

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

العنوان: \_\_\_\_\_ وان:

## تأثير الألعاب المرححة على تعلم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال المبتدئين

بحث تجريبي أجري على أطفال النادي الهاوي الطموح والتحدي للسباحة سعيدة (6-10 سنوات)

تحت إشراف :

د: بن شني حبيب

إعداد الطالب :

ولدقادة محمد

الموسم الجامعي: 2024/2023

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية / التدريب الرياضي / نشاط البدني

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي

العنوان:

## تأثير الألعاب المرححة على تعلم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال المبتدئين

من إعداد

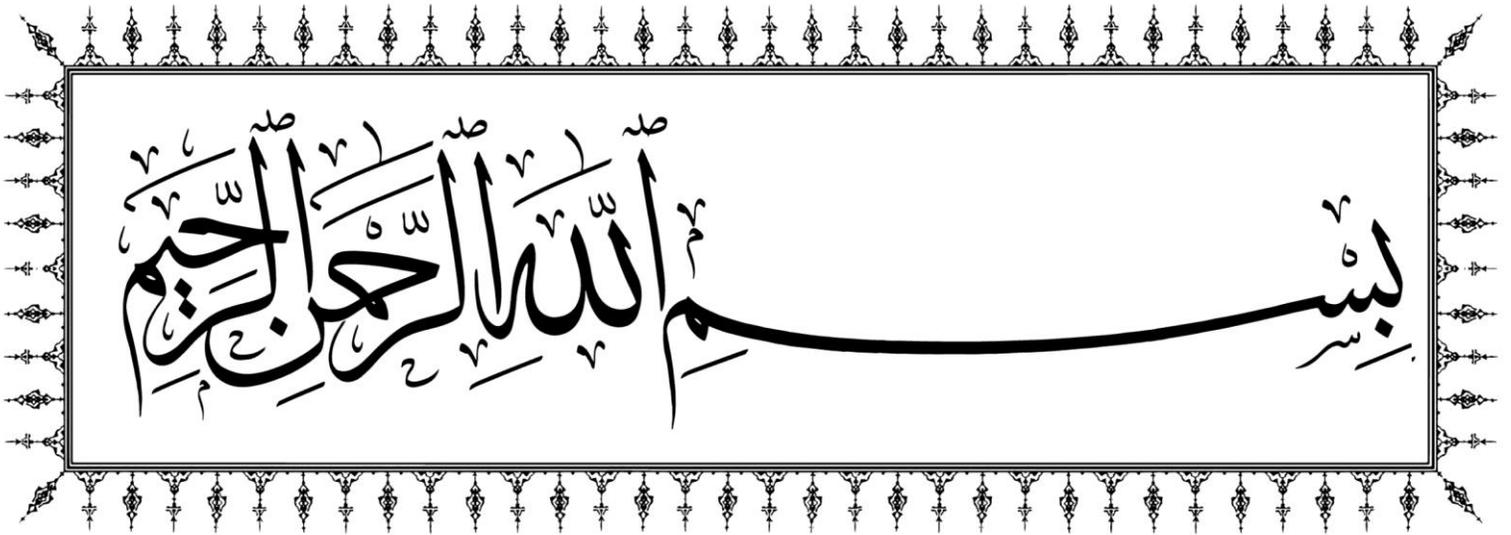
الطالب: ولدقادة محمد

تاريخ المناقشة: 2024/ 06/13

لجنة المناقشة مكونة من السادة:

أد/ بن دحمان محمد نصر الدين (أستاذ تعليم عالي، جامعة مستغانم) رئيسا

د/ سنوسي عبد الكريم (أستاذ محاضر "أ"، جامعة مستغانم) مناقشا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المخلص

**عنوان الدراسة** أثر الألعاب المرححة على تعلم مهارات السباحة لدى الاطفال المبتدئين تهدف الدراسة إلى تأثير الألعاب المرححة على عملية التعلم لدى الطفل المبتدئين وذلك بإجابة على التساؤل مامدى فعالية التعلم باستعمال الألعاب المرححة وإكتساب الصفات المهارية بشكل أسرع مقارنة مع الاساليب التعليمية القديمة عند السباحين المبتدئين؟ والغرض من هاته الدراسة هو تأكيد بأن الألعاب المرححة تؤثر في عملية التعلم وتجعله أكثر متعة وتشويقا للطفل المبتدئين وتعزز من ثقتهم في الماء وتعلم المهارات في وقت اقل كما تساعد في تقديم تجارب تعلم متنوعة ومحفزة تشجع على الإستمرارية في ممارسة هاته الرياضة وتحقيق التقدم وتقليص الجهد على المربي وقت اعتمدا في هاته الدراسة على المنهج التجريبي حيث شملت العينة فريق السباحة للنادي الهاوي طموح والتحدي سعيدة وبلغ العدد 20 سباحا حيث قمنا بتقسيمهم بطريقة عشوائية على مجموعتين ضابطة وتجريبية أما الاولى فقد استعملت معها الطريقة الكلاسيكية وهي طريقة التلقين أما الثاني فقد استعملت مع التنوع في اختيار الألعاب المرححة وقد استخدمت بعض الاختبارات البدنية المتمثلة في التنفس الانزلاق بنوعيه والطفو مرتكزا على المصادر والمراجع باللغتين العربية والفرنسية وعند التحليل النتائج اعتمدت على المعالجة الاحصائية باستخدام تقنية الحزمة الإحصائية للحصول على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون

اهم استنتاج: وهو ان استخدام البرنامج التعليمي المسطر باستعمال الألعاب المرححة ادت إلى احداث التطور الكمي والنوعي في اكتساب المهارة الاساسية للسباحة .

أهم توصية: يجب جعل حصة السباحة تجلب السعادة والمرح للمتعلم ولتحقيق ذلك ينصح باستخدام الألعاب والحركات المتنوعة.

الكلمات المفتاحية: الألعاب المرححة ,مهارات السباحة .

## **abstract**

**Title :** effect of fun games on learning swimming skills for novice children.

The study aims to determine the relationship between fun games and their impact on the learning process for novice children by answering the question: How effective is learning using fun games and acquiring skill qualities faster compared to old educational methods for novice swimmers? study is to confirm that fun games affect the learning process, make it more fun and exciting for children and beginners, enhance their confidence in the water and learn skills in less time. They also help provide diverse and stimulating learning experiences that encourage continuity in practicing this sport, achieving progress and reducing effort on the educator. In this study, we relied on the experimental approach, as the sample included the swimming team of the amateur club Tamouh and Saeeda, and the number of swimmers reached 20. randomly into two groups, control and experimental. The first used the classic method, which is the method of indoctrination. The second used diversification in choosing fun games. Some physical tests were used, including breathing, sliding of both types, and floating... based on sources and references in Arabic and French. The analysis results were based on statistical processing using the statistical package technique to obtain the arithmetic mean, standard deviation, and Pearson correlation coefficient.

**The most important conclusion:** The use of the training program guided by the use of fun games led to quantitative and qualitative development in acquiring the basic skill of swimming.

**The most important recommendation:** The swimming class should be made an experience that brings happiness and fun to the learner, and to achieve this, it is recommended to use various games and movements.

Keywords: fun games, swimming skills.

# الشكر والتقدير

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى

خالص الشكر والتقدير للأستاذ المشرف " د: بن شني حبيب الذي لم يبخل علينا  
بنصائحه القيمة و

الى أخي وصديقي لعمري صلاح الدين

وكل أساتذة و عمال

معهد التربية البدنية والرياضية

إلى عمال مكتبة المعهد والمخبر

وإلى رئيس و مدربي وسباحين نادي طموح أولاد ابراهيم

وكل من ساهم ولو بالكلمة الطيبة

# الإهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى زوجة الكريمة

أبنائي بدرالدين وريهام حفظهما الله

قائمة الجداول

| الرقم | العنوان  | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 01    | يبين مهارات أساسية لتعلم السباحة.                  | 32     |
| 02    | يبين الإختبار النظري في السباحة.                   | 35     |
| 03    | يبين الإختبار النظري في النظافة .                  | 35     |
| 04    | يبين الإختبار النظري في الأمن .                    | 36     |
| 05    | يوضح الخصائص المرفولوجية لعينة البحث.              | 47     |
| 06    | يوضح قيم معامل الارتباط.                           | 56     |
| 07    | يبين نتائج إختبار التنفس .                         | 60     |
| 08    | يبين نتائج الإختبار البعدي للتنفس .                | 61     |
| 09    | نتائج إختبار الإنزلاق على البطن في الماء .         | 62     |
| 10    | نتائج الإختبار البعدي للإنزلاق على البطن في الماء. | 63     |
| 11    | نتائج إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء.          | 64     |
| 12    | نتائج الإختبار البعدي للإنزلاق على الظهر في الماء. | 66     |
| 13    | نتائج إختبار السباحة الحرة crawl.                  | 67     |
| 14    | نتائج إختبار البعدي للسباحة الحرة crawl.           | 68     |
| 15    | نتائج إختبار السباحة على الظهر DOS.                | 69     |
| 16    | نتائج إختبار البعدي السباحة على الظهر DOS.         | 71     |
| 17    | نتائج إختبار الطفو .                               | 72     |
| 18    | نتائج إختبار البعدي للطفو                          | 73     |

## قائمة الاشكال

| الصفحة | العنوان                              | الرقم |
|--------|--------------------------------------|-------|
| 49     | يمثل تدريب التكيف والتأقلم مع الماء. | 01    |
| 50     | يمثل تدريب التنفس.                   | 02    |
| 51     | يمثل تدريب الطفو .                   | 03    |
| 52     | يمثل تدريب الإنزلاق .                | 04    |
| 53     | يمثل تدريب الإندفاع .                | 05    |
| 53     | يمثل تدريب الزحف على البطن .         | 06    |

## قائمة الرسوم البيانية

| الصفحة | العنوان   | الرقم |
|--------|---|-------|
| 61     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعد للتنفس .              | 01    |
| 63     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى للإنزلاق على البطن   | 02    |
| 65     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى للإنزلاق على الظهر . | 03    |
| 68     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى للسباحة الحرة .      | 04    |
| 70     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى للسباحة على الظهر .  | 05    |
| 73     | يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى للطفو .              | 06    |

## المحتوى

رقم الصفحة

الموضوع

ملخص البحث

الشكر والتقدير

الإهداء

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الرسوم البيانية

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 02..... | مقدمة                 |
| 06..... | 1- الإشكالية          |
| 07..... | 2-الفرضيات            |
| 07..... | 2-1- الفرضية العامة   |
| 07..... | 2-2- الفرضيات الجزئية |
| 07..... | 3- أهداف البحث        |
| 07..... | 4- أهمية البحث        |
| 08..... | 5- أسباب إختيار البحث |
| 08..... | 6- تحديد المصطلحات    |
| 09..... | 7- الدراسات المشابهة  |

## الباب الأول : الدراسة النظرية

### الفصل الأول :السباحة ونظريات التعلم

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 15..... | تمهيد                       |
| 16..... | 1- تعريف السباحة            |
| 16..... | 2- فوائد السباحة            |
| 18..... | 3- أنواع السباحة            |
| 18..... | 3-1- سباحة المنافسات        |
| 18..... | 3-1-1 السباحة الحرة         |
| 19..... | 3-1-2 سباحة الزحف على الظهر |
| 20..... | 3-1-3 سباحة الصدر           |
| 21..... | 3-1-4 سباحة الفراشة         |
| 22..... | 3-2 سباحة المسافات الطويلة  |
| 22..... | 3-3 السباحة الإيقاعية       |
| 23..... | 3-4 السباحة العلاجية        |
| 23..... | 3-5 السباحة الترويحية       |
| 23..... | 3-6 السباحة التعليمية       |
| 24..... | 3-7 السباحة العسكرية        |
| 24..... | 4 نظريات اللعب              |
| 24..... | 4-1 النظريات الكلاسيكية     |
| 24..... | 4-1-1 نظرية الطاقة الزائدة  |
| 25..... | 4-1-2 نظرية الإعدادية       |

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 25..... | 3-1-4 النظرية التلخيصية            |
| 25..... | 4-1-4 النظرية التنفسية             |
| 26..... | 5-1-4 نظرية الإستجمام              |
| 26..... | 2-4- النظرية الحديثة               |
| 26..... | 1-2-4 نظرية التحليل النفسي (فرويد) |
| 26..... | 2-2-4 الأيد (المبهم )              |
| 26..... | 3-2-4 الإيجو (الانا)               |
| 27..... | 4-2-4 السوبر إيجو(الانا الاعلى )   |
| 27..... | 5-2-4 نظرية اركسون                 |
| 28..... | 5- خلاصة                           |

## الفصل الثاني :البرامج التعليمية في السباحة

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 29..... | تمهيد                           |
| 30..... | 1-تعريف وبناء البرنامج التعليمي |
| 30..... | 2-1 الهدف العام للبرنامج        |
| 30..... | 1-2-1 هدف نفسي إجتماعي          |
| 30..... | 2-2-1 هدف تعليمي                |
| 31..... | 3-2-1 هدف معرفي سلوكي           |
| 31..... | 4-إرشادات للمدرب وتوصيات        |
| 32..... | 5- المهارات الأساسية للسباحة    |
| 33..... | 6- بناء برنامج تعليمي للسباحة   |
| 33..... | 1-6 تحديد محتوى البرنامج        |
| 33..... | 2-6 تقسيم محتوى البرنامج        |

|         |  |
|---------|--|
| 34..... | 7- الحصة التدريية                                    |
| 34..... | 7-1 الجزء التمهيدي                                   |
| 34..... | 7-2 الجزء الرئيسي                                    |
| 34..... | 7-3 الجزء الختامي                                    |
| 34..... | 8- الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التعليمي      |
| 34..... | 9- المذكرات الخاصة بتنفيذ البرامج التعليمية          |
| 35..... | 10- نموذج كيفية إجراء الإختبارات النظرية ولتطبيقية   |
| 35..... | 10-1- الإختبارات النظرية                             |
| 36..... | 10-2- الإختبارات التطبيقية                           |
| 36..... | 11- العناصر المؤثر في تخطيط البرامج التعليمي الرياضي |
| 37..... | 12- اهمية وضع أهداف للبرنامج التعليمي الرياضي        |
| 38..... | 13 - تحديد محتوى البرنامج التعليمي                   |
| 39..... | 14- إختيار التمارين والانشطة                         |
| 40..... | 15 تقويم البرنامج التعليمي                           |
| 41..... | 16-الخلاصة   |

## الباب الثاني :الدراسة الميدانية

### الفصل الأول :منهج البحث والإجراءات الميدانية

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 45..... | تمهيد                       |
| 46..... | 1-منهج البحث                |
| 46..... | 2- مجتمع وعينة البحث        |
| 46..... | 3-الضبط الإجرائي بالمتغيرات |

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 47 | 4-مجالات البحث                   |
| 47 | 1-4 المجال البشري                |
| 47 | 2-4 المجال المكاني               |
| 47 | 3-4 المجال الزمني                |
| 48 | 5-أدوات البحث                    |
| 48 | 6- طرق البحث                     |
| 48 | 6-1 طريقة جمع المادة المخبرية    |
| 48 | 6-2 طريقة الإختبارات الميدانية   |
| 48 | 6-3 الطريقة الإحصائية            |
| 48 | 7- إجراء وتصميم البحث            |
| 49 | 8- شرح البرنامج التدريبي المقترح |
| 49 | 8-1 الدورة الاولى                |
| 49 | 8-2 الدورة الثانية               |
| 50 | 8-3 الدورة الثالثة               |
| 51 | 8-4 الدورة الرابعة               |
| 52 | 8-5 الدورة الخامسة               |
| 53 | 8-6 الدورة السادسة               |
| 54 | 9- تصميم الإختبارات              |
| 54 | 9-1 إختبار التنفس                |
| 54 | 9-2 إختبار الطفو                 |
| 55 | 9-3 إختبار النزلاق على البطن     |
| 55 | 9-4 إختبار الإنزلاق على ظهر      |

|         |                                     |
|---------|-------------------------------------|
| 55..... | 9-5 إختبار السباحة الحرة وعلى الظهر |
| 56..... | 10- الاسس العلمية للإختبار          |
| 56..... | 10-1 ثبات الإختبار                  |
| 57..... | 10-2 صدق الإختبار                   |
| 58..... | 10-3 موضوعية الإختبار               |
| 58..... | 11 الخلاصة                          |

### الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

|         |  |
|---------|--|
| 60..... | 1- عرض النتائج                                 |
| 61..... | 1-1 عرض وتحليل نتائج إختبار التنفس             |
| 62..... | 1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار الإنزلاق على البطن |
| 64..... | 1-3 عرض وتحليل نتائج إختبار الإنزلاق على الظهر |
| 66..... | 1-4 عرض وتحليل نتائج إختبار السباحة الحرة      |
| 67..... | 1-5 عرض وتحليل نتائج إختبار السباحة على الظهر  |
| 71..... | 1-6 عرض وتحليل نتائج إختبار الطفو              |
| 75..... | 2 مقابلة النتائج بالفرضيات                     |
| 76..... | 3 الإستنتاج العام                              |
| 77..... | 4 التوصيات                                     |
| 78..... | 5 خلاصة البحث                                  |

المصادر والمراجع

الملاحق

## مقدمة:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو، حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفي حياته المستقبلية، فالطفل هو الذخيرة التي يؤهلها المجتمع لتحمل المسؤولية ولارتداد آفاق المستقبل والتعامل مع متغيراته وحل مشكلاته، ومن ثم كانت رعايته والاهتمام به مطلب حيوي وأساسي لأي حركة تنموية تهدف إلى حياة أفضل ويعتبر تعليم السباحة من الأنشطة الممتعة بالنسبة للأطفال حيث تضيء عليهم لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة، التي تعود على الفرد من ممارستها في نواحي متعددة ( الاجتماعية التربوية ، النفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية ، و الترويحية والفسولوجية).

يعتبر اللعب من الأمور التي تصقل و تنمي شخصية الطفل و يساعد على تنمية قدراته العقلية التي تساعده على إدراك العالم الذي يعيش فيه و تجعله يتمكن من أبعاده و هو ما جعل علماء التربية يؤكدون على إيلاء اللعب أهمية كبرى كأحد الوسائط التي تعين على تربية الطفل و تعليمه.

فاللعب يعد مدخلا أساسيا لنمو الطفل عقليا و معرفيا فمن خلاله يبدأ الطفل بمعرفة الأشياء و يتعلم مفاهيمها فيؤدي هذا دورا كبيرا في نموه اللغوي و في تكوين مهارات الإتصال لديه كما يتعلم الطفل عن طريق اللعب الجماعي التنظيم الذاتي تماشيا و تنسيقا مع الجماعة ولهذا فهو يعد من الأسس التعليمية ووسيلتها لإعداد الفرد ، لسلوكه مع الأدوار المتبادلة للعمل الجدي مستقبلا .

و يعتبر اللعب أحد الطرق الشائعة الاستخدام في مجال إرشاد الأطفال كونه يستند إلى أسس لذا نجد أن المدرب ، له نفسية وأساليبه التي تتناسب مع مراحل النمو التي يمر بها الطفل المربي يلجأ إليه كطريقة مهمة لضبط و تصحيح سلوك الطفل و تشير نتائج دراسات النمو إلى أن المرحلة السنية من 06 إلى 10 سنوات تتميز بالتقدم البطيء في تعلم السباحة (الخضير م.، 2004) كما أن معدل التقدم يكون غير مستقر و رغم ذلك فمن الأهمية عدم توقف المدرب عن التعليم المستمر و أن يتبع الطريقة التي تجعل الطفل دائما في حالة من النشاط و العمل المستمرين.

رغم ذلك فمن الأهمية عدم توقف المدرب عن التعليم المستمر و أن يتبع الطريقة التي تجعل الطفل دائما في حالة من النشاط و العمل المستمرين.

من بين الأنشطة الرياضية السباحة والتي تنفرد عن قارئنها بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار و لكلا الجنسين

و لذلك تعتبر رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية التي تهيئ للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب لما لها من أهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و لما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعدادة إعدادا متكاملا و مستنمار لطاقات و مما هو جدير بالذكر أن استجابات الأطفال في المرحلة السنية (6-8 سنة) لتعليم السباحة تكون بالغة التباين مما يزيد في مسؤولية المدرب تجاه هذه الفئة العمرية، حيث يتم في هذه المرحلة إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة و تنميتها و تحسينها عن طريق استخدام الألعاب الرياضية والتي تتوافق مع حواس المتعلم (السمع و البصر و اللمس) (أسامة، 1999).

كما يسمح التعليم باستعمال الألعاب بزيادة سرعة التعلم عند السباح المبتدئ لما يحتويه البرنامج من تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن، والتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب، يضاف إلى ذلك أن استخدام الأسلوب التبادلي الذي يسمح للسباحين المبتدئين بالعمل معا في مجموعات مما يحتم عليهم سرعة التعلم . و هذا ما أراد الباحث تأكيده و الوصول إليه بالتطرق إلى هذا الموضوع و الذي اشتمل على:

### **الجانب التمهيدي :**

و الذي احتوى على إشكالية البحث اختيار البحث، الفرضيات أهداف البحث اسباب اختيار البحث التعريف بمصطلحات البحث، الدراسات السابقة و المشابهة.

### **الجانب النظري:**

و يخص الدراسة النظرية و الذي إشتمل على فصلين :

الفصل الأول :السباحة ونظريات اللعب

الفصل الثاني : البرامج التعليمية في السباحة .

### **الجانب التطبيقي :**

احتوى على الدراسات التطبيقية و اشتهل على:

الفصل الاول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية .

الفصل الثاني: عرض و مناقشة وتحليل النتائج

بالإضافة إلى مناقشة النتائج بالفرضيات .

# الجانب التمهيدي

## 1- الإشكالية:

إن عملية الممارسة الأولية لرياضة السباحة هي الأساس الذي يبني عليه الهرم التكويني في إعداد السباحين بغية الوصول إلى مستويات عالية لذلك يجب أن تتسم بالجودة والفعالية. حيث أن الممارسة الأولية تكون ابتداء من سن 06 إلى 10 سنوات كمرحلة أولية في تكوين وتعليم المبتدئين المتطلبات الخاصة برياضة السباحة مع مراعاة خصوصية هذه الفئة العمرية من التي يشكل اللعب فيها نسبة كبيرة كوسيلة في نموه.

