

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد تربية البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص:

التدريب الرياضي التنافسي

عنوان :

فاعلية التصوير تحت الماء (بالوسائل الصمعية البصرية) على

مهارة السباحة الحرة

بحث تجريبي اجري على جمعية نجمة البحر مستغانم

تحت إشراف :

د/صبان محمد

إعداد الطلبة :

- دلال عبد النور

- شايم حاج أحمد

السنة الجامعية :

2016/2015

# الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾ سورة الإسراء الآية 23

صدق الله العظيم

- أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي إلى من سهرت الليالي لتزاني على أكمل وجه إلى المكافحة بقوتها و

صبرها إلى والدتي إمي إمي التي مهما تحدث عنها لا أوفيها حقها

- إلى من مهدى لي الدرب من علمني أن الحياة كفاحا و شرف إلى والدي العزيز

- إلى كل العائلة من كبيرها إلى صغيرها

- إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري

- إلى كل الأساتذة و عمال التربية البدنية

- إلى كل الأصدقاء و الزملاء اللذين ساعدوني في أنجاز هذا العمل المتواضع و أخص بالذكر الدكتور

"صبان محمد"

- إلى كل أهل العلم و طلابه هم أخوتنا في الله

❖ دلال عبد النور ❖

# الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾ سورة الإسراء الآية 23

صدق الله العظيم

— أهدي ثمرة جهدي و تاج عملي إلى أمي و أبي الوالدين الغاليين

— إلى كل العائلة

— إلى جميع إخوتي

إلى كل الأصدقاء و الزملاء الذين ساعدوني في أنجاز هذا العمل المتواضع و أخص بالذكر الدكتور

"صبان محمد"

— إلى كل أساتدة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية

— إلى كل أهل العلم و طلابه هم أخوتنا في الله

✧ شام حاح أحمد ✧

# شكر و تقدير

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه و سلم

{ من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

-نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث

-نشكر كل من ساهم في انجاز بحثنا هذا بكل صغيرة و كبيرة من قريب و من بعيد

-نشكر الأستاذ المشرف الدكتور ❑ صبان محمد ❑ الذي لم ييخل علينا بتوجيهاته ونصائحه و آرائه

القيمة و اقتراحاته صائبة حتى أخرى نقطة في أنجاز هذا البحث

- كما نشكر عينة البحث و فريق العمل جزيل الشكر على صبرهم معنا في أنجاز هذا العمل

\* و الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه \*

❑ دلال عبد النور ❑ ❑ شاييم حاج أحمد ❑

## ملخص البحث :

تهدف الدراسة إلى معرفة أهمية الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في فيديو مصور تحت الماء و أعماده كوسيلة مهمة و ناجحة في تحسين مهارات السباحة الحرة و كان الفرض من الدراسة ان الوسائل السمعية البصرية (فيديو مصور تحت الماء)تأثر ايجابيا في تحسين مهارات السباحة الحرة و تمتلأ العينة في سباحي جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أختيرة عشوائيا و كان عددها 8 سباحين بنسبة 75% من مجتمع البحث و خرجة الدراسة بأن الوسائل السمعية البصرية فيديو مصورتحت الماء له تأثير ايجابي في تحسين مهارات السباحة الحرة و عليه نقترح نحن الباحثان لأهل الأختصاص أن يكون هناك أهتمام للوسائل الحديثة خاصة الفيديو المصور تحت الماء بعبثاره عنصر هام في عملية تعليم و تحسين المهارة الباطنية في السباحة

## الكلمات المفتاحية :

الوسائل السمعية البصرية , المهارة , السباحة الحرة .

العناوين ..... الصفحة

أ ..... الإهداء

ب ..... شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ج ..... قائمة الجداول

د ..... قائمة الاشكال

التعريف بالبحث

01 ..... 1- مقدمة البحث

02 ..... 2- مشكلة البحث

02 ..... 3- أهداف البحث

03 ..... 4- أهمية البحث

03 ..... 5- فرضيات البحث

04 ..... 6- مصطلحات البحث

05 ..... 7- الدراسات السابقة و مشابهة

الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع

الفصل الأول : الوسائل السمعية البصرية

10 ..... التمهيد

11	1- مفهوم الوسائل التعليمية .....
12	2- أهمية الوسائل التعليمية لعناصر المواقف التعليمية .....
12	2-1- أهميتها للمعلم .....
12	2-2- أهميته للتعلم .....
12	3- الوسائل السمعية البصرية .....
13	4- خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) .....
13	5- أهمية إستعمال الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم .....
14	6- مفهوم الفيديو .....
14	7- مميزات إستخدام الفيديو .....
15	8- مزايا التعليم بواسطة الفيديو .....
16	9- مراحل التعليم بواسطة الفيديو .....
16	9-1- مرحلة التحضير و التقديم .....
16	9-2- مرحلة العرض .....
17	9-3- مرحلة التطبيق و المتابعة .....
18	- خلاصة .....

