

نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة  
تخصص التربية الرياضية

## Modeling Freestyle Swimming Learning by Arms ' Movements As well As Feet's for the Physical Education Students

بهجت أبو طامع

**Bahjat Abu Tame**

قسم التربية الرياضية، كلية العلوم والآداب، جامعة خضوري، طولكرم، فلسطين

بريد الكتروني: ba\_tame@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2014/10/16)، تاريخ القبول: (2015/5/18)

### ملخص

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين تعليم السباحة الحرة باستخدام نموذج حركات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين. ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصديه قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، قسمت إلى مجموعتين متساويتين تجريبية أولى تعلمت عن طريق البدء بتعليم حركات الذراعين، وتجريبية ثانية تعلمت عن طريق البدء بتعليم ضربات الرجلين ولمدة ستة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، زمن كل وحدة تعليمية ستون دقيقة. دلت نتائج الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة: اختبار (ضربات الرجلين لمسافة 25 متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة 25 متر) واختبار (السباحة الحرة لمسافة 25 متر) إلى وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت السباحة الحرة بنموذج ضربات الرجلين. وأوصى الباحث بضرورة البدء بتعليم ضربات الرجلين أولاً عند تعليم السباحة الحرة ثم تعليم حركات الذراعين ثانياً.

**كلمات مفتاحية:** السباحة الحرة، حركات الذراعين، ضربات الرجلين.

### Abstract

The Study aimed to make a comparison between the freestyle swimming learning, using arms' movements as well as feet's kicks Patterns. To achieve that, the researcher applied the empirical approach an intentional Sample (16) students from those who didn't hare ex-