكتساب خبرات معرفية أو مهارية أو وجدانية تزيد من نموه وفهمه للبيئة المحيطة به وتسخيرها لخدمته .
- يتعلم الفرد ميولاً واتجاهات وقيماً تساعد على أن يعيش سعيداً في المجتمع .
- يتعلم الفرد كيف يعدل سلوكه لتحقيق مزيد من التكيف سواء كان تكيفاً للبيئة الطبيعية أو تكيفاً اجتماعياً . (١٨ : ٧٨)

كما يعرف محمد علاوي (١٩٩٤) التعلم بأنه " عملية معقدة ومركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري من نوع ما من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساس في حياة الفرد ، وفي تطوير الشخصية الإنسانية . (٩٣ : ٣٣٣)

يعرف إبراهيم رجب (١٩٩٥) التعلم بأنه ، تغيرات في السلوك له صفة الإستمرار وصفة بذلك الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته (٣ : ٧)

ويتفق كل من صلاح قادوس (١٩٩٣) ، وأحمد راجح (١٩٩٤) وإمام حميدة وآخرون (٢٠٠٠) على أن التعلم هو " تغير ثابت نسبياً في السلوك أو الخبرة ينجم عن النشاط الذاتي للفرد لها نتيجة للنضج الطبيعي أو لظروف عارضة " (٥٧ : ٢٩٧) (١٣ : ٢٢٨) ، (٢٦ : ٤٣)

مما سبق يتضح أن العلماء اتفقوا في تعريفاتهم على أن التعلم هو تعديل أو تغيير في السلوك والأداء ناتج عن تدريب أو تعلم " نتيجة الاستثارة " بحيث يكون له صفة الاستمرارية على أن لا يكون هذا التغير نتيجة للنضج أو الحالات المؤقتة .

- شروط التعلم :

- اتفق كل من: أحمد خاطر وآخرون (١٧٨) ، وإبراهيم وجيه (١٩٩٥) أن هناك شروطاً أساسية لابد من توافرها ، ولا يمكن للتعلم أن يتم بدونها وهي :
- ١- وجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو موضوع التعلم بهدف التمكن منه .

- ٢- أن يمارس المتعلم نشاطا خاصا حتى يحقق الفرض المراد الوصول إليه .
- ٣- وصول المتعلم إلى مرحلة النضج أو مستوى النمو اللازم للقيام بأوجه النشاط الذي يتطلبها التعلم . (١٠ : ١٣) (٣ : ٤٥)

- التعلم الحركي :

تختلف حركة الإنسان في خصائصها وتتنوع أشكالها وتتباين في أغراضها ، ولكنها تتحد في التعريف بها فهي كحركات الأجسام الأخرى لا تخرج عن كونها انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينة في زمن معين وتطلق كلمة حركة على انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه ، والحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التي تمارس في الملاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسات، والتعلم الحركي هو ميدان يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية ، ودراسته كانت منذ زمن بعيد ، مجالا للبحث من جانب المهتمين بعملية تنمية المهارات البدنية لأنها هدف عام للتربية البدنية واكتساب تلك المهارات أمر أساسي لتخطيط وضبط خبرات التربية البدنية. (١٠٧ : ١٣)

وتشير عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) على أن اكتساب المهارات الحركية هدف عام للتربية البدنية والتعرف على كيفية اكتساب المهارات الحركية أمر أساسي لتخطيط وضبط خبرات التربية البدنية وهو ميدان يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية . (٦٧ : ١٤)

- مفهوم التعلم الحركي :

وتعرف فاطمة عوض (١٩٨٨) التعلم الحركي على أنه " هو التغير النسبي المستمر في الأداء والذي يمكن النظر إليه باعتباره محصلة للخبرة " . وهذا التعلم يؤدي إلى محتوى عقلي جديد من خلال المعارف والمعلومات وإلى استجابات انفعالية أو وجدانية ، إلى مهارات وإعدادات اجتماعية وبدنية جديدة والمهارة هي : السهولة في أداء الاستجابات بسرعة وإتقان وبدرجة تصل إلى الآلية . (٧٨ : ١٩ - ٢٠)

وتوضح عفاف عبد الكريم (١٩٩٤) أن التعلم الحركي هو " جانب من التعلم الذي تلعب فيه الحركية دوراً رئيسياً ، فهو عملية تكييف الاستجابات الحركية للبيئة وعادة أن عملية التكيف تتقدم من البسيط إلى المعقد ومن البيناني إلى المجرد " . (٦٦ : ١٤)

ويذكر عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤) أن التعلم الحركي هو " عملية اكتساب وإتقان وتنشيط للمهارات الرياضية من خلال الإعداد التكتيكي ، وتتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة . (٦٥ : ١٨٧)

ويذكر محمد علاوي (١٩٩٤) أن التعلم الحركي هو "عملية تحسين التوافق الحركي، ويهدف إلى اكتساب المهارت الحركية والقدرات البدنية والسلوك المناسب للمواقف " . (٩٣ : ٣٣٦)

ويرى كل من إبراهيم خليفة وأسامة راتب (١٩٩٩) أن التعلم الحركي في المدارس هو "ذلك التغيير الذي يطرأ على سلوك الطالب خلال درس التربية الرياضية أو خلال أي نشاط رياضي يدرس نتيجة لعمليات تفسير يقوم بها الطالب وتظهر نتائجها في شكل أداء حركي أو مهاري جديد". (١٦ : ١٨٩ - ١٩٠)

كما يشير كل من: إسماعيل حامد ، وضياء الدين العزب ، وعاطف شعلان ، ومحمد غنيم (٢٠٠٠) أن التعلم الحركي هو تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة ، وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء ". (٢٠ : ٢٢٥)

يتضح للباحث من التعريفات السابقة للتعلم الحركي ، أن التعلم الحركي هو " تعديل في سلوك الفرد وأدائه للمهارات الحركية بتوافق وثبات ، بشرط أن لا يكون هذا التعديل ناتج عن عوامل مؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة والتي تؤثر على السلوك والأداء الحركي بشكل مؤقت .

- مراحل التعلم الحركي :

يتفق كل من: زكي حسن (١٩٨٨) (٤٩) ، ومحمد زغلول ومكارم أبو هرجة (١٩٩١) (٩٨) ، وثناء عبد الباقي (١٩٩٣) (٢٩) ، وإسماعيل حامد (١٩٩٧) (٢١) ، جمال علاء الدين (١٩٩٩) (٣٥) إن مراحل التعلم الحركي تعكس بصورة عامة طريقة التعلم الكامل علاوة على أن تعلم المهارات الحركية وعملية الإعداد المهاري تمر بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها ، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وهذه المراحل هي :

أولاً : مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .

هذه المرحلة هي الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها حيث تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للمهارة ، والذي يسهم في إثارة دوافع الفرد للتعلم والتدريب وإتقان المهارة ، ويلاحظ أنه باستمرار أداء المهارة " الحركية وتكرارها يستطيع الفرد النجاح في أداء المهارة الجديدة لأول مرة بالرغم من اتسام الأداء بالبدائية وارتباطه ببعض الأخطاء ، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد وقلة جودة الأداء وسرعة حدوث التعب والاقتصار للدقة ، هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية .

ثانياً : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

تهدف هذه المرحلة إلى تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء من خلال عملية التدريب على أداء المهارة الحركية ، ويمكن ممارسة أداء المهارة والتدريب عليها ككل وكأجزاء ، كما يمكن استخدام مختلف الوسائل والأساليب المعينة بما يؤدي إلى اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .

ثالثاً : مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية .

في هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت المهارة الحركية من خلال استمرار التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة .

كما تصبح المهارة في هذه المرحلة أكثر دقة ورسوماً واستقراراً وذلك بتطوير التوافق الجيد وتعطي فيها واجبات منها الإتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات التعلم الفردية ، وتطوير مقدرة التوافق والتنسيق والربط بين المهارات الأساسية ، زيادة استخدام قوى اللعب مع الأداء المهاري حسب متطلبات النشاط الممارس . (٢٧ : ٤٩) (٩٨ : ٤٥ - ٤٦) (٢٩ : ٧٢ - ٧٣) (٢١ : ١٥٣) (٦٦ : ١٧ - ١٨) (٣٥ : ٢٢٥)

- جوانب التعلم

أولاً : الجوانب المعرفية (الإدراكية) :

هي عبارة عن تعبير شامل لعمليات: الإدراك ، الاكتشاف ، التعرف ، التخيل ، الحكم ، التعلم ، التفكير والتي من خلالها يحصل الفرد على المعارف والفهم الإدراكي ، التوضيح أو التفسير ، تميزاً لها عن العمليات الإنفعالية .

وهي عبارة عن ذلك الجانب الذي يشتمل على المهارات والقدرات العقلية للتلاميذ كالمعارف وقابليتها للشرح ، ومعتمدة في ذلك على أهداف تعليمية معينة . (١٥٧ : ١٣)

- أهمية الجانب المعرفي في التربية البدنية والرياضية :

إن الفهم يلعب دوراً في غاية الأهمية في إثراء تدريس التربية البدنية ، فمن الأهمية أن يعرف التلميذ ويفهم لماذا تؤدي الحركة بهذه الطريقة؟ كما أن الدرس يصبح أكثر تقبلاً وتشويقاً عندما يفهمه التلاميذ ويدركون أهميته لهم ولعل الفهم من دوافع ممارسة النشاط البدني .
كما أنه قد ثبت أن تدريب وتعلم القدرات العقلية المعرفية يعتبر جزء لا يمكن الاستغناء عنه في مراحل تعلم الرياضة . (٢٧ : ٣٦)

ويؤكد " علاوي " (١٩٩٧) على قيمة المجال المعرفي العقلي للنشاط الرياضي مشيراً إلى أن المعرفة والفهم تساعد الرياضي على حسن تحليل المواقف المختلفة وانتقاء أفضل الاختيارات والحلول ، كما يجب على المدرس أن يهتم بتلقين معلومات التربية البدنية من منطلق قيامه بمسؤولية تنمية النشء بشكل شمولي ، إذ لا بد من اكتساب المهارات الحركية والأنشطة ، كما يجب أن يلموا بالنظم والقوانين والقواعد التي تحكم أطر ممارسة النشاط الرياضي والتي يجب أن يلتزموا بها . (٩٢ : ٣٩)

وكلما كانت للمعلومات والحقائق أهمية عند المتعلم وترتبط بما يفعله وتجيب على أسئلة لديه وتساعد على فهم مشاكله كلما أدى ذلك إلى البقاء والاستمرار في تلك الأنشطة والتقدم فيها ، وتحتم النظرة المتكاملة للمتعلم عدم النظر إلى جانب دون الآخر ، وهو ما يجب أن يحدث لأنواع من أنواع النشاط الذي يقوم به الفرد المتعلم ، وبناء على ذلك يجب الاهتمام بالمجالات ، الأهداف ، فالتعلم الحركي غالباً ما يصاحبه نمو انفعالي ومعرفي . (٤٧ : ٤١)

ويتفق كل من: " أحمد حسين اللقاني " (١٩٨٧) (٥) ، " حسن محمد زيتون " ، " كمال عبد الحميد زيتون " (١٩٩٥) (٣١) " أسامة كامل رابت " (١٩٩٧) (١١) ومهارات الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتصطبغ الأنشطة بصبغة جديدة عندما تهتم بهذا الجانب المعرفي اكتساب المتعلم للمعلومات التي تساعده على تفسير المواقف المختلفة التي تقابله سواء سبق له تعلمها أو لم يسبق له تعلمها ، أما إذا لم تعطى له أو ترتبط بالأداء المهاري فيكون النشاط الممارس له عبارة عن أداء عضلي فقط ، وبذلك لا يحقق الغرض من عملية التعلم والتي تتمثل في الشمولية والتكامل ، ولذلك يجب ربط المجال المعرفي ربطاً وظيفياً بحاجات واهتمامات المتعلم . (٢٨ : ٩) (٤٠ : ١١٢) (١٦ : ٨٣) (٥١ : ٨٧)

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن الجانب المعرفي لا يقل أهمية عن الجانب المهاري ، وأنه ينبغي عند تقديم برامج رياضية أن يضمنها المعارف والمفاهيم والمعلومات حتى يكتسبها المتعلم ، كما يكتسب المهارات الحركية .

ويتضمن الجانب المعرفي (الإدراكي) الأهداف التي تؤكد على المعطيات العقلية الذهنية، وهذا الجانب يعني بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير ، ويقسم إلى ستة مستويات تبعاً لتقسيم "محمد سعد زغلول" نقلاً عن "بلوم Bloom" :

١- الحفظ والتذكر .

٢- الفهم والاستيعاب .

٣- التطبيق .

٤- التحليل .

٥- التركيب .

٦- التقويم .

ومستويات تختص بمهارات التفكير وهي كما يلي :

١- مستوى الحفظ والتذكر :

وهي قدرة المتعلم على تذكر التعريفات والقوانين والمصطلحات والمفاهيم والنظريات .

٢- مستوى الفهم والاستيعاب .

ويقصد به إدراك المعلم للمعلومات التي تعرض عليه ، ويستخدم المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات أو أن " يترجم ويفسر ويتنبأ " المتعلم تعبيراً معيناً من شكل إلى آخر في التربية الرياضية وما سبق يعنى قدرة المتعلم على ترجمة المعلومات وتفسيرها واستنتاجها .

٣- مستوى التطبيق :

وهو أن يطبق المتعلم المفاهيم والعلاقات التي درسها في التربية الرياضية في مواقف غير مألوفة ، وما سبق يعنى قدرة المتعلم على تطبيق المعلومات في مواقف جديدة .

٤- مستوى التحليل :

وهو قدرة المعلم على تحليل المشكلات المتضمنة داخل محتوى التربية الرياضية وتجزئتها إلى عناصرها الأولية ، وإيجاد العلاقات الموجودة بينها تمهيداً للوصول على حل ، وما سبق يعنى قدرة التعلم على تجزئة المعرفة إلى عناصرها مع إدراك العلاقات فيما بينها .

٥- مستوى التركيب :

ويقصد به القدرة على ربط عناصر أو أجزاء المعرفة لتكوين شيء له معنى لم يكن موجوداً من قبل ، أو هو قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة في الكليات ،

٦- التقويم :

وهو قدرة المتعلم على إصدار الأحكام حول قيمة المحتوى الذي يدرسه أو على قيمة ما ، وما سبق يعنى قدرة المتعلم على التقويم وإصدار الأحكام . (١٠٠ : ٤٤)

مدى استفادة الباحث من الجانب المعرفي :

- ١- أن يكتسب الطالب معارف عن سباحة الزحف على البطن .
- ٢- أن يتعرف الطالب على تاريخ سباحة الزحف على البطن .
- ٣- أن يشرح الطالب مقاييس أحواض السباحة الأولمبية .
- ٤- أن يتفهم الطالب الأبعاد القانونية المسموح بها لأحواض السباحة .
- ٥- أن يوضح الطالب التحليل الفني لمهارة ضربات الرجلين .
- ٦- أن يبين الطالب المراحل الفنية لحركات الذراعين .
- ٧- أن يوضح الطالب مدى التوافق بين حركات الذراعين والتنفس في الماء .

٨- أن يكتشف الطالب نسبة تأثير كل من حركات الذراعين والرجلين على تقدم الجسم للأمام في الماء

٩- أن يميز الطالب الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على البطن .

ثانياً: الجوانب المهارية

وهذا الجانب يشمل الأهداف التي تتعلق بالمهارات الآلية كالمهارات الحركية والأنشطة المختلفة ، ونحو ذلك من أنواع الأداء التي تتطلب التناسق الحركي والنفسي والعصبي ، وهذا الجانب يعمل على تنمية المهارات الحركية واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتنمية العضوية لأجهزة الجسم المختلفة ، وقد قسم إبراهيم وجيه نقلا عن بلوم " Bloom " المجال المهاري إلى ستة مستويات هي :

١- مستوى الإدراك :

وهي مرحلة يستطيع فيها المتعلم إدراك كل ما يدور من حوله .

٢- مستوى التهيؤ للأداء :

وهي مرحلة استمرار المتعلم للأداء المهاري ، وهي تلي الإدراك مباشرة .

٣- مستوى الإيجابية الموجهة .

