



جامعة ألكى مآند أولآآ - البويرة -
معء علوم وتقنآات النشآاطات البدنفة والرياضفة



مذكرة آآرآ آمن متطلبات نفل شفاءة الماسآر فف مفءان
علوم وتقنآات النشآاطات البدنفة والرياضفة

الآآص: الآرفب الرفاضف النآوفف.

الموضوع:

آوظفف الوسائل السمعة البصرفة (آقآفة الففءفو)
فف آعلم المهارات الآركفة لسباحة الفرافشة لفئة
(7-12) سنة

** ءراسة آآرفبفة على ناءف إآران بشلول بالمسبآ النصف أولمبف ببشلول **

إشراف البروففسور:

مزارف فآآ

إعءاء الطالبن:

عفساوف عبءالنور

بانوح عبءالمالك

السنة الآامعة: 2023 - 2024

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه و اللهم صل
على سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) خاتم الأنبياء والمرسلين
ونشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من
بعيد، ونخص بالذكر المشرف والموجه البروفيسور مزارى فاتح الذي سهل لنا طريق العمل
وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب، فألف شكر وتقدير على كل شيء قدمه لنا من أجل
انجاز هذا العمل المتواضع.

كما نشكر الأصدقاء وزملاء الدراسة، وكل من ساندنا بنصيحة أو دعاء.

عبد النور - عبد المالك

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وإلى من قال فيهما عز وجل "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

(الآية 24 من سورة الإسراء)

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد

المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي، إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا

إلى حكاية العمر، إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء،

أعبارات الليل أم بعبارات النهار،

إلى أمي الغالية حفظها الله

وأهدي ثمرة جهدي إلى روح ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله، إلى الشخص

الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني، إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى أبي الغالي رحمه الله

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله ... إلى من يشاركني سقيان البيت أخي العزيز عيسى

وأخواتي العزيزات: حورية، فضيلة، لطيفة، نوال، صليحة، منى. وأولاد أخواتي وكذا أزواجهم.

إلى نعم المرشد والمشرّف الذي لم يبخل علينا بنصائحه، إلى البروفيسور: مزارى فاتح.

إلى شخص عزيز علي مثل أخي يدعى "عبدالنور (روخو)".

إلى كل أصدقائي خاصة مصطفى هابط.

إلى زملاء العمل والدراسة.

عبدالمالك



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

وإلى من قال فيهما عز وجل "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

(الآية 24 من سورة الإسراء)

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي، إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر، إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء،
أبعبارات الليل أم بعبارات النهار،

إلى أمي الغالية حفظها الله

وأهدي ثمرة جهدي إلى روح ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله، إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني، إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلى أبي الغالي حفظه الله

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله ... إلى من يشاركني سقيان البيت

إخوتي وأخواتي الأعزاء وأولاد أخواتي وكذا أزواجهم.

إلى نعم المرشد والمشرّف الذي لم يبخل علينا بنصائحه، إلى البروفيسور: مزاري فاتح.

إلى شخص عزيز علي مثل أخي يدعى "عبدالمالك (روخو بولحريس)".

إلى رفيقة دربي وسندي نينا.

إلى كل أصدقائي.

إلى زملاء الدراسة

عبد الفور



محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	اهـداء
ت	محتوى البحث
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ز	ملخص البحث
ظ	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	تمهيد
المحور الأول: الوسائل السمعية البصرية	
10	1.1.1. مفهوم الوسائل التعليمية
10	2.1.1. أهم تصنيفات الوسائل التعليمية
11	3.1.1. الوسائل السمعية البصرية
11	4.1.1. خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)
12	5.1.1. أهمية الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم
13	6.1.1. مفهوم الفيديو
13	7.1.1. مميزات استخدام الفيديو
13	8.1.1. مزايا التعليم بواسطة الفيديو
14	9.1.1. مراحل التعليم بواسطة الفيديو
15	10.1.1. معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم

15	11.1.1. فوائد مشاهدة النموذج
المحور الثاني: السباحة	
16	1.2.1. تعريف السباحة
16	2.2.1. أهمية السباحة
16	3.2.1. فوائد السباحة
17	4.2.1. أنواع السباحة
18	5.2.1. سباحة الفراشة
18	6.2.1. التحليل الفني لسباحة الفراشة
19	7.2.1. الوصف التفصيلي لحركة سباحة السباحة
21	8.2.1. تعليم السباحة للناشئين في العمرية المختلفة
21	9.2.1. العمر المناسب لتعليم السباحة
المحور الثالث: البرنامج التعليمي	
23	1.3.1. مفهوم البرنامج
23	2.3.1. أهمية البرنامج
24	3.3.1. خطوات تصميم البرامج التعليمية
25	4.3.1. خصائص تصميم البرامج التعليمية
26	5.3.1. صعوبات تصميم البرامج التعليمية
26	6.3.1. ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين
المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية (7-12) سنة وممارسة السباحة	
27	1.4.1. تعريف فئة الناشئين
27	2.4.1. خصائص المرحلة العمرية (7-12) سنة
30	3.4.1. المرحلة العمرية (7-12) سنة وممارسة الرياضة
30	4.4.1. خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر
31	5.4.1. تقسيم فرق الناشئين بالنادي
31	6.4.1. مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة
33	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
35	- تمهيد
36	1.1.2. دراسة الطالب: رحمي إسماعيل سنة 2016 - 2017
38	2.1.2. دراسة الطالب: براهيم يونس سنة 2014 - 2015

40	3.1.2. دراسة الطالبين: طراد طارق، أوقاسي إسماعيل سنة 2021 – 2022
42	3.2. التعليق على الدراسات
43	4.2. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
44	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
47	- تمهيد
48	1.3. الدراسة الإستطلاعية
49	2.3. الدراسة الأساسية
49	1.2.3. منهج البحث
49	2.2.3. متغيرات البحث
49	3.2.3. مجتمع البحث
50	4.2.3. عينة البحث وكيفية اختيارها
53	5.2.3. مجالات البحث
53	6.2.3. أدوات البحث
55	7.2.3. الخصائص السيكومترية لاختبارات السباحة
57	8.2.3. الإختبارات المستخدمة في الدراسة
60	9.2.3. عرض البرنامج التعليمي
61	10.2.3. الأدوات الإحصائية
64	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
66	- تمهيد
67	1.4. عرض وتحليل النتائج
67	1.1.4. عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلية
68	2.1.4. عرض نتائج الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية
70	3.1.4. عرض نتائج الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة
72	4.1.4. عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

73	2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
73	1.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
74	2.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
75	3.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
76	4.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة
77	5.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة
77	6.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
79	7.2.4. جدول تلخيصي لفرضيات البحث
80	- خلاصة
81	- الاستنتاج العام
83	- الخاتمة
84	- إقتراحات وفروض مستقبلية
86	- البيبلوغرافيا
-	- الملاحق

1. قائمة الجداول:

الرقم	العناوين	الصفحة
01	الجدول يوضح عدد أفراد عينة البحث	51
02	الجدول يبين طبيعة التجانس بين العينتين التجريبية والضابطة	51
03	الجدول يبين طبيعة التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة	52
04	الجدول يبين مواعيد إجراء الإختبارات	53
05	الجدول يمثل فريق العمل المساعد	55
06	الجدول يبين الخصائص السيكومترية لإختبارات السباحة	56
07	الجدول يمثل الأساتذة المحكمين للإختبارات المهارية	57
08	الجدول يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التعليمي التعليمي	60
09	الجدول يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية للإختبارات القبلية	67
10	الجدول يبين طبيعة الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية	69
11	الجدول يبين طبيعة الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة	70
12	الجدول يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية للإختبارات البعدية	72
13	الجدول يلخص فرضية البحث	79

1. قائمة الأشكال:

الرقم	العناوين	الصفحة
01	الشكل يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلية	68
02	الشكل يبين مستوى العينة التجريبية في الإختبارات القبلية والبعدية	69
03	الشكل يبين مستوى العينة الضابطة في الإختبارات القبلية والبعدية	71
04	الشكل يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية	72

• عنوان المذكرة:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

دراسة تجريبية على نادي إتران بشلول بالمسبح النصف أولمبي ببشلول.

هدفت هذه الدراسة الى توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة.

وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية التي تلعبها الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في الارتقاء والرفع من المستوى المهاري للسباحين وذلك باعتماد المدرب لطريقة تعليمية مناسبة مع مراعاة المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التعليمي.

وكانت دراسة البحث مع النادي الرياضي الهاوي إتران بشلول في المسبح النصف أولمبي ببشلول، وعلى مجتمع بحث متمثل في 33 سباحا ناشئا أقل من 12 سنة، وبعينة 18 سباحا مقسمين إلى 3 مجموعات: 6 سباحين للعينة الإستطلاعية، 6 سباحين للعينة التجريبية و6 سباحين للعينة الضابطة،

وبعد التأكد من تكافؤ وتجانس العينتين التجريبية والضابطة، أنجزت هذه الدراسة وفق منهجية علمية للوصول إلى نتائج موضوعية باتباع المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لعينتين ضابطة وتجريبية بإجراء اختبارات قبلية وبعدية حسب الترتيب التالي: اختبار وضع الجسم في الماء، اختبار ضربات الذراعين، اختبار ضربات الرجلين، اختبار التنفس المنتظم، اختبار التوافق الحركي. وذلك بالإعتماد على أدوات إحصائية هي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة)، اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين مستقلتين)، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

وكخطوة أخيرة للدراسة، شرع الباحث في عملية عرض وتحليل ومناقشة للنتائج المتحصل عليها من الإختبارات السالفة الذكر، والتي أسفرت عن تحقق فرضيات البحث المقترحة، ووصولاً إلى نتيجة تؤكد مساهمة الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة.

وعلى ضوء ذلك تم الخروج بجملة من الاقتراحات والفروض المستقبلية، أبرزها:

- يجب استغلال الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) أثناء التدريب في مجال السباحة عند تعليم المهارات الحركية المعقدة خاصة سباحة الفراشة.

- تسطير برنامج تعليمي ممنهج ومعتمد على الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) خاصة في فئة الناشئين.
- على الدولة والمسؤولين على الرياضة خاصة رياضة السباحة بتوفير موارد مالية لازمة لتزويد الفرق والنوادي الرياضية بمختلف الوسائل السمعية البصرية لاستغلالها في المجال التعليمي خاصة في مجال السباحة.

• الكلمات الدالة (المفتاحية):

الوسائل السمعية البصرية، المهارات الحركية لسباحة الفراشة، فئة الناشئين (7-12) سنة.

- **Titre du mémoire :**

Utiliser des aides audiovisuelles (technologie vidéo) pour améliorer l'apprentissage des capacités motrices de la nage papillon Pour la catégorie d'âge (7-12 ans).

Une étude expérimentale sur le Club Ithran, Béchloul, dans la piscine semi-olympique de Béchloul.

Cette étude visait à utiliser des moyens audiovisuels (technologie vidéo) pour améliorer l'apprentissage des capacités motrices de la nage papillon chez les enfants âgés de 7 à 12 ans.

Ce thème a été choisi afin de souligner l'importance jouée par les moyens audiovisuels (technologie vidéo) dans l'amélioration et l'élévation du niveau de compétence des nageurs en faisant adopter par l'entraîneur une méthode éducative appropriée, en tenant compte de l'âge du groupe auquel le programme de formation pédagogique est appliqué.

L'étude de recherche s'est déroulée avec le club de sport amateur Ithran Béchloul, dans la piscine semi-olympique de Béchloul, et sur une population de recherche représentée par 33 nageurs juniors de moins de 12 ans, et un échantillon de 18 nageurs répartis en 3 groupes : 6 nageurs pour l'échantillon exploratoire, 6 nageurs pour l'échantillon expérimental et 6 nageurs pour l'échantillon témoin.

Après avoir assuré l'égalité et l'homogénéité des échantillons expérimentaux et témoins, cette étude a été réalisée selon une méthodologie scientifique pour atteindre des résultats objectifs en suivant la méthode expérimentale en raison de son adéquation à la nature de la recherche, en utilisant le plan expérimental de deux contrôles et échantillons expérimentaux en effectuant des pré- et post-tests selon l'ordre suivant : test de position du corps dans l'eau, test de coups de bras, test de frappe des jambes, test de respiration régulier, test de coordination motrice. Ceci est basé sur des outils statistiques : la moyenne arithmétique, l'écart type, le test t pour les groupes apparentés

(pour un échantillon), le test t pour les groupes indépendants (pour deux échantillons indépendants) et le coefficient de corrélation simple de Pearson.

Comme étape finale de l'étude, le chercheur a commencé le processus de présentation, d'analyse et de discussion des résultats obtenus à partir des tests susmentionnés, ce qui a abouti à la vérification des hypothèses de recherche proposées et est parvenu à un résultat qui confirme l'apport de l'audiovisuel. Moyens (technologie vidéo) pour améliorer l'apprentissage de la motricité de la natation papillon pour la classe (07-12) ans.

À la lumière de cela, un certain nombre de suggestions et d'hypothèses futures ont été formulées, dont les plus importantes sont :

- Des moyens audiovisuels (technologie vidéo) doivent être utilisés lors de l'entraînement en natation pour enseigner des habiletés motrices complexes, notamment la nage papillon.
- Établir un programme éducatif systématique basé sur des moyens audiovisuels (technologie vidéo), notamment pour les jeunes.
- L'État et les responsables du sport, notamment de la natation, doivent prévoir les ressources financières nécessaires pour doter les équipes et clubs sportifs de divers moyens audiovisuels destinés à être utilisés dans le domaine de l'entraînement, notamment dans le domaine de la natation.

• **Mots clés:**

Aides audiovisuelles, motricité pour la nage papillon, catégorie jeune (7-12) ans.

- **Memo title:**

Employing audio-visual aids (video technology) to improve learning the motor skills of butterfly swimming For the age group (7-12 years).

An experimental study on the Ithran Club, Bachloul, in the semi-Olympic swimming pool in Béchloul.

This study aimed to employ audio-visual means (video technology) to improve learning the motor skills of butterfly swimming for ages (7-12) years.

This topic was chosen in order to highlight the importance played by audio-visual means (video technology) in improving and raising the skill level of swimmers by having the coach adopt an appropriate educational method, taking into account the age stage of the group to which the educational training program is applied.

The research study was with the amateur sports club, Ithran Béchloul, in the semi-Olympic swimming pool in Béchloul, and on a research population represented by 33 junior swimmers under 12 years old, and a sample of 18 swimmers divided into 3 groups: 6 swimmers for the exploratory sample, 6 swimmers for the experimental sample, and 6 swimmers for the control sample.

After ensuring the equality and homogeneity of the experimental and control samples, this study was completed according to a scientific methodology to reach objective results by following the experimental method due to its suitability to the nature of the research, using the experimental design of two control and experimental samples by conducting pre- and post-tests according to the following order: body position test in water, arm strokes test, Leg strike test, regular breathing test, motor coordination test. This is based on statistical tools: the arithmetic mean, standard deviation, t-test for related groups (for one sample), t-test for independent groups (for two independent samples), and Pearson's simple correlation coefficient.

As a final step for the study, the researcher began the process of presenting, analyzing and discussing the results obtained from the aforementioned tests, which resulted in the

verification of the proposed research hypotheses, and reached a result that confirms the contribution of audio-visual means (video technology) in improving learning the motor skills of butterfly swimming for the (07-12) a year.

In light of this, a number of future suggestions and hypotheses were made, the most prominent of which are:

- Audio-visual means (video technology) must be used during swimming training when teaching complex motor skills, especially butterfly swimming.
- Establishing a systematic educational program based on audio-visual means (video technology), especially for young people.
- The state and those responsible for sports, especially swimming, must provide the necessary financial resources to provide sports teams and clubs with various audio-visual means for use in the training field, especially in the field of swimming.

• **Keywords:**

Audio-visual aids, motor skills for butterfly swimming, junior category (7-12) years.

المقدمة

مقدمة

يعد مجال التدريب الرياضي من المجالات التي تتطلب دراسات علمية عملية عليه سواء كانت معمقة دقيقة أو على الأقل تكون سطحية، وفي الآونة الأخيرة لقي اهتماما واسعا ومكثفا من قبل الباحثين الذين خاضوا غمار الدراسة فيه بشكل مستمر وعال والدليل على ذلك هو ثراء المكاتب أينما وجدت بكتب لها علاقة بالتدريب الرياضي، وهو ما حفزنا إلى المضي قدما في هذا الطريق الذي اعتبرناه تحدٍ منا مع أنفسنا لدراسة موضوع في التدريب الرياضي وهو ما نحاول دراسته في بحثنا هذا بطريقة علمية بسيطة تصبو إلى ما نريد الوصول إليه.

كما أن بلوغ المستوى الرفيع والعالي لا يتحقق إلا من خلال التحضير المهاري الجيد أثناء تطبيق القواعد التقنية للمهارة المعنية وذلك بتطبيق مجموعة الطرق والأساليب الفعالة والمجدية كالتدريب عن طريق الوسائل السمعية البصرية، سعيا لتحقيق أفضل أشكال النشاط الحركي للمهارة من خلال التنظيم الحركي الجيد وصولا إلى تطوير الأداء ومن ثم إلى المستوى الذي يؤدي إلى إحراز أفضل النتائج التي طالما سعت إليها جميع أساليب وطرق التدريب ونظرياته المعرفية والتربوية والتطبيقية لخدمة المستوى المهاري للتخصص الرياضي. (قاسم حسن حسين: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص.12).

حيث اقترحنا برنامجا تعليميا تدريبيا لتعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة وذلك لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) ومعرفة تأثيرها على السباحين الناشئين وهو ما أدى بنا صياغة إشكالية البحث التي تعتمد عليها دراسة بحثنا بطرح سؤال عام بالإضافة إلى تساؤلات جزئية ونسعى جاهدين للوصول إلى إجابات مفترضة بصياغة فرضية عامة مع فرضيات جزئية، كما قمنا بسرد أسباب اختيارنا لموضوع الدراسة مع ذكر أهمية وأهداف البحث وأيضا تحديد موجز ومختصر للمفاهيم والمصطلحات التي اعتمدنا عليها التي يصب جل تركيزنا عليها في بحثنا، وكمرشد لنا في طريق منهجي وعملي في دراستنا استعنا بدراسات سابقة ومشابهة خدمت في سياق موضوع بحثنا مع التعليق عليها.

وقد اقتضت الدراسة بتقسيم هذا البحث إلى قسمين:

1- الجانب النظري الذي تم تقسيمه وفق متطلبات الدراسة إلى فصلين:

- الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.
- الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.

2- الجانب التطبيقي هو أيضا قسمناه إلى فصلين مكملين لفصلي الجانب النظري وهما:

- الفصل الثالث: خصصناه لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية للدراسة، الذي استهللناه بتمهيد تليه الدراسة الإستطلاعية ثم منهج الدراسة المتمثل في المنهج التجريبي ثم أداة الدراسة بالإضافة إلى تحديد مجتمع البحث وعينة الدراسة ومتغيراته، وأيضا تحديد الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.
- بالنسبة للفصل الرابع فقد تناولنا فيه عرض وتحليل مناقشة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية مع لإثبات أو نفي الفرضيات المتبعة من طرف الباحث، وهذا من خلال عرض جداول وأشكال بيانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها مع ربطها بالدراسات السابقة، بعدها ختمنا هذا الفصل باستنتاج عام للدراسة مع تقديم توصيات واقتراحات رأيها مناسبة لوضع حلول لإشكالية بحثنا.



مدخل عام التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقتراح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها، وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تشكيل ما يسمى بعلم التدريب الرياضي، والذي يعتبر العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق النتائج في الرياضة الممارسة. (إبراهيم 1998، ص19).

ولا شك أن التطور المتسارع للعلوم والمعارف خلال العقود الأخيرة جعل هناك حاجة ماسة لملاحظة هذا التطور، وخاصة في علوم التربية البدنية والرياضية حتى نحقق الإرتقاء المنشود بالعملية التعليمية والعملية التعليمية مما يؤثر إيجابيا على مستوى الأبحاث العلمية للدارسين ومستوى التخطيط للتدريب للمستويات العليا وخاصة في مجال السباحة، وفي ذلك تحقيق للجودة التي تناشدها الدولة في جميع المجالات. (أ.د. محمد علي القط، 2013، ص13).

تعتمد رياضة السباحة في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من أجل اكتساب السباح الناشئ المهارات العالية واكتسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية، وهذا كله لرفع وتحسن مستوى أداء السباح الناشئ بالتدرج وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب لأجل نجاح التدريب ورفع مستوى أداء السباحين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر والمستقبل. (حلمي 1998، ص03).

تسابق الباحثين في الآونة الأخيرة جاهدين من خلال دراستهم العلمية والعملية في إمجاج المجرئين في حقل السباح بمختلف المعلومات والنظريات التي تساهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول إلى مرحلة الإنجاز الأمثل، ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد بالإرتقاء بمستوى الإنجاز الفني والرقمي، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الإستفادة منها لتهيئة مجالات الخبرة للرياضيين حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر. (الخضري، 2004، ص07).