ولقد بينت الاتجاهات التربوية المعاصرة ضرورة الاهتمام بجانب اللعب في التكوين واعداد الوحدات التعليمية باعتبار اللعب مظهر من مظاهر نشاطهم حيث أظهر الألماني فروبل (Frobel) أهمية اللعب للأطفال وكيفية الاستفادة منه في العملية التربوية والتعليمية، فحاول استغلال هذه الظاهرة ولكن بطريقة مبرمجة وعلمية لمضامين الأنشطة الرياضية واستخدمه كأداة تساعد في تنفيذ العملية التعليمية (ريسان مجيد، 2002).

ومن جملة هذه الأنشطة الرياضية رياضة السباحة التي تستخدم فيها طرق متنوعة أثناء عملية التكوين لفئة المبتدئين 6-10 سنوات حيث أن الفترة التعليمية تعتبر الأساس الذي من خلاله ينطلق إلى المنافسات بعد اكتساب المهارات المرجوة مرورا بجميع مراحل التعليم .

عملية التكوين في مجال السباحة تأخذ في الحسبان تنمية العديد من المهارات ، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول أي تعتمد على الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو والزحف على البطن والظهر، ضربات الرجلين..... وتسمى بالمهارات التقنية العملية (راتب، 1999).

حيث يتوقف اكتساب المهارة أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب والوسائل البيداغوجية أما فيما يخص جودة التعليم فهو يكون عاليا عمد التعلم في الفترة العمرية (6-10 سنوات) لما لها من خصوصيات تختلف عن الرياضات الأخرى لأنه سوف يكون في وسط غير معتاد (الوسط المائي).

إن من جملة الوسائل المتاحة في يد المدرب تلك لوحدات التعليمية المطبقة حيث يعتبر المسؤول عن إخراج وتنفيذ مراحل التعليم بالشكل الذي يتناسب مع الفئة العمرية من خلال تحضير البرامج والدورات التعليمية .

يحظى موضوع التعلم عن طريق الألعاب الموجهة باهتمام المربين والمدربين والذي يعتمد على الموضوعية وبراغي مبدأ الفروق الفردية كما انه يواكب عصر المعلومات الذي جعل العملية التكوينية ملائمة لحاجات المتعلمين وظروفهم وميولهم ورغباتهم (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1978).

ولو القينا نظرة فاحصة على عملية بناء الوحدات التعليمية في بلادنا لوجدناها تبنى على اسس غير علمية وتعتمد على أسلوب التلقين والتي لا تراعي خصوصية الفئات العمرية وخاصة فئة المبتدئين لما لها

من مميزات تدخل ضمن مرحلة الطفولة حيث انها تحتاج الى جو يسوده اللعب و التسلية وهذا الذي أراه ينقص البرامج التدريبية.

من خلال هذا الطرح النظري نصل إلى طرح التساؤل الرئيسي لإشكالية بحثنا و المتمثل في: ما مدى تأثير الالعاب المرحية في إكتساب الصفات المهارية بشكل أسرع مقارنة مع الأساليب التعليمية القديمة لدى السباحين المبتدئين؟

أما فيما يخص التساؤلات الجزئية فنقول :

هل التعلم باستعمال الالعاب المرحية يؤثر إيجابيا على:

- مرحلة التأقلم والتكيف في السباحة.

- الجانب الحركي للسباحين .

**2-الفرضيات :**

**1-2- الفرضية العامة:**

التعلم باستعمال الألعاب المرحية يؤثر إيجابيا على المراحل التعليمية للمبتدئين في رياضة السباحة .

**2-2- الفرضيات الجزئية :**

التعلم باستعمال الالعاب المرحية يؤثر إيجابيا على:

- مرحلة التأقلم والتكيف في السباحة.

- الجانب الحركي للسباحين .

**3 - أهداف البحث :**

تتمثل أهداف البحث في معرفة مدى استخدام الانشطة المرحية في تنمية الجوانب التالية :

• التأقلم والتكيف مع الوسط المائي .

• الجانب الحركي للسباحين.

- أهمية استعمال التعلم بالالعاب في السباحة .

**4 - أهمية البحث:**

تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على المناهج و البرامج التدريبية الحديثة و الفعالة المبنية وفق أسس علمية ومن بينها التعلم باستعمال الالعاب الموجهة في تنمية الصفات المهارية الأساسية الضرورية للسباح و خاصة في المرحلة الابتدائية و القدرة على التحكم في البرامج التعليمية الخاصة بعملية التكوين الرفيع المستوى.

**5- أسباب اختيار البحث:**

- من بين الأسباب التي دفعت الباحث للاهتمام بمثل هذه المواضيع يمكن تلخيصها فيما يلي:
- قلة البحوث في السباحة على المستوى الوطني وخاصة التي تتطرق إلى البرامج التدريبية
  - إبراز دور التعليم باستعمال الألعاب الذي يعتمد على مؤشرات بيداغوجية في تنمية الصفات المهارية الخاصة بالسباح .
  - تسليط الضوء على مثل هذه الدراسات، لما لها من أهمية في الكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في تكوين السباحين المبتدئين .
  - و في الأخير إتمام و مواصلة البحوث السابقة و التي كانت على مستوى مواضيع البحوث.

**6- تحديد المصطلحات:**

**الألعاب المرححة :** هو مجموعة من التمارين تخضع في مجملها إلى نظام يتمثل في بعض القوانين والقواعد هدفه البحث عن نتائج مراد تحقيقها من خلال التسلية والمرح والسرور (حسن ح، 1998)

**التعريف الإجرائي :**

النشاط الحر الذي يمارس لذاته هو اللعب المخطط ويتدخل المرشد في عملية حيوية تعبر عن حاجات الفرد الذاتية والإختيارية تطبق من طرف المدرب عن طريق تحديد مسرح اللعب واختيار أدوات اللعب بما يناسب سن الطفل وخبراته الصادقة.

**• مهارات السباحة :**

هي المهارت اللازمة للتكيف مع البيئة المائية بهدف الاستعداد لتعلم مهارات السباحة التنافسية والتي يعبر عنها بالدرجة التي يحققها التلميذ ذوي الإعاقة الفكرية في تقييمه وفق قائمة لانجندورفر المعدلة للمهارت الأساسية السباحة (صالح، 1998).

**التعريف الإجرائي:**

هي الطفو وتقنيات النفخ والزفير وحركة اليدين والأقدام بالإضافة إلى تعلم التنفس الصحيح والإنزلاق وتحسين التحكم في الجسم في الماء .

**• السباحة:**

هي إحدى الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك (صالح، 1998) هي عملية تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية (patchick, 1997)

**التعريف الإجرائي :**

رياضة فردية تختلف في طبيعتها الميكانيكية وفق القوانين الفيزيائية التي تتحكم فيها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث وسطها المائي ووضعية الجسم الأفقية وطريقة التنفس وحركاتها المتناوبة والدورية لليدين والرجلين .

**التعلم :** هو عملية تلقي المعرفة، والقيم والمهارات من خلال الدراسة أو الخبرات أو التعليم مما قد يؤدي إلى تغير دائم في السلوك، تغير قابل للقياس وانتقائي بحيث يعيد توجيه الفرد الإنساني ويعيد تشكيل بنية تفكيره العقلية (حسن ح.، 1998)

**التعريف الإجرائي :**

هو اكتساب معلومات ومهارات وخبرات جديدة، إلا أنه لا يكون تعلم بالمعنى الحقيقي إلا اذا ترتب عليه تغير شبه دائم في سلوك الفرد، حيث يمكن ربط هذا التغير بعملية التعلم بمعزل عن التغيرات الناتجة عن النمو والارتقاء الطبيعي.

**7- الدراسات السابقة :**

تكمن أهمية الدراسات السابقة و المشابهة في توفير معلومات مسبقة يمكن للباحث أن يركز عليها في بناء و تركيب دراسته تركيباً منهجياً و معرفياً سواء من ناحية إطار الدراسة أو الرصيد . و قد حاول الباحث جمع أكبر عدد من الدراسات التي تطرقت إلى البرامج التدريبية في رياضة السباحة و خاصة التدريب باستعمال الألعاب الموجهة ومحاولة إيجاد النقاط المشتركة التي تخدم هذه الدراسة بإستعمالها كمراجع و مصادر إثراء البحث و من هنا نرى أهمية الدراسات السابقة التي يمكن أن تكون مكملة لدراسات أخرى كما هو الحال في دراستنا.

**1- دراسة حاجي محمد العربي 2016 جامعة الجزائر بعنوان :**

التدريب الرياضي باستعمال الألعاب الرياضية واثره على المستوى التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة

قام الباحث بإقتراح برنامج تدريبي على سباحين من نادي ساحل نوتيك الأبياء 40 سباح قسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة شاهدة تتكون من 20 و20 هم افراد العينة ينتمون الى فئة البراعم المنخرطين في بداية موسم 2014 .

**2- دراسة باغقول جمال 2016 تحت عنوان :**

إقتراح برنامج تعليمي للسباح ضمن منهاج التربية البدنية والرياضية وتأثيره على نمو الطفل في المرحلة التحضيرية والإبتدائية

حيث قام الباحث بإقتراح برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين بعض مهارات السباحة واختار المنهج التجريبي وكانت عينته مكونة من 20 طفل مقسمين بين التجريبية والمشاهدة، وقام بقياسات قبلية وبعديّة ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود تغير في القياسات بوجود دلالة إحصائية وهذا ماأكده البرنامج المقترح .

**3- دراسة علوان رفيق 2015، جامعة الجزائر بعنوان :**

أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (6-9 سنوات)

استعمل الباحث المنهج التجريبي حيث طبق مجموعة من الإختبارات قياسات قبلية وبعديّة وتحصل على النتائج التالية :

أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات قبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما حقق صحة الفرضيات.

**4-دراسة لعماد تشمي 2010:**

الدراسة هدفت إلى التعرف على أثر أسلوبين من التعلم الجزئي النقي و المتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية من (6-5)سنوات على عينة مكونة من 20 طفل وزعوا على مجموعتين مجموعة أولى عددهم 10أطفال و مجموعة ثانية تم تعليمهم بأسلوب التعلم الجزئي المتدرج و عددهم 10أطفال ، باستخدام المنهج التجريبي و استنتج الباحث أن أسلوب التعلم الجزئي المتدرج الذي قامت بتعلمه المجموعة التجريبية الثانية أفضل من أسلوب التعلم الجزئي النقي الذي قامت بعلمه المجموعة التجريبية الأولى وقد أوصى الباحث باستخدام أسلوب التعلم الجزئي المتدرج في تعليم سباحة الصدر للمبتدئين للفئة العمرية(6-5)سنوات

**5- دراسة غرابيو عبد القادر وواقف محمد أمين 2008، بعنوان :**

Evaluation des paramètres de base dans l'apprentissage en natation

قاما الباحثان بإجراء مجموعة من القياسات قبلية والبعديّة وذلك بعد تنفيذ برنامج تدريبي على 20 طفل مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وشاهدة وتحصلوا على نتائج لصالح المجموعة التجريبية مما أكد نجاح البرنامج التدريبي .

**6-دراسة محمد محمود مصطفى، 1999 تحت عنوان :**

فعالية برنامج لتحسين الأداء الفني وعلاقته بالمستوى الرقمي للناشئين في السباحة . حيث قام الباحث باقتراح برنامج تدريبي يهدف إلى تحسين الأداء الفني والذي دامت مدة تنفيذه 10 أسابيع، وكانت العينة مكونة من 18 سباح تحت سن 12 سنة واستخدم المنهج التجريبي بتطبيق مجموعة من القياسات قبلية والبعديّة وقد أسفرت نتائجه إلى وجود دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وهذا ما أكد وجود علاقة إرتباطية بين متغيرات العناصر البدنية. وهذا ما أكد نجاعة البرنامج التدريبي

## 7 - دراسة شيماء حسن طه الليثي و فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد جامعة الإسكندرية 1999 بعنوان :

فعالية برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم 6 إلى 9 سنوات .

الهدف من الدراسة معرفة اثر برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم للمرحلة السنوية 6-9 سنوات حيث استخدمنا المنهج التجريبي و توصلنا فيها إلى نتائج أهمها :

للبرنامج التعليمي الترويحي تأثير إيجابي على تعلم المهارات الأساسية للسباحة ممارسة .  
الألعاب المائية الترويحية تقلل من درجة الإجهام لدى الأطفال عن التعلم البيئة الصحية التي يسودها المودة و الحب و الألفة بين المعلم و الأطفال ساعدت على تعلم المهارات الأساسية في السباحة .

### -مناقشة الدراسات السابقة :

أرى أن كل من الدراسة رقم 1 و3 و5 و7 أنها ذات عالقة مباشرة مع مشكلتي البحثية، كونها قدمت برامج تدريبية تقريبا على نفس الفئة العمرية ولكن بطريقة مغايرة وبأسلوب آخر سواء من ناحية التنفيذ او القياس و الدراسة رقم 2 و4 و6 ليست لها علاقة مباشرة كونها لم تكن لها نفس الفئة العمرية بعينها ولكن من الناحية النظرية فقد تتداخل في بعض الفصول أو المباحث أو المطالب مع العلم أن أمر درجة العلاقة هذه نسبي، لتقديري وبناء على ذلك المعيار فإني إستندت على الدراسات التي لها علاقة مباشرة في الجانب التطبيقي من حيث طرق التنفيذ والقياس ومقارنتها بنتائج المرجوة أما الفقرات والإشارات غي البارزة التي ظهرت في دراسات ليست وثيقة الصلة بمشكلة البحث، والمعلومات التي صلتها ليست وثيقة به، فهذه إستخدمتها ضمن المادة العلمية التي سوف تساعدني في تأليف البحث



# الباب الأول

## الدراسة النظرية

# الفصل الأول

السباحة ونظريات اللعب

**تمهيد:**

عاش الإنسان في البر ورهب الماء لأول وهلة ، ولكنه بالتدريج أخذ بالتقرب من السواحل و الشواطئ و ضفاف البحيرات و استمرت محاولاته حتى لمس في نفسه القدرة على السباحة . ولاشك أن معرفة الإنسان للسباحة يسرت له الإستجابات لدوافعه التي كانت تحركه و تهيمن عليه كما أنها ساعدته في إنقاذ نفسه إذا أجبر على الصراع مع ما هو أقوى منه خاصة الحيوانات المفترسة ، كما أن المعرفة بالسباحة تلزمه عند حدوث الكوارث الطبيعية من فيضانات و زلازل .

و إن لرياضة السباحة مكانة بارزة بين الرياضات الأخرى و هي من الرياضات الأساسية لما لها من أهمية كبيرة على الأصعدة البدنية و النفسية و الصحية و العقلية ، كما أنها تناسب جميع الأعمار و مختلف طبقات المجتمع و قد اتفق العديد من الخبراء على أنها رياضة متكاملة لما لها من فوائد متعددة و لما تحتويه من قيم عالية.

**1- تعريف السباحة :**

تعد السباحة احدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك في الوسط المائي، و يعتبر غريبا نوعا ما ، و تكمن غرابته في الوضع الذي يتخذه الجسم في الماء و مجمل التأثيرات التي يتأثر بها مثل ضغط الماء على جسم السباح ،التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب و تعرضه للكثير من الإنفعالات ،وعليه فإن رياضة السباحة تنفرد عن قرانئها بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار و لكلا الجنسين بدون تحديد ،فهي رياضة جميلة للإناث مريحة للكبار و ليس بالضرورة أن تمارس بالقوة و السرعة التي تظهر في المنافسات و إنما يمكن تكييفها و فقا لقابليات الفرد. و تعد السباحة جزءا أساسيا من الممارسات الرياضية المائية التي تشمل الغطس و كرة الماء و السباحة الإيقاعية ...و غيرها .(الحشوش، 2012)

و تسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية و عصبها الأساسي بحيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل و التحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق فيه بالإضافة إلى أنه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان ألا وهو الموت غرقا ، و لذلك تعتبر رياضة السباحة من أهم الرياضات المائية التي تهيئ للنشء الفرصة للتنشئة التربوية المتكاملة من جميع الجوانب لما لها من أهمية في التأثير على أجهزة الجسم المختلفة و لما تكسبه من قدرات تساعد الفرد على إعداده إعدادا متكاملا و مستثمرا لطاقات النشء في العمل حيث تمارس بصورة محببة للنفس من قبل جميع الأعمار و الأجناس.ومع التطور السريع و المتلاحق في جميع أنحاء العالم و مع التقدم التكنولوجي السريع في البحث العلمي اتفق العلماء و الخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا و نفسيا و اجتماعيا ،و لقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التطور العلمي و التكنولوجي و ظهور الكثير من المشكلات (الفتاح و جدي مصطفى، 1999) .

**2 - فوائد السباحة :**

يختار الفرد رياضة السباحة و يشعر بالمتعة عند ممارستها و سبب ذلك اعتقاده بمردود رياضة السباحة و فوائدها الصحية و اكسابها اللياقة البدنية لممارسيها إذ أن التدريب المثالي للسباحة يحقق الفوائد التالية :

- . السباحة نشاط طبيعي استمراري للحركة من شأنه ألا يسبب الجهد الزائد و التوتر العضلي .
- . يستخدم الشخص خلال ممارسته السباحة معظم المجموعات الرئيسية من عضلات جسمه .
- . تكسب ممارستها الشجاعة .

يشعر ممارسيها بالسعادة و الإنتعاش .

تسمى بالرياضة الإنسانية حيث يحمي الماهر بها نفسه و غيره من الغرق،كما تستخدم في علاج كثير من الإصابات و إعادة تأهيل المصابين في الحوادث المختلفة

تكسب رياضة السباحة العضلات النامية التنبيه و الإثارة مما يجعلها أكثر فائدة و استعدادا لممارسة الرياضات الأخرى ، كما تكسبها صفة التحمل الطبيعية فالماء أكثر كثافة من الهواء ، حيث يستخدم ممارس السباحة عضلاته في وسط مائي له مواصفاته الخاصة ، فهذه المقاومة تساعد على النمو الأعظم للعضلات و تكسبها صفة الضخامة و المرونة بأسلوب متوازن و واضح. (الله، 2003)

و بسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية و يحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختيار السعة الحيوية و التي تزداد عندهم لأكثر من 30% من السعة المفترضة كما تزداد سرعة التنفس، و هي تحمي من الوقوع في الأمراض المزمنة كالربو .

و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة فيقوي القلب و ينشط الدوران .

يمكن أن تساعد رياضة مائية مثل السباحة على الوقاية من آلام الظهر بما فيها الناتجة عن الإنزلاق الغضروفي. ويقول الطبيب كيرت بيل من الإتحاد الألماني لأطباء الأعصاب إن السباحة تقوي عضلات الظهر وتساعد على تخفيف الإجهاد على الغضاريف الواقية بين عظام العمود الفقري. وتساعد أيضا على منع مشاكل الظهر بحسب بيل أن " الحركة النظامية دون إرهاق تحمي إمدادات المادة المغذية وفي المقابل الحفاظ على مرونة الأنسجة « (راتب، 1999)

السباحة مفيدة جدا في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية تلعب السباحة دورا كبيرا في علاج الكثير من الحالات النفسية كما تساعد على تخطي المشكلات الاجتماعية فالانطلاق في الماء و البعد عن أعباء الحياة اليومية يعطي الفرصة لممارستها للتخلص من حالات الكآبة أو الهموم الكثيرة والتوتر العصبي تتمثل الفائدة الإجتماعية لها في تكوين صداقات السباحة تكسب ممارسيها صفات خلقية حميدة تنفع الفرد و المجتمع فهي تغرس في الفرد الحب و التضحية و الإيثار و المروءة و الشهامة و مساعدة الغير وذلك من خلال ما يعيشه المتمرن عليها من احتكاكه بالغير و حالات الغرق التي تحدث أمامه .

تساعد السباحة الحامل على بناء عضلات الكتفين والبطن وتعزز مرونة المفاصل و تقوم بتخفيف الالام المصاحبة للحمل و تحسن من حالة أي ارتفاع في الضغط أو السكري أثناء الحمل

السباحة تدرّب و تقوي الجملة العصبية و تعمل على تنظيم حرارة البدن أكثر من أي رياضة أخرى و تعود الإنسان على تحمل البرد . و بما أنها تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة عن العمل العضلي تتعدل بالماء فلا ينتج عن الإفراط عند مزاوله هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاوله غيرها من الرياضات. (قط، 2004)

## 4- أنواع السباحة :

يمكن تقسيم السباحة إلى :

## 1.3- سباحة المنافسات :

و هي تلك المسابقات ذات المسافات المحددة قانونا على المستوى الدولي و التي تلتزم بها جميع الإتحادات الأهلية و التي تنفرع من الإتحاد الدولي للسباحة للهواة كما تدل الأرقام و القياسات التي يستطيع السباحون تحقيقها على مدى التقدم و الفوز في المسابقات و تخضع سباحة المنافسات إلى برامج عملية مخططة وفق ما توصل إليه البحث من نظريات عملية و تجارب يقوم بتنفيذها مدربون متخصصون. (الفتاح وجدي مصطفى، 1999)

## 1.1.3-السباحة الحرة :

أ - وضع الجسم : يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة ، و يكون النظر للأمام و الأسفل ، و تكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة ، و الرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب

ب- ضربات الرجلين : تؤد الضربات بشكل مستمر و تبادلي و يعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين ، و تعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم ، و تشارك بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين ، و تنشأ هذه القوة من حركة الرجلين إلى الأسفل

ج - حركات الذراعين : تعتمد حركة الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف ، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة 85% تقريبا. وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية ، و تشمل الذراعين على مرحلتين - : المرحلة الأساسية :

♦الدخول : يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف و للداخل قليلا لأسفل و يكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق و عند هذا الإنثناء تكون اليد الأخرى على وشك الإنثناء من الشد .

♦المسك : يؤدي بعد تمام دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع و تتم عند نقطة أسفل سطح الماء .

♦الشد و الدفع : تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة و تعتبر عملية الشد و الدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام ، حيث تقوم الكف و الساعد بدفع الماء للخلف بقوة ، و ذلك وفق قانون رد الفعل و في هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع و تكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق  $90^{\circ}$  و تنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماما من الكف متعامدين و عندها تبدأ حركة الدفع بزيادة ثني المرفق و ذلك بتوجيه الكف لأعلى باتجاه البطن ، و تنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ .

♦ التلخص : و عندها يبدأ المرفق في الخروج من الماء أو يليه الكف ، و هو جزء في المرحلة الأساسية و يتم التأكد من صحة التلخص عندما يلمس الإبهام فخذ أو مايو السباحة .  
-المرحلة الرجوعية : تبدأ هذه المرحلة بمجرد انتهاء الدفع و التلخص مباشرة ثم تتحول الحركة للأمام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم و حركات الذراع الأخرى و تعتمد الحركة الكاملة للذراعين -الأساسية و الرجوعية - على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزوية بينهما  $180^\circ$  تقريبا .

د - التنفس : يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة الماء بحيث تظهر إحدى العينين و الفم فوق سطح الماء مباشرة ، و يؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره لمنع دخول الماء مع الهواء .ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة و بنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء .

هـ - التوافق : تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع و يؤيد البعض استخدام ثالث ضربات بالرجلين لكل دورة ذراع ، و ما يعنينا هنا التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا يعوق أحدهما الأخرى و بما يتناسب مع سرعة حركة الجسم في الماء .(bon, 2004)

**3-1-2 سباحة الزحف على الظهر :** يشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر و السباحة السابقة للزحف على البطن و لكن تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء .

أ - وضع الجسم : يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلا و الرجلين تحت الماء و الرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر و النظر للأمام تجاه أمشاط القدمين

ب - ضربات الرجلين: تكون الحركة تبادلية رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من 2.5 قدم وتبدأ من مفصل الفخذ و تؤدي بحركة كراباجية. ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف و أعلى.و يجب تقارب أصابع الرجلين لدرجة التلامس .

ج - حركات الذراعين: تكون حركتها تبادلية ،حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين و تشمل حركات الذراعين على مرحلتين :

### 1- المرحلة الأساسية :

♦الدخول: تدخل الذراع الماء مفردة تماما بجانب الرأس و إلى الخارج قليلا بما تسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الاصبع الصغير في الماء أولا لتواجه الكف للخارج .

♦المسك : و يكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانبا عاليا تستطيع الذراع منها دفع الماء.

♦الشد و الدفع : تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانبا على الكتف ، و يتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للإحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين و تستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل اتجاه القاع .

2- المرحلة الرجوعية : تبدأ عند خروج الذراع من الماء ، و تتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع و بدء التخلص و تستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول.

- التنفس : يكون طبيعيا بأقل حركة ممكنة في الرأس و يتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين ، يؤدي الزفير أثناء حركة الدخول و المسك لنفس الذراع من الفم و الأنف و يؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس .

-التوافق :تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين (pedroletti, 2013) .

### 3.1.3- سباحة الصدر :

تمثل سباحة الصدر على العموم تقنية السباحة الأكثر سهولة للمبتدئين و الأكثر تعقيدا للمستوى العالي؛ إن سباحة الصدر التعليمية تمكن المبتدئ الذي لا يعرف السباحة خاصة الصغار جدا :  
-التنقل بسهولة ووقت قصير فوق الماء .

- استعمال الضربات المقصية للرجلين لأنها سهلة التعلم .
- حركة اليدين تؤدي بالإحتفاظ بوضع الجسم أكثر من التنقل .
- تمكن المتعلم من إبقاء رأسه خارج الماء.

أ - وضع الجسم: يجب أن يكون الجسم ممتدا في وضع أفقي مستقيم و الذراعين تحت سطح الماء ، و راحة اليدين لأسفل و للخارج قليلا ، و الكعبان لا يظهران فوق سطح الماء عند الدفع ، مع ظهور جزء بسيط من الكتفين أعلى سطح الماء.

ب - ضربات الرجلين : تسمى بالحركة الضفدعية الكرباجية . و تبدأ الحركة من وضع الرجلين الممتدتين المتجاورتين والأمشاط ممدودة. و تبدأ الحركة الرجوعية بانثناء مفصلي الفخذين و الركبتين حتى يلامس الكعبين المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق و للخارج ، بحيث تكون الزاوية بين الفخذ و الجذع  $125^{\circ}$  تقريبا لأن الزاوية الأكبر من ذلك تؤثر على انسيابية الجسم مما يقلل من سرعة حركته في الماء. و يتم دفع الماء للخلف بقوة بباطن القدم دون مبالغة. تضم الرجلين في حركة دائرية كرباجية قصيرة و سريعة مع دوران المشطين و مدهما .

ج - حركة الذراعين : الحركة تماثلية بالذراعين معا و تبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الرأس و تشمل حركات الذراعين مرحلتين هما :

#### 1-المرحلة الأساسية

♦المسك : لا يوجد دخول في سباحة الصدر لأن الذراعين داخل الماء،تكون نقطة المسك خارج مستوى الكتفين قليلا و يمكن الوصول إليها بحركة الذراعين للخارج و الكتفين يتجهان للخارج قليلا.

الشد و الدفع : يجب أن يكون المرفق مثنيا أعلى من الكتفين ، و تشد الماء إلى الخلف و تنتهي هذه الحركة قبل أن تتعامد الذراعان على الجسم بقليل لتستكمل بحركة ضم قوية و سريعة من المرفقين لتقريبهما أسفل الصدر و يجب وصول المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .كما يجب أن يكون هناك استمرار لحركة نهاية الشد إلى الحركة الرباعية و فيها يواجه راحتا اليد كل منهما الآخر و ذلك

عندما تتحرك الذراعان للأمام (lewin, 1981)

2-المرحلة الرجوعية :وتتم بدفع الذراعين و توجيه الكتفين أماما و عاليا .كما أنها تؤدي داخل الماء و فيها يدور الكفان ليواجهها قاع الحوض مع دفعهما مستقيمين للأمام و أعلى حتى يمتد الكوع تماما أسفل سطح الماء .

د - التنفس : يرتبط التنفس بحركة الذراعين و يؤخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة في نهاية الشد و ذلك بدفع الذقن للأمام و رفع الكتفين قليلا و يطرد الزفير من الفم والأنف خلال الحركة الرجوعية للذراعين .

هـ - التوافق : كل دورة للذراعين يقابلها دورة للرجلين (lewin, 1981) .

### 4.1.3- سباحة الفراشة :

أ - وضع الجسم : يأخذ الجسم الوضع الأفقي كما في الزحف على البطن ثم يتحول الوضع الأفقي إلى التموج أعلى و أسفل بمجرد بدء حركات الرجلين و تقل الحركة التموجية في الجزء العلوي من الجسم .

ب - ضربات الرجلين : تأتي حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ و الركبتين في الحركة فمن الوضع الأفقي يدفع السباح الفخذين للأسفل مع ثني الركبتين نصفًا بزاوية  $90^\circ$  لسحب الكعبين أسفل سطح الماء اتجاه المقعدة مع قدرة الأمشاط . يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف و أساسا يكون ظهر القدمين للخلف تماما و تدخل حركة الجسم في الاتجاه العكسي للأمام و لأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى و ينخفض الوسط و الصدر قليلا لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين و الرأس أقل و أعلى و أسفل حركة الجسم للأمام للمحافظة على استمرارية حركة الجسم للأمام . تدفع الرجلين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع انخفاض المقعدة للأسفل .

ج - حركات الذراعين :

-المرحلة الأساسية :

♦الدخول : تدخل الذراعين معا في نقطة أمام الكتفين و للداخل قليلا بالإبهامين أولا يتجه اليدان لأسفل شبه مفرودين ثم للأمام و للخارج قليلا تحت سطح الماء .

♦المسك : تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعان للأمام و للخارج قليلا تحت سطح الماء .

♦الشد و الدفع : يبدأ عند ثني المرفقين و يتجه الكفان للخلف و يتحرك الذراعان معا بقوة للخلف في حركة شبه دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين على منطقة الوسط .

♦التخلص : يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل امتدادها

2-المرحلة الرجوعية :تبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية .

د - التنفس : في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء يؤخذ الشهيق من الفم مع أقل قدر ممكن من حركة الرأس لأعلى الزفير عند نهاية مرحلة الدفع .

هـ - التوافق: تستخدم ضربتين للرجلين كل دورة ذراع و تكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين ثم تصل الرجلين لأعلى عند نهاية الشد . و تكون الضربة الثانية للرجلين لأسفل في مرحلة التخلص بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم تنتهي الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء. (حسن حمود، 1997)

أما بالنسبة للمسافات التي تتركز عليها سباحة المنافسات فهي كالتالي :

بالنسبة للسباحة الحرة 50م ، 100م ، 200م ، 400م ، 800م ، 1500م .

• بالنسبة لسباحة الصدر : 50م ، 100م ، 200م .

• بالنسبة لسباحة الظهر : 50م ، 100م ، 200م .

• بالنسبة لسباحة الفراشة : 50م ، 100م ، 200م .

• بالنسبة لاختبار السباحات الأربعة : 100م ، 200م ، 400م ، حيث تبدأ السباحة فيها بالفراشة ، الظهر ، الظهر ثم أخيرا السباحة الحرة . أما بالنسبة للنتائج يختلف ويتغير حيث يصبح الترتيب كالاتي: الظهر ، الصدر الفراشة و السباحة الحرة (السكري، 2004).

### 2.3- سباحة المسافات الطويلة :

هذا النوع من السباحات له تنظيماته و طريقة تحكيمه و قانونه ، و تجري هذه المسابقات في الأنهار و البحيرات و يحدد لها خطوط سير واضحة للسباحين ، و يغلب عليها طابع الإحتراف، و يتطلب هذا النوع من السباحة صفات خاصة للسباح كالجهد والمثابرة و قوة التحمل و الثقة بالنفس والشجاعة لمواجهة التغيرات المفاجئة في الجو ، وأيضا مقاومة الأمواج و التيارات الموجودة في البحار و الأنهار و البحيرات إلى جانب تحمل درجة برودة الماء في أحيان كثيرة . (حسن ح، 1998)

### 3.3-السباحة الإيقاعية :

يستأثر هذا النوع من السباحة بالفتيات دون الرجال ، و يرجع هذا الاستئثار إلى متطلبات هذا النوع من السباحة و في مقدمتها الطفو العالي فوق سطح الماء مع القدرة على رفع الأذرع و الأرجل خارج الماء بسهولة دون تغيير في هذا الوضع و هذا نتيجة الكثافة النوعية لأجسامهن ، كما أنها تتطلب التدريب المتواصل لرفع الكفاءة التنفسية لأداء الحركات تحت سطح الماء وتجمع السباحة الإيقاعية بين رياضة الباليه والسباحة في قالب موسيقي ، و قد بدأت فكرتها عام 1892 وزاد الإقبال على ممارستها في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين حتى احتلت مكانتها باعتراف الاتحاد الدولي للسباحة الإيقاعية ، وقد تكونت فرق في بعض الدول الأوروبية مثل ألمانيا و فرنسا و هولندا و بلجيكا و الولايات المتحدة الأمريكية .

و تختلف السباحة الإيقاعية عن الأداء الخاص بسباحة المنافسات التي تتطلب الإنسيابية و ذلك بإبقاء الرأس خارج الماء و غوص القدمين تماشيا مع المتطلبات الجمالية للحركة و متابعة الموسيقى، و يستخدم في هذا النوع من السباحة بعض الأجهزة في التدريب و البطولات و في مقدمتها الميكروفون المائي لسماع الإيقاع تحت الماء و كذلك مشبك الأنف لمنع دخول الماء فيه تجنباً للإصابة بمرض الجيوب الأنفية . (الخضير، 2004)

**4.3-السباحة العلاجية :**

هي إحدى الأهداف المهمة في ممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات و علاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية و قد تزايدت هذه الإستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزء لا يتجزأ من برامج العلاج لكثير من حالات العوق و التشوه .  
يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى و ذلك بأن المعوق القدرة على التحرك داخل الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزء من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب ثقل جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة لتقوية عضلات الصدر..و غيرها. (سرداح عمار خليل، 2012)

**5.3-السباحة الترويحية :**

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس و إشغال وقت الفراغ، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية و الإجتماعية .  
نجد هذا النوع من سباحة في الأندية الرياضية و مراكز الشباب التي تتوافر فيها حمامات السباحة وأيضاً في موسم الصيف على الشواطئ بين المصطافين ، و هونوع متاح لجميع العامة و مختلف الطبقات فهي لا تقتيد بأي طريقة من طرق المنافسات المعروفة و لا تخضع لقوانين السباحة الدولية .  
و من خلال ممارسة السباحة الشعبية للترويح عن النفس يستطيع الفرد أن يمارس الغطس، ويمكنه أن يؤدي بعض حركات الباليه المائي مثل الشقلبة في الماء أو الوقوف على اليدين في الماء أو أخذ و ضع طفو على الظهر و يظل ثابتاً في الماء كما يمكن أن يسبح على الجانب الأيمن أو الأيسر أو الظهر أو يقفز و يلعب و يمرح و يجري إذا كان على شاطئ من الشواطئ مع أسرته أو أصدقائه. و من أهم أهداف هذا النوع من السباحة هو القضاء على مشكلة وقت الفراغ أو الترويح على النفس و استعادة النشاط و الحيوية وإعطاء الفرد جرعة متجددة للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية و خاصة العاملين الذين يبذلون جهداً كبيراً في عملهم . (حلمي، 1998)

**6.3- السباحة التعليمية :**

يظهر هذا النوع من السباحة في المدارس الصيفية التعليمية للسباحة بالأندية و مراكز الشباب بهدف استغلال طاقات النشء بتعليمهم السباحة فيما يعود عليهم بالفوائد النفسية والعقلية والبدنية و الإجتماعية .

-نشر رياضة السباحة بين فئات المجتمع .

•توسيع قاعدة ممارسة السباحة بمحو أمية السباحة لأكثر عدد من النشء.

-إتاحة الفرصة للإختيار العناصر الصالحة لممارسة السباحة التنافسية و القدرة على الإستمرار حتى مستوى البطولة كما يظهر هذا النوع في كليات التربية الرياضية ضمن إعداد مدرس التربية الرياضية و إخراج مدربين رياضيين في مجال رياضة السباحة (الفتاح وجدي مصطفى، 1999)

**7.3- السباحة العسكرية :**

تعد السباحة إحدى المهارات الحركية العسكرية التي لها قيمة عالية في الحياة العسكرية ليس بسبب حوادث الغرق التي تحدث سنويا ، وإنما هي جزء مهم في التربية البدنية التي تمنح الجندي القدرة على التمتع بالحياة العسكرية بشكل جيد لقدرتها على بناء عضلات وأجهزة الجسم بشكل كامل أو كونها تحرك جميع أجزاء الجسم عند ممارستها .

و قد أثبتت الحروب أهمية السباحة للمقاتل العسكري إذ لا توجد أرض تخلوا من المياه سواء كانت بحرا أو نهرا أو بحيرات أو جداول ، و كثيرا ما تتطلب الخطط العسكرية عبور هذه الموانع المائية لتنفيذ بعض المهام في الضفة الأخرى ، و لذلك تعد رياضة السباحة من أهم الألعاب الرياضية الرئيسية في معظم المناهج العسكرية لدول العالم وتعطيها أهمية خاصة باعتبارها عاملا هاما في كمال شخصية المقاتل. السباحة العسكرية و يمكن الإستعانة بوسائل من بينها ما يلي :

لتمكين الطفل من الطفو على سطح الماء نستعمل كل من أحزمة الطفو، أحزمة الأذرع ، دوائر الإنقاذ الهوائية .

للتنفس نستعمل كل من عبوات الهواء المضغوط للمكوث أطول مدة تحت الماء، قضبان التنفس للتنفس في مستوى سطح الماء و البقاء داخله ، قضبان التنفس للتنفس في مستوى سطح الماء مع عدم تحريك الرأس ، قضبان التنفس الجانبية للتدريب في السباحة الحرة بدون دوران الرأس .

-للتحرك بطريقة سريعة نستعمل كل من الجذافات الخاصة بالرجلين و اليدين . لأكثر رفاهية و متعة نستعمل قناع الشعر للحفاظ على الشعر و عدم تلويث الماء و يساعد على الحفاظ على حرارة الرأس إذا كان الماء باردا، و كذا اللباس الحراري للسباحة في المياه الباردة ، و كذا النظارات المائية للحفاظ على سلامة العينين و تساعد أيضا على الرؤية الجيدة داخل الماء ، و هناك سدادات الأذن و مساك الأنف لتجنب دخول الماء ، و يستعمل مساك الأنف بصورة كبيرة في السباحة الإيقاعية .

-للوفاية يستعمل جوارب الحماية للقدم للوقاية من الإلتهابات.

-للتعلم و التثبيت نستعمل ألواح الطفو للتمكن من حمل الرجلين ، وكذا طافيات توضع بين الأرجل للتمكن من حمل الذراعين، و نجد كذلك لاصقات اليد لتمكين ضغط اليد على الماء للتقوية العضلية و التقنية (الله، 2003)

**4- نظريات اللعب:**

لقد تحدث كل من فرويد وأرييسكو وسكينز عن مراحل ومميزات النمو عند الطفل، وتطرقوا أيضا إلى تحليل اللعب حسب نظريات ساقوم بتحليل الحالة (CANOU, 1990)

## 1.4- النظريات الكلاسيكية .

## 1.1.4- نظرية الطاقة الزائدة .

وقد ظهرت في اواخر القرن الماضي ووضع اسسها (شيلر) شاعر ألماني, ثم الفيلسوف هيربرت سبنسر وخالصتها أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة فيما أن الأطفال يحاطون بعناية أوليائهم ورعايتهم فهولاء الأولياء يقدمون لهم الغذاء ويعنون بنظافتهم وصحتهم أن يقوم الأطفال بعمل ما فتتولد لديهم طاقه زائدة, يصرفونها في اللعب .(إبراهيم، الأطفال واللعب ، 2002)

## 2.1.4- النظرية الإعدادية أو نظرية الإعداد للحياة المستقبلية

يرى واضحا هذه النظرية (كارل غروس) أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة فاللعب يمرن أعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسطر سيطرة تامة عليها وأن يستعملها إستعمالا حرا في المستقبل فاللعب إذن إعداد الكائن الحي كي يعلن في المستقبل الأعمال الجادة المفيدة فالطفلة في عامها الثالث تستعد بشكل لا شعوري لتقويم بدور الأم حيث تضع لعبتها وتهدهدها كي تنام وهكذا فإن اللعب هو الغرائز أي الآليات البيولوجية .

الجملة التي تنطبق على هذه النظرية من الحالة: "يا لله نامي, نامي, لازم تنامي, وممنوع ان تقومي من سريرك". فهنا نلاحظ أن "شذا" تقلد أمها وتلعب دور الأم عندما تحمل طفلتها وتضعها في سريرها كي تنام .(إبراهيم، الأطفال واللعب ، 2002)

## 3.1.4- النظرية التلخيصية :

صاحب هذه النظرية هو ستانلي هول وخالصتها :أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال وليس إعدادا للتدريب على نشاط مفيد ومواجهة صعاب الحياة. فألعاب القفز والتسلق والصيد وجمع الأشياء المختلفة هي ألعاب فردية او جماعية غير منظمة ولعل هذا يشير الى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته فالطفل عندما يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم انما يمثل في عمله نشأة الجماعات الأولى في حياة الإنسان, كما أنه إذا قدمنا له عددا من المكعبات فإنه يشرع في بناء منزل أو ما يشبهه وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة. (أحمد، 2008)

## 4.1.4- النظرية النفسية :

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية، وتركز على ألعاب الأطفال إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة كانت. واللعب إحدى هذه الطرق وتشبه هذه النظرية الى حد ما نظرية الطاقة الزائدة.

واللعب حسب هذه النظرية هو تعبير رمزي عن رغبات محبطة أو متاعب لا شعورية وهو تعبير رمزي يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عند الطفل فالطفل الذي يكره أباه كراهية لاشعورية قد يختار دمىة من الدمى التي يعدها الأب فيفقا عينيه أو يدفنها في الأرض وهو بهذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب. وترى الولد الذي يغار من أخته التي تقاسمه محبة والديه يضم لها عدا يعبر عنه دون قصد بالقسوة على دميته التي يتوهم فيها شخص أخته ،لذا فالأم تستطيع أن

تعرف شيئاً عن حالة طفلها النفسية من الطريقة التي يعامل بها دميتها، فهو يضرب دميته أو يأمرها بعدم الكلام أو يقذفها من الباب وهذه كلها رموز تدل على أشياء تسبب له القلق، وعن طريق اللعب يصحح الطفل الواقع ويطوعه لرغباته (إن دميتي تنام متى تشاء) وبه يكتشف حوادث المستقبل ويتنبأ بها (ستعاقبين يادميتي لأنك لم تسمعي كلمة ماما). ولا شك أن الطفل يخاف أطباء الأسنان يكثر من الألعاب التي يمثل فيها دور طبيب الأسنان، إذ أن تكرار الموقف الذي يسبب الخوف من شأنه أن يجعل الفرد يألفه والمألوف لا يخيفنا .