وهي المرحلة التي تلي مستوى التهيؤ للأداء ، وهي تعني استجابة المتعلم للأداء الفعلي .

٤- مستوى آلية الأداء :

وهي مرحلة الأداء الآلي مع التخلص من الحركات الزائدة .

٥- مستوى الاستجابة الظاهرية المعقدة :

وهي مرحلة تتفوق على المراحل السابقة وزيادة قدرة أجزاء الجسم على الاستجابة للأداء المهاري .

٦- مستوى التكيف :

وهي القدرة على الأداء الصحيح بأقل جهد ممكن وفي أقل وقت ممكن مدى استفادة الباحث من الجانب المهاري .

مدى استفادة الباحث من الجانب المهاري :

١- أن يستطيع الطالب إدراك المهارات قيد البحث (مهارات سباحة الزحف على البطن) .

- ٢- أن يستطيع المتعلم الاستمرار في أداء المهارات قيد البحث .
- ٣- أن يستجيب الطالب للأداء الفعلي لمهارات قيد البحث .
- ٤- أن يستطيع الطالب أداء كل مهارة من المهارات قيد البحث بطريقة آلية .
- ٥- أن يستطيع الطالب ربط مهارة ضربات الرجلين وحركات الذراعين .
- ٦- أن يتوافق أداء الطالب لمهارات قيد البحث .
- ٧- أن يستطيع الطالب التكيف في أداء المهارات قيد البحث .
- ٨- أن يتكيف الطالب في تعلم المهارات قيد البحث بالتعاون مع أقرانه .
- ٩- أن يتكيف الطالب في تعلم المهارات قيد البحث حتى يحقق درجة الإتقان .

ثانياً: أساليب التدريس

التدريس هو: مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين المدرس والمتعلم هذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو وعلى اكتساب المهارات في الأنشطة البدنية ، إن خبرة المتعلم في دروس التربية البدنية تعكس مباشرة ما يفعله وما يقوله المدرس أثناء تفاعله مع المتعلم ، ولذلك فالسؤال الرئيسي الذي يواجه كل مدرس في درس ، هو كيف أصل إلى تلاميذي أو كيف أؤكد أن النشاط في الدرس يطابق القصد ؟ فالتدريس الناجح هو نتيجة التطابق بين ما يقصد وما يحدث بالفعل في الدرس ، وللوصول لهذا التطابق يجب أن يعرف المدرس العوامل التي يمكن أن تحقق أو تعوق هذا التطابق.

- مفهوم أساليب التدريس :

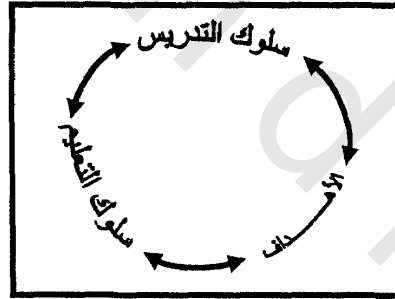
شهدت أساليب التدريس تطورات كبيرة في السنوات الأخيرة تهدف إلى زيادة فاعلية عملية التدريس ، بالإضافة إلى الاستفادة من الأساليب السابقة ، حتى يمكن التوصل إلى أكثر الأساليب فاعلية للعمل على التربية الرياضية الشاملة المتزنة بصورة هادفة والوصول لدرجة عالية من التأثير التعليمي والتربوي لدرس التربية الرياضية ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال أساليب وطرق التدريس المختلفة لتنمية الصفات البدنية وتعليم واكتساب المهارات الحركية مع مراعاة تطوير مستوى جميع التلاميذ بما يتناسب مع قدراتهم الوظيفية أو الحركية . (٧٣ : ١٣٨)

أسلوب التدريس يرتبط مباشرة بالمعلم ، فقد يستخدم معلمان نفس الطريقة ، ولكن يبدو الاختلاف في أسلوب التدريس تبعاً لاختلاف شخصية كل منهما، فقد يكون أحدهما يتصف بالشخصية

التي تعتقد في أسلوب التدريس بالأوامر ، والثاني يعتقد في التدريس بأسلوب التعلم التعاوني ، فطرق التدريس بشكل عام تتصل بالإجراءات العامة التي يقوم بها التدريس ، أما أسلوب التدريس فهو الإجراء الخاص من المعلم تحت مظلة الإجراءات العامة .

إن مفهوم الأسلوب في مجال التدريس يعني شكلاً متميزاً في تنفيذ الدرس يتخذه المدرس كوسيلة لتعليم التلميذ، وقد يتبنى المدرس أسلوباً واحداً أو أكثر، وقد يفرض الموضوع المطلوب تعليمه أو المرحلة السنية للتلاميذ استخدام أسلوب خاص يسهل وصول المعلومات للتلاميذ .
(٥٣ : ٥٧) (١٠٢ : ١١٢)

إن التفاعل الذي يحدث بين المدرس والمتعلم يعكس دائماً سلوكاً تدريسياً وسلوك تعلم معين ، هذا السلوك يؤدي إلى تحقيق الأهداف ، والرابطة بين سلوك التدريس ، وسلوك التعلم والأهداف لا تنفصل ، فهذه العناصر الثلاث تتواجد في وحدة دائمة ، وهذه العلاقات يمكن التعبير عنها بالشكل الآتي .



شكل رقم (١)

يوضح مدى الترابط بين سلوك التدريس وسلوك التعلم والأهداف التعليمية

فالعلاقات المتبادلة باستمرار بين هذه العناصر تعطي لنا ثلاثة اختيارات في دراسة ظاهرة التدريس . (٦٧ : ٨٢)

يعتبر اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة ، ويعتمد على عدة عناصر من أهمها : الهدف من الدرس ، والبيئة التعليمية ، والمتعلم ، ونوع المهارة ، ومدى معرفة المتعلم بها ، والإمكانيات المتاحة لها وغير ذلك مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله على أسلوب آخر ، فالمعلم وحده هو الذي يمكن أن يحدد الأسلوب الذي يناسب وحدة تدريسية معينة يمكن أن يكون لها تأثير فعال على تعلم المتعلمين . (٧٥ : ١٨٥)

وذلك لأن كل أسلوب له دور معين في إنماء المتعلم من الناحية البدنية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية ، ولذلك لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الكاملة للمتعم ، فالمرونة على سلسلة أساليب التدريس هي فقط التي يمكن أن توصلنا إلى أهدافنا التربوية ، فيرتبط أهمية كل أسلوب بالظروف التي تهيئها للتعلم ، فلا يوجد أسلوب واحد يناسب جميع التلاميذ ويلئم سلوك التدريس ، يختار من بينها الأسلوب الذي يكون مناسباً لسلوك المتعلم . (٦٧ : ٨٤)

- اختيار أسلوب التدريس :

يتفق كل من عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) وكمال زيتون (١٩٩٨) ، وأبو النجا عز الدين (٢٠٠٠) على أنه يوجد بعض الاعتبارات التي لو روعيت عند اختيار أسلوب التدريس لكان هذا الاختيار موفقاً في العملية التعليمية من خلال التعرف على سلوك التدريس وسلوك المتعلم ومدى تحقيق الأهداف وإيجابية المادة البشرية وعدد الطلاب ، ومستوى ذكاء الطلاب ، والإمكانات المادية والبشرية وعدد الطلاب ، والتقويم . يجب أن يتناسب الأسلوب مع الهدف من التدريس ، وأن يكون الأسلوب مناسباً مع سن الطلاب أو المرحلة التعليمية لهم ، وأن يتناسب مع مستوى ذكائهم وقدراتهم الذهنية ، كذلك يجب أن يتناسب الأسلوب مع الإمكانات المادية والبشرية المتاحة ومع عدد الطلاب ومع عملية التقويم إذ يجب أن يساعد أسلوب التدريس الطلاب على تقويم أنفسهم بأنفسهم ، وبتطبيق هذه الأفكار المحددة ببنية الأسلوب ، يصبح من الإمكانية التحديد والتمييز بين أساليب معينة تتدرج من التعليم بالعرض التوضيحي Seminal Style إلى أن تنتهي بأسلوب يسمح فيه للمتعم بالاكتشاف Discovery (٦٧ : ٨٥) (٤٠ : ٣٧٤ - ٣٧٥) (٤ : ٢٧)

ويضيف جوسيه هارسون Joyce Harrson (١٩٩٦) (١٤٣) أن هناك بعض الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند اختيار الأسلوب المناسب للتدريس وهي الاحتياجات التربوية للمتعلمين ، ومحتوى المادة التعليمية وقدرات المعلم ، وبيئة التعلم ووقت التعلم ، وفيما يلي يمكن توضيح هذه الاعتبارات وهي :

أ- المتعلم :

يجب أن يراعي أسلوب التدريس الاحتياجات التربوية للمتعلمين بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ولذلك يجب على المعلمين مراعاة الفروق الفردية عندما يقومون بترتيب بيئة التعلم والواجبات التعليمية ، وأن يتم إختيار الأسلوب الذي يستثير دوافع الطلاب للتعلم .

ب- محتوى المادة التعليمية :

الأسلوب التدريسي يجب أن يتناسب مع محتوى المادة التعليمية حيث إن هناك أساليب أفضل في تدريس بعض الأنشطة عن غيرها والعكس .

ج- المعلم :

إن القدرات المختلفة للمعلم تحدد الأسلوب الذي يتناسب مع إمكانياته ؛ ولذلك يجب على المعلم أن يحدد مجموعة من الأساليب بحيث تكون مناسبة لإمكاناته وقدراته حتى يمكن له أن يختار الأسلوب المناسب للمواقف التعليمية المختلفة .

د- بيئة التعلم :

يجب أن يتناسب أسلوب التدريس مع بيئة التعلم بحيث تتميز بالاجتماعية بين المتعلمين وتنمية مهاراتهم الاجتماعية .

هـ- الوقت :

وقت التعلم يمثل عاملاً هاماً في جودة التعلم وإتقانه حيث أنه كلما مارس المتعلمين مهاراتهم مع تزويدهم بالمعارف والمعلومات في وقت مناسب لقدراتهم الفردية كلما وصل كل منهم إلى درجة التمكن وإتقان التعلم . (١٤٩ : ٢١٢-٢١٣)

استفاد الباحث من ذلك في تحديد العناصر والاعتبارات الأساسية والتي بناء عليها قام بوضعها في اعتباره أيضاً في اختيار الأسلوبين قيد البحث .

- تصنيف أساليب التدريس :

تصنف أساليب التدريس من حيث جهد المعلم والمتعلم ، لتحقيق أهداف المحتوى التعليمي إلى ما يلي :

أ- أساليب التدريس القائمة على جهد المعلم ، وتتضمن: (أسلوب المحاضرة) والإلقاء ، والهربارتيه ، والتعليم ذي المعنى (أوزوبل) .

ب- أساليب التدريس القائمة على جهد المعلم والمتعلم ، وتتضمن: (التعلم التعاوني ، التدريس المصغر ، والعروض العملية ، والمشروع)

ج- أساليب التدريس القائمة على جهد المتعلم ، وتتضمن: (التعلم للإتقان ، الحقائق التعليمية ، التعليم المبرمج ، التعليم باستخدام الحاسب) . (١٢٠ : ١٣) ، (٥٠ : ١٨٢ - ١٨٣) .

ومن خلال المراجع والدراسات السابقة التي تناولت أساليب التدريس مثل كل من: عفاف عبد الكريم (١٩٩٤) وأسماء عبد العال ، ومحمد الديب (١٩٩٨) ووفيقه مصطفى سالم (٢٠٠٠) ووائل عبد المعطي (٢٠٠٢) وحسن زيتون (٢٠٠٣) وجد الباحث أن أساليب التدريس لها أنواع كثير ومتعددة منها أسلوب التعليم بالعرض والشرح التوضيحي ، وأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران ، وأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس ، وأسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات ، وأسلوب التعلم بالاكشاف الموجه ، وأسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلة) ، وأسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردي . وأسلوب المبادأة من المتعلم ، وأسلوب التدريس الذاتي ، وأسلوب التدريس الذاتي ، وأسلوب إتقان فرق التلاميذ للمادة التعليمية ، وأسلوب التعلم التنافسي ، وأسلوب التعليم التعاوني ، وأسلوب التعلم للإتقان وأسلوب التدريس على الزملاء ، وأسلوب التدريس المصغر ، وأسلوب التدريس على مجموعة صغيرة وكبيرة في موقف تعليمي حقيقي ، وأسلوب الدراسة الفردية الذاتية ، وأسلوب التعلم باستخدام الحاسب الآلي ، وأسلوب التعلم باستخدام الحقائق التعليمية . (٦٦ : ٧٧) (٩٢ : ٩٦) (١٢٢ : ٢٥٧ - ٢٦١) (١٢٠ : ٢٤١)

- أهمية أساليب التدريس في النشاط الرياضي :

يتفق كل من: ديسون بن "Dyson Ben" (١٩٩٥) (١٣٩) وراتيجان Ratigan (١٩٩٧) (١٤٧) ونيفين صالح (٢٠٠٠) (١١٨) وإبراهيم المتولي (٢٠٠٣) (١) وإسماعيل فتحي (٢٠٠٣) (٢٢) ومحمد خلف (٢٠٠٥) (١٠٤) على أهمية استخدام أساليب التدريس في مجال الأنشطة الرياضية ، وفيما يلي يمكن توضيح ذلك :

- تعمل على إثارة وتشويق المتعلم لأداء الأنشطة الرياضية .
- توجه المتعلم في العملية التعليمية وتعطيه مساحة لتقويم أدائه الحركي .
- تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في النشاط الرياضي مما يعمل على الاهتمام بجميع المستويات (العالية - المتوسطة - المنخفضة) .
- يعمل على إيجاد التفاعل بين المتعلم وزملائه وبين المتعلم والمتعلم مما يؤدي إلى خلق بيئة تعليمية تتصف بالإيجابية والتعاون .
- تساعد المتعلم في التفاعل مع البرنامج التعليمي للنشاط الحركي .
- تساعد المتعلمين في تعلم النشاط الحركي وإتقان الأداء الحركي .
- تساعد المتعلم في التقدم في البرنامج التعليمي حسب إمكانياته الفردية .

- تساعد المعلم في الاهتمام بجوانب العملية التعليمية غير الشرح والتلقين وأداء النموذج .
- فاعلية الأساليب في اكتساب المتعلمين للمهارات التعليمية والحركية .
- التأثير الإيجابي للأساليب في تعليم المهارات التعليمية والحركية .

من خلال التعرف على أساليب التدريس وأهميتها استفاد الباحث من التعرف على أكثر من بديل لأسلوب التعليم المتبع (الشرح وأداء النموذج) مما يعمل على تحقيق الأهداف التعليمية لمادة السباحة ، ومن خلال التعرف على الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند اختيار أساليب التدريس أتاحت الفرصة للباحث لاختيار الأسلوبين قيد البحث (أسلوب التعلم التعاوني وأسلوب التعلم للإتقان).