كما لاحظنا بعد احتكاكنا ببعض مدربي السباحة بأن توضيح المهارة الحركية للسباح عن طريق الفيديو يساهم ويسهل في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للحركة، وهذا ما يعرف بتقنية الفيديو. وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الفراشة لدى السباحين الناشئين. وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

• هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة؟

من تساؤلنا هذا نستخرج الأسئلة الفرعية:

- 1 هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على مهارة **وضعية الجسم** باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
- 2 هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على مهارة **ضربات اليدين** باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
- 3 هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على مهارة **ضربات الرجلين** باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
- 4 هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على مهارة **التنفس المنتظم** باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
- 5 هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على مهارة **التوافق الحركي** باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟

2. الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة **وضعية الجسم** أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة **ضربات اليدين** أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة **ضربات الرجلين** أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة **التنفس المنتظم** أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة **التوافق الحركي** أثناء سباحة الفراشة.

3. أسباب اختيار الموضوع

• أسباب ذاتية:

- من خلال ممارسة عمليات التدريب لاحظنا أداء حركيا ومهاريا هزيلا لدى السباحين في إتقان مهارات سباحة الفراشة.

- الرغبة في تطوير طرق التدريب في رياضة السباحة بتوظيف الوسائل السمعية البصرية.
- مواكبة التطور التكنولوجي.
- أسباب موضوعية:
- إبراز الدور الفعال الذي تلعبه هذه الوسائل (تقنية الفيديو) في الرفع من مستوى ممارسي السباحة.
- الأهمية البالغة التي تكتسبها هذه الوسائل (تقنية الفيديو) في التأثير على السباحين وسهولة التعامل معها.
- محاولة لفت انتباه المدربين إلى ضرورة استخدام هذه الوسائل (تقنية الفيديو) للإبراز والتوضيح الجيد للمهارات الحركية للمتعلم.

4. أهمية البحث

- تتبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي يتمحور حول توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة المدارس (7-12 سنة).
- ويمكن حصر أهمية هذا البحث فيما يلي:
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال.
 - المساهمة في إرشاد المدربين للاستفادة من هذا النوع من البحوث.
 - ثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لقلة البحوث التي تعتمد على هذه المواضيع.
 - يعد هذا البحث إضافة علمية خاصة في المجال التعليمي.
 - استخلاص جملة من التوصيات وتقديم مجموعة من الاقتراحات قصد جعلها كمراجع علمية يستفيد منها الباحثين وكقاعدة لبداية بحوث أخرى.
 - التعرف على الطريقة المثلى التي يمكن الإعتماد عليها في الإعداد المهاري بالإستعانة بتقنية الفيديو.
 - عصرنة محتويات الحصص التعليمية بتوظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة أثناء تحقيق الأهداف المسطرة بأقل جهد وتكلفة في أسرع وقت وفعالية.
 - تساعد الدراسة في الارتقاء وتطوير أساليب التعليم في سباحة الفراشة.
 - تساعد في التغلب على بعض المشكلات الخاصة بصعوبة تعلم مهارات سباحة الفراشة لدى فئة المدارس.
 - تعد من الدراسات القليلة والمهمة في هذا المجال للرفع من مستويات النشاط التخصصي بشكل مباشر.

- سد النقص في أداء النموذج الحركي والمهاري الذي من المفروض أن يؤديه المدرب خلال الحصص التعليمية.

5. أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- تحسيس المدربين بضرورة مسايرة التكنولوجيا في التدريب والابتعاد عن الوسائل العادية والتطرق إلى الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو).
- التعرف على الطريقة المثلى التي يمكن الاعتماد عليها في الإعداد المهاري بواسطة استخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو).
- الوصول إلى توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تحسين وتعلم المهارات الحركية لدى السباحين.
- الوصول إلى معرفة كيفية مساهمة تقنية الفيديو في سد النقص والعجز في الأداء الحركي والمهاري لدى المدربين والسباحين.
- الإحاطة بالجوانب الفنية والعلمية في تدريب وتكوين الناشئين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال تعليم السباحين الناشئين.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1.6. الوسائل السمعية البصرية:

التعريف الإصطلاحي: هي تلك الوسائل التعليمية التي تعتمد فيها على الملاحظة والمشاهدة والسمع، وهي وسائل غير مجردة مادام الإنسان يستعمل بعض حواسه فيها ويلجأ إليها عندما يريد توصيل معلومات، وهذه الوسائل هي الأفلام السينمائية، النماذج، الصور التوضيحية، وكل هذه الوسائل تقربنا من الواقع بدرجات مختلفة. (صبان محمد 1996، ص19).

التعريف الإجرائي: هي تلك الوسائل التي تستهدف حاستي السمع والبصر، والتي يستخدم فيها الصوت والصورة معاً، وهي تشكل جزءاً هاماً من الحصص التعليمية يستغلها المدرب لتحسين الأداء المهاري للرياضي.

2.6. تقنية الفيديو:

التعريف الإصطلاحي: هي منظومة تعليمية كاملة وكلية، تشمل على مكونات من الوسائط المتعددة (نصوص مكتوبة، صوت مسموع، صور ورسومات ثابتة ومتحركة) متكاملة مع

بعضها البعض. وتعني بشكل متكامل ومتفاعل كوحدة وظيفية واحدة تمكن المتعلم من التحكم فيها والتفاعل معها من خلال جهاز الحاسوب أو أية وسيلة إلكترونية أخرى لتحقيق أهداف واحدة مشتركة. (عبدالله القلي، المجلة العربية، 2003، ص90).

التعريف الإجرائي: وسيلة إلكترونية للتسجيل ونسخ والتشغيل والبت وعرض لنقل الوسائط السمعية البصرية.

3.6. المهارات الحركية:

التعريف الإصطلاحي: هي مدى إتقان الشخص للمهارة عند أداء الحركة. (عبد الباسط مبارك عبدالحافظ، التعلم الحركي والأداء، دار اليازوري العلمية، عمان، 2013، ص11).

التعريف الإجرائي: هي قدرة الفرد على القيام بالحركات بدقة وبسهولة وذلك بعد عدة محاولات غير متقنة من طرف الرياضي، وبعد تصحيح الأخطاء يقوم المدرب بالإبقاء على الحركات الناجحة.

4.6. السباحة:

التعريف الإصطلاحي: هي إحدى الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق أداء حركات من الذراعين والرجلين والجذع بغرض ترقية كفاءة الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا. (محمد فتحي الكرداني، السباحة/ مؤسسة عالم الرياضة، ط1، 2014، ص12).

التعريف الإجرائي: هي ذلك النشاط الرياضي الذي يمارس في المياه لأغراض مختلفة كالمنافسة، العلاج، الترويح عن النفس، ...

5.6. فئة الناشئين:

التعريف الإصطلاحي: هم الأطفال الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم بين 6-12 سنة وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة من 8-10 سنوات ومرحلة الطفولة المتأخرة من 11-12 سنة والمراهقة الأولى بداية من 14 سنة. (مزارى فلاح اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة، الجزائر، 2013، ص110).

التعريف الإجرائي: هي الفئة العمرية ما بين 6-14 سنة والتي تعتبر بداية المراهقة الأولى والفئة العمرية المستهدفة في بحثنا هي 7-12 سنة.

الجانب النظري :

**الخلفية النظرية
للدراسة والدراسات
المرتبطة بالبحث**

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد

يعتبر الجانب النظري هو الجانب الأول الذي نستهل به مذكرة التخرج، والذي يحتوي على جميع المعطيات النظرية والمعرفية الخاصة لمتغيري البحث (المستقل والتابع).

ففي مذكرتنا قسمنا الجانب النظري إلى أربع محاور:

المحور الأول خاص بالوسائل السمعية البصرية، أما المحور الثاني فخصص لدراسة رياضة السباحة واختصاص سباحة الفراشة مع ذكر تحليلها الفني وكذلك الوصفي التفصيلي لحركاتها المهارية مع التركيز على تعليمها لفئة الناشئين. أما بالنسبة للمحور الثالث فتناولنا فيه البرنامج التعليمي مروراً بأهم مراحله وقواعده، بينما المحور الرابع والأخير خصص للمرحلة العمرية (7-12) سنة باعتبارها مرحلة حساسة في حياة الطفل عامة والسباح على وجه الخصوص. وكل هذا سيتم التحقق منه في الجانب التطبيقي.

المحور الأول: الوسائل السمعية البصرية

1.1.1. مفهوم الوسائل التعليمية:

شغل هذا الفرع من فرع المعرفة في بدايته بالمفاضلة بين المواقف التعليمية التي لا يستعين فيها المعلم بمصدر سمعي بصري ما والمواقف التعليمية من هذه المصادر كما فصل كذلك بين المصادر السمعية البصرية المختلفة في الموقف التعليمي الواحد وسرعان ما اكتشف للباحثين في هذا الفرع أنهم غير قادرين على إصدار أحكام مطلقة بأفضلية مصدر على آخر وإن الحاجة بالاستعانة بفروع المعرفة الأخرى لتفسير النتائج المتناقضة التي حصلوا عليها للخروج بجهودهم إلى وضع الأسس العامة والنظريات، وقد لجأ هؤلاء الباحثون إلى المناظرة بين الأسس العامة والنظريات التي وجدت في بعض ميادين المعرفة الأخرى من جهة والمواقف التعليمية ومؤثراتها من جهة أخرى وبهذا فقد كان هناك عدة تعاريف للوسائل السمعية التعليمية.

تعريف هو لنجر 1940 holliger الذي اقتصر على الوسائل المعينة على الوسائل الحسية والمعينات الإدراكية أي الوسائل المعينة على الإدراك باعتبارها أكثر شمولاً وتتضمن جميع الحواس.

تعريف دنت 1994 dent والخاص بالوسائل السمعية البصرية والتي في نظره عبارة عما يستخدم في حجرات الدراسة في المواقف التعليمية بهدف فهم معنى الكلمات المنطوقة والمكتوبة. (رحمي، 2017، ص10).

2.1.1. أهم تصنيفات الوسائل التعليمية:

- **الوسائل السمعية:** هي تخاطب حاسة السمع لدى التلاميذ ومن أمثلتها التسجيلات الصوتية الراديو التعليمي والإذاعة المدرسية باستخداماتها المختلفة.
- **الوسائل البصرية:** هي مجموعة الوسائل التي تخاطب حاسة البصر عند التلاميذ ومن أمثلتها الصور والرسومات والخرائط والكتب والمجلات والصحف وكذا الشرائح والشفافيات وغيرها فيما تتطلب من التلميذ المشاهدة دون غيرها من وظائف الحواس الأخرى.
- **الوسائل السمعية البصرية:** تندرج أسفلها الوسائل التي تخاطب حاستي السمع والبصر معا ومنها الفيديو التعليمي، الشرائح الناطقة، الدوائر التلفزيونية المغلقة، التلفزيون التعليمي.
- **وسائل جميع الحواس (التركيب):** وهي التي تخاطب عددا متغيرا من حواس التلاميذ منها العروض التوضيحية وإجراء التجارب وعملية الفك والتركيب للنماذج ودراسة العينات والمعارض والمتاحف وكذا الرحلات التعليمية، وكلها تتطلب عددا من الحواس بحيث تتفاعل هذه الأخيرة مع بعضها البعض داخل موقف التعليم الواحد. (البجة، 2002، ص62).

3.1.1. الوسائل السمعية البصرية:

تعد الوسائل السمعية البصرية واحدة من التقنيات التربوية التي أنجبتها ثورة الاتصالات مثل الراديو والتلفاز وآلات العرض السينمائي والتعليم المبرمج وغيرها من الأجهزة (خاصة الالكترونية). إن أهمية هذه التقنيات مرهونة بقدرتها في تحسين وتطوير الكفاءة من الناحية العلمية التربوية. وكما يعرفها البعض واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات لأطول فترة ممكنة وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات والتأمل في الأشياء والحوادث.

ويرى الباحثون أن الوسائل السمعية والبصرية ما هي إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح وإثارة اهتمام المتعلم وتركيز انتباهه وان ما يراه التلميذ يبقى عالقا بذهنه لفترة طويلة ولا تكون عرضة للنسيان بنفس الدرجة التي يتعرض لها الشرح القاصر على السمع وذلك لاشتراك حاستين في إدراك الحقيقة (السمع والبصر) وبالتالي فالطالب يتذكرها بسرعة وتتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو) في زيادة المدرب في عرضه للمادة المراد تعليمها وتمكن المتعلم من إدراك وفهم الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلسل والمترابط كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية تثير النشاط الذاتي للمتعلمين وتحفز الدوافع للتعلم وتحقق مقدار من تكافؤ الفرص التعليمية بين المتعلمين وترقى بالمتعلم على أسس علمية وبالتالي فهي تزيد إنتاجية

التعلم. (الحيلة، 2000، ص47).

4.1.1. خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو):

يؤيد المربون والمعلمون ذووا الخبرة في مجال التربية البدنية والرياضية استخدام الفيديو في الدرس حيث يساعد على:

- توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها.
- التدريب الذهني والتصور الحركي لدى المتعلم.
- يعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة الاستعادة للمعلومات وتقليل النسيان مع إثارة الرغبة والتشويق والتنافس وإبعاد الملل.
- تعزيز الإدراك الحسي.
- تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي.
- يجهز الفرد بتغذية راجعة ينتج عنها تحويل معرفة وزيادة التحكم لدى المتعلم نوعا ما. (عبد الحفيظ محمد سلامة، وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، دار الفكر والنشر والتوزيع الأردن، 1996، ص36).

5.1.1. أهمية الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم:

يمكن عن طريق الوسائل البصرية التعليمية أن يوفر للمدرس خبرات حية ومشوقة ومتعددة تشبع اهتمامات التلاميذ المختلفة وتستحوذ مثل هذه الوسائل التعليمية على اهتمام التلاميذ فهي تفعل هذا بطرق وأسباب متباينة.

إن استخدام الوسائل السمعية البصرية تمثل عادة نوع من الاختلاف عن أنواع النشاط المدرسية التقليدية في التدريس كالقراءة والكتابة والحفظ وغير ذلك مما تضمنه الطرق التقليدية في التدريس والتي يحلها التلاميذ في معظم الحالات ولا يستجيبون إليها استجابة مرضية وقد أكدت البحوث التربوية على أن الاتصال عن طريق الكلام وحده محدود ولا يبقى ولا يحتفظ به التلاميذ إلا إذا عززناه بالتعليم عن طريق استخدام أكبر عدد من الحواس وهذا آخر ما تقوم به الوسائل التعليمية وخاصة تلك الوسائل المبرمجة للتعليم مثل استخدام الحاسوب والتعليم المبرمج للفيديو .

- كما أن استخدام الوسائل السمعية البصرية تتيح للسباحين التحرر من القيود التقليدية:

يمكن للتلاميذ أثناء استخدام هذه الوسائل أن يتحركوا ويتحدث بعضهم إلى بعضهم الآخر وان يناقشوا المدرس وان يتناولوا هذه الأشياء بالفحص والتركيب أو التشغيل وواضح أن ذلك يساعد التلاميذ على تركيز الانتباه والفهم وفاعلية التعلم. (بوداود عبد الميمن ، اثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم ،رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولة ، جامعة الجزائر 1996 ، ص 35).

- الوسائل السمعية البصرية أسهل في فهمها وتعلمها من الشرح اللفظي:

هذه الوسائل تعتبر سهلة في فهمها وتعلمها لأنها محسوسة ملموسة بالنسبة للمتعلم فإذا كان إتقانها أو تعلمها مباشرا أحسن المتعلم بإرضاء وإشباع نتيجة ما أنجزه من تعلم مما يترتب عليه تشجيع المتعلم للقيام بأوجه النشاط التي تمكنه من تحقيق أهداف العملية التعليمية وتحسين الأداء، وقد يصعب الفهم اللفظي لعملية معينة عند بعض التلاميذ لأنه يمثل طريقة رمزية غير مباشرة للتعلم.

- الوسائل السمعية البصرية تجذب انتباه التلاميذ:

لا يستطيع المدرس أن يتأكد تماما أن التلاميذ حين يقرؤون أو يكتبون منتبهون تماما إلى كل ما يقومون به من أعمال فقد يتظاهر البعض مثلا بأنهم منصتون وقد يقومون بالحركات والاستجابات الجسمية اللازمة دون انتباه أو استجابة عقلية، ولكن إذا غير التلميذ وسيلة حاسية كتشغيل نموذج أو فحص عينة أو مشاهدة فيلم فانه في هذه الحالات يكون انتباهه حادا ومركزا.

وهناك نقطة جديرة بالاهتمام حيث أنها تساعد على جذب الانتباه والتركيز وهي إذن تميل إلى تناول

الأشياء الجديدة وخاصة ما يثير الاهتمام، وتتضمن الوسائل التعليمية أدوات وأجهزة كالنماذج وأجهزة العرض المختلفة مما يستحوذ على اهتمام لجديتها أو لأنها تعمل أولا لألوانها الزاهية أو لغير ذلك من العوامل التي تلفت النظر وتملك حواس التلاميذ فيؤدي ذلك إلى تركيز الانتباه.(عبد القادر المصراطي المعلم و الوسائل التعليمية ، مرجع سابق ،ص186).

6.1.1. مفهوم الفيديو:

عبارة عن تسجيل للصوت والصور، ويلعب دورا هاما في عملية التعليم والتعلم حيث يمكن تسجيل برامج التلفزيون على أشرطة فيديو وإعادة عرضها، كما يمكن عن طريق كاميرا فيديو تصوير الكثير من المهارات، والمواضيع للتعليم منها كما يمكن تسجيل بعض المهارات الحركية للتلاميذ وإعادة عرضها، ليلاحظ مدى التقدم الذي طرا على تعليمه مما يولد حافزا ودافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل.

7.1.1. مميزات استخدام الفيديو:

- يمكن استخدام أكثر من وسيط تعليمي في البرنامج التعليمي الواحد:
- يساعد المدرس في تفرغه لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد والتوجيه والتخطيط والإنتاج. سهولة تسجيل البرامج من حيث البث العام، أو نقله من شريط لآخر أو حتى تصويره.
- سهولة حفظ هذه البرمجيات في أماكن عادية ولا يحتاج لعناية كبيرة.
- تساعد برامجه على المشاركة الايجابية والفعالة من التلميذ.
- احتواء برامجه على مميزات فيزيولوجية، حيث يستخدم المعلم أكثر من حاسة في التعليم وهذا يساعد في تعلم أسهل وأكثر مقاومة للنسيان.
- إمكانية إعادة أي جزء منه وفي أي وقت، مثلا عند مشاركة نموذج لمهارة السباحة يمكن الإعادة لعرضها.
- يساعد على حل بعض المشكلات التربوية مثل النقص في الكفاءات، وكذا توفير الجهد والوقت والمال.
- يوفر عنصر التشويق والإثارة والتعزيز.
- كما يمكن استخدامه كنموذج للتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم لاستنساخ شريط من البرنامج ومشاهدته في أي وقت يشاء. (السلامة، 1999، ص56).

8.1.1. مزايا التعليم بواسطة الفيديو:

- يتمتع الفيديو كوسيلة اتصال وتعليم بمزايا تجعل منه ثورة حقيقية في عالم الاتصالات والمعلوماتية منها:
- تعرض برامج الفيديو مثيرات متنوعة من طبيعتها (بصرية سمعية موسيقية ألوان...الخ) في آن واحد، وتقوم تقنية التصوير بكاميرا بتكبير الموضوع المعروض أو تصغيره على الشاشة لجعله مناسبا بشكل أفضل في أثناء عرضه على المتعلمين خاصة إذا كان موضوع الدراسة يشكل تفاصيل دقيقة.
- حرية اختيار المعلمين والمتعلمين لمكان عرض برامج الفيديو في العملية التعليمية وزمانه، وعندما يستخدم الفيديو في مجال التعلم الذاتي فان المتعلم لا يختار فقط مكان العرض وزمانه، وإنما يختار المادة العلمية

- التي يرغب بمشاهدتها، إضافة إلى ذلك فانه يتعلم من البرنامج حسب قدراته وسرعته الذاتية. ومما يجدر ذكره أن تقنية الفيديو تراعي إلى حد كبير الفروق الفردية بين المتعلمين.
- يصلح برنامج الفيديو للعرض مباشرة بعد تصويره إضافة إلى ذلك فان إنتاج برامج الفيديو لا يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرف الصفية دون الحاجة إلى تعقيم غرفة الصف مما يفسح المجال للمتعلمين أن يسجلوا ملاحظاتهم واستفساراتهم من اجل إثارتهم بعد عملية العرض.
- إمكانية تطبيق طرائق متعددة من طرق التعليم من خلال برنامج الفيديو) كالمحاضرات والندوات وعرض الخبرات وتعليم المهارات وتستخدم برامج الفيديو بشكل مناسب للتدريس المصغر لما تتميز به من إمكانية تقديم التغذية الرجعية بأشكال مختلفة حيث يمكن للمتعلمين استخدام تسجيلات الفيديو ومراقبة أنفسهم ذاتيا أثناء تنفيذ سلوك تدريسي معين، ثم مشاهدة ما تم تسجيله بواسطة الفيديو والقيام بعملية التقويم المستمر، لذلك يتحقق الضبط الذاتي لعملية التعليم.
- توفير الوقت والجهد على كل من المعلم والمتعلم، وذلك أن مشاهدة الموضوعات العلمية بواسطة الفيديو أسهل من قرائنها بكثير كما أن تكاليف الفيديو أصبحت رخيصة الثمن، وهذا يعني انه من الناحية الاقتصادية يمكن اقتنائه من قبل جميع المؤسسات التربوية.
- الاستخدام التكراري: يتميز الفيديو بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة وإعادة تسجيل مواقف أخرى مختلفة ويمكن كذلك إزالة (مسح) مقاطع محددة وتسجيل مقاطع أخرى جديدة محلها بمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية، البعدية أو المزودة بها معظم الأجهزة الجديدة.
- تحفظ أشرطة الفيديو من ضمن علبة كاسيت، مما يسمح باستخدامها بمرونة وكلفة قليلة وسهولة لعدة سنوات. (محمد محمود الحيلة، تصميم واقتراح الوسائل التعليمية مرجع سابق، 2000، ص122).