الجملة التي تنطبق على هذه النظرية من الحالة : "صم ضممتها اليها ببطء وفجأة بدأت بالشد عليها ثم شدتها من شعرها بوضعها في السرير بقوة "

نلاحظ من خلال هذه الجملة أن "شذا" وحسب النظرية التنفسية، عبرت عن مشاعرها الدفينة بواسطة الدمية فمن الممكن أنها اختارت هذه الدمية كي تعبر عن كراهيتها بشكل لا شعوري لأنها فهي عبرت دون قصد بالقسوة على دميتها التي توهمت بها أمها، لذلك فقامت بشدها من شعرها وأمرتها وهذا كله يعبر عن حالة نفسية وقلق عند "شذا" نتيجة لتصرف قاس من الأم معها مثلاً. (شير، 2007)

#### 5.1.4- نظرية الإستجمام :

وخلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي أضناها التعب ذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها فيها في أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته المجهددة وأعصابه المتعبة فرصة كي تستريح الجملة التي تنطبق على هذه النظرية من الحالة :

( أخذت "شذا" دمية صغيرة معتادة على اللعب بها ) .

نلاحظ من خلال هذه الجملة أن "شذا" تريد أن تريح أعصابها المرهقة وخاصة بعد البكاء التي كانت معتادة عليه. لذلك فاختارت أن تلعب باللعب للترويح عن نفسها.

#### 2.النظريات الحديثة : (راتب، 1999)

##### 1.2.نظرية التحليل النفسي (فرويد )

قبل نشر أفكار فرويد حول طبيعة النسان ساد الاعتقاد بين الإنسان منطقي ذكي وانسيابي .

#### 2.2الايدي (المبهم Id )

وهو موجود في الإنسان منذ لحظة الميلاد وهو يزوده بالطاقة التي تحثه على العمل، بحسب فرويد يشمل الايدي الدوافع والغرائز، وهو يعمل على أساس مبدأ المتعة والألم، يهدف الى تحقيق المتعة والإبتعاد عن الألم بصورة فورية وبدون الإكتراث لقيود الواقع والحدود الخلقية الاجتماعية. وحسب رايه هنالك غريزتان أساسيتان تعملان بطريقة لا شعورية توجهان سلوك الإنسان تدعى الأولى ايدوس (نسبة لإله الحب)وهو الدافع للبناء والحب والحياة، وتدعى الثانية تاناتوس (نسبة الى إله الموت) وهو الدافع للدمار والعنف والموت. (أحمد ر.، 1999)

#### 3.2.الإيجو (الأنا)

وهو القسم الثاني من الشخصية، والذي ينمو قرابة نهاية السنة الأولى من حياة الإنسان، والذي يعمل على اساس مبدأ الواقع، أهم وظائفه هي المساعدة على تأقلم الفرد مع الواقع، حيث يبدأ الأنا بالعمل عندما لا تشبع البيئة الخارجية الحاجيات النابعة عن الايد، مثلاً يشعر الطفل الصغير بالعطش لكن أمه تطلب منه الصبر الى حين وصولهما البيت .

بهذا يتعلم الأنا السيطرة على الدوافع، فإننا نؤجلها، نوقفها أو نلائمها للواقع المقبول، لهذا يقال عن الأنا بأنه يعمل على أساس مبدأ الواقع.

يشبه فرويد اليد بحصان والأنا بالجياد (السائس)، وهنا يوفر الحصان الطاقة للحركة، بينما يترك الفارس حق القرار اتجاه المسير، بمساعدة الأنا يجد الفرد سبلا بديلة لإشباع الدوافع الغرائزية التي تدفع تصرفاته . (مرجع سبق ذكره)

#### 4.2. السوبر ايجو (الأنا الأعلى . SUPEREGO )

وهو الجهاز الثالث في الشخصية، والذي يقوم بدور المراقب، الأنا الأعلى يعمل على أساس مبدأ القيم ويمثل جهاز المعايير المقبول والمرفوض في المجتمع والتي تتناقض أحيانا مع إشباع الغرائز النابعة عن الايد، وفي هذه الحالات تخضع الأنا لحاجيات الايج أحيانا ولمتطلبات السوبر- ايجو أحيانا أخرى. في بعض الأحيان ينجح الأنا في الوصول الى حل معتدل يوقف بينهما، وبالتالي يمكن القول بأن سلوكنا الطاهر هو عبارة عن ثمرة الصراع الذي يمر به الأنا (الايجو ) ما بين دوافع الايد ومتطلبات السوبر ايجو .

الجملة التي تنطبق على هذه النظرية من الحالة :

"لو أ رادت شيئاً معيناً عبرت عن رغبتها بالبكاء والاشارة بالإصبع عن الغرض التي تريده "

وهي تنطبق على (الإيج ) لأن شذا عملت حسب دوافعها وغرائزها، فكان هدفها تحقيق مرادها بصورة فورية طبعاً العامل المساعد هو البكاء . (فتيحة، 2008)

#### - 5.2 نظرية اريكسون :

النظرية النفسية الإجتماعية

يعتمد اريكسون في نظريته على نظرية فرويد ولكنه يلقي الضوء على النمو الاجتماعي عند الطفل حيث يقسم مراحل النمو الى ثماني مراحل منذ الولادة وحتى الموت. (إبراهيم، الأطفال واللعب ، 2002)

**خلاصة:**

تعتبر السباحة للأطفال في مرحلة المدرسة خبرة و تجربة هادفة و يعتمد نجاحها على الوالدين و المدرب و البرامج و مدى اهتمام المسؤولين بذلك. و يمكن من خلال هذه البرامج و تطويرها أن نجني من الفوائد الكثير ، كما يجب أن نعلم أنه ليس بمقدور كل طفل أن يكون بطلا فتعليم السباحة للأطفال المدارس يهدف إلى أن يشغل فارغ الطفل بما يفيد و يجعل منه فردا نافعا في مجتمعه مستقبلا ، إلى جانب كونها مهارت أمنية يتطلبها كل فرد في أي سن .

# الفصل الثاني

البرامج التعليمية في السباحة

**تمهيد :**

إن العناية بتخطيط كل صغيرة وكل كبيرة في البرنامج التعليمي وفق الأسس العلمية السليمة ما أهم المؤشرات التي تدل على نجاحه ،فمهما كانت قدرة المعلم مع الصغار فهو بحاجة لوضع برنامج تعليمي والعمل من خلاله .

وبالنسبة للتربية البدنية فهي تنفرد بتأثيرها على العملية التربوية في المدرسة لأنها تغطي احتياجات التلميذ البدنية والصحية وتتعاكس كذلك على حياته الوجدانية أو لأننا في مجتمعاتنا الحديثة أصبحنا نلاحظ انعدام النشاط الحركي بسبب تزايد الإقبال على وسائل الترفيه كالتلفاز والألعاب الإلكترونية واستخدام وسائل الراحة حتى في الأرياف فقد قل عدد الذين يمشون على الأقدام ويستخدمون الدرجات المدرجات ما أسفر عنه زيادات في معدلات السمنة المفرطة والسكري وأمراض القلب وبالتالي نسلم ونحن متيقنون بالأهمية التربوية والأخلاقية والإجتماعية والصحية الكبيرة لممارسة التربية البدنية والرياضية .

**1-تعريف وبناء البرنامج التعليمي :**

البرنامج هو تلك الخيارات المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه وتشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم (إبراهيم م.، 1996) .  
ولبناء البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية علينا تحديد الهدف العام للبرنامج والأهداف الفرعية التي تساعد في ذلك.

ولبناء البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية للسباحة أعطى الباحث مثالا لذلك اتبع فيه الخطوات التالية :

**1-2-الهدف العام للبرنامج التعليمي :**

يهدف البرنامج إلى تعليم المهارات الأساسية للسباحة ووضع برنامج تعليمي لها ،وبذلك ينقسم الهدف العام إلى الأهداف الفرعية التالية :

**1.2.1-هدف نفسي اجتماعي :**

حيث يهدف إلى اكساب الأطفال الثقة بالنفس والشعور بالأمن من خلال قدرته على التأقلم من عالم الماء الجديدة بالنسة إليه و التخلص من عامل الخوف ،والتقليل من التوتر العصبي والقدرة على التحرك في الوسط المائي ما يساعد الطفل في تكوين وتنمية علاقات اجتماعية تبدأ بينه وبين معلمه ثم بينه وبين زملائه تتسم بالمحبة وروح التعاون .

إكتساب المتعلم الثقة بالنفس وإزالة عامل الخوف والتردد من النزول داخل الحوض .

إكتساب المتعلم التعاون مع الأصدقاء عند التحرك في الوسط المائي .

تنمية روح الشجاعة والإقدام عند مهارة الففز في الماء من حافة حوض السباحة .

إكتساب المتعلم القيادة والتبعية من خلال الألعاب المائية والترويحية (بسيوطي أحمد، 1984)

تنمية روح المنافسة مع الأصدقاء عند أداء مسابقات التحرك في الماء والطفو وأداء ضربات الرجلين .

**1.2.2-هدف تعليمي :**

حيث يتم فيه إكساب الأطفال المهارات الأساسية للسباحة وتنميتها وتحسينها عن طريق استخدام حواس المتعلم (السمع والبصر واللمس ) وتدريب الأطفال على استخدام المهارات الأساسية للسياحة للتحرك في الوسط المائي بسهولة ويسر كذا استخدام الوسائل السمعية البصرية من صورة ثابتة ومتحركة وأفلام تعليم المهارات الأساسية للسباحة ،ما يجعل الطفل يشعر بالسعادة لإنجازه وأدائه لهذه المهارات ،ولتحقيق هذا الهدف يجب على المتعلم أن يكون قادرا على أداء هاته المهارات في نهاية البرنامج تكون قابلة للملاحظة والقياس وذلك من خلال :

قدرة المتعلم على أخذ الشهيق من الفم خارج الماء وإخراج الزفير والوجه داخل الماء من الأنف والفم وتكرار العملية عدة مرات .

قدرة المتعلم على حبس النفس داخل الرئتين بأخذ شهيق من الفم أو وضع الوجه في الماء والاحتفاظ بهواء الشهيق داخل الرئتين لمدة معينة .

قدرة المتعلم على الغوص والتقاط عدد من الأجسام الغاطسة في قاع الحوض في الجزء الصغير .

قدرة المتعلم على أخذ وضع الطفو الخلفي الأفقي والاحتفاظ بوضع مستقيم، ثم الوقوف منه .  
 قدرة المتعلم على أخذ وضع الطفو الأمامي الأفقي والاحتفاظ بوضع الطفو المستقيم ثم الوقوف منه .  
 قدرة المتعلم على تغيير وضعيته من الطفو الأمامي الأفق إلى الطفو الخلفي الأفقي .  
 قدرة المتعلم على أداء الطفو الخلفي الأفقي من حركة الإنزلاق من الحركة والإنزلاق ثم الضربات  
 الرجلين لسباحة الزحف على الظهر .  
 القدرة على التقدم في الماء باستخدام الذراعين والرجلين على الظهر ثم على البطن بالتناوب . (الفتاح  
 وجدي مصطفى، 1999)

### 1.2.3- هدف معرفي سلوكي :

- ونقصد به اكتساب الطفل معارف سلوكية تخص النظافة والصحة والامن وذلك من خلال :
- أن يعرف المتعلم أهمية النظافة الشخصية قبل وبعد نزول حوض السباحة
  - أن يعرف الأدوات الشخصية (المنشفة ، الصابون ، المشط ...)
  - أن يفهم ضرورة استخدام أدوات الغير لتجنب العدوى وبعض الأمراض الجلدية .
  - أن يعرف المتعلم بعض الأمراض الجلدية التي يمكن أن يصاب بها نتيجة عدم الاستحمام .
  - أن يفهم المتعلم كيفية تجنب الإصابة بالتهاب العينين والأذنين عند ممارسة السباحة .
  - أن يفهم المتعلم فائدة ممارسته للسباحة يقيه من الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كالربو .
  - أن يتعرف على بعض وسائل الإنقاذ.
  - أن يتجنب بعض الإصابات التي تحدث عند الحوض بابتعاده عن الجري حول الحوض واحترامه لتعليمات معلمة . (بشير، 1991)

### 4-إرشادات للمدرب وتوصيات :

- ✚ تسلسل التمارين مع التدرج إلى السهل إلى الصعب .
- ✚ إختبار التمارين الشيقة والألعاب الصغيرة، لإبعاد الخوف والقلق من السباحة .
- ✚ التأكد من إتقان أغلبية الطلاب للتمرين ،قبل الإنتقال إلى تعليم تمرين آخر .
- ✚ البدء في تعليم المهارات خارج الماء قبل تعليمها في الماء .
- ✚ التأكد على استخدام الأدوات أثناء التدريب بأسلوب يحافظ على سلامتها .
- ✚ نزول المدرب إلى الماء مع الطلاب .
- ✚ استخدام أساليب التشجيع والتعزيز باستمرار .
- ✚ تفهم طبيعة وخصائص الطلاب لمراعات الفروق الفردية .
- ✚ عوامل الأمن والسلامة باستمرار خلال الدرس (الفتاح وجدي مصطفى، 1999)

## 5-المهارات الأساسية للسباحة وطرق تعليمها : (الخضير ، 2004)

| طرق التعلم   | المهارات الأساسية للسباحة     |
|--|-------------------------------|
| 1-النظري :من خلال شرح وتوضيح بأن السباحة هي ترويح وترفيه وكذا مشاهدة أفلام فيديو تبسط وترغب الأطفال في السباحة<br>2-التطبيقي : من خلال الألعاب على حافة الحوض والألعاب التي تكون داخل الحوض الصغير .   | التأقلم مع الماء وإزالة الخوف |
| 1-الطفو الأمامي على البطن والوقوف منه :ويكون بالاحتفاظ بوضع الجسم أفقي على الماء وعدم سقوط الرجلين والوقوف منه .<br>2-الطفو الخلفي على الظهر والوقوف منه : ويكون بالاحتفاظ بوضع الجسم الأفقي على الظهر مع ظهور أصابع القدمين خارج الماء دون سقوط الرجلين والوقوف منه .<br>3-تغيير الطفو من على البطن إلى على الظهر والوقوف منه . | الطفو                         |
| ويكون بالقفز إلى الأمام لدخول الماء من أماكن مختلفة الارتفاع .   | الوثب إلى الماء               |
| 1-الإنزلاق على البطن وأداء ضربات الرجلين :يكون بأخذ دفع الحائط والإنزلاق وأداء ضربات الرجلين الأولية<br>2-الإنزلاق على الظهر وأداء ضربات الرجلين :يكون بأخذ دفع من الحائط والإنزلاق وأداء ضربات الرجلين الأولية .  | الإنزلاق                      |
| 1-التنفس العادي :وهو تنفس منتظم داخل وخارج الماء أي أخذ الهواء بالفم خارج الماء وإخراجه داخل الماء من الأنف والفم ببطئ .<br>2-حبس النفس داخل الرئتين :أخذ الشهيق وكنم النفس داخل الماء .<br>3-الغوص تحت الماء مع فتح العينين :بعد أخذ الشهيق وكنم النفس داخل الماء يحاول إتقاط أجسام غاطسة من قاع الحوض                          | التنفس                        |
| التقدم عل الظهر والتقدم على البطن ويكون :بالتناسق مع ضربات الرجلين متبادلة والذراعين .   | التقدم                        |

عنوان جدول رقم (1) يبين مهارات أساسية لتعلم السباحة

**6-بناء برنامج تعليمي للسباحة :**

**6-1-تحديد محتوى البرنامج :** بعد تحديد الهدف العام للبرنامج والأهداف الفرعية تم تحديد الأسس التي

تم الإعتماد عليها عند تحديد محتوى البرنامج واشتملت على ما يلي:

أ- الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرامج التعليمية وصياغتها والتي تم العمل ببعضها .

ب-قراءات نظرية لخصائص واحتياجات الطفل من 5 إلى 6سنوات .

وقد استفاد الباحث برجوع :

**أولا :** إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة في تحديد عدة نقاط يجب مراعاتها عند وضع محتوى

البرنامج هي :

إمكانية تعلم الطفل السباحة في سن مبكرة ولا يمكنه دخول مجال الإختصاص و التدريب إلا بعد 9 سنوات .

مناسبة محتوى البرنامج لميول احتياجات الأطفال .

مراعات الفروق الفردية بينهم من حيث سرعة التعلم والقدرات البدنية

إدخال الترويح في تعليم بعض المهارات الأساسية للسباحة .

اختيار طرق التدريس والوسائل التعليمية المناسبة لنضج الأطفال .

**ثانيا :** قرأت نظرية لخصائص واحتياجات الأطفال 6/5 سنة والأنشطة المناسبة لهم .

وقد استخلصنا من ذلك عند وضع محتوى البرنامج ضرورة مراعات مايلي :

تفهم دوافع الأطفال للتعلم واستثمارها لصالح العملية التعليمية .

العمل على زيادة ثقة الطفل بذاته وخفض درجة التوتر لديه.

استخدام أساليب تعلم تضى على الطفل المتعة والتشويق والمرح والسرور . (محمد د، 1999)

**6-2 تقسيم محتوى البرنامج :**

تم تقسيم محتوى البرنامج إلى 12 وحدات تعليمية شرط أن تتناول كل وحدة تعليمية موضوع محدد

طبقا للمهارات الأساسية للسباحة ،وقد حددت الفترة الزمنية اللازمة لتدريس كل وحدة 90دقيقة (زمن

الدرس) حيث يشتمل كل درس على 3 أجزاء.

وقبل التطرق لشرح محتوى كل جزء على المعلم أن يضع نصب عينه مايلي :

أولا وقبل كل شيء في تعليم تلاميذ:

- الحماية والأمن في الوسط المائي .
- توفير وسائل لازمة قبل بداية الحصة .
- الحصول على قائمة الأسماء لتلاميذ الفوج .
- حساب عدد التلاميذ باستمرار .
- الإختلاط.

تحضير الحصة : حيث يجب أن تكون مكتوبة ويجب طرح بعض الأسئلة :  
 كم هو عدد التلاميذ في فوجي ؟  
 ماذا يستطيع الأطفال فعله إلى الآن ؟  
 ماذا أختار كألعاب وتمارين كي أقوم ببلوغ الأهداف الأساسية ؟  
 في أي مكان سأعمل في الحوض الصغير أو الكبير ؟  
 ماهي الأدوات التي أستعملها ؟ (السكري، 2004)  
**7- الحصة التدريبية:**

**1.7-الجزء التمهيدي :** يهدف إلى تهيئة الطفل نفسيا للتعامل مع الوسط المائي من خلال الحوار والمناقشة ومشاهدة الأفلام والصور.  
 بالإضافة لعمليات الإحماء ويستحسن أن يكون باستخدام طريقة الألعاب .  
**2-7 الجزء الرئيسي :** و ينقسم إلى .  
 - أنشطة تعليمية لتعلم المهارات الأساسية في السباحة و تقدم كل وضعية تعليمية بتدرج و يجب دائما التفكير في إعادة التمرينات السابقة .  
**3-7 الجزء الختامي :** ويحتوي على .  
 - ألعاب بسيطة منظمة أو غير منظمة فوق سطح الماء من مكان محدود ووسائل معينة .  
 - ألعاب تنافسية لإدخال السرور والبهجة لدى الأطفال .  
 - تنظيم وسائل والأدوات ويكون بمشاركة جميع التلاميذ (متولي، 2011).  
**8-الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج التعليمي :**  
 لتعليم المهارات الأساسية للسباحة والقيام ببعض الألعاب وإنجاح الدرس يجب أن تتوفر لدينا عدة أدوات من بينها :

- كرات بلاستيكية كبيرة وصغيرة لها خاصية الطفو
- أطواق النجاة
- ألواح الطفو
- أحزمة الطفو
- ألعاب لها خاصية الغوص .
- صافرة . (الفتاح، 1995)

### 9-المذكرات الخاصة بتنفيذ البرامج التعليمية :

هناك بعض الملاحظات نذكر منها مايلي :  
 لكل معلم حرية اختيار الألعاب المناسبة للقيام بعملية الإحماء في الجزء التمهيدي مع التغيير في كل درس كي لا يمل التلميذ .  
 إذا لم نستطيع بلوغ الهدف في الحصة يمكن متابعتها في حصة ثانية ،مع القيام بمراجعة الحصة السابقة

في الجزء الختامي يختار المعلم ما يراه مناسباً من الألعاب لإدراك الهدف (حسن ح، 1998)  
**10- نموذج كيفية إجراء الإختبارات النظرية والتطبيقية :**

يوجد أساساً نوعين من وسائل التقييم في السباحة :

- أ- اختبار السباحة : يبين مستوى تطبيقي يجب الوصول إليه بسرعة .  
 ب- جدول القرارات .

### 10-1 الإختبارات النظرية :

تكون هذه الإختبارات النظرية قبل كل حصة أو في نهاية كل هدف تعليمي ومحتوى الإختبار النظري يرتكز على :

-خاصية التطبيق (السباحة) .

-النظافة .

-الأمن .

وهو معروض على شكل أسئلة وأجوبة في جداول نعرضها على أساس المثال التالي :  
 أولاً : السباحة : (قاسم، 1989)

| الأسئلة   | الأجوبة   |
|---|---|
| -هل يمكن لنا أن نطفو دون مساعدة ؟<br>-لماذا يجب أن نتمدد فوق الماء للسباحة ؟<br>-ماذا نفع للتعلم في الماء ؟<br>-لماذا تفتح العينين في الماء ؟ | -نعم إذا أخذنا الهواء وتمددنا جيداً<br>-للإنزلاق بسهولة في الماء<br>-نستعمل الرجلين والذراعين<br>-النظر إلى القعر |

### الجدول رقم (2) يبين الإختبار النظري في السباحة .

ثانياً : النظافة : مرجع سبق ذكره

| الأسئلة   | الأجوبة   |
|---|---|
| -متى لا نستطيع الذهاب إلى المسبح ؟<br>-في المسبح ماهي المناطق التي نمر بها قبل دخول الحمام ؟<br>-لماذا نضع قبعة الشعر ؟<br>-لماذا لا نأكل داخل المسبح ؟ | -إذا كانت عندنا إصابة أو عندما نكون مرضى<br>-غرف التبديل ، المراحيض ، المرشات ، منطقة تنظيف القدمين<br>-للحفاظ على نظافة الحوض وكى لا يعيقني الشعر<br>-لكى لا يتساقط فتات الطعام في مكان تغيير الثياب . |

### الجدول رقم (3) يبين الإختبار النظري في النظافة

## ثالثا -الأمن:مرجع سبق ذكره

| الأجوبة  | الأسئلة  |
|--|--|
| 1-نبقى مع الفوج وننتظر المعلم<br>2-القيام بما يطلبه المعلم فقط<br>3-نبلغ مباشرة المعلم<br>4-لا لأننا يمكن أن تسقط أو تتعرض للأذى | 1-ماذا يجب أن نفعل عند الوصول إلى حافة الحوض ؟<br>2-ماذا نفعل عندما نكون داخل الماء ؟<br>3-ماذا نفعل عند حدوث مشكلة ؟<br>4-هل يمكن الجري أو الدفع أحد عند حافة الحوض ؟ |

## الجدول رقم (4) يبين الإختبار النظري في الأمن

## 10-2- الإختبارات التطبيقية :

وتكون هذه الإختبارات عبارة عن مسلك مائي متنوع على كما سنبينه في المثال التالي :

الإنتلاق يكون بالدخول عن طريق السلم إلى الحوض التمسك بالماسورة والتحرك مع الحائط على مسافة 3 أمتار مع بقاء الكتفين داخل الماء للوصول إلى حبل مثبت فوق سطح الماء على عرض الحوض .

التنقل على طول الحبل عن طريق السحب باليدين الجسم أفقي الكتفين في الماء حتى منتصف الحوض بعدها القيم بالمرور مرة تحت الحبل وأخرى فوقها للوصول إلى جانب المعاكس

التنقل مع الحائط مرة مقابلا بالبطن وأخرى بالظهر للوصول لعق معين (الماء إلى السطح) الطفو على البطن بدون تنفس مدة 05 ثواني وبدون تحرك .

بالدفع على الحائط القيام بنزلاق على البطن إلى أبعد مسافة ممكنة التقاط شيء معين من قعر الحوض

الذهاب إلى حلقة فوق سطح الماء والدخول تحتها كي يصبح داخل الحلقة والقيام بثلاث محاولات تنفس كاملة ومتتالية والتركيز وعلى دفع الهواء في الماء

الخروج من حوض عن طريق السلم (الخضير) (2004 ,

**11-العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التعليمي الرياضي :**

للقيام بعملية التخطيط للبرنامج التعليمي للصغار علينا الإحاطة بالعناصر التي يمكن أن تؤثر فيه :  
**أ-مستوى المهارات الحركية :** وما نقصده بمستوى المهارات الحركية للناشئين يمكن إدراجه تحت ثلاث أقسام رئيسية وهي :

**-القدرة الحركية الأولية (الحركات الأساسية) :** ويتمثل في (المشي ،الجري ،الوثب ،الرمي ،القفز...) إن مستوى الناشئين في هذه القدرات الحركية الأولية يعتبر منطلقا أساسيا في تخطيط البرامج لهم وخاصة إذا كانوا في نهاية مرحلة الطفو المبكرة .

**-المهارات الحركية الوسيطة :** هي حركات أولية ذاتها ولكنها تكون في صورة مهذبة ومحسنة من حيث الدقة والكفاءة في الأداء وتعتبر مهارات وسيطة بين الحركات الأولية والحركات التخصصية التي تستخدم كمهارات أساسية في أنواع الرياضات المختلفة .

**-المهارات الحركية التخصصية أو النوعية :** وهي المهارات الخاصة بممارسة الرياضة التخصصية مثل كرة القدم واليد والسلة أو السباحة والتنس ...إلخ ،وما يعتبر هذا المستوى منطلقا أساسيا في تخطيط برنامج تدريبهم الرياضي وخاصة إذ ما كانوا في مرحلة الطفولة الوسطى وأوائل مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى بداية مرحلة المراهقة (السكري، 2004) .

**ب- مستوى اللياقة البدنية للناشئين:**

يعتبر مستوى اللياقة البدنية للناشئين محددًا هامًا للبرنامج التدريبي أيضا؛ كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية انطلق البرنامج من مستوى أعلى في اللياقة البدنية.

**ج -الإمكانيات المتاحة:**

و المقصود بها كل الكوادر الفنية المنشآت الرياضية والادوات والاعتمادات المالية؛ فكلما توافرت الإمكانيات كلما امكن التخطيط للبرامج التدريبية للناشئين بدرجة أكثر ؛ ولا تنسى مصادر المعلومات التي تعتبر من اهم الامكانيات التي يجب ان تتوفر لتنفيذ البرنامج التدريبي للناشئين.

**د- عدد الوحدات التدريبية المتاحة لتنفيذ البرنامج:**

كلما زادت عدد المرات التي يمكن للناشئين المشاركة خلالها في التدريب زاد ذلك من فرص التخطيط لبرنامج تدريبي أكثر سعة و با لتالي ازدادت فرص الارتفاع بمستواهم.

**هـ - تحديد مواعيد اللقاءات و المسابقات و البطولات:**

إذا ما كان الناشئون في المرحلة السنوية المبكرة لا تكون لديهم مسابقات او بطولات لذلك سوف؛ او قد يتحقق ذلك داخل الفريق الواحد.

**و- الحالة الصحية و التغذية:**

ان برنامج التدريب الرياضي للناشئين لا بد ان يراعي الحالة الصحية و التغذية من حيث الكم و النوع.(مرجع سبق ذكر)

**12 - أهمية وضع اهداف للبرنامج التعليمي الرياضي و ما يجب مراعاته عن وضعها:**

"ان تحقيق اهداف الافراد هو مفتاح لكل نجاح شخصي فالاهداف هي التي تبين لك اين تقف و ماذا تريد" ويمكننا ارجاع اهمية وضع الاهداف للبرنامج التدريبي للأسباب التالية:

- ✓ توجيه الجهود وتركيز الانتباه على الاهداف الموضوعية.
- ✓ -يساعد في تعبئة طاقاته ومجهودات المدرب المنفذ للبرنامج.
- ✓ -يسهم في استمرارية الاداء والتنفيذ في وحدات التدريب. (حماد، 1996)

ومما يجب مراعاته عند وضع اهداف البرنامج التعليمي للناشئين.

- ✓ -ان تتناسب الاهداف مع الجوانب التربوية.
- ✓ -امكانية ترجمة الاهداف الموضوعية مع الجوانب التربوية
- ✓ -وضع الناشئين ككل في الاعتبار
- ✓ -ان وضع الاهداف كتابيا لا شفويا
- ✓ -ان توضع الاهداف القابلة للتحقيق
- ✓ -يجب ان تكون هذه الاهداف متوافقة لا متضاربة
- ✓ -يجب ان تكون الاهداف مرنة تسمح بالمراجعة و التعديل
- ✓ -ان تحدد اولويات للاهداف الموضوعية
- ✓ -ان يحدد جدول زمني لتحقيق الاهداف
- ✓ -يجب صياغة الاهداف بصورة يمكن من خلالها تقويم الجهد والاداء
- ✓ -ان ترتبط الاهداف جميعا بالهدف الاساسي للاداء. (وأخرون، 1999)

**13- تحديد محتوى البرنامج التعليمي و عملياته و ترتيب الاجزاء المكونة له:**

لكي يصل المدرب الى تحديد محتوى البرنامج التدريبي فان عليه ان يسأل نفسه ستة اسئلة هامة الا و هي:

- 1- ماهي المهارات التي يجب ان يتعلمها الناشئون في مرحلة السنية المعينة والتي تجعلهم قادرين على الوفاء بمتطلبات الاداء المهاري في التدريب و المباريات؟
- 2- ماهي عناصر اللياقة البدنية و الحركية التي يجب ان تنمي لدى الناشئين في المرحلة السنية المعينة كي يكونوا قادرين على الوفاء بالمتطلبات البدنية و الحركية للتدريب و المباراة؟
- 3- ماهي خطط اللعب التي يجب ان يتعلمها الناشئون في المرحلة السنية المعينة التي تمكنهم من التفاعل خطيا مع مجريات التدريب و المباريات ؟
- 4- ماهي جوانب النفسية التي يجب ان نبثها في الناشئين في المرحلة السنية المعينة حتى يتمكنوا من التفاعل نفسيا مع المواقف المختلفة في التدريب و المباراة بشكل ايجابي؟
- 5- ماهي المعارف و المعلومات التي يجب ان تزود بها الناشئين في المرحلة السنية المعينة والتي يمكن ان تؤثر ايجابيا على صحتهم و ادائهم الرياضي في التدريب و المباريات و الحياة بشكل عام؟

6- ماهي الجوانب المعنوية الاخلاقية التي يجب ان يتعلمها الناشئون في المرحلة السنية المعينة حتى يتمكنوا من اظهارها مع انفسهم و زملائهم و مدربيهم و جمهور؟ (السكري، 2004)  
وعلى المدرب كي يستطيع الاجابة على هاته الاسئلة بدقة اكثر ان يستعين بالتالي:

- -الخبرة الذاتية السابقة والرجوع الى سجلات التدريب الخاصة به و الملاحظات التي دونها سابقا.
- -الكتب و المراجع و اشربة الفيديو و السينما التعليمية.
- -استشارة ذوي الخبرة و زملاء الموثوق في زملاء الموثوق في معلوماتهم.

وبعد ان ينتهي المدرب والمعلم من تحديد المحتوى الذي يمكن ان يحققه كل هدف من الاهداف الستة عليه ان يقوم بمراجعة كل جزء من اجزاء المحتوى في كل هدف ليتأكد مرة اخرى من ملائمة تلك الاجزاء المختارة قدرات وامكانات المستوى الحالي للناشئين؛ واذما ما كانت مقدرة الناشئين لا تؤهلهم لتعلم جزء من الاجزاء التي تم اختيارها فعليه ان يقوم باحد العمليين:

-حذف الجزء الذي يراه صعب علي قدرتهم

-تعليم المتطلب الاسبق للجزء الذي راي المدرب انه صعب

وعلى المدرب ان يحدد و يراجع حجم العمل في جميع الاجزاء التي تحقق الاهداف الستة في ضوء ما يلي:

-عدد وحدات التدريب المتاحة و مجموع ازممنتها

-الامكانات المادية المتاحة

-أن يتصف المدرب بالمرونة

-وفي هذه المرحلة من تخطيط البرنامج التدريبي الرياضي يتم ترتيب الاجزاء المكونة لمحتوى البرنامج التدريبي طبقا لأولوية تعلمها من خلال خطوتين :

الأولى ترتيب الاجزاء المعلمة الخاصة بكل هدف من أهداف السنة

الثانية ترتيب الاجزاء المعلمة للأهداف السنة معا في قائمة واحدة . (مرجحي رفيق أحمد، 20014)

#### 14- اختيار التمارين والأنشطة التي ستحقق أهداف البرنامج التعليمي للناشئين :

عند اختيار التمارين والأنشطة التي ستحقق أهداف البرنامج التدريبي للناشئين والتي سيتم تنفيذها خلال الوحدة التدريبية أو في قاعات المحاضرات فإن على المدرب مراعاة درجة تحدي التمرين أو النشاط فحين يعتقد الناشئون أن التمرين أو النشاط صعب ولكن يمكن تحقيقه فإنهم يقبلون عليه ويسهم ذلك في تطوير مستواهم أما إذا أدركوا أن التمرين أو النشاط مهددا لهم أو مستحيل التحقيق فسيؤثر ذلك عليهم سلبا لذا يجب مراعاة الإختبار الجيد للتمارين والأنشطة التي ستحقق أهداف البرنامج ومن الواضح أن التمرين أو النشاط قد يكون متحديا لبعض الناشئين في حين أنه يكون مهددا لبعض الآخر

- لذا فإن عملية الإختيار تحتاج الإهتمام الكبير . (جماد، 1996)
- وفيما يلي مجموعة من الأسس التي يمكن لمدرّب الناشئين أن يسترشد بها عند اختياره التمارين والأنشطة التي ستحقق أهداف البرنامج التدريبي
- أن تكون التمارين والأنشطة المختارة تعمل على تحقيق أهداف التدريب بحيث تكون متكاملة مع غيرها لتحقيق أهداف البرنامج التدريبي .
- أن تكون التمارين والأنشطة المختارة مناسبة لمتوسط قدرات الناشئين ، فإن قدرات الناشئين متفاوتة وعند اختيار التمارين التي يؤديها مجملهم يجب أن يوضع في الإعتبار قدرات أداء المتوسطين حتى لا يستفيد من هذه التمارين بعضهم دون البعض الآخر .
- أن تراعي التمارين والأنشطة المختارة الفروق الفردية بين الناشئين وهذا أمر بالغ الأهمية حتى تضمن لذوي القدرات الأعلى والأقل من المتوسط الإرتفاع بالمستوى ، وبشكل عام تنشأ الفروق الفردية من خلال عددا من العوامل منها العمر الرياضي والسن والحالة الصحية والجنس والسمة العصبية .
- أن يراعي التمارين والأنشطة المختارة النمو الكلي للناشئين ، فالتمارين المقدمة للناشئين في البرنامج يجب أن تتناسب مع النمو البدني والوظيفي والحركي والنفسي والاجتماعي .
- أن يراعي التنوع في التمارين والأنشطة المختارة فسير التمارين على وتيرة واحدة تجعل الناشئين يملون سريعا وهم أيضا لديهم استعداد لهذا الملل تشتت انتباههم لذلك من الأهمية اختيار التمارين التي تتسم بالتنوع ، فالتمارين المتنوعة من شأنها أن تؤدي إلى إيقاظ روح الحماسة لدى الناشئين فتزيد مقدرتهم على التعلم .
- أن يراعي تمارين اختيار الإمكانات المتاحة ، فكلما قلت الإمكانات كلما كانت هناك محدودية في اختيار التمارين والعكس.
- أن يراعي في اختيار التمارين إتاحة الفرصة للناشئين للتعلم الذاتي والتفكير الإبتكاري والقدرة على تحليل المواقف واتخاذ القرارات ، فالعملية التربوية عملية تربوية من أهدافها الأساسية مساعدة الناشئين كي يستفيدوا من الخيارات المقدمة لهم لإستخدامها في حياتهم بشكل عام ، فمن الضروري اختيار المدرب لبعض التمارين التي تحفزهم وتدعوهم إلى التفكير والإبتكار وتعطي لهم الفرصة للإحساس بقدراتهم على اتخاذ القرار. (قط، 2004)

### 15- تقويم البرنامج التعليمي :

خلال تطبيق البرنامج التدريبي أو بعد تطبيقه تكون هناك محصلة أو نتائج لهذا البرنامج أو الجزء الذي تم تطبيقه منه وهذه النتائج قد تكون إيجابية أو سلبية فإذا كانت هذه النتائج إيجابية فمن المهم معرفة إلى أي مدى كانت هذه النتائج إيجابية أما إذا كانت سلبية فإنه من الأهمية التعرف على درجة سلبية هذا البرنامج والبحث عن الأسباب التي أدت إلى ذلك ، وبالتالي من المهم أن يطرح مدرب الناشئين الأسئلة الهامة التالية :

- هل البرنامج التدريبي حقق أهدافه وإلى أي درجة ؟
- ماهي الفوائد التي تحققت للناشئين من جراء تطبيق البرنامج التدريبي ؟

ماهي التغيرات التي يمكن إدخالها على البرنامج التدريبي كي يحسن من درجة تحقيق أهدافه ؟  
 إن الإجابة على هذه الأسئلة تزود مدرب الناشئين بمعلومات هامة تسهم بدرجة مباشرة في تحسين مستوى تدريبي وأيضا من خيرات الناشئون من الخطوات التي تتخذ لتقديم البرنامج التعليمي نذكر :

-جمع معلومات التقويم التعليمي

-تحليل معلومات تقويم البرنامج التعليمي .

-التوصيل إلى مقترحات تعديل البرنامج التعليمي (الطالب نزار مجيد، 2010).

### خلاصة :

تعتبر السباحة في مرحلة المدرسة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاحها على الوالدين والمدرّب والبرامج ومدى اهتمام المسؤولين بذلك .من خلال هذه البرامج وتطويرها أن نجني من الفوائد الكثير ، كما يجب أن نعلم أنه ليس بمقدور كل طفل أن يكون بطلا فتعلم السباحة لأطفال المدارس يهدف على أن يشغل فراغ الطفل بما يفيد ويجعل منه فردا نافعا في مجتمعه مستقبلا ،إلى جانب كونه مهارات أمنية يتطلبها كل فر في أي سن .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

منهج البحث والإجراءات الميدانية

**تمهيد:**

إن أهمية أي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه لذلك تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل تحقيق فرضيات الموضوع . و للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع ، و جعله ذو قيمة علمية . فانطلاقا من البحث الميداني سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في دراستنا و الأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة و المنهج العلمي المتبع حسب ،الدارسة متطلبات الدارسة و تصنيفها كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية موضوعية.

## 1 - منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة .

2 - مجتمع و عينة البحث : يتكون مجتمع البحث من سبعة (7) جمعيات تنشط بالرابطة الولائية للسباحة -سعيدة- تتكون من 240 سباحا .

تم إختيار العينة بطريقة القصدية (العمدية) و تتألف العينة 20 سباحا من نادي الهادي طموح للسباحة سعيدة حيث قسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة شاهدة تتكون من 10 افراد والثانية 10 افراد العينة تجريبية وهم ينتمون الى فئة المدارس منخرطين في موسم 2023.

## 3 - الضبط الإجرائي بالمتغيرات :

-المتغير المستقل: الوحدات التعليمية .

- المتغير التابع : بعض مهارات السباحة

- المتغير العشوائي: إجراء الاختبارات للمجموعتين في نفس الوقت.

القياسات المستخدمة :

مستبعد لتجانس العينة حسب نتائج الجدول (05) الذي يوضح القياسات التالية .

| المنغيرات   | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | الدلالة الإحصائية |
|-------------|--------------------|------|------------------|------|------------|------------|-------------------|
|             | 1س                 | 1ع   | 2س               | 2ع   |            |            |                   |
| العمر (سنة) | 07.75              | 0.7  | 07.62            | 0.74 | 0.35       | 1.72       | غير معنوي         |
| الطول (سم ) | 128.3              | 0.9  | 127.5            | 1.21 | 0.37       | 1.72       | غير معنوي         |
| الوزن (كغ)  | 27.75              | 1.02 | 28               | 1.04 | 0.46       | 1.72       | غير معنوي         |

جدول رقم (05) يوضح بعض القياسات لعينة البحث

من الجدول رقم ( 05) يتضح انه لا وجود لفروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة على مستوى عينة البحث بالنسبة للعمر والطول والوزن مما يشير الى تجانس ، عينتي الدراسة (مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=19) (الطالب نزار مجيد، 2010)

#### 4- مجالات البحث :

##### 4-1- المجال البشري:

تمت الدراسة و التجريب على المبتدئين المنخرطين مع فريق نادي طموح وتحدي للسباحة سعيدة

##### 4-2-المجال المكاني:

أجريت الإختبارات للمهارات الفنية على مستوى مسبح المجاهد المتوفي ولدقادة عبد الرحمان أولاد إبراهيم سعيدة

4-3-المجال الزماني: بدأنا العمل في البحث خلال شهر نوفمبر وأنهينا في شهر ماي، خلال هذه الفترة قمنا

بما يلي :

- قمنا تطبيق الوحدات التعليمية على المبتدئين لدي فريق النادي من 15 نوفمبر 2023 إلى غاية 20 أبريل 2024 ومن ثم القيام بالإختبارات في 14 ماي 2024 على نفس العينة .

#### 5 - أدوات البحث:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- بطارية اختبارات

من أجل تقييم المجموعة التجريبية وضعت مجموعة من الإختبارات وكيفية التقييم التي خضعت للتحكيم من طرف الخبراء بما فيهم المدربين وأساتذة بمعاهد التربية البدنية والرياضية وهي كالاتي:

- إختبار التنفس.
- إختبار الطفو.
- إختبار الإنزلاق على البطن في الماء.
- إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء.
- الإندفاع في الماء.
- الزحف على الصدر والظهر. (الفتاح وجدي مصطفى، 1999)

#### 6- طرق البحث :

##### 6-1 طريقة جمع المادة المخبرية :

هي عملية سرد و تحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا لموضوع البحث و تتناسب مع أهدافه. (الله، 2003)

### 2-6 طريقة الاختبارات الميدانية:

هي من أهم الطرق استخداما في المجال الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي و أهم و أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

### 3-6 الطريقة الإحصائية :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية لفهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة و تساعد في الوصول إلى النتائج و تحليلها و تطبيقها و نقدها ، علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة و خصائصها و هدف البحث و قد تم في بحثنا الاعتماد على المعالجة الإحصائية باستخدام تقنية الحزمة الإحصائية spss الحصول على :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري

- النسب المئوية .

- اختبار T test للعينات المزدوجة والمستقلة. (القادر، 1992)

### 7- إجراءات و تصميم البحث :

مدة البرنامج التعليمي المسطر للموسم 6 أشهر موزعة كالتالي :

4 اسابيع دورة تمهيدية(تحضيرية) :من اجل التكيف والتأقلم والتعود على الوسط المائي.

4 اسابيع التعلم على مهارة التنفس .

4 أسابيع لتعلم على مهارة الطفو السليم .

4 اسابيع لتعلم على الإنزلاق في الماء .

4 أسابيع لتعلم على مهارة الإندفاع .

4 أسابيع التعلم على الزحف على البطن والظهر.

يكون التواتر في هذه الحصص بمعدل حصتين في الاسبوع حصص التدريب تم تنظيمها وفق آراء

بعض المحكمين والمدربين كالتالي:

### 8- شرح البرنامج المقترح :

1-8 - الدورة الأولى (الدورة تمهيدية). كانت هذه الدورة كمرحلة تمهيدية تم من خلالها التعرف على

المتعلمين و احوالهم وكذلك القيام بحصص تعليمية الهدف منها التكيف والتأقلم والتعود على الوسط

المائي من خلال التخلص من الخوف و تنمية الطفل الثقة بالنفس وذلك بالجلوس على حافة المسبح

وتحريك الرجلين وحضور المدرب و مرافقتهم داخل الماء وتوفير لهم بعض الألعاب والكرات والحلقات

توفير جو محبب للوسط المائي ويكون تدريجي حيث يلعب فيه العامل النفسي دور كبير.



شكل رقم (01) يمثل تدريب التكيف والتأقلم والتعود على الوسط المائي.

## 2-8- الدورة الثانية :

كانت هذه الدورة كمرحلة ثانية تهدف إلى تحقيق قدرة المتعلم على التنفس السليم ، من خلال بعض الألعاب التي تحقق الغرض من رش وقذف الماء على الأصدقاء المشي داخل المسبح والأيدي متشابكة وثنى الركبتين وا دخال الجسم داخل الماء وإحداث أكبر كمية من الفقاعات عن طريق الفم. لعبة عد الأصابع للزميل داخل الماء ،جمع بعض الأشياء كالحلقات الصغيرة والكارت ووضعها داخل سلات ، الإنتقال داخل المكعبات المحضرة من طرف المدرب ، القفز داخل الماء . مع توفير معايير الأمن والسلامة من خلال حضور المدرب واليقظة المطلوبة.



شكل رقم(02) يمثل تدريب التنفس.

## 3-8- الدورة الثالثة :

كانت تهدف إلى تحقيق الطفو السليم الوضعية الأفقية بنوعيه على الظهر والبطن، وذلك من خلال تحقيق بعض الألعاب الموجهة كمحاولة الإلتفاف حول الخيوط المائية الشد في الحائط ورفع الرجلين، وضع بعض الوسائل البيداغوجية تحت البطن أو أسفل الظهر ثم محاولة التخلص منها تدريجيا، لعبة تركيب النجمة من خلال تشابك الأيدي مع زملاء بحضو محاولة الإلتقاء فوق الماء والأيدي والأرجل مفتوحة ، ومساعدة المدرب دون نسيان تثبيت عملية التنفس.



شكل رقم (03) يمثل تدريب الطفو.

**4-8- الدورة الرابعة:**

كانت تهدف إلى الإنزلاق أو الإنسياب فوق الماء بنوعيه على البطن والظهر من خلال إنجاز وتحقيق ألعاب موجهة نحو هذه المهارة مثل التقاط الأشياء من أسفل المسبح والمرور بين رجلي المدرب أو الزميل ، الدفع بالرجلين مع الحائط بالإمساك بلوحة الطفو كمرحلة أولى ثم نزعها وذلك بالإنقال من الإنسياب الأمامي والخلفي وبالعكس مع تثبيت المكتسبات القبلية.



شكل رقم (04) يمثل تدريب الإنزلاق

**5-8- الدورة الخامسة.**

كانت تهدف إلى الإندفاع في الماء بفضل ضربات الرجلين أمامي وخلفي (ظهري) من خلال إنجاز بعض الألعاب التي تهدف إلى تعليم ضربات الرجلين كالشد في الحائط محلولة إحداث كمية كبيرة من الفقاعات عن طريق ضربات الرجلين بإجراء مسابقة بينهم مع شرح كيفية أداء ضربات الرجلين والتصحيح من طرف المدرب كمرحلة أولى ، ثم بإمساك لوحة الطفو والانتقال بفضل ضربات الرجلين في البداية ثم إدراج التنفس مع الانتقال ويكون أمامي وخلفي مع تعليم التنفس الجانبي ثم بدون استعمال لوحة الطفو .



شكل رقم (05) يمثل تدريب الاندفاع.

## 6-8- الدورة السادسة:

كانت تهدف إلى تحسين وتطوير نوعي السباحة ، الزحف على البطن والظهر وذلك من خلال بعض الألعاب الموجهة كلعبة ادراك الزميل المحافظة على شيء فوق الرأس بالنسبة للظهر.



شكل رقم (06) يمثل تدريب الزحف على البطن

**ملاحظة:**

استخدم المدرب مبادئ التدريب كمبدأ التدريج من السهل إلى الصعب ومن العام إلى الخاص ومبدأ التكرار والاستمرارية في التدريب تحليل الحركة والتصور.

**9 - تصميم الإختبارات:**

9-1- إختبار التنفس: الهدف: تقييم إيقاع أو معدل التنفس.

**الشرح:**

المتعلم يكون داخل الماء ووضع يديه على حافة المسبح ، يجب عليه عند سماع الصافرة تنفيذ دورة تنفسية 15 مرة ( دخول داخل الماء مع الزفير وفوق الماء مع الشهيق).

- يجب أن لا يكون متعصب .
- يجب أن لا تطلق يديه حافة المسبح أثناء التنفس.
- يجب أن يكون عن طريق الفم داخل الماء.
- يجب أن تكون العينين مفتوحتين. (pedroletti، 2013)

**كيفية القياس المتبعة:**

|            |   |
|------------|---|
| 10/10 نقطة | ✓ تنفيذ 15 مرة دورة تنفسية بكل سهولة      |
| 10/08 نقطة | ✓ تنفيذ 15 مرة دورة تنفسية مع بعض الصعوبة |
| 10/05 نقطة | ✓ تنفيذ 15 مرة دورة تنفسية بصعوبة         |
| 10/03 نقطة | ✓ تنفيذ اقل من 15 مرة دورة تنفسية         |
| 10/00 نقطة | ✓ تنفيذ بدون تنفس                         |

**9-2- إختبار الطفو الهدف:**

**الهدف :** يتطلب هذا الإختبار تحديد القدرة الحركية للسباح

**المتطلبات:** يتطلب هذا الإختبار

- مسبح بحيث يستطيع المدرب الوقوف وضع الرجلين على الأرض ومستوى ماء حتى الصدر.
- يجب حضور مقيمي إثنين الأول يكون داخل الماء من أجل مساعدة المتعلم الممتحن وكذلك لإحترام النصائح. أما الثاني يكون على حافة المسبح بغية حساب المدة الزمنية للطفو.

**مقاتية**

## الشرح:

يقوم المدرب الموجود داخل الماء بمساعدة المتعلم الممتحن أخذ الوضعية الأفقية ، ( الإستلقاء على الظهر ) بحيث يكون الجسم وضعية أفقية مستقيمة اليدين ممتدتين وراحة اليدين مبسوطتين بجانب الفخذين وباقي الأطراف السفلية ممتدة كذلك وملتصقة.

- لا تستطيع بدا الإختبار حتى تتوفر الشروط المذكورة في الشرح.
- يبدأ الإختبار بصافرة الميقاتي وذلك بسحب المدرب الموجود داخل الماء يديه تحت ظهر الممتحن
- يحسب الوقت المستغرق الذي حققه الممتحن حتى تخلي أحد شروط الإختبار (pedroletti, 2013)

## 9-3- إختبار الإنزلاق على البطن:

الهدف: قياس الإنزلاق على البطن بعد امتداد كلي للأطراف السفلية.

## المتطلبات:

- ديكامتر.
- شريط لاصق يستعمل في الماء.
- قصبه .

الشرح: الإختبار يجرى في رواق من أروقة المسبح الموجودة على الحافة وذلك بعد إصاق مع الحائط حيث مكعب البدء وتوضع العلامات الأرقام 0 الديكامتر بحيث يكون رقم صفر بواسطة الشريط اللاصق . يقوم المتعلم الممتحن بأداء الإختبار وذلك بإصاق رجليه جيد مع الحائط ويدفع بقوة بواسطتهما ثم ينزلق نحو الأمام على بطنه إلى أبعاد نقطة ممكنة بالمحافظة على جسمه ممتد الرجلين واليدين وبدون فعل أي حركة. تحسب المسافة حتى توقف الحركة وعند أطراف أصابع اليدين بمساعدة قصبه التعلم التي تؤشر مكان التوقف.

## 9-4- إختبار الإنزلاق على الظهر:

نستعمل جميع الطرق والوسائل المستعملة في إختبار الإنزلاق على البطن.

الشرح: يقوم المتعلم الممتحن بأداء الإختبار وذلك بوضع رجليه جيد مع الحائط ويدفع بقوة ثم ينزلق على ظهره إلى ابعاد نقطة ممكنة حيث يكون الجسم ممتد كاملا الي جميع الأطراف الرجلين واليدين وبدون فعل أي حركة.

تحسب المسافة حتى توقف الحركة وعند أطراف أصابع اليدين بمساعدة قصبه التعلم التي تؤشر مكان التوقف. (مرجع سبق ذكره)

## 9-5 إختبار السباحة الحر CRAW وعلى الظهر DOS

تحديد الأهداف المنجزة بالتعلم.

**الشرح:** المتعلم الممتحن يقوم بأداء الإختبار لنوعي السباحة على الظهر والبطن بقطع مسافة 25م يقوم بأداء الإختبار على مرتين وتحسب أحسن نتيجة منجزة .

### 10- الأسس العلمية للإختبار :

10-1- ثبات الإختبار: يقصد بثبات الإختبار هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف و قد قام الباحث بتطبيق الإختبار الأول على عينة مكونة من 8 أفراد و أعيد الإختبار بعد أسبوعين من ذلك على نفس العينة ثم قام الباحث بحساب معامل (بيرسون) (الطالب نزار مجيد، 2010)

تتراوح قيم معدل الإرتباط (v) بين (1-) و(1+) أي أن  $1 \geq v \geq -1$  حيث تزداد قوة إرتباط كل ما إقتربنا من (1-) و(1+)

وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول

| الإختبار              | العينة | معامل الإرتباط | SIG  | مستوى الدلالة |
|-----------------------|--------|----------------|------|---------------|
| Res التنفس            | 8      | -0.14          | 0.74 | 0.05          |
| CV إنزلاق بطني        | 8      | -0.04          | 0.99 | 0.05          |
| CD إنزلاق ظهري        | 8      | -0.65          | 0.80 | 0.05          |
| CRAWL الزحف على البطن | 8      | -0.15          | 0.72 | 0.05          |
| DOS الزحف على الظهر   | 8      | -0.23          | 0.52 | 0.05          |
| FLOT الطفو            | 8      | -0.11          | 0.72 | 0.05          |

جدول رقم (06) يوضح قيم معامل الارتباط للإختبارات

**تحليل النتائج:**

معامل الإرتباط بالنسبة لإختار Res

$v = -0.14$  وهو قريب من -1 كما أشارت قيمة Sig إلى 0.74 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

معدل الإرتباط بالنسبة لإختبار CV

$V=0.04$ - وهو قريب من 1- كما أشارت قيمة sig إلى 0.99 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

### معدل الارتباط بالنسبة لإختبار CD

$V=0.65$ - وهو قريب من 1- كما أشارت قيمة sig إلى 0.80 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

### معدل الارتباط بالنسبة لإختبار CRAWL

$V=0.15$ - وهو قريب من 1- كما أشارت قيمة sig إلى 0.52 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

### معدل الارتباط بالنسبة لإختبار DOS

$V=0.23$ - وهو قريب من 1- كما أشارت قيمة sig إلى 0.72 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

### معدل الارتباط بالنسبة لإختبار Flot

$V=0.11$ - وهو قريب من 1- كما أشارت قيمة sig إلى 0.52 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05

**الاستنتاج:** بما أن قيمة معامل الارتباط (  $v$  ) لجميع الاختبارات المطبقة محصورة بين (-1 و 1) فالارتباط قوي, كما نلاحظ قيمة sig لجميع الاختبارات أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني انه لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي  
**النتيجة:** بما أن معامل الارتباط بيرسون لجميع الاختبارات قوي و لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي و البعدي فيمكننا القول بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية .

## 10-2- صدق الاختبار:

### - الصدق الظاهري:

من أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين من مدربين و أساتذة حيث أجمعوا على صدق الاختبار.

- **معامل الصدق الذاتي :** و ذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، الاختبارات التي تتميز بدرجة صدق عالية تكون محصورة بين 0 و 1 .

لحساب الجذر التربيعي لكل من معامل الثبات لكل الاختبارات تحصلنا على :

•  $RES=0.37$

•  $CV=0.2$

•  $CD=0.80$

•  $CRL=0.38$

- 0.47=DOS
- 0.33= FLOT

نلاحظ أن معامل الصدق لكل الاختبارات محصور بين 0 و1 لهذا يمكننا القول أن الإختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

### 10-3- موضوعية الاختبار:

تم استعمال وسائل بيداغوجية بسيطة في الاختبار كما تم الاعتماد في تسجيل النتائج على وحدات بسيطة (الزمن و المسافة و عدد المرات). مما جعل الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية مقبولة.

### الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى الاجراءات الميدانية ،وهي عبارة عن اجراءات تمهيدية للعمل التطبيقي تم من خلاله اختيار المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب للدارسة بالاضافة الى تحديد عينة البحث التي تم عليها التجريب من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المطبق مع تحديد الاختبارات المعتمدة في الدارسة وكذا الوسائل والادوات الاحصائية اللازمة من اجل اجراء وتحليل نتائج هاته الاختبارات. كل هذا من اجل دارسة تتبع اسلوب منهجي محدد يساعد الباحث على تحليل ومناقشة النتائج المتوصل اليها واحترام التدرج في العمل الميداني وفق اسلوب منهجي والذي هو اساس كل بحث علمي.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1- عرض النتائج:

## 1-1- اختبار التنفس RESPIRATION

الجدول رقم (07) يبين النتائج المتحصل عليها في اختبار التنفس و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية .

| الإحصائية<br>الدلالة | ت        |                  | الإنحراف<br>المعياري |      | المتوسط<br>الحسابي |      | العدد | نتائج اختبار<br>العينة |
|----------------------|----------|------------------|----------------------|------|--------------------|------|-------|------------------------|
|                      | الجدولية | المحسوبة         | 2ع                   | 1ع   | 2س                 | 1س   |       |                        |
| دال                  | 1.72     | 6.46<br>Sig=0.00 | 2.77                 | 3.06 | 7.15               | 3.15 | 10    | المجموعة<br>الشاهدة    |
| دال                  | 1.72     | Sig=0.04         | 1.62                 | 3.10 | 9.00               | 3.25 | 10    | المجموعة<br>التجريبية  |

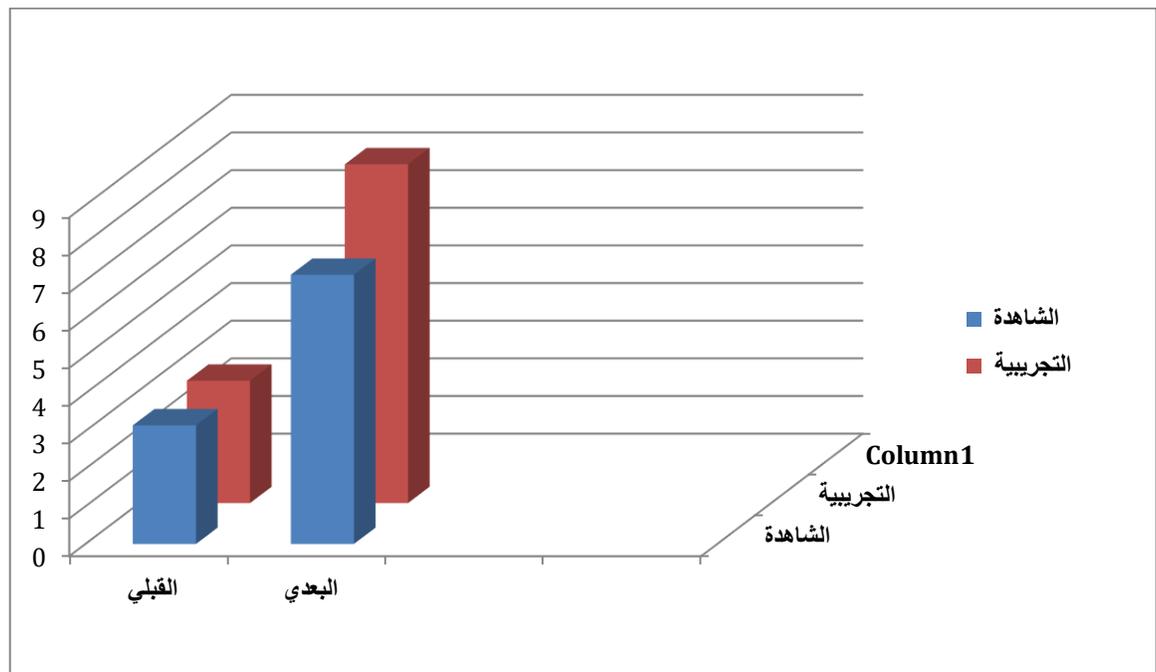
جدول رقم(07) نتائج اختبار التنفس (عدد المرات في الدقيقة)

## تحليل النتائج:

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط الحسابي قدره 3.15 و بإنحراف المعياري قدره ب 3.06 و تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط الحسابي قدره 7,15 و انحراف معياري 2.77 وكانت ت المحسوبة 6.46 عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط الحسابي قدره 3,25 و تحصلت في الاختبار البعدي 3,10 و انحراف معياري ب3.10 و تحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 9.00 و إنحراف معياري 1.62 وكانت (ت) المحسوبة 9.04 عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.05

الإستنتاج : نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 6.46 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 9.04 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن (sig) 0.00 تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالتالي حدث التطور.

## رسم بياني رقم (01) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدي في التنفس



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدالة الإحصائية | ت        |          | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|------------------|----------|----------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                  | الجدولية | المحسوبة |                   |                 |       |                     |
|                  |          |          | 2ع                | 2س              |       |                     |
| دال              | 1.68     | 3.66     | 2.77              | 7.15            | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                  |          |          | 1.62              | 9.00            | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (08) نتائج إختبار التنفس في الإختبار البعدي

**التحليل :**

يوضح لنا الجدول رقم (08) والرسم البياني رقم (01) أفضلية تأثير برنامج التعليمي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 7.15 و بانحراف معياري قدره 2.77 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 9.00 و بانحراف معياري 1.62 .  
كما ان (ت) المحسوبة 3.66 أكبر من (الجدولية) 1.68 عند درجة الحرية 19 و مستوى الدلالة 0.05  
كما أن sig = 0.04 من 0.05

**الإستنتاج :**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي .

**1- عرض النتائج :****1-2- إختبار الإنزلاق على البطن في الماء cv**

الجدول رقم (09) يبين النتائج المتحصل عليها في إختبار الإنزلاق على البطن في الماء و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة و التجريبية .

| الدلالة الإحصائية | ت        |                   | الإنحراف المعياري |      | المتوسط الحسابي |      | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|-------------------|-------------------|------|-----------------|------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة          | ع2                | ع1   | س2              | س1   |       |                     |
| دال               | 1.72     | 23.89<br>Sin0.00: | 0.28              | 0.2  | 2.99            | 1.45 | 10    | المجموعة الشاهدة    |
| دال               | 1.72     | 25.87<br>sig0.00: | 0.19              | 0.23 | 3.25            | 1.46 | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (09) نتائج إختبار الإنزلاق على البطن في الماء

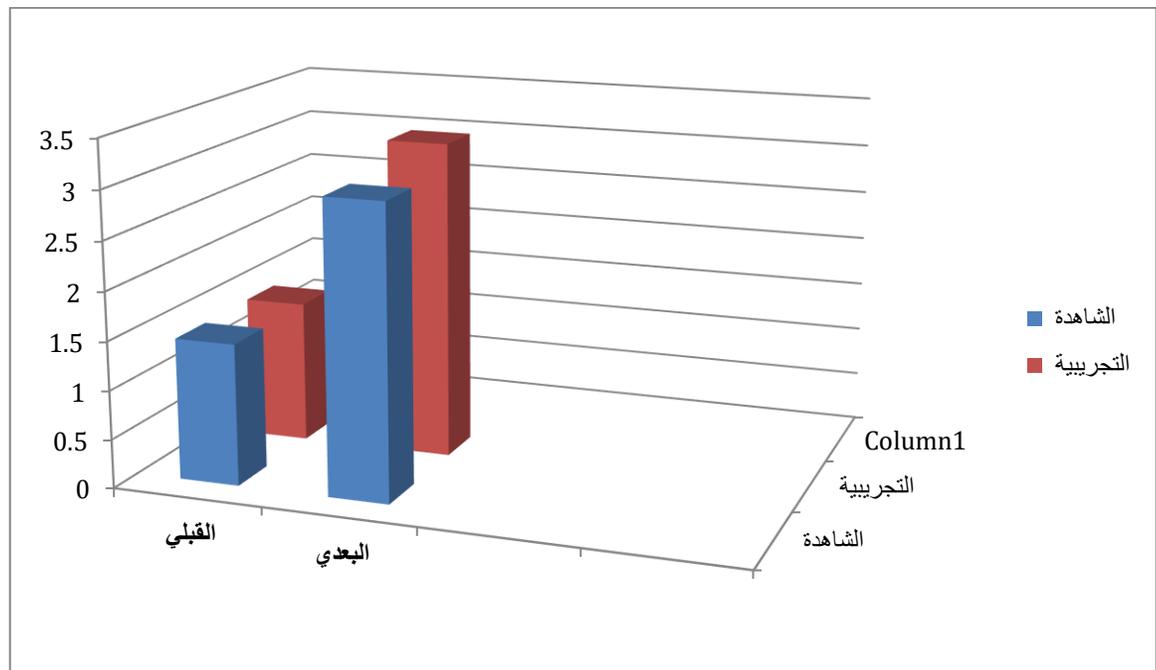
**تحليل النتائج :**

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.45 و إنحراف معياري قدره 0.2 و تحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2.99 و إنحراف معياري قدره 0.28 و كانت (ت) المحسوبة 23.89 عند درجة الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.46 و إنحراف معياري قدره 0.23 و تحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3.25 و إنحراف معياري قدره 0.19 و كانت (ت) المحسوبة 25.87 عند درجة حرية 19 و مستوى الدلالة 0.05 .

## الإستنتاج :

نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 23.89 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 25.87 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن 0.00(sig) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رسم بياني (2) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى لإختبار الإنزلاق على البطن



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدى وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدلالة الإحصائية | ت        |                  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|------------------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة         |                   |                 |       |                     |
| دال               | 1.68     | 3.41<br>Sig:0.04 | 2ع                | 2س              | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                   |          |                  | 0.28              | 2.99            |       | المجموعة التجريبية  |
|                   |          |                  | 0.19              | 3.25            | 10    |                     |

جدول رقم (10) نتائج الإختبار البعدى للإنزلاق على البطن في الماء

## التحليل :

يوضح لنا الجدول رقم (10) والرسم البياني رقم (02) أفضلية تأثير برنامج التعليمي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 2.99 و بانحراف معياري قدره 0.28 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 3.25 و بانحراف معياري 0.19. كما ان (ت) المحسوبة 3.41 أكبر من (ت) 1.68 الجدولية عند درجة الحرية 19 و مستوى الدلالة 0.05 كما أن  $0.04 = \text{sig}$  أقل من 0.05

## الإستنتاج :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي

3-1- إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء **coulée dos**

الجدول رقم (11) يبين النتائج المتحصل عليها في إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة و التجريبية .

| الدلالة الإحصائية | ت        |                   | الإنحراف المعياري |      | المتوسط الحسابي |      | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|-------------------|-------------------|------|-----------------|------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة          | 2ع                | 1ع   | 2س              | 1س   |       |                     |
| دال               | 1.72     | 15.39<br>Sin0.00: | 0.38              | 0.2  | 2.95            | 1.35 | 10    | المجموعة الشاهدة    |
| دال               | 1.72     | 26.89<br>sig0.00: | 0.30              | 0.24 | 3.27            | 1.34 | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (11) نتائج إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء

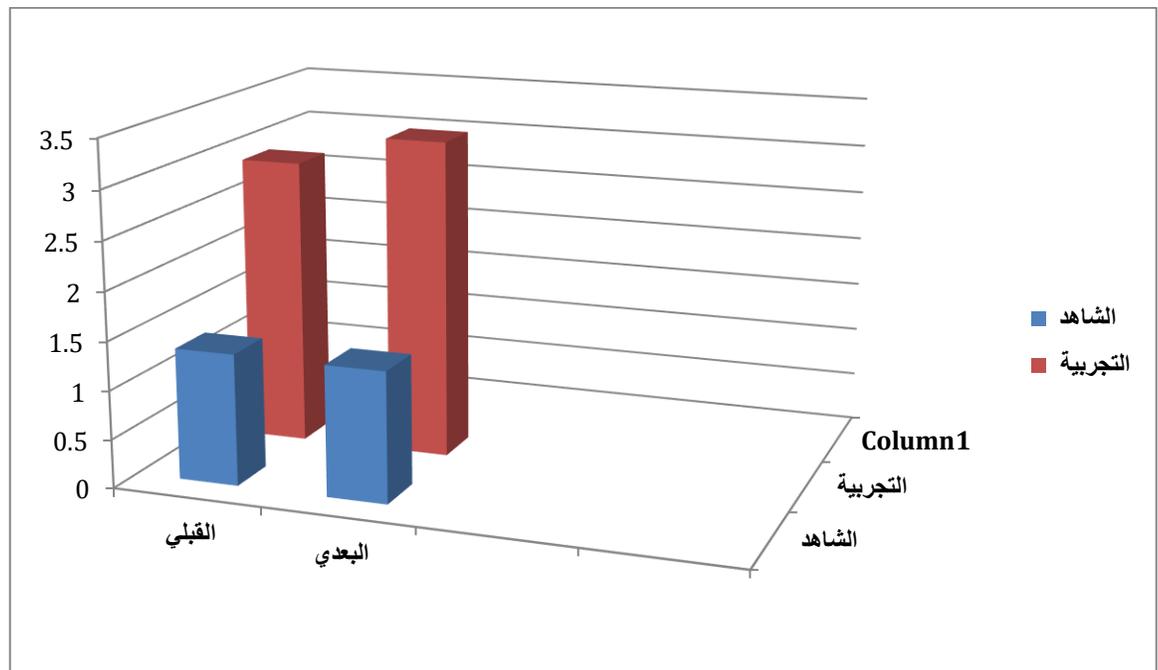
## تحليل النتائج :

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.35 و إنحراف معياري قدره 0.2 و تحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 2.95 و إنحراف معياري قدره 0.38 و كانت (ت) المحسوبة 15.39 عند درجة حرية 19 و مستوى الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 1.34 و إنحراف معياري قدره 0.24 و تحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 3.27 و إنحراف معياري قدره 0.30 و كانت (ت) المحسوبة 6.82 عند درجة حرية 19 و مستوى الدلالة 0.05.

## الإستنتاج :

نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 15.39 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 26.82 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن 0.00(sig) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رسم بياني (03) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدي لإختبار الإنزلاق على الظهر



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدالة الإحصائية | ت        |          | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|------------------|----------|----------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                  | الجدولية | المحسوبة |                   |                 |       |                     |
| دال              | 1.68     | 2.89     | 0.38              | 2.95            | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                  |          | Sig:0.02 | 0.30              | 3.27            | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (12) نتائج الإختبار البعدي للإنزلاق على الظهر في الماء

## التحليل :

يوضح لنا الجدول رقم (12) والرسم البياني رقم (03) أفضلية تأثير برنامج التعليمي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 2.95 و بانحراف معياري قدره 0.38 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 3.27 و بانحراف معياري 0.30. كما ان (ت) المحسوبة 2.89 أكبر من (ت) 1.68 الجدولية عند درجة الحرية 38 ومستوي الدلالة 0.05 كما أن  $\text{sig} = 0.02$  أقل من 0.05

## الإستنتاج :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي

## 1-4- إختبار سباحة الحرة crawl

الجدول رقم (13) يبين النتائج المتحصل عليها في إختبار crawl و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة والتجريبية .

| الدلالة الإحصائية | ت        |                   | الإنحراف المعياري |       | المتوسط الحسابي |       | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|-------------------|-------------------|-------|-----------------|-------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة          | 2ع                | 1ع    | 2س              | 1س    |       |                     |
| دال               | 1.72     | 4.76<br>Sin0.00:  | 24.71             | 0.058 | 21.49           | 22..9 | 10    | المجموعة الشاهدة    |
| دال               | 1.72     | 59.04<br>sig0.00: | 3.73              | 0.59  | 19.85           | 23.07 | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (13) نتائج إختبار crawl

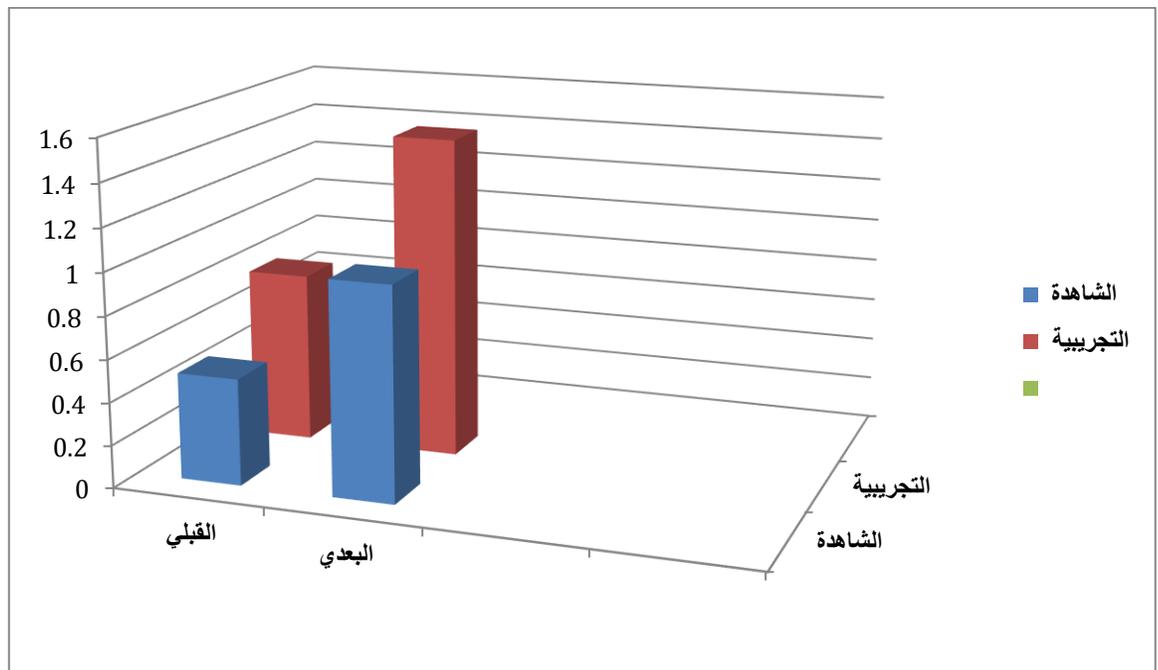
## تحليل النتائج :

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 22.09 و إنحراف معياري قدره 0.085 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 21.49 وإنحراف معياري قدره 24.71 وكانت (ت) المحسوبة 4.76 عند درجة حرية 19 ومستوي الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 23.07 و إنحراف معياري قدره 0.59 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 49.85 و إنحراف معياري قدره 3.73 وكانت (ت) المحسوبة 59.42 عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.05.

## الإستنتاج :

نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 4.76 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 59.04 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن (sig) 0.00 تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رسم بياني (04) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدى لإختبار السباحة الحرة



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدى وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدلالة الإحصائية | ت        |           | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|-----------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة  |                   |                 |       |                     |
|                   |          |           | 2ع                | 2س              |       |                     |
| دال               | 1.68     | 4.00      | 24.71             | 21.49           | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                   |          | Sig:0.001 | 3.73              | 19.85           | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (14) نتائج الإختبار البعدى للسباحة الحرة

## التحليل

يوضح لنا الجدول رقم (14) والرسم البياني رقم (04) أفضلية تأثير برنامج التعليمي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 21.49 و بانحراف معياري قدره 24.71 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 19.85 و بانحراف معياري 3.73 كما ان (ت) المحسوبة 4.00 أكبر من (ت) 1.68 الجدولية عند درجة الحرية 38 ومستوي الدلالة 0.05 كما أن  $\text{sig} = 0.001$  أقل من 0.05

الإستنتاج :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي  
**1-5- إختبار السباحة على الظهر DOS**

الجدول رقم (15) يبين النتائج المتحصل عليها في إختبار السباحة على الظهر و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة والتجريبية .

| الدلالة الإحصائية | ت        |                  | الإنحراف المعياري |       | المتوسط الحسابي |       | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|------------------|-------------------|-------|-----------------|-------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة         | 2ع                | 1ع    | 2س              | 1س    |       |                     |
| دال               | 1.72     | 4.33<br>Sin0.00: | 28.05             | 0.04  | 22.32           | 25.12 | 10    | المجموعة الشاهدة    |
| دال               | 1.72     | 6.56<br>sig0.00: | 24.50             | 0.056 | 20.91           | 24.16 | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (15) نتائج إختبار السباحة على الظهر

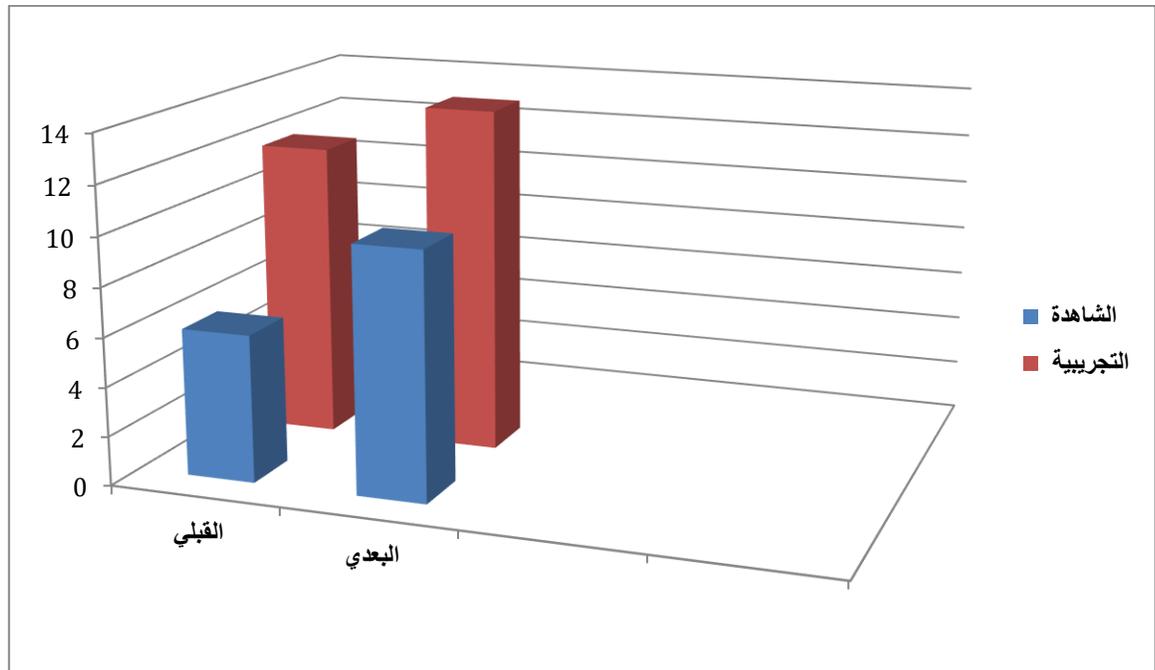
## تحليل النتائج :

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 25.12 و إنحراف معياري قدره 0.04 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 22.32 و إنحراف معياري قدره 28.05 وكانت (ت) المحسوبة 04.33 عند درجة حرية 19 ومستوي الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 24.16 و إنحراف معياري قدره 0.056 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 20.91 و إنحراف معياري قدره 24.50 وكانت (ت) المحسوبة 6.56 عند درجة حرية 19 ومستوى الدلالة 0.05.

## الإستنتاج :

نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 4.33 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 6.56 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن (sig) 0.00 تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رسم بياني رقم (05) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدي لاختبار السباحة على الظهر



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدلالة الإحصائية | ت        |          | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|----------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة |                   |                 |       |                     |
|                   |          |          | 2ع                | 2س              |       |                     |
| دال               | 1.68     | 1.76     | 28.05             | 28.32           | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                   |          | Sig:0.03 | 24.50             | 37.16           | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (16) نتائج الإختبار البعدي للسباحة على الظهر

## التحليل :

يوضح لنا الجدول رقم (16) والرسم البياني رقم (05) أفضلية تأثير برنامج التعليمي المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 22.32 و بانحراف معياري قدره 28.05 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 20.91 و بانحراف معياري 24.50 كما ان (ت) المحسوبة 1.76 أكبر من (ت) 1.68 الجدولية عند درجة الحرية 38 ومستوي الدلالة 0.05 كما أن sig = 0.003 أقل من 0.05

## الإستنتاج :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي.

## 6-1- إختبار الطفو flotabilité

الجدول رقم (17) يبين النتائج المتحصل عليها في إختبار السباحة على الظهر و إعادته للمجموعتين المجموعة الضابطة والتجريبية .

| الدالة الإحصائية | ت        |                   | الإنحراف المعياري |      | المتوسط الحسابي |      | العدد | نتائج إختبار العينة |
|------------------|----------|-------------------|-------------------|------|-----------------|------|-------|---------------------|
|                  | الجدولية | المحسوبة          | 2ع                | 1ع   | 2س              | 1س   |       |                     |
| دال              | 1.72     | 15.48<br>Sin0.00: | 2.38              | 2.95 | 8.75            | 4.00 | 10    | المجموعة الشاهدة    |
| دال              | 1.72     | 8.39<br>sig0.00:  | 1.56              | 3.29 | 10.15           | 4.35 | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (17) نتائج إختبار الطفو

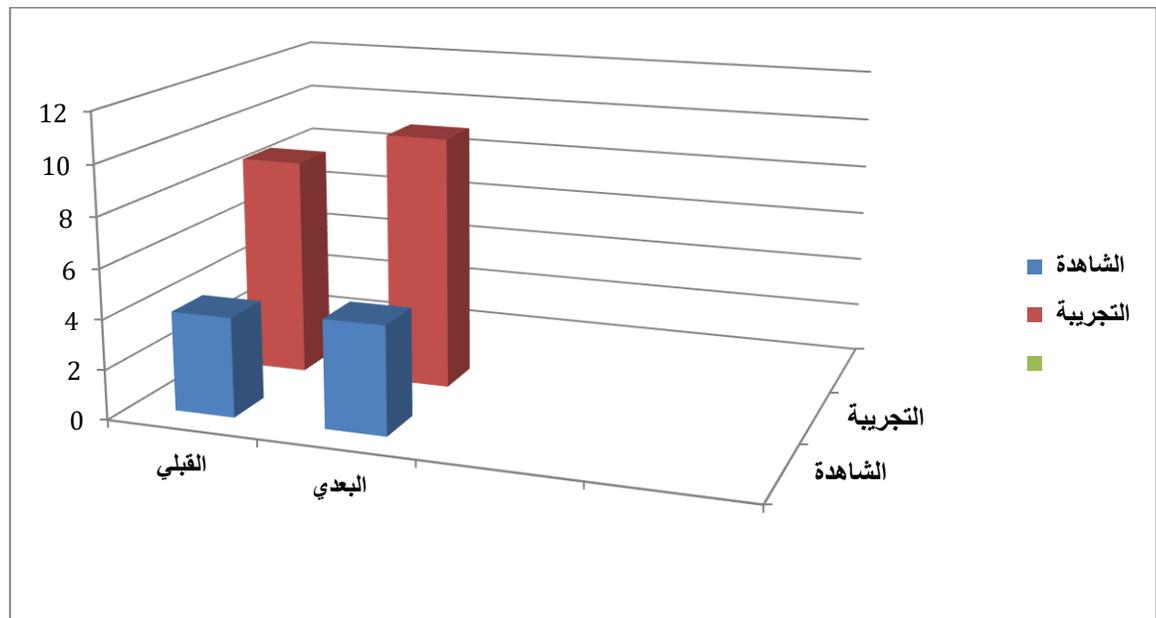
## تحليل النتائج :

بالنسبة للمجموعة الشاهدة تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4.00 و إنحراف معياري قدره 2.95 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 8.75 و إنحراف معياري قدره 2.38 وكانت (ت) المحسوبة 15.48 عند درجة حرية 19 ومستوي الدلالة 0.05 أما بالنسبة للعينة التجريبية تحصلت في الإختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 4.35 و إنحراف معياري قدره 3.29 وتحصلت في الإختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 10.15 و إنحراف معياري قدره 1.56 وكانت (ت) المحسوبة 8.39 عند درجة حرية 19 ومستوي الدلالة 0.05.

## الإستنتاج :

نلاحظ أن (ت) المحسوبة بالنسبة للمجموعة الضابطة 4.33 أكبر من (ت) الجدولية (1.72) كما سجلت sig بقيمة 0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فإن (ت) المحسوبة 6.56 أكبر من الجدولية (1.72) كما أن (sig) 0.00 تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

رسم بياني رقم (06) يمثل الفروق الإحصائية في الإختبار القبلي والبعدي لاختبار الطفو



ولأجل معرفة أفضلية البرنامج التعليمي المقترح إرتاء الباحث إلى حساب الإختبار (ت) للعينات المستقلة في الإختبار البعدي وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

| الدلالة الإحصائية | ت        |          | الإنحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | نتائج إختبار العينة |
|-------------------|----------|----------|-------------------|-----------------|-------|---------------------|
|                   | الجدولية | المحسوبة |                   |                 |       |                     |
| دال               | 1.68     | 2.19     | 2.38              | 8.75            | 10    | المجموعة الشاهدة    |
|                   |          | Sig:0.03 | 1.56              | 10.15           | 10    | المجموعة التجريبية  |

جدول رقم (18) نتائج الإختبار البعدي للطفو

**التحليل :**

يوضح لنا الجدول رقم (18) والرسم البياني رقم (06) أفضلية تأثير برنامج التدريب المقترح حيث نجد أن المجموعة الشاهدة قد بلغ متوسط حسابها 08.75 و بانحراف معياري قدره 2.38 بالمقارنة بالمجموعة التجريبية التي بلغ متوسط حسابها 10.15 و بانحراف معياري 1.56 كما ان (ت) المحسوبة 2.19 أكبر من (ت) 1.68 الجدولية عند درجة الحرية 38 ومستوي الدلالة 0.05 كما أن  $0.003 = sig$  أقل من 0.05

**الإستنتاج :**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التعليمي المقترح على البرنامج العادي.

**2- تفسير النتائج**

ما جاءت به نتائج الاختبارات و المتمثلة في :

- اختبار التنفس.

-إختبار الطفو.

-إختبار الإنزلاق على البطن في الماء.

-إختبار الإنزلاق على الظهر في الماء

- سباحة الحرة crawl و على الظهر Dos

يمكن أن يعزى إلى الالعاب الشبه الرياضية على مستوى برنامجنا التعليمي المقترح حيث ساهمت هذه الالعاب في:

1- تقليل درجة الخوف من الماء.

احتواء البرنامج على تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة مما ساعد أفراد عينتنا على التقدم المهاري وهذا ما أشار إليه (consilman, 1997) بأن العوامل النفسية لها اثر إيجابي في سرعة تعلم مهارات السباحة.

2- سرعة تعلم مهارات السباحة لاحتواء البرنامج على الأنشطة و التمارين المتنوعة و المتدرجة في الصعوبة وهذا يتفق مع ما توصلت إليه (إبراهيم، 2002) بأن استخدام الوسائل التعليمية المساعدة والمعينة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة، .

5- تقليل الشعور بالتعب والملل والإقبال على التدريب لاحتواء البرنامج على ألعاب التعزيز و التشويق

5-سهولة التعلم لاحتواء البرنامج المقترح على العاب قريبة من طبيعة الطفل وميوله.

-اتخاذ روح المسؤولية لاحتواء البرنامج على العاب المنافسة.

6- الشعور بالأمن لدى الطفل لوجود الزميل وذلك لاحتواء البرنامج التعليمي على الاسلوب التبادلي .

7- القيم المعتمدة للتغير والمعبّر عنها من خلال فارق المتوسطات بين العيّنتين على مستوى الاختبارات يمكن ان يعزى الى استخدام الاسلوب الامري من طرف المربي والذي يعطي نتائج افضل عند تطبيقه على المبتدئين.

و في الأخير من خلال تحليل نتائج الاختبارات يمكن القول أنه تم تطوير المهارات الاساسية قيد الدراسة من خلال احتواء البرنامج التدريبي المقترح والمتمثل في التدريب باستعمال الالعاب الموجهة وذلك لما يحتويه البرنامج من تمارين الثقة والألفة مع الماء للشعور بالطمأنينة والأمن، والتدرج في التمارين من السهل إلى الصعب، يضاف إلى ذلك أن استخدام الأسلوب التبادلي سمحت للمشاركين بالعمل معا في مجموعات مما يحتم عليهم سرعة التعلم.

### - اختبار التنفس RESPIRATION:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التنفس لصالح المجموعة التجريبية ، و هذا يعني وجود تطور في هذه الخاصية المهمة في رياضة السباحة .

### - اختبار الانزلاق على البطن في الماء COULEE VENTRALE:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الانزلاق على البطن لصالح المجموعة التجريبية يدل على تطور هذه الخاصية .

### - اختبار الانزلاق على الظهر في الماء COULEE DOS:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الانزلاق على الظهر لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي دليل على تطور هذه التقنية.

### - اختبار اختبار سباحة حرة CRAWL:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار سباحة حرة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي دليل على تطوير هذه المهارة.

### - اختبار السباحة على الظهر DORSAL:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي دليل على وجود تطور لدى السباح بخصوص هذه المهارة .

### - اختبار الطفو flottabilité:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الطفو لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي دليل على تطور هذه المهارة .

### 3 - مقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد ترتيب الاستنتاجات من خلال التحليل الإحصائي و مناقشة النتائج المتحصل عليها قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث و قد توصل إلى :

### الفرضية العامة :

إفترض الباحث بأن التعلم باستخدام الألعاب المرححة يؤثر إيجابا على المراحل التعليمية للمبتدئين في رياضة السباحة

و هذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها حيث أدى تطبيق الوحدات التعليمية المقترحة إلى تطور على مستوى كل من:

➤ عملية التأقلم والتكيف مع الماء.

➤ الانزلاق في الماء بنوعيه على الظهر وكذا البطن.

➤ الطفو.

➤ مهارة السباحة الحرة CRAWL

➤ مهارة السباحة على الظهر.

هذه النتائج تؤكد على صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي تأكيد الفرضية العامة التعلم المقترح باستعمال الألعاب الرياضية يؤثر إيجابيا على المراحل التعليمية للمبتدئين في رياضة السباحة بالنسبة لعينة البحث التجريبية بالمقارنة بالعينة الشاهدة والتي كانت تتدرب وفق البرنامج العادي.

#### 4-الاستنتاجات :

بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترح من طرف الباحث على عينة البحث و المتمثلة في السباحين المبتدئين لفريق طموح والتحدي للسباحة و بالنسبة للعينة الشاهدة و التي كانت تتعلم باستخدام الوحدات التعليمية إستنتاجنا مايلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي على مستوى كل من اختبارات التنفس والطفو والانزلاق بنوعيه الأمامي والخلفي .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي بعد تطبيق الاختبارات و تطبيق الوحدات التعليمية المسطر باستعمال الألعاب الرياضية الموجهة التي أدت إلى إحداث التطور الكمي و النوعي للمهارات الأساسية للسباحة على مستوى كل من التحكم في عملية التنفس وكذلك القدرة على الطفو.
- وجود دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار الانزلاق على البطن والظهر إلى تحسن هيدروديناميكي بفضل مجموعة الألعاب المطبقة في التدريب حيث تم تطوير الصفات الهيدروديناميكية أكبر منه في الطريقة التدريبية العادية .
- التغلب على الخصائص الفيزيائية للماء ( الضغط المقاومة، الكثافة والوزن) وهذا ما أكده التطور الدال إحصائيا للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار سباحة الزحف على البطن وسباحة على الظهر من الناحية الكرونومترية مقارنة مع المجموعة الشاهدة ويرجع الفضل إلى الوحدات التعليمية الغير المعقد وباستخدام المقدار الأمثل وتوظيفه عن طريق العاب سهلة ومفصلة ذات طابع مرحي و بالتالي التأكيد على صحة فرضيتنا و التي مفادها أن التعلم باستعمال الألعاب المرحية له أثر إيجابي على المستوى التعليمي للمبتدئين في رياضة السباحة.

**5-التوصيات:**

- بعد الدراسة النظرية ومن خلال النتائج المتحصل عليها والمستخلصة من بطارية الاختبارات المستخدمة بعد تطبيق الوحدات التعليمية المقترح خرجنا بهذه النقاط والتي نوصي بها:
- يمكن تطوير العمل الكمي والنوعي عن طريق الالعب.
  - التعليم باستعمال الالعب الموجهة يعمل على تطوير الخصائص الهيدروديناميكية.
  - التدريب باستعمال الالعب يسمح بزيادة سرعة التعلم عند السباح المبتدا .
  - عدم تعجل تقدم مستواهم أو إظهار عدم الرضا نحوهم.
  - يجب ان يكون الأطفال أصحاء و في حالة استعداد .
  - العمل على تحضير السباحين من الناحية النفسية قبل تطبيق الاختبارات.
  - يجب جعل حصة السباحة خبرة تجلب السعادة و المرح للمتعلم و لتحقيق ذلك ينصح باستخدام ألعاب و حركات المتنوعة.

**6-خلاصة البحث:**

تعتبر السباحة من الفعاليات الرياضية المهمة التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها لكل مراحل العمر ونذكر بالخصوص مرحلة التكوين القاعدي أساس الهرم التكويني حيث لاحظنا أن هناك نقص كبير في الاعتناء بهذه الفئة العمرية لما لها من متطلبات وخصائص يغلب عليها طابع اللعب و الاستمتاع و تحبيب الماء لهم. ومن هذا المنطلق وبعد الدراسة الاستطلاعية التي أجريتها على مستوى مسبح سعيدة وما لاحظته من نقص أو عدم إدراج واستغلال للألعاب الرياضية من طرف القائمين على هذه الفئة العمرية (6-10 سنوات) تمركزت دارستي حول أثرها على التعلم التقني والتحسين الكرونومتري. من أجل ذلك قمت بطرح برنامج تدريبي أساسه الألعاب المرحية بغية معرفة أثره على المستوى التعليمي التقني و الكرونومتري وذلك عن طريق إجراء اختبارات مرفقة بمجموعة من القياسات القبلية والبعدية لمجموعتين من المبتدئين في السباحة والتي أبرزت مجموعة من النتائج التي أوضحت فعالية التدريب باستعمال الألعاب الرياضية من خلال نسبة التحسن الكبير والملاحظة على المجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in each corner, framing the central text.

# المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

## 1-اللغة العربية :

1. أبو الملاء عبد الفتاح. (1995). الإجاهات المعاصرة في تدريب السباحة . مصر : دار الفكر العربي.
2. أسامة راتب. (1999). تعليم السباحة . القاهرة : دار الفكر .
3. أسامة كامل راتب الاسس العلمية لتعلم السباحة . (1999). 60-61.
4. التركيت سوسن إبراهيم. (2002). الأطفال واللعب . الكويت .
5. الخالدي أحمد. (2008). أهمية اللعب في حياة الاطفال الطبيعيين ونوي الإحتياجات الخاصة . الأردن: المعتز للنشر
6. الخضير محمد. (2004). التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة . مصر : المكتبة المصرية .
7. الطوجي عمر بشير. (1991). الجوانب النفسية للتعلم . ليبيا : جامعة الفاتح.
8. المندلاوي قاسم حسن. (1989). الإختبارات والقياسات في التقويم في التربية البدنية. الموصل : مطبعة التعليم العالي .
9. حلومي عبد القادر. (1992). مدخل الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية .
10. خالد الحشوش محمد. (2012). تعلم السباحة . عمان : مكتبة المجتمع العربي.
11. خيرية إبراهيم السكري. (2004). التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي . الإسكندرية : منشأة المعارف.
12. درويش محمد. (1999). مدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
13. رزق سمير عبد الله. (2003). الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . عمان : دار البشير للطباعة .
14. رفعت أحمد. (1999). تربية الطفل صحيا ونفسا . مصر : مكتبة الهلال .

15. طارق صلاح فضلي الفاتح وجدي مصطفى. (1999). دليل رياضة السباحة . القاهرة : دار الهدى للنشر والتوزيع والإعلان .
16. عباس احمد صالح بسيوطي أحمد. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية . بغداد : دار الكتاب .
17. عصام أمين حلمي. (1998). إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة . الإسكندرية : منشأ المعارف .
18. على البيك , مصطفى كاظم حسن حمود. (1997). المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة . القاهرة : منشأة المعارف .
19. فالح سلطان أوعيد سرداح عمار خليل. (2012). الإسعافات الأولية والإنقاذ المائي . الاردن : دار أسامة للنشر .
20. فرحان وأخرون. (1999). المناهج التربوية . عمان : دار الفرقان للنشر .
21. قاسم حسن حسنين. (1998). مبادئ وأسس السباحة دار الفكر عمان
22. كركوش فتيحة. (2008). سيكولوجية الطفل ماقبل المدرسة . الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية.
23. لؤي غانم , أحمد جواد التميمي ريسان مجيد. (2002). التربية البدنة والحركية . بيروت: دار الثقافة .
24. محمد حسن علاوي. (1978). سيكولوجية التدريب والمنافسات . القاهرة : دار المعارف.
25. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
26. محمد علي قط. (2004). 24 لتعليم السباحة . مصر: المركز العربي للنشر .
27. محمد محمود الحيلة مرجحي رفيق أحمد. (20014). المناهج التربوية الحديثة . الاردن : دار المسيرة للنشر .
28. محمد السمرائي الطالب نزار مجيد. (2010). مبادئ الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية . بغداد : دار الكتاب للطباعة .

29. مصطفى عصام الدين متولي. (2011). أسس وبرامج التربية الرياضية . الإسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر .
30. معمريه شير. (2007). بحوث ودراسات في علم النفس (الجزء الرابع) . الجزائر : منشورات الحبر .
31. مفتي إبراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة . مصر : مكتبة الهلال .
32. مفتي إبراهيم جماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة . القاهرة : دار الفكر العربي .
33. هدى محمد الخضير. (2004). التقنيات الحديثة لإنتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة . مصر : المكتبة المصرية .
34. وجدي محمد فاتح. (1999). دليل السباحة . مصر .
35. وجدي مطفي طارق صالح. (1998). دليل رياضة السباحة .

مراجع باللغة الفرنسية :

1. consilman .(1997) .*la natation les technique* .paris.
2. denis bon .(2004) .*cour de natation* . paris : edition veccchi.
3. Garhard lewin .(1981) .*natation manuel de l'entraîneur* . paris : édition vigot.
4. LDERAM CANOU .(1990) .*Manuel de psychologie du sport* . paris: Edition vigo.
5. Mihel pedroletti .(2013) .*les Fondamentaux de la natation* .paris : édition amphora.
6. schmitt patchick .(1997) .*nager* .

# الملاحق



## إختبار النزلاق على الظهر

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الإختبار البعدي |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1     | ميلودي مصطفى           | ٢٢              | ٢٤              |
| 2     | بن يحيوي اسلام         | ٢٢              | ٢٤              |
| 3     | ناوي أسامة             | ٢٣              | ٢٤              |
| 4     | منقور معمر             | ٢٢              | ٢٤              |
| 5     | بن عثمان حمزة          | ٢٢              | ٢٤              |
| 6     | منقور عبد الجليل       | ٢٤              | ٢٤              |
| 7     | منقور عبد الاله        | ٢٣              | ٢٣              |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | ٢٣              | ٢٤              |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | ٢٣              | ٢٤              |
| 10    | بن قويدر عبد العزيز    | ٢٥              | ٢٦              |
| 11    | دلاس مختار             | ٢٠٤             | ٢٠٥             |
| 12    | دلة عبد القادر         | ٢٠٥             | ٢٠٦             |
| 13    | فلاحي محمد             | ٢٠٦             | ٢٠٦             |
| 14    | بوسنة توفيق            | ٢٠٦             | ٢٠٨             |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | ٢٠٤             | ٢٠٨             |
| 16    | فراح زكرياء            | ٢٠٤             | ٢٠٨             |
| 17    | فراح يونس              | ٢٠٦             | ٢٠٦             |
| 18    | بوسنة ياسين            | ٢٠٥             | ٢٠٦             |
| 19    | حاجي لحسن              | ٢٠٥             | ٢٠٥             |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | ٢٠٥             | ٢٠٦             |

من 1-10 العينة العشوائية  
من 11-20 العينة التجريبية

إختبار التنفس

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1     | ميلودي مصطفى           | ٥٥ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 2     | بن يحيى اوي اسلام      | ٥٥ نقطة         | ٥٣ نقاط         |
| 3     | ناوي أسامة             | ٥٣ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 4     | منقور معمر             | ٥٣ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 5     | بن عثمان حمزة          | ٥٣ نقطة         | ٥٣ نقاط         |
| 6     | منقور عبد الجليل       | ٥٥ نقطة         | ٥٣ نقاط         |
| 7     | منقور عبد الاله        | ٥٥ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | ٥٥ نقطة         | ٥٩ نقاط         |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | ٥٣ نقطة         | ٥٤ نقاط         |
| 10    | بن فويدر عبد العزيز    | ٥٣ نقطة         | ٥٨ نقاط         |
| 11    | دلاس مختار             | ٥٥ نقطة         | ٥٤ نقطة         |
| 12    | دلة عبد القادر         | ٥٥ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 13    | فلاحي محمد             | ٥٣ نقطة         | ٥٤ نقاط         |
| 14    | بوسنة توفيق            | ٥٣ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | ٥٥ نقطة         | ٥٨ نقاط         |
| 16    | فراح زكرياء            | ٥٤ نقطة         | ٥٨ نقاط         |
| 17    | فراح يونس              | ٥٤ نقطة         | ٥٦ نقاط         |
| 18    | بوسنة ياسين            | ٥٥ نقطة         | ٥٥ نقاط         |
| 19    | حاجي لحسن              | ٥٥ نقطة         | ٥٨ نقاط         |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | ٥٣ نقطة         | ٥٥ نقاط         |

من 1-10 العينة العشوائية

من 11-20 العينة التجريبية

١٥ / ١٥ نقطة  
١٥ / ٨ نقطة  
٥٤ / ٥٤ نقطة  
٥٣ / ٥٥ نقطة  
٥٥ / ٥٥ نقطة

تتعد ١٤ مرة دورة تنفس بكل سحولا  
تتعد ١٥ مرة .. مع بعض الصعوبات  
تتعد ١٤ مرة .. بصعوبة  
تتعد ١٤ مرة .. بشكل  
تتعد لليون تنفس

## اختبار السباحة الحرة

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1     | ميلودي مصطفى           | ٣٣              | ٣١٢             |
| 2     | بن يحيى اوي اسلام      | ٣٤              | ٣١١             |
| 3     | ناوي أسامة             | ٣٥              | ٣١٠             |
| 4     | منقور معمر             | ٣٥              | ٣١٤             |
| 5     | بن عثمان حمزة          | ٣٤              | ٣١٥             |
| 6     | منقور عبد الجليل       | ٣٤              | ٣١٤             |
| 7     | منقور عبد الاله        | ٣٤              | ٣١٤             |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | ٣٤              | ٣١٢             |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | ٣١٠             | ٣٢٢             |
| 10    | بن قويدر عبد العزيز    | ٣١٠             | ٣٢١             |
| 11    | دلاس مختار             | ٣١٠             | ٣٢١             |
| 12    | دلة عبد القادر         | ٣٠٥             | ٣٢١             |
| 13    | فلاحي محمد             | ٣٠٥             | ٣٢٥             |
| 14    | بوسنة توفيق            | ٣٠٥             | ٣٢٥             |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | ٣٠٥             | ٣٢٣             |
| 16    | فراح زكرياء            | ٣٠٤             | ٣٢٣             |
| 17    | فراح يونس              | ٣٠٤             | ٣٢٥             |
| 18    | بوسنة ياسين            | ٣٠٤             | ٣٢٠             |
| 19    | حاجي لحسن              | ٣٠٦             | ٣١٨             |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | ٣٠٦             | ٣١٤             |

من 10-1 العينة العشوائية  
من 20-11 العينة التجريبية

## اختبار السباحة على الظهر

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1     | ميلودي مصطفى           | م 05            | م 10            |
| 2     | بن يحيوي اسلام         | م 06            | م 11            |
| 3     | ناوي أسامة             | م 05            | م 10            |
| 4     | منقور معمر             | م 04            | م 09            |
| 5     | بن عثمان حمزة          | م 6             | م 11            |
| 6     | منقور عبد الجليل       | م 6             | م 11            |
| 7     | منقور عبد الاله        | م 12            | م 14            |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | م 12            | م 14            |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | م 11            | م 16            |
| 10    | بن قويدر عبد العزيز    | م 10            | م 15            |
| 11    | دلاس مختار             | م 10            | م 25            |
| 12    | دلة عبد القادر         | م 10            | م 25            |
| 13    | فلاحي محمد             | م 09            | م 23            |
| 14    | بوسنة توفيق            | م 09            | م 22            |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | م 15            | م 20            |
| 16    | فراح زكرياء            | م 09            | م 20            |
| 17    | فراح يونس              | م 13            | م 21            |
| 18    | بوسنة ياسين            | م 14            | م 18            |
| 19    | حاجي لحسن              | م 14            | م 19            |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | م 12            | م 19            |

من 1-10 العينة العشوائية  
من 11-20 العينة التجريبية

## إختبار النزلاق على البطن

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي |
|-------|------------------------|-----------------|-----------------|
| 1     | ميلودي مصطفى           | ٢٢              | ٢٣              |
| 2     | بن يحيايوي إسلام       | ٣١              | ٢١              |
| 3     | ناوي أسامة             | ٢٤              | ٢٣              |
| 4     | منقور معمر             | ٢٣              | ٢٤              |
| 5     | بن عثمان حمزة          | ٢٢              | ٢٠٤             |
| 6     | منقور عبد الجليل       | ٢١              | ٢٠٤             |
| 7     | منقور عبد الاله        | ٢٤              | ٢٠٤             |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | ٣١              | ٢٣              |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | ٣١              | ٢٣              |
| 10    | بن قويدر عبد العزيز    | ٢٢              | ٢٣              |
| 11    | دلاس مختار             | ٢٢              | ٢٤              |
| 12    | دلة عبد القادر         | ٢٣              | ٢٦              |
| 13    | فلاحي محمد             | ٢٣              | ٢٥              |
| 14    | بوسنة توفيق            | ٢٤              | ٢٥              |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | ٢٣              | ٢٥              |
| 16    | فراح زكرياء            | ٢٣              | ٢٦              |
| 17    | فراح يونس              | ٢٣              | ٢٤              |
| 18    | بوسنة ياسين            | ٢٢              | ٢٤              |
| 19    | حاجي لحسن              | ٢٢              | ٢٠٤             |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | ٢٤              | ٢٠٤             |

من 10-1 العينة العشوائية

من 20-11 العينة التجريبية

## إختبار الطفو

المؤطر: ولدقادة محمد

| الرقم | الاسم واللقب           | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي   |
|-------|------------------------|-----------------|---|
| 1     | ميلودي مصطفى           | تحت             | ش 20  |
| 2     | بن يحيوي إسلام         | تحت             | ش 20  |
| 3     | ناوي أسامة             | ش 10            | ش 30  |
| 4     | منقور معمر             | ش 12            | ش 24  |
| 5     | بن عثمان حمزة          | ش 12            | ش 12  |
| 6     | منقور عبد الجليل       | ش 13            | ش 14  |
| 7     | منقور عبد الاله        | ش 20            | ش 20  |
| 8     | بلعباس عبد السلام      | ش 23            | ش 24  |
| 9     | حليمي عبد الرحمان      | ش 25            | ش 26  |
| 10    | بن قويدر عبد العزيز    | ش 30            | ش 30  |
| 11    | دلاس مختار             | ش 4             | ش 40  |
| 12    | دلة عبد القادر         | ش 4             | ش 1, 2, 3, 4  |
| 13    | فلاحي محمد             | ش 16            | ش 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 |
| 14    | بوسنة توفيق            | ش 14            | ش 11  |
| 15    | ولدقادة صلاح الدين     | ش 11            | ش 14  |
| 16    | فراح زكرياء            | ش 20            | ش 40  |
| 17    | فراح بونس              | ش 22            | ش 40  |
| 18    | بوسنة ياسين            | ش 24            | ش 30  |
| 19    | حاجي لحسن              | ش 24            | ش 30  |
| 20    | شوالي عبد القادر مروان | ش 24            | ش 30  |

من 1-10 العينة العشوائية  
من 11-20 العينة التجريبية



Ministry of Higher Education and Scientific Research-  
University Abdelhamid Ibn Badis  
Institute of sports and physical education- Mostaganem  
Sport Training Department

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم,  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي

## استمارة المعلومات

إطار خاص بالطالب المتربص

الاسم واللقب: ..... ولد قاريد محمد  
تاريخ ومكان الميلاد: ..... 03/03/1983 مستغانم  
المستوى الدراسي: ..... الماتية ج 1  
التخصص: ..... رياضي  
الفوج: .....  
رقم التسجيل: ..... 23022831

إطار خاص بالمشرف على الطالب في التربص الميداني

اسم  
ولقب المشرف: ..... بن يحيوي عبد المؤمن  
الشهادة المتحصل عليها: ..... دكتور في التربية الرياضية "سياسية"  
تاريخ ومكان الحصول عليها: ..... جيجان  
التخصص: ..... السياسية  
المؤسسة التابع لها: ..... المسرح المصنف لطلبة وارقاد عبد الرحمان  
العنوان: .....  
الهاتف: ..... 04404424  
البريد الإلكتروني: ..... tamokouimingu@univ-mosta.dz

امضاء ممثل المؤسسة

امضاء المشرف على الطالب



بن يحيوي عبد المؤمن