أ- أسلوب التعلم التعاوني :

يعد التعاون من أهم عمليات التفاعل الاجتماعي ، ولا تقوم الحياة دونه ، فهو ضروري لبقاء الجماعة وتقدمها وتحضرها ، وأغلب الأنشطة اليومية لا تتم إلا بالتفاعل التعاوني ، لأن الإنسان لا يعيش بمعزل عن الآخرين ، فيعتمد الناس بعضهم على بعض في إشباع حاجاتهم ، الأمر الذي أدى إلى ضرورة وجوده في المجتمعات الحديثة . (١٩ : ٩)

ويعتبر ترسيخ شعور أفراد المجموعة بفكرة الاعتماد الإيجابي المتبادل أمراً في غاية الأهمية لإحداث تعلم تعاوني حقيقي ، وذلك لأن الاعتماد الإيجابي المتبادل هو الذي يجعل أعضاء المجموعة يشمرون عن سواعدهم ويعملون معاً للإنجاز المهمة التعليمية Learning Task المكلفون بها بنجاح إذ يدركون أن جهود كل عضو منهم مطلوبة ولا غنى عنها لنجاح المجموعة ، فهم مرتبطون مع بعضهم البعض بطريقة لا يستطيع أن ينجح أي واحد منهم إلا إذا نجحوا جميعاً وإذا فشلوا جميعاً " إما أن ينجحوا معاً أو يغرقوا معاً " وعليه يدرك أعضاء المجموعة أن جهد كل شخص لا يفيد فحسب بل يفيد أعضاء المجموعة الآخرين ، كما يدركون أن لكل عضو في المجموعة مساهمة يقدمها للجهد المشترك ، ولا مكان بينهم لأي متعاس عن العمل فالكل يمد يده للعمل ولزميله . (٣٩ : ٢٤٨-٢٤٩)

يستطيع المتعلم تعلم موضوع ما من خلال التعلم التعاوني Cooperative Learning إذ يكون عضواً في أحد المجموعات في الصف (مكونة من ٢ : ٦) أعضاء ، مختلفين في مستوياتهم

التحصيلية يأخذون بالاشتغال في تعلم هذا الموضوع والتفاعل فيما بينهم في أثناء هذا التعلم، ويستفيدون من جهود بعضهم بعضا ولسان حال كل منهم يقول للآخرين: " نجاحكم يعود علي بالفائدة ونجاحي يعود عليكم بالفائدة كذلك " وكل منهم يدرك أن كل أعضاء المجموعة يشتركون في مصير واحد ، إما أن ينجوا جميعا أو يغرقوا جميعا ، وإن أي إنجاز يحقق إنما هو ثمره لجهوده الشخصية وجهود زملائه في المجموعة ، فكل منهم ليس مسئولا عن تعلمه الشخصي فحسب بل أيضا عن تعلم كل عضو في المجموعة حيث يمكننا أن نقول: إنهم يماثلون في تعلمهم من يلعبون معا في فريق كرة القدم بتكاتف أفراده لإحراز الأهداف . (٣٩ : ٢٤٢)

١- مفهوم التعلم التعاوني :

التعلم التعاوني يعني تقسيم طلبة الفصل إلى مجموعات صغيرة يتراوح عدد أفراد المجموعة الواحدة بين (٢ - ٦) ، أفراد وتعطي كل مجموعة مهمة تعليمية واحدة " واجبا تعليميا " ويعمل كل عضو في المجموعة وفق الدور الذي كلف به ، وتتم الاستفادة من نتائج عمل المجموعات بتعميمها على كافة التلاميذ . (١٩ : ١٨٣)

يعرفه حسين الدريني (١٩٨٧) بأنه الأسلوب الذي يستخدمه التلميذ لتحقيق أهدافه فردية ، وذلك بالعمل المشترك مع زملائه أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم ، بذلك تكون العلاقة بين أهداف التلميذ والآخرين علاقة موجبة . (٥٠ : ٣٧)

وتعرف كوثر كوجك (١٩٩٢) التعلم التعاوني بأنه هو: نموذج تدريس يتطلب من التلاميذ العمل مع بعضهم البعض والحوار بينهم فيما يتعلق بالمادة الدراسية، وأن يعلم بعضهم بعضاً. (٨٤ : ٤٣)

ويعرف سكوت Scott (١٩٩١) التعلم التعاوني بأنه عمل التلاميذ في جماعة صغيرة لتحقيق أهداف مشتركة ، على أن يكافأ كل عضو في الجماعة بناء على جودة إنتاجه وفقا لمعيار ثابت . (١٥٨ : ٢١٢)

ويعرفه جونسون Johnson (١٩٩١) بأنه علاقة إيجابية المتبادلة بين الأفراد عن تحقيق الهدف ، بمعنى أن الفرد يستطيع تحقيق هدفه في الوقت نفسه يستطيع الفرد الآخر المرتبط به إيجابيا تحقيق هدفه كما يسعى الفرد إلى النتائج المفيدة له وللمشاركين معه . (١٤٢ : ١٩٠)

٢- أهمية التعلم التعاوني :

- ينمي التعلم التعاوني لدى المتعلم تحمل مسؤولية تعلمه ، مما يجعله أكثر اندماجاً في الموقف التعليمي ، وينعكس على إنجازه للأداء .
- ينمي لدى المتعلم مهارات التفكير العليا حيث يقضي المتعلمون المزيد من الوقت في تركيب ودمج المعارف والمفاهيم والمهارات.
- يؤدي هذا النوع من التعلم إلى زيادة شعور المتعلم بالرضا عن الخبرة التعليمية ونمو الاتجاهات الإيجابية نحو بعضهم البعض .
- يعمق التعلم التعاوني تعلم المتعلمين عن طريق إمدادهم بقاعدة معرفية مشتركة ، ولكن هذا لا يعني أن الأفكار والمفاهيم تنقل من فرد لآخر بنفس معناها ، وعن طريق حث المتعلمين على تعلم محتوى تعليمي محدد .
- تنمية مهارات المتعلمين الاجتماعية والجماعية ، ومن أهمها : مهارات الاتصال وإدارة المجموعة ومهارات حل المشكلة ومهارات القيادة .
- التأكيد على تشكيل المتعلم للمعرفة بنفسه . (٣٠٧ : ٨١) (٢٢٦ - ٢٢٥ : ٣٩)

٣- أهداف التعلم التعاوني :

- للتعلم التعاوني أهداف نسعى لتحقيقها نذكر منها ما يلي :
- تحسين تقدير المتعلم لذاته (Self - Steem) وذلك من خلال إدراكه أن لكل فرد ما يميزه من ملامح القوة التي يمكن الاستفادة منها في موقف التعلم التعاوني .
- تزداد دافعية الطالب الداخلية (Intrinsic Motivation) نتيجة لزيادة فهمه للمحتوى ، وتحسين العلاقات داخل وخارج حجرة الدراسة كنتيجة طبيعية للتغير الحادث .
- تتحسن العلاقات داخل وخارج نطاق حجرة الدراسة، نتيجة لتعاون المتعلمين سوياً من أجل تحسين الأداء الفردي لهم .
- تحسين الأداء الفردي لكل التلاميذ نتيجة لتعلمهم سوياً بشكل متفاوت .
- يؤدي هذا النوع من التعلم إلى تقليل إعادة أو تكرار التدريس Te Teaching بواسطة المعلم، حيث يلجأ أعضاء المجموعة إلى بعضهم البعض . (٢٢٥ - ٢٨٤ : ٣٨)

٤ - المبادئ الأساسية للتعليم التعاوني :

يمكن إيجاز المبادئ الأساسية للتعليم التعاوني بما يأتي :

أ- التعلم : ويتضمن التعلم التعاوني عنصرين هامين هما :

- تعلم الفرد بنفسه .

- التأكد من أن جميع الأفراد قد تعلموا .

وهذا يعني أن مجموعة العمل التعاوني متكاملة ومتضامنة ، فكل فرد تقع عليه مسؤولية تعليم نفسه ، كما تقع عليه مسؤولية التأكد من تعلم الآخرين في مجموعته وحثهم على التعلم للوصول بالمجموعة إلى مستوى الإتقان ولأن النجاح مشترك ، وبالتالي فإن علامة كل فرد تعد عنصراً مؤثراً في النتيجة النهائية للمجموعة .

ب- تقويم الأفراد :

وهو أن يسأل كل فرد عن إسهاماته وأن يعرف مستوى كل فرد ، وهل هو بحاجة إلى مساعدة أو تشجيع وذلك لأن الهدف الأساسي من العمل التعاوني هو جعل كل فرد أقوى فيما لو عمل بشكل فردي ، وذلك من خلال العمل التعاوني لذلك لا يجوز ترك الأفراد دون تقويم ، وذلك للتعرف على مدى التعلم الذي وصل إليه وكذلك التعرف على نتائج الطالب ، وذلك لتقويمه وتقديم المساعدة عند اللزوم . (٥٠ : ١٨٣ - ١٨٤)

ج - الاعتماد الإيجابي المتبادل :

وهذا هو قلب التعلم التعاوني ، فلا بد أن يدرك المتعلم أن نجاحه مرتبط بنجاح المجموعة ، والعكس صحيح .

د- التعزيز

ويعني تشجيع الطلبة لتعليم بعضهم البعض خاصة عندما ينجز أحدهم المهمة الموكلة إليه بنجاح أو عندما يتقن أحدهم تعلم المادة ، والتعزيز يساعد في ظهور أنماط اجتماعية سليمة مثل المساعدة والمودة بين أعضاء المجموعة .

ع- الاتصال والتأثير :

يميل الاتصال إلى أن يكون فعالاً ودقيقاً في التعاون والتفاعل الأفراد في حل المشكلات ومساعدة بعضهم بعضاً ، وهي أمور أساسية لإتمام العمل التعاوني مما يتطلب بناء الثقة المتبادلة بين أفراد المجموعة . (١٩ : ٦٠)

ل- التقويم الجمعي :

ويعني تقويم عمل المجموعة ككل وعمل كل فرد مستقل ، والتعرف على أعمال الأفراد التي كانت مساعدة في التقدم نحو الهدف ، وبالتالي فإن المجموعة تكون قادرة على اتخاذ قرار حول أي عمل تبقية تلك المجموعة وأي عمل تتخلى عنه لأنه لا يوصل إلى الهدف الأساسي. (٥٠ : ١٨٥)

و- إعداد وتجهيز المجموعة :

تحتاج المجموعة إلى تحديد الأفعال والإجراءات المجدية ، ويجب التأكد من إدراك كل فرد لدوره ، وإتاحة وقت كاف ومحدد لكل مهمة مع وضوح الأهداف في ذهن كل منهم . (٣٩ : ٢٨)

٥- متطلبات التعلم التعاوني

يعرض في الجزء التالي متطلبات مواقف التعلم التعاوني ، وتتضمن دور المعلم المسئول عن التعلم التعاوني ، ودور المتعلم وتنظيمها داخل الموقف ، وهي كالاتي :

أ- مهام المعلم في مواقف التعلم التعاوني :

- أن يحدد بوضوح هدف الموضوع .
- يقرر مكان التلاميذ في المجموعة قبل البدء في التعلم .
- يشرح بوضوح المهام وبناء الأهداف ، وتعلم الأنشطة للتلاميذ .
- أن يحدث تفاعلاً في مجموعة التعلم التعاوني ، ويتدخل لإعطاء المهام اللازمة مثل (الإجابة عن الأسئلة ويعلم مهام المهارة) .
- تقييم إنجاز التلاميذ ومساعدتهم على مناقشة كيف يمكن أن يساعد بعضهم بعضاً بكفاءة فالتقويم المستمر للأهداف والأنشطة يسمح بالتعديل الذكي للخطة الموضوعة لحل المشكلات في كل مراحلها . (١٩ : ٨٨) (٨٥ : ٣٣٠)

ب- مهام المعلم والمتعلم في مواقف التعلم التعاوني :

- تحديد أساليب صياغة الأهداف :

فهناك نمطان للأهداف يتعين على المدرس أن يحددهما مسبقاً، وهما أن يحدد أهداف النشاط الذي يقدم من خلاله مهارات التعاون ، وأن يحدد المستوى الحقيقي للتلاميذ ، ويجعل أهداف المهارات التعليمية التي يعمل على اكتسابها أثناء النشاط .

- تحديد الحجم الأمثل للجماعة :

حدد " جونسون " الحجم الأمثل للجماعة التعاونية ، وهو ما بين اثنين إلى ستة أفراد .

- اختيار التلاميذ في المجموعات

هل يوضع التلاميذ في مجموعات التعلم متجانسين أو غير متجانسين حسب قدراتهم ، أو تبعا للمهام التي يؤديها أحدهم تبعا لتكيفه مع الأقران ، أو يأخذ رأي التلاميذ فيما يقومون بعمله أو يقدم المعلم ما يراه مناسباً . (٥٠ : ١٨٦)

- تنظيم حجرة الدراسة :

يمكن تنظيم الفصل على هيئة جماعات تجلس كل جماعة على منفذ على هيئة دائرة ، وذلك لتسهيل عملية الاتصال بين التلاميذ وطريقة تنظيم الأطفال تكون على شكل عجلة ، وهي أسرع الطرق للتوصيل بينما شكل " الدائرة " هو أكثر الطرق إشباعاً لهم وهناك السلسلة والحرف اللاتيني "y" .

- اختبار القواعد للتأكد من الاعتمادية المتبادلة :

يكون ذلك بإعداد الأدوات التي تحتاجها الجماعة والأدوات التي يلاحظون من خلالها وظيفة ومسئولية كل عضو في الجماعة وطرق شرح المهمة والطرق التي يتأكد من خلالها فهم التعاون لدى كل تلميذ .

- تصميم الأدوات لتسهيل الاعتمادية المتبادلة :

أن يعد المدرس الأدوات التي يستخدمها لرفع مستوى مهارات التعاون من خلالها .

- شرح كاف للمهام .

- صياغة الأهداف الاعتمادية الإيجابية :

ويكون ذلك بتأكد من قدرات التلميذ الفردية التي تساعد على إيجابية الجماعة وإمداد جماعة التعاون بالمكافآت ، وخلق جو الإعتماد الإيجابي المتبادل ونشر روح التشجيع بين الأفراد .

- بناء القدرات الفردية :

الغرض من تعلم الجماعة التعاونية هو تشجيع كل عضو فيها على المشاركة ، وعدم ترك العمل لعضو واحد في الجماعة ، وللتأكد من ذلك يختار أحدهم عشوائيا ، ويسأل عن مدى تقدمه في المهارات .

- بناء مكونات التعلم التعاوني داخل الجماعة .

- شرح معايير النجاح .
- تحديد عناصر السلوك المرغوب .
- تقويم العمليات السابقة .
- تفادي الأخطاء واستبعادها .
- إعادة التقويم . (١٩ : ٨٨ - ٩١)

٦- أساليب التعلم التعاوني :

تذكر أسماء عبد العال ومحمد مصطفى (١٩٨٨) (١٩) وعفاف عبد الكريم (١٩٩٤) (٦٦) وزيد الهويدي (٢٠٠٢) (٥٠) وحسن زيتون وكمال زيتون (٢٠٠٣) (٣٩) أن التعلم التعاوني له أشكال وأساليب متنوعة نذكر منها :

- أسلوب التعاون الجماعي .
- أسلوب تكامل المعلومات المجزأة التعاون .
- أسلوب البحث الجماعي .
- أسلوب المجادلة داخل الجماعة التعاونية .
- أسلوب الانتقال من الجماعة إلى الفرد .
- أسلوب عمل التلاميذ في فرق وتوزيعهم على مجموعات بناء على تحصيلهم .

وسوف يتناول الباحث أسلوب التعلم التعاوني الجماعي بالشرح ، ولتوضيح ما له من إيجابية وفاعلية أكدتها دراسة كل من أشرف محمد (٢٠٠٠) (٢٣) ونيفين محمود (٢٠٠٠) (١١٨) وأحمد العميري (٢٠٠٢) (١٢) ووائل عبد المعطي (٢٠٠٢) (١٢٠) ، وإبراهيم المتولي (٢٠٠٣) (١) ، وإسماعيل فتحي (٢٠٠٣) (٢٢) ومحمد خلف (٢٠٠٥) (١٠٤) حيث أكدوا على أهمية

استخدام أسلوب التعاون الجماعي في تعلم الجانب المعرفي والمهاري للمادة التعليمية ، وفيما يلي يمكن توضيح ذلك :

- أسلوب التعاون الجماعي Inter group Cooperation

يؤكد هذا الأسلوب على وضع الأفراد في الجماعات داخل الفصل الدراسي ، ويقسم المدرس التلاميذ إلى جماعات صغيرة ، تتكون الجماعة من خمسة أعضاء تختار عشوائيا وغير متجانسين تحصيلياً ، وتشكل الجماعات مرة واحدة طول مدة التعلم ، ويقدم المدرس لكل جماعة الأوراق المخصصة ليقدموا تقريراً جماعياً عن عملهم ، ويسمح لأعضاء الجماعات بأن يتصل بعضهم ببعض ويناقشوا المادة الدراسية ويساعد بعضهم في تعلمها ، كما يقسم المدرس العمل فيما بينهم بحيث يتكامل عمل كل أعضاء الجماعة للوصول إلى الأهداف المشتركة وأن ينتبه كل عضو في الجماعة لزملائه ، وأن ينفذ التعليمات التي تلقى عليه ويتفاعل مع تعبيرات الود والصدقة والحماسة والاستجابة للتشجيع وفهم الآخرين من خلال إسهاماتهم ، ويمكن لأي عضو تأدية عمل الآخرين .

وفي هذا الأسلوب يلاحظ المدرس الأعضاء داخل الجماعة ويختار الموضوع ، ويشكل أعضاء الجماعة ويزودهم بالمواد الدراسية ، ويراقبهم أثناء عملهم في الجماعة ويتدخل عند القدرة ، ويقوم بنتائج الجماعة ويحددها بناء على جهودها في تحقيق الهدف ، ويقارن أداء الجماعات ككل بالأداء السابق بناء على متوسط الأداء الفردي للأعضاء ، فإذا زادت درجة متوسط الأداء السابق على الأداء اللاحق ، فسوف تستحق الجماعات المكافأة في هذه الحالة ، أما إذا قلت درجة المتوسط أو تساوت مع درجة متوسط الأداء اللاحق فلا تستحق الجماعات المكافأة .

(١٩ : ٩٢) (٣٩ : ٢٢٧ - ٢٢٨)

٧- خطوات تنفيذ التعلم التعاوني :

يمكن تنفيذ التعلم التعاوني وفق الخطوات والإجراءات التالية والتي أتفق عليها كل من: أسماء عبد العال محمد الديب (١٩٩٨) (١٩) ورفعت بهجات (١٩٩٨) (٤٤) وزيد الهويدي (٢٠٠٢) (٥٠) وحسن زيتون وكمال زيتون (٢٠٠٣) (٣٩) وهي : -

أ- تحديد الوحدة الدراسية التي سينفذها المعلم بأسلوب العمل التعاوني .

ب- تقسيم الوحدة التعليمية إلى وحدات جزئية توزع على مجموعات العمل التعاوني .

ج- تقسيم الطلبة إلى مجموعات العمل التعاوني ، وتحديد دور كل فرد في المجموعة بحيث يكون كل فرد في المجموعة له عمل مهم ، ولا يمكن أن يستغني عنه بقية أفراد المجموعة . والأدوار في التعلم التعاوني تكمل بعضها البعض ، أي أن دور الفرد يكمل بقية الأدوار التي يقوم بها أعضاء المجموعة " أي الأدوار متكاملة "

وفيما يلي يمكن توضيح هذه الأدوار وهي :

- **قائد المجموعة :** وهو المسئول عن الحفاظ على التزام المجموعة بالمهمة الموكلة إليها ، وعليه أيضا التأكد من إتاحة الفرصة لكل أعضاء المجموعة من أجل المشاركة .
- **الموضح :** وهو الطالب الذي يقوم بأداء نموذج عملي لمهارة السباحة .
- **المساعد :** وهو المسئول عن تقديم الوسائل التعليمية والأدوات وحسن استخدام الوسائل والأدوات المتاحة .
- **المصحح :** وهو يتأكد من تقدم المجموعة نحو الهدف في الوقت المناسب والعمل على تصحيح الأداء الخطأ وتشجيع الأداء الجيد والحكم على مدى تعاون الطلاب وتفاعلهم مع بعض في الأداء من عدمه .
- **المؤديان :** وهما طالبان يقومان بأداء المطلوب منهما من الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن .

د- يقوم النموذج بتوضيح المهمة التعليمية ، وهنا على كل عضو فيها أن يكتب المعلومات والمفاهيم والحقائق التي يعرضها النموذج وأداء المهارة ، ويقع على المجموعة مسئولية التأكد من تحقيق الأهداف عن كافة أعضاء المجموعة .

هـ - يجري اختبار فردي لكل عضو في المجموعة ثم تحسب علامة المجموعة من حساب المتوسط الحسابي لعلامات الأعضاء حيث تكون أفضل مجموعة هي المجموعة التي تحصل على أعلى متوسط حسابي ، أو أعلى أكبر مجموع إذا كان عدد أفراد المجموعات متساويا (١٩ : ٩٢) (٤٤ : ٧٦) (٥٠ : ١٨٦ - ١٨٧) (٣٩ : ٢٣٠) .

٨- مميزات التعلم التعاوني :

هناك العديد من المميزات الكثيرة للتعلم التعاوني بالنسبة للمعلم والمتعلم وهي :

أ- بالنسبة للمتعلم :

- تنمي قدرته على حل المشكلات وكذلك القدرة الإبداعية .
- يستطيع تطبيق ما يتعلمه في مواقف مختلفة .
- تزيد لديه القدرة على تقليل وجهات النظر المختلفة .
- يكتسب الثقة بالنفس واعتزازه بنفسه .
- يزداد حبه للمادة الدراسية والمعلم الذي يدرسها .
- يجد فرصة آمنة للمحاولة والخطأ والتعلم من خطئه .
- تعمل المجموعة على زيادة واقعية التعلم .
- يجد فرصة للقيام بدور المدرس مما يساعد على تثبيت المعلومة لديه .
- يكتسب القدرة على التحكم في وقته .
- يتخلص كثير من الطلاب من الانطوائية والعزلة .
- يصبح أكثر قدرة في تعامله مع الآخرين .
- يتكون لديه اتجاهات مرضية تجاه المدرسة .

ب- بالنسبة للمعلم :

- يقلل في الفترة الزمنية التي يعرض فيها المعلم المعلومات على الطلاب .
- يمكنه من متابعة (١٨ - ١٩) مجموعة بدلاً من (٤٠ - ٥٠) طالب .
- يقلل من جهد المدرس من متابعة وعلاج الطالب الضعيف .
- يقلل من بعض الأعمال للمدرس مثل (التغذية الراجعة) لأن هذه الأعمال سوف تكون للمجموعة ككل . (٧٢ : ٤) (٣١٧ : ٨٥) (١١٢ : ٥٣٦ - ٥٦٤)

٩- أوجه الاستفادة التربوية لأسلوب التعلم التعاوني في المجال الرياضي :

يرى الباحث أن أسلوب التعلم التعاوني له أهمية كبيرة في المجال الرياضي عامة ، وفي مجال تعليم سباحة الزحف على البطن خاصة ، وفيما يلي يمكن توضيح هذه الاستفادة على النحو

التالي :

- ينمي التعلم التعاوني لدى المتعلمين تحمل المسؤولية التعليمية بجوانبها المعرفية والمهارية .

- يعمل التعلم التعاوني على ارتباط واندماج المتعلم بالموقف التعليمي لتعلم مهارات (ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوافق الكلي) سباحة الزحف على البطن .
- يؤدي استخدام أسلوب التعلم التعاوني إلى زيادة وتنمية الإيجابية بين المتعلمين في الموقف التعليمي معرفياً ومهارياً .
- استخدام أسلوب التعلم التعاوني في الأنشطة الرياضية يعمل على تنمية مهارات التفكير العليا ، وذلك عند تركيب ودمج المفاهيم والمعارف من جانب وتركيب ودمج المهارات من جانب آخر .
- يعمل التعلم التعاوني على مساعدة المعلم في التفرغ لأعمال الملاحظة والتقويم وتصحيح الأخطاء وإمداد الطلاب بالتغذية الراجعة المناسبة لهم .
- يساعد التعلم التعاوني على انتقال الخبرات الفنية والمهارية بين المعلم والطلاب من ناحية وبين المستويات العالية والمتوسطة والضعيفة بين الطلاب مع بعضهم البعض الآخر .
- يعمل استخدام التعلم التعاوني على تنمية قدرات الطالب الإبداعية وكذلك ينمي قدرات الطالب في حل مشكلات الموقف التعليمي المعرفية والمهارية .

ب- أسلوب التعلم للإتقان :

١- مفهوم التعلم للإتقان :

تأثرت أفكار التعلم للإتقان Mastery Learning بمجهودات كارول ونموذجه في التعلم المدرسي A.model of school learning حيث يتصور كارول من خلال هذا النموذج أن السماح للتعلم بأن ينال الوقت الذي يحتاجه في تحصيل موضوع ما مع إتاحة الوقت الكافي للتعلم في ضوء طرق مناسبة للتعلم يؤدي إلى إمكانية تحقيقه ووصوله إلى مستوى التمكن من الموضوع ، وبالتالي وصوله إلى مستويات تحصيل عالية .

ويرى كارول أن هناك عدة حقائق معروفة في عملية التعلم وهي أن الطلاب الواثق في قدراتهم والذين يملكون قدراً مناسباً من الدافعية لديهم قدر مناسب من خلال فترة زمنية قصيرة نسبياً بالإضافة إلى حقيقة أخرى معروفة أيضاً وهي أن الأشخاص الذين يتعلمون شيئاً ما بشكل جيد يكون لديهم ثبات عال فيما تعلمونه أي يظل هذا التعلم ثابتاً لديهم ، وخاصة إذا تمت مراجعة واختبار مدى ثبات هذا التعلم دورياً . (١٣٣ : ٣٢٧)

يعرف زيد الهويدي (٢٠٠٢) التعلم للإتقان بأنه " إحدى استراتيجيات التدريس التي تقوم على جهد المتعلم ، وتسمى أحيانا استراتيجية التعلم الإتقاني " (١٩١ : ٥٠)

ويعرفه لطفي محمد فطيم وأبو العزائم الجمال (١٩٨٨) بأنه ذلك الأسلوب الذي يستخدم المناهج القائمة ، ويزودها بطرق تدريس وتغذية راجعة وأساليب تصحيح ليضمن مستوى عاليا من التعلم لغالبية التلاميذ " . (٣١٦ : ٨٦)

ويعرفه الباحث بأنه " ذلك الأسلوب الذي يعمل على إكساب المتعلمين المعارف والمهارات بشكل يحقق مستوى الإتقان عن طريق الوسائل المعينة والاختبارات التكوينية والتغذية الراجعة والوقت المناسب لذلك " . (*)

٢ - أهمية التعلم للإتقان وأهدافه :

- تتضح أهمية التعلم للإتقان على أساس أن جميع المتعلمين يمكنهم أن يتعلموا معظم المهارات الأساسية التي تقدمها المدرسة .
- تغيير فكرة المنحنى الاعتدالي في الاختبارات التحصيلية والمهارية وتحقيق الإتقان لأكثر المتعلمين
- محاولة الوصول الدائم والمتكرر بمعظم المتعلمين إلى النجاح ، وهو ما يمثل فكرة إتقان التعلم .
- أن يكون تقويم المتعلمين مرجعي المحك ، والمحك هنا هو الأهداف التي تعلموها .
- يعتمد مستوى الإتقان في أغلب الدراسات التربوية من ٧٥ : ٨٠ % معرفيا ومهاريا بمعنى أن يتقن (٨٠ %) من الطلاب (٨٠ %) من الأهداف التعليمية .
- إن درجة تعلم المتعلمين تعتمد على نوعية التعليم ، فإذا كان التعليم ممتازا فإن المتعلمين يحتاجون إلى وقت أقل لإتقان المادة الدراسية . (١٩٣ - ١٩٢ : ٥٠)

٣ - مبادئ التعلم للإتقان :

- إن استراتيجية بلوم في الإتقان تقوم على نموذج كارول " ١٩٨٢ Carrol " (١٣٣) في التعليم المدرسي الذي يقوم على المبادئ التالية :
- إتقان المادة الدراسة من قبل جميع التلاميذ الذي أعطي التلاميذ الوقت الكافي للتعلم .

- إن درجة تعلم التلميذ هي تابع للوقت المتاح للتعلم حيث تزداد درجة التعلم بزيادة الوقت المتاح .
- إن درجة تعلم التلميذ تعتمد على عوامل أخرى مثل نوعية التعليم ، فإذا كان التعلم ممتازا فإن التلاميذ يحتاجون إلى وقت أقل لإتقان المادة الدراسية .
- إن درجة تعلم التلميذ تعتمد على دافعية التلميذ أي أعلى درجة والتي يرغب التلميذ في الدراسة لمدة أطول لينهي الواجب التعليمي .
- إن التعلم المسبق وقدرة التلميذ " مستوى الذكاء " أيضا تمثل بعض المتغيرات ذات الدلالة التي يؤثر على تحصيل التلميذ .
- إن التقويم البنائي والتقويم الختامي " الجمعي " يمثلان عنصرين مهمين في استراتيجية إتقان التعلم ، وكذلك تمثل معالجة التلاميذ الذين لم يصلوا إلى الإتقان عنصرا أساسيا في إستراتيجية إتقان التعلم. (٥٠ : ١٩١ - ٩٢)

٤- نظرية كارول للتعلم للإتقان :

إن استراتيجية إتقان التعلم تقوم على عدد من الافتراضات من أهمها: أن جميع التلاميذ يمكنهم أن يتعلموا معظم المهارات الأساسية التي تقدمها المدرسة وبناء عليه فإنه يمكن رفض التوزيع الاعتدالي على قياس معلومات استوعبها التلاميذ أو مهارات أتقنوها ، وبالتالي فإن فكرة تحطم المنحنى الاعتدالي في الاختبارات التحصيلية والسعي والوصول بمعظم التلاميذ إلى النجاح تمثل فكرة إتقان التعلم . وكذلك إن تقويم التلاميذ لا يكون مرجعي المعيار بمعنى لا يتم التقويم بناء على مقارنة التلميذ ببقية تلاميذ صفه ، إنما يكون تقويم التلاميذ مرجعي المحك والمحك هنا هو الأهداف التي تعلمها التلاميذ وإن وصول غالبية التلاميذ إلى إتقان الأهداف التعليمية يمثل مؤشراً في أننا نسير باتجاه تحقيق استراتيجية إتقان التعلم ، ونكون بذلك قد تجاوزنا التوزيع الطبيعي للتلاميذ ، لأن الإتقان في التوزيع الطبيعي يعنى حصول ٥٠% من التلاميذ على ٥٠% من الأهداف التعليمية وبارتقاء أكثر نحو الإتقان قد يتوصل ٧٥% من المتعلمين إلى إتقان ٧٥% من الأهداف التدريسية ، وهكذا يعبر عن ذلك بشكل مختصر كما يلي : (٧٥% ، ٧٥%) وفي أغلب الدراسات التربوية يعتمد مستوى الإتقان (٨٠% ، ٨٠%) الذي يعنى أن (٨٠%) من التلاميذ يتقنون (٨٠%) من الأهداف التعليمية . ويستند كارول في نظريته إلى ثلاثة عناصر أساسية متداخلة هي :

أ- المدى الذي وصل إليه المتعلم في تحصيل المتطلبات الأساسية للتعلم الذي يقوم به .

ب- مدى دافعية المتعلم للانهماك في عملية التعلم .

ج- مدى ملائمة التعلم للمتعلم . (١٣٠ : ١) (١٢٩ : ١٢)

وتشير النظرية إلى أن نوعية التعلم تعتبر المدى الذي تتلاءم فيه المثيرات والتعزيزات مع احتياجات المتعلم، كما يتوقف ناتج التعلم على التنوع في السلوك المعرفي والانفعالي (سمات المتعلم) الذي يبدأ منه المتعلم العملية التعليمية ، وذلك من خلال مستوى الطلاب ونوع التحصيل وسرعة التعلم وعلاقة المتعلم بالمادة التعليمية .

وتهدف النظرية إلى تفسير التفاعل بين المتعلم والشيء المراد تعليمه ، والتعلم الذي يتم تحقيقه وكذلك التفاعل بين المتعلمين والفروق التعليمية بينهم ، والتي تتضح في النهاية وتؤدي إلى وضع أساس التعلم المدرسي ، والذي يمكن في ضوءه تعديل هذه الفروق والتنبؤ بها .

فروض النظرية :

- أن تتلشى الاختلافات والفوارق في التحصيل المعرفي ، مع الوضع في الاعتبار خلفية المتعلم التي يبدأ منها البرنامج التعليمي وعلاقتها به .
- أنه يمكن تعديل الخصائص الفردية التي يبدأ بها المتعلم البرنامج التعليمي بحيث يحقق أهدافه التعليمية للفرد والجماعة .

٥- العلاقة بين درجة التعلم ونموذج كارول :

إن المتعلمين يختلفون بدرجة كبيرة في معدلات التعلم ، فالبعض يتعلم بسرعة كبيرة لخلاف آخر بين بطئي التعلم وأنه بإمكان الجميع أن يتعلم ما هو مفترض أن يتعلموه في المدرسة عندما يمنحون الوقت الكافي لذلك ، وقد اعتمد كارول في نموذجيه على أن درجة تعلم الطالب تتوقف على نوعية العوامل التي يستند عليها في تعلمه ، وقد حدد كارول هذه العوامل فيما يلي :

Aptitude

أ- الاستعداد

Ability Understand Instruction

ب- القدرة على فهم التعلم

Quality of Instruction

ج- نوعية التعليم

time Allowed For learning

د- الوقت المسموح به للتعلم

Perseverance

ع- المثابرة

٦ - استراتيجيات بلوم للتعليم للإتقان :

يذكر مصطفى عبد الله (١٩٩٤) عن نورمان أن إستراتيجية بلوم اعتمدت على نموذج كارول (١٩٦٣) وحاول فيه أن يفصل المقرر الدراسي إلى مهام تعليمية متتابعة يتبين للمتعلم أن هذه المهام يمكن للدارسين إتقانها إذا ما حصل على الزمن الكافي الذي يتطلبه الإتقان ، وشدد كارول على أن جودة التعلم تتوقف على مدى صحة إجابة المعلم عن التساؤلات الآتية :

- كيف يحدد مهام التعلم ويوضحها ؟
- كيف يرتب تتابع المواد التعليمية ؟
- كيف يطبق الاختبارات التي تحسن التغذية الراجعة ويصححها ؟ (٦١ : ١٢١)

ولكن بلوم استطاع إدماج هذه التساؤلات وتوحيدها وصبها في قالب واحد سمي في البداية باستراتيجية بلوم ، ثم بعد ذلك نموذج بلوم ، ثم عرف فيما بعد بالتعلم من أجل الإتقان داخل حجرات الدراسة .

الملاح العامة لاستراتيجية بلوم :

يوضح بلوم (١٩٧٦) الملاح الأساسية في استراتيجية التعلم للإتقان فيما يلي :

- فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي سوف يتعلمها والتي يواصل تعلمها .
- تحديد أهداف المهمة التعليمية .
- تقسيم المنهج إلى وحدات تعليمية صغيرة، وتقديم إختبار في نهاية كل واحدة " إختبارات تكوينية".
- تقديم تغذية راجعة تصحح أخطاء المتعلمين والصعوبات التي تواجههم عقب كل إمتحان .
- إتاحة الوقت في التعلم لمواجهة الصعوبات الفردية .
- إتاحة فرص تعليمية بديلة .
- تزويد المتعلمين بأنشطة وتقسيمهم في مجموعات صغيرة في حدود (٢ : ٣) للمشاركة في مراجعة أخطاء الامتحانات ومساعدة بعضهم البعض في التغلب على الصعوبات التي أظهرتها الاختبارات . (١٢٩ : ٧)

ويفسر بلوم العلاقة بين درجة التعلم والعوامل الخمسة في نموذج كارول من خلال تناوله لعوامل استراتيجيات التعلم للإتقان كما يلي :

أ- الاستعداد لنوع معين من التعلم Aptitude for Particular Kinds of Learning

لقد تأكد المربون من أن الأفراد يختلفون في استعداداتهم لأنواع التعلم ، وأثبتت الدراسات أن اختبارات الاستعداد تستخدم للتنبؤ بالتحصيل ، فالتلاميذ ذوي الاستعداد المنخفض يتوقع منهم تحقيق درجة منخفضة في التحصيل .

ويختلف كارول مع هذه النظرية للاستعداد ، ويرى أن الاستعداد يتمثل في كمية الوقت الذي يحتاجه المتعلم للوصول إلى مستوى الإتقان ، ولهذا أعطى التلاميذ الوقت الكافي فكلهم يستطيعوا الوصول إلى تحقيق الإتقان .

معنى هذا: أنه إذا تم توفير الوقت المناسب لكل تلميذ لكي يتعلم حسب سرعته الخاصة فإن جميع التلاميذ يصلون إلى مستوى الإتقان ، وأدت فكرة كارول هذه إلى ظهور التساؤلات الآتية .

- هل يمكن أن يصل كل التلاميذ إلى مستوى إتقان واحد .

- وهل يمكن أن يتقن الجميع مادة تعلم على درجة عالية من التعقيد .

حيث أشارت دراسات " Glazy " Atkinson " إلى أن جميع الطلبة يصلون إلى درجة الإتقان للمهمة التعليمية بغض النظر عن أن البعض منهم يصل لدرجة الإتقان في وقت مبكر عن غيرهم. (١٣١: ٦) (١٢٨: ٣٣٧ - ٣٣٨)

ب- نوعية التعليم Quality of Instruction

عرف كارول نوعية التعليم بأنها مدى كفاءة وفاعلية عرض وشرح وترتيب المعلومات التي يتضمنها موضع التعليم لكي تناسب كل طالب وتساعد في الوصول إلى التمكن . التي تحتاج إلى مزيد من البحث لتحديد كيف أن الفروق الفردية للمتعلمين ذات اتصال وثيق بالاختلافات في نوعية التعلم . (١٣٠: ٥٢)

ويرى بلوم أن كل فرد من التلاميذ في حاجة إلى نوعيات مختلفة تختلف تماما " عن غيره حتى يصل إلى مستوى الإتقان ، وبمعنى آخر أن كل التلاميذ يمكنهم أن يتعلموا أو يتقنوا نفس المحتوى ونفس الأهداف كل حسب سرعته الخاصة وخصوصا أن التلاميذ يمكنهم أن يتعلموا بطريقة أفضل عندما يتاح لهم مساعدات تعليمية كثيرة ومتنوعة . (١٣٢: ٣٣٩ - ٣٤٠)

ويرى الباحث أنه إذا ما وجد المعلم الممتاز لكل تلميذ فإن معظم التلاميذ يمكنهم أن يتعلموا بمستوى مرتفع ، لأن المعلم الممتاز يحاول دائما إيجاد نوعيات من أساليب التعليم تناسب القدرات الفردية لتلاميذه .

ج- القدرة على فهم التعلم Ability to Understand Instruction

يعرف بلوم وهيستيجيس القدرة على فهم التعلم بأنها: قدرة المتعلم على فهم طبيعة المادة موضوع المتعلم والطريقة التي يتبعها في تعلمها . (١٣٢ : ٣٤١)

ويفترض كارول أن هذه القدرة متغير يتفاعل مع طريقة التدريس بشكل خاص مثير الاهتمام وأن الأجواء اللفظية التي تسود عملية التدريس تجعل قدرة المتعلم على فهم العملية التعليمية تتوقف على قدرته اللفظية عموما وعلى فهمه السريع للمواد الدراسية المسموعة والمكتوبة. (١٢٣ : ١٤)

ويرى بلوم أنه من الممكن تعديل قدرة الفرد اللفظية بالتدريب المناسب في حدود معينة خصوصا في المراحل الأولى المبكرة في التعليم التي يقل التعديل عنها في المراحل الدراسية المتأخرة ، وأن أي تعديل أو تحسين في القدرة اللفظية للفرد يزيد من قدرته على فهم التعلم مما ييسر تعديل التعلم ليقابل الحاجات الفردية للتلاميذ بالإضافة إلى المساعدات والوسائل المتنوعة تساعد المدرسين في إيجاد الطرق البديلة التي تتناسب وحاجات التلاميذ ، وتتمثل في الدراسة في المجموعات الصغيرة : حيث وجد أن اللقاءات المنتظمة للمجموعات الصغيرة للنظر في مواضع الصعوبة في العملية التعليمية لها اثر كبير في عملية التعلم خاصة عندما يكون هناك تعاون متبادل بين التلاميذ حيث يساعد التلاميذ بعضهم بعضا وتحقق الاستفادة وتتاح لهم من الفرص ما يمكنهم من إبراز صعوبتها وعلاجها كما أنها تساعد بعض التلاميذ في تعزيز تعلمهم وهم بدورهم يساعدون غيرهم في فهم الأفكار عن طريق تبادل الإيضاحات وتنوعها للمساعدة عن طريق المشرف . حيث تعتبر علاقة المعلم والتلاميذ من أكثر المساعدات فائدة وتستخدم عندما تتعدد الطرق والأساليب الأخرى ، والمشرف لابد أن تكون له نظرة جديدة للعملية التعليمية ولا بد أن يكون ماهرا في معرفة نقاط الضعف في المتعلم ومساعدته بطرق تفيده في الاعتماد على نفسه .

- تنوع الوسائل التعليمية :

حيث يمكن أن تتخذ الأشكال الآتية :

أ- الكتب المدرسية .

ب- الكراسات المدرسية و وحدات التعلم المبرمج .

ج -الوسائل السمعية البصرية . (١٣٢ : ٣٤١ - ٣٤٢)

ويرى الباحث أن أهمية العوامل المساعدة والوسائل التعليمية المتنوعة تكمن في مساعدة التلاميذ في صعوبات التعلم فحسب بل تتضح في تحسين عملية التعلم ومساعدة كل متعلم على فهم التعرف على الطرق الفعالة التي يمكنها تحقيق التعلم .

د- الوقت المسموح به للتعلم Time Allowed for Learning

في ظل التعلم الجماعي السائد يكون وقت التعلم المقدم للجميع موحد ، والذي ينتج عنه فروق في قدرات المتعلمين تنعكس في مستويات التحصيل مماثلة لمعظم الطلاب حيث يطلب من المتعلم تحقيق مستوى الإلتقان بغض النظر عن الوقت المسموح به للتعلم .

ويرى كارول أن زمن المتعلم هو مفتاح الإلتقان وافترض أن الاستعداد يحدد سرعة المتعلم أو معظم التلاميذ يمكنهم أن يصلوا إلى مستوى الإلتقان إذا منحوا الوقت الكافي للتعلم ، ويشك كارول أن التلاميذ ذوي الاستعداد المرتفع أكثر كفاءة في تعلمهم من التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض . فمقدار الزمن المستغرق في التعلم سواء داخل الفصل أو خارجه لا يدل بحال على مستوى التعليم ، ولذا يجب إعطاء كل تلميذ ما يحتاجه من زمن للتعلم وأصبح على عاتق استراتيجيات التعلم للإلتقان إيجاد الطرق التي يمكن أن يعدل بها الزمن الذي يحتاجه التلميذ للتعلم وإيجاد الحلول للمشاكل التعليمية والنظم المدرسية . (١٢٤ : ٦٥) (١٣٢ : ٣٤٤)

هـ- المثابرة Perseverance

يعرف كارول المثابرة بأنها الوقت الذي يقضيه المتعلم مستعدا مراعيًا في التعلم (٧٦ : ٣٤٢) المثابرة لها علاقة بالاتجاهات والرغبة في التعلم بالإضافة إلى أن التلاميذ يختلفون في مقدار مثابرتهم ويتقدمون في التعلم بدرجات متفاوتة .

ويشير بلوم وهيستجس (١٩٧١) إلى أن مطلب المثابرة يتحقق بدرجة أكبر عندما يزود

التلاميذ بالوسائل التعليمية المناسبة لهم . (١٣٢ : ٣٤٢)

وتتضح المثابرة في :

- أن يعرف المتعلم الوقت الكافي للمهمة التعليمية .
- أن يتحمل المتعلم ما يترتب على طول الوقت المستغرق في العمل على المهمة من ضيق .
- أن يتقبل المتعلم الفشل ويصبر في إتمام المهمة . (١٢٣ : ١٥)

٧- دور التقويم في التعلم للإتقان :

يمثل التقويم بمختلف أنواعه (التقويم الشخصي، التقويم التكويني، التقويم التجميعي) أساساً تقوم عليه استراتيجيات التعلم للإتقان وهي كما يلي :

أ- التقويم التشخيصي Diagnostic Evaluation

التقويم التشخيصي أو التقويم من أجل التسكين ، كما يطلق عليه بلوم ضروري في التعلم للإتقان خاصة عند بداية التعلم وذلك لتحديد مستويات المتعلمين الفردية وكفاءتها ، ولتمييز أولئك الذين حققوا إتقاناً لعناصر التعلم المطلوبة ، وهو أيضاً ضروري خلال عملية التعلم حيث يفيد في تحديد الظروف والأسباب التي تكمن وراء القصور المتكرر في تعلم الطالب والتي لم تستجب للشكل المعتاد للتدريس العلاجي ، فقد يكون سبب فشل الطالب في وحدة تكوينية غير مرتبطة بالمادة التعليمية وبطريقة التدريس ولكنه يمكن أن يرتبط بالطبيعة الفيزيائية أو العاطفية أو الثقافية أو البيئة للتلميذ. (٢٨ : ١٤١) (٣٣ : ٣٢٠)

ويختلف التقويم التشخيصي عن التقويم التكويني في أن الاختبارات التشخيصية تصمم عادة لقياس مهارات وصفات أكثر عمومية مما تقيسه الأدوات التكوينية . (١٢ : ١٤٥)

ب- التقويم التكويني أو البنائي Formative Evaluation

- يقصد بالتقويم التكويني ذلك التقويم الذي يستخدم بين الفترة والأخرى مع التقدم والمعنى في عملية التعليم ، ويفيد في الحصول على :
- تقديرات مؤقتة وليست نهائية لتقدم التلاميذ .
 - تشخيصات محددة لنواحي القوة والضعف لدى كل تلميذ .
 - تغذية راجعة منظمة لكل من التلميذ والمعلم . (٣٣ : ٣٣١)

ويرى بلوم أنه فيما يتصل بالتغذية الراجعة المستقاة من نتائج الاختبارات التكوينية ينبغي أن يكون توصيف التصحيح والتغذية الراجعة محدداً جداً ويوضح ما على التلميذ أن يفعله ليصحح ما وقع فيه من أخطاء . (٣٢ : ٥٢٩)

ومن الأهمية أن نذكر أن التقويم بأنواعه الثلاثة في التعلم للإتقان لا يهتم بإظهار الفروق بين المتعلمين فقط ولكن يهدف إلى قياس إتقان المتعلمين ، ويعتمد في إختياره على القياس المحكي المرجع والذي يستخدم في الحالات التالية

- مراقبة أداء المتعلم عن طريق :

- إثارة دافعية المتعلم وتشجيعه .

- تزويد المتعلم بتغذية راجعة عند تقدمة تجاه الإتقان.

- إتخاذ قرار حول ما إذا تحقق الاتقان أم لا . (١٢٣ : ٣١٠)

و يتميز هذا النوع من التقويم بأن اختباره تمثل البناء الهيكلي في كل وحدة من وحدات التعليم بالإضافة إلى توضيح الصعوبات التي يواجهها الطلاب ، ولا شك أن الاستعمال الملائم للاختبارات التكوينية " البنائية " يفيد أيضا مخططي المناهج في إختبار الفروض المتعلقة بنواحي معينة في المنهج والعلاقات بين عناصر الوحدة الواحدة .

ج- التقويم التجميعي أو الشامل Somative Evaluation

يفيد التقويم التجميعي في معرفة التقدم في التعلم لكل من المتعلمين كأفراد وكجماعات يختلف عن التقويم التكويني من حيث جانب التوقيت حيث تميل الإختبارات البنائية في التقويم التكويني إلى التكرار في فترات أكثر من تلك التي في الاختبارات التجميعية ، كما يختلف عنه من حيث مستوى التعميم في كل منهما .

ويرى الباحث أن التقويم التجميعي أو الشامل لا ينبغي أن يتم في نهاية العام أو المقرر فقط، كما يحدث في النظام التعليمي الحالي - فقد يكون من الأفضل أن يتم تكراره خصوصاً ، وإن كانت طبيعة المادة تسمح بذلك وقد اعتمد الباحث على اختبار تجميعي في نهاية الوحدات التعليمية لقياس الجانب المعرفي والمهارى .

٨- الخطوات التنفيذية لأسلوب التعلم للإتقان :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التعليمي .
- تحديد ما يتوقع من التلاميذ تحقيقه من أهداف البرنامج التعليمي .
- إعداد وتطبيق اختبار الأداء القبلي لجميع التلاميذ للتعرف على مستوياتهم .
- تقسيم المحتوى إلى وحدات تعليمية (المهارات الجزئية) والتي يتوقع أن يتقنها التلاميذ في نهاية الوحدة التعليمية .
- تحديد موضوع وهدف الدرس وكيف يجذب اهتمام الطلاب به .
- إعداد الاختبارات التشكيلية Formative Test (البنائية) وهي تقدم في نهاية كل وحدة جزئية وذلك لمعرفة مستوى الإتقان الذي تحقق وتحدد درجة الإتقان بـ (٨٠ %) فأكثر .
- تعزيز تعلم المتعلمين الذين أتقنوا الأداء والتعرف على أخطاء الذين فشلوا في الوصول إلى مستوى الإتقان واتخاذ الإجراءات العملية لمعالجة ذلك الضعف باستخدام البدائل التصحيحية مثل (الكتاب المدرسي وكراسات الواجب والوسائل السمعية بصرية) وتخصيص وقت إضافي لتعليمهم .
- تطبيق اختبارات تجميعية " Summative Tests " على جميع المتعلمين ، وذلك في نهاية تدريس جميع الوحدات التعليمية ، وبذلك يمكن تحديد مستوى إتقانهم ، لأن هذا النوع من الاختبارات يثير لدى كل تلميذ التنافس في نفسه مع المادة المراد تعلمها ومع باقي زملائه . (٤٩ : ١٩٣ - ١٩٤)
- (١٢٨ : ٧-٩) (١٢٧ : ١٦٤ - ١٦٧)

وفي هذا الصدد ، يلاحظ الباحث أن أسلوب التعلم للإتقان ، يعد أسلوب لرفع وتقدم مستوى المتعلمين من خلال تحديد الأهداف التعليمية وتجزئة المحتوى إلى وحدات تعليمية وتجزئة الوحدة إلى مهارات جزئية ثم تحديد مستوى المتعلمين من خلال الاختبارات البنائية في نهاية كل وحدة جزئية ، ثم معالجة الطلاب الذين لم يصلوا إلى مستوى الإتقان ولم يحققوا (٨٠ %) من الأهداف التعليمية حتى يحققوا هذه الأهداف ويحصلوا على هذه الدرجة مع تعزيز الطلاب الذين حققوا درجة الإتقان أو الاستعانة بهم في مساعدة زملائهم .

٩- مميزات أسلوب التعلم للإتقان :

- عرض المادة التعليمية بشكل فقرات متسلسلة ومتراصة .
- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المادة الدراسية ، لأنها تؤكد على نجاح معظم التلاميذ ، والطالب الذي ينجح تتحسن اتجاهاته نحو المادة الدراسية .

- تشخيص المشكلات الدراسية من بداية العملية ومعالجة تلك المشكلات قبل أن تستفحل ويصعب علاجها .

- تعود المعلم على وضع اختبارات تشكلية " بنائية " شاملة واكتشاف نقاط الضعف ومعالجتها بعد كل اختبار تشكيلي .

- تصلح لجميع أعمار المتعلمين فهي تصلح للمتعلمين في الصف الأول الابتدائي ، كما تصلح للمتعلم في الصف الثالث الثانوي وغيره حيث إن كل فرد بحاجة إلى إتقان جميع المواد التعليمية، فالتلميذ في الصف الأول بحاجة لإتقان جميع حروف اللغة العربية قراءة وكتابة حتى يستطيع القراءة ، وكذلك فإن المتعلم في الصف الثالث الثانوي بحاجة إلى إتقان جميع المواد التعليمية حتى يجتاز الإمتحان النهائي بتفوق . (٤٩ : ١٩٥)

١٠ - أوجه الاستفادة التربوية لأسلوب التعلم للإتقان في المجال الرياضي :

يتضح للباحث مما سبق أن أسلوب التعلم للإتقان له أهمية في المجال الرياضي عامة ، وفي مجال تعليم سباحة الزحف على البطن خاصة ، وفيما يلي يمكن توضيح هذه الاستفادة على النحو التالي:

- صلاحية استخدام أسلوب التعلم للإتقان لجميع الأعمار السنية ، وكذلك المراحل التعليمية المختلفة في تعليم المهارات الحركية مثل مهارات سباحة الزحف على البطن .

- فعالية استخدام التعلم للإتقان لجميع الأعمار السنية ، وكذلك المراحل التعليمية المختلفة في تعليم المهارات الحركية مثل مهارات سباحة الزحف على البطن .

- فعالية استخدام التعلم للإتقان في تعلم الجانب المعرفي من (حقائق ومعارف ومعلومات) وفي الجانب المهاري من مهارات حركية مثل مهارات سباحة الزحف على البطن .

- يعمل أسلوب التعلم للإتقان في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى اكتشاف نقاط القوة والضعف لدى المتعلمين ومعالجتها ، وتحديد نقاط القوة لدى المتعلم وتنميتها في جميع الجوانب التعليمية (معرفي، مهاري) .

- يؤدي استخدام أسلوب التعلم للإتقان في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى اكتشاف نقاط القوة والضعف لدى المتعلمين ومعالجتها ، وتحديد نقاط القوة لدى المتعلم وتنميتها في جميع الجوانب التعليمية (معرفي ، مهاري) .

- صلاحية استخدام التعلم للإتقان في مجال التعليم والتدريب لجميع الأنشطة الرياضية .

ثالثاً : سباحة الزحف على البطن :

من خلال تعرض البحث الراهن لمعرفة تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهاري لسباحة الزحف على البطن ، لطلبة الفرقة الأولى قسم التربية الرياضية كلية التربية بالقاهرة جامعة الأزهر ، يتعرض الباحث لمفهومها وأهميتها وبعض الجوانب التاريخية ومراحل تعلم الأداء الفني والمهاري لسباحة الزحف على البطن .

مفهوم السباحة :

الرياضات المائية هي مجموعة من الأنشطة متعددة الأشكال والتنظيمات يستخدم فيها الممارس جسمه بدون أدوات أو بمساعدة أجهزة ووسائل أخرى بهدف التحرك خلال الوسط المائي ، سواء كان داخل الماء أو على سطح الماء أو من خارج الماء أو داخله ، وبذلك تختلف الرياضات المائية عن الأنشطة الرياضية الأخرى لكونها تمارس في الوسط المائي الذي يختلف عن اليابس.(١٢٢: ٢)

والسباحة هي: إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً (١٢٠ : ١١)

والسباحة التعليمية تتضمن إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ، ومهارات الطفو ، ومهارات الانزلاق ، ومهارة الوقوف في الماء ، ومهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة الزحف على البطن وعلى الظهر وصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع (سباحة الزحف على البطن ، سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الفراشة "الدولفين") وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما: الترويج وتحقيق الأمن والسلامة.(١٦: ٢٢- ١٦)

ويتفق كل من مصطفى كاظم وآخرون (١٩٨٢) (١١٤) وثناء عبد الباقي (١٩٩٣) (٢٩) وعادل فوزي (١٩٩٢) (٥٩) وعلى البيك وآخرون (١٩٩٢) (٦٨) ومحمود حسن وآخرون (١٩٩٦) (٩٤) ومحمد القبط (١٩٩٨) (١٠٥) وعصام حلمي (٢٠٠٠) (٦٤) على أن هناك أنواعاً وطرقاً متعددة للسباحة وهي :

- سباحة الزحف على البطن .
- سباحة الزحف على الظهر .
- سباحة الصدر .
- سباحة الفراشة (دولفن) .

وسباحة الزحف على البطن هي إحدى طرق السباحة والتي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله باستخدام حركات الذراعين والرجلين بغرض الإرتقاء بكفاءة الفرد بدنياً ومهارياً وعقلياً وإجتماعياً ونفسياً لأمن وسلامة الفرد والمجتمع .(*)

- أهمية سباحة الزحف على البطن في المجال الرياضي :

- تساعد سباحة الزحف على البطن من خلال الوضع الأفقي لجسم السباح في توصيل الدم إلى جميع أعضاء وأجهزة الجسم دون إجهاد زائد لعضلة القلب ودون تأثير للجاذبية الأرضية .
- تساهم السباحة العلاجية في علاج بعض المعاقين ، لأنها تزيد من ثقة المعوق بنفسه وتنمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه والآخرين ، من خلال إتاحة الفرصة للمعاق بالتحرك في الوسط المائي تحقق له المساعدة العلاجية لبعض المجالات النفسية .
- تنمي سباحة الزحف على البطن الفرد الممارس بدنياً من خلال التحرك الشامل لجميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته الحيوية الداخلية حيث يتم العمل بالعضلات والأعضاء المتحركة بالتبادل أو على التوالي في توقيت منتظم .
- ينمي تبادل العمل العضلي لحركات الذراعين والرجلين من خلال عملية الانقباض والارتخاء للسباح سمك العضلات وانسيابها وزيادة القوة العضلية بأنواعها وزيادة قوة ومطاطية الأوتار العضلية المتصلة بالعظام والمفاصل .
- تحافظ السباحة على اللياقة البدنية العامة لممارسيها ، فقد يرتفع مستوى التوافق العضلي والعصبي نتيجة الأداء الحركي المتنوع لأنها تؤدي بتوافق وتوقيت سليم بين حركات الذراعين والرجلين وحركة الرأس والتنفس المنتظم مع الاحتفاظ بوضع الجسم الانسيابي في تناسق واتزان .

- تعمل ممارسة سباحة الزحف على البطن على رفع كفاءة الجهاز التنفسي من خلال زيادة السعة الحيوية للرئتين عن طريق زيادة عدد الحويصلات الهوائية العاملة لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء وارتفاع كمية الأكسجين التي يمكن للجسم الحصول عليها لتوليد الطاقة ، وزيادة معدل انتشار الأكسجين من الرئتين إلى الدم ، مع زيادة قدرة العضلات على سحب كمية من الأكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة لتحريك الجسم في الماء .
- ممارسة السباحة تساعد على زيادة الدفع القلبي ، ويظهر ذلك في زيادة حجم وقوة عضلة القلب لدى السباحين ، مما يؤدي إلى زيادة كمية الدم التي يدفعها القلب في المرة الواحدة من خلال تنبيه من العصب السمبثاوي المغذي للقلب ، حيث يزيد من عدد ضرباته في الواحدة من خلال تنبيه من العصب السمبثاوي المغذي للقلب ، حيث يزيد من عدد ضرباته في الدقيقة ، وبالتالي يزداد الدفع القلبي .
- تؤدي ممارسة السباحة إلى إنقاذ الغرقى وتنمية علاقات إيجابية مع الآخرين .
- تؤدي ممارسة السباحة إلى استغلال وقت الفراغ بشكل جيد ومفيد . (١٢٢ : ١٢ - ١٧)

- بعض الجوانب التاريخية لسباحة الزحف على البطن :

من المؤكد أن الإنسان قد مارس السباحة من أكثر من أربعة آلاف سنة ، والدليل على ذلك الآثار الموجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل كما انتشر استعمال جلد الحيوان المنفوخ بالهواء الذي يشبه " التربة " في الأزمان القديمة حيث كانت تستعمل في عبور الأنهار عن طريق الركوب فوقها وتحريك الذراعين والرجلين .

واستخدمت السباحة في الحروب في عهد القدماء المصريين ، ويدل على ذلك النقوش التي وجدت لمعركة قادش والتي دارت بين رمسيس الثاني والحيثيين عند نهر برده عام (١٣٩٢ : ١٢٢٥) ق.م وقد ظهر فيها الجنود وهم يعبرون النهر بطرق مختلفة من السباحة ومن الجدير بالذكر أن بعض الجنود كانوا يسبحون مع ظهور أذرعهم خارج الماء ، كما في سباحة الزحف على البطن الحالية . (١١٧ : ٢)

ومع ظهور الإسلام في القرن السابع الميلادي ونشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق " عز وجل " لاهتمام بمتطلبات الإنسان عقلياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً ، بدأ الانتعاش والإزدهار لجميع

جوانب الحياة وكان للتدريب البدني إهتماماً خاص لإعداد الشباب ، وجاء في الحديث الشريف " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي " وسار الخلفاء على منهج النبي صلى الله عليه وسلم ، حيث قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه " علموا أولادكم السباحة والرمية وركون الخيل " ويؤثر أن " عيسى بن العوام " كان أمهر السباحين الذين استغلهم القائد صلاح الدين الأيوبي خلال الحروب الصليبية.(٣٤ : ٣٠)

وتكونت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن عام(١٨٣٧) وبدأ الاهتمام بالنواحي العلمية ثم ظهر من الهنود الحمر سباح يسمى"فلاينج جل" مسجلاً رقماً قياسياً لمسافة(١٣٠) قدم في(٣٠)ث) وكان يسبح بطريقة تجمع بين الصدر والزعحف .

ثم توالى بعد ذلك الدورات الأولمبية وتحطيم الأرقام القياسية ، وظهر "تشارلز دانيلز" الذي حاول تقليد اسكتلاري الذي يعتبر أول أمريكي يسبح مسافة(١٠٠) ياردة في (٦٠ ث) بطريقة ثمان ضربات للرجلين لكل دورة ذراعين ووصل بزم (١٠٠) ياردة إلى(٥٦ث) وحصل على أربع ميداليات في أولمبياد عام (١٩١٩) وهو أول سباح يسبح بطريقة الزحف الأمريكية وظهر الاستراليون في دورة ليون عام (١٩٥٦) بشكل مذهل وتفوقوا تفوقاً ساحقاً على سباحي أمريكا والمجر واليابان والسويد ، وواصل الاستراليون الظهور في دورة روما الأولمبية ، وظهر السباح الفذ جو كونراد . (١١٦ : ٢-٤)

استمر المصريون على مر العصور في ممارسة السباحة حتى أدخلت سباحة المنافسات مع الاحتلال البريطاني وبدء ممارسة سباحات الصدر والظهر حتى أنشئ أول حوض للسباحة بحديقة الأزبكية عام (١٩٠٨) ومع إنشاء الاتحاد المصري للسباحة عام (١٩١٠) حيث كانت البداية الحقيقية لسباحة المنافسات في مصر ، وأنشئ حمام التربية والتعليم وزارة المعارف سابقاً عام (١٩٢١) ومن رواد السباحة في مصر المرحوم: محمد توفيق حسين رائد سباحة المسافات الطويلة حيث استطاع عبور المانش عام ١٩٢٨ وبعد قيام الثورة (١٩٥٢) نالت السباحة وفروعها نصيباً طيباً من الرعاية والاهتمام حتى وقتنا الحالي . (٣٤ : ٣٢)

- الأداء الفني والمهاري لسباحة الزحف على البطن :

لقد تناول كثير من الخبراء طريقة الأداء الفني والمهاري لسباحة الزحف على البطن ومنهم إسلام فايد (١٩٧٤) (١٨ : ١٢ - ٢١) وكونسلمان " Councilman " (١٩٨١) (١٣٤ : ٩ - ٤) ومصطفى كاظم وآخرون (١٩٨٢) (١١٤ : ٤٥ - ٥١) ، باتي Betty " " ووليم William (١٩٨٣) (١٢٦ : ٢ - ٩) وجان كارتر Jane Katz (١٤٤ : ٤ - ٥) وثناء عبد الباقي (١٩٩٢) (٢٩ : ١٢٧ - ١٦٩) ، عادل فوزي (١٩٩٢ م) (٥٢ : ٥٦ - ٧٠) ، علي البيك وآخرون (١٩٩٢) (٦٨ : ٣١ - ٧٧) ، فيليب وايتن Phillip Whitten (١٩٩٤) (١٥٣ : ١٠٠ - ١١٣) ، ومحمود حسن (١٩٩٦) (١٠٥ : ٣٥ - ٤٢) ، عصام حلمي (٢٠٠٠) (٦٤ : ٥٧ - ٧٣) وسوف يتعرض الباحث لآراء هؤلاء الخبراء والمتخصصين ووجهات نظرهم حول طريقة الأداء الفني والمهاري في مرحلة التعليمية الأولى والثانية لسباحة الزحف على البطن كما يلي :

- المرحلة الأولى التعليمية :

لكي يستطيع المتعلم أن يتعلم السباحة لابد له أن يعود جسمه على المجال المائي الذي يختلف اختلافاً كلياً عن اليابس كما تعود على الماء تكون حركات التقدم للأمام والجسم في وضع أفقي باستخدام الذراعين والرجلين معا مع ضرورة استغلال طبيعة الماء حتى يمكن الحصول على دفع للأمام ، هذا معناه أن المتعلم المبتدئ لابد أن يجمع معلومات حركية تختلف كل الاختلاف عن التي اكتسبها وتعلمها على الأرض . (٣٣ : ٥١)

وتشمل المرحلة الأولى التعليمية لسباحة الزحف على البطن على مهارات التعود على الماء وهي :

- الغوص في الماء .
- الوثب في الماء .
- الطفو والانزلاق على الماء .
- الانتقال الحركي في الماء .
- التنفس .

١- الغوص في الماء مع فتح العينين :

فيها يتعلم المبتدئ كيف يتحرك ويكشف ما تحت الماء وإحساسه بضغط الماء إلى أعلى ، فعن طريق التمرينات المناسبة يطيل المبتدئ فترة بقاءه تحت الماء والعينين مفتوحتين ، وعلى المتعلم أن يحقق المستويات المطلوبة لكي يمكن الحكم على أدائه .

المستوى المطلوب تحقيقه :

- القدرة على الغوص بالرأس كاملاً أسفل الماء والتحرك لمسافة (١٠) متر .
- القدرة على الاحتفاظ بالعينين مفتوحتين تحت الماء لالتقاط (٤) قطع معدنية .
- الثقة بالنفس عند الغوص في الماء . (٥١ : ٣٤) (١٠٥ : ٣٠)

٢- الوثب في الماء :

هذه المهارات تشكل جانباً مهماً في عملية التعود على الماء والإحساس بالأمان وبالقوى المختلفة للماء .

تعليم الوثب في الماء يمر بعدة مراحل هي :

- الوثب في الماء ضحل بالمساعدة .
- الوثب في الماء الضحل بدون مساعدة
- الوثب في الماء عمق الكتف .
- الغوص بالرأس أولاً .

المستويات المطلوبة تحقيقها من المتعلم وهي :

- القدرة على الوثب في الماء من ارتفاع حافة الحمام بالقدمين معا في الجزء العميق .
- القدرة على الوثب في الماء من ارتفاع متر واحد بالقدمين .

٣- الطفو والانزلاق

الطفو له أشكال كثيرة منها: " طفو التكور - النجمة - القنديل " وهي خطوة حاسمة للانتقال من أمية السباحة إلى تعلم السباحة حيث كثافة الجسم في حالة الشهيق تكون أقل من كثافة الماء مما يؤدي إلى طفو الجسم على سطح الماء بدون أي حركة ومجهود ، ويبقى الانزلاق كمهارة وتمارين هام لتعلم السباحة وأساس تعلم طرق السباحة المختلفة والدوران الذي يجب إعطاء إهتمام خاص بتعلم الإنزلاق حيث أنه ينبئ بالنجاح والفشل في المراحل المتقدمة . (١١٤ : ٣٧)

المستويات المطلوبة تحقيقها من المتعلم وهي :

- الطفو المتحرك ويبدأ بدفع حافة الحمام والانزلاق على البطن من وضع الطفو على البطن لمسافة (٥) متر .

- الطفو من الثابت والقدرة على الاحتفاظ بهذا الوضع في (١٠) عدات مع عدم سقوط الرجلين مع تحسين شكل الانزلاق ، وذلك بإطالة فترة الانزلاق البطن (١١٤ : ٣٨) (١٠٥ : ٣١)

٤- الانتقال الحركي في الماء

يتأثر الانتقال الحركي في الماء بحركة من الذراعين والرجلين ، ويمكن أن يقال أنه مختلف أنواع السباحة تعطي الذراعين حوالي (٧٠ %) من الدفع للأمام . (٥١ : ٥٤)

الانتقال الحركي في الماء عن طريق الخطوات التالية :

- أداء حركات الرجلين في سباحة الزحف على البطن لمسافة (١٢) متر مع حساب عدد الضربات.
- أداء حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن لمسافة (١٢) متر مع حساب عدد الضربات .
- أداء النموذج الحركي المركب لسباحة الزحف على البطن لمسافة (١٢) متر وحساب عدد ضربات الذراعين والرجلين .

المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم وهي :

- أداء ضربات الرجلين التبادلية والذراعين من وضع الطفو على البطن لمسافة (١٢) متر .
- الانزلاق من وضع الطفو على البطن مع ضربات الرجلين التبادلية واستخدام لوحة الطفو لمسافة (١٢) متر مع حساب عدد الضربات .
- الأداء الحركي للذراعين والرجلين لمسافة (١٢) متر لأبعد مسافة ممكنة . (١٠٥ : ٣١)

٥- التنفس

التنفس الصحيح يعتبر أمراً فعالاً ومؤثراً على الأداء في الأنشطة الرياضية ، وبصفة خاصة مع الأنشطة التي تتطلب التحمل وأكثرها أهمية في السباحة حيث يؤدي أخذ التنفس بطريقة سليمة وآلية للمحافظة على الإيقاع الأمثل للمتعلم - التعود الحركي للمتعلم ، ويتم ذلك عن طريق إتباع الخطوات الآتية :

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء .
- النفخ في الماء .
- إخراج الزفير داخل الماء ببطء من الفم والأنف
- التنفس من الجانب .

المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم هي :

- ١- الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق وإخراج الزفير في الماء .
 - ٢- الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس ومع لف الرأس في الاتجاهين ، وربط ذلك بالانتقال في الماء .
 - ٣- ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن وكذلك التوافق الأولي . (١٠٦ : ٣٢)
- وفي نهاية هذه المرحلة يجب أن يكون المتعلم قادرا على استخدام المهارات الأساسية الجديدة ، المكتسبة ودخول الجزء العميق دون مساعدة مع إتباع النقاط التعليمية لكل مهارة مع تقييم المتعلم لنفسه ومقارنة ذلك بتقييم الزميل وتقييم المعلم . الهدف من هذا التقييم هو معرفة المتعلم بالمستوى الذي أنجزه وحققه . وفيما يلي جدول رقم (١) يوضح مهارات المرحلة الأولى التعليمية والمستويات المطلوب تحقيقها .

جدول رقم (١)

مهارات المرحلة التعليمية الأولى والمستويات المطلوب تحقيقها من الطلاب

الملاحظات	التقييم	المستوى المطلوب	المهارة
		القدرة على الغوص بالرأس كاملا في الماء لمسافة معينة والتحرك لمسافة (١٠) متر . النقاط عدد (٥) قطع معدنية من قاع حمام السباحة ويكون الغوص في الماء في الجزء الغير عميق .	الغوص في الماء مع فتح العينين
		الوثب في الجزء العميق ومن ارتفاع (١) متر بالقدمين معا .	الوثب في الماء
		الطفو المتحرك : دفع حائط الحمام والانزلاق مع وضع الطفو لمسافة (١٥) متر الطفو الثابت والقدرة على الاحتفاظ بهذا الوضع (١٠) عدات مع عدم سقوط الرجلين .	الطفو والانزلاق
		أداء ضربات الذراعين من وضع الطفو لمسافة (١٠) متر مع معرفة عدد ضربات الذراعين . الانزلاق مع أداء ضربات الرجلين التبادلية لمسافة (١٠) متر وعد ضربات الرجلين .	الانتقال الحركي في الماء
		الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق وإخراج الزفير في الماء أخذ التنفس مع دفع وخفض الرأس ولفها في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال الحركي في الماء . التوافق الأول بربط التنفس مع حركات الطفو .	التنفس

ب- المرحلة التعليمية الثانية " لسباحة الزحف على البطن " .

وتهدف هذه المرحلة إلى تعلم سباحة الزحف على البطن من حيث إجازة التوافق الأولى لها ، وقبل أن يبدأ المتعلم في تعليم سباحة الزحف على البطن في هذه المرحلة يجب التأكد أولاً من إجادته للمهارة الأولية من المرحلة التعليمية الأولى ، ويكون ذلك عندما يكتسب الثقة الضرورية والألفة في الماء . (١٠٦ : ٣٢)

وتشمل المرحلة التعليمية الثانية لسباحة الزحف على البطن على خمس مهارات جزئية هي :

- وضع الجسم .
- ضربات الرجلين .
- ضربات الذراعين .
- التنفس .
- التوافق الكلي .
- وضع الجسم .

١- وضع الجسم :

هو وضع أفقي يجب أن يكون انسيابيا بقدر الإمكان بينما تعلم القدم في العمق الكافي المسموح به في الماء من أجل حركة أكثر فاعلية والطفو الجيد ينتج من عاملين هما: قابلية الطفو والسرعة ، فالشخص ذو الوزن الخفيف والتكوين الواهن يطفو في وضع أعلى من الشخص ذو الوزن الثقيل والعضلات الضخمة ، يرتبط وضع الجسم على سطح الماء بينما يكون الغوص في العمق الذي يسمح به للرجلين بالعمل المؤثر والجيد يجب أن يكون سطح الماء بين العينين ومفرق الشغل ولا تقرب من الرقبة إلا عند إدارة الرأس لأخذ النفس . (٤٩ : ٥٩)

أما الوضع الصحيح للكتفين فيؤدي إلى المشاركة في انسيابية حركة الجسم في الماء ولا شك أن تقوس وتحذب الكتفين قليلا للأمام يؤدي إلى تسطيح منطقة الصدر والعنق والبطن بما يزيد من انسيابية الجسم خلال حركته في الماء . (٤٣ : ٥٦)

ويقابل جسم السباح أو المتعلم أثناء السباحة عدد من المقومات ، وهي المقاومة الأمامية "الشكل" ومقاومة احتكاك الجلد ومقاومة الدوامات " الموج " . (١٠ : ١٠٥)

الأخطاء الشائعة لوضع الجسم :

- المبالغة في زاوية التسطح للجزع .
- المبالغة في زاوية تسطح الجسم .
- المبالغة في تدوير الرأس .
- المبالغة في غوص الجانب المقابل لأخذ التنفس .

التصحيح :

- يجب أن تكون الرأس في عمق الماء عند مفرق الشعر .
- يجب أن تثبت الرأس لأعلى " الفم عند سطح الماء " .
- يجب أن تكون السباحة من وضع الانزلاق .
- التنفس بالتبادل " التنفس مرة واحدة كل ثلاث ضربات ذراعين " .
- التنفس على الجانب الضعيف .

٢- ضربات الرجلين :

تؤدي ضربات الرجلين بشكل مستمر وتبادلي ، ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز لضربات الرجلين تعتمد ضربات الرجلين على التوافق السليم - وتشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين ، وتنتج قوة ضربات الرجلين من محصلة قوة كل من الرجل الصاعدة والهابطة فكل من القوتين تتلاقى في نقطة ، وتمثل محصلة القوتين التي تؤدي إلى تقدم الجسم للأمام . (٦٤ : ٣٥)

وضربات الرجلين تعمل كعامل مساعد في الاتزان بمعنى حفظ القدمين عاليا في وضع انسيابي وتعتبر ضربات الرجلين مثبتة أكثر منها محركة ، ضربة الرجل الواحدة تكون علوية رأسية وسفلية مبتدئة من مفصل الفخذ وفي الضربة السفلية يكون انثناء بسيط وطبيعي في الركبة، وتفرّد في آخر المرحلة السفلية ثم ترتفع لأعلى وهي مفرودة وبحركة كراباجية مع فرد المشط باستمرار مع دورانه للداخل وتكون الضربات لأعلى بباطن القدم ، ويعتمد عمق الضربة السفلية على طول رجل السباح وكذلك حسب ساق السباح وتكون في متوسط (٤٠) سم ويخرج العقب فقط فوق سطح الماء . (٦٨ : ٧٠)

ولعل المفتاح الرئيسي لسهولة الكفاءة فى ضربات الرجلين هو المحافظة على وضع مفصلي العقبين فى وضع يتصف بالحركة المرنة التى تعرض مساحة كبيرة من الرجلين أثناء عملية الدفع، ويشعر السباح خلال هذه الضربات بمرور الماء بين أصابع كلا القدمين ، حيث تشير إلى حركة سهلة وفعالة بمعنى أن الأداء يتخذ مساراً متموجاً يزيد من فعالية عمل الرجلين أثناء الضربات.(٦٤: ٥٩)

التمرينات التعليمية لضربات الرجلين :

- من وضع الطفو ومسك الفانض باليدين مع أداء ضربات الرجلين فى (٣٠) ثانية .
- من وضع الانزلاق على الماء واليدان ممتدتان أمام الجسم ، أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة .
- من وضع الانزلاق على الماء مع تشبيك الذراعين ، وهما منبسطتان أمام الرأس مع أداء ضربات الرجلين .
- من وضع الانزلاق والذراعين بجانب الجسم أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة لمسافة (١٥) متر .
- من وضع الانزلاق على الماء وإحدى الذراعين بجانب الجسم ، والأخرى منبسطة أمام الرأس أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة .
- من وضع الانزلاق على الماء مع تشبيك الذراعين خلف الظهر أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة .

الأخطاء الشائعة لضربات الرجلين :

- اتساع مدى ضربات الرجلين .
- ارتفاع مدى ضربات الرجلين بالقدر الغير كافى .
- ثني مفصلي الركبة بشكل زائد .
- حركات الدفع من الرجلين .

التصحيح :

- يجب إبقاء الرأس لأعلى .
- التركيز على انتشاء مفصل الفخذ عند بداية ضربات الرجلين .

- السباحة على الجنب وملاحظة الحركات .
- السباحة من وضع الرقود على الظهر (ملاحظة الركبتين وهي مفرودة) .
- أداء ضربات الرجلين لأسفل وبقوة .

٣- ضربات الذراعين :

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة (٧٥%) تقريبا وتدور حركة الذراع حول مفصلي الكتف في صورة دائرية.(١٠٥ : ٣٦)

ضربات الذراعين تعتبر القوى الأساسية المحركة للأمام ، وتشمل حركة الذراع الواحدة على ثلاث مراحل هي :

أ- المرحلة التمهيديّة وتشتمل على :

- دخول الذراع : يبدأ دخول الذراع الماء بأطراف الأصابع ويكون الكف مواجهاً لأسفل بحيث تكون نقطة الدخول على خط وهمي يوازي امتداد النظر أماماً ، ويعقب دخول الماء امتداد الذراع إلى آخره وذلك استعداداً لعملية مسك الماء ، وترجع أهمية مد الذراع أماماً للإستعداد الكامل لعملية الشد والمحافظة على اتزان الجسم ، وكذلك المساعدة على انزلاق جسم المتعلم فوق الماء .
- مسك الماء : ويكون على عمق (١٥) سم وذلك بإنثناء الرسغ للداخل كذلك انثناء المرفق قليلاً بغرض التحكم في شد الماء .(٦٨ : ٦٥ - ٧٠)

ب- المرحلة الرئيسية وتشتمل على :

- شد الماء : تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم المتعلم مباشرة ، وتعتبر عملية الشد والدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام حيث تقوم الكتف والساعد بدفع الماء للخلف بقوة وذلك وفق قانون رد الفعل لنيوتن ، وفي هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع .

وتكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق (٩٠) درجة ، وتنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماماً من الكف متعامدين عند الزاوية (٤٥) خلف الكتف ويكون الشد على شكل حرف (S أو Z أو ؟) . (١٠٥ : ٣٨)

- دفع الماء : هو استمرار للمرحلة الأساسية وتكملة عملية الشد حتى تصل إلى المرحلة الختامية، ويتم الدفع للخلف مع اقتراب الذراع للمحور الطولي المنصف للجسم ، وتقرب اليد من الجسم حتى تصل إلى مستوى مفصل الفخذ وهي أساس لتقدم الجسم - حركات الذراعين أسفل سطح الماء تكون انسيابية بدون تقطع وتصل اليد حتى الفخذ ويراعى بذل القوة عند أداء حركات الشد وعند الدفع يراعى الارتخاء ، ويجب أن تتبع اليد المرفق عند مرحلة الدفع . (٢٣٢ : ١٠٦) (١١٤ : ٤٩)

ج- المرحلة الختامية وتشتمل على :

- التخلص : ويبدأ بعد انتهاء مرحلة الدفع وذلك بفرد الكوع وزيادة سرعة الذراع تدريجياً ودفع الماء للخلف حتى يصل الذراع إلى الفخذ ويدار الكف نحوه ، ومن هنا ترفع الذراع لأعلى لبداية حركة التجهيز مرة ثانية ، ويراعى أثناء عمل الذراع تحت الماء أن يحتفظ السباح بكفه أو راحة يده على شكل فنجاني لكي تساعده على الشد .

- كما يجب أن تكون ضربات الذراعين أكثر سرعة من سرعة الجسم لكي يتغلب على المقاومة، وهذه الحركة هي المرحلة الأساسية التي تحقق الهدف من السباحة وهو التقدم للأمام لا بد من تجمع كل القوى للتغلب على مقاومة الماء والاندفاع للأمام بأقصى سرعة ممكنة . (٥١ : ٧٧)

- الحركة الرجوعية : وهي تعتبر مرحلة ختامية إعدادية حيث أنها تنتهي بدخول اليد الماء ، ويجب أن تتصف بالارتخاء والمرونة والسرعة في سباحة المنافسات ، وتتم بأكثر من شكل لكن الشائع هو خروج المرفق أولاً في مستوى أعلى من اليد ، ويبقى الكف لأسفل مع مراعاة تحرك الذراع للخارج قليلاً وارتفاع قليل في الكف . (٤٩ : ١١)

ويلاحظ تغير اتزان الجسم عند انتهاء عودة الذراع " الحركة الرجوعية " ومرفقها عالياً وبداية الشد ، ويعد هذا النوع من الأهمية بمكان أن يتحدد بناء علي فاعلية ونجاح ضربات الذراعين والرجلين في سباحة الزحف على البطن يجب أن يرتخي الذراع في الحركات الرجوعية ، ويشير المرفق إلى أعلى . (٦٤ : ٦٣) (١٠٦ : ٢٣٣)

ربط حركات الذراعين تتم في تبادل مستمر، فعندما تقوم اليد بعملية مسك الماء تكون اليد الأخرى بالقرب من الرأس خلال الحركة الرجوعية ، وعند دخول هذه اليد الماء تكون الأخرى في نهاية مرحلة الشد . (٦٨ : ٦١ - ٦٩)

التمرينات التعليمية لحركات الذراعين :

- من وضع الوقوف في الماء ثني الجذع أماماً مع بسط إحدى الذراعين أماماً والأداء باليد الأخرى لمدة (٣٠) ثانية .
- نفس التمرين السابق مع أداء ضربات الذراعين بالتبادل مع أخذ النفس من جهة اليد العاملة لمدة (٣٠) ثانية .
- نفس التمرين السابق ولكن مع أداء ضربات الذراعين أثناء المشي على القدمين بعرض حوض السباحة
- من وضع الوقوف على قدم والسند بالقدم الأخرى على الحائط ودفعها للانزلاق والطفو على سطح الماء وإحدى الذراعين ثابتة أمام الرأس والأداء بالذراع الأخرى بعرض حمام السباحة .
- نفس التمرين السابق مع السند بإحدى الذراعين على لوحة الطفو أمام الرأس والأداء بالذراع الأخرى بعرض حمام السباحة .
- نفس التمرين السابق ولكن مع أداء حركات الذراعين لمسافة (٢٠) متراً .

الأخطاء الشائعة لحركات الذراعين :

- عدم أداء مرحلة الدفع في خط مستقيم .
- القصر الشديد لمرحلة الدفع .
- أداء حركة الذراعين بطريقة بعيدة ومبالغ فيها عن المحور الطولي للجسم .
- عدم المحافظة على وضع المرفق لأعلى .
- أداء الحركة الرجوعية ببطء شديد .

التصحيح :

- تؤدي السباحة من وضع الانزلاق ، مع الانتقال التدريجي لإيقاع حركة الذراعين .
- السباحة مع إطباق الكف وفتحها عندما تصل إلى مستوى المقعدة .
- السباحة مع فتح العينين أسفل الماء بدون تنفس .

٤ - التنفس

تدار الرأس من محور الجسم للجانب بدون سقوط الكتف المقابل لأسفل ، وتكون مدى إدارة الرأس إلى الحد الذي يسمح بمجرد خروج الفم إلى الهواء لأخذ الشهيق بالفم مفتوحاً ، ويلاحظ أنه

خلال حركة الجسم للأمام تكون موجه مرتفعة قليلاً أمام مقدمة الرأس ، وهذه الموجة تسبب انخفاض نسبي في الماء أمام الفم أثناء حركة إدارة الرأس مما يسهل عملية الشهيق بعد ذلك تدار الرأس للأمام لطرد الزفير من الفم والأنف ببطء داخل الماء . ويعتبر تعليم المتعلم لدورة تنفس واحدة مع دورتين كاملتين للذراعين والرجلين مفيداً في المرحلة الأولى لتجنب التأثير الضار للتنفس غير المنتظم على إيقاع التنفس - بينما في المراحل التعليمية المقبلة يجب تعويد المتعلم أداء دورة تنفس كاملة مع دورة ذراعين ورجلين واحدة من المفصل جعل المتعلم يمارس أخذ الشهيق على الجانبين من بداية التعلم كذلك يجب التدرج في طول المسافة بطريقة منتظمة. (٥١ : ٨٧) (١١٤ : ٥٠)

التمرينات التعليمية للتنفس :

- من وضع الوقوف ميل الجذع أماماً مع مسك الماسورة بإحدى اليدين والسند بالأخرى محاولة أخذ النفس في عدتين وإخراجه في أربع عدات مع تكرار الأداء لمدة (٣٠) ثانية .
- تكرار نفس التمرين السابق ولكن من وضع المشي مع أخذ النفس من جهة اليد السفلي في عدتين مع دوران الرأس وإخراجه في أربع عدات داخل الماء .
- من وضع الطفو والانزلاق يكرر نفس التمرين السابق .
- من وضع الطفو وأداء حركات الذراعين بالتبادل مع أخذ النفس من جهة اليد العاملة بسرعة وإخراجه في الماء ببطء .
- من وضع السباحة الكاملة (ضربات رجلين وذراعين) أخذ الشهيق من جهة اليد العاملة بسرعة وإخراج الزفير ببطء في الماء .

الأخطاء الشائعة للتنفس :

- التأخر الشديد في إخراج الزفير نتيجة للقصر الكبير للشهيق .
- الزيادة المبالغ فيها في أخذ الشهيق تؤثر على توقيت الضربات .

التصحيح :

- أداء تمرينات التنفس بدون حركات الذراعين .
- الزفير القوي .
- السباحة بذراع واحد بمساعدة لوحة الطفو مستخدماً التوافق الصحيح للتنفس .

٥ - التوقيت والتوافق الكلي

تتصف حركات الذراعين والرجلين بصفة الاستمرارية لكن تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع ، فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ، ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات للرجلين لكل دورة ذراع والأهم هو التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الآخر، وبما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء يجب على المتعلم أن يبدأ أولاً بحركات الرجلين تتبعها بعد ذلك حركات الذراعين ويجب الاهتمام بالمحافظة على استمرار عمل حركات الرجلين أثناء ربطها بحركات الذراعين (٦٨ : ٧١ - ٧٧) (١٠٥ : ٣٩) (١١٤ : ٥١) (١٠٦ : ٢٣٣)

- التمرينات التعليمية للتوافق الكلي :

- أ- من وضع الطفو أداء ضربات ذراعين مع النفس للمنتصف الحمام عرضاً ثم أداء ضربات رجلين مع النفس لنهاية الحمام مع حساب عدد ضربات كل من الرجلين والذراعين .
- ب- من وضع الطفو والإنزلاق أداء ضربات الرجلين مع إحدى الذراعين والأخرى ثابتة بجانب الجسم مع أخذ النفس من الجهتين بالتبادل .
- ت- من وضع الوقوف جانب الحائط ، دفع الحائط للطفو والإنزلاق مع أداء ضربات رجلين وذراعين مع التنفس من جانب واحد لمسافة (١٢) متراً .
- ث- نفس التمرين السابق ولكن مع أخذ الشهيق من الجانب الأيمن والجانب الأيسر لمسافة (١٢) متراً طفو سباحة كاملة بعرض الحمام مع الحفاظ على توقيت وتوافق أداء ستة ضربات رجلين مع دورة ذراعين مع أخذ النفس من جهة اليد العاملة أثناء مرحلة الشد لمسافة (٢٥) متراً .
- ج- سباحة كاملة بطول الحمام مع أخذ الشهيق من الجانبين كل دورتين ذراعين وأداء ستة ضربات رجلين في كل دورة لمسافة (٢٥) متراً .

- الأخطاء الشائعة للتوافق الكلي :

- عدم توافر الإيقاع التوافقي بين الذراعين والرجلين .

- التصحيح :

- السباحة بحركات الرجلين ، مع التخيل العقلي للإيقاع المرغوب في أدائه ثم التوافق بين حركات الذراعين وضربات الرجلين .

في مرحلة التعليم الأساسي يبدأ بستة ضربات رجلين لكل دورة ذراع ، بينما يمكن في مراحل التدريب المتقدمة أن يختار السباح ضربتين أو أربع ضربات كما يناسب الفرد .

رابعاً : خصائص مرحلة الشباب (المرحلة الجامعية) من سن (١٧ - ٢٢) سنة :

توصف هذه المرحلة بمرحلة الشباب وتعتبر إحدى مراحل النمو التي تقع بين (١٥ - ٢٥) سنة ويطلق عليها مرحلة المراهقة ، وهذه المرحلة تنقسم إلى مرحلتين هما : المراهقة المبكرة ، المراهقة المتأخرة ، وما يخص عينة البحث الحالي هي مرحلة المراهقة المتأخرة ، وتسمى بمرحلة التعليم الجامعي ، وتقع ما بين (١٧-٢٢) سنة ، ولها خصائص مميزة هي (الجسمية ، الفسيولوجية ، الحركية ، العقلية ، الاجتماعية ، الانفعالية) . (٨٣ : ٧٥) (٥٨ : ١٠١)

أ- الخصائص الجسمية والفسيولوجية :

يتصف النمو في هذه المرحلة بالزيادة السريعة حيث تنمو القدم بدرجة ملحوظة ويطول الذراعان والرجلان ، ويساعد ذلك على أداء الوثب بصورة أفضل حيث أن طول الذراعين يعطي جمالا للحركة وانسيابية ورشاقة في الأداء ، أما طول الرجلين فيساعد على حرية الحركة بحيث تأخذ الرجلان أوضاعها الصحيحة في الماء أثناء أداء ضربات الرجلين كما يتم أيضا اكتمال النمو العضلي وازدياد التوافق العضلي العصبي وهذا أمر هام في تعلم المهارات الحركية . (٣٦ : ٢٥٨) (١١١ : ٣٠٣)

وقد استفاد الباحث عند تصميم البرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب التعلم التعاوني والتعلم للإتقان من خصائص النمو الجسمي في تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن كما يلي :

- يحتوي البرنامج على تدريبات إعداد بدني تساعد الطلاب على اكتساب الصفات البدنية المناسبة لمهارات سباحة الزحف على البطن .

- أن يوجد توازن بين فترات التدريب والتعليم من ناحية وفترات الراحة من ناحية أخرى .
- أن يحتوي البرنامج على تدريبات للإسترخاء وتنمية التحمل الفسيولوجي للطلاب .

ب- خصائص النمو الحركي :

يذكر محمد حسن علاوي (١٩٨٧) أن هذه المرحلة من أهم المراحل السابقة واللاحقة ، حيث يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ، وذلك في معظم الأنشطة الرياضية

المختلفة نظراً لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، ويمكن ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى نظراً لنمو الأجهزة العضوية الداخلية وزيادة قدرتها على التحمل ومقاومة التعب ، وفي هذه المرحلة يحدد التخصص المهني للفرد الرياضي ، وزيادة قدرته على التحمل ومقاومة التعب ، وفي هذه المرحلة يحدد التخصص المهني للفرد الرياضي ، وزيادة قدرته على التحمل ومقاومة التعب وزيادة سرعة رد الفعل بين المثير والاستجابة.(٩٢ : ١٥٠)

وقد استفاد الباحث عند تصميم البرنامج التعليمي من خصائص النمو الحركي لطلاب هذه المرحلة السنوية على النحو التالي :

- أن يحتوي البرنامج على تدريبات للارتقاء بالمستوى المهاري لدى الطلاب ، وذلك للوصول بمستوياتهم لمرحلة إتقان المهارة التعليمية .
- أن يحتوي البرنامج على تمرينات مناسبة للمستوى الحركي بحيث تعلم على إشباع رغبات الطلاب الحركية .
- تنمية التوافق العضلي العصبي مع زيادة سرعة الاستجابة في ربطة مهارات سباحة الزحف على البطن في الوسط المائي .

ج- خصائص النمو العقلي :

في مرحلة النمو العقلي يظهر بشكل واضح الإحساس والإدراك، ويعتبر من العمليات العقلية، ففي المجال الرياضي يدرك الطالب المهارة إدراكاً كلياً ، ثم يدرك أجزاء وتفاصيل المهارة التعليمية ، فالنظرة الكلية تسبق النظرة التفصيلية التحليلية ، وينطبق ذلك على مهارات سباحة الزحف على البطن . (١١٧ : ٢٢٧)

وقد استفاد الباحث في تصميم البرنامج التعليمي بخصائص النمو العقلي لطلاب هذه المرحلة السنوية كما يلي :

- أن يحتوي البرنامج التعليمي على جزء معرفي يتناسب مع القدرات العقلية لطلاب هذه المرحلة .
- أن يحتوي البرنامج التعليمي على محتوى مهاري يتناسب مع خصائص هذه المرحلة السنوية .
- أن يساعد البرنامج التعليمي بما يحتويه من معارف ومهارات تعليمية الطلاب على التفكير والابتكار حتى يصلوا إلى درجة إتقان الأداء المعرفي و المهاري لسباحة الزحف على البطن .

د- خصائص النمو الانفعالي :

- يوضح محمود الزيني (١٩٦٩) (١١١) وهناء عفيفي (١٩٨٦) (١١٩) أن هناك مظاهر يتمثل فيها النضج الانفعالي عند الشباب في هذه المرحلة السنية تتمثل فيما يلي :
- القدرة على المشاركة الإنفعالية مع الآخرين والتعاون معهم .
 - زيادة الولاء للجماعة والمجتمع .
 - الاعتماد على النفس .
 - الميل نحو الثبات الانفعالي .
 - يجب توجيه الشباب لممارسة رياضة معينة لينفث فيها عن طاقاته ودوافعه الداخلية. (١١٩ : ٦٧)
- (١١١ : ٣٨)

وقد استفاد الباحث في تصميم البرنامج التعليمي بخصائص النمو الانفعالي على النحو التالي :

- تم عرض البرنامج على الطلاب بأسلوب ساعد على تحقيق الثبات والإتزان الانفعالي .
- تم عرض البرنامج على الطلاب بطريقة تبث فيهم مبدأ الإعتماد على النفس وأخذ الثقة في النفس ، وذلك من خلال العمل التعاوني من الآخرين لتحقيق درجة إتقان التعلم .
- أن يحتوي البرنامج على تدريبات تسمح بالمشاركة الإنفعالية بين الطلاب والتعاون فيما بينهم .
- إحتواء البرنامج على مهارات تتيح الفرصة للطلاب بالتعبير عن ذاتهم بأسلوب يناسبهم وبالطريقة التي ترضيهم .

ل- خصائص النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة تنمو القيم نتيجة لتفاعل الشباب مع البيئة الاجتماعية ، وهناك عدة قيم تنمي لدى الشباب ومن أهم هذه القيم : (القيم الجمالية) وهي اهتمام الفرد وميله إلى ما هو جميل من ناحية التكوين والتنسيق والتوافق الشكلي .

وتشير هناء عفيفي (١٩٨٦) (١١٩) إلى أنه من المهم أداء المهارات الحركية عن طريق تنمية الناحية الجمالية لدى الطلاب ، لأن المهارات مرتبطة في أدائها بالإحساس بالجمال الحركي وأيضا تنمية القيم الاجتماعية حيث ينعكس تعاون الجماعة ، ويكون ذا أثر كبير في تعلم المهارات الحركية وإتقان أدائها . (١١٩ : ٦٨)

وقد استفاد الباحث في تصميم البرنامج التعليمي بخصائص النمو الاجتماعي من خلال :

- ١- احتواء البرنامج التعليمي على تمرينات تعليمية تنمي لدى الطلاب الذكاء الاجتماعي .
- ٢- احتواء البرنامج التعليمي على تقسيم أدوار المجموعة على أفرادها بحيث يكمل دور كل منهم الآخر ولا يمكن الاستغناء عن أي دور من أدوار المجموعة التعليمية .
- ٣- أن يسمح محتوى البرنامج بإيجابية المتعلمين وزيادة فاعليتهم وتعاون أفراد المجموعة على إنجاز الواجب التعليمي .