9.1.1. مراحل التعليم بواسطة الفيديو:

- من أجل استخدام برنامج الفيديو في العملية التعليمية لابد من عرضها بشكل مخطط ومنظم وذلك بما يتناسب مع أسلوب المعلم حيث يراعي ثلاث مراحل أساسية:
- **مرحلة التحضير والتقديم:** يقوم المعلم في هذه المرحلة بمجموعة من العمليات مثل مشاهدة البرامج بصورة مسبقة ثم تهيئة مكان العرض بشكل مناسب، وكذلك تهيئة المتعلمين لمشاهدة البرنامج الذي سوف يعرض عليهم كعرض النقاط الجوهرية في الموضوع المدروس ولفت نظر المتعلمين إليها وكذلك أخبارهم بما يتوقع منهم من أنشطة في أثناء العرض وبعده حيث يساعدهم هذا التركيز ويحثهم أكثر على الانتباه.
- **مرحلة العرض:** يعرض المعلم البرنامج مراعيًا وضوح كل من الصورة والصوت كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة نشاطات مرحلة العرض ويسجلون ملاحظاتهم واستفساراتهم التي يرغبون في إثارتها بعد العرض.
- **مرحلة التطبيق والمتابعة:** وهي المرحلة الأخيرة حيث تتناول مناقشة المتعلمين للمواقف التعليمية التي عرضها البرنامج ثم مشاركة المعلم والمتعلم في الإجابة عن الاستفسارات التي يثيرها بعض الطلاب، وكذلك ينفذ

المتعلمون بعد مرحلة العرض نشاطات هذه المرحلة وكتابة التقارير عن البرنامج المعروض، يمكن للمعلم في هذه المرحلة أن ينفذ اختباراً قصيراً، الغاية منه جدوى البرنامج الذي شاهده المتعلمون ودرته على تحقيق الأهداف المرجوة من عرضه والتدريس بواسطته.

- **مشاهدة نموذج عن طريق الفيديو:** إن التعلم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) يتمثل في تقديم الحركة على شكل نموذج فيلم مصحوب بشرح لفظي لأهم تعقيدات الحركة أو المهارة مع توقيف الصورة في كل مرة لمزيد من الفهم والاستيعاب.

كما أن التعلم بهذه الطريقة يسمح بمشاركة جميع الحواس في عملية التعلم كحاسة البصر والسمع والحواس الأخرى مثل الإحساس الحركي بالتوازن، ولاشك أن مشاهدة المتعلم للنموذج الفيلمي ومشاهدة أدائه يجعل عملية الإرسال والنقل والاستيعاب للمعلومات أكثر فعالية، وبذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات. (محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص 501 - 502).

10.1.1. معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم:

- ◀ **الواقعية:** أي أن يكون النموذج مشابهاً للواقع من حيث المظهر وتوازن أجزائه.
- ◀ **الملائمة:** أي أن يتناسب مع مستوى الفئة المستهدفة وخبراتهم السابقة.
- ◀ **الإتقان:** في صنعه ووضوح في تعيين الأجواء أو اللوحات التوضيحية المرفقة وان يتمتع بالدقة العلمية.

11.1.1. فوائد مشاهدة النموذج:

- إزالة الغموض من مشكلات التعلم وتوضيحها.
- جعل المعلومات حية ذات قيمة يمكن للرياضي أن يطبقها أو يستفيد منها في الحياة.
- تجعل المدرب واثقاً من الإيصال الجيد للمعلومة.
- وسيلة فعالة في قوة الملاحظة عند الرياضيين وتعويدهم الدقة والتأمل والسرعة في العمل والانتباه. (الحيلة، 2000، مرجع سابق، ص 502).

المحور الثاني: السباحة

1.2.1. تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات. (افتخار أحمد ، 2000، ص12، 18).

2.2.1. أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة فيما يلي:

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
 - تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
 - تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
 - تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.
 - تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
 - تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
 - يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
 - تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
 - تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.
 - تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم.
- (فيصل رشيد العياشي، 1989، ص13-14).

3.2.1. فوائد السباحة:

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبارها الرياضة الوحيدة التي يعمل فيها كل أجهزة الجسم.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات الموجودة في جسم الإنسان كالظهر المحدب والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربوية كبيرة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمية الخلق. أما من الناحية العقلية فتساعد على استيعاب الحركات وسرعة التعرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء الى درجة أعلى من الشخص العادي.

وأيضاً تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية. (محمد علي القط، 1999، ص7).

4.2.1. أنواع السباحة:

- السباحة الحرة crawl.
- سباحة الظهر dos.
- سباحة الصدر brass.
- سباحة الفراشة Papillion.

تتنوع السباحة وكيفية أدائه، فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وطرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

❖ السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة، وتعتمد السباحة الحرة على اليدين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين، ومختلف سباقات السباحة الحرة هي: 50م، 100م، 200م، 400م، 800م، 1500م.

❖ السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية أثناء الدوران يقوم بالسباحة على الظهر باستعمال اليدين والتجديف بالرجلين طوال مدة السباق، ومختلف سباقات السباحة على الظهر: 50م، 100م، 200م.

❖ السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، سباقات السباحة على الصدر هي: 50م، 100م، 200م.

❖ سباحة الفراشة:

في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء وبعدها يدخلهما داخل الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً مع مراعاة ضرب الرجلين ملتصقتين في نفس الوقت، ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي: 50م، 100م، 200م. (راتب 1998، ص41).

5.2.1. سباحة الفراشة:

أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد أن كانت ضمن سباحة الصدر، وقد انفصلت عنها سنة 1952 وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أداءؤها الفني خاصاً ومتميزاً بالنسبة للسباحات الأخرى. وتم وضع قانون لها ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بأن تتحرك الذراعين معاً فوق سطح الماء وتعاد معاً في وقت واحد. بالإضافة لضربات القدمين يجب أن تكون في آن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام للأعلى وللأسفل في المستوى العمودي. أما في عملية اللمس في الدوران وفي نهاية السباق يجب أن تتم باليدين في وقت واحد.

- دخلت هذه الفعالية لأول مرة في الألعاب الحديثة للسباق 200م رجال و 100م سيدات في دورة ملبورن في عام 1956.

- في دورة المكسيك 1968 أدخلت لأول مرة بسباق 100م رجال و 200م سيدات. (رضا 2018، ص19).

6.2.1. التحليل الفني لسباحة الفراشة:

من خلال متابعة القانون الدولي للسباحة للهواة يمكن لنا الفهم الصحيح لتكنيك طريقة سباحة الفراشة كما يلي:

- ينبغي أن يبقى الجسم على الصدر من بداية أول ضربة ذراع بعد الانطلاق وبعد كل دوران، وأن تكون الكتفان بخط متوازي مع سطح الماء، ويسمح بالرفس الجانبي تحت الماء ولا يسمح في أي لحظة من فترات السباق باللفة على الظهر.
- يجب أن تنقل كلا الذراعين معاً للأمام على الماء وسحبها للخلف في نفس الوقت.
- جميع حركات القدمين يجب أن تنفذ بنفس الطريقة، يسمح بحركة الذراعين والرجلين للأعلى وللأسفل بنفس الوقت بمستوى أفقي.
- ينبغي أن يكون هناك لمس بكلتا الكفين بنفس الوقت عند كل دوران وحين نهاية كل سباق، عند أو فوق أو تحت الماء.
- يسمح للسباح عند الانطلاق وعند الدوران بضربة واحدة أو أكثر للرجلين وسحب ذراع واحدة تحت سطح الماء، والتي يجب أن تنقله إلى السطح ومن المسموح به للسباح الانغمار الكلي لمسافة لا

تتجاوز 15م بعد الإنطلاق وبعد كل دوران في تلك اللحظة، يجب أن يشق الرأس السطح، يجب أن يبقى السباح على السطح لغاية الدوران التالي أو النهاية.

وبشكل عام يمكن تحديد أهم النقاط التي ترتبط بأداء سباحة الفراشة، وهي كمايلي:

- **التنفس:** يتحقق من خلال دورتين للذراعين، الأولى بدون أخذ شهيق والثانية تتم بأخذ شهيق، أما الزفير فكما في السباحة الحرة فتكون داخل الماء.
- **الذراعين:** حركتهما تبدأ بدخولهما الماء والمسافة بينهما لحد عرض الكتفين، أمل الرجلان فهما على استعداد لبدا الضربة للأسفل مع ثني القدمين للداخل. وفي هذا الوضع يكون الرأس تقريبا للأمام. تستمر سحبة الذراعين عند انتهاء ضربة الرجلين للأسفل، مما يؤدي برد فعل يحقق رفع الورك للأعلى باتجاه سطح الماء.

7.2.1. الوصف التفصيلي لحركات سباحة الفراشة:

1. وضع الجسم: إن وضع الجسم في سباحة الفراشة يختلف نوعا ما عن بقية طرائق السباحة الأخرى، فهناك ثلاث أوضاع يتخذها الجسم في هذه الفعالية، عند استئناف كل دورة ذراعين، وكل منه يلعب دورا مهما في تقليل قوى الجر الناتجة من قبل الماء.

أ- يجب أن يكون الجسم في مستوى أفقي قدر الإمكان خلال مراحل قوى الدفع المتولدة من قبل الذراعين (السحبة للأسفل والسحبة للداخل والسحبة للأعلى).

ب- ينبغي أن ينقل الورك باتجاه الأعلى وإلى التمام من سطح الماء أثناء الضربة الأولى للرجلين والسحبة للخارج للذراعين. وفي حالة عدم تحقق ذلك فإن ضربة الرجلين لا تحقق أي قوى دافعة.

ت- يجب ألا تكون قوة الضربة الثانية للرجلين كبيرة لكيلا تدفع الوركين فوق سطح الماء، لأنها تستخدم فقط للمحافظة على عدم دفعهما باتجاه الأسفل عندما تقوم الذراعين بالسحبة للأعلى.

2. حركات الذراعين: تنقسم حركات الذراعين إلى:

أ- **الدخول:** تدخل الذراعان الماء بخط أمام مستوى الكتف وباطن الكفين باتجاه الخارج بحالة انثناء الإبهام مؤشر للأسفل وذلك لدخول الماء بسهولة دون إحداث مقاومة، ويكون المرفقان منتثيان عند الدخول وتمتدان للأمام مباشرة بعد الدخول في الماء لغرض استئناف الحركات اللاحقة.

ب- **السحب (حركة) للخارج:** بعد أن يتم ادخال الذراعين تبدأ مباشرة مد المرفقين للتحرك باتجاه خارج محور الجسم وللجانبيين لغاية أن تصلان عرض الكتف وأن تكون قصيرة لأنها غير ذات أهمية في إنتاج القوى الدافعة، وإنما تساعد في الإستعداد لمرحلة المسك.

ت- **مسك الماء**: تنفذ مرحلة المسك عند مرور الكفين خارج عرض الكتفين، وهي تتزامن مع إكمال الضربة الأولى للأسفل من قبل الرجلين وبطريقة حركة الدولفين، عندها تغير الذراعان اتجاههما نحو الخلف ومن ثم للأسفل والخلف بفعل في مد المرفقين التي تسبب قوى الدفع لتحقيق عملية المسك ودفع الجسم للأمام.

ث- **السحبة للأسفل**: بعد إتمام مرحلة مسك الماء تبدأ مرحلة السحبة للأسفل وللخارج بمسار دائري وتستمر لتصل إلى أعماق نقطة في مسارها ضمن دورة الذراعين والإستعداد لمرحلة السحبة للداخل.

ج- **السحب للداخل**: عند مرور كفي السباح تحت المرفقين تسحب للداخل ومن ثم للأعلى والخلف بمسار دائري لغاية منتصف الجسم حيث تتم هذه العملية عن طريق ثني المرفقين. إن الحركة باتجاه الخلف في هذه السحبة تزيد من القوة الدافعة بسبب مصلحة القوى الناتجة، لذلك فخلال هذه المرحلة يجب أن تغوص الذراعان للداخل وللأعلى والخلف وان تزداد السرعة منذ بدايتها ولغاية انتهائها، عندها تبدأ مرحلة السحبة للأعلى.

ح- **الدفع**: ويتم بسرعة وبقوة بحيث تقترب اليدان بجوار الجسم استعدادا للخروج من الماء.

خ- **التخلص**: يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادهما. بعدها تبدأ المرحلة الرجوعية وذلك بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية.

3. ضربات الرجلين: تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة.

كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة، فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين للأسفل مع ثني الركبتين نصفًا بزاوية 90° لسحب الكعبين أسفل سطح الماء.

يمد السباح الركبتين بقوة للخلف وتدفع الرجلين على استقامتها إلى الأعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل. وتتم في ضربتين:

أ- **الضربة الأولى للأسفل**: تتم بعد دخول الذراعين للماء مباشرة وهي الضربة الأكبر والأقوى وهي تأتي عندما يكون السباح في أبطأ سرعة أثناء دوران الذراعين والضربة الأولى تدفع السباح للأمام وتساعد في رفع المقعدة وانسيابية وأفقية الجسم عند أداء الشد للذراعين.

ب- **الضربة الثانية**: تكون أثناء الجزء الأخير من الشد بالذراعين وهي عادة أصغر من الضربة الأولى ووظيفتها منع سقوط المقعدة أثناء الجزء الأخير من الشد.

وغالبا ما تكون ضربتي الرجلين الأولى والثانية متماثلتين في الحجم، كما أن القوة الناتجة في نهاية الشد تعزى لدرجة كبيرة إلى حجم الضربة الثانية. ويجب الإشارة إلى منبع الحركة الأساسي هو مفصل الجذع (المقعدة) ويراعي استرخاء القدمين واتجاههما للداخل.

4. التنفس: أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يأخذ الشهيقي من الفم، مع أقل قدر ممكن

من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع. ويجب رفع الرأس بالدرجة التي تكفي

لخروج الفم من الماء حيث يتم الشهيق خلال الحركة الختامية للذراعين (الحركة الرجوعية) أي أن استعداد الذراعين للخروج من الماء ويكون من الفم ويراعي عدم رفع الرأس كثيرا فوق سطح الماء، وبعد أخذ الشهيق يجب أن ترخي عضلات الرقبة وتعود الرأس إلى وضعها على امتداد خط تشكيل الجسم كما يجب أن يكون استنشاقه للهواء في الوقت الذي تكون فيه كتفيه في أعلى ارتفاع لها. ويتم الزفير عند نهاية حركة الشد وبداية الدفع بالذراعين ويجب أن يتنفس السباح أقل عدد من المرات في سباقات السرعة مرة كل ضربتين أو ثلاثة وعدد أكبر من مرات التنفس في المسافات الأطول.

5. التوقيت والتوافق: يجب مراعاة التوقيت بين حركات الذراعين لهذا تؤدي لكل دورة كاملة للذراعين ضربتين للرجلين، ففي خلال عملية مسك الماء لبدء حركة الشد تبدأ الضربة الأولى للرجلين للأسفل، وفي خلال عملية الشد بالذراعين تقرد الركبتان وترفع المقعدة قليلا وتستمر الذراعان في الشد حتى تصل الرجلين لأعلى. وعند عمل الدفع بالذراعين تبدأ الرجلان مرة ثانية في السقوط حتى تصل الذراعان إلى جانب المقعدة ثم تستكمل ضربة الرجل الثانية وذلك عند خروج الذراعان خارج سطح الماء ويراعي هنا عدم وجود فترات انزلاق بعد دخول الذراعين وعدم وجود برهات انتظار بين حركات الرجلين العلوية والسفلية، وكلما قلت الحركة التموجية في الجسم كلما زاد الإنسياب. كذلك يراعى تقليل عمق ضربات الرجلين والتركيز على حركات الجذع نفسها ويتم التنفس بصفة عامة مع كل ضربة ذراعين وأحيانا مع كل ضربتين وذلك للمحافظة على بقاء الكتفين أسفل سطح الماء.

تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء. (بتاريخ 28 مارس 2024 على 15ما32د، وحسب منشور مدرب السباحة سيد سويلم على الأنترنت في 07-04-2012. على الرابط التالي: <https://fr.scribd.com/document/88366366>)

8.2.1. تعليم السباحة للناشئين للمراحل العمرية المختلفة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنية المختلفة خبرة وتجربة هادفة إذ يعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا السن والتي تقود فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة، ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نجني الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهم ومساعدة المدرّب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم أبناءهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة في خدمة الأطفال ومعاونتهم.

9.2.1. العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشيء الصغير أن يسبح في عمر المدرسة حوالي 6 سنوات، ويستمر حوالي سنتين

لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرجيا مع بداية هذا العمر يعطي اهتماما أكبرا في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة، ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. (القط، 2004، ص13-14).

المحور الثالث: البرنامج التعليمي

1.3.1. مفهوم البرنامج:

يعتبر البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، 2002، ص 26). ويعرف مفتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، ص 261).

2.3.1. أهمية البرامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- ◀ **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب لبرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة وبالتالي تصبح عديمة الفعالية.
- ◀ **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة وبدون جدوى، ويصح القول عنها كمن يحرق في الماء فتكون العملية التعليمية متعثرة تماما والسبب يكون في غياب البرامج.
- ◀ **ضياح الأهداف:** إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- ◀ **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للوقت قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.
- ◀ **تساعد على نجاح الخطط التعليمية والتعلمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.
- ◀ **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتقتل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.
- ◀ **دقة التنفيذ:** إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض معين. (مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997).

3.3.1. خطوات تصميم البرامج التعليمية:

يرى مفتي إبراهيم، حنفي محمود مختار، أنه كي يتم تصميم البرامج التعليمية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية:

❖ المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

إن برنامج السباحة يجب أن يبنى على أسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة.....الخ.

❖ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التعليمي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وألا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

◀ لتحقيق الأهداف يجب توافر العوامل التالية:

- الفئة المستهدفة في البرنامج.
- مستوى الأداء الذي يرغب المتدرب الوصول إليه.
- الظروف الايجابية التي يتطلبها البرنامج والسلبية التي تعيق نجاحه. (بلال خلف السكارنه، 2011، ص138).

❖ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التعليمي:

مثل: الإحماء والتهدة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي).

❖ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التعليمي:

ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

❖ الخطوات التنفيذية للبرنامج التعليمية: يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتوى التدريب.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التعليمية.
- بدء الوحدة التعليمية بشكل نظامي.
- إجراء تمرينات الإحماء.
- إجراء تمرينات تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

- إجراء تمارين التهيئة.

- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

❖ تقويم البرنامج التعليمي:

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة الجوانب للبرنامج التعليمي (بدني، مهاري، خططي، ذهني، نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التعليمي.

❖ تطوير البرنامج التعليمي: يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- لتحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج. (محمد رضا الوفاء، 2003، ص 309).

4.3.1. خصائص تصميم البرامج التعليمية:

- تلبي الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.
- وقت التنفيذ يراعي الوحدات والمحتوى.
- القاعة مناسبة ومحفزة.
- توفير التقنيات المساعدة.
- توزيع المادة التعليمية على المتدربين.
- تحديد شروط التجانس للمتدربين.
- الالتزام بطرق التقييم وأساليبه.
- تحديد مشرف ومنسق على البرنامج.
- تحضير الشهادات والإعداد للافتتاح والاختتام.

5.3.1. صعوبات تصميم البرامج التعليمية:

- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء.
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب بضيق الوقت أو قلة المواد.
- الاستعجال في تصميم البرامج.
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنة، 2011، ص 148-149).

6.3.1. ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين:

- الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهموا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء وإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرئتين.
- التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا وبداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية واللياقة الخاصة، ونوصي بعدم إشراك الناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب أثارا عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.
- يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة والتدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة وبعد اكتمال النواحي المهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر.
- يمكن إشراك الناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحية ما بين الأندية والمناطق، ويتم التقييم أساسا على شكل وطريقة الأداء الفني وليس المستويات الرقمية.
- يجب استخدام الوسائل السمعية والبصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين من مجرد اللهو في الماء الانتظام في التدريب وروحا لفريق وتحقيق مستويات الأهداف.
- في الفترة الانتقالية من موسم لآخر يجب مزاوله الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.
- يجب استثارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري. (وفيقه مصطفى سالم، 1997، ص372).

المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية (7-12) سنة وممارسة السباحة.

1.4.1. تعريف فئة الناشئين: الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين

(6-12) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة من (8-10) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12) سنة تقريبا، مرحلة المراهقة الأولى بداية 14 سنة. (النمكي، عمر ابو المجد، جمال اسماعيل تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، 1997، ص29).

2.4.1. خصائص المرحلة العمرية (7-12) سنة: قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة

نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل،

◀ فحسب الدكتور حامد عبد سلام زهران تتميز بـ:

- بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة.
- زيادة التمايز بشكل واضح.
- تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات.
- اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي. (زهران، حامد عبد السلام، علم النفس الطفولة، 1995، ص264).
- ◀ وحسب الدكتور كمال الدسوقي " فإن هذه المرحلة تتميز بـ:
- لذة اصطحاب الأطفال من نفس الجنس.
- فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة.
- اتجاه الميول خارج المنزل.
- الاندماج بالجماعة. (كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، 1970، ص61).

◀ أما بول أوسترايث يرى أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يحب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل، وهذا في مختلف الفروع، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الأساسية في مرحلة الانتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضة، كما تعتبر أكبر مرحلة يتم انضمام الأولاد فيها إلى الأنشطة الرياضية المختلفة. حيث يقول كل من: "لاديسلاف هورسكي" و "لاديسلاف كساني": "إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة

(entrainement de football, ladislav kacaniK, ladislav horsky)

◀ ويؤكد كلا من " ناهد محمود" و "سعد نيلي" و "رمزي فهميم" أن هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مرحلة

للتعلم. (فهميم، ناهد محمود، سعد نيلي، رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، 1989، ص104).

❖ النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة كبيرة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة، أي تنمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة. (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، 1998، ص134).

ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن نشاط رياضي ما، حيث نجد أن النشء يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا ما يتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين إلى القدمين. (عبد الله الصوفي موسوعة العناية بالطفل، 1980، ص96).

كما يتميز النمو في هذه المرحلة بالبطء بالمقارنة بالمرحلة السابقة، ويؤدي نضج الجهاز العصبي للطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة، إلا أنه يلاحظ تزايد النمو العضلي، وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويتتابع ظهور الأسنان الدائمة، كما يشهد الطول نسبة زيادة 5 في السنة، ويشهد الوزن زيادة 10% في السنة، وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر أساساً ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي. (زهران، 1995، صفحة 265).

❖ النمو الفسيولوجي:

يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في اطراد، وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى بلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية، ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذي قبل، وفي سن 10 يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند الراشد، ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداداً للقيام بالوظيفة التناسلية حين تتضج مع بداية مرحلة المراهقة.

ويضيف بسطويسي: "كما يتميز الجسم في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين، هذا بالإضافة إلى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة. (بسطوي أحمد، أسس ونظريات الحركة، 1996، ص164).

❖ النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته، حيث يقول محمد حسن علاوي: ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف. (علاوي، محمد حسن، 1998، صفحة 135).

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركي الواضح، وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، وكثيراً ما نصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إنفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب. (حليم محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين التلميذ في التعليم الأساسي، 1982، ص08).

❖ النمو الحسي:

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر ولمدة أطول، وتتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى السن الثانية عشر، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية.

يقول فؤاد البهي السيد: لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غير غير حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته ودعائمه. (فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، صفحة 85).

❖ النمو العقلي:

يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشرة. (محفوظ، ميشيل دابنة، سيكولوجية الطفولة، 1984، ص42).

❖ النمو الاجتماعي:

تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية، والضمير ومعاني الخطأ والصواب، ويهتم بالتقييم الأخلاقي للسلوك، ويزداد احتكاك الطفل بجماعات الكبار، وتظهر عند الطفل رغبة وميل كبير إلى الانضمام للجماعة والميل إلى تكوين جماعة قواعد تكون عندهم لوحدهم، وهو في هذه المرحلة يكون خاضع إلى هذه القوانين ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبلها نجده يساير معابرها ويطيع قائدها. (زهران، 1995، صفحة 275).

ويضيف محمد حسن علاوي : أنه يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما. (علاوي، محمد حسن، 1998، صفحة 137).

❖ النمو الديني:

مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة، ويبعد عن الانفعالات، ويقترّب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينة نشأ على ما تربع عليه وتطبع بذلك ، ويأخذ السلوك الديني وأداء الفرائض شكلا

اجتماعيا، ويصبح الدين بذلك وسيلة من وسائل التوافق الاجتماعي، هذا مصداقا لقوله عليه الصلاة والسلام : كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه".

❖ النمو الأخلاقي:

في هذه المرحلة تتحدد الاتجاهات الأخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الاجتماعية، وهو يكتسبها ويتعلمها من الكبار ويتعلم ما هو حلال وما هو حرام، وما هو صحيح وما هو خطأ، وما هو مرغوب فيه وما هو ممنوع، ومع النمو يقترب السلوك الأخلاقي للطفل الناشئ من السلوك الأخلاقي للراشدين الذين يعيش بينهم. (زهران، 1995، صفحة 286).

3.4.1. المرحلة العمرية (7-12) سنة وممارسة الرياضة:

إن الناشئ ابتداء من السن السابعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالي للتحليل، ويمكن أن ندرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: أن القدرات البدنية والنفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية ولابد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. (brikci, croissance de l'enfant pratique sportive, p31).

وهناك من يعتبر أنها من أهم المراحل وانسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب وهذا ما زكاه أكراموف حيث يقول: انه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص للناشئ. (akramov, sélection et préparation des jeunes fotballeurs, 1990, p. 64).

4.4.1. خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر:

❖ خصائص المجموعة العمرية (7-10) سنوات: يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدما مقبولا

عندما يتدربون من 3 الى 4 مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظرا لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة على مدار السنة كلها (11-12) شهرا، ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإجبار على ضرورة الحضور والمشاركة، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق عدة ساعات. (زكي، أسامة كامل راتب 1998، لأسس العلمية للسباحة، صفحة 87).

❖ خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا ، ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90 إلى 120) دقيقة في جرة التدريب، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر ويتضمن مسافة أقل، والمزيد من التركيز لكي يصبح سباحاً أفضل.

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، ويمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً، كما يمكن بداية تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي. (زكي، 1998، صفحة 173).

5.4.1. تقسيم فرق الناشئين بالنادي:

يمكن تصنيف فرق السباحة للناشئين بالنادي على أساس عامل السن أو عامل المستوى، ويعتبر عامل السن أكثر أهمية للأعمار الصغيرة، ولكن بعد عمر 12 سنة يمكن أن يكون التقسيم على أساس المستوى. وباعتبار عاملي السن والمستوى، يمكننا اقتراح التصنيف التالي في الفرق:

- فريق البراعم (التعليم الأساسي) 5-8 سنوات.
- فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات.
- فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة.
- فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة.
- فريق التدريب المتقدم (أ) أكثر من 14 سنة.

6.4.1. مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

❖ مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات:

بعد التعليم الأساسي لفريق البراعم المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.

- تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء.
- التركيز على الجانب التروحي للبرنامج.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).
- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.
- تزداد تدريجياً المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 متراً.
- يزداد عدد الجرعات التعليمية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3 مرات ومدة الجرعة التعليمية ساعة.
- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم.

❖ مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) (11-12) سنة:

- يزداد حجم الجرعة التعليمية لتتراوح بين 2000 - 5000 متر.
- يزداد عدد الجرعات التعليمية ليصل إلى (8-5) مرات أسبوعياً.
- تزداد مدة الجرعة التعليمية لتصل إلى (2.5-1.5) ساعة.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين (5-3) أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي. (زكي، 1998، ص 175).

خلاصة

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إزالة اللبس عن مفاهيم الوسائل السمعية البصرية، تعليم السباحة، فئة الناشئين.. وتبيين أهميتها في المجال الرياضي ودورها البارز في العملية التعليمية التعليمية، كما قدمنا توضيحات فيما يخص عملية بناء البرامج التعليمية التعليمية باعتبارها أساس بلوغ المستويات العليا والوصول لمنصات التتويج، كما وضحنا الطابع العلمي والإطار المنظم الذي يجب أن تتم فيه هذه العملية لتكون في المسار الصحيح والمنشود، أيضا قمنا بتوضيح مختلف المتطلبات المهارية لسباحة الفراشة وكيفية بنائها بأرقى الأساليب خاصة عند فئة الناشئين (7-12) سنة باعتبارها أفضل مرحلة لترسيخ مختلف مهارات السباحة، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل سباح قوي يزخر بقدرات واستعدادات مثالية.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة للبحث

تمهيد:

العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعاون مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان الباحث متأكد من شيء ما، فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما يقوم بتصحيحه باحث آخر في وقت ما، والعلماء ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادراً ما يعتبرون أنفسهم متنافسين، فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، لماذا؟ لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة متسلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، في ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيداً أن نخصص فصلاً للدراسات المرتبطة بالموضوع قيد البحث، من أجل إثراء الدراسة من جهة واستعمالها في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

فالدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولاً بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والإطلاع على الدراسات السابقة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتقيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث فيها، ويؤكد تركي رابح (1984) أهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات

ونظريات سابقة حتى يتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".

فلا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بهذه الدراسات، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه، حيث توفرت بعض الدراسات التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لعملية تعليم تدريب الناشئين، وفي حدود استطاعة الباحث للإطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول البرامج التعليمية خلص إلى مجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية تتوفر فيها أحد المحاور أو العناصر نسردها كمايلي:

- دراسات تطرقت إلى الوسائل السمعية البصرية.

- دراسات تطرقت إلى عملية التخطيط وبناء البرامج التعليمية.

- دراسات تطرقت إلى خصائص ومتطلبات السباحة وخاصة سباحة الفراشة.

وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض هذه الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

1.2. الدراسات المحلية:

1.1.2. الدراسة الأولى:

❖ دراسة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب: رحمي اسماعيل سنة 2016/2017.

تحت عنوان:

"" تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12 سنة) ""

• مكان الدراسة: ولاية البويرة

• مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

• فرضيات البحث:

◀ الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

◀ الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة وضع الجسم أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات اليدين أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات الرجلين أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم التوافق الحركي أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو).

• أهداف الدراسة:

- الكشف عن أثر استخدام الوسائل السمعية البصرية في تعلم مهارة سباحة الصدر.
- الكشف عن الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة سباحة الصدر.
- توضيح فعالية الوسائل السمعية البصرية في عملية تعليم سباحة الصدر.
- الإحاطة بالجوانب الفنية والعلمية في تدريب وتكوين الناشئين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال تعليم السباحين الناشئين.

• أهمية الدراسة:

- الاستفادة من الوسائل الحديثة السمعية البصرية وتأثيرها على المهارات الرياضية لتحسين مستوى المدربين في هذا المجال.
- إثراء الرصيد العلمي للمدربين والباحثين في هذا المجال.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض في مثل هذه البحوث.
- التركيز على استخدام مثل هذه الطرق والأساليب يساعد على التطلع لمستوى أفضل في ظل المقارنة بالكفاءات كما تفيد أصحاب التخصص باكتشاف النقائص وتصحيحها وخاصة المستوى المهاري.
- تعد من الدراسات القليلة والمهمة في هذا المجال للرفع من مستويات النشاط التخصصي بشكل مباشر. مساعدة وتوجيه المدربين لبناء مثل هذه البرامج لتحقيق غايات التدريب الرياضي.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- مجتمع البحث: 50 سباحا منهم 36 ذكور و 14 إناث.
- عينة البحث: 16 سباحا لا يتقنون سباحة الصدر أي 32% من أصل مجتمع البحث.
- أدوات البحث:

◀ الأدوات الأساسية (الرئيسية):

- الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي):
- البرنامج التعليمي المقترح:
- اختبارات القياس:

◀ الأدوات المساعدة:

- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين.
- استمارات تسجيل وجمع وتفرغ النتائج.

• توصيات الباحث: من بين توصيات الباحث نجد مايلي:

- نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب قصير وشديد وسريع، فإن الوسائل السمعية البصرية هي الطريقة الملائمة في التطوير وكذا التصحيح لمختلف تقنيات هذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، والاعتماد عليه أساسا عند الناشئين لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- يوصي الباحث المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية بمختلف الموارد المادية والوسائل اللازمة للتدريب العملي الحديث.

2.1.2. الدراسة الثانية:

❖ دراسة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب: براهيم يونس، سنة 2014/2015.

تحت عنوان:

"" أهمية الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في عملية الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم أكابر""

- مكان الدراسة: ولاية البويرة
- إشكالية الدراسة:

مامدى أهمية الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في عملية الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

- فرضيات البحث:

◀ الفرضية العامة:

- للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) أهمية في عملية الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للمنافسات.

الفرضيات الجزئية:

- للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) تساعد على وضع خطط مهارية مناسبة لطريقة لعب الخصم.
- للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) تمكن من معرفة نقاط قوة وضعف الطرف الآخر.
- للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) تعطي صورة واضحة عن لاعبي وجمهور الفريق الخصم مما يمكن تحضير اللاعبين خططيا.

• أهداف الدراسة:

- تبيان أن للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) تساعد على وضع خطط مهارية مناسبة لطريقة الخصم.
- تحسيس المدربين بضرورة مسايرة التكنولوجيا في التدريب والإبتعاد عن الوسائل العادية والتطرق إلى للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو).
- التعرف على الطريقة المثلى التي يمكن الإعتماد عليها في الإعداد المهارى والخططي لكرة القدم بواسطة استخدام الوسائل السمعية البصرية.

• أهمية الدراسة:

- معالجة الدور الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في تحضير اللاعبين مهاريا وخططيا لدى لاعبي كرة القدم.
- محاولة معرفة الأسباب التي تجعل المدربين يلجؤون إلى هذه التقنية ومعرفة مدى تطبيق المدربين واللاعبين لهذه الوسائل الحديثة وفائدتها على الفريق ككل.

• منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

• مجتمع البحث: أندية كرة القدم لمدينة البويرة.

• عينة البحث: 36 لاعبا صنف أكابر.

• أدوات البحث: الإستبيان.

• توصيات الباحث: من بين توصيات الباحث نجد مايلي:

- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية التكتيكية الإستعانة بالوسائل الحديثة.
- يجب الإعتماد على الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) لأن لها دورا فعالا في إعطاء الوجه الحقيقي للخصم.
- الحاجة الماسة لاستعمال هذه الوسائل لأنها عاملا هاما لتطوير اللاعبين والفريق ككل.

3.1.2. الدراسة الثالثة:

❖ دراسة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب: طراد طارق، أوقاسي إسماعيل. سنة 2022/2021.

تحت عنوان:

"" دور تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي ""

• مكان الدراسة: ولاية البويرة

• إشكالية الدراسة:

ما هو دور استعمال تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي؟

• فرضيات البحث:

◀ الفرضية العامة:

- استخدام تقنية الفيديو له دور في تعليم وتحسين المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

◀ الفرضيات الجزئية:

- يعتمد أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي على استخدام تقنية الفيديو أثناء الحصة (أثناء عرض وأداء النموذج).

- تساهم طريقة استعمال تقنية الفيديو في سد النقص على مستوى الأداء الحركي والمهاري لدى الأساتذة.

- تساهم تقنية الفيديو في اقتصاد الوقت والجهد أثناء العملية التعليمية والتعلمية التي يقوم بها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- تسهل تقنية الفيديو العملية التعليمية التعلمية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

• أهداف الدراسة:

◀ الهدف العام: الوصول إلى معرفة دور الوسائل التكنولوجية التعليمية والتقنيات الحديثة (تقنية

الفيديو) في تحسين وتعليم المهارات الحركية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي.

◀ الأهداف الجزئية:

- الوصول إلى معرفة مدى اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء تدريسهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة (تقنية الفيديو) في تحسين وتعليم المهارات الحركية.

- الوصول إلى معرفة كيفية مساهمة تقنية الفيديو في سد النقص والعجز على مستوى الأداء الحركي والمهاري لدى الأساتذة والتلاميذ.

- الوصول إلى معرفة مدى مساهمة تقنية الفيديو في اقتصاد الجهد والوقت أثناء العملية التعليمية التعلمية.
- الوصول إلى معرفة مساهمة تقنية الفيديو في تسهيل العملية التعليمية التعلمية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

● أهمية الدراسة:

- توعية الأساتذة بمدى أهمية استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة (تقنية الفيديو) في تحسي وتعليم المهارات الحركية وتصحيح الأخطاء من خلال توفير التغذية الراجعة.
- تحسين المستوى العام للأداء وإعداد فئات من المتعلمين تخدم النوادي الرياضية وحتى المنتخبات الوطنية.
- سد النقص وكل جوانب القصور في أداء النموذج الحركي والمهاري الذي من المفروض أن يؤديه الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

● منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

● مجتمع البحث: أساتذة التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي.

● عينة البحث: 36 أستاذ التربية البدنية والرياضية ثانوي.

● أدوات البحث: الإستبيان.

● توصيات الباحث: من بين توصيات الباحث نجد مايلي:

- ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة والتقنيات الحديثة في التعليم كتقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية وتحديث وتطوير الأنشطة الرياضية بصفة عامة.

- مواكبة التطورات الحديثة في الوسائل التكنولوجية التعليمية في مجال التعليم بما تتناسب وإمكانيات المؤسسة التربوية وكذا قدرات التلاميذ المناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية المبرمجة والمقررة في المناهج التربوية.

- ضرورة توفير ميزانية مالية خاصة لمادة التربية البدنية والرياضية على غرار المواد الأخرى وذلك بهدف اقتناء وسائل تكنولوجية تعليمية نظرا لخصوصيتها وأثارها في تحقيق عملية التعلم.

3.2. التعليق على الدراسات:

من خلال استعراض الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية نوعاً ما، والتي جاءت بعد المسح العلمي لمختلف المراجع المرتبطة بمتغيرات الدراسة والمتمثلة في الوسائل التكنولوجية والتقنيات الحديثة كطريقة الفيديو وطرق استخدامها في المجال التدريب الرياضي، وكذا طرق معالجة هذا النوع من الدراسات والمناهج والأدوات البحثية المستخدمة، بالإضافة إلى المهارات الحركية وتعليمها باستخدام الوسائل العلمية والتكنولوجية الحديثة خاصة تلك المهارات الحركية الرياضية المستخدمة في مجال التدريب الرياضي.

كما تطرقنا للدراسات التي تناولت دور استعمال تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية والتي تشبه بنسبة كبيرة موضوع دراستنا، بحيث أبرزت دور توظيف تقنية الفيديو في تحسين المهارات الحركية لدى الرياضيين، كما يمكن حصرها في النقاط التالية:

• من حيث متغيرات الموضوع:

تختلف الدراسات السابقة الذكر في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية على الأقل في أحد المتغيرات التالية: اقتراح برنامج تدريبي، التعليم الحركي، الأداء المهاري، ناشئي السباحة.

• من حيث الهدف:

كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه الدراسات المذكورة آنفاً مع الدراسة الحالية يكمن في تعلم الحركات مهارية بتقنية الفيديو، والعمل على تحقيق الإنجاز الرياضي من خلال تطبيق البرامج التعليمية الممنهجة التي تعتمد على الأسس العلمية وما تحوزه هذه البرامج من أهمية للرفع من قدرات الرياضيين، بالإضافة إلى رسم سبيل علمي ومنهجي يستهدف الناشئين على المدى القريب والبعيد، وإبراز معالم مشروع بطل رياضي.

• من حيث المنهج المتبع:

تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، والمنهج التجريبي يتوافق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية.

• من حيث العينة وكيفية اختيارها:

اعتمد الباحثون في الدراسات السابقة على العينة العشوائية، مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت على العشوائية في اختيار العينة.

• من حيث الأدوات المستعملة:

استخدم الباحثون في الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها على الأدوات التالية:

- الاستبيان والمقابلة.

- المصادر والمراجع العلمية الاختبارات البدنية والمهارية والفيزيولوجية،

في حين استخدمنا في دراستنا الحالية المصادر والمراجع العلمية، المقابلة، البرنامج التعليمي، الاختبارات المهارية.

• من حيث النتائج:

اتفقت كل الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها الأهمية الكبيرة لتقنية الفيديو التعليم والإعداد المهاري وتحسينه في المجال الرياضي، كما حرصوا على تقنين البرامج التعليمية والاهتمام بالدراسات التي تسعى لتطويرها وخدمة ممارسيها لكونها تمس الجوانب البدنية والفيزيولوجية والمهارية، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي مع انتهاز بيداغوجية تدريبية سليمة.

4.2. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفدنا في دراستنا من البحوث والدراسات التي اعتمدنا عليها، حيث شكلت هذه الأخيرة بشكل بعيد إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الإجراءات المتبعة في بحثنا بخطوات ملائمة لتطبيقها في هذه الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- تحديد فصول الجانب النظري.
- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج التجريبي المناسب لدراستنا.
- كيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- التعرف على أهم الاختبارات البدنية المستخدمة وتحديد أنسبها.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تجنب الأخطاء الموجددة في الدراسات السابقة.

خلاصة

تعد الدراسات السابقة والمثابفة خارطة الطريق الموجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبني عليه البحث، حيث أنه توفر كمًا من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها، وتعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة.

ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراساته الحالية. ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل.

خلاصة لقولنا إن الربط بين المتغيرين هو حديث الدراسة والذي تم باجتهاد الباحث الشخصي الذي نتمنى أن يكون منطلق لبحوث جديدة.



الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية
للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث
وإجراءاته الميدانية

تمهيد

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالان المكاني والزمني اللذان سيتم فيهما إجراء هذا البحث، كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجرينا عليها الدراسة.

كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية ضبطها في تسجيل النتائج ومعالجتها بطريقة علمية وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير افتراضات البحث التي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1.3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298).

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. حيث قابلنا رئيس وحدة المسبح النصف أولمبي شراراق أحمد ببشلول. وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، ولقد وجدنا الدعم الكبير والتفهم من كل العمال والسباحين مما سهل من مهمة الباحث كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ضمان السير الحسن لعملية البحث الأساسية.
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهها خلال إجراء البحث.
- اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- الاتصال بالمدرسين والمسيرين المتواجدين بالمسبح والفرق قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
- مدى فهم الاختبارات التي ستطبق على العينتين.

❖ ومن هنا كانت لبحثنا مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

شرع الباحث كخطوة أولى في الوقوف على الصعوبات التي قادت واجهت المدرسين في فهم محتوى موضوع البحث والاختبارات المقترحة في هذا الجانب والتي تم إعدادها في البداية على شكل مقترح وتقديمها إلى السيد المشرف على بحثنا وإلى سادة من الأساتذة والمدرسين (صدق المحكمين العاملين في مجال التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول البرنامج التعليمي المقترح والأهداف من الاختبارات المختارة وكذا حسن ترتيبها).

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي تم تحكيمها على مجموعة مكونة من 06 سباحين من النادي الرياضي الهاوي "إثران بشلول" حيث تتوفر فيهم جميع مواصفات عينة الدراسة الأساسية، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث قصد إجراء الاختبارات المقترحة عليهم.

2.3. الدراسة الأساسية:

1.2.3. منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب واستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع هذا البحث يتعلق بتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة، فإننا نرى أن هذه الدراسة تقتضي إتباع **المنهج التجريبي**. ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع هذا البحث يتمثل في "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تحسين تعلم سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة" يملئ علينا اختيار المنهج التجريبي الذي يعتبر أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة. (وجيه محجوب وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد 1988، ص 80).

وقد استخدمنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث.

2.2.3. متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع. ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. وفي دراستنا المتغير المستقل يتمثل الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) خلال البرنامج التعليمي.
- **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)
- ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. وفي دراستنا المتغير التابع يتمثل المهارات الحركية في سباحة الفراشة.

3.2.3. مجتمع البحث:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92).

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي النادي الرياضي الهاوي "إثران بشلول" المنخرط في الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة والناشط على مستوى المسبح النصف أولمبي شراراق أحمد ببشلول، والبالغ عددهم 33 سباحا منهم 21 ذكورا و 12 إناثا.

4.2.3. عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93).

- إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، إذن العينة هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة.
- فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.
- اشتملت هذه الدراسة على 12 سباحاً ناشئاً كعينة للدراسة من النادي الرياضي الهاوي "إثران بشلول" مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين.
- تتكون عينة البحث من 12 سباحاً ناشئاً لا يتقنون سباحة الفراشة، وذلك بعد أن تم استبعاد السباحين المتعلمين والذين لديهم خبرات سابقة.

* اختيار نوع العينة:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة لهذا الأخير.

لقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث سباحين ناشئين (07-12) سنة على مستوى المسبح النصف أولمبي شراراق أحمد ببشلول، واحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة قصدية من النادي الرياضي الهاوي "إثران بشلول" المنخرط في رابطة السباحة لولاية البويرة لأنها أبسط الطرق، كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم 12 سباحاً وبنسبة 36% من أصل مجتمع البحث البالغ عدده 33 سباحاً.

وبلغ عدد أفراد كل مجموعة 06 سباحين، فكانت المجموعة الأولى هي الضابطة لم يطبق عليها الأسلوب المتبع، أما المجموعة الثانية هي التجريبية حيث طبق عليها البرنامج المتمثل في الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو).

الجدول (01): يوضح عدد أفراد عينة البحث.

نوع العينة النادي	العينة الاستطلاعية	العينة الضابطة	العينة التجريبية	المجموع
نادي إثران بشلول	06	06	06	18

• تجانس العينة:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة، ومن أجل تحقيق التجانس بين المجموعتين، قام الباحث بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات العمر، الطول، الوزن، العمر التعليمي لأفراد العينة، لاستخراج التجانس بين المجموعتين، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (02): يبين طبيعة التجانس بين العنيتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	
36.23 كغ	04.60	12.69	36.49 كغ	04.60	12.60	الوزن
1.37 سم	0.11	08.33	01.41 سم	0.07	04.77	الطول
09.83 سنة	01.72	17.52	09.50 سنة	01.38	14.51	العمر
02.00 سنة	0.71	35.36	01.92 سنة	0.38	19.64	العمر التدريبي

• تكافؤ العينة:

عمد الباحث إلى تكافؤ أفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليميتين لكل منهما، قام الباحث باستخراج التكافؤ بين المجموعتين للابتعاد عن الانحياز لإحدى المجموعتين في الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية وكما موضح من الجدول (03).

• اختبار التكافؤ لمجموعتي البحث:

من أجل معرفة تأثير المتغير التجريبي على أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات المبينة في الجدول أدناه:

الجدول (03): يبين طبيعة التكافؤ بين العينتين التجريبية والضابطة

اختبار	العينه التجريبية		العينه الضابطة		قيمة ت	قيمة ت	نسبة	درجة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	الخطأ	الحرية	الإحصائية
التنقل الأمامي البطني فوق الماء م	22.00	2.37	22.17	2.56	0.19				دال
التنفس المنتظم 10 ثا	9.00	0.89	8.83	1.17	0.29	2.23	0.05	10	دال
كتم التنفس 15 ثا	13.00	2.00	13.17	1.60	0.22				دال

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينه التجريبية في الاختبارات التالية: التنقل الأمامي البطني فوق الماء، التنفس المنتظم، كتم التنفس والبالغة (22.00، 9.00، 13.00) وبانحراف معياري (2.37، 0.89، 2.00)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينه الضابطة بـ: (22.17، 8.83، 13.17) وبانحراف معياري (2.56، 1.17، 1.60).

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات التالية: التنقل الأمامي البطني فوق الماء، التنفس المنتظم، كتم التنفس والبالغة: (0.19، 0.29، 0.22) على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات التالية: التنقل الأمامي البطني فوق الماء، التنفس المنتظم، كتم التنفس.

• التصميم التجريبي لعينة البحث: سيتم الاعتماد على نظام المجموعتين المتكافئتين:

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع إجراء القياس القبلي والبعدي.

5.2.3. مجالات البحث:

المجال البشري : عينة من السباحين الناشئين لنادي إثران بشلول.

المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات على مستوى المسبح النصف أولمبي شراراق أحمد ببشلول.

المجال الزمني: قمنا بإجراء البحث الميداني انطلاقاً من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من يوم 04-01-2024 إلى غاية يوم 30-04-2024، وذلك بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود أواخر شهر ديسمبر 2023. أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فقد تم الانطلاق فيه في بداية شهر جانفي 2024، وهذا بعد موافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة "الاختبار"، والتأكد من صدق وثبات الأداة حيث أجرينا الاختبارات القبليّة في الأسبوع الأخير من شهر مارس 2024، وبعد مدة من تطبيق البرنامج التعليمي شهرين بمعدل حصتين أسبوعياً، أي أن البرنامج كله كان بـ 12 حصة تدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الثاني من شهر أفريل 2024.

بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاءً بمرحلة مناقشتها، وقد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية 24 من شهر ماي 2024.

أما بالنسبة للاختبارات القبليّة والبعدية كانت كالتالي:

الجدول (04): يبين مواعيد إجراء الاختبارات.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
2024 - 04 - 30	2024 - 01 - 04	العينة الضابطة
2024 - 04 - 30	2024 - 01 - 04	العينة التجريبية

6.2.3. أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث وجب إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الأدوات الأساسية (الرئيسية):

- **الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي):** متمثلة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، بما فيها الكتب والمذكرات والقواميس والمجلات والانترنت... إلخ، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

- البرنامج التعليمي المقترح: هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية المنظمة والمقننة وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.
- المقابلات الشخصية: هي تلك التي تجرى مع بعض المدربين والمختصين.
- اختبارات القياس:

- وضعية الجسم في الماء.
- ضربات الذراعين.
- ضربات الرجلين.
- التنفس المنتظم.
- التوافق الحركي.

2- الأدوات المساعدة:

- استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين: يتم تصميمها بغرض تحكيم الاختبارات.
- استمارات تسجيل وجمع وتفريغ النتائج: تصمم لجمع وتسجيل نتائج المختبرين بهدف توحيد النتائج في إطار موحد يمكن الباحث من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة ويجنبه الوقوع في الأخطاء.

• لجان الخبراء والمختصين:

- الخبير هو الشخص الذي لديه خبرة متراكمة في مجال معين نتيجة الممارسة العملية لسنوات طويلة أكسبته قدرا جيدا من المعلومات، تمكنه من إعطاء رأيه عندما يطلب منه ذلك.
- فريق العمل المساعد: طبيعة الدراسة التي يخوض فيها الباحث تحتم عليه اختيار فريق عمل مساعد لتنفيذ البرنامج المقترح والاختبارات وتسجيل النتائج، أما فيما يخص كفاءة فريق العمل فسيتم تدريبهم وتزويدهم بالمعلومات الكافية حول الاختبارات وكيفية التسجيل وغيرها، من خلال عقد جلسات دورية معهم.

الجدول (05): يمثل فريق العمل المساعد.

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الخبرة (سنوات)
رقم 01	عباس فاطمة	مستشار رئيسي في الرياضة ومدربة سباحة درجة أولى	10
رقم 02	سالمي طارق	مستشار في الرياضة	06
رقم 03	عباس كمال	مستشار في الرياضة	03
رقم 04	هابط مصطفى	ليسانس ومدرّب سباحة درجة أولى	05

- الوسائل البيداغوجية: تتمثل في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تقيد الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعد في إنجاز عمله والحصول على البيانات التي يريد الحصول عليها، مثل: المسبح النصف أولمبي، كمبيوتر محمول، مسلاط ضوئي، صافرة، كرونومتر، لوحة سباحة،... إلخ.

7.2.3. الخصائص السيكمترية لاختبارات السباحة:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقاس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

• الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) يومي 2023-12-21 و 2023-12-28 على عينة بلغ قوامها 06 سباحين ناشئين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

• الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبارات السباحة المستخدمة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (06) يبين نتائج الخصائص السيكمترية للاختبارات المطبقة على عينة التجربة الاستطلاعية:

الجدول (06): يبين الخصائص السيكومترية لاختبارات السباحة

الاختبارات	الاختبار	إعادة الاختبار		الثبات	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
وضع الجسم في الماء	4.55	0.15	4.60	0.96	0.98
ضربات الذراعين	4.60	0.41	5.14	0.82	0.91
ضربات الرجلين	4.55	0.15	4.95	0.82	0.91
التنفس المنتظم	4.47	0.34	4.75	0.99	0.99
التوافق الحركي	4.79	0.45	5.07	0.99	0.99

من خلال الجدول (06) نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث مرتفعة حيث تتراوح قيمة الأول بين 0.82 و 0.99 فيما تتراوح قيمة الثاني بين 0.91 و 0.99، وهذا ما يدل على صدق وثبات الاختبارات المطبقة على عينة البحث المدروسة.

■ **الموضوعية:** تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين (Van Dalin) إلى أنه يعتبر الاختبار "موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه". (محمد صبحي حسانين. 1995، ص192).

وفي هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من اختبارات القياس (وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي) فهي اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس صفات مهارية مستهدفة مع وسائل القياس البسيطة.

كما استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات الشائعة والمتداولة، بعيدة عن الصعوبة أو الغموض، فكل نتائج الاختبارات السابقة بالأرقام والأعداد مع محكمين مؤهلين، واستنادا على كل الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية.

8.2.3. الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

الجدول (07): يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية.

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
01	علوان رفيق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول بعد الإطلاع - قابلة للتطبيق
02	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول
03	فرنان مجيد	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول
04	حماني إبراهيم	أستاذ محاضر	البويرة	- مقبول مع تعديلات وتبيان الاختبارات
05	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول مع بعض التعديلات

1. اختبار وضع الجسم في الماء:

- الغرض من الاختبار: معرفة قدرة المتعلم على الانسيابية في الماء.
- شروط الاختبار: الوقوف داخل حوض السباحة، يأخذ السباح شهيقا عميقا ثم يكتم النفس، ويكون الرأس بالكامل في الماء، ويكون بوضع أفقي مع الماء.
- الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت، صافرة، استمارات تسجيل، أقلام.
- تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار عند سماع السباح صافرة البدء وأخذ وضع البداية عند جدار البدء داخل المسبح، يحسب الوقت من بداية الدفع الأفقي إلى حين خروج السباح بالطريقة العادية في السباحة، ويقاس الوقت بمستوى الانجاز عن طريق الملاحظة من طرف الحكم الخاص بنوع الاختبار المنجز.

2. اختبار ضربات الذراعين:

- الغرض من الاختبار: قياس قدرة المتعلم على الطفو الأفقي إضافة إلى ضربات الذراعين (التحكم في المد والدفع..)
- شروط الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع الوقوف في الماء ثم عمل الطفو الأفقي.

يدخل الذراعان بمدھما في الماء بخط أمام الكتفين، ثم سحب المرفقين خارج محور الجسم وبداية ضرب الرجلين بحركة الدوفلين، يتم خروج الذراعين بجوار الفخذين بعد امتدادھما.

- **الأدوات المستخدمة:** حوض سباحة، ساعة توقيت، استمارات تسجيل، أقلام.
- **تسجيل الاختبار:** قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء واتخاذھ للوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم أفقيا بالنسبة للمسطح المائي، ويحسب زمن الطفو بالدقيقة وأجزائها.

3. اختبار ضربات الرجلين.

- **الغرض من الاختبار:** قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.
- **شروط الاختبار:** إسناد القدم على جدار الحوض، مع وضع اليدين فوق لوح السباحة، عند سماع صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام والانسياب ثم الضرب بالرجلين باستعمال طريقة الدوفلين.
- **الأدوات المستخدمة:** حوض سباحة، صافرة، ألواح السباحة، استمارة تسجيل، أقلام.
- **تسجيل الاختبار:** يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى توقف المتعلم عن أداء المهارة بالطريقة السليمة وخروجه من الحوض الخاص بالسباحة تحسب المسافة بالمتري وأجزائه.

4. اختبار التنفس المنتظم:

- **الغرض من الاختبار:** قياس مستوى التوافق بالتنفس والقدرة على التنفس بشكل منتظم للمتعلم في سباحة الفراشة.
- **شروط الاختبار:** يقف المختبر داخل الحوض في الماء ممسكا الحائط باليدين، عند الإشارة يبدأ المتعلم بأداء التنفس المنتظم لمدة 10 ثا بحيث يغمر الرأس كاملا في الماء وطرح الزفير داخل الماء ثم خروج الرأس وأخذ الشهيق. بعد ذلك يقف المختبر داخل الماء، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عن الحائط، عند الإشارة يبدأ السباح بأداء الاختبار من دون توقف حتى الإشارة إلى انتهاء الوقت.
- **الأدوات المستخدمة:** حوض سباحة، صافرة، استمارة تسجيل، أقلام.
- **تسجيل الاختبار:** يكون التسجيل عن طريق الفريق المساعد من لحظة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويسجل الوقت بالثانية بحيث انه كلما بقي السباح مدة 03 ثانية واحدة تحسب له 01 نقطة.

5. اختبار التوافق الحركي:

- الاختبار: اختبار سباحة الفراشة لمسافة 25 م.
- الغرض من الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في سباحة الفراشة والقدرة على أداء حركات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس.
- شروط الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عن الحائط، عند الإشارة يبدأ السباح في السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار (25م).
- الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، صافرة، استمارة تسجيل، أقلام.
- تسجيل الاختبار: يكون التقييم عن طريق الخبراء (الحكام) وذلك اعتمادا على البطاقة المقدمة لهم بحسب التفاصيل المثبتة فيها حيث كل 25 متر تقابلها 05 نقاط.

9.2.3. عرض البرنامج التعليمي:

الجدول (08): يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التعليمي.

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
01	علوان رفيق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول بعد التعديل
02	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول
03	فرنان مجيد	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول
04	حماني إبراهيم	أستاذ محاضر	البويرة	- مقبول مع تعديلات وتبيان الاختبارات
05	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول مع بعض التعديلات

• صدق البرنامج التعليمي المقترح:

تم عرض البرنامج التعليمي المقترح بصورته الأولى على مجموعة من الدكاترة والخبراء ذوي الإختصاص في مجال التدريب الرياضي عامة، وتخصص نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا خبراء في مجال السباحة، حيث شاركوا في تحكيمه وتقييمه وتقنيته.

• الإطار العام للبرنامج التعليمي:

يعتبر بناء البرامج التعليمية التعليمية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو السبيل والضمان الوحيد لإحداث النمو والتطور المطلوب، حيث يضمن الإرتقاء والرفع من مستوى الرياضي وفق ما وضع لأجله، وكذلك أن البرنامج التعليمي المقترح متوافق مع متطلبات المرحلة العمرية.

• بناء البرنامج التعليمي المقترح:

بحكم خبرة الباحث في مجال بناء البرامج التعليمية التعليمية وفي تخصص السباحة، وكذا خبرة وكفاءة الأستاذ المشرف في مجال التدريب الرياضي عامة وكذا بناء البرامج التعليمية في تخصص السباحة خاصة ساهم في توجيهنا السليم في بناء هذا البرنامج المقترح، الذي يمكن تلخيص أسسه في:

- ✓ وضوح الأهداف داخل البرنامج التعليمي المقترح.
 - ✓ الاعتماد على التعليم بتقنية الفيديو بالدرجة الأولى.
 - ✓ البرنامج التعليمي المقترح يتماشى وقدرات وإمكانيات وخصوصيات الفئة العمرية المستهدفة.
- قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج المقترح بالخطوات التالية:
- **تحديد الهدف:** يهدف البرنامج التعليمي المقترح إلى تحسين تعلم سباحة الفراشة باستعمال تقنية الفيديو.
 - **تحديد خصائص المرحلة العمرية ومتطلباتها:** بعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع والدراسات المشابهة تمكن الباحث من بلورة صورة أولية عن القدرات المهارية، وكذا إجراء الإطلاع بعض الإختبارات الخاصة بأفراد العينة مما سمح لنا بتقنين البرنامج بحيث يضمن التنمية الإيجابية.
 - **كتابة البرنامج التعليمي المقترح بصورته الأولى:** بعد تحديد الأهداف من البرنامج المقترح والاطلاع على الخصائص ومتطلبات المرحلة العمرية، شرع الباحث في جمع مادته العلمية وبدأ بصياغة وكتابة البرنامج في صورته الأولى حيث اعتمد في ذلك على أسس علمية في التخطيط، ثم وجه البرنامج التعليمي المقترح لمجموعة من المحكمين من أساتذة ومدرسين في الإختصاص من أجل استدراك النقائص وتحديد أوجه القصور وإخراجه بصورته النهائية.
 - **مدة البرنامج التعليمي:** تم تحديد مدة البرنامج التعليمي المقترح بـ 6 أسابيع وذلك بواقع حصتين في الأسبوع وهذا بتقسيم الحصة إلى قسمين نظري باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) وشق آخر تطبيقي، وبلغ إجمالي الحصص (12) حصة، ومدة تطبيق البرنامج مدة كافية لتعليم مختلف تقنيات سباحة الفراشة.

10.2.3. الأدوات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل والحكم، وأهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة).
- اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين مستقلتين).
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ- المتوسط الحسابي:

يعرف المتوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوماً على عددها، ويرمز في العادة إلى الوسط الحسابي بالرمز (\bar{X}) .

فإذا كان لدينا مجموعة من المشاهدات (n) مشاهدة مثل: X_1, X_2, \dots, X_n فإن: (بدر وعابنة، 2007، ص 55)

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

ب- الانحراف المعياري

يتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي: (عبد الوصيف والسامرائي، 1991، ص 76)

$$S = \frac{\sum X - \bar{x}^2}{n}$$

ت- اختبارات للمجاميع المرتبطة (العينة واحدة):

يستخدم توزيع ت بنجاح لاختبار الفروض الخاصة بمجمعين إحصائيين في العديد من التجارب البحثية التي تتطلب مقارنة متوسطين حسابيين لمجموعة واحدة قياسين قبلي وبعدي. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 95)

ث- اختبارات للمجاميع المستقلة (العينتين مستقلتين):

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الاختبارات لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر إختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 نستخدم الصيغة التالية: (عبد الوصيف والسامرائي، 1996، ص 75)

ج- معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يعتبر معامل الارتباط لبيرسون من أكثر معاملات الارتباط شيوعاً واستعمالاً عندما يكون كلا المتغيرين متغيراً كمياً متصلاً، كالذكاء والتحصيل مثلاً أو الطول والوزن. (سامي عزيز عباس ومحمد يوسف حاجم، منهج البحث العلمي المفهوم والأساليب والتحليل والكتابة، 2011، ص173).

$$r = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

أين:

N = عدد أزواج الدرجات

$\sum xy$ = مجموع منتجات الدرجات المزدوجة

$\sum x$ = مجموع نقاط x

$\sum y$ = مجموع درجات y

$\sum x^2$ = مجموع نقاط x التربيعية

$\sum y^2$ = مجموع نقاط y التربيعية

خلاصة

من خلال هذا الفصل اتضحت لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال بشري ومكاني وزماني، كما حددنا مجتمع وعينة الدراسة التي سوف يطبق عليها البرنامج التعليمي، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا بعد الإستطلاع التمهيدي للعمل الميداني.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

في الأخير يمكن القول إن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع :

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

تمهيد

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة.

ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية وكذلك عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل وتحليلها علميا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية، وتوضيحها استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنها بفرضيات البحث. ولغرض اختبار فرضيات البحث قام الباحث باستخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة (لعينة واحدة) وللمجاميع المستقلة (لعينتين مستقلتين).

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها.

وفي الأخير ختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها، مع تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

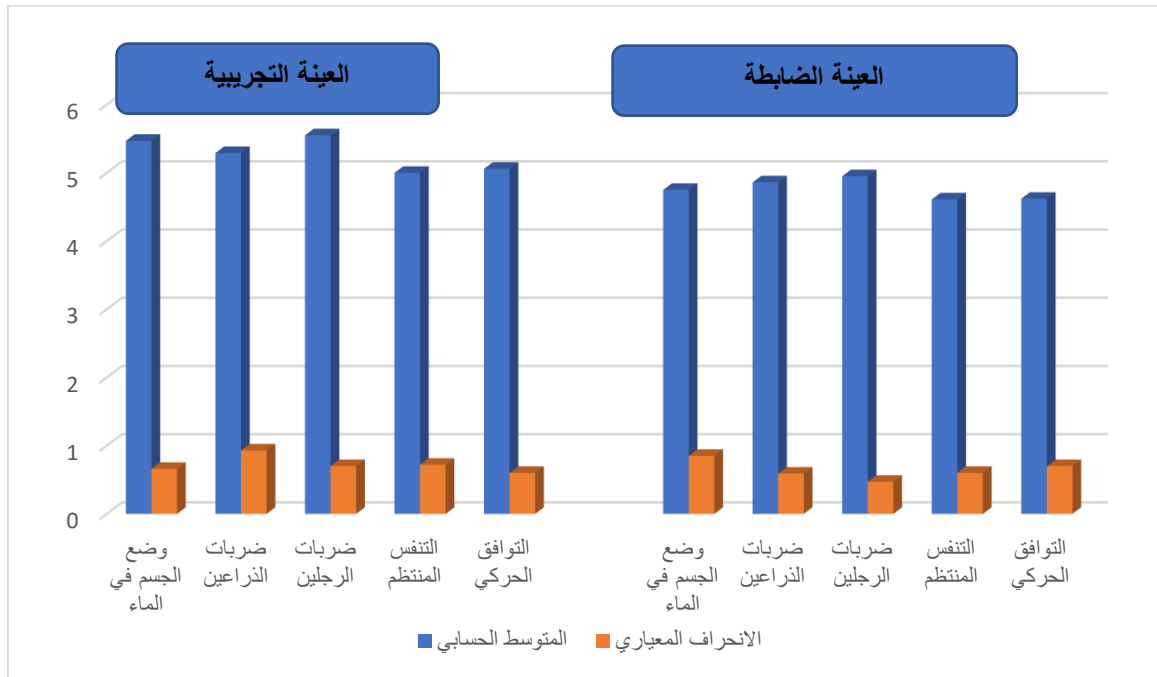
1.4. عرض وتحليل النتائج:

1.1.4. عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية تم استخدام اختبار ت للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 09: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

الاختبار	العينات التجريبية				العينات الضابطة				الدرجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
وضع الجسم في الماء	5.47	0.66	4.75	0.85	1.64				10	0.05	2.23		غير دال
ضربات الذراعين	5.29	0.93	4.86	0.59	0.95								غير دال
ضربات الرجلين	5.55	0.70	4.95	0.47	1.76								غير دال
التنفس المنتظم	05	0.72	4.61	0.60	1.01								غير دال
التوافق الحركي	5.06	0.60	4.62	0.70	1.14								غير دال



الشكل 01: يبين مستوى العنيتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات القبلية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة (5.29، 5.47)، 5.55، 5.06، 0.5، 0.66، 0.93، 0.70، 0.72، 0.60، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة بـ: (4.75، 4.86، 4.95، 4.61، 4.62) وبانحراف معياري (0.85، 0.59، 0.47، 0.60، 0.70).

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين العنيتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات القبلية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة: 1.64، 0.95، 1.76، 1.01، 1.14 على التوالي وهي أقل من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العنيتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات القبلية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي.

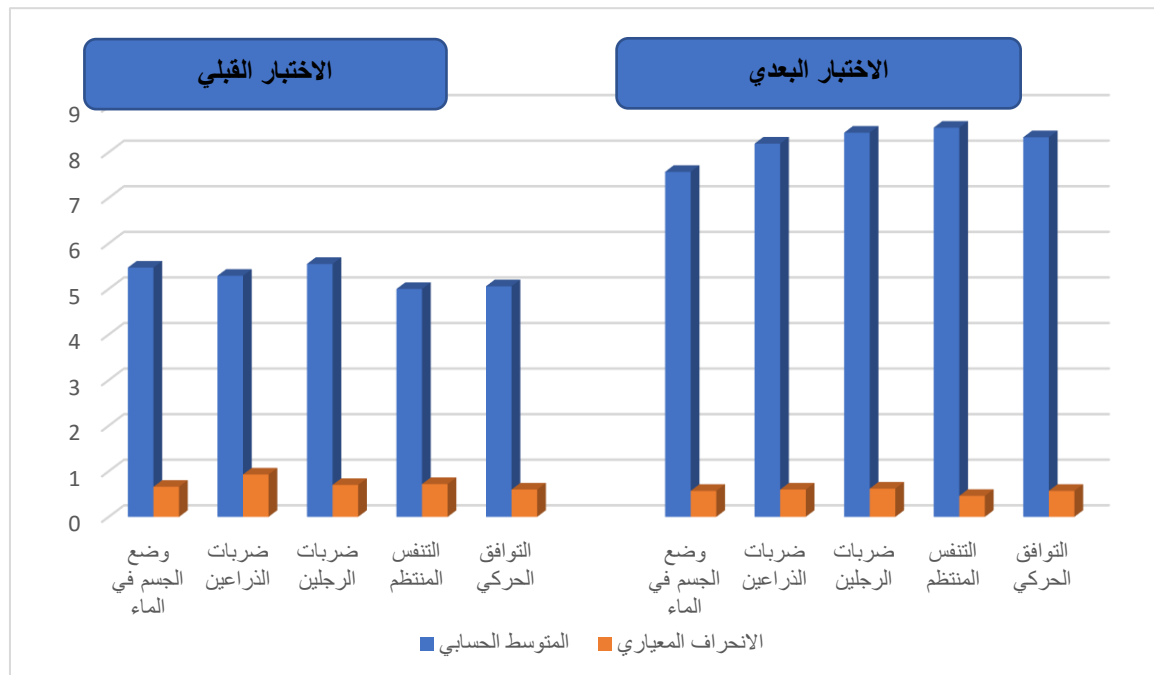
2.1.4. عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية تم استخدام اختبار ت للمجاميع

المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم 10: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة التجريبية

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
وضع الجسم في الماء	5.47	0.66	7.57	0.57	9.17	2.57	0.05	05	دال
ضربات الذراعين	5.29	0.93	8.19	0.60	9.94				دال
ضربات الرجلين	5.55	0.70	8.43	0.62	13.15				دال
التنفس المنتظم	05	0.72	8.54	0.46	15.60				دال
التوافق الحركي	5.06	0.60	8.33	0.57	13.65				دال



الشكل 02: يبين مستوى العينة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبارات القبلية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة (5.29، 5.55، 05، 5.06) وبانحراف معياري (0.66، 0.93، 0.70، 0.72، 0.60)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبارات البعدية بـ: (7.57، 8.19، 8.43، 8.54، 8.33) وبانحراف معياري (0.57، 0.60، 0.62، 0.46، 0.57).

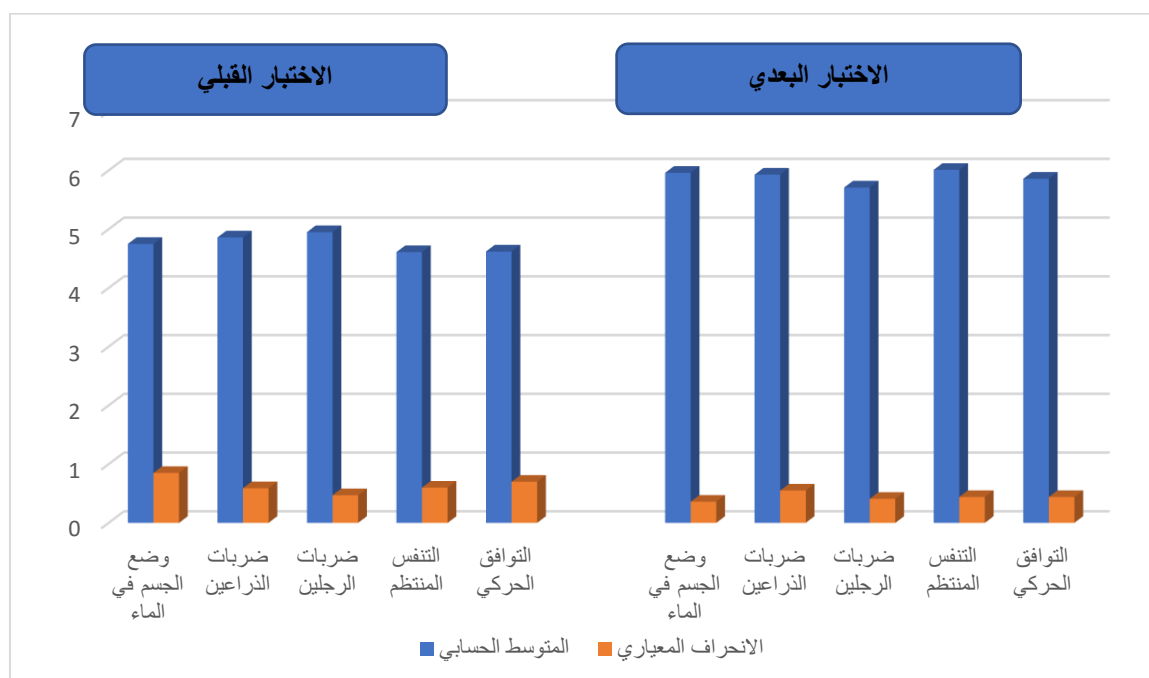
كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة: 9.17، 9.94، 13.15، 15.60، 13.65 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، أي أن العينة التجريبية تحسنت في اختبارات السباحة ويعزى هذا التحسن للبرنامج التعليمي المطبق.

3.1.4. عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة:

لتحديد طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة تم استخدام اختبار ت للمجاميع المرتبطة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 11: يبين طبيعة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى العينة الضابطة

اختبار	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
وضع الجسم في الماء	4.75	0.85	5.96	0.36	4.60				دال
ضربات الذراعين	4.86	0.59	5.93	0.55	5.09	2.57	0.05	05	دال
ضربات الرجلين	4.95	0.47	5.71	0.41	4.62				دال
التنفس المنتظم	4.61	0.60	6.01	0.44	9.89				دال
التوافق الحركي	4.62	0.70	5.86	0.44	4.90				دال



الشكل 03: يبين مستوى العينة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبارات القبلية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة (4.75، 4.86، 4.95، 4.61، 4.62) وبانحراف معياري (0.85، 0.59، 0.47، 0.60، 0.70)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لها في الاختبارات البعدي بـ: (5.96، 5.93، 5.71، 6.01، 5.86) وبانحراف معياري (0.55، 0.41، 0.44، 0.44).

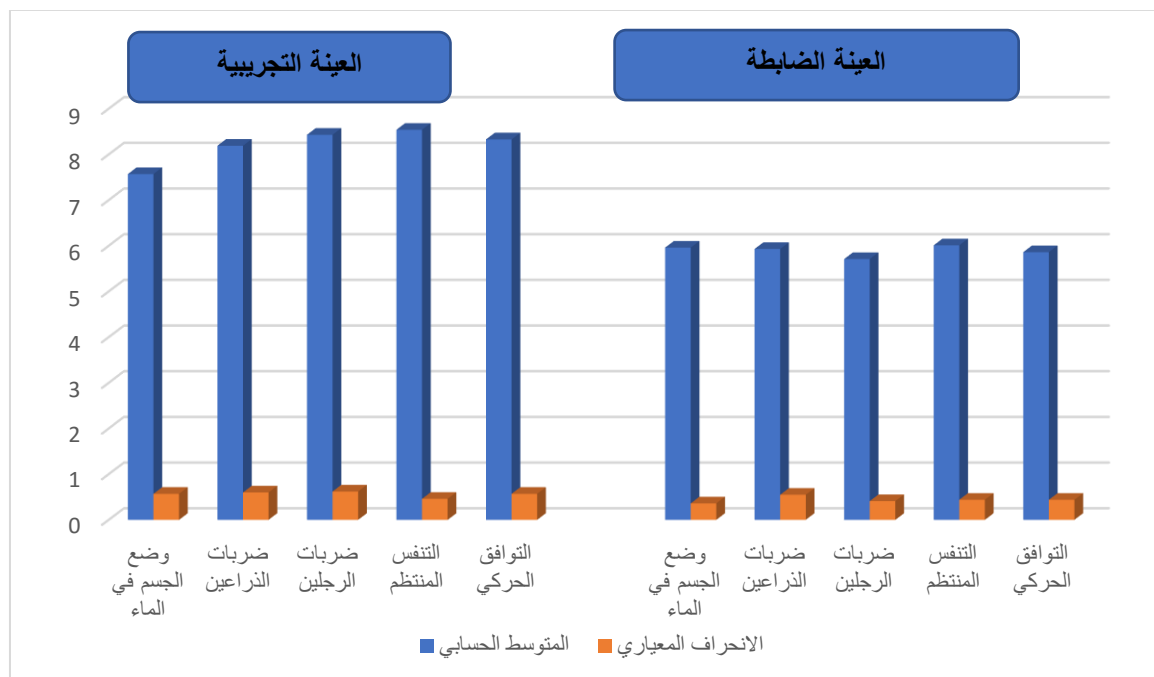
كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة: 4.60، 5.09، 4.62، 9.89، 4.90 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.57 عند درجة حرية 05 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي، لصالح الاختبار البعدي لأن قيم المتوسط الحسابي له أكبر من قيم المتوسط الحسابي للاختبار القبلية، أي أن العينة الضابطة تحسنت في اختبارات السباحة.

4.1.4. عرض نتائج الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

لتحديد طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية تم استخدام اختبارات للمجاميع المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول 12: يبين طبيعة الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

اختبار	العينات التجريبية				العينات الضابطة				قيمة ت	قيمة ت	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
وضع الجسم في الماء	7.57	0.57	5.96	0.36	5.80							10	دال
ضربات الذراعين	8.19	0.60	5.93	0.55	6.81							10	دال
ضربات الرجلين	8.43	0.62	5.71	0.41	8.92							10	دال
التنفس المنتظم	8.54	0.46	6.01	0.44	9.75							10	دال
التوافق الحركي	8.33	0.57	5.86	0.44	8.47							10	دال



الشكل 04: يبين مستوى العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينات التجريبية في الاختبارات البعدية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة (7.57، 8.19، 8.43، 8.54، 8.33) وبانحراف معياري (0.57، 0.60، 0.62، 0.46، 0.57)، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للعينات الضابطة بـ: (5.96، 5.93، 5.71، 6.01، 5.86) وبانحراف معياري (0.36، 0.55، 0.41، 0.44، 0.44).

كما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة بين العينتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي والبالغة: 5.80، 6.81، 8.92، 9.75، 8.47 على التوالي وهي أكبر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ 2.23 عند درجة حرية 10 ونسبة خطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية التالية: وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي، لصالح العينات التجريبية لأن قيم المتوسط الحسابي لها أكبر من قيم المتوسط الحسابي للعينات الضابطة، ويعزى هذا تفوق العينات التجريبية على العينات الضابطة في اختبارات الدراسة إلى البرنامج التعليمي المطبق.

2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

تنطلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له

انعكاس في عملية تعلم مهارة وضع الجسم في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار "وضع الجسم" اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة، ونلاحظ من خلال الجداول: 09، 10، 11، 12 والأشكال: 01، 02، 03، 04 اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينات التجريبية وذلك بعد توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) التي أدت إلى تعلم مهارة وضع الجسم في الماء، وحيث أن هذه النتائج مطابقة لتوقعات بحثنا.

حيث يرى عبد الحفيظ محمد سلامة أن لاستخدام الفيديو يساعد على توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها مع التصور الذهني لدى المتعلم وتقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي. (عبد الحفيظ محمد سلامة وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، 1996، ص36).

بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبهذا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما توافق مع تحقق الفرضية الأولى للدراسة التي قام بها الباحث رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة وضع الجسم أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

2.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له

انعكاس في عملية تعلم مهارة ضربات الذراعين في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة،

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار "ضربات الذراعين" اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة، ونلاحظ من خلال الجداول: 09، 10، 11، 12 والأشكال: 01، 02، 03، 04 اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية وذلك بعد توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) التي أدت إلى تعلم مهارة ضربات الذراعين وحيث أن هذه النتائج مطابقة لتوقعات بحثنا.

حيث يرى عبد الحفيظ محمد سلامة أن لاستخدام الفيديو يساعد على توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها مع التصور الذهني لدى المتعلم وتقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي. (عبد الحفيظ محمد سلامة وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، 1996، ص36).

بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبهذا نستطيع القول إن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما توافق مع تحقق الفرضية الثانية للدراسة التي قام بها الباحثين طراد طارق وأوقاسي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2021-2022 بعنوان: دور تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، بجامعة البويرة، التي تقول أنه تساهم طريقة استعمال تقنية الفيديو في سد النقص على مستوى الأداء الحركي والمهاري لدى الأساتذة.

وكذلك توافقها مع تحقق الفرضية الثانية للدراسة التي قام بها الباحثين رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى

السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات الذراعين أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

3.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

تنتطق الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له

انعكاس في عملية تعلم مهارة ضربات الرجلين في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة،

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار "ضربات الرجلين" اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة، ونلاحظ من خلال الجداول: 09، 10، 11، 12 والأشكال: 01، 02، 03، 04 اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية وذلك بعد توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) التي أدت إلى تعلم مهارة ضربات الرجلين وحيث أن هذه النتائج مطابقة لتوقعات بحثنا.

حيث يرى عبد الحفيظ محمد سلامة أن لاستخدام الفيديو يساعد على توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها مع التصور الذهني لدى المتعلم وتقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي. (عبد الحفيظ محمد سلامة وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، 1996، ص36).

بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبهذا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما توافق مع تحقق الفرضية الثالثة للدراسة التي قام بها الباحثين طراد طارق وأوقاسي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2021-2022 بعنوان: دور تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، بجامعة البويرة، التي تقول أنه تساهم تقنية الفيديو في اقتصاد الوقت والجهد أثناء العملية التعليمية التعلمية التي يقوم بها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وكذلك توافقها مع تحقق الفرضية الثالثة للدراسة التي قام بها الباحثين رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات الرجلين أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

4.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

تتعلق الفرضية الجزئية الرابعة من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له

انعكاس في عملية تعلم مهارة التنفس المنتظم في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة،

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار "التنفس المنتظم" اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة، ونلاحظ من خلال الجداول: 09، 10، 11، 12 والأشكال: 01، 02، 03، 04 اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية وذلك بعد توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) التي أدت إلى تعلم مهارة التنفس المنتظم وحيث أن هذه النتائج مطابقة لتوقعات بحثنا.

حيث يرى عبد الحفيظ محمد سلامة أن لاستخدام الفيديو يساعد على توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها مع التصور الذهني لدى المتعلم وتقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي. (عبد الحفيظ محمد سلامة وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، 1996، ص36).

بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبهذا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما توافق مع تحقق الفرضية الرابعة للدراسة التي قام بها الباحثين طراد طارق وأوقاسي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2021-2022 بعنوان: دور تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، بجامعة البويرة، التي تقول أنه تساهم تقنية الفيديو في العملية التعليمية التعلمية التي يقوم بها أستاذ التربية البدنية والرياضية.

وكذلك توافقها مع تحقق الفرضية الرابعة للدراسة التي قام بها الباحث رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الرابعة تحققت.

5.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة:

تنطلق الفرضية الجزئية الخامسة من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له

انعكاس في عملية تعلم مهارة التوافق الحركي في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة،

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار "التوافق الحركي" اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة، ونلاحظ من خلال الجداول: 09، 10، 11، 12 والأشكال: 01، 02، 03، 04 اللذين يوضحون الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية وذلك بعد توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) التي أدت إلى تعلم مهارة التوافق الحركي وحيث أن هذه النتائج مطابقة لتوقعات بحثنا.

حيث يرى عبد الحفيظ محمد سلامة أن لاستخدام الفيديو يساعد على توضيح وشرح التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها مع التصور الذهني لدى المتعلم وتقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي. (عبد الحفيظ محمد سلامة وسائل الاتصال والتكنولوجية في التعليم، 1996، ص36).

بحيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية وبهذا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الخامسة قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما توافق مع تحقق الفرضية الرابعة للدراسة التي قام بها الباحثين رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

ومنه نستنتج أن الفرضية الجزئية الخامسة تحققت.

6.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

تنطلق الفرضية العامة من اعتقاد أن لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له انعكاس في

عملية تعلم المهارات الحركية في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة،

حيث يرى محمد محمود الحيلة أن أهمية الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) تتضح في زيادة المدرب في عرضه للمادة المراد تعليمها، وتمكن المتعلم من إدراك وفهم الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلسل والمترابط، كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية تثير النشاط الذاتي للمتعلمين وتحفز الدوافع للتعلم

وتحقق مقدار من تكافؤ الفرص التعليمية بين المتعلمين وترقى بالمتعلم على أسس عملية وبالتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم. (محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، 2000، ص122).

ويرى من جهة أخرى أن من فوائد مشاهدة النماذج التعليمية بتقنية الفيديو إزالة الغموض عن مشكلات التعلم وتوضيحها وجعل المعلومات حية ذات قيمة يمكن للرياضي أن يطبقها أو يستفيد منها، كما تجعل المدرب واثقا من الإيصال الجيد للمعلومات، وتخلق لدى الرياضي قوة الملاحظة والدقة والسرعة والانتباه في العمل. (محمد محمود الحيلة، ص502).

ومن خلال الفرضيات الخمس التي اقترحناها في بحثنا كحلول لمشكلة بحثنا والتي تحققت بعد النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات المطبقة على السباحين الناشئين التابعين للنادي الرياضي إثران بشلول، تبيّن لنا بأن الفرضية العامة قد تحققت أيضا، والمنطلقة من اعتقاد أن توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) له انعكاس في عملية تعلم المهارات الحركية في سباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة، والتي تتوافق مع تحقق الفرضية العامة للدراسة التي قام بها الباحث رحمي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2016-2017 بعنوان: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعلم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (9-12) سنة، بجامعة البويرة، التي تقول إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو). كما توافقت أيضا مع الفرضية العامة المحققة لدراسة الباحثين طراد طارق وأوقاسي اسماعيل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2021-2022 بعنوان: دور تقنية الفيديو في تعليم المهارات الحركية بالنسبة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي، بجامعة البويرة، التي تقول أن استخدام تقنية الفيديو له دور في تعليم وتحسين المهارات الحركية بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية. وكذلك توافقت مع دراسة الباحث براهيم يونس في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر سنة 2014-2015 بعنوان: أهمية الوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) في عملية الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم أكابر، بجامعة البويرة، التي تقول إنه للوسائل السمعية البصرية (أشرطة الفيديو) أهمية في عملية الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم للمنافسات.

7.2.4. الجدول 13: يلخص فرضيات البحث:

الفرضيات	صياغتها	النتيجة
الفرضية الأولى	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم مهارة وضعية الجسم في الماء أثناء سباحة الفراشة.	تحققت
الفرضية الثانية	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم مهارة ضربات الذراعين أثناء سباحة الفراشة.	تحققت
الفرضية الثالثة	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم مهارة ضربات الرجلين أثناء سباحة الفراشة.	تحققت
الفرضية الرابعة	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الفراشة.	تحققت
الفرضية الخامسة	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم مهارة ضربات التوافق الحركي سباحة الفراشة.	تحققت
الفرضية العامة	- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة.	تحققت

الخلاصة

من خلال هذا الفصل تمكنا من التحليل الإحصائي لنتائج الإختبارات المهارية لسباحة الفراشة وإعطائها قيمتها العلمية وذلك باستعمال عدة أدوات إحصائية وهي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات للمجاميع المرتبطة (عينة واحدة)، اختبارات للمجاميع المستقلة (لعينتين مستقلتين)، معامل الارتباط البسيط لبيرسون. حيث قمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير تقنية الفيديو على البرنامج التعليمي والتدريبي المقترح لتعلم سباحة الفراشة للسباحين الناشئين في فئة (7-12) سنة، ثم الخروج باستنتاجات استدلالا بالمعالجة الإحصائية، بالإضافة إلى معرفة مدى تحقق فرضيات البحث والتي جاءت في سياق الفرضية العامة والتي مفادها أنه: لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تأثير في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة.

الإستنتاج العام

من خلال ما قدمناه في هذا البحث من معطيات نظرية وكذا الدراسة التطبيقية التي أجريناها، وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، استطاع الباحث أن يكشف عن تأثير الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لدى فئة الناشئين (7-12) سنة، وذلك بانتهاج طرق علمية في عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للعينتين الضابطة والتجريبية والتي قام الباحث بمناقشتها مع فرضيات البحث، وهذا ما أوصله إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- لتجسيد برنامج تعليمي محكم ومقنن لتنمية المهارات الحركية عند السباحين الناشئين ومما يضمن التعلم الأحسن والأفضل لهذه المهارات ذلك يكون بالإستعانة بأدوات ووسائل حديثة كتقنية الفيديو التي اعتمد عليها الباحث في برنامجه التعليمي التعليمي لسباحة الفراشة للناشئين، والتي بدورها أثبتت نجاعتها في المساهمة الكبيرة في تحسين تعلم مختلف المهارات الحركية الأساسية في سباحة الفراشة.
- تعد الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) عاملا مهما في تنشيط الحصص التعليمية وتفعيلها، وهو ما لاحظته أثناء دراسته الميدانية مع السباحين الناشئين في سباحة الفراشة.
- للوسائل السمعية البصرية دورا فعالا ومباشرا في إيصال الفكرة إلى السباحين الناشئين، وذلك يكمن في الفهم السريع والجيد للمهارات الحركية لسباحة الفراشة عند السباحين الناشئين باعتمادهم على التصور الذهني وهو ما يرفع من نسبة نجاحهم في تأدية المهارة الحركية بشكل سليم.
- الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تعمل على اقتصاد الجهد والوقت أثناء العملية التعليمية التعليمية التي يقوم بها مدرب السباحة وكذلك إثارة انتباه السباحين الناشئين وتركيزهم الجيد في الحصة.
- يمكن لمدرب السباحة استخدام النموذج الحركي المرئي بواسطة الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في التوضيح الجيد للمهارات الحركية في سباحة الفراشة من خلال مقارنة حركات السباح المتعلم مع حركات سباح نموذجي.
- الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) تُكسبُ السباح المتعلم تغذية راجعة مستمرة من خلال إعادة عرض النموذج الحركي المرئي للمهارات الحركية لسباحة الفراشة عدة مرات.
- في الغالب مدرب السباحة يجد صعوبات في استغلال الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) على مستوى المسبح الذي يدرب فيه وذلك لعدة عراقيل أهمها: افتقار المسابح لقاءات مخصصة لعرض حصص بالفيديو،

بالإضافة إلى تكلفة الوسائل السمعية البصرية التي تراها النوادي الرياضية مكلفة لخزينها وهو ما يؤدي إلى الإستغناء عنها.

من خلال الاستنتاجات المتوصل إليها والتي كانت نتيجة دراسة ميدانية مجسدة على الواقع، تبين للباحث أنه لتوظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) من طرف مدرب السباحة للناشئين لها دورا هاما في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة فئة (7-12) سنة.

خاتمة

نظرا للتطور الحاصل في المجال التكنولوجي وتأثيره على المجتمع بصفة عامة وهذا ما يتطلب منا مساهمته في شتى المجالات منها مجال التدريب الرياضي الذي اعتمد في الآونة الأخيرة على وسائل تساعد في تجسيد برامج التعليم المبرمجة في النوادي والفرق الرياضية.

وما لفت انتباهنا هو اعتمادها على الوسائل السمعية البصرية كطريقة مساعدة للوصول إلى الهدف المسطر والمقصود، وهو ما حفزنا على عرضه في موضوع دراستنا هاته، بحيث بدأنا بشيء غامض في البداية وأنهينا بوضوح بالنهاية.

فقد استهلنا بحثنا بعرض مشكلة واقتراحات لحلها وأنهينا بحلول، ونتائج مجسدة على الواقع، وكان إختيارنا لتخصص السباحة الذي يستهوي الباحثين لخوض غمار تجربته من جميع النواحي.

ونحن بدورنا طرحنا مشكلة المهارات الحركية في سباحة الفراشة التي يصعب على السباحين تعلمها بسهولة خاصة فئة الناشئين وذلك بسبب تعقدها وعدم إيضاحها بسهولة مثل باقي السباحات الأخرى.

ومن هذا المنطلق درسنا موضوع توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة، ولأجل ذلك اخترنا المنهج التجريبي بتشكيل عينتين ضابطة وتجريبية، وكانت دراستنا ميدانية بإجراء اختبارات على السباحين الناشئين في النادي الرياضي الهاوي إثران بشلول بالمسبح النصف أولمبي شراراق أحمد ببشلول، ومع تحديد أدوات إحصائية مناسبة من أجل تطبيق برنامج تعليمي باختبارين قبلي وبعدي وتحصلنا على نتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها، وهو ما بين لنا وجود تحسن في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لدى السباحين الناشئين باستعمال تقنية الفيديو على العينة التجريبية للبحث.

إذن ظهر لنا جليا أن للوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) دورا مهما في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة الناشئين (7-12) سنة. وهذا ما يعود بالفائدة على نتائج السباحين وتحصيل عمل المدربين وتسهيل مأموريتهم في التدريب.

وفي الأخير نقول أن حلاوة هذا البحث تكمن في صعوبته نظرا لكونه واسعا ومع ذلك بذلنا جهدا من أجل الوصول إلى نتيجة مرضية لموضوع بحثنا، وما حفزنا أكثر في مواصلة دراسة هذا الموضوع رغم الصعوبات التي واجهتنا على الميدان هو المساهمة ولو بالقليل من العلم لإثراء مجال التدريب في تخصص السباحة فراشة وإعطاء نقطة انطلاق لدراسة جديدة تأتي بعد دراستنا لتكون تكملة له.

إقتراحات وفروض مستقبلية

من خلال النتائج المتحصل عليها في موضوع دراستنا حول توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تحسين تعلم المارات الحركية لسباحة الفراشة لفئة (7-12) سنة، وبعد استخلاصات من الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع وجب علينا تزويده بمجموعة من الإقتراحات والتوصيات التي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار. ومن أهم اقتراحاتنا مايلي:

- يجب استغلال الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) أثناء التدريب في مجال السباحة عند تعليم المهارات الحركية المعقدة خاصة سباحة الفراشة.
- تسطير برنامج تعليمي ممنهج ومعتمد على الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) خاصة في فئة الناشئين.
- على المدرب دمج الحصص التعليمية التعليمية لفئة الناشئين بين العمل الميداني في حوض المسبح والعمل في قاعة مخصصة لعرض الفيديو لتقديم شروحات مكملية للعمل الميداني باستعمال تقنية الفيديو.
- فتح دورات تكوينية وملتقيات لمدربي السباحة للإلمام بمجال السمع البصري وكيفية استغلاله في حصصه التعليمية الموجهة للناشئين.
- على رؤساء الأندية والفرق تسهيل توفير الوسائل السمعية البصرية لاستعمالها في برنامج التعليم خاصة في فئة الناشئين لتسهيل شرح المهارات الحركية للسباحة.
- على مسؤولي المسابح سواء كانوا تابعين للدولة أو خواص أن يوفر قاعات خاصة تحوز على أجهزة سمعية بصرية لتجسيد حصص فيديو نظرية.
- على الدولة والمسؤولين على الرياضة خاصة رياضة السباحة بتوفير موارد مالية لازمة لتزويد الفرق والنوادي الرياضية بمختلف الوسائل السمعية البصرية لاستغلالها في المجال التعليمي خاصة في مجال السباحة.
- الحاجة الماسة لاستعمال الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) لما لها من دور فعال في تعلم المهارات الحركية بشكل صحيح وسليم.
- نوصي الباحثين المقبلين على دراسات في مجال السباحة بأخذ دراستنا هاته بعين الاعتبار وتكملة الجوانب التي لم نتطرق إليه حالياً.

الببليو غرافيا

2. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

1. القرآن الكريم، سورة الإسراء، الآية 24.
2. أ. د. محمد علي القط، 2013، استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة.
3. محمد علي القط، فيسيولوجية الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربي للنشر، مصر 2002.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000.
5. افتخار أحمد، مبادئ وأسس السباح، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان. 2000.
6. البجة عبد الفتاح، تعلم الأطفال المهارات القرائية والكتابية، ط1، 2002.
7. بسيوطي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.
8. بلال خلف السكارنه، تصميم البرامج التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان 2011.
9. بلال خلف السكارنه، 2011.
10. حلمي عصام، استراتيجية تدريب الناشئين للسباحة، منشأة المعارف الاسكندرية 1998.
11. حليم محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين التلميذ في التعليم الأساسي، 1982، ص08.
12. الحيلة محمد محمود، تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية التعليمية، ط1، دار المسيرة والنشر، الأردن 2000.
13. أسامة كامل راتب، عالي محمد زاكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي القاهرة 1998.
14. زهران، حامد عبد السلام، علم النفس الطفولة، عالم الكتاب للنشر القاهرة، 1995.
15. سامي عزيز عباس ومحمد يوسف حاجم، منهج البحث العلمي المفهوم والأساليب والتحليل والكتابة، 2011.
16. عبد الحفيظ السلامة، تصميم إنتاج الوسائل التعليمية في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن 1999.
17. صبان محمد، إثراء استخدام بعض الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على مستوى تعليم سباحة حرة، 1996.
18. عبد الحفيظ محمد سلامة، وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، دار الفكر والنشر والتوزيع الأردن، 1996.
19. عبد الله الصوفي، موسوعة العناية بالطفل، دار العودة، بيروت 1980.

20. عبد الوصيف والسامرائي، 1996.
21. علاوي محمد حسن، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مصر، دار الفكر العربي 2002.
22. علاوي محمد حسن، 1998.
23. فهم ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
24. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
25. فيصل رشيد العياشي، رياضة السباحة، دار الكتب، الموصل 1989.
26. قاسم حسن حسين: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.
27. كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، 1970.
28. محفوظ ميشيل دبابنة، سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان 1984.
29. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
30. محمد رضا الوفاء، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار النشر القاهرة 2003.
31. محمد فتحي الكرداني، السباحة مؤسسة عالم الرياضة، ط1، 2014.
32. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علو التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
33. مزارى فاتح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة، الجزائر، 2013.
34. مفتي إبراهيم محمد حمادة، البرامج التعليمية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
35. النمكي عمر ابو المجد، جمال إسماعيل، تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
36. وجيه محجوب وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد 1988.
37. وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997.

3. المجالات:

- عبد الله القلي، المجلة العربية، 2003.

4. قائمة الرسائل والأطروحات:

- بوداود عبد اليمين، اثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولة، جامعة الجزائر 1996.
- حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى مهارة الاستقبال للاعبين كرة الطائرة، مصر 2002.

5. قائمة المواقع الإلكترونية

- بتاريخ 28 مارس 2024 على 15 سا32د، وحسب منشور مدرب السباحة سيد سويلم على الأنترنت في 07-04-2012. على الرابط التالي:
<https://fr.scribd.com/document/88366366>.

6. قائمة المصادر والمراجع باللغة الفرنسية:

- briki, croissance de l'enfant pratique sportive.
- akramov, sélection et préparation des jeunes footballeurs, 1990.

الملاحق

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم إختبارات موجهة إلى الأساتذة والباحثين

سيدي الأستاذ المحترم،

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

(رواسة تجريبية على نادي إثران بشلول في مسبح بشلول)

نظرا لما تتمتعون به من خوة ميدانية ورواية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة، والتي سيكون

لها أثرا كبيرا في إثراء هذه الرواسة، وحي منكم التفضل بالمساعدة لاختيار أنسب الإختبارات لقياس القدرات المهارية

في سباحة الفراشة لفئة الناشئين (7-12) سنة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم

عليها، وكذا اقتراح أو تعديل أي اختبار ترونه مناسبا لمستوى العينة.

تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

تحت إشراف البروفيسور:

مزاري فاتح

من إعداد الطالبين:

- عيساوي عبد النور

- بانوح عبد المالك

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة تحكيم إختبارات موجهة إلى المدربين

سيدي المدرب المحترم،

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلّم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

(رواسة تجريبية على نادي إژان بشلول في مسبح بشلول)

نظرا لما تتمتعون به من خوة ميدانية ورواية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة، والتي سيكون

لها أثرا كبيرا في إثراء هذه الرواسة، وحي منكم التفضل بالمساعدة لاختيار أنسب الإختبارات لقياس القدرات المهارية

في سباحة الفراشة لفئة الناشئين (7-12) سنة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم

عليها، وكذا اقتراح أو تعديل أي اختبار ترونه مناسبا لمستوى العينة.

تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

تحت إشراف البروفيسور:

مزاري فاتح

من إعداد الطالبين:

- عيساوي عبد النور

- بانوح عبد المالك

1-عنوان المذكرة:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

2- السؤال العام:

- هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة؟

من تساؤلنا هذا نستخرج الأسئلة الفرعية:

1. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة وضع الجسم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
2. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة ضربات اليدين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
3. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة ضربات الرجلين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
4. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة التنفس المنتظم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
5. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة التوافق الحركي باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة وضع الجسم أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة ضربات الذراعين أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة ضربات الرجلين أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة التوافق الحركي أثناء سباحة الفراشة.

إختبارات قياس القدرات المهارية

في سباحة الفراشة

1. وضع الجسم في الماء.

	جيد
--	-----

	حسن
--	-----

	ضعيف
--	------

2. ضربات الذراعين.

	جيد
--	-----

	حسن
--	-----

	ضعيف
--	------

3. ضربات الرجلين.

	جيد
--	-----

	حسن
--	-----

	ضعيف
--	------

4. التنفس المنتظم.

	جيد
--	-----

	حسن
--	-----

	ضعيف
--	------

5. التوافق الحركي.

	جيد
--	-----

	حسن
--	-----

	ضعيف
--	------

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم برنامج تعليمي موجه إلى الأساتذة والباحثين

سيدي الأستاذ المحترم،

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

(دراسة تجريبية على نادي إثوان بشلول في مسبح بشلول)

نظرا لما تتمتعون به من خوة ميدانية ورواية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة، والتي سيكون لها أثرا كبيرا في إثراء هذه الدراسة، ورجى منكم التفضل بالمساعدة لتحضير برنامج تعليمي في سباحة الفراشة لفئة الناشئين (7-12) سنة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم عليها، وكذا اقتراح أو تعديل أي اختبار ترونه مناسباً لمستوى العينة.

تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

تحت إشراف البروفيسور:

مزاري فاتح

من إعداد الطالبين:

- عيساوي عبد النور

- بانوح عبد المالك

جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكم برنامج تعليمي موجه إلى المدربين

سيدي المدرب المحترم،

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

(لواصة تجريبية على نادي إژان بشلول في مسبح بشلول)

نظرا لما تتمتعون به من خوة ميدانية ورواية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة، والتي سيكون لها أثرا كبيرا في إثراء هذه اللواصة، وحي منكم التفضل بالمساعدة لتحضير برنامج تعليمي في سباحة الفراشة لفئة الناشئين (7-12) سنة، وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم عليها، وكذا اقتراح أو تعديل أي اختبار ترونه مناسباً لمستوى العينة.

تقبلوا منا فائق التقدير والإحترام.

تحت إشراف البروفيسور:

مزاري فاتح

من إعداد الطالبين:

- عيساوي عبد النور
- بانوح عبد المالك

1- عنوان المذكرة:

توظيف الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو) في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة

لفئة (7-12) سنة

2- السؤال العام:

- هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة؟

من تساؤلنا هذا نستخرج الأسئلة الفرعية:

1. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة وضع الجسم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
2. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة ضربات اليدين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
3. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة ضربات الرجلين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
4. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة التنفس المنتظم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟
5. هل لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا على تعلم مهارة التوافق الحركي باستخدام الوسائل السمعية البصرية (تقنية الفيديو)؟

3- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم المهارات الحركية لسباحة الفراشة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة وضع الجسم أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة ضربات الذراعين أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة ضربات الرجلين أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة التنفس المنتظم أثناء سباحة الفراشة.
- لتوظيف الوسائل السمعية البصرية تأثيرا في تعلم مهارة التوافق الحركي أثناء سباحة الفراشة.

برنامج تعليمي

في سباحة الفراشة

الوحدة التعليمية رقم: 01

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-01-09 // 2024-01-04

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية.

هدف الحصة: التقويم التشخيصي

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	10 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> • سباحة متناوبة: على البطن 50م، على الظهر 25م، على الصدر 25م. • 300م (50م على البطن بلمس الكتف . 50م على البطن عادي) 3x. • 300م (50م على الظهر بذراع واحدة . 50م على الظهر عادي) 3x. • 300م (100م على البطن بضربات الرجلين فقط . 100م على الظهر بضربات الرجلين فقط . 50م على البطن كاملة . 50م على الظهر كاملة). 	40 د	حسب وتيرة سيرورة الحصة	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • ماقبل الإختبار: - وضعية الجسم في الماء 50م. - ضربات الذراعين 50م. - ضربات الرجلين بحركة الدلفين 50م. - التنفس المنتظم 50م. - التوافق الحركي 50م. 	25 د	حسب وتيرة سيرورة الحصة	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 300م سباحة بهدوء . 	10 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

الوحدة التعليمية رقم: 02

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-01-11 // 2024-01-16

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، مقياتي، ألواح إسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: وضعية الجسم في الماء.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - الطفو فوق الماء على حافة الحوض بمسك الحائط باليدين. • التمرين 02: - توازن الجسم فوق الماء باستعمال لوحة إسفنجية في اليدين والرجلين. - توازن الجسم فوق الماء بدون استعمال الأدوات. • التمرين 03: - البدء في ضربات الذراعين لسباحة الفراشة مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية. • التمرين 04: - البدء في سباحة الفراشة باستعمال اليدين فقط مع مراعاة الإنزلاق في الماء. • التمرين 05: - محاولة السباحة فراشة بناء على تمارين الحصة. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم: 03

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-01-18 // 2024-01-23

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: وضعية الجسم في الماء.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - الطفو فوق الماء على حافة الحوض بمسك الحائط باليدين. • التمرين 02: - توازن الجسم فوق الماء باستعمال لوحة إسفنجية في اليدين والرجلين. - توازن الجسم فوق الماء بدون استعمال الأدوات. • التمرين 03: - البدء في ضربات الذراعين لسباحة الفراشة مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية. • التمرين 04: - البدء في سباحة الفراشة باستعمال الذراعين فقط مع مراعاة الإنزلاق في الماء. • التمرين 05: - محاولة الإنطلاق بدفع الرجلين من الحائط والبدء في سباحة الفراشة مع مراعاة الإنزلاق. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. 	05 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

الوحدة التعليمية رقم: 04

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-01-25 // 2024-01-30

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح إسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: ضربات اليدين.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - سباحة فراشة بضربات الذراعين مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية.. • التمرين 02: - تمدد الجسم على حافة الحوض ومقابل للماء من الخارج مع ضربات اليدين في الماء. • التمرين 03: - سباحة الفراشة مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية. • التمرين 04: - سباحة الفراشة بالذراعين مع غلق الأرجل بدون إسفنجية. • التمرين 05: - محاولة سباحة الفراشة بالذراعين مع مراعاة تمديد الرجلين للخلف. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم: 05

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-02-06 // 2024-02-01

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح إسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: ضربات اليدين.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - سباحة فراشة بضربات الذراعين مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية. • التمرين 02: - تمدد الجسم على حافة الحوض ومقابل للماء من الخارج مع ضربات اليدين في الماء. • التمرين 03: - سباحة الفراشة مع تثبيت الرجلين بلوحة إسفنجية. • التمرين 04: - سباحة الفراشة بالذراعين مع غلق الأرجل بدون إسفنجية. • التمرين 05: - محاولة سباحة الفراشة بالذراعين مع محاولة تموج الرجلين. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم: 06

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-02-13 // 2024-02-08

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: ضربات الرجلين (التموج).

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - القيام بتموج الجسم والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع ذراع وتثبيت الآخر. • التمرين 02: - القيام بتموج الرجلين والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا. • التمرين 03: - سباحة بتثبيت الذراعين بالإسفنجة مع تموج الجسم الخاص بسباحة الفراشة. • التمرين 04: - تموج الرجلين الخاص بسباحة الفراشة في وضعية على الظهر مع تثبيت الذراعين بإسفنجية. • التمرين 05: - سباحة الفراشة بالذراعين مع تموج الرجلين إن أمكن. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم: 07

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-02-15 // 2024-02-20

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: ضربات الرجلين (التموج).

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - القيام بتموج الجسم والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع ذراع وتثبيت الآخر. • التمرين 02: - القيام بتموج الرجلين بالتناوب والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا. • التمرين 03: - سباحة بتثبيت الذراعين بالإسفنجة مع تموج الجسم الخاص بسباحة الفراشة. • التمرين 04: - تموج الرجلين الخاص بسباحة الفراشة في وضعية على الظهر مع تثبيت الذراعين بإسفنجية. • التمرين 05: - سباحة الفراشة بالذراعين مع تموج الرجلين إن أمكن. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. 	05 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

الوحدة التعليمية رقم: 08

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-02-22 // 2024-02-27

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: التنفس المنتظم.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - القيام بتموج الرجلين بالتناوب والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا. • التمرين 02: - القيام بتموج الرجلين بالتناوب والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا، والتركيز على عملية التنفس المنتظم. • التمرين 03: - 100م سباحة على البطن واليدين فوق الظهر مع مراعاة التنفس للأمام. • التمرين 04: • سباحة الفراشة باستعمال الذراعين والتموج والتنفس مع مراعاة الإنزلاق في الماء. • التمرين 05: - سباحة الفراشة بالذراعين مرة واحدة مع تموج الجسم مرتين إن أمكن. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم: 09

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-03-05 // 2024-02-29

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: التنفس المنتظم.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - القيام بتموج الرجلين بالتناوب والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا. • التمرين 02: - القيام بتموج الرجلين بالتناوب والسباح واقف على حافة حوض الماء، مع رفع الذراعين معا، والتركيز على عملية التنفس المنتظم. • التمرين 03: - 100م سباحة على البطن واليدين فوق الظهر مع التركيز على التنفس للأمام. • التمرين 04: - سباحة الفراشة باستعمال الذراعين والتموج والتنفس مع مراعاة الإنزلاق في الماء. • التمرين 05: - سباحة الفراشة بالذراعين مرة واحدة مع تموج الجسم مرتين إن أمكن. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	---	في حالة راحة

الوحدة التعليمية رقم:10

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1سا 30د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-03-07 // 2024-04-16

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: التوافق الحركي.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - 200م سباحة على البطن بتموج الرجلين والتنفس المنتظم مع تثبيت الذراعين بإسفنجية. • التمرين 02: - 200م سباحة فراشة بالذراعين والتنفس المنتظم مع تثبيت الرجلين بإسفنجية. • التمرين 03: - 200م سباحة فراشة بضرية واحدة للذراعين وضربتين للرجلين مع التنفس المنتظم. • التمرين 04: - 200م سباحة فراشة بضريتين للذراعين وضرية واحدة للرجلين مع التنفس المنتظم. • التمرين 05: - 200م سباحة فراشة كاملة. 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. 	05 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

الوحدة التعليمية رقم: 11

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-04-23 // 2024-04-18

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، ميقاتي، ألواح أسفنجية، داتاشو.

هدف الحصة: التوافق الحركي.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة باستعمال تقنية الفيديو. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	30 د	---	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • التمرين 01: - 200م سباحة على البطن بتموج الرجلين والتنفس المنتظم مع تثبيت الذراعين بإسفنجية. • التمرين 02: - 200م سباحة فراشة بالذراعين والتنفس المنتظم مع تثبيت الرجلين بإسفنجية. • التمرين 03: - 200م سباحة فراشة بضرية واحدة للذراعين وضربتين للرجلين مع التنفس المنتظم. • التمرين 04: - 200م سباحة فراشة بضريتين للذراعين وضرية واحدة للرجلين مع التنفس المنتظم. • التمرين 05: - 25م x 6 سباحة فراشة كاملة. (25م سرعة، 25م هدوء). 	50 د	02 دقائق بعد كل تمرين.	08 دقائق لكل تمرين.
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 100م سباحة بهدوء. 	05 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

الوحدة التعليمية رقم: 12

الصف: 7-12 سنة

الوقت: 1 سا 30 د

العدد المتوقع: 12 سباح

التاريخ: 2024-04-25 // 2024-04-30

المكان: المسبح النصف أولمبي - بشلول -

الأدوات المستعملة: صافرة، مقياتي.

هدف الحصة: تقييم تلخيصي.

المراحل	التمارين	المدة	الإسترجاع	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الإصطفاف حول محيط حوض المسبح. - المناداة وتسجيل الغيابات. - مراقبة اللباس الرياضي. - التحية الرياضية. - تقديم هدف الحصة. - قياس النبض. - التسخينات العامة. - الإستحمام. 	10 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> • سباحة متناوبة: على البطن 50م، على الظهر 25م، على الصدر 25م، فراشة 25م. • 300م (50م على البطن بلمس الكتف. 50م على البطن عادي) 3x. • 300م (50م على الظهر بذراع واحدة. 50م على الظهر عادي) 3x. • 300م (100م على البطن. 100م على الصدر. 100م سباحة فراشة كاملة). 	40 د	حسب وتيرة سيرورة الحصة	
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> • مابعد الإختبار: - وضعية الجسم في الماء. - ضربات الذراعين. - ضربات الرجلين بحركة الدلفين. - التنفس المنتظم. - التوافق الحركي. 	25 د	حسب وتيرة سيرورة الحصة	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> • العودة للحالة الطبيعية: - 300م سباحة بهدوء. 	10 د	---	
	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة سيرورة الحصة مع السباحين، وتسجيل النقائص وتصحيحها مستقبلا. - قياس النبض. - تحية رياضية. 	05 د	في حالة راحة	

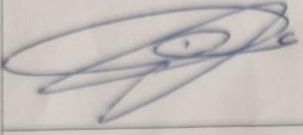
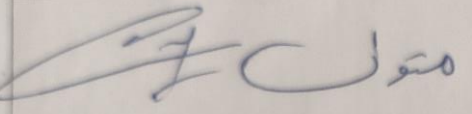
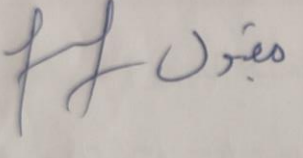
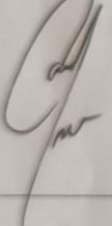
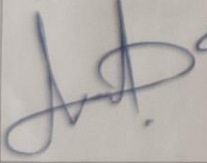
1. قائمة السادة الأساتذة المحكمين (دكاترة، خبراء) الذين قاموا بعملية تحكيم الاختبارات المهارية

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار (موافق، تعديل، اقتراح)
01	علوان زفيق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول بعد الاطلاع - قابلة للتطبيق -
02	مهريل فيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول -
03	فرياد محمد	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول -
04	عماي إبراهيم	أستاذ مختص	البويرة	- مقبول -
05	لوفاس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	- مقبول -

2. قائمة السادة فريق العمل المساعد:

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الخبرة (سنوات)
01	عباس فاطمة	مستشار رئيسي في الرياضة + مدرب سباحة درجة أولى	10
02	سالمي طارق	مستشار في الرياضة	06
03	عباس كمال	مستشار في الرياضة	03
04	هابط مصطفى	ليسانس + مدرب سباحة درجة أولى	05

3. قائمة السادة الأساتذة المحكمين (دكاترة، خبراء) الذين قاموا بعملية تحكيم البرنامج التعليمي المقترح

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع (موافق، تعديل، اقتراح)
01	علوانة رفيق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول بعد التعديل 
02	مهر بنيسل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول 
03	خريسان محمد	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول 
04	عماد إبراهيم	أستاذ محاضر	البويرة	مقبول مع بعض التعديلات مرتبط بالاختصاص 
05	لورانس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول مع التعديلات المستدلة 

1. قائمة السادة المدربين الذين قاموا بتحكيم الإختبارات المهارية:

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الخبرة (سنوات)	القرار (موافق، تعديل، اقتراح)
01	عباس فاطمة	مستشار رئيسي في الرياضة + مدرب سباحة درجة أولى	المسبح النصف أولمبي ببشلول	10	موافقة
02	سالمي طارق	مستشار في الرياضة	المسبح النصف أولمبي ببشلول	06	موافق
03	عباس كمال	مستشار في الرياضة	المسبح النصف أولمبي ببشلول	03	موافق
04	هابط مصطفى	ليسانس + مدرب سباحة درجة أولى	المسبح النصف أولمبي ببشلول	05	موافق

2. قائمة السادة المدربين الذين قاموا بتحكيم البرنامج التعليمي المقترح:

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	مكان العمل	الخبرة (سنوات)	القرار (موافق، تعديل، اقتراح)
01	عباس فاطمة	مستشار رئيسي في الرياضة + مدرب سباحة درجة أولى	المسبح النصف أولمبي ببشلول	10	موافقة
02	سالمي طارق	مستشار في الرياضة	المسبح النصف أولمبي ببشلول	06	موافق
03	عباس كمال	مستشار في الرياضة	المسبح النصف أولمبي ببشلول	03	موافق
04	هابط مصطفى	ليسانس + مدرب سباحة درجة أولى	المسبح النصف أولمبي ببشلول	05	موافق

الإختبارات القبلية

النقطة/10

❖ العينة الضابطة:

1. اسم الإختبار: وضع الجسم في الماء

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	3,50	4,00	3,75	3,75
2	زان محمد	3,75	4,50	4,00	4,08
3	ناصر محمد	5,00	5,50	5,25	5,25
4	دحاش صهيب	6,00	5,75	5,50	5,75
5	سالمي وسيم	4,00	4,00	4,50	4,17
6	بلقاسم أعمر	5,25	5,50	5,75	5,50
المتوسط الحسابي					4,75

2. اسم الإختبار: ضربات الذراعين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	4,00	4,50	5,00	4,50
2	زان محمد	4,50	5,00	4,75	4,75
3	ناصر محمد	5,00	5,00	4,75	4,92
4	دحاش صهيب	6,00	6,00	5,75	5,92
5	سالمي وسيم	4,50	4,00	4,00	4,17
6	بلقاسم أعمر	5,00	4,75	5,00	4,92
المتوسط الحسابي					4,86

3. اسم الإختبار: ضربات الرجلين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	4,50	4,00	4,50	4,33
2	زان محمد	5,00	4,50	4,50	4,67
3	ناصر محمد	5,00	4,75	5,00	4,92
4	دحاش صهيب	5,50	6,00	5,75	5,75
5	سالمي وسيم	5,00	5,00	5,00	5,00
6	بلقاسم أعمر	5,25	4,75	5,00	5,00
المتوسط الحسابي					4,94

4. اسم الإختبار: التنفس المنتظم

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	4,00	4,00	4,50	4,17
2	زان محمد	4,50	5,00	4,75	4,75
3	ناصر محمد	4,75	4,00	4,00	4,25
4	دحاش صهيب	6,00	5,75	5,50	5,75
5	سالمي وسيم	5,00	4,00	4,50	4,50
6	بلقاسم أعمر	4,50	4,25	4,00	4,25
المتوسط الحسابي					4,61

5. اسم الإختبار: التوافق الحركي

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	4,50	4,00	4,00	4,17
2	زان محمد	4,00	3,50	3,75	3,75
3	ناصر محمد	4,00	4,50	4,50	4,33
4	دحاش صهيب	5,50	5,75	5,50	5,58
5	سالمي وسيم	5,00	5,50	5,50	5,33
6	بلقاسم أعمر	4,75	4,50	4,50	4,58
المتوسط الحسابي					4,63

❖ العينة التجريبية:

1. اسم الإختبار: وضع الجسم في الماء

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	4,50	4,50	4,00	4,33
2	نجاري بلقاسم	5,00	5,50	5,50	5,33
3	مردود أحمد	5,50	6,00	5,50	5,67
4	عوشار أمياس	6,50	6,50	6,00	6,33
5	عباس أكسال	5,25	5,50	5,50	5,42
6	آيت موهوب أمين	6,00	5,75	5,50	5,75
المتوسط الحسابي					5,47

2. اسم الإختبار: ضربات الذراعين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	5,50	5,00	5,00	5,17
2	نجاري بلقاسم	5,25	5,25	5,25	5,25
3	مردود أحمد	6,00	6,25	6,00	6,08
4	عوشار أمياس	6,50	6,25	6,50	6,42
5	عباس أكسال	5,50	5,75	5,50	5,58
6	آيت موهوب أمين	5,00	5,25	5,50	5,25
المتوسط الحسابي					5,63

3. اسم الإختبار: ضربات الرجلين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	4,50	4,50	4,50	4,50
2	نجاري بلقاسم	5,50	5,00	5,25	5,25
3	مردود أحمد	5,00	5,50	5,50	5,33
4	عوشار أمياس	5,50	6,00	6,00	5,83
5	عباس أكسال	6,50	6,75	6,50	6,58
6	آيت موهوب أمين	6,00	5,50	6,00	5,83
المتوسط الحسابي					5,56

4. اسم الإختبار: التنفس المنتظم

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	5,00	5,00	5,00	5,00
2	نجاري بلقاسم	5,50	5,50	5,75	5,58
3	مردود أحمد	5,75	5,50	5,50	5,58
4	عوشار أمياس	6,25	6,50	6,50	6,42
5	عباس أكسال	5,75	6,00	6,00	5,92
6	آيت موهوب أمين	5,50	5,50	5,50	5,50
المتوسط الحسابي					5,67

5. اسم الإختبار: التوافق الحركي

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	4,50	4,50	5,00	4,67
2	نجاري بلقاسم	5,25	5,50	5,50	5,42
3	مردود أحمد	5,00	5,50	6,00	5,50
4	عوشار أمياس	6,50	6,00	6,50	6,33
5	عباس أكسال	6,00	5,50	6,00	5,83
6	آيت موهوب أمين	5,50	5,50	5,75	5,58
المتوسط الحسابي					5,56

الإختبارات البعدية

النقطة/10

❖ العينة الضابطة:

1. اسم الإختبار: وضع الجسم في الماء

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	5,50	5,75	5,50	5,58
2	زان محمد	6,00	5,75	6,00	5,92
3	ناصر محمد	6,25	6,00	6,25	6,17
4	دحاش صهييب	6,75	6,50	6,50	6,58
5	سالمي وسيم	6,00	5,50	5,75	5,75
6	بلقاسم أعمر	5,75	5,50	6,00	5,75
المتوسط الحسابي					5,96

2. اسم الإختبار: ضربات الذراعين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	5,00	5,50	5,75	5,42
2	زان محمد	5,50	5,00	5,00	5,17
3	ناصر محمد	6,00	6,25	6,50	6,25
4	دحاش صهييب	6,75	6,50	6,75	6,67
5	سالمي وسيم	5,50	6,00	6,75	6,08
6	بلقاسم أعمر	6,00	6,00	6,00	6,00
المتوسط الحسابي					5,93

3. اسم الإختبار: ضربات الرجلين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	5,00	5,50	5,75	5,42
2	زان محمد	6,00	6,00	6,00	6,00
3	ناصر محمد	5,75	5,75	5,50	5,67
4	دحاش صهيب	6,50	6,50	6,00	6,33
5	سالمي وسيم	5,50	5,50	6,00	5,67
6	بلقاسم أعر	5,00	5,00	5,50	5,17
المتوسط الحسابي					5,71

4. اسم الإختبار: التنفس المنتظم

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	5,50	5,50	5,50	5,50
2	زان محمد	5,75	6,00	5,50	5,75
3	ناصر محمد	6,00	6,00	6,00	6,00
4	دحاش صهيب	7,00	6,75	6,50	6,75
5	سالمي وسيم	6,00	6,50	6,25	6,25
6	بلقاسم أعر	5,50	6,00	6,00	5,83
المتوسط الحسابي					6,01

5. اسم الإختبار: التوافق الحركي

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	شاشا رشيد	5,00	5,00	5,50	5,17
2	زان محمد	6,00	6,00	6,00	6,00
3	ناصر محمد	6,00	5,75	5,50	5,75
4	دحاش صهيب	6,50	6,50	6,50	6,50
5	سالمي وسيم	5,50	6,00	5,75	5,75
6	بلقاسم أعمر	6,00	6,25	5,75	6,00
المتوسط الحسابي					5,86

❖ العينة التجريبية:

1. اسم الإختبار: وضع الجسم في الماء

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	7,00	7,50	7,50	7,33
2	نجاري بلقاسم	7,00	6,75	7,00	6,92
3	مردود أحمد	7,50	7,50	7,00	7,33
4	عوشار أمياس	8,50	8,50	8,75	8,58
5	عباس أكسال	7,75	7,75	8,00	7,83
6	آيت موهوب أمين	7,25	7,50	7,50	7,42
المتوسط الحسابي					7,57

2. اسم الإختبار: ضربات الذراعين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	7,50	7,50	7,50	7,50
2	نجاري بلقاسم	8,00	8,25	8,00	8,08
3	مردود أحمد	7,75	7,75	8,00	7,83
4	عوشار أمياس	9,25	9,00	9,00	9,08
5	عباس أكسال	8,75	9,00	8,50	8,75
6	آيت موهوب أمين	8,00	8,00	7,75	7,92
المتوسط الحسابي					8,19

3. اسم الإختبار: ضربات الرجلين

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	7,50	7,50	7,50	7,50
2	نجاري بلقاسم	8,00	8,50	8,50	8,33
3	مردود أحمد	8,25	8,50	8,50	8,42
4	عوشار أمياس	9,50	9,25	9,50	9,42
5	عباس أكسال	8,50	8,50	9,00	8,67
6	آيت موهوب أمين	8,00	8,50	8,25	8,25
المتوسط الحسابي					8,43

4. اسم الإختبار: التنفس المنتظم

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	8,00	8,00	8,00	8,00
2	نجاري بلقاسم	8,25	8,25	8,50	8,33
3	مردود أحمد	8,50	8,50	8,50	8,50
4	عوشار أمياس	9,25	9,50	9,25	9,33
5	عباس أكسال	9,00	8,50	8,75	8,75
6	آيت موهوب أمين	8,50	8,50	8,00	8,33
المتوسط الحسابي					8,54

5. اسم الإختبار: التوافق الحركي

الرقم	أسماء السباحين	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
1	هلال ياسين	7,75	7,00	7,50	7,42
2	نجاري بلقاسم	8,25	8,00	8,00	8,08
3	مردود أحمد	8,50	8,50	8,50	8,50
4	عوشار أمياس	9,00	9,25	9,00	9,08
5	عباس أكسال	8,50	9,00	8,50	8,67
6	آيت موهوب أمين	8,00	8,25	8,50	8,25
المتوسط الحسابي					8,33