## الفصل الثاني : السباحة الحرة

19	- تمهيد .....
20	1- التعلم .....

20	..... 2-التعلم الحركي
21	..... 3- مراحل التعلم الحركي الرئيسية
21	..... 4- أسس التعلم الحركي في التربية البدنية و الرياضية
22	..... 5-نظريات التعلم الحركي
22	..... 1-5- نظرية الإرتباط الشرطي
23	..... 2-5-نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ
24	..... 3-5- نظرية التعلم بالإستبصار
24	..... 6-خطوات تعلم الطفل للسباحة
25	..... 7-العوامل المؤثرة في تعلم السباحة
26	..... 1-7-العمر المناسب في تعليم السباحة
26	..... 8- تعلم السباحة الحرة
27	..... 1-8- وضعية الجسم
27	..... 2-8-حركة الرجلين
29	..... 3-8-حركة الدراعين
33	..... 4-8- التنفس
33	..... 5-8 التوافق
34	..... 9-النموذج في السباحة
36	.....-الخلاصة

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

فصل الأول : منهجية البحث و إجراءات الأمنية

37	- التمهيد .....
38	1- منهج البحث .....
38	2- مجتمع و عينة البحث .....
38	3- متغيرات البحث .....
38	3-1- المتغير المستقل .....
38	3-2- المتغير التابع .....
38	3-3- المتغيرات المشوشة .....
39	4- مجالات البحث .....
39	4-1- المجال البشري .....
39	4-2- المجال المكاني .....
39	4-3- المجال الزمني .....
39	5- أدوات البحث .....
40	6- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة .....
40	6-1- صدق الإختبار .....
41	6-2- ثبات الإختبار .....
41	6-3- موضوعية الإختبار .....

42	..... 7-تحديد الإختبارات المستخدمة في البحث
44	..... 8-التجربة الاستطلاعية
44	..... 9-الدراسة الإحصائية

### الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

47	..... 1- عرض و تحليل نتائج التجربة
63	..... 2- الأستنتاجات
63	..... 3- مناقشة الفرضيات
66	..... - الإقتراحات و التوصيات
67	..... - خلاصة عامة

\* قائمة المراجع

الصفحة	عنوانه	رقم الجدول
40	جدول يوضح صدق الإختبار للسباحة الحرة .....	(01)
41	جدول يوضح ثبات الإختبار للسباحة الحرة .....	(02)
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(03)
47	لوضعية الجسم .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(04)
49	لحركة الدراعين .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(05)
51	للمرحلة الأساسية .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(06)
53	للمرحلة الولوجية .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(07)
55	لحركة الرجلين .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(08)
57	للتنفس .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(09)
59	للتوافق .....	
	جدول يوضح الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية	(10)
61	للسباحة الحرة .....	

الصفحة	عنوان	رقم الشكل
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(01)
48	لوضعية الجسم .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(02)
50	لحركة الدراعين .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(03)
52	للمرحلة الأساسية .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(04)
54	للمرحلة الرجوعية .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(05)
56	لحركة الرجلين .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(06)
58	للتنفس .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(07)
60	للتوافق .....	
	شكل بياني يوضح الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية	(08)
62	للسباحة الحرة .....	

1-مقدمة :

إن التطور الحاصل في مختلف ميادين الحياة عامة و الألعاب الرياضية خاصة في أغلب دول العالم ألزم العاملين في مجال التدريب الرياضي بما فيهم المدربين أن ينهضو به من خلال تطبيق البحوث العلمية إلى الواقع العملي في خدمة المجتمع الرياضي و تعد رياضة السباحة رياضة أساسية مميزة لكثير من شعوب العالم لما تكسبه للفرد من فوائد كما تعد ثاني الألعاب الأولمبية بعد رياضة العاب القوى.

و لقد شهدت رياضة السباحة في سنوات الأخيرة المنصرمة تقدما عمليا واضحا في مجال التعليم و التدريب لذا بدأت الكثير من الدول في تسابق مع الزمن لتطوير هذه الرياضة وصولا إلى أفضل الإنجازات في تحقيق الأهداف المنشودة بإستخدام طرق و مناهج تعليمية و تدريبية حديثة خاصة من ناحية الوسائل و بالتحديد الوسائل السمعية البصرية و هذه الأخيرة تلعب دورا كبيرا في التأثير على المتدرب بحيث تحتوي على حقائق الأداء من جميع الجوانب الحركية كما أنها تساعد على الإدراك الجيد و التصور الحركي الصحيح و تكشف الأخطاء المتعلقة بالأداء المهاري

و من هذه المعطيات سابقة الذكرى قمنا بتوجيه بحثنا حول إستخدام الوسائل السمعية البصرية من خلال إلتقاط فيديو تحت و فوق الماء لكل فرد من أفراد العينة تم قمنا بعرضه عليهم مبيين الأخطاء مهارية لكل فرد منهم مصححينها إضافتا إلى إدماج برامج فيديو لتعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

## 2- المشكلة :

لقد أصبح العالم قرية صغيرة نظرا لتطور وسائله الحديث في جميع المجالات خاصة في عملية التواصل و التدريب و التعليم إلا انه لا زال بعض المدربين يعتمدون على أساليب و وسائل تقليدية في التدريب الرياضي من خلال تجربتنا الميدانية و ملاحظتنا رأينا وجود صعوبة في التعلم الحركي في مهارات السباحة الحرة و خاصتا ما بطنا منها أي تحت الماء ما لانستطيع رؤيته إلا إذا قمنا بتصويره وعرضه و هذا ما دفع بنا إلى فتح باب البحث و التجريب بإستعمال الوسائل الحديث المتمثلة في السمعي البصري(جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) في عملية التدريب و إكتساب المهارات الحركية من خلال الفيديو بالقيام بعرض برامج مصورة للعينه ومقارنتها ببرامج مصورة للمحترفين و كشف العيوب في الجانب المهاري للسباحة الحرة و منه يتسنى لنا طرح التساؤل التالي :

هل إستخدام الوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) له أثر في تحسين مهارة السباحة الحرة

## 3 - أهداف البحث :

- معرفة أثر الوسائل السمعية البصرية(جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة
- التعرف على أثر التقاط فيديو مصور فوق و تحت الماء في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة
- التعرف على أثر مشاهدة فيديو إحتراقي مصور على تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

4- فرضيات البحث :

- للوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

- للفيديو المصور فوق و تحت الماء أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

- للفيديو الإحتراقي المعروض أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

5- أهمية البحث :

الجانب العملي :

- تبيان أنجع الطرق في تعليم بعض المهارات الحركية في السباحة الحرة من أجل ربح الوقت و الجهد و رفع المستوى المهاري

تبيان طريقة سهلة و جديدة لإلتقاط فيديو تحت الماء بإستعمال أجهزة بسيطة و غير مكلفة تساعد على إضهار السباح تحت الماء

الجانب العلمي :

- إضافة موضوع جديد إلى المكتبة بشكل عام و إلى المختصين في السباحة بشكل خاص

6 - مصطلحات البحث :

- الوسائل السمعية البصرية :

نظريا : هي واحدة من التقنيات التربوية التي أنجبتها ثورة الإتصالات مثل الراديو التلفزيونات العرض السينمائي و التعليم المبرمج و غيرها من الأجهزة (خاصة الإلكترونية) و هي واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة بمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب بذلك تساعد في استمرار المعلومات أطول فترة ممكنة بإدراك الحقائق في وضوح و إثارة إهتمام المتعلم و تركيز إنتباهه. (اليمين، 1996 )

- يعرفها الطالبان إجرائيا :

هي وسائل للإيضاح تخاطب حاستي السمع و البصر للمتعلم فتساعده على إدراك الحقائق بإعتمادها على الصوت و الصورة معا.

- المهارة :

نظريا : هي الخاصية الحركية للفرد الرياضي و التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي و أجهزة الجسم الحركية (راتب، 1987)

- يعرفها الطالبان إجرائيا : على أنها تلك القدرة على القيام بعمل ما بشكل مضبوط و ذلك على أساس من الفهم و السرعة و دقة المطلوية و غيرها من متطلبات الأداء

- السباحة :

هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من أجل المتعة أو المنافسة أو العلاج و في كل الحالات فإن الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بكامله للإنتقال خلال سطح الماء بحركات إما متعاقبة أو متماثلة (محمد، 2004)

- يعرفها الطالبان إجرائيا :

على أنها إحدى الأنشطة المائية يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي مقاوما لضغط الماء بحركات إنسيابية مختلفة

7-الدراسات السابقة و المشابهة :

1-: ركاب أحمد (2011/2012)

دورة الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض عناصر الاداء المهاري و الانجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة

مشكلة البحث : هل للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة ؟

هدف البحث : التعرف على دور الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض

العناصر للأداء المهاري و الإنجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة

الفرض العام : للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تحسين الأداء الحركي في مسابقة دفع الجلة

منهج البحث - المنهج التجريبي

عينت البحث - 65 أستاذ - 60 تلميذ

أهم نتيجة

إستعمال الشرح اللفضي كوسيلة تعليمية لا يساعد في تحسين مستوى الأداء الحركي

في مسابقة دفع الجلة

أهم توصية

برمجة ملتقيات تربوية للأساتذة تحت إشراف مفتشي التربية و البحث في أهم الوسائل

التدريسية الحديثة

## 2- سليمانى نابيل / شطوح ناصر رسالة ماجستير 2013/2012

تحت عنوان : أثر استخدام الوسائل السمعية البصرية في تحسين السباحة الحرة 50

متر

مشكلة البحث :

هل التصحيح المهارى بالوسائل السمعية البصرية يحسن السباحة الحرة 50 متر ؟

هدف البحث : معرفة تأثير الوسائل السمعية البصرية في تحسين السباحة الحرة 50

متر

فرض البحث : للوسائل السمعية البصرية تأثير ايجابى فى تحسين مهارة السباحة الحرة

50 متر

منهج البحث : أعتمد الباحثان على المنهج التجريبي

عينة البحث : 08 أفراد من أصل المجتمع قسمو إلى :

4 أفراد تجريبية- 04 أفراد ضابطة أختيرة عشوائيا

أدوات البحث : الملاحظة , المقابلات الشخصية , الوسائل البيداغوجية , و الوسائل الإحصائية

أهم نتيجة : البرنامج التصحيحي المقترح بالوسائل قد أثر ايجابيا في تحسين اداء المهاري لسباحة الحرة 50 متر لدى الناشئين مقارنة بالطريقة التقليدية للمدرب المطبقة على العينية الضابطة

أهم توصية : يوصي الباحثان المدربين على إستعمال الوسائل الحديثة التي تزيد و تحسن في سرعة التعلم

### 3-:حداد حكيم : 2015/2014

عنوان البحث : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبين 10-14 سنة

مشكلة البحث : هل إستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو و الصورة ) له دور ايجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لفئة 10-14 سنة ؟

هدف البحث : التعرف على أثر استخدام الوسائل السمعية البصرية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

فرض البحث : للوسائل السمعية البصرية تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

منهج البحث : إعتد الباحث على المنهج التجريبي

عينة البحث : 20 لاعب كرة الطائرة 14 سنة من المجتمع الأصلي 40 لاعب

قسمة إلى :المجموعة الضابطة 10 لاعبين -المجموعة التجريبية 10 لاعبين

أختيرت عشوائيا

أهم نتيجية : إن الوسائل السمعية البصرية لها دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبين صغار السن

أهم توصية : يجب على المدربين و كل القائمين على الجمعيات الرياضية إستعمال الوسائل الحديثة و التي تزيد و تحسن سرعة التعلم

**التعليق على الدراسات :** إن النقاط المشتركة بين دراستنا و الدراسات السابقة هو قليل من الجانب المعرفي اي جزء من الفكرة و المقصود هو الوسيلة أما طريقة الإستعمال أي الجانب التطبيقي التجريبي فهو مختلف تماما بحيث أننا اعتمدنا في دراستنا على طريقة و وسيلة عصرية حديثة في إجراء البحث و تسهيل عملية التعليم و التصحيح على عينة أختيرة عشوائيا.

**نقد الدراسات :**

لقد اهتمت الدراسات العلمية بالدراسة الميدانية لمعرفة استعمال الوسائل التعليمية المختلفة في التعلم المعرفي أو الحركي أو في عدة أختصاصات كما تطرقنا لبعض منها من أجل الأنطلاق من خلال النتائج و التوصيات المتحصل عليها بحيث هناك

دراسات ركزت على الجانب الحركي و أهمله المعرفي و أخرى عكسها و بالتالي أنطلاقا من هذه الدراسات كان بحثنا هذا و المتمثل في الدمج بين الجانبين المعرفي و الحركي في حصة تدريبية تعليمية باستعمال الفيديو بمشاهدة الحركات المتتالية و حركاتهم التي تم تصويرها من طرف الباحثان تحت و فوق الماء بجهاز كامرا مائية لإتاحة المجال و توسيعه للمتعلم في الفهم و التطبيق الصحيح للمهارة.

تمهيد :

إن ظهور الإتصال و التواصل في عملية التعليمية مرتبط بظهور الإنسان و الذي يسعى بفطرته إلى التفاهم و تبادل الأفكار و المعلومات معتمدا في ذلك على وسائل متعددة في التواصل و التي تطورة تماشيا مع تطلعات المجتمعات و الأهداف التي تسع إلى بلوغها ما يجدر بالذكر ان التواصل الحديث يعتمد كثيرا على الوسائل السمعية البصرية في إيصال المعلومات و الأفكار و المهارات بتوفيرها للأساس المادي المحسوس للتفكير الإدراكي الحسي و بالتالي تسهل للأفراد تعلم المواقف الجديدة . و منه سنتطرق في هذا الفصل إلى إبراز دور و أهمية الوسائل السمعية البصرية في إيصال المعلومة

## 1- مفهوم الوسائل التعليمية :

شغل هذا الفرع من فروع المعرفة في بدايته بالمفاضلة بين المواقف التعليمية التي لا يستعين فيها المعلم بمصدر سمعي بصري ما و المواقف التعليمية من هذه المصادر كما فصل كذلك بين المصادر السمعية البصرية المختلفة في الموقف التعليمي الواحد و سرعان ما تكشف للباحثين في هذا الفرع أنهم غير قادرين على اصدار أحكام مطلقة بأقلية مصدر على آخر و ان الحاجة ماسة لأستعانة بالفروع المعروفة الاخرى لتفسير النتائج المتناقضة التي حملو عليها للخروج بجهودهم إلى خير وضع الاسس العام و النظريات و قد لجأ هؤلاء الباحثون إلى المناظرة بين الأسس العامة للنظريات التي وجدت في بعض ميادين المعرفة الأخرى من جهة و المواقف التعليمية و مؤثراتها من جهة أخرى و بهذا فقد كان هناك عدة تعارف للوسائل التعليمية

تعريف " هولنجر " 1940 الذي أفتصر على الوسائل المعينة على الوسائل الحسية و المعينات الإدراكية أي الوسائل المعينة على الإدراك باعتبارها أكثر شمولاً و تتضمن جميع الحواس

تعريف " ادبار ذيل " 1954 و خاص بالوسائل السمعية البصرية التي تعتمد أساساً على القراءة و استخدام الألفاظ و الرموز لنقد المعاني و النفاهيم و هي المواد التي تادي الى جودة التدريب و التزويد الدارسين بخبرات أترها باق

تعريف " دننت " 1994 و خاص بالوسائل السمعية البصرية الحاسبة و التي في نظره عبارة عن ما يستخدم في حجرات الدراسة في المواقف التعليمية بهذه فهم معنى الكلمات المنطوقة و المكتوبة

## 2- أهمية الوسائل التعليمية لعناصر المواقف التعليمية :

### 1-2- أهميتها للمعلم :

- تساعد على رفع درجة كفاءة المعلم المهنية و إستعداده .
- تغيير دور المعلم و المدرب من ناقل المعلومات و ملقن إلى دور المخطط و المنفذ و المقوم للتعلم
- تساعد المعلم على حسن عرض المادة و تقويمها و التحكم فيها
- توفر الوقت و الجهد المبدولين من قبل المعلم حيث يمكن إستخدام الوسائل التعليمية مرات عديدة و من قبل أكثر من معلم و هذا يقلل من تكلفة الهدف من الوسيلة و من الوقت و الجهد المبدولين و من قبل المعلم في التحضير و الشرح و العرض
- تساعد المعلم في إتارة الدافعية لدى الطلبة و ذلك خلال القيام بالنشاطات التعليمي

### 2-2- أهميته للمتعم :

- تنمية حب الإستطلاع في المتعلم و تزويده برغبت التعلم
- تقوية العلاقة بين المتعلم و المعلم و بين المتعلمين أنفسهم خاصة إذا إستخدمها المعلم بكفاية
- توسيع مجالات الخبرات التي يمر فيها المتعلم
- تساهم في تكوين إتجاهات مرغوب فيها
- تساهم في تكوين إهتمام المتعلم و تشوقه على التعلم لما يزيد إلى دافعيته و قيامه من نشاطات تعليمية لكل المشكلات و القيام باكتشاف حقائق جديدة و العمل على التصحيح
- تجعل الخبرات التعليمية أكثر فعالية و أقل إحتمالا للنسيان
- تساهم في علاج مشكلة الفروق الفردية (الحيلة، تصميم و إفتتاح الوسائل التعليمية طبعة 1، 2000)

## 3- الوسائل السمعية و البصرية :

أنها واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة التي يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة و التي هي في ذهن الطالب و بذلك تساعد في إستمرار هذه المعلومات أطول فترة ممكنة و تهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات و تأمل في الأشياء و الحوادث.

و يرى الباحثون أن الوسائل السمعية و البصرية ما هي إلى وسيلة إضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح و إثارة إهتمام المتعلم و تركيز إنتباهه و أن ما يراه التلميذ يبق عالقا بدهنه فترة طويلة و لا تكون عرضة للنسيان بنفس الدرجة التي يتعرض لها الشرح القاصر على السمع و ذلك للإشتراك حاستين في إدراك الحقيقة (السمع و البصر) و بالتالي الطالب يتذكرها بسرعة و تتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو ) في زيادة المدرب او المدرس في عرضه للمادة المراد تعليمها و تمكن المتعلم من إدراك و فهم الحقائق العلمية عن طريق إستخدام التفكير المتسلسل و المترابط كما أنها تقلل الجهد المبدول خلال الوحدة التعليمية و تثير النشاط الذاتي للمتعلمين و تحفز الدوافع للتعلم و تحقق مقدارا من تكافؤ الفرص التعليمية بين المتعلمين و ترقى المتعلم على أساس علمي و بتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم .

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

- توضيح و شرح حركة أو عدة حركات لمهارة مهنية
- يساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها
- يساهم في تطوير الأحاسيس و المشاعر عند الأداء كما تساهم في التدريب الذهني و التصور الحركي
- يعمل على تقوية الذاكرة الحركية و قوة الإستعادة للمعلومات و تقليل النسيان
- إثارة الرغبة و التشويق و التنافس و إبعاد الملل
- يساعد على تعزيز الإدراك الحسي
- يساعد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته بشكل لأخر حسب الحاجة و الموقف التعليمي
- يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة و زيادة التحكم (بوداود، 1996)

#### 5- أهمية إستعمال الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم :

إن الوسائل السمعية البصرية أسهل في فهمها و تعلمها من الشرح اللفظي لأنها محسوسة , ملموسة بالنسبة للمتعلم فإذا كان إتقانها او تعلمها مباشرة أحسن المتعلم بإرضاء و إشباع نتيجة ما أنجزه من تعلم مما يترتب عليه تشجع المتعلم للقيام بأوجه النشاط التي تمكنه من تحقيق اهداف العملية التعليمية و تحسين الأداء

كما ان الوسائل التعليمية البصرية تجذب الإنتباه فلا يستطيع المدرس ان يتأكد تماما ان التلاميذ حين يقرؤون أو يكتبون متنبهون تماما إلى كل ما يقومون به من أعمال و قد يتظاهر للبعض مثلا بأنهم منصتون و قد يقومون بالحركات , و الاستجابات الجسمية اللازمة دون إنتباه أو إستجابة عقلية ولاكن إذا غير التلميذ استعمال حاسة كتشغيل النموذج أو فحص عينة او مشاهدة فلم فإنه في هذه الحالات يكون إنتباهه حادا و مركزا

و هناك نقطة جديرة بالإهتمام حيث أنها تساعد على جذب الإنتباه و التركيز و هي إذا تميل الى تناول الأشياء الجديدة و خاصة ما يثير الإهتمام و تتضمن الوسائل التعليمية الأدوات و أجهزة كمنادج اجهزة العرض المختلفة مما يستحوذ على الإهتمام لجديتها أو لأنها تعمل اولا لألوانها الزاهية أو لغير ذلك من العوامل التي تلفت النظر و تملك حواس تلميذ فيأدي ذلك إلى تركيز الإنتباه (عبد القادر المصراطي، 1997)

#### 6- مفهوم الفيديو :

هو عبارة عن جهاز تسجيل للصورة ويلعب دورا هاما في عملية التعليم و التعلم حيث يمكن تسجيل برامج تلفزيونية على أشرطة فيديو و إعادة عرضها كما يمكن عن طريق كاميرا فيديو و إعادة عرضها , ليلاحظ مدى التقدم الذي طرأ على التعليم مما يولد حافزاو دافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل

#### 7- مميزات إستخدام الفيديو :

- يساعد المدرس في تفرغة لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد و التوجيه و التخطيط و الإنتاج
- سهولة تسجيل البرامج من حيث البث العام أو نقله من شريط لأخراو حتى تصويره .
- سهولة حفظ هذه البرمجيات في اماكن عديدة ولا يحتاج إلى عناية كبيرة تساعد برامجهم على المشاركة الإيجابية و الفعالة من التلاميذ
- إحتواء برامجهم على مميزات فيسيولوجية , حيث يستخدم المعلم أكثر من حاست في التعليم و هذا يساعد في تعلم أسهل و أكثر مقاومة للنسيان
- إمكانية إعادة أي جزء منه و في أي وقت مثلا عند مشاهدة نموذج لماهارات السباحة يمكن إبطائها , إعادتها او توقيفها

- يساعد على حل بعض المشكلات التربوية المعاصرة مثل النقص في الكفاءات و النقص في المباني , توفير الجهد الوقت و المال
- يوفر عنصر التشويق و الإثارة و التعزيز
- يمكن إستخدامه كنموذج لتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم إستنساخ شريط من البرنامج و مشاهدته في أي وقت يشاء (عبد الحافظ السلامة، 1999)

## 8- مزايا التعليم بواسطة الفيديو :

تعرض برامج الفيديو مثيرات متنوعة من طبيعتها (بصرية , سمعية , موسيقية , ألوان ...الخ) في أي واحد , و تقوم تقنية التصوير بكاميرا فيديو بتكبير الموضوع المعروض أو تصغيره على الشاشة لجعله مناسباً بشكل أفضل في أثناء عرضه على المتعلمين خاصة إذا كان موضوع الدراسة يشكل تفاصيل دقيقة

- حرية الإختيار المعلمين و المتعلمين لمكان العرض برامج الفيديو في العملية التعليمية و زمانه , و عندما يستخدم الفيديو في مجال التعلم الذاتي فإن المتعلم لا يختار فقط مكان العرض و زمانه , و إنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها إضافة إلى ذلك فإنه يتعلم من برنامج حسب قدراته و سرعته الذاتية
- و مما يجدر ذكره ان تقنية الفيديو تراعي إلى حد كبير الفروق الفردية بين المتعلمين
- يصلح برنامج الفيديو للعرض مباشرة بعد تصويره إضافة إلى ذلك فإن إنتاج برامج الفيديو يتطلب مهارات معقدة , كما تعرض برامج الفيديو في الغرفة الصفية دون الحاجة إلى تعميم غرفة الصف مما يفسح المجال للمتعلمين ان يسجلوا ملاحظاتهم و إستفساراتهم من أجل اثارته بعد عملية العرض
- إمكانية تطبيق طرائق متعددة من طرق التعليم من خلال برامج الفيديو كالندوة و عرض الخبرات و تعليم المهارات و تستخدم برامج الفيديو بشكل مناسب لتدريس الصغار مما تتميز به من إمكانيات تقديم التغذية الراجعة بشكل مختلف حيث يمكن للمتعلمين إستخدام تسجيلات الفيديو و مراقبة أنفسهم ذاتياً أثناء تنفيذ سلوك التدريسي معين , تم مشاهدة ما تم تسجيله بواسطة الفيديو و القيام بعملية التقويم المستمر لذلك يتحقق الضبط الذاتي لعملية التعلم

- توفير الوقت و الجهد على كل من المتعلم و المعلم و ذلك ان مشاهدة الموضوعات العلمية بواسطة الفيديو أسهل قرأتها بكثير كما أن تكاليف فيديو أصبحة رخيصة الثمن و هذا يعني أنه من الناحية الإقتصادية يمكن إقتناؤه .
- الإستخدام التكراري يتميز الفيديو بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة , و إعادة التسجيل مواقف أخرى مختلفة , يمكن كذلك إزالة مقاطع محددة و تسجيل مقاطع أخرى جديدة محلها لمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية أو البعدية المزودة بها معظم الأجهزة الجديدة
- تزويد أجهزة الفيديو بمؤقت زمني يساعد على تسجيل أتوماتيكي للبرنامج المرغوب تسجيله , بحيث يمكن أن تتم هذه العملية من خلال ربط جهاز الفيديو مع جهاز التلفاز أو من خلال الإتصال المباشر بين كل من جهاز الفيديو و هوائي تلفاز , حيث يقوم المعلم بضبط المؤقت الزمني حسب فترة البث كذلك ضبط موعد التسجيل و إيقاف التسجيل (الحيلة، تصميم و إفتتاح الوسائل التعليمية , طبعة 1، 2000)

### 9- مراحل التعليم بواسطة الفيديو :

- من اجل إستخدام برنامج الفيديو في عملية التعليمية لا بد من عرضها بشكل مخطط منظم و ذلك بما يتناسب مع أسلوب المعلم حيث يراعي ثلاث مراحل رئيسية :

#### 9-1- مرحلة التحضير و التقديم :

- يقوم المعلم في هذه المرحلة بمجموعة من العمليات مثل مشاهدة البرنامج بصورة مسبقة , ثم تهيئة مكان العرض بشكل مناسب و كذلك تهيئة المتعلمين لمشاهدة البرنامج الذي سوف يعرض عليه كعرض النقاط الجوهرية في الموضوع المدروس و لفت نظر المتعلمين إليها و كذلك إخبارهم بما يتوقع منهم من أنشطة في أثناء العرض و بعده حيث يساعدهم هذا على التركيز و يحثهم أكثر على الإنتباه

#### 9-2- مرحلة العرض :

- يعرض المعلم البرنامج على المتعلمين مراعيًا موضوع كل من الصورة و الصوة كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة نشاطات مرحلة العرض و يسجلون ملاحظاتهم و إستفساراتهم التي يرغبون إثارتها بعد العرض

### 9-3- مرحلة التطبيق و المتابعة :

و هي المرحلة الاخيرة حيث تتناول مناقشة المتعلمين للمواقف التعليمية التي عرضها البرنامج ثم مشاركة المعلم و المتعلم بإجابة عن الإستفسارات التي يثيرها بعض الطلاب و كذلك ينفذ المتعلمون بعد مرحلة العرض نشاطات هذه المرحلة و كتابة التقارير عن البرنامج المعروض (الحيلة، تصميم و إفتتاح الوسائل التعليمية , طبعة 1 ، 2000 ) .

## خلاصة :

مما تطرقنا إليه في هذا الفصل الأول يتضح لنا أهمية الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم و التعليم و مدى تأثيرها على العناصر الرئيسية في عملية التعلم و الممثلة في المعلم و المتعلم و الفائدة التي تعود عليهما , إذ توفر للمدرب خبرات غنية , حية , مشوقة و متعددة لتشبع كل إهتمامات المتعلم في جميع النواحي بحيث تتيح للمتعلم التحرر من الطرق التقليدية كما هي أسهل في فهمها و تعلمها من الشرح اللفظي و تجذب إنتباه المتعلمين و تركيزهم و تزيدهم إستعدادا للتعلم و تساعده على توفير خبرات غنية و تدفعه إلى التعلم المستمر و منه يظهر لنا الدور الكبير الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم و التعليم و التدريب

**تمهيد :**

ان السباحة تعتبر قاعدة ضرورة و هامة لممارسيها و تسمح لهم بالنمو السوي في وسطهم الإجتماعي لما توفره لهم من راحة نفسية و عقلية , السباحة أنواع و فروع و مهارات تتميز كل منها بمميزات و خصائص بحيث أننا نجد تطورا في الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل و يحقق أفضل المستويات من خلال دراسة أفضل و أنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها و ما سنتطرق إليه في هذا الفصل الثاني هو تعلم السباحة الحرة و مراحلها الحركية

**1-التعلم :**

حسب التعريف المقدم في منجد لروس:التعلم يعني المعرفة او التطبيق (الممارسة ) .  
أما بالنسبة لكاجي يعرف التعلم كعملية تغيير لسلوك الفرد ,  
وحسب أرتز جيتس التعلم هو التغيير في السلوك و التغيير يحدث في الخبرات السابقة  
فيضيف عليها اشياء او يعدل بعضها حتى يتحسن سلوك الإنسان التعلم عنصر  
أساسي في حياة الفرد و نموه, إن أشكال سلوكه المميزة لشخصيته تكاد كلها متعلمة

**2-التعلم الحركي :**

إن التعلم الحركي يعني التغيير في السلوك الحركي للفرد بإكتساب مهارات حركية  
جديدة و التعود عليها و هو وجه من أوجه التعلم العام و شكل من أشكاله إذ يعتبر  
سلوك عن طريق الممارسة (احمد بسطوسي، 1984، صفحة 44)  
و ير بعض العلماء أن التعلم الحركي يمكن تعريفه في ضوء التعاريف السابقة للتعلم  
بمفهومه العام كما يلي :

التعلم الحركي هو تغيير في أداء السلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة و ليس  
نتيجة لنضج أو تعب او تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التي  
تأثر على الأداء و السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً

إلا أن هناك عديد من علماء النفس الرياضي لا يقنعون بمثل هذه التعاريف حيث  
يوضحون مفهوم التعلم الحركي في الرياضة كالأتي :

التعلم الحركي في الرياضة : هو الأكتساب و التثبيت و الأستخدام و الأحتفاظ  
بالمهارات الحركية و الذي يرتبط بالتطور العام للشخصية الأنسانية و يحدث بصفة  
خاصة بإرتباطه مع أكتساب المعارف و تطور القدرات التوافقية و البدنية (الطالب  
نزار، 1976، صفحة 18)

### 3-مراحل التعلم الحركي الرئيسية :

3-1-مرحلة التوافق الخام للحركة

3-2-مرحلة التوافق الجيد للحركة

3-3-مرحلة التوافق الألي للحركة

### 4- أسس التعلم الحركي في التربية البدنية و الرياضية :

أن التربية البدنية و الرياضية تعتمد على الحركة التي تهدف الى تحقيق غرض معين , و هذه الحركة لا تأدى بطريقة عشوائية و إنما تخضع لقواعد و قوانين و اتقان اداء الحركة بشكل يسمح لأدائها بطريقة أوتوماتيكية يؤدي إلى الأقتصاد في الجهد و يسميه علماء التربية الرياضية بالمهارات الحركية و لكي نعلم المهارات الحركية المختلفة لابد لنا من تفهم كيفية حدوثها تم مناقش بعد ذلك النظريات المختلفة التي تناولة طرق تعلمها فكما هو معرف ان لتعلم عدد من الخصائص وهي :

**أولاً :** التعلم يسفر عنه تغيير في السلوك .

**ثانياً :** التعلم يحدث كنتيجة للممارسة أو الخبرة و تستبعد هذه الخاصية مصادر اخرى للتغيير مثل المرض أو النضج .

**ثالثاً :** التعلم تغيير ثابت نسبيا و تستبعد هذه الخاصية تغيرات السلوك الوقتية و التي تسهل ردتها.

**رابعاً :** التعلم لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر و هنا يقع الفرق الحاسم بين التعلم و الاداء و العنصر الفارق هو أنك لا تستطيع أن ترى الأداء , و لكن لكي ترى التعلم

فأنه يتعين عليك أن ترى ما يدور داخل الافراد بشكل او بأخر و ان تنظر في المكان المناسب و بالطريقة المناسبة . (محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق ت-ب-ر ، ، 1987 فيفري، صفحة 32/33)

### 5- نظرية التعلم الحركي :

من حيث المبادئ يمكن القول أننا لا نناقش نظريات التعلم في التربية البدنية الرياضية لأن ذلك يعتبر من صميم إختصاص علم النفس الرياضي ، و لكننا سوف ننوه عن نظريات التعلم لنستخلص أهم الخطