

جامعة آكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر
لدى السباحين الناشئين (09-12) سنة

- دراسة تجريبية على أندية المسبح النصف الاولمبي بالبويرة -

- اشراف الاستاذ الدكتور:

* مزارى فاتح

- اعداد الطالب:

* رحمي اسماعيل

2017-2016

شكر وتقدير

قال الله تعالى: (رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل الآية 19.
فالحمد لله حمد الشاكرين موصولا بالثناء عليه وتوفيقه لنا في إتمام وإنجاز هذه المذكرة، فالحمد له أولا والشكر له ثانيا، والفضل له ثالثا.
وقال الرسول(ص) "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".
حيث أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ **مزاري فاتح** المشرف على مذكرة تخرجي هذه لما أسداه لي من نصائح وتوجيهات.
وإلى جميع الأساتذة الذين درسوني، وإلى الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسم التدريب الرياضي.
ولا يفوتني أيضا التنويه بالتسهيلات والمساعدات من طرف العاملين في المسبح النصف أولمبي بالبويرة.
كما أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.
فالشكر لهم جميعا وعسى الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله خالصا لوجهه الكريم.

رحمسي السماعيل

الحمد لله

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما﴾
صدق الله العظيم. سورة الإسراء (الآية 23).

بسم الله، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، اللهم لك الحمد في الأولى ولك الحمد في الأخرى ولك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا، والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد (ص) المبعوث رحمة للعالمين.

أهدي ثمرة جهدي وعملي إلى الإنسانية التي أروضتني بقوة صبرها، وربتني بكفاحها المستميت، إلى والدتي أُمي الغالية حفظها الله وراعها نبع الحنان التي مهما تحدثت عنها لن أوفيتها حقها

إلى الذي شقي من أجل راحتي وعلمي كيف أكون رجلا إلى الذي أفنى عمره في تربيته وتعليمي أبي العزيز **أعمر** حفظه الله وراعاه.

إلى أخواتي العزيزات التي لا تحلو الحياة من دونهم "سامية" "سليين" "هديل"
إلى اخوتي و سندي في الحياة اخص بالذكر **حبيب الله مسعودي** و**منير** و**واكلي**
و**غضبان** و**هbab**.

إلى كل طلبة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة
إلى كل أعضاء فريق السباحة MBB ، إلى كل البراعم الذين أشرف على تدريبهم وإلى كل
الأصدقاء الذين يعرفوني واعرفهم.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في دفع هذا البحث ولو بكلمة طيبة

رحمي إسماعيل

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- الإهداء.
ج	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
ك	- مقدمة.
مدخل عام : التعريف بالبحث.	
02	1-الإشكالية.
04	2-الفرضيات.
04	3-أسباب اختيار الموضوع.
05	4-أهداف البحث.
05	5- أهمية البحث.
06	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجاناب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
09	- تمهيد.
10	- المحور الأول : الوسائل السمعية البصرية.
10	1-1-1 مفهوم الوسائل التعليمية.
10	1-1-2 أهم تصنيفات الوسائل التعليمية.
10	1-1-3 الوسائل السمعية البصرية.
11	1-1-4 خصائص الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).
11	1-1-5 أهمية الوسائل السمعية البصرية في عملية التعليم.

12	1-1-6- مفهوم الفيديو .
12	1-1-7- مميزات استخدام الفيديو .
13	1-1-8- مزايا التعلم بواسطة الفيديو .
14	1-1-9- مراحل التعليم بواسطة الفيديو .
14	1-1-10- معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم .
14	1-1-11- فوائد مشاهدة النموذج .
15	المحور الثاني: السباحة.
15	1-2-1- تعريف السباحة.
15	1-2-2- أهمية السباحة.
15	1-2-3- فوائد السباحة.
16	1-2-4- أنواع السباحة.
16	1-2-5- التحليل الفني لسباحة الصدر .
18	1-2-6- صفات المدرب الناجح .
20	المحور الثالث: البرنامج التدريبي
20	1-3-1- مفهوم البرنامج.
20	1-3-2- أهمية البرنامج.
20	1-3-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية.
22	1-3-4- خصائص تصميم البرامج التدريبية.
23	1-3-5- صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
23	1-3-6- ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين .
24	المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية وممارسة السباحة
24	1-4-1- التعريف بالناشئين
24	1-4-2- خصائص المرحلة العمرية(09-12)سنة
27	1-4-3- المرحلة العمرية(09-12)سنة وممارسة الرياضة.
28	1-4-4- خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر
28	1-4-5- تقسيم فرق الناشئين بالنادي

29	1-4-6- مميزات تدريب الناشئين
30	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
32	- تمهيد
33	1-1-2- دراسة مزارى فاتح 2012- 2013.
34	2-1-2- دراسة لزهاري خلفاوي و عبد الحميد قنونة 2012- 2013.
35	2-1-3-دراسة أحمد طه محمود ومحمد شمس 2007- 2008.
37	2-2-1- دراسة مصطفى صلاح الدين عزيز 2009- 2010
38	2-3- التعليق على الدراسات
40	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث	
: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
43	- تمهيد
44	3-1- الدراسة الإستطلاعية.
44	3-2- الدراسة الأساسية.
45	3-2-1- منهج البحث.
45	3-2-2- متغيرات البحث.
45	3-2-3- مجتمع البحث.
46	3-2-4- عينة البحث.
48	3-2-5- مجالات البحث.
49	3-2-6- أدوات البحث.
51	3-2-7- الأسس العلمية للأداة.
53	3-2-8- الإختبارات المستخدمة في الدراسة.
54	3-2-9- عرض البرنامج التدريبي.
56	3-2-10- الوسائل الإحصائية.
58	- خلاصة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

60	تمهيد
61	4-1- عرض وتحليل النتائج
61	4-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
65	4-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
69	4-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
73	4-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
77	4-1-5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة.
81	4-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
81	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
82	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
83	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
83	4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة.
84	4-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة.
85	4-2-6- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة.
87	- خلاصة
88	-الإستنتاج العام
89	- خاتمة
90	- إقتراحات وفروض مستقبلية
91	- البيبليوغرافيا
--	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
45	توزيع مجتمع البحث.	01
47	يوضح عدد أفراد عينة البحث.	02
48	نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.	03
48	بين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.	04
49	يبين مواعيد اجراء الاختبارات.	05
50	يمثل فريق العمل المساعد.	06
52	يبين معامل ثبات الاختبارات المهارية المقدمة من اجل البحث.	07
52	يمثل آراء المحكمين حول موضوعية الإختبارات.	08
61	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي(اختبار وضع الجسم في الماء).	09
62	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي(اختبار وضع الجسم في الماء).	10
63	يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية(اختبار وضع الجسم في الماء).	11
63	يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية "اختبار وضع الجسم في الماء"	12
65	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي(اختبار ضربات اليدين).	13
66	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي(اختبار ضربات اليدين).	14
66	يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار "ضربات اليدين"	15
67	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار "ضربات اليدين"	16
69	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي(اختبار ضربات الرجلين)	17

70	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي(اختبار ضربات الرجلين)	18
71	يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (اختبار ضربات الرجلين)	19
71	يبين نسبة التطور لاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية(اختبار ضربات الرجلين)	20
73	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي " اختبار التنفس المنتظم "	21
74	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي " اختبار التنفس المنتظم "	22
75	يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " اختبار التنفس "	23
75	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية"اختبار التنفس المنتظم"	24
77	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي " اختبار التوافق الحركي "	25
78	يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة للمجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي " اختبار التوافق الحركي "	26
79	يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " اختبار التوافق الحركي "	27
79	يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية " اختبار التوافق الحركي "	28
81	جدول تلخيصي يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدي لمهارات السباحة الصدر	29
86	مقابلة النتائج بالفرضيات.	30

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
50	مسلط ضوئي.	01
50	حاسوب يدوي.	02
51	صافرة.	03
51	ميقاتية.	04
51	لوح سباحة.	05
51	اسفنجة سباحة.	06
64	مخطط الأعمدة يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار "وضع الجسم في الماء".	07
68	مخطط الأعمدة يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية لعينة التجربة في اختبار ضربات اليدين.	08
72	مخطط أعمدة يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين.	09
76	مخطط الأعمدة يوضح نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية للتنفس المنتظم.	10
80	مخطط الأعمدة يوضح: قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي".	11

تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (09-12) سنة

- دراسة تجريبية على بعض أندية الرابطة الولائية للسباحة البويرة-

ملخص البحث:

تعتبر رياضة السباحة إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التعليم والتدريب للوصول إلى أفضل المستويات، حيث تكمن أهمية الدراسة الحالية في إبراز تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (09-12) سنة، وذلك لأن تعليم مختلف المهارات والوصول لمنصات التتويج لا يكون بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية إنما بمراعاة الأسس العلمية من خلال بناء البرامج التعليمية أولاً و التدريبية بعدها من أجل صقل المهارات للرفع من قدرات الرياضي وكفاءته وفق متطلبات وخصائص المرحلة العمرية.

فجاءت الدراسة وفق معالم منهجية علمية للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية، حيث أجريت الدراسة على نادي مولودية بلدية البويرة ونادي نوتيك البويرة التابعين للرابطة الولائية للسباحة، فاستخدم المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية مع إجراء إختبارات قبلية وبعديّة، وتم الإعتماد على مجموعة من إختبارات قياس القدرات مهارية مرشحة وملائمة في ظل تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث، وتتمثل هذه الإختبارات في إختبار وضع الجسم، إختبار ضربات اليدين، إختبار ضربات الرجلين، إختبار التنافس المنتظم، إختبار التوافق الحركي، وإعتمدنا على مجموعة من الوسائل والمعاملات الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار-ت- ستيودنت، معامل الارتباط كرونباخ، نسبة التطور، معامل الإختلاف بالإضافة إلى برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

وبعد وضع هذه المعالم المنهجية والتطبيق العملي للدراسة شرع الباحث في عملية تحليل النتائج وتفسيرها بما يتوافق مع الحقائق العلمية المؤكدة، تم الخروج بمجموعة من النتائج التي كانت الأخيرة تؤكد التأثير الإيجابي لتعليم السباحة بواسطة الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة، وعلى ضوء ذلك تم الخروج بمجموعة توصيات أبرزها ضرورة إستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم مختلف تقنيات السباحة.

الكلمات الدالة: الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، سباحة الصدر، ناشئي السباحة (09-12) سنة

مقدمة

لقد استفاد التدريب الرياضي بمختلف توجهاته التعليمية والتربوية من هذا التطور والنمو الكبير الذي وصلت إليه القواعد العلمية لنظريات التدريب الرياضي، ومن خلال الأرقام المحققة أثناء المسابقات العالمية المختلفة التنافسية منها الفردية كانت أو جماعية في السنوات الأخيرة.

وتعتبر رياضة السباحة إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وتطوير الأداء المهاري بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة.

لا يمكن لأي بناء أن يصمد طويلاً، إلا إذا كانت قاعدته صلبة وقوية، كذلك هو الأمر بالنسبة إلى المجال الرياضي، فينبغي التأكيد على ضرورة العناية و الإهتمام بالرياضيين ذوي القدرات والمواهب، مع العمل على رفع مستوى أدائهم لتحقيق النتائج الرياضية، هذا ما أصبح واضحاً على المستوى العلمي فلا يمكن تحقيقه إلا بتنمية الشروط الأساسية التي تحتاجها أي رياضة دون أخرى منذ مرحلة الطفولة. (مزاري فاتح، 2013، ص 12).

ولكي يبقى مستوى النتائج الرقمية في الزيادة المتتالية والمتواصلة كان لزاماً على ممارسيها أن يؤدوا جميع المهارات الأساسية ومتطلبات الرياضة في ظروفها العادية والمنافسة بمستوى كافٍ من القدرة المجسدة من خلال الإتقان حتى يمكن لكل ممارس لهذه الرياضة المنافسة بكل قوة وفعالية دون أي هبوط في مستوى الانجاز والأداء، مما يساعد على إحراز البطولات وتحسين النتائج الرقمية.

إن تنمية مستوى المهارات الأساسية عند السباح تتطلب التعامل مع جميع الوحدات الحركية الممثلة من خلال التمرينات المجسدة في البرنامج مثل الانسيابية والتوافق والتنسيق بين الأطراف وأيضاً بين مختلف أوضاع التنفس وفق متطلبات الأداء المراد انجازه.

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، سعياً لتحقيق أفضل أشكال النشاط الحركي للمهارة من خلال التنظيم الحركي الجيد وصولاً إلى تطوير الأداء ومن ثم إلى المستوى الذي يؤدي إلى إحراز أفضل النتائج التي طالما سعت إليها جميع أساليب وطرق التدريب و نظرياته المعرفية والتربوية والتطبيقية لخدمة المستوى المهاري للتخصص الرياضي. (قاسم حسن حسين: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص.12).

وإعتباراً من الحقائق العلمية السابق سردها وأهميتها البالغة في الوسط الرياضي وواقع رياضة السباحة في ولاية البويرة هدف البحث لتصميم برنامج تدريبي تخصصي مدعم بالوسائل السمعية البصرية (الفيديو) مقترح للسباحين الناشئين (09-12) سنة ومعرفة مردوديته وتأثيره على الناشئين، تمت صياغة إشكالية البحث من خلال الطرح العلمي السابق فكانت كالتالي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟ حيث قسمت الدراسة إلى جانبين ففي الجانب النظري عملنا على إزالة اللبس عن مفاهيم الوسائل السمعية البصرية، السباحة عامة و سباحة الصدر خاصة، البرامج التدريبية، فئة الناشئين وتبيين أهميتها في المجال الرياضي ودورها البارز في العملية التعليمية التدريبية، كما تم اللجوء والاستعانة بمجموعة من الدراسات المشابهة التي أسست للطابع العلمي والإطار المنظم الذي يجب أن تتم فيه هذه العملية لتكون في المسار الصحيح والمنشود.

أما في الجانب التطبيقي وجب تسطير معالم ثابتة تمكنا عن طريق إتباعها الوصول إلى الأهداف الموضوعية سابقاً، فتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة وإختيار عينة البحث المتمثلة في نادي مولودية بلدية البويرة ونادي نوتيك البويرة التابعين للرابطة الولائية للسباحة وإختيار أنسب الإختبارات لقياس القدرات المهارية، وإعتمدنا على مجموعة من الوسائل والمعاملات الإحصائية متمثلة في المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار-ت- ستيودنت، معامل الارتباط كرونباخ، نسبة التطور، معامل الإختلاف بالإضافة إلى برنامج الحزم الإحصائية (SPSS)، وفي سياق الدراسة تمت عملية تحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها في إطار علمي ومنظم والخروج بنتائج عامة أبرزها:

أن الضمان الوحيد والأمتثل لتنمية القدرات المهارية عند الناشئين هو التعليم والتدريب المقنن والمحكم مع مراعاة خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية، وكذا استخدام مختلف التكنولوجيات الحديثة ونخص بالذكر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تلقين مهارات السباحة بصفة عامة، وسباحة الصدر بصفة خاصة.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

بما أن التدريب الرياضي هو الصورة التوضيحية للنشاط البدني وإعداد الفرد بطريقة علمية عملية تقضي بتحقيق النتائج المرجوة من الرياضي وتأهله لأعلى درجات التكامل والتوازن البدني، ونظرا لما شهده التدريب الرياضي من تطور ونمو في الأساليب والمناهج والوسائل الخاصة للوصول بالفرد للتطور البدني المؤدي إلى حالة الفورمة الرياضية والبدنية، وخاصة تلك الوسائل الحديثة والمتعلقة بالمجال السمعي البصري وذلك لما لها من أهمية بالغة في التعريف أكثر من خلال المشاهدة صوتا وصورة والتي تمكن أفراد المجتمع وكذا العينة من معرفة فن الأداء الجيد ومن ثم الوصول إلى المهارة والآلية في الأداء الحركي والتي بدورها تصنع التكوين المتكامل مما يساعدهم على التكيف ومسايرة التقنيات الحديثة في التطور الفكري والعلمي من هذا المجال.

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن المدربين في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلاءم مع خصائص المراحل العمرية من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة الفيديو، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية وإنجاز المهارة على أكمل وجه ممكن، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع الأداة، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون التدريب الرياضي يفتقر إلى الكثير من الوسائل المساعدة على تعليم المهارات والتقنيات الأساسية لجميع الرياضات بالرغم أن النشاط الرياضي بأمرس الحاجة لمثل هذه العمليات التعليمية، ومن بين الرياضات المهمة كثيرا لدى الفئات العمرية المبكرة هي رياضة السباحة لما لها من فوائد ونتائج ايجابية من شتى الجوانب لدى التلاميذ، كما نجد أن المدرب يوجه التعليمات من حيث استعدادات التلاميذ لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار النوع الممارس والتخطيط المسبق لكيفية إنجاز الحركة ومحاولة عرض المهارة في السباحة بالصور المرئية وباستعمال الشرح عن طريق صوت الفيديو أو التوضيح بالصور المتحركة بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الوسائل السمعية والبصرية (الفيديو) خصوصا في رياضة السباحة.

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى

السباحين الناشئين.

كما يعد التعليم في السباحة من أصعب المشكلات التي يلاقيها المدرب لهذه الفعالية الرياضية، كون أن المتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي إليه وخاصة الأطفال، إذ يعد التعليم المؤثر والفاعل يزداد صعوبة كلما زادت المشكلات التعليمية باستخدام أساليب التدريس نتيجة التطور العلمي الحاصل، وبتحفيز عالي للتعلم، ومن خلال ممارسة و خبرة البحث الميدانية و كذا متابعة تعليم و تدريب السباحة في الوحدات التدريبية ، لوحظ أن معظم السباحين يجدون صعوبة في تعلم المهارات الأساسية قد يرجع السبب إلى الأسلوب المستخدم وكذلك أساليب أخرى لم تستخدم مثل (الوسائل السمعية البصرية)، وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

- هل 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 تتفرع هذه المشكلة أو التساؤل العام إلى عدة تساؤلات فرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة وضع الجسم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات اليدين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة ضربات الرجلين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التنفس المنتظم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التوافق الحركي باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

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

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- 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).

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

3- 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).

4- 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).

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم "التوافق الحركي" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

3- أسباب اختيار الموضوع:

❖ أسباب ذاتية:

- رغبة الخوض في مثل هذه المواضيع التجريبية.
- الواقع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات حول هذا الموضوع تكاد تكون منعدمة خاصة في الجزائر.
- الرفع من مؤهلاتي العلمية والعملية وزيادة الخبرة في مجال النشاط التخصصي.

❖ أسباب موضوعية:

- وجود نقص كبير في البرامج التعليمية لمختلف تقنيات السباحة والمبنية على أسس علمية.
- إبراز الدور الفعال الذي تلعبه هذه الوسائل في الرفع من مستوى ممارسي السباحة.
- واقع رياضة السباحة في ولاية البويرة.

4- 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.

5- أهمية البحث:

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للمجتمع وإن الانجاز الرياضي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية والإقليمية ما هو إلا دليل إلى اهتمام المدربين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة دائمة بغية رفع المستوى للرياضيين والوصول به إلى النتائج والحصول أكثر على الأهداف المرسومة، لذا أصبح استعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) والتقنيات الحديثة جزءا مكملا للعملية التدريبية وتهيئة الخبرة المباشرة للسباح، ومن خلال دراستنا هذه حاولنا إبراز مكانة وأهمية الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم مهارات سباحة الصدر عند الناشئين بالطرق السليمة والصحيحة، والوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة

في إعداد وتكوين هذه الفئة، وأيضاً أتت هذه الدراسة من أجل تدعيم المكتبة العلمية في مجال تعلم مهارات سباحة الصدر والرقبي بها إلى أفضل النتائج.

- الناحية العلمية:

* 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.

- الناحية العملية:

* 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.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

❖ التعريف الإصطلاحي:

الوسائل السمعية:

هي الوسيلة التي تؤثر على المتعلم عن طريق استخدام الكلمة والشرح مثل التقديم اللفظي والشرح والوصف، ثم المناقشات التي تتم بين المدرب واللاعب عند وصف المهارة وإظهار النواحي الفنية المرتبطة بها والتأكيد عليها ثم عند مناقشة المتعلمين في أسباب حدوث بعض الأخطاء وطريقة إصلاحها، كل ذلك يتم عن طريق الكلمة المسموعة كوسيلة مساعدة. (عبد القادر المصراي، المعلم والوسائل التعليمية، ط1، دار النشر للجامعة المفتوحة، مصر 1997، ص27)

الوسائل البصرية:

هي الوسيلة التي تعتمد على المشاهدة "التصور البصري" للمهارة الحركية مثل إجراء نموذج للمهارة بواسطة المدرب أو عند استخدام اللوحات والصور التوضيحية أو عند عرض الأفلام التعليمية التي توضح طريقة أداء المهارة في خطوات متسلسلة على أن يقوم المدرب بالتعليق والشرح عند عرض هذه الأفلام. (محمود حسن إسماعيل، مبادئ عملية الاتصال و نظريات التأثير، ط1، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر 2003، ص22)

السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من

الانفعالات. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص12)

التعريف بفئة الناشئين :

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

❖ التعريف الإجرائي:

الوسائل السمعية البصرية:

هي كل الوسائط التي تستهدف حاسة السمع والبصر والتي يستخدم فيها الصوت والصورة الاثنتين معا، وهي تشكل جزءا أساسيا من المادة التعليمية فيستخدمها المعلم كأداة لتحسين عملية التعلم.

السباحة:

هي نوع من النشاط الرياضي الذي يمارس في الوسط المائي في مياه الأنهار والبحيرات والمساح المفتوحة والمغلقة، وتمارس لعدة أغراض منها الترويحية والعلاجية والتربوية والتعليمية وتنافسية.

التعريف بفئة الناشئين :

هم الأطفال الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم بين 6-14 سنة والتي تعتبر بداية المراهقة الأولى وتعتبر الفئة العمرية من 13 إلى 14 سنة الفئة المستهدفة في البحث.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

من ميزات استخدام الوسائل السمعية البصرية توفر الأساس المادي المحسوس للتفكير الإدراكي الحسي، ومن ثم التقليل من استجابات التلاميذ اللفظية التي لا يفهمون معناها، فبينت الدراسات وجود وسائل تعليمية بصرية (visuel) كالصور والرسوم والنماذج والعينات، أو وسائل سمعية (audio) كالتسجيلات الصوتية، أو سمعية بصرية (Audio visuel) كالأفلام المتحركة الناطقة، فكل هذه الوسائل التعليمية توفر الخبرات الحسية اللازمة للإدراك والفهم، وعلاوة على ذلك أنها تساعد التلميذ على التمييز الحسي وبسبب هذه الوسائل يسمح بتعلم الأفراد للمواقف الجديدة. وعلى هذا سنتطرق في المحور الأول إلى إبراز دور وأهمية الاتصال في إيصال المعلومات، الخبرات والأفكار باستخدام الوسائل السمعية البصرية.

تعتبر رياضة السباحة إحدى أهم الرياضات التنافسية والتي تطورت بها أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وتطوير الأداء المهاري بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، مما أدى إلى حدوث تقدم ملموس في كافة الأرقام القياسية للسباقات المختلفة في السنوات الأخيرة حيث لا تخلو بطولة عالمية أو أولمبية من تحطيم العديد من الأرقام القياسية في السباقات المختلفة.

ولكل نوع من السباحة متطلباته المهارية الخاصة والتي تختلف عن سائر الأنواع الأخرى، ومن أجل الإلمام بحديثات الموضوع إرتأينا الإطلاع إلى جملة من المعلومات النظرية التي تسمح الخوض في موضوع الدراسة فخصص المحور الثاني للسباحة بشكل عام وسباحة الصدر بشكل خاص، وتم التطرق الى مكونات وأساسيات التدريب في السباحة بالإضافة للأسس العلمية في تدريب السباحة، وكذا مميزات برامج تدريب الناشئين.

إن للبرامج التدريبية وزن في الإنجاز الرياضي إرتأينا الإطلاع إلى جملة من المعلومات التي تساعد على بناء برنامج تدريبي وفق قواعد وأسس علمية ممنهجة، حيث خصص للبرنامج التدريبي المحور الثالث الذي في مضمونه يتحدث عن أهميته في العملية التدريبية وخطوات بنائه بالإضافة إلى مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة دون التغاضي عن صعوبات بناء البرامج وكذا الأخذ بالتوصيات العلمية حول تعليم وتدريب الناشئين.

وأما المحور الرابع فتطرقنا فيه إلى جملة من المعلومات النظرية حول خصائص المرحلة العمرية لممارسة رياضة السباحة حيث تم التطرق إلى مشتملات التدريب في السباحة بالإضافة للأسس العلمية في تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنوية المختلفة دون التغاضي عن العمر المناسب لتعليم السباحة.

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 تكتشف للباحثين في هذا الفرع أنهم غير قادرين على إصدار أحكام مطلقة بأفضلية مصدر على آخر وان الحاجة ماسة للاستعانة بفروع المعرفة الأخرى لتفسير النتائج المتناقضة التي حملوا 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 هولنجر "holliger" 1940 الذي اقتصر على الوسائل المعينة على الوسائل الحسية والمعينات الإدراكية أي الوسائل المعينة على الإدراك باعتبارها أكثر شمولاً وتتضمن جميع الحواس.
- تعريف دنت "dent" 1994 والخاص بالوسائل السمعية البصرية الحاسبة و التي في نظره عبارة عما يستخدم في حجرات الدراسة في المواقف التعليمية بهدف فهم معنى الكلمات المنطوقة والمكتوبة.

1-1-2- أهم تصنيفات الوسائل التعليمية:

- تصنيف الوسائل من حيث الوسائل التي نخاطبها:

- 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: وهي تخاطب حاسة السمع لدى التلاميذ ومن أمثلتها التسجيلات الصوتية الراديو التعليمي والإذاعة المدرسية باستخداماتها المختلفة.
- الوسائل السمعية البصرية: وتندرج أسفلها الوسائل التي تخاطب حاستي السمع والبصر معا ومنها الفيديو التعليمي، الشرائح الناطقة، الدوائر التلفزيونية المغلقة، التلفزيون التعليمي.
- وسائل جميع الحواس: 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.

1-1-3- 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 هي 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 والمترايط 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.

1-1-4- خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو):

- يؤيد المربون والمعلمون ذو الخبرة في مجال التربية البدنية والرياضية استخدام الفيديو في الدرس حيث يساعد على:
- _ توضيح وشرح حركة أو عدة حركات للمهارة المعنية.
- _ تساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها.
- _ تساهم في تطوير الأحاسيس والمشاعر عند الأداء الخاص للتلاميذ.
- _ تساهم في التدريب الذهني والتصور الحركي ويعود التلميذ على الترفيه.
- _ يعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة الاستعادة للمعلومات وتقليل النسيان .
- _ إثارة الرغبة والتشويق والتنافس وإبعاد الملل.
- _ يساعد على تعزيز الإدراك الحسي.
- _ يساعد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته من شكل لآخر حسب الحاجة والموقف التعليمي.

_ يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة وزيادة التحكم لدى التلاميذ نوعا ما. (عبد الحفيظ محمد سلامة ، وسائل الاتصال و التكنولوجيا في التعليم، دار الفكر و النشر والتوزيع الأردن، 1996،ص36)

1-1-5- أهمية الوسائل السمعية البصرية في عملية التعليم:

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 للتلاميذ 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 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،ص35).

_ 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 فإنه 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 المصراي، المعلم و الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص186).

1-1-6- مفهوم الفيديو:

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، ليلحظ مدى التقدم الذي طرا على تعليمه مما يولد حافزا ودافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل.

1-1-7- 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.
- يمكن استخدامه كنموذج للتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم لاستنساخ شريط من البرنامج ومشاهدته في أي وقت يشاء.

1-1-8- 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 مناسباً 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 فإن المتعلم لا يختار مكان العرض وزمانه، وإنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها، إضافة إلى ذلك فإنه 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 فإن إنتاج برامج الفيديو لا يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرف الصفية دون الحاجة إلى تعميم غرفة الصف مما يفسح المجال للمتعلمين أن يسجلوا ملاحظاتهم واستفساراتهم من أجل 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 ذاتياً 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 أنه 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 وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص122)

1-1-9- 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 اختبارًا قصيرًا، 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 فلمي 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، وببذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات (محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص 502 501).

1-1-10- معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم:

الواقعية: أي أن يكون النموذج مشابهًا للواقع من حيث المظهر و التوازن أجزائه.

الملائمة: أي أن يتناسب مع مستوى الفئة المستهدفة وخبراتهم السابقة.

الإتقان: في صنعه ووضوح في تعيين الأجواء أو اللوحات التوضيحية المرفقة وان يتمتع الدقة العلمية.

1-1-11- فوائد مشاهدة النموذج:

- تساعد في بيان الغامض من مشكلات التعلم وتوضيحها.
- تجعل المعلومات حية ذات قيمة يمكن للتلميذ أو اللاعب أن يطبقها أو يستفيد منها في الحياة.
- تجعل المدرس واثقا من فهم التلاميذ لما ألقى عليهم.
- هي وسيط جيد لتثبيت الدروس في الذاكرة وسهولة استحضارها وقت الحاجة.
- وسيلة فعالة لتربية قوة الملاحظة وتعويد التلاميذ الدقة والتأمل والسرعة في العمل والانتباه المركز.
- تثير في التلاميذ الرغبة في المعرفة وزيادة الحافز للتعلم.

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، ص18)

1-2-2- 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 كما يلي: (فيصل رشيد العياشي، 1989، ص14.13)

- 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.

1-2-3- 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.

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

1-2-4- أنواع السباحة:

1-سباحة الزحف(السباحة الحرة) crawl.

2-سباحة الظهر dos.

3-سباحة الصدر brass.

4-سباحة الفراشة Papillion .

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

➤ السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التتابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين، ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 1500م، 800م، 400م، 200م، 100م و50م.

➤ السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 200م، 100م و50م.

➤ 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 انه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 200م، 100م و50م.

➤ السباحة فراشة:

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي 200م، 100م، 50م، سباحة الفراشة عموماً تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

1-2-5- التحليل الفني لسباحة الصدر:

يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء. (وفيقة مصطفى سالم، 273)

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة، ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

سباحة الصدر السطحية: يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحيث لا تتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه الطريقة حالياً.

سباحة الصدر الدولفينية: وتعتبر هذه الطريقة حالياً هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضاً (الطريقة الطبيعية) نظراً لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدي بخروج الوجه من

الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيقي خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماماً. (16)

***أسباب تفوق الصدر الدولفينية:**

يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناء على ما يلي:

1- تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير معتمد، وتقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع لأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية.

2- تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التعب تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

3- يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر بالسباح إلى دفع الفخذين للأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة، وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح لفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه الأعلى وللأمام وليس لأعلى وللخلف.

-ضربات الرجلين:

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسميت بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكراباجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعدادا لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحين للخارج تماما.

تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة تماما. (16).

- ضربات الذراعين:

تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمر يتراوح بين 15 إلى 20 سم عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة، واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتي الشد والدفع.

- التنفس:

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وقوة.

ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيداً وذو خبرة.

- توافق ضربات الذراعين والرجلين:

توجد ثلاث طرق لتوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

الطريقة المستمرة: تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

طريقة الانزلاق: توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

طريقة التداخل: تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب

وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين. (وفيقه مصطفى 86)

1-2-6- صفات المدرب الناجح:

يتحدد وصول السباح لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم عملية التدريب الرياضي وعلى قدرات المدرب على إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية وعلى قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد السباح قبل وأثناء وبعد المنافسة. (محمد علي القط، المرجع السابق، ص. 13)

وتتلخص صفات المدرب الناجح فيما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الإيجابية في حلها.
- الافتتاح التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والافتتاح التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العمة والخاصة.
- مجموعة القدرات والمهارات الخاصة. (موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970، ص36)

- واقعية المستوى:

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

-المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

- الإبداع:

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع. (عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1992، ص41)

- التنظيم:

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود والجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

-المثابرة:

تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني، وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

- موضع ثقة:

إن إحساس اللاعب بجهود المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة ايجابية على مدى التعاون بينهما.

- تحمل المسؤولية:

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

- القدرة على النقد:

المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب، إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسته النقد في الحالات الضرورية، أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات، في تلك الحالات يراعى توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب.

- القدرة على إصدار الأحكام:

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء.

- الثقة بالنفس:

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب مركزا قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعوانية تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها.

المحور الثالث: البرنامج التدريبي

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 احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (مفتي إبراهيم محمد حمادة، 1997، ص 261)

1-3-2- 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.
- ✓ **ضياع الأهداف:** إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدتها 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 التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموسوعة، 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 وتفشل 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)

1-3-3- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

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

أولاً: 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.

ثانياً: الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا 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، ص 138)

ثالثاً: تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي

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

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:

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

خامساً: الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

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 التدريبية.

- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.

- إجراء تمارين الإحماء.

-إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.

-إجراء تمارين التهيئة.

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

سادسا: تقويم البرنامج التدريبي:

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

سابعا: تطوير البرنامج التدريبي:

يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيمايلي:

-التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.

-التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.

-التحديد 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)

1-3-4-خصائص تصميم البرامج التدريبية:

-تلبية 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.

1-3-5- صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

-التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء.

-تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.

-الاستعجال في تصميم البرامج.

-غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج. (بلال خلف السكارنه، 2011، ص 148-149)

1-3-6- 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 إلى

الانتظام في التدريب وروحا لفريق وتحقيق مستويات الأهداف.

✓ في الفترة الانتقالية من موسم لآخر يجب مواصلة الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل

ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.

✓ يجب استثارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزى الموحد لكل سن

وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص372)

المحور الرابع: خصائص المرحلة العمرية (09-12) وممارسة السباحة

1-4-1-1- التعريف بفئة 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).

1-4-2- خصائص المرحلة العمرية (09-12) 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 ب:

- 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 ب:

-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 اوسترايث يرى أن مرحلة الطفولة تعتبر من أهم المراحل التي يجب 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 الانتقال، 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 (ladislav kacaniK, ladislav horsky , entrainement de football)

ويؤكد كلا من "ناهد محمود" و"سعد نبلي" و"رمزي فهيم" هذه المرحلة توصف بأنها: "أفضل مرحلة للتعلم (فهيم، ناهد محمود، سعد نبلي، 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 ضرورياً 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 تتضح مع بداية مرحلة المراهقة.

ويضيف **بسطويسى**: "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. (بسيوطي 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).

عند بداية هذه المرحلة نستطيع عمل ويعمل وكيف تعلم **Jürgen Weinker**: ويقول أيضاً التحكم في الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى عالي جداً في الصعوبة (weinker, jurgen ,la biologie de sport, 1998, page 56)

- **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، وتحسن 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 غيره حتى لا نسلك به مسلكا ووجا 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، وبدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل، حيث يطرد نمو الذكاء حتى السن الثانية عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانيات ذكائه، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء في التاسعة والعاشر. (محفوظ، ميشيل دبابنة، سيكولوجية الطفولة، 1984، ص42)

-**النمو الانفعالي**: يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم الطفولة الهادئة، حيث يلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات.

-**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 قواعدها 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 وبطيح 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، ويقترب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها، فإن كانت بيئة متدينية 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

صح 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)

1-4-3- المرحلة العمرية (09-12) سنة وممارسة الرياضة:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة 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، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص. (brikci, croissance de l'enfant pratique sportive, ص31)

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 footballeurs, 1990, p. 64)

ويرى كذلك **jurge Weinker** انه: عند بداية السن المتأخرة يستطيع الناشئ تعلم الحركات التي تكون في بعض الأحيان ذات مستوى في الصعوبة.

1-4-4- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

- **خصائص المجموعة العمرية (9-10) سنوات:** يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهديئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرة أو جرتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة على مدار السنة كلها (11-12) شهراً، 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 العمر، 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 اغلب جرعات التدريب وليس كلها، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون اقصر 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)

1-4-5- 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.

وربما أمكن في ضوء الاعتبارين (السن والمستوى) اقتراح التصنيف التالي:

-فريق البراعم(التعليم الأساسي) 6-8 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

1-4-6- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب) 9-10 سنوات: بعد تعليم الناشئ 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 الترويحي للبرنامج.

-الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة(تحمل، قوة، مرونة).

- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.

-تزداد تدريجيا المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 مترا.

-يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية 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 التدريبية لتتراوح بين 2000-5000متر.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) مرات أسبوعيا.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5-2.5) ساعة.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين (3-5) أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي. (زكي، 1998، صفحة 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 التدريبية، كما قدمنا توضيحات فيما يخص عملية بناء البرامج التعليمية التدريبية باعتبارها أساس بلوغ المستويات العليا والوصول لمنصات التنويع، كما وضحنا الطابع العلمي والإطار المنظم الذي يجب أن تتم فيه هذه العملية لتكون في المسار الصحيح والمنشود، أيضا قمنا بتوضيح مختلف المتطلبات المهارية لرياضة السباحة وكيفية بنائها بأرقى الأساليب خاصة عند فئة الناشئين (09-12) 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 بالبحث

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 ونادرا 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 وتلقته حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، في ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن نخصص فصلا 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 أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والإطلاع على الدراسات السابقة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد 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 نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد بالبحث 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 توفر تبعض الدراسات التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية لعملية تدريب الناشئين، وفي حدود استطاعة الباحث للإطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول البرامج التدريبية وعملية توجيه الأحمال التدريبية، 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 التدريبية.
 - دراسات تطرقت إلى خصائص ومتطلبات السباحة وخاصة سباحة الصدر.
- وانطلاقا من هذا المبدأ يتضح أنه من المنطقي استعراض هذه الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

2-1-الدراسات المحلية:

2-1-1- دراسة مزارى فاتح 2012-2013.

* عنوان الدراسة: "اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة" -دراسة ميدانية أجريت على مستوى مسابح الجزائر العاصمة -

* مستوى الدراسة: دكتوراه.

* مكان الدراسة: الجزائر.

* مشكلة الدراسة:

- هل يمكن اقتراح بطارية اختبارات مهارية وبدنية لاستعمالها في عملية انتقاء السباحين الناشئين؟

* أهداف الدراسة:

- معرفة حقيقة الانتقاء الرياضي في الأندية الجزائرية.

- تسليط الضوء على الطرق والأساليب المستعملة في عملية الانتقاء الرياضي.

- تقنين واقتراح بطارية اختبارات وتكييفها وفق البيئة الجزائرية.

- إبراز أهمية تقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لإنتقاء السباحين الناشئين.

* عينة الدراسة: عينة الاستبيان، غرضية مقصودة (60) مدرب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية للجزائر العاصمة.

* عينة المقابلة: مسحية شملت 11مدرب معظم المدربين المشاركين في الدورة العربية العاشرة لناشئي السباحة.

* العينة الخاصة ببطارية الإختبارات: عينة غرضية.

-أولمبيك سيدي محمد osm : 10 ناشئين.

-نادي جذور القصبه Rcn : 10 ناشئين.

* أدوات الدراسة:

- الاستبيان.

- المقابلة.

- بطارية اختبارات بدنية ومهارية.

أ- الاختبارات المهارية:

- اختبار الطفو الأفقي .

- اختبار الانزلاق في الماء.

- اختبار الوثب في الماء.

- اختبار سباحة الزحف على الظهر.

- اختبار سباحة الزحف على البطن.

-اختبار سباحة على الصدر.

- اختبار سباحة الفراشة.

ب-الاختبارات البدنية:

- إختبار التحمل **t30 test**.

- إختبار كرويز الفترتي لتحديد سرعة الأداء.

- إختبار قوة الأطراف السفلية سارجنت.

- تحمل القوة (عضلات البطن 30 ثانية) إختبار الجلوس من الرقود.

- المرونة: إختبار ثني الجذع من الوقوف.

- المرونة: إختبار إطالة عضلات البطن.

- قوة الأطراف العلوية: إختبار رمي الكرة الطبية باليدين.

- إختبار الانبطاح المائل (ثني الذراعين).

- السرعة: إختبار السرعة 50متر سباحة حرة.

* المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

* الوسائل الإحصائية: النسب المئوية- χ^2 -معامل بيرسون- معامل الصدق.

* أهم النتائج المتوصل إليها:

- عملية الانتقاء للبراعم الشبانية في رياضة السباحة تبني على أسس عشوائية وغير علمية.

- اعتماد طريقة الملاحظة والمنافسة في عملية الانتقاء.

- تقنين بطارية إختبارات مهارية وبدنية كأساس علمي يعتمد عليه في انتقاء السباحين الناشئين.

* أهم التوصيات:

- ضرورة انتهاء بطارية إختبارات في عملية إنتقاء الناشئين السباحين.

- الابتعاد عن طريقة الملاحظة والمنافسة والخبرة الشخصية في عملية الانتقاء.

2-1-2- دراسة لنيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

*التاريخ: 2012/2013.

* اسم ولقب الباحثين: لزهارى خلف عبد الحميد .

* مكان الدراسة: الحلفة.

*عنوان المذكرة :مدى تأثير الوسائل السمعية البصرية على تعليم السباحة الحرة لدى أقسام رياضة ودراسة.

*مشكلة البحث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة السباحة الحرة باستعمال الوسائل السمعية البصرية ؟

*هدف البحث:

-توضيح فعالية الوسائل السمعية البصرية في عملية تعليم السباحة الحرة.

- الإحاطة بالجوانب الفنية و العلمية في تدريب و تكوين الناشئين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال

تعليم السباحين الناشئين.

- الكشف عن أثر استخدام الوسائل السمعية البصرية في تعلم مهارة السباحة الحرة.

الفرضيات:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات اليمين" أثناء السباحة الحرة، باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم "التوافق الحركي" أثناء السباحة الحرة، باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات الرجلين" أثناء السباحة الحرة، باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

- المنهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- العينة:

تتمثل عينة البحث من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة سنة أولى متوسط، تخصص سباحة والبالغ عددهم

(20) تلميذا لا يجيدون السباحة، وبعد أن تم استبعاد التلاميذ المتعلمين والذين لديهم خبرات سابقة.

*أدوات البحث: الأدوات المستخدمة هي:

- الإختبارات البدنية والمهارية.

- البرنامج التدريبي المقترح.

- أهم النتائج التي توصل لها الباحث وأهم توصياته:

- تحققت الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية العامة ومفادها" تأثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على

تعليم السباحة الحرة لدى أقسام رياضة ودراسة."

- تعميم استخدام البرنامج المقترح للتعليم السباحة الحرة والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وتنظيم ملتقيات

تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

2-2- الدراسات العربية:

2-2-1- أحمد طه محمود ومحمد شمس 2007 - 2008:

* عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري لسباحة الزحف على

البطن للبراعم".

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* مكان الدراسة: مصر.

* مشكلة الدراسة:

من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة على الإشكالية التالية:

- هل للبرنامج التدريبي هوائي تأثير على بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن

للبراعم؟.

* **أهداف الدراسة:** استهدفت الدراسة تحقيق ثلاث أهداف رئيسية كما يلي:

- تصميم برنامج تدريب هوائي باستخدام مستويات التدريب الهوائي الثلاث لماجليشيو (1993).

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الهوائي على بعض المتغيرات الوظيفية للبراعم.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الهوائي على الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للبراعم .

* **فرضيات الدراسة:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية و متغيرات الأداء المهاري قيد البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية و متغيرات الأداء المهاري قيد البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية و متغيرات الأداء المهاري قيد البحث .

* **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبإجراء القياسات القبليّة والبعديّة.

* **عينة الدراسة:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من سباحي نادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة وشملت عينة البحث على 20 سباحا من فريق البراعم مواليد (1997، 1998) وهي المرحلة السنوية (8 سنوات)، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وشملت كل مجموعة عدد 10 سباحين.

* **أدوات الدراسة:**

- البرنامج التدريبي المقترح.

- إختبار فوكس fox للثنبؤ بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

- إختبار الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين (v) 170 pwc.

- إختبار خطو 5×5 م سباحة لتحديد سرعة سباحة العتبة الفارقة اللاهوائية لتقنين شدة التدريب.

- إختبار قياس طول الشدة ومعدل الشدات كمؤشر لمستوى الأداء المهاري.

- جهاز اسبيروميتر جاف لقياس السعة الحيوية للرتئين.

- قياس النبض عن طريق الجس بأصابع اليد على أحد الشرايين (الشريان السباتي) على جانب الرقبة.

* **الوسائل الإحصائية المستخدمة:** المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، إختبار(ت) لدلالة الفروق، معامل الارتباط لبيرسون، نسب التحسن.

* **نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو 1993 م تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات الوظيفية.

- يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو 1993 م تأثير إيجابي علي تحسين الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين.
 - يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو 1993 م تأثير إيجابي علي الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.
 - استخدام مستويات تدريب التحمل الهوائي لماجليشيو (1993م) في تقنين برامج تدريب البراعم يساهم بشكل كبير في تحسين قدرات الأجهزة الوظيفية وكذلك يساهم بشكل كبير علي تحسين مستوي الأداء المهاري للبراعم.
- * أهم التوصيات:**

- التركيز على تنمية التحمل الهوائي والأداء المهاري لسباحي البراعم (8سنوات) وتقنين حمل التدريب الخاص بهم باستخدام مستويات تدريب التحمل الهوائي لماجليشيو (1993م).
- مراعاة النواحي الوظيفية للمرحلة السنوية للمحافظة علي النواحي الوظيفية والنفسية لسباحي هذه المرحلة.
- متابعة وتقويم الأداء المهاري لسباحي المراحل العمرية (البراعم) عن طريق قياس نواتج الأداء (زمن الأداء- طول الشدة - معدل الشدات).

2-2-2- مصطفى صلاح الدين عزيز 2009-2010:

*** عنوان الدراسة:** "أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة".

*** مستوى الدراسة:** ماجستير .

*** مكان الدراسة:** جامعة بغداد، كلية التربية.

*** مشكلة الدراسة:**

من خلال هذه الدراسة حاول الباحث الإجابة على الإشكالية التالية:

- ما مدى تأثير عرض النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة؟.

*** أهداف الدراسة:** استهدفت الدراسة تحقيق ثلاث أهداف رئيسية كما يلي:

- اعداد برنامج تدريب باستخدام النموذج الحركي الحي.

- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي علي بعض المتغيرات الوظيفية للبراعم.

- معرفة مدى تأثير عرض النموذج الحركي الحي على الأداء المهاري لسباحة الحرة للبراعم .

*** فرضيات الدراسة:**

- إن لاستخدام وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ايجابي في تعلم حركات السباحة الحرة.

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبار المستخدم في البحث.

* **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإجراء القياسات القبلية والبعديّة.

* **عينة الدراسة:**

* **الوسائل الإحصائية المستخدمة:** المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لدلالة الفروق، معامل الارتباط لبيرسون، نسب التحسن.

* **نتائج الدراسة:** توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ا "ايجابيا" في تعلم السباحة الحرة.

- إن للتصحيح الخارجي الآني المباشر من قبل المعلم اثر ا "ايجابي" افي تعليم حركات السباحة الحرة.

2-3- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسيعتمد الباحث إلى عرضها بالتفصيل.

* **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 هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو تعليم السباحة ككل و العمل على تحقيق الإنجاز الرياضي من خلال تطبيق البرامج التدريبية الممنهجة التي تعتمد على الأسس العلمية وما تحوزه هذه البرامج من أهمية للرفع من قدرات السباحين، بالإضافة إلى رسم سبيل علمي ومنهجي يستهدف الناشئين على المدى القريب والبعيد، وإبراز معالم مشروع بطل رياضي.

* **من حيث المنهج:**

تنوعت المناهج المعتمدة في الدراسات السابقة الذكر بين المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والتحليلي والمنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وإجراء القياسات القبلية والبعديّة، والمنهج التجريبي يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية .

* **من حيث العينة وكيفية اختيارها:**

تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين العينات العشوائية، والعينات الغرضية المقصودة، مما يتفق إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت على العشوائية في إختيار العينة (العينة العشوائية).

*** من حيث الأدوات المستعملة:**

استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات البدنية والمهارية والفيزيولوجية، الاستبيان، المقابلة، فهناك من اعتمد على الاستبيان والمقابلة كأداة للدراسة، وهناك من استعمل الاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية والفيزيولوجية، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية المصادر والمراجع العلمية، المقابلة، برنامج التدريبي، الاختبارات المهارية.

*** من حيث النتائج:**

اتفقت معظم الدراسات على وجوب الاهتمام بفئة الناشئين والعمل على تقنين البرامج التدريبية والاهتمام بالدراسات التي تسعى لتطوير وخدمة رياضة السباحة وممارستها والتي تمس الجوانب البدنية والفيزيولوجية والمهارية، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج تدريبي رياضي مع انتهاز بيداغوجية تدريبية سليمة.

2-4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.

- تحديد فصول الجانب النظري.

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.

- 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.

- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والتحليلي أو المنهج التجريبي.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. يتضح من خلال الدراسات سابقة الذكر والتي شملت الاختبارات والبرامج التدريبية، والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.



الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها (فريدريك معتوق، 1998، ص231).

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التدريب الرياضي قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة وعالية، حيث يقصد به المعطيات التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع، وهذا يقودنا أيضاً إلى اختلاف الوسائل المستعملة في البحث وطرق الوصول إلى الحقيقة وثباتها.

ولأن الدراسة الميدانية تعتبر وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة والعينة المدروسة من أجل جمع البيانات وتدعيم الجانب النظري، ومن أجل إجلاء الغموض عن الظاهرة المدروسة وتباين الحقائق فإنه من المهم اختيارنا لمنهج صحيح يعبر عن الظاهرة المدروسة ويقودنا نحو نتائج تأكد وتبرهن على المشكلة المدروسة، وهذا لا يتم إلا باختيارنا لأدوات دقيقة ومناسبة تساعدنا في تحقيق المنهج وتطبيقه على الظاهرة في أحسن الظروف وتمكننا من استخراج الحقيقة والدليل الذي نبرهن به على مشكلة دراستنا.

لذلك فإننا نريد أن نسطر معالم ثابتة يمكننا عن طريق إتباعها الوصول إلى الأهداف الموضوعية سابقاً وهذا لا يتم إلا بتحديد هذه المعالم والمتمثلة في المنهج العلمي الذي سنتبعه، الوسيلة أو الأداة التي سنعتمد عليها، خصائص المجتمع الذي نقيم دراسته والعينة التي نريد أن نطبق عليها الدراسة، وأخيراً الوسائل الإحصائية التي عن طريقها نستطيع الوصول إلى النتائج المرغوبة.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث، وهي تهدف إلى جمع أكبر عدد من المعلومات حول موضوع البحث، و كذا قصد تجرية وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها، ولذلك قام الباحث بزيارة ميدانية للمسبح المسبح النصف الأولمبي بالبويرة في 28 سبتمبر 2016 حيث قابل مدير المسبح وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، ولقد وجد الدعم الكبير والتفهم من كل العمال والسباحين مما سهل من مهمة الباحث كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء الدراسات الاستطلاعية بهدف:

- 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 بالفرق قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
 - مدى فهم الاختبارات و قد أجمعت الآراء على وضوح و فهم جميع تطبيقاتها.
- ❖ وقد أنجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات العلمية التالية:

المرحلة 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 مجموعة من الأساتذة والدكاترة والمدرسين (صدق المحكمين) العاملين في مجال التدريب الرياضي على وجه الخصوص بغرض الأخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول البرنامج التدريبي المقترح والأهداف من الاختبارات المختارة وكذا حسن ترتيبها. (أنظر الملحق 05)

المرحلة الثانية: قام الباحث بتطبيق الاختبارات التي تم تحكيمها على مجموعة مكونة من 04 سباحين (02 من نادي مولودية بلدية البويرة، 02 من نادي نوتيك البويرة) تتوفر فيهم جميع مواصفات عينة الدراسة الأساسية وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث، ومن ثم تم استبعادهم فيما بعد من التجربة كما تم إجراء الاختبارات وإعادتها في نفس الظروف الزمانية والمكانية. (أنظر الملحق 03)

3-2- الدراسة الأساسية:

3-2-1- منهج البحث:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه ". (رشيد زرواتي : المرجع السابق ، ص 11)

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في "تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم سباحة الصدر" يملئ علينا اختيار المنهج التجريبي الذي يعتبر أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة. (وجبه محجوب وآخرون ، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد 1988، ص80).

وقد استخدمنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث.

3-2-2- متغيرات الدراسة:

***المتغير المستقل:** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف

باسم المتغير او العامل التجريبي، ويتمثل في دراستنا في الوسائل السمعية البصرية خلال البرنامج التدريبي.

***المتغير التابع:** وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في تعليم

سباحة الصدر.

3-2-3- مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على أنه: "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث" (أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، 2005، ص 166)

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، 2003، ص 21)

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي أندية ولاية البويرة الناشطة على مستوى المسبح النصف أولمبي ببلدية البويرة، و البالغ عددهم 50 منهم 36 ذكور و 14 إناث، موزعين على ناديين مولودية بلدية البويرة MBB، ونوتيك البويرة CNB، المنخرطين في الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة.

***الجدول (01) : يوضح توزيع مجتمع البحث**

الرقم	النوادي	عدد السباحين الناشئين
01	MB BOUIRA	24 ذكور/08 اناث
02	CN BOUIRA	12 ذكور/06 اناث
المجموع	02	36 ذكور 14 اناث 50 سباح ناشئ

3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كبيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقاً. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص 131)

تتكون عينة البحث من السباحين الناشئين والبالغ عددهم (16) سباح لا يفتقرون سباحة الصدر، وبعد أن تم استبعاد السباحين المتعلمين والذين لديهم خبرات سابقة.

* اختيار نوع العينة:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له. لقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً لمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له لحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث سباحين الناشئين (09-12 سنة) على مستوى المسبح النصف أولمبي ببلدية البويرة، واحتراماً للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا لعينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية من أندية السباحة لرابطة ولاية البويرة لأنها أبسط الطرق، كما أنها تعطي فرص متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، وقد تم توزيعهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم (16) سباح وبنسبة 32% من أصل مجتمع البحث.

وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (08) سباحين، فكانت المجموعة الأولى هي الضابطة لم يطبق عليها الأسلوب المتبع، أما المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج المتمثل في الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

الجدول (02) يوضح عدد أفراد عينة البحث.

المجموع	نادي نوتيك البويرة (C.N.B)	نادي مولودية البويرة (M.B.B)	النوادي نوع العينة
04	02	02	العينة الاستطلاعية
08	08	00	العينة الضابطة
08	00	08	العينة التجريبية

- تجانس العينة:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، ومن أجل تحقق التجانس بين المجموعتين، قام الباحث بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لأفراد العينة، لاستخراج التجانس بين المجموعتين، كما هو موضح في الجدول (03).

جدول (03): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتجانس تين التجريبية

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.77	3.07	39.5kg	7.02	2.74	39.12kg	الوزن
1.85	2.55	138.37cm	1.56	2.13	137cm	الطول
7.33	0.72	9.93	11.11	1.13	10.18	العمر
27.27	0.44	1.62	26.70	0.41	1.56	العمر التدريبي

- تكافؤ العينة:

عمد الباحث إلى تكافؤ أفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليمية لكل منهما قام الباحث باستخراج التكافؤ بين المجموعتين للابتعاد عن الانحياز لإحدى المجموعتين في الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية وكما موضح من الجدول (04).

- اختبار التكافؤ لمجموعتي البحث:

من أجل معرفة تأثير المتغير التجريبي على أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات الآتية:

جدول (04): يبين نتائج الدلالات الإحصائية لتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	"t" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطفو على البطن م	5.25	4.50	0.281	دال
الانزلاق الأمامي م	17.50	19.50	0.052	
التنفس المنتظم 10 ثا	5.50	3.50	0.485	
كتم النفس 10 ثا	8	8.00	0.073	
			4.98	

- قيمة "t" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (1-8)

-**التصميم التجريبي لعينة البحث:** سيتم الاعتماد على نظام المجموعتين المتكافئتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع إجراء القياس القبلي والبعدي.

3-2-5- مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من السباحين الناشئين الذين ينشطون في الناديين MBB و CNB بالمسبح النصف اولمبي بالبويرة. (أنظر الملحق 02)

المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات على مستوى المسبح النصف اولمبي (رابح بيطاط) البويرة.

المجال الزمني: قمنا بأجراء البحث الميداني انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من يوم 20-10-2016 إلى غاية يوم 20-04-2017، 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 فيفري 2017، أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فقد تم الانطلاق فيه في نهاية شهر مارس 2017، وهذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة "الاختبار"، والتأكد من صدق وثبات الأداة حيث أجرينا الاختبارات القبالية في الأسبوع الأخير من شهر فيفري 2017 وبعد مدة من تطبيق البرنامج التدريبي شهرين بمعدل 03 حصص أسبوعيا، أي أن البرنامج كله كان ب12 حصة تدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الثاني من شهر أبريل 2017. (أنظر الملحق 07)

بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاء بمرحلة مناقشتها، وقد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية 10 من شهر ماي 2017. (أنظر الملحق 04)

أما بالنسبة للاختبارات القبلية والبعدي كانت كالتالي:
جدول (05): يبين مواعيد اجراء الاختبارات.

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
2017/04/19	2017/02/22	العينة الضابطة
2017/04/19	2017/02/22	العينة التجريبية

3-2-6- أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت.

- لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه عن النحو الأفضل وتحقيقاً لأهدافه المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:
- أولاً/ 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 التدريبي المقترح: هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية المنظمة والمقننة وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد.

✓ المقابلات الشخصية: التي تجرى مع بعض المدربين والمختصين.

✓ اختبارات القياس:

- وضع الجسم في الماء.

- ضربات الذراعين.

- ضربات اليدين.

- التنفس المنتظم.

- التوافق الحركي.

- ثانياً/ الأدوات المساعدة:

✓ استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين: يتم تصميمها بغرض تحكيم الاختبارات. (أنظر الملحق 03)

✓ 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. (أنظر الملحق 04)

❖ 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 من 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.

جدول رقم (06): يمثل فريق العمل المساعد. (أنظر الملحق 05)

المساعدين	الدرجة العلمية
- رقم (01)	- سنة ثانية دكتوراه نظرية ومنهجية البحث العلمي "تدريب رياضي"
- رقم (02)	- مستشار رياضة "تخصص سباحة"
- رقم (03)	- مدرب درجة أولى سباحة
- رقم (04)	- سنة ثانية ماستر تدريب رياضي نخبوي

❖ الوسائل البيداغوجية: تتمثل في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تفيد الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعده في إنجاز عمله والحصول على البيانات التي يريد الحصول عليها، ومن أمثلتها: المسبح النصف أولمبي، الحاسوب اليدوي، مسلاط ضوئي، صافرة، مقيانية (كرونومتر)... إلخ. (أنظر للصور أدناه)



الشكل (02) - حاسوب يدوي (pc portable)



الشكل (01) - مسلاط ضوئي (projecteur)



الشكل (04) - ميقاتية (chronomètre)



الشكل (03) - صافرة (sifilet)



الشكل (06) - اسفنجة السباحة (pull boy)



الشكل (05) - لوحة السباحة (planche natation)

3-2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي

أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

❖ ثبات الاختبار:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993

بأنه: مدى الدقة والاتساق، واستقرار لنتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين

مختلفتين". (إخلاص عبد الحفيظ، مرجع سابق، 2000، 131)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات الاختبارات والمطبقة في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته

لموضوع دراستنا.

الجدول (07): يبين معامل ثبات الاختبارات المهارية المقدمة من أجل البحث.

معامل الثبات a كرونباخ	مستوى الدلالة	
0.80	0.05	الاختبارات المهارية

- معامل الصدق الذاتي $a = 0.89$ وهذه القيمة هي أقل من 1 وبالتالي الاختبارات صادقة.

❖ **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 حسنين. 1995. ص192)

وفي هذا السياق استخدم الباحث مجموعة من اختبارات القياس (وضع الجسم في الماء، ضربات الذراعين، ضربات اليدين، التنفس المنتظم، التوافق الحركي).

فهي اختبارات سهلة وواضحة وبعيدة عن الشك أو التأويل، حيث نجد كل اختبار يقيس الصفات مهارية مستهدفة مع وسائل القياس البسيطة.

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

الجدول رقم (08): يمثل آراء المحكمين حول موضوعية الاختبارات.

الأستاذ المحكم	الدرجة العلمية	قرار المحكم
- رقم (01)	دكتوراه	مقبول + تعديل
- رقم (02)	دكتوراه	مقبول
- رقم (03)	دكتوراه	مقبول + تعديل

3-2-8- الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1- اختبار مهارة 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.

بميلان الجسم إلى الأمام ومدد الذراعين أماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة ومستوى العمل بالأطراف المعنية اليدين.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، ساعة توقيت، استمارات تسجيل، أقلام .

تسجيل الاختبار: قياس الاختبار عند سماع المتعلم، صافرة البدء اتخاذ المتعلم الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا أي يكون أفقيا بالنسبة للمسطح المائي يحسب 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.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة، صافرة، ألواح السباحة، أقلام، استمارة تسجيل.

تسجيل الاختبار: يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى توقف المتعلم عن أداء المهارة بالطريقة السليمة وخروجه من الحوض الخاص بالسباحة تحسب المسافة بالمتر وأجزائه.

4- اختبار التنفس المنتظم/ 10 ثا:

هدف الاختبار: قياس مستوى التوافق بالتنفس والقدرة على التنفس بشكل منتظم للمتعم في سباحة الصدر.

وصف 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.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عددا الحائط، عند الإشارة يبدأ السباح بأداء الاختبار من دون توقف حتى الإشارة إلى انتهاء الوقت.

تسجيل الاختبار: يكون التسجيل عن طريق الفريق المساعد من لحظة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويسجل الوقت بالثانية بحيث انه كلما بقي التلميذ مدة 03 ثانية واحدة تحسب له 01 نقطة .

5- اختبار التوافق الحركي :

الاختبار: اختبار سباحة الصدر لمسافة 25 م .

هدف الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للمتعم في السباحة الصدر والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء، ممسكا الحائط بإحدى اليدين بينما تبقى القدمان على الأرض وبعيدا عن الحائط، عند الإشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.

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.

3-2-9- عرض البرنامج التدريبي: (أنظر الملحق 07)

✓ صدق البرنامج التدريبي المقترح :

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على مجموعة من الدكاتره والخبراء ذوي الإختصاص في مجال التدريب الرياضي عامة، وتخصص نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا خبراء في مجال السباحة، حيث شاركوا في تحكيمه وتقييمه وتقنينه.

✓ الإطار العام للبرنامج التدريبي :

يعتبر بناء البرامج التدريبية 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 التدريبي المقترح متوافق مع متطلبات المرحلة العمرية.

✓ بناء البرنامج التدريبي المقترح:

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

- وضوح الأهداف داخل البرنامج التدريبي المقترح.
 - الاعتماد على التعليم السمعي البصري بالدرجة الأولى.
 - البرنامج التدريبي المقترح يتماشى وقدرات وإمكانيات وخصوصيات الفئة العمرية المستهدفة.
- قام الباحث خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالخطوات التالية:

• تحديد الهدف:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تعليم سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

• 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 التدريبي المقترح بصورته الأولية :

بعد تحديد الأهداف من البرنامج التدريبي المقترح والاطلاع على الخصائص ومتطلبات المرحلة العمرية شرع الباحث في جمع مادته العلمية وبدأ بصياغة وكتابة البرنامج في صورته الأولية حيث إعتد في ذلك على أسس علمية في التخطيط، ثم وجه البرنامج التدريبي المقترح لمجموع المحكيمين من أساتذة و مدربين وخبراء في الإختصاص من أجل إستدراك النقائص وتحديد أوجه القصور وإخراجه بصورته النهائية.

- مدة البرنامج التدريبي:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح بـ 4 أسابيع وذلك بواقع 3 حصص في الأسبوع وهذا بتقسيم الحصة الى قسمين نظري باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) و شق آخر تطبيقي، وبلغ إجمالي الحصة(12) حصة، ومدة تطبيق البرنامج مدة كافية لتعليم مختلف تقنيات سباحة الصدر.

3-2-10- الوسائل الإحصائية:

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

المتوسط الحسابي **Mean** ، الانحراف المعياري **Standard Déviation**، اختبار الدلالة الإحصائية (t) ستودانت **T-TEST** نسبة التقدم **Progress Rations** والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

(أ) -معامل ارتباط كرونباخ:

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات، ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\alpha = 2R / R + 1$$

R: معامل الارتباط

α : معامل الثبات

(ب) قياس الصدق من الثبات:

يمكن حساب صدق الإختبار من الثبات، وذلك لوجود إرتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل إختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي: (بوداود، 2010، ص 83)

$$\text{صدق الإختبار} = \text{الثبات}$$

(ج) المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما 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 وعبابنة، 2007، ص 55)

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

(د) الإنحراف المعياري:

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

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

هـ) إختبار "ت" ستيودنت (TStudent) لعينتين مستقلتين ومتساويتين:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، وتستخدم الإختبارات 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)

$$T = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}$$

و) إختبار "ت" ستيودنت لعينتين مرتبطتين غير مستقلتين:

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

$$T = \frac{\text{م ج ف}}{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}$$

حيث: م ج ف = مجموع الفروق بين المتوسطات الحسابية للعينتين.

ط) معامل الإختلاف:

أو التشتت النسبي، يطبق في حالة المقارنة بين توزيع درجات متغيرين مختلفين في وحدات العد (القياس) لمجموعة واحدة، أو بين توزيع درجات متغير واحد فقط له نفس وحدات العد. (محمد نصر الدين رضوان، 2002، ص 205)

$$\text{معامل الإختلاف} = \frac{\text{الإنحراف المعياري}}{\text{الوسط الحسابي}} \times 100\%$$

ي) نسبة التطور: (عبد العلي، 2002، ص 39)

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الإختبار البعدي} - \text{الإختبار القبلي}}{\text{الإختبار البعدي}} \times 100\%$$

ك) برنامج SPSS 21: وهو إصدار للبرنامج الإحصائي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات السابقة بسهولة وأكثر دقة.

خلاصة:

إن تحديد المعايير والوسائل والتقنيات التي يعتمد عليها من أجل الوصول إلى تحقيق الدراسة له أهمية كبرى مثل تطبيقها وهذا لأنه يحدد معالم البحث في الدراسات الميدانية من أجل ضمان تطبيقه بالشكل العلمي المناسب، واستبعاد الفوضوية والعشوائية في العمل التي تقود إلى عشوائية التطبيق والخروج بنتائج قد تكون مبنية على أسس خاطئة وقد لا يمكن التنبؤ بها أو اعتماد مصداقيتها.

وبما أن البحث العلمي هو ذلك البحث المبني على الأسس العلمية المقننة الصحيحة والقوية والمحددة مسبقاً، فقد شمل محتوى هذا الفصل على تخطيط مفصل لإجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالإضافة للأجزاء الأخرى للبحث، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث في تحليل النتائج التي توصل إليها من جهة ومن جهة تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي، مما سمح لنا بتمهيد الطريق لتطبيق الدراسة الميدانية وتوضيح الطريق الذي سننتهجه في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها وهذا ما يخلقه التناغم بين عناصر البحث.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

يعتبر عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة اعتمادا على الوسائل الإحصائية وقوة القراءة للبيانات حصادا للعمل المقدم سابقا من خلال الفصول والمحاور النظرية، وهنا يجب تحديد كيفية عرض نتائج الاختبارات وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب، واحترام الترتيب والأولويات بين الاختبارات المهارية سواء القبلية أو البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية، وهذا من أجل تقديم تحليلات وقراءات واستنتاجات تخدم الموضوع وتعزيز قابليته للفهم والمناقشة.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مترابطة ومتماسكة، واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وهنا نركز على كيفية عرض نتائج الاختبارات كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية سواء للعيينة الضابطة أو التجريبية، والاختبارات البعدية للعينتين بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول (09): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي.

" اختبار وضع الجسم في الماء "

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	3.93	0.10	5.95	المجموعة التجريبية
					0.29	4.71	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم(09) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "وضع الجسم في الماء" كان (5.95) بانحراف معياري (0.10)

كما نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "3.93" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة "2.14" تحت درجة حرية "14" ومستوى دلالة (0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار "وضع الجسم في الماء" (4.71) وبانحراف معياري قدره (0.29)

ونلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "3.93" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة "2.14" تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي "الوضع الجسم في الماء".

جدول (10): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي. "اختبار وضع الجسم في الماء".

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	21.26	0.10	8.47	المجموعة التجريبية
					0.061	5.95	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "وضع الجسم في الماء " كان (8.47) بانحراف معياري (0.10) كما نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (21.26) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار "وضع الجسم في الماء" (5.95) وبانحراف معياري قدره (0.061) ، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (21.26) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (11): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية "اختبار وضع الجسم في الماء"

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t		S		
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	7	2.36	17.02	0.10	5.95	قبلي
					0.10	8.47	بعدي

التحليل:

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (11) أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاختبار "وضع الجسم في الماء" في الاختبار القبلي كان (5.95) بانحراف معياري قدره (0.10)، وبلغ الاختبار البعدي (8.47) بانحراف معياري (0.10)، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين، و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت "17.02" وهي أعلى من القيمة المجدولة "2.36" تحت درجة حرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي

جدول (12): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية

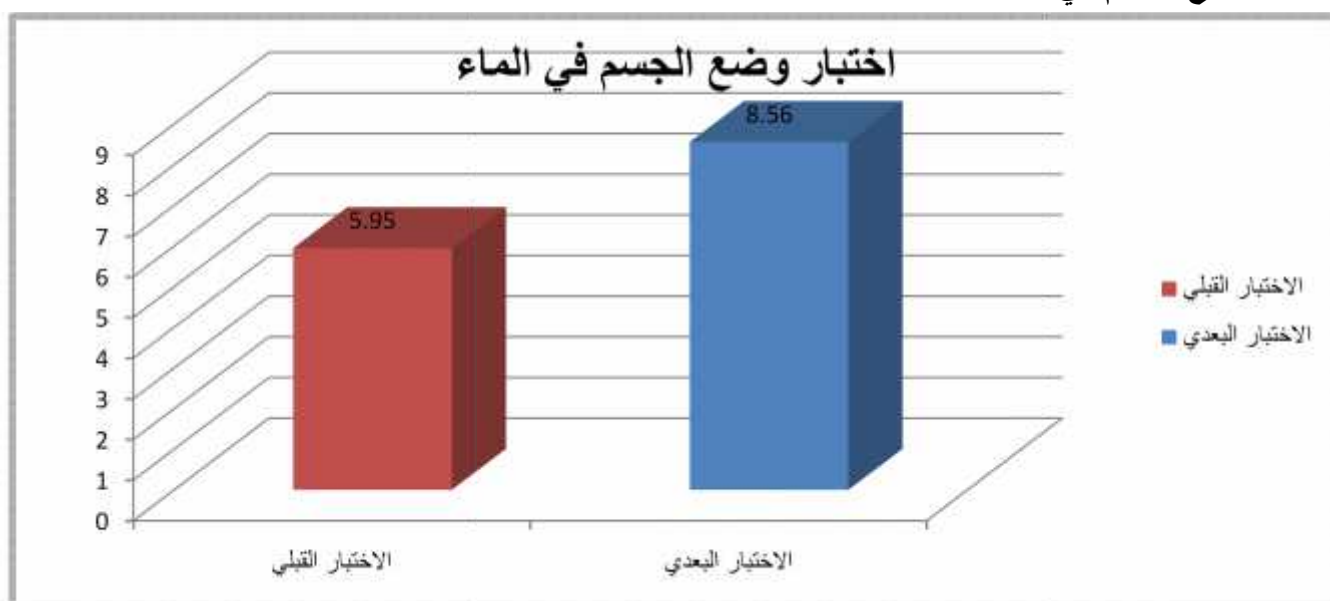
"اختبار وضع الجسم في الماء"

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار وضع الجسم في الماء		المجموعة التجريبية
		\bar{X} الاختبار البعدي	\bar{X} الاختبار القبلي	
29.75%	2.52	8.47	5.95	

التحليل:

يبين الجدول رقم (12) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار "وضع الجسم في الماء" للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29.75%" وهذا المقدار يدل على فاعلية التدريب باستخدام الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارة "وضع الجسم في الماء" في سباحة الصدر حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي كان (2.52) وهذا يعني وجود تطور في "اختبار وضع الجسم في الماء" في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل (07) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لهذا الاختبار.

شكل (07): مخطط الأعمدة يوضح قيم الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار "وضع الجسم في الماء"



الاستنتاج الجزئي الأول :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (10) الخاص باختبار وضع الجسم في الماء لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "21.26" وهي أكبر من "t" المجدولة "2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (11) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "17.02" وهي أكبر من "t" المجدولة "2.36"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (12) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ونسبة "29.75%" وهذا ما يؤكدده الشكل (07).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية أدى إلى تحسين مهارة "وضع الجسم في الماء".

4-1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (13): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .

"اختبار ضربات اليدين"

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	4.24	0.09	6.05	المجموعة التجريبية
					0.29	4.72	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات اليدين" كان (6.05) بانحراف معياري قدره "0.09"

ونلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4.24" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات اليدين (4.72) وبانحراف معياري قدره (0.29)

ونلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4.24" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة "2.14" تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار

القبلي ضربات اليدين.

جدول (14): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والمجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي.
"اختبار ضربات اليدين"

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	19.62	0.11	8.51	المجموعة التجريبية
					0.06	5.95	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (14) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات اليدين" كان "8.51" بانحراف معياري (0.11) ونلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "19.62" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار " ضربات اليدين" "5.95" وبانحراف معياري قدره "0.06"، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة " 19.62" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب(2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ، ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (15): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار " ضربات اليدين" للمجموعة التجريبية.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t		S		
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	7	2.36	16.12	0.9	6.05	قبلي
					0.11	8.51	بعدي

التحليل: نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (15) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات اليدين" في الاختبار القبلي كان "6.05" بانحراف معياري قدره "0.9" وبلغ الاختبار البعدي "8.51" بانحراف معياري "0.11"، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائية و بدرجة عالية لكلا الاختبارين و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت "16.12" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.36) تحت درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، و هذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

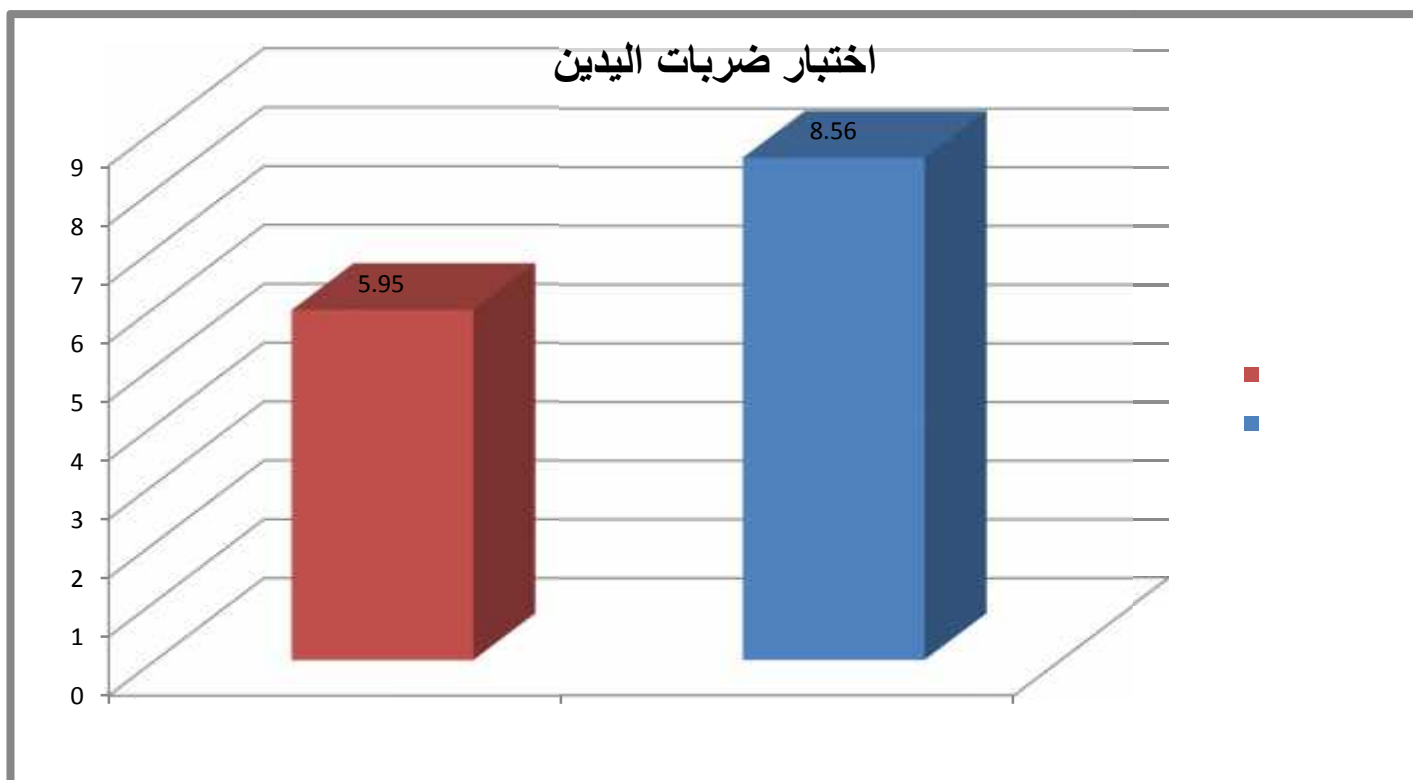
جدول (16): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار "ضربات اليدين"

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار ضربات اليدين		المجموعة التجريبية
		\bar{X} الاختبار البعدي	\bar{X} الاختبار القبلي	
28.90%	2.46	8.51	6.05	

التحليل:

يبين الجدول رقم (16) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار "ضربات اليدين" للاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور " 28.90 % " وهذا المقدار يدل على فاعلية الوسائل السمعية البصرية في تحسين " ضربات اليدين " ، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (2.46) وهذا يعني وجود تطور في "اختبار ضربات اليدين" في الاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (08) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لهذا الاختبار .

شكل (08): مخطط الأعمدة يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للعينة التجريبية في اختبار ضربات اليدين.



الاستنتاج الجزئي الثاني:

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (14) الخاص باختبار ضربات اليدين في الماء في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "19.62" وهي أكبر من "t" الجدولة "2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (15) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "16.12" وهي أكبر من "t" الجدولة "2.36"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0,05" لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول (16) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة "28.90%" وهذا ما يؤكد الشكل رقم (08).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية أدى إلى تحسين مهارة "ضربات اليدين".

4-1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول (17) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي "اختبار ضربات الرجلين"

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	4.13	0.07	5.99	المجموعة التجريبية
					0.29	4.73	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (17) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات الرجلين" كان "5.99" بانحراف معياري "0.07" و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4.13" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 أما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين "4.73" وبانحراف معياري قدره 0.29، ونلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (4.13) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة بـ (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي لضربات الرجلين.

جدول (18): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي.
" اختبار ضربات الرجلين "

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	19.43	0.10	8.47	المجموعة التجريبية
					0.07	5.99	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (18) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين كان "8.47" بانحراف معياري (0.10) و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (19.43) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة (0.05) .
أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات الرجلين" (5.99) وبانحراف معياري قدره "0.07"
كما نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (19.43) ، وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05،
ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (19): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية "اختبار ضربات الرجلين"

الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t		S		
			المجدولة	المحسوبة			
دال	0.05	7	2.36	19.43	0.71	5.99	قبلي
					0.10	8.47	بعدي

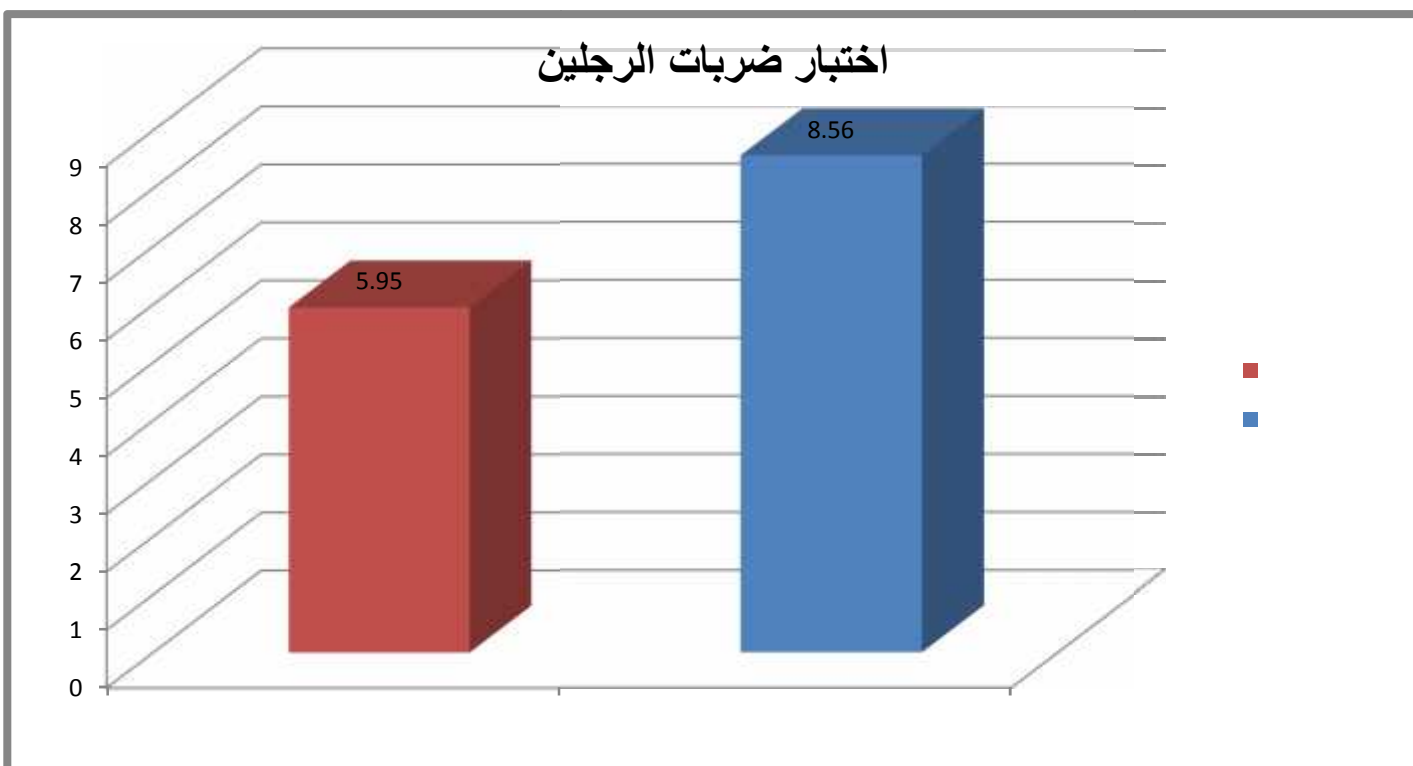
التحليل: نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (20) أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاختبار "ضربات الرجلين" في الاختبار القبلي كان "5.99" بانحراف معياري قدره (0.71)، و بلغ الاختبار البعدي (8.47) بانحراف معياري (0.10)، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت "19.43" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.36) تحت درجة حرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و هذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

جدول (20): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار ضربات الرجلين		المجموعة التجريبية
		\bar{X} الاختبار البعدي	\bar{X} الاختبار القبلي	
29.27%	2.48	8.47	5.99	

التحليل: يبين الجدول رقم (20) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار "ضربات الرجلين" لاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29.27%" وهذا المقدار يدل على فاعلية الوسائل السمعية البصرية في تحسين "ضربات الرجلين"، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي و البعدي كان (2.48) وهذا يعني وجود تطور في " اختبار ضربات الرجلين " في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (09) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار.

الشكل (09): مخطط أعمدة يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين



الاستنتاج الجزئي الثالث:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (18) الخاص باختبار ضربات الرجلين في الماء ، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "19.43" وهي اكبر من "t" الجدولة (2.14)، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (19) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "19.43" وهي اكبر من "t" الجدولة "2.36"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (20) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة "29.27" % وهذا ما يؤكد الشكل رقم (09).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية أدى إلى تحسين مهارة ضربات الرجلين في الماء .

4-1-4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول (21) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي.

" اختبار التنفس المنتظم"

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	4.03	0.06	5.99	المجموعة التجريبية
					0.29	4.73	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم(21) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "التنفس المنتظم" كان "5.99" بانحراف معياري قدره "0.06" و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4.03" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة "2.14" تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

أما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار التنفس المنتظم (4.73) وبانحراف معياري قدره 0.29 و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "4.03" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب "2.14" تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي التنفس المنتظم.

جدول (22) يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي .
" اختبار التنفس المنتظم "

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	16.13	0.11	8.49	المجموعة التجريبية
					0.09	6.05	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (22) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التنفس المنتظم كان (8.49) بانحراف معياري "0.11" نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (16.13) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة (0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار "التنفس المنتظم" 6.05" وبانحراف معياري قدره "0.09"، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "19.13"، وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (23) : يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية "اختبار التنفس المنتظم"

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	Df	قيمة t		S			
			المجدولة	المحسوبة				
دال	0.05	7	2.36	19.70	0.06	5.95	قبلي	التنفس المنتظم
					0.11	8.49	بعدي	

التحليل:

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (23) أعلاه، أن المتوسط الحسابي لاختبار "التنفس المنتظم" في الاختبار القبلي كان "5.95" بانحراف معياري قدره "0.06"، و بلغ الاختبار البعدي "8.49" بانحراف معياري "0.11"، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت "19.70" وهي أعلى من القيمة المجدولة "2.36" تحت درجة حرية 7 ومستوى الدلالة 0.05 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

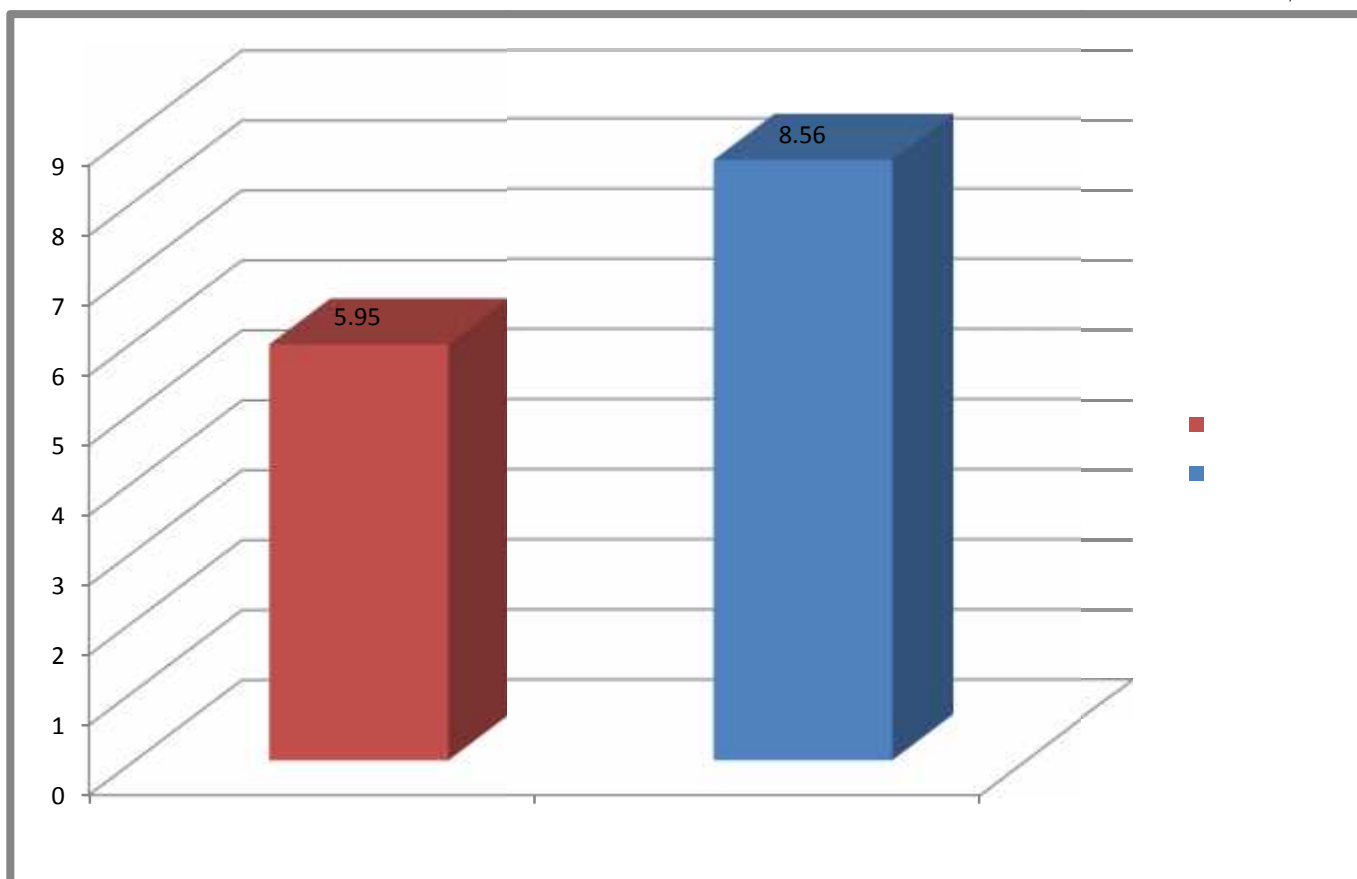
جدول(24): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

المجموعة التجريبية	اختبار التنفس المنتظم		مقدار التغير بين المتوسطات	نسبة التطور (%)
	\bar{X} القبلي	\bar{X} البعدي		
المجموعة التجريبية	5.95	8.49	2.54	29.91%

التحليل:

يبين الجدول رقم (24) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار "التنفس المنتظم" للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29.91%" و هذا المقدار يدل على فاعلية الوسائل السمعية البصرية في تحسين "التنفس المنتظم" حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي والبعدي كان "2.54" وهذا يعني وجود تطور في اختبار "التنفس المنتظم" في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (10) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي لهذا الاختبار.

شكل (10): مخطط الأعمدة يوضح نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية للتنفس المنتظم.



الاستنتاج الجزئي الرابع:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (22) الخاص باختبار ضربات الرجلين في الماء، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "16.13" وهي اكبر من "t" الجدولة "2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (23) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "19.70" وهي اكبر من "t" الجدولة "2.36"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (24) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة "29.91%" وهذا ما يؤكد الشكل رقم (10).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية أدى إلى تحسين مهارة ضربات الرجلين.

4-1-5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة:

جدول (25): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي "اختبار التوافق الحركي"

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	Df	قيمة t		القبلي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	3.59	0.06	5.95	المجموعة التجريبية
					0.27	5.08	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم(25) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "التوافق الحركي" كان "5.95" بانحراف معياري(0.06)

كما نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة (3.59) وهي اكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين "5.08" وبانحراف معياري قدره "0.127"، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "3.59" وهي اكبر من قيمة "t" المجدولة ب(2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي للتوافق الحركي.

جدول (26): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي.

" اختبار التوافق الحركي "

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		البعدي		
			المجدولة	المحسوبة	S		
دال	0.05	14	2.14	15.71	0.12	8.56	المجموعة التجريبية
					0.10	5.95	المجموعة الضابطة

التحليل:

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم "26" أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار التوافق الحركي كان "8.56" بانحراف معياري "0.12"

كما نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "15.71" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة (0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين (5.95) وبانحراف معياري قدره "0.10"، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة "15.71" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة ب (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (27): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية "اختبار التوافق الحركي"

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	Df	قيمة t		S			
			المجدولة	المحسوبة				
دال	0.05	7	2.36	18.61	0.06	5.95	قبلي	التوافق الحركي
					0.12	8.56	بعدي	

التحليل:

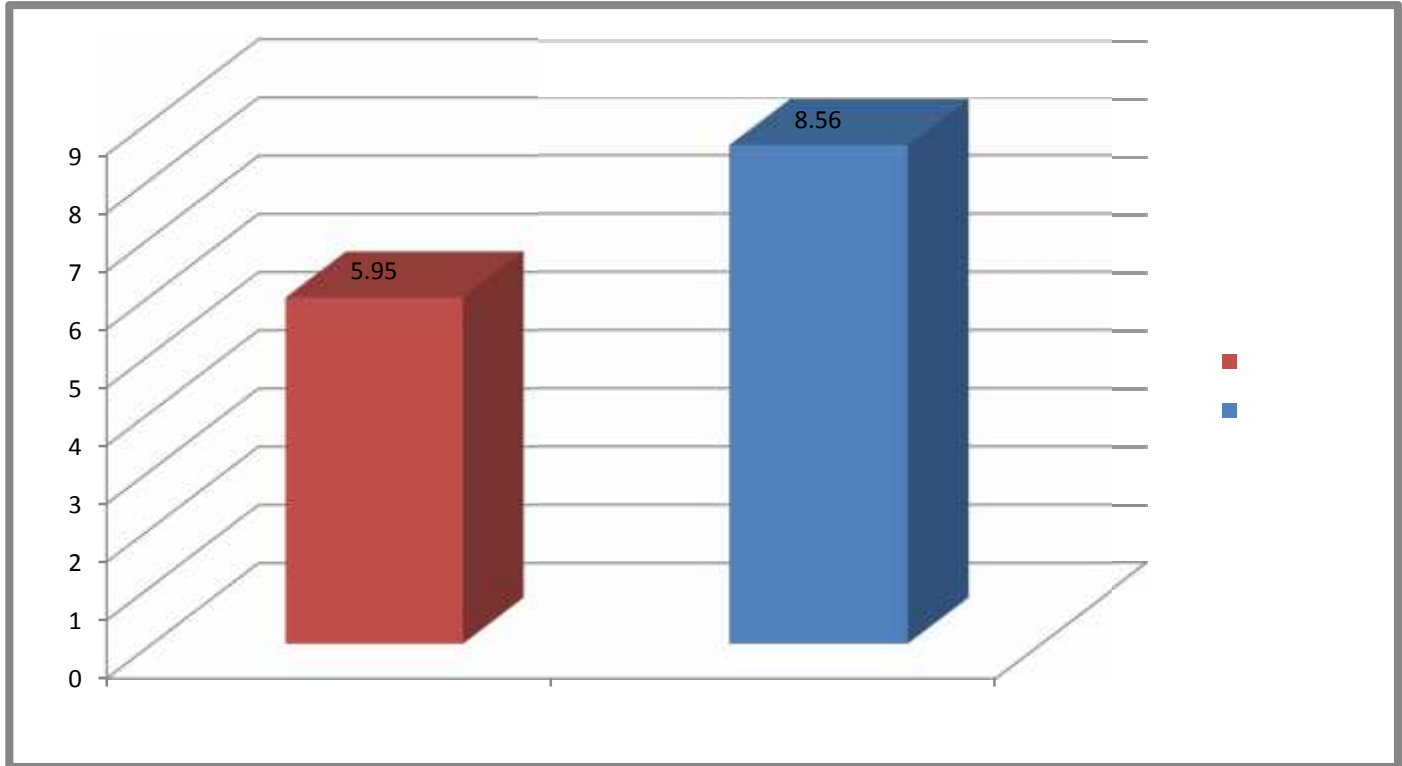
نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (27) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "التوافق الحركي" في الاختبار القبلي كان (5.95) بانحراف معياري قدره "0.06" ، و بلغ الاختبار البعدي (8.56) بانحراف معياري "0.12" ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائياً و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت (18.61) وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.36) تحت درجة حرية 7 و مستوى الدلالة 0.05 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، وهذا الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدي.

جدول (28): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية "اختبار التوافق الحركي"

نسبة التطور (%)	مقدار التغير بين المتوسطات	اختبار التوافق الحركي		المجموعة التجريبية
		\bar{X} الاختبار البعدي	\bar{X} الاختبار القبلي	
30.49%	2.61	8.56	5.95	

يبين الجدول رقم (28) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار "التوافق الحركي" للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "30.49%" وهذا المقدار يدل على فاعلية الوسائل السمعية البصرية في تحسين "التوافق الحركي"، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي و البعدي كان 2.61، وهذا يعني وجود تطور في اختبار "التوافق الحركي" في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية. و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (11) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلي و البعدية لهذا الاختبار.

شكل (11): مخطط الأعمدة يوضح قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي".



الاستنتاج الجزئي الخامس:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (26) الخاص باختبار التوافق الحركي في الماء، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t" المحسوبة "15.71" وهي أكبر من "t" الجدولة "2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (27) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t" المحسوبة "18.61" وهي أكبر من "t" الجدولة "2.36"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (28) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار التوافق الحركي في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة "30.49%" وهذا ما يؤكد الشكل (11).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية أدى إلى تحسين مهارة 'التوافق الحركي'.

-جدول تلخيصي رقم 29 يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبليّة والبعدية لمختلف مهارات سباحة الصدر للعيّنة التجريبيّة

الاختبار	العيّنة التجريبيّة	\bar{x}	S	t المحسوبة	المجدولة T	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
وضع الجسم	قبلي	5.95	0.10	17.02	2.36	7	دال
	بعدي	8.47	0.10				
ضربات اليدين	قبلي	6.05	0.9	16.12			
	بعدي	8.51	0.11				
ضربات الرجلين	قبلي	5.99	0.71	19.43			
	بعدي	8.47	0.10				
التنفس المنتظم	قبلي	5.95	0.06	19.70			
	بعدي	8.49	0.11				
التوافق الحركي	قبلي	5.95	0.06	18.61			
	بعدي	8.56	0.12				

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة و لصالح المجموعة التجريبيّة في تعلم مهارة " وضع الجسم" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار "وضع الجسم" يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول(09)(10)(11)(12) والشكل(07) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث، يتضح لنا الدور الفعال للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في تعليم مهارة وضع الجسم في سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة وهذه النتيجة تؤكد قول عبد الحفيظ محمد سلامة في ذلك "يؤيد المربون في مجال الرياضة الى استخدام الفيديو في الدرس حيث يساعد في التحليل الحركي للمهارة، وكذا في توضيح وشرح الحركة. (عبد الحفيظ محمد سلامة ،

وسائل الاتصال و التكنولوجيا في التعليم، دار الفكر و النشر و التوزيع الأردن، 1996،ص36) (أنظر ص11 في الخلفية النظرية)

وقد أدت هذه الوسائل الى تحسين وضع الجسم في الماء بحيث يكون الجسم أفقياً مائلاً إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء. (وفيقة مصطفى 273). (أنظر ص16 في الخلفية النظرية)

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت والتي مفادها أن " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "وضع الجسم في الماء" أثناء سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين "

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

والتي يفترض فيها الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات اليدين" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار "ضربات اليدين" يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول(13)(14)(15)(16) والشكل(08) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث، يتضح لنا الدور الفعال للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في تعليم مهارة "ضربات اليدين" في سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة

كما أن التعلم بالوسائل السمعية البصرية يسمح بمشاركة جميع الحواس في عملية التعلم كحاسة البصر والسمع والحواس الأخرى مثل الإحساس الحركي بالتوازن، ولاشك أن مشاهدة المتعلم للنموذج الفيديومي ومشاهدة أدائه يجعل عملية الإرسال والنقل والاستيعاب للمعلومات أكثر فعالية، وببذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات. (محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص501،502) (أنظر ص13 في الخلفية النظرية)

ويبين وفيقة مصطفى أن ضربات اليدين في سباحة الصدر يتم تقسيمها أساساً الى مرحلتين أساسيتين، مرحلة الشد والدفع و المرحلة الرجوعية، حيث يفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتى الشد والدفع. (وفيقة مصطفى، مرجع 86) (أنظر ص17 في الخلفية النظرية)

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققت والتي مفادها أن " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات اليدين" أثناء سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين "

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

والتي يفترض فيها الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات الرجلين" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار "ضربات الرجلين" يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول(17)(18)(19)(20) والشكل(09) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث، يتضح لنا الدور الفعال للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في تعليم مهارة "ضربات الرجلين" في سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة

وقد حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، حيث أصبحت تؤدي الطريقة النموذجية التي تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعدادا لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفردتين تحت سطح الماء والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحين للخارج تماما.

تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفردة تماما. (16). (أنظر ص17 في الخلفية

النظرية)

ونظرا لتعقيد هذه المهارة تتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو) في زيادة المدرب في عرضه للمادة المراد تعليمها وتمكن المتعلم من إدراك وفهم المهارة كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية وتحفز الدوافع للتعلم وبالتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم. (عبد الحفيظ محمد سلامة ، مرجع سابق، ص34)(أنظر ص11 في الخلفية النظرية)

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثالثة تحققت والتي مفادها أن " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات الرجلين" أثناء سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين "

4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:

والتي يفترض فيها الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "التنفس المنتظم" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار "التنفس المنتظم" يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول(21)(22)(23)(24) والشكل(10) الذي يوضح الدلالة الإحصائية

للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث، يتضح لنا الدور الفعال للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في تعليم مهارة "التنفس المنتظم" في سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة

في سباحة الصدر بصفة خاصة يعطى للتنفس أهمية بالغة حيث يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وقوة. (وفيفة مصطفى، مرجع سابق، ص86) (أنظر ص18 في الخلفية النظرية) ونظرا لأهمية هذه المهارة تم الاعتماد على الوسائل السمعية البصرية حيث أن التعلم باستخدام (الفيديو) يتمثل في تقديم الحركة على شكل نموذج فلمي مصحوب بشرح لفظي لأهم تعقيدات الحركة أو المهارة مع توقيف الصورة في كل مرة لمزيد من الفهم والاستيعاب. (محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق، ص502) (أنظر ص14 في الخلفية النظرية)

وعليه يمكن القول أن الفرضية اربعة تحققت والتي مفادها أن " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "التنفس المنتظم" أثناء سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين "

4-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الخامسة:

والتي يفترض فيها الباحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة " التوافق الحركي " أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج إختبار "التوافق الحركي" يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول(25)(26)(27)(28) والشكل(11) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث، يتضح لنا الدور الفعال للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في تعليم مهارة "التوافق الحركي" في سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة (09-12) سنة.

من أكبر الصعوبات التي يلقاها السباحون في سباحة الصدر هي التوافق الحركي، خاصة بين الرجلين واليدين ومن بين أنجع الطرق نجد طريقة التداخل حيث تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل. (وفيفة مصطفى، مرجع سابق، ص86) (أنظر ص18 في الخلفية النظرية)

ولا يوجد أنجع من الوسائل السمعية البصرية في تحقيق هذا التوافق، وهذا ما يكده عبد الحفيظ محمد سلامة باعتباره أن الوسائل السمعية البصرية من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه

المعلومات لأطول فترة ممكنة وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات والتأمل في الأشياء والحوادث. (عبد الحفيظ محمد سلامة ، مرجع سابق، ص37) (أنظر ص11 في الخلفية النظرية) وعليه يمكن القول أن الفرضية الخامسة تحققت والتي مفادها أن " انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "التوافق الحركي" أثناء سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين "

4-2-6-مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

ومن خلال الجدول التلخيصي رقم (29) وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحسوبة "t" الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بحيث تنحصر قيمة 't' 16.12-19.70- وهي اكبر من قيمة t المجدولة لجميع المهارات الحركية المختبرة المجدولة التي بلغت (2.36) عند درجة الحرية 7 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وهي لصالح الاختبار البعدي، فعملية تحليل نتائج الدراسة عن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذا مناقشتها، نستنتج أن للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) دور فعال في تعليم مختلف مهارات سباحة الصدر، وأسهمت بصفة كبيرة في تعليم هذا النوع من السباحة.

وبما أن الفرضيات الجزئية جاءت في سياق الفرضية العامة، يمكن القول أن الفرضية العامة والتي تنص على أن "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو)" قد تحققت.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة " وضع الجسم " أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات اليدين " أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة " ضربات الرجلين " أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "مهارة التنفس المنتظم" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية الجزئية الرابعة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم "التوافق الحركي" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية الجزئية الخامسة
تحققت	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو).	الفرضية العامة

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من التحليل الإحصائي لنتائج الإختبارات المهارية لسباحة الصدر وإعطائها قيمتها العلمية وذلك بإستعمال عدة وسائل إحصائية منها إختبار -ت- ستيودنت للعينتين المستقلتين والمتربطتين بالإضافة لنسبة التطور ومعامل الإختلاف، حيث قمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمدعم بالتعليم السمعي البصري على مدى تعلم سباحة الصدر عند ناشئي السباحة (09-12) سنة ثم الخروج بإستنتاجات من إستدلالات بالمعالجة الإحصائية ، بالإضافة إلى معرفة مدى تحقق فرضيات البحث والتي جاءت في سياق تحقق الفرضية العامة القائلة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة سباحة الصدر بإستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

الإستنتاج العام

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية وكذا الدراسة التطبيقية إستطعنا أن نكشف عن تأثير الوسائل السمعية البصرية(الفيديو)في تعليم سباحة الصدر لدى ناشئي السباحة، فعملية تحليل نتائج الدراسة عن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الإختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة وكذا مناقشتها، تم التوصل إلى جملة من النتائج العامة أبرزها:

أن الضمان الوحيد والأمثل لتنمية القدرات المهارية عند الناشئين هو بناء البرامج التدريبية المقننة والمحكمة مع مراعات خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية، مما يضمن التعلم الأمثل لهذه الصفات المهارية، وكذا استعمال أفضل وأنجع وأحدث الطرق التعليمية و التدريبية حيث أن البرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) أثبت نجاعته في تعليم مختلف المهارات الأساسية لسباحة الصدر، وهذا بطريقة منهجة وعلمية.

كما نستنتج في هذا البحث أن التدريبي المقترح باستعمال الوسائل السمعية البصرية، والذي مارسه المجموعة التجريبية، أدى إلى التحسين ورفع المستوى المهاري للسباحين، ومن هنا نرى أن التدريب باستعمال الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) له أهمية كبيرة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي للسباحين خاصة في سباحة الصدر، كما ساهم بشكل كبير في تفعيل وتنشيط الحصص التدريبية.

وفي الأخير من خلال الإستنتاجات السابقة والتي هي نتيجة دراسة تجريبية سعت للتأكد من تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعليم سباحة الصدر لدى الناشئين من خلال خمسة فرضيات، وتحقق الأخيرة حيث أنها أثبتت التأثير الفعال والإيجابي للوسائل السمعية البصرية(الفيديو) على المتغيرات السالف ذكرها في ضوء الحقائق العلمية.

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف ومقصود، لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا البحث المتواضع بما هو معلوم، بدأنا بما هو غامض وها نحن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وإقتراحات وها نحن ننهيه بحلول ونتائج، لقد كان مجمل هدفنا كشف الستار العاتم الذي يخفي وراءه حقيقة علمية، فالبدائية ملاحظة فكانت القصور الحاصل في تعليم مختلف مهارات السباحة داخل لدى السباحين المبتدئين.

و لأن رياضة السباحة تتميز بالفنيات العالية ذات المجهود القصير و الشديد والسريع في آن واحد فقد كان لزاما على المدربين استخدام أساليب تدريبية أكثر فاعلية لبلوغ هذه الميزات وتركيز عملهم على الفئات الناشئة وتدريبهم عليها. وفي هذا الصدد جاءت فكرتنا لتسليط الضوء على فئة الناشئين التي تعتبر الفئة المهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية والمكانة، حيث أننا تعرضنا في دراستنا هذه إلى احد الأساليب التدريبية ألا وهو استخدام الوسائل السمعية البصرية الذي يعتبر من الأساليب الناجحة في رفع كفاءة الأداء البدني و المهاري لجميع متعلمي السباحة إذا ما استخدم بطريقة سليمة على هذه الفئة وما فوق.

ومن أجل إجلاء الغموض عن الظاهرة المدروسة وإظهار الحقائق تم إختيار المنهج التجريبي وإختيار وتشكيل المجموعتين الضابطة والتجريبية مع تحديد الوسائل والأدوات المستخدمة وإختيار أنسب الوسائل الإحصائية، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي مع أخذ قياس قبلي وبعدي، ومراعات السبيل العلمي لإجراء وإعداد الدراسة أوصلنا إلى تنظيم النتائج وتحليلها.

خلال هذا التدريب دلت النتائج التي توصلنا إليها أننا لمسنا التأثير الايجابي على الأداء الفردي والجماعي لعينة موضوع البحث، هذا التحسن الايجابي سوف يكون له دون شك مردودا ايجابيا على نتائج الفريق مما يزيد في إبراز الأهمية والحاجة إلى استخدام هذا النوع من الأساليب واعتماده كمنهج لا يمكن الاستغناء عنه ومن ثم اعتماده لدى النوادي التي تعمل دائما من اجل أن تحقيق أفضل المستويات.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته في مجال التدريب الرياضي، كما أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة و لو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي وإنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه لرياضة في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى مستوى وتحقيق حلم التربع على عرش هذه الرياضة ولو على المستوى القاري كبداية للتميز والتألق.

اقتراحات وفروض مستقبلية

على ضوء النتائج المتحصل عليها في ما يخص موضوع بحثنا حول تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية خلال برنامج تدريبي في تطوير مهارة سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها في ما يلي:

- 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.
- العمل على وضع وتسطير برنامج سمعي بصري وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للسباحة، وكذا توفير مختلف الوسائل على مستوى النوادي.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، والاعتماد عليه أساسا عند الناشئين لأنها الفئة التي تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة بالوسائل السمعية البصرية وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال البرنامج التدريبي، كما يجب الاعتماد على التناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.
- فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسييرين للإستفادة من كل ما هو جديد في التدريب الرياضي عامة وفي رياضة السباحة خاصة، وكذا تبادل الخبرات لإستفادة الصاعدين في مجال السباحة.
- يوصي الباحث مسؤولي الفرق والمختصين والمدربين بضرورة الإهتمام بالفئات الصغرى وتحضيرهم للمدى البعيد.
- يوصي الباحث المسؤولين على المنشآت الرياضية بضرورة المرونة في التسيير، والسهر على خدمة مختلف النوادي.
- يوصي الباحث المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية بمختلف الموارد المادية والوسائل اللازمة للتدريب العملي الحديث.



السيرة في رافيا

البيبلوغرافيا

❖ قائمة المصادر:

- (1) القرآن الكريم، سورة النمل، الآية 19، سورة الاسراء، الآية 23.
- (2) صحيح مسلم.
- (3) فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي- فرنسي- عربي، أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998.
- ❖ قائمة المراجع باللغة العربية:
- (4) إبراهيم إمام، الإعلام والاتصال بالجمهير، مكتبة الأنجلو، مصر، 1969.
- (5) ابو العلا عبد الفتاح، حازم حسين سالم، الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي: القاهرة، 2011.
- (6) أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- (7) إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- (8) أسامة كامل راتب، على محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.
- (9) إيمان زكي، على محمد زكي، طارق محمد ندا، السباحة تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ، دار الفكر العربي: القاهرة، 2002.
- (10) بلال خلف السكارنه، تصميم البرامج التدريبية، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2011.
- (11) 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،
- (12) بوداود عبد اليمين، مناهج البحث في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2010.
- (13) حسام عز الرجال إبراهيم الحملي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال الإستقبال للاعبين الكرة الطائرة: مصر، 2002.
- (14) زهران، حامد عبد السلام، علم النفس الطفولة، عالم الكتاب للنشر، القاهرة، 1995.
- (15) عبد الحافظ السلامة، محمد البوليز، خليل المعايطه، مصطفى القمشين، تصميم إنتاج الوسائل التعليمية في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الأردن، 1999.
- (16) عبد الحفيظ محمد سلامة، وسائل الاتصال و التكنولوجيا في التعليم، دار الفكر و النشر و التوزيع، الأردن، 1996.
- (17) عبد القدر المصرتي، المعلم والوسائل التعليمية، ط1، دار النشر للجامعة المفتوحة، مصر 1997.
- (18) عبد الله الصوفي، موسوعة العناية بالطفل، بيروت، دار العودة، 1980.

- (19) عصام الدين عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف: القاهرة، 1998.
- (20) عصام حلمي، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف: الإسكندرية، 1998.
- (21) فهيم، ناهد محمود، سعد نبلي، رمزي، طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1989.
- (22) فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- (23) فيصل رشيد العياشي 1989
- (24) قاسم حسن حسين، افتخار احمد: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000
- (25) كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دروس في علم النفس الارتقائي، دار الفكر العربي، مصر، 1970.
- (26) محفوظ، ميشيل دبابنة، سيكولوجية الطفولة، عمان، دار المستقبل، 1984.
- (27) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، 1998 دار الفكر العربي: القاهرة، ص134)
- (28) محمد رضا الوفاء، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار النشر: القاهرة، 2003.
- (29) محمد علي القط، فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربي للنشر: مصر، 2002.
- (30) محمد محمود الحيلة، تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية، مرجع سابق
- (31) محمود حسن إسماعيل، مبادئ عملية الاتصال و نظريات التأثير، ط1، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر 2003، ص22
- (32) مزارى فاتح، اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 13 - 12: الجزائر، 2013.
- (33) مفتي إبراهيم محمد حمادة، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
- (34) مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.
- (35) موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1970
- (36) النمكي، عمر ابو المجد، جمال اسماعيل تخطيط برامج التدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1997.
- (37) وجيه محجوب وآخرون، طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد 1988.
- (38) وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف: الإسكندرية، 1997.
- ❖ قائمة المجلات العلمية:
- (39) حسن الوديان، أمجد مدنات، أثر اختلاف طرق التدريب في زمن الاداء بطريقة السباحة زحف على البطن، 2203، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، ملحق 7: الأردن، 2011.

❖ قائمة الجرائد و القوانين والمراسيم:

40) الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية ، العدد 54 ، 26 ربيع الثاني عام 1412هـ.

❖ المواقع الالكترونية:

- 41) [http// :natationpourtous.com](http://natationpourtous.com)
- 42) [http// :speedo.com](http://speedo.com)
- 43) [http// :natationmoderne.com](http://natationmoderne.com)
- 44) [http// :federationalgeriennedenataion.dz](http://federationalgeriennedenataion.dz)

❖ قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 45) 1- Rabah Saadallah, **Passé et Present**, Parus dans le soir d'Alger le 02 / 10 / 1999
Alger.
- 46) JEWY WIZARD, atlas **des exercices physiques des footballeurs**, vigot : Paris
1998.
- 47) ladislav kacaniK, ladislav horsky , **entrainement de football**.
- 48) weinker, jurgen ,**la biologie de sport**,1998,page 56
- 49) akramov, **sélection et préparation des jeunes fotballeurs**, 1990.

الملحق رقم (01)

الملحق رقم (01): تسهيل إلى السيد رئيس الرابطة الولائية للسباحة البويرة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tibirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 001/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة): ... رئيس ... الرابطة ... الولائية ...

... المسماة ... بالسويرة ...

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): ... رجب ... أ. ... تسجيل: ... K.A.L. ...

- الطالب (ة): ... رقم التسجيل: ...

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. والذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصور نبيل



مدير منهجى للرابطة
فطحي عبد الوهاب

الملحق رقم (02)

الملحق رقم (02): تسهيل المهمة لنادي مولودية بلدية البويرة و نادي نوتيك البويرة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulbug - Tibirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوجاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

الرقم: 003/م ع ت ن ب ر / 2017 .

إلى السيد (ة):
بلدية البويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):
رقم التسجيل:
K. A. L. O. U. L. H. A. D. J.

- الطالب (ة):
رقم التسجيل:

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة
الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. والذي يندرج ضمن التحضير
لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم

CSA / MBBouira
Président de la Section
Natation
BACI Mounir

رئيس قسم التدريب الرياضي
د: منصور فيجيل

الملحق رقم (03)

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

إستمارة تحكيم الاختبارات موجهة إلى الأساتذة والباحثين والمدرّبين

الأستاذ المحترم، السلام عليكم:

في طار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي النخبوي بعنوان " تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى ناشئين السباحة سنة (09-12) على نادي مولودية بلدية البويرة (MBB)

و نظرا لما تتمتعون به من خبرة ميدانية ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي عامة والسباحة خاصة والتي سيكون لها أثر كبير في إثراء هذه الدراسة، يرجو الباحث تفضلكم بالمساعدة لإختيار أنسب الاختبارات لقياس الجانب المهاري لتعليم سباحة الصدر لناشئ السباحة (09-12 سنة) وكذا إقتراح أو تعديل أي إختبار ترونه مناسباً لمستوى العينة.

ولكم منا فائق الإحترام و التقدير.

إشراف الدكتور:

- مزارى فاتح

من إعداد الطالب:

- رحمي اسماعيل

اختبارات قياس القدرات المهارية

1- وضع الجسم في الماء.

ضعيف حسن جيد

.....
.....

2- ضربات اليدين.

ضعيف حسن جيد

.....
.....

3- ضربات الرجلين.

ضعيف حسن جيد

.....
.....

4- التنفس المنتظم.

ضعيف حسن جيد

.....
.....

5- التوافق الحركي.

ضعيف حسن جيد

.....
.....

الملحق رقم (04)

الملحق رقم(04): نتائج الإختبارات لمجموعات البحث.

الاختبارات القبليّة للمجموعة الضابطة

اسم الاختبار :وضع الجسم

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
4.41	4.5	4.25	4.5	بودهان أمين
4.91	4.75	5	5	الملهم سامي
5.50	5.75	5.25	5.5	الملهم آدم
5.50	6	5.50	5	مسلم محمد
3.41	3.25	4	3	مسعودي يانيس
4.58	4.50	5	4.25	هابل عبد الرحمان
5.66	6	5.25	5.75	شرقي عبد المؤمن
3.75	3.75	4	3.5	جمعة رؤوف
4.71	المتوسط الحسابي			

اسم الاختبار :ضربات اليدين

النقطة	الحكم الثالث	الحكم الثاني	الحكم الاول	السباح
5.50	5.75	5.25	5.5	بودهان أمين
5.50	6	5.50	5	الملهم سامي
3.41	3.25	4	3	الملهم آدم
4.58	4.50	5	4.25	مسلم محمد
5.66	6	5.25	5.75	مسعودي يانيس
3.75	3.75	4	3.5	هابل عبد الرحمان
4.41	4.5	4.25	4.5	شرقي عبد المؤمن
5	5	5	5	جمعة رؤوف
4.72	المتوسط الحسابي			

اسم الاختبار: ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	5.5	5.25	5.75	5.50
الملهم سامي	5	5.50	6	5.50
الملهم آدم	3	4	3.25	3.41
مسلم محمد	4.25	5	4.50	4.58
مسعودي يانيس	5.75	5.25	6	5.66
هابل عبد الرحمان	3.5	4	3.75	3.75
شرقي عبد المؤمن	4.5	4.25	5	4.41
جمعة رؤوف	5	5	5	5
			المتوسط الحسابي	4.73

اسم الاختبار: التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	4.5	4	5	4.50
الملهم سامي	5	5	5	5
الملهم آدم	5.5	5.25	5.75	5.50
مسلم محمد	5	5.50	6	5.50
مسعودي يانيس	3	4	3.25	3.41
هابل عبد الرحمان	4.25	5	4.50	4.58
شرقي عبد المؤمن	5.75	5.25	6	5.66
جمعة رؤوف	3.5	4	3.75	3.75
			المتوسط الحسابي	4.73

اسم الاختبار: التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	5.5	5.25	5.75	5.50
الملهم سامي	5	5.50	6	5.50
الملهم آدم	4.5	4	5	4.50
مسلم محمد	5	5	5	5
مسعودي يانيس	5.5	5.25	5.75	5.50
هابل عبد الرحمان	3	4	3.25	3.41
شرقي عبد المؤمن	4.25	5	4.50	4.58
جمعة رؤوف	5.75	5.25	6	5.66
			المتوسط الحسابي	5.08

الإختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

اسم الإختبار: وضع الجسم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	6	6.5	6	6.16
الملهم سامي	6.5	6	6	6.16
الملهم آدم	5.5	6	6.5	6
مسلم محمد	6	6.5	5.5	6
مسعودي يانيس	6	6	6	6
هابل عبد الرحمان	5.5	5.5	6	5.66
شرقي عبد المؤمن	6	5.5	6	5.83
جمعة رؤوف	5.5	6	6	5.83
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الإختبار: ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	6	6	6	6
الملهم سامي	5.5	5.5	6	5.66
الملهم آدم	6	5.5	6	5.83
مسلم محمد	5.5	6	6	5.83
مسعودي يانيس	6	6.5	6	6.16
هابل عبد الرحمان	6.5	6	6	6.16
شرقي عبد المؤمن	5.5	6	6.5	6
جمعة رؤوف	6	6.5	5.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الإختبار: ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	5.5	5.5	6	5.66
الملهم سامي	6	5.5	6	5.83
الملهم آدم	5.5	6	6	5.83
مسلم محمد	6	6.5	6	6.16
مسعودي يانيس	6.5	6	6	6.16
هابل عبد الرحمان	5.5	6	6.5	6
شرقي عبد المؤمن	6	6.5	5.5	6
جمعة رؤوف	6.5	6.5	6	6.33
			المتوسط الحسابي	5.99

اسم الاختبار: التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	5.5	5.5	6	5.66
الملهم سامي	6	5.5	6	5.83
الملهم آدم	6	6.5	5.5	6
مسلم محمد	6.5	6.5	6	6.33
مسعودي يانيس	5.5	6	6	5.83
هابل عبد الرحمان	6	6.5	6	6.16
شرقي عبد المؤمن	6.5	6	6	6.16
جمعة رؤوف	6.5	6.5	6.5	6.5
			المتوسط الحسابي	6.05

اسم الاختبار: التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بودهان أمين	5	5	6	5.33
الملهم سامي	6	5.5	6	5.83
الملهم آدم	6	6.5	5.5	6
مسلم محمد	6.5	6.5	6	6.33
مسعودي يانيس	5.5	6	6	5.83
هابل عبد الرحمان	6	6.5	6	6.16
شرقي عبد المؤمن	6.5	6	6	6.16
جمعة رؤوف	5.5	6	6.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار: وضع الجسم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	5	5	6	5.33
قارتي وليد	6	5.5	6	5.83
سويسي عماد	6	6.5	5.5	6
مري ريان	6.5	6.5	6	6.33
لقاني رياض	5.5	6	6	5.83
يحياوي مهدي	6	6.5	6	6.16
مكيري سامي	6.5	6	6	6.16
قنون حسام	5.5	6	6.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الاختبار: ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	5.5	5.5	6	5.66
قارتي وليد	6	5.5	6	5.83
سويدي عماد	6	6.5	5.5	6
مري ريان	6.5	6.5	6	6.33
لقاني رياض	5.5	6	6	5.83
يحياوي مهدي	6	6.5	6	6.16
مكيري سامي	6.5	6	6	6.16
قنون حسام	6.5	6.5	6.5	6.5
			المتوسط الحسابي	6.05

اسم الاختبار: ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	5.5	5.5	6	5.66
قارتي وليد	6	5.5	6	5.83
سويدي عماد	5.5	6	6	5.83
مري ريان	6	6.5	6	6.16
لقاني رياض	6.5	6	6	6.16
يحياوي مهدي	5.5	6	6.5	6
مكيري سامي	6	6.5	5.5	6
قنون حسام	6.5	6.5	6	6.33
			المتوسط الحسابي	5.99

اسم الاختبار: التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	6	6	6	6
قارتي وليد	5.5	5.5	6	5.66
سويدي عماد	6	5.5	6	5.83
مري ريان	5.5	6	6	5.83
لقاني رياض	6	6.5	6	6.16
يحياوي مهدي	6.5	6	6	6.16
مكيري سامي	5.5	6	6.5	6
قنون حسام	6	6.5	5.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الاختبار: التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	6	6.5	6	6.16
قارتي وليد	6.5	6	6	6.16
سويدي عماد	5.5	6	6.5	6
مري ريان	6	6.5	5.5	6
لقاني رياض	6	6	6	6
يحياوي مهدي	5.5	5.5	6	5.66
مكيري سامي	6	5.5	6	5.83
قنون حسام	5.5	6	6	5.83
			المتوسط الحسابي	5.95

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار: وضع الجسم

السباح	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	7.5	8	8.5	8
قارتي وليد	8	8.5	9	8.5
سويدي عماد	8.5	8	9	8.5
مري ريان	8.5	8.5	8.5	8.5
لقاني رياض	8	8.5	8	8.16
يحياوي مهدي	9	8.5	9	8.83
مكيري سامي	8	9	8.5	8.50
قنون حسام	9	9	8.5	8.83
			المتوسط الحسابي	8.47

اسم الاختبار: ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	8	8.5	8	8.16
قارتي وليد	9	9	9	9
سويدي عماد	8	9	8.5	8.5
مري ريان	9	9	8.5	8.83
لقاني رياض	7.5	8	8.5	8
يحياوي مهدي	8	9	9	8.66
مكيري سامي	8.5	8	9	8.5
قنون حسام	8.5	8.5	8.5	8.5
			المتوسط الحسابي	8.51

اسم الاختبار: ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	8	8.5	8	8.16
قارتي وليد	9	8.5	9	8.83
سويدي عماد	8	9	8.5	8.5
مري ريان	9	9	8.5	8.83
لقاني رياض	7.5	8	8.5	8
يحياوي مهدي	8	8.5	9	8.5
مكيري سامي	8.5	8	9	8.5
قنون حسام	8.5	8.5	8.5	8.5
			المتوسط الحسابي	8.47

اسم الاختبار: التنفس المنتظم

السباح	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	7.5	8	8.5	8
قارتي وليد	8	8.5	9	8.5
سويدي عماد	8	8.5	8	8.16
مري ريان	9	9	9	9
لقاني رياض	8.5	8	9	8.5
يحياوي مهدي	8.5	8.5	8.5	8.5
مكيري سامي	8	9	8.5	8.5
قنون حسام	9	9	8.5	8.83
			المتوسط الحسابي	8.49

اسم الاختبار: التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
شبلي ريان	9	8	9	8.66
قارتي وليد	8.5	8.5	8.5	8.5
سويدي عماد	8	9	9	8.66
مري ريان	9	9	9	9
لقاني رياض	7.5	8	8.5	8
يحياوي مهدي	8	8.5	9	8.5
مكيري سامي	8	8.5	8	8.16
قنون حسام	9	9	9	9
			المتوسط الحسابي	8.56

الملحق رقم (05)

1- قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) الذين قاموا بعملية تحكيم الاختبارات المهارية:

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الخبرة	القرار
01	يونسى محمد	دكتوراه	البويرة	/	حسب كل محكم
02	علوان رفيق	دكتوراه	الجزائر	09سنة	
03	خيرى جمال	دكتوراه	البويرة	13سنة	

2- قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) الذين قاموا بعملية تحكيم البرنامج التدريبي المقترح:

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الخبرة	القرار
01	يونسى محمد	دكتوراه	البويرة	/	حسب كل محكم
02	علوان رفيق	دكتوراه	الجزائر	09سنة	
03	خيرى جمال	دكتوراه	البويرة	13سنة	

3- قائمة السادة فريق العمل المساعد:

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية
01	بعوش خالد	- سنة ثانية دكتوراه نظرية ومنهجية البحث العلمي "تدريب رياضي"
02	مسعودى حبيب الله	- سنة ثانية ماستر "تدريب رياضي نخبوي"
03	لعلام وفاء	- مستشارة رياضة "تخصص سباحة"
04	كفيل كمال	- مدرب درجة أولى "تخصص سباحة"

الملحق رقم (06)



لأفراد العينة التجريبية (M.B.B)



قياس الطول والوزن





أثناء تطبيق الحصص النظرية باستخدام الفيديو



أثناء تطبيق الحصص التطبيقية



لبعض انجازات الفريق

الملحق رقم (07)

Fiche de séance N°01

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : évaluation diagnostique

Matériel utilisé :

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<p><u>Prise en main</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -étirement -douche 	5 minutes maximum		
	<ul style="list-style-type: none"> -100 en alternant librement crawl, dos et brasse -300 (50 crawl toucher épaules - 50 crawl normal) -300 (50 dos à un bras - 50 dos normal) -300 crawl et dos (50 jambes - 50 nage complète progressif) 	20min		
Principale	<p>*Les Pré-test</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-position de corps 2- les Attac de bras 3- battments de jambes « ciseaux » 4- respiration régulière 5- coordination moteur 	30min	Récupération complète	
Finale	<p><u>Retour au calme</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 300m tranquille 	10min		
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial 	5 minutes maximum		Totale1450m

Fiche de séance N°02

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF: position de corps

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 :- position de corps sur le mur Ex2 :- équilibrage dans l'eau -avec planche et pull -sans matériels Ex3 :- Bras de brasse seuls avec un pull Ex4 : Les éducatifs en brasse , Exagérer le temps de glisse Ex5 : essayé de nagé la brasse	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°03

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF: position de corps Matériel utilisé :

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 :- position de corps sur le mur Ex2 :- équilibrage dans l'eau -avec planche et pull -sans matériels Ex3 : - éducatif du mois Stop Ex4 : Les éducatifs en brasse , Exagérer le temps de glisse Ex5 :- départ et collée en brasse	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°04

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : les Attac de bras **Matériel utilisé :**

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 : - attaque de bras a sec Ex2 :- le corps sur le mur et les bras dans l'eau Ex3 :- nagé avec les mains et pull entre les jambes. Ex4 : - nagé brasse et bras fermer. Ex5 :- Bras de brasse + battements	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°05

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : les Attac de bras

Matériel utilisé :

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	<p>Ex1: - attaque de bras a sec</p> <p>Ex2:- le corps sur le mur et les bras dans l'eau</p> <p>Ex3:- nagé avec les mains et pull entre les jambes.</p> <p>Ex4: - nagé brasse épaulée</p> <p>Ex5 :- Bras de brasse + ondulation</p>	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> :			
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100m tranquille ✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial 	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°06

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

Horaire : 1h30

OBJECTIF : battments de jambes « ciseaux »

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1: - ciseaux a sec Ex2 : -ciseaux a sec avec chaise. Ex3: -battement ciseaux dans l'eau avec planche. Ex4: - Jambes de brasse sur le dos avec contact. Ex5: - ciseaux de brasse + attaque de bras en crawl	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°07

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

Horaire : 1h30

OBJECTIF : battments de jambes « ciseaux »

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<i>Prise en main :</i> -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1: - ciseaux a sec Ex2 : - Jambes de brasse à la verticale Ex3: -battement ciseaux dans l'eau avec planche. Ex4: - Jambes de brasse avec frites Ex5: - ciseaux de brasse + attaque de bras en crawl	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<i>Retour au calme :</i> ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°08

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : respiration régulière

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 : - respiration au mur(entrée avec la bouche et sortie avec le nez et la bouche) Ex2 :-300m brasse les mains derrière le dos et respiration Ex3 :- :- Bras de brasse + ondulation (consentration sur la respiration) Ex4 : - Les éducatifs en brasse , Exagérer le temps de glisse Ex5 :- 1 fois les bras, 2 fois les jambes	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°09

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : respiration régulière

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	<p>Ex1: - respiration au mur(entrée avec la bouche et sortie avec le nez et la bouche)</p> <p>Ex2 :-300m brasse les mains derrière le dos et respiration</p> <p>Ex3:- :- Bras de brasse + ondulation (consentration sur la respiration)</p> <p>Ex4: - Les éducatifs en brasse , Exagérer le temps de glisse</p> <p>Ex5:- 1 fois les bras, 2 fois les jambes</p>	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> :			
	<p>✓ 100m tranquille</p> <p>✓ Bilan de la séance</p> <p>✓ Cérémonial</p>	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°10

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : coordination moteur

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 : -300m ciseaux Ex2 :-300m nagé avec les mains et pull entre les jambes. Ex3 :- :- 300 brasse (une attaque de bras et double ciseaux) Ex4 : - 300 brasse (double attaque de bras et un ciseaux) Ex5 : - 300m brasse nage complète.	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°11

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : coordination moteur

Matériel utilisé :

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -analyse vidéo	30 minutes maximum		
	-étirement -douche	5 minutes		
Principale	Ex1 : -300m ciseaux Ex2 :-300m nagé avec les mains et pull entre les jambes. Ex3 :- :- 300 brasse (une attaque de bras et double ciseaux) Ex4 : -Les éducatifs en brasse , Exagérer le temps de glisse Ex5 : - 8*50m brasse nage complète.(25m vitesse/25m tranquille)	50 minutes (08min pour chaque exercice)	2min après chaque exercice	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 100m tranquille			
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		90 minutes

Fiche de séance N°12

Date :

Effectif prévu :

Lieu : piscine de bouira

OBJECTIF : évaluation sommative

Horaire : 1h30

Partie	Exercice	Dosage	Récupération	Observations
Préparatoire	<u>Prise en main</u> : -Cérémonial -Explication de l'objectif de la séance -étirement -douche	5 minutes maximum		
	-100 en alternant librement crawl, dos et brasse -300 (50 crawl toucher épaules - 50 crawl normal) -300 (50 dos à un bras - 50 dos normal) -300 au choix (50 jambes - 50 nage complète progressif)	20min		
Principale	*Les Post-test 1-position de corps 2- les Attac de bras 3- battments de jambes « ciseaux » 4- respiration régulière 5- coordination moteur	30min	Récupération complète	
Finale	<u>Retour au calme</u> : ✓ 300m tranquille	10min		
	✓ Bilan de la séance ✓ Cérémonial	5 minutes maximum		Totale 70 minutes

الملحق رقم (08)

Group Statistics

CODE	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SAMPLE 1	8	4.7150	.83743	.29608
2	8	5.9550	.30487	.10779

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SAMPLE	Equal variances assumed	7.832	.014	3.935	14	.001	-1.24000	.31509	-1.91579	-.56421
	Equal variances not assumed			3.935	8.823	.004	-1.24000	.31509	-1.95495	-.52505

الملحق رقم (09)

ETAT DES LICENCES DE LIGUE WILAYA DE NATATION
ARRÊTÉ AU 01-01-2017

N°	Dénomination du club	Nombre des licenciés par catégories																	
		ECOLÉS		Benjamins		Minimes		Cadet		Juniors		Seniors		Filles	Garçons	TOTAL			
		F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G						
01	Csa amel lakhdaria	14	15	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	14	15	29		
02	CSA MOSTAKBAL BIR GHBALOU	00	30	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	30	30		
03	MBB BOUIRA	44	110	02	01	03	06	01	01	00	00	00	00	50	118	168			
04	CSA CRBL LAKHDAARIA	22	47	04	06	01	01	00	00	00	00	00	00	27	54	81			
05	CSA CN M MCHEDALLAH	30	37	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	30	37	67			
06	CSA CNB BIR GHBALOU	07	23	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	07	23	30			
07	TIRADJI S.E GHOZLANE	00	36	00	13	00	08	00	03	00	00	00	00	00	60	60			
08	CNB NOTIQUE BOUIRA	55	85	06	08	03	05	01	01	00	00	00	65	99	164				
09	CSA OLYMPIQUE RAFFUOR	31	35	00	00	00	00	00	00	00	00	00	31	35	66				
10	CSA CNH HAIZER	20	40	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	40	60				
11	CSA GROUP SPORTIF SEG	15	25	00	00	00	00	00	00	00	00	00	15	25	40				
12	CSA MECHAL AIN BESSEM	20	30	00	00	00	00	00	00	00	00	00	20	30	50				
13	CSA JRSK KADIRIA	11	30	05	09	02	05	00	03	00	00	00	18	47	65				
TOTAL		838																	

**The influence of the audio-visual (video) means in teaching the breaststroke for the emerging swimmers
(from 9-12 years old)**

an experimental study on some clubs in the district league of swimming Bouira

Summary of the Research :

Swimming is considered as one of the most important competitive sports, which has known a development in its methods and ways of teaching and training in order to reach the highest level, where the importance of this study is in highlighting the influence of the audio-visual (video) means of the breaststroke teaching of the emerging swimmers (from 09-12 years old). Since teaching different skills and reaching the coronation podiums by chance or random ways, but with the consideration of the scientific principals building teaching programs firstly and training there after, in order to refine the skills to elevate the capacity and efficiency of the athlete according to its needs and age phase particularities.

This study comes in accordance with the scientific methodological parameters to reach the accurate and objective results since I carried out a study on the Mouloudia Club in the district of Bouira and the Notic Club, both affiliated to the District League Clubs of Swimming, I used the experimental parameter which has a bilateral design of a strict and experimental groups with making exams before and after, it had been relied on a group of exams of measuring the skills capacities nominated and adequate under the reward and coherence of the two groups of research. It represents the examinations of the exam of putting the body, the exam of beating hands, the exam of beating feet, the exam of organised breathing, the exam of compatibility of movement, we also relied on a group of means and statistic parameters consisting in mathematical medium, the standard deviation, exam T student, correlation coefficient KRONBACK, percentage of development, difference factor adding to that the statistic package program.

After the setting of the methodological parameters and the scientific application of the, the researcher started to analyse the results and interpreted it in accordance with assured scientific realities, and it ended with a group of results which confirmed the positive influence of teaching swimming by an audio-visual (video) means for the emerging swimmers (from 09-12 years old), through that some recommendations had been concluded, the main one is the necessity of using audio-visual (video) means in different techniques of teaching swimming.

Significant words: audio-visual means(video), Breaststroke, emerging swimmer (09-12 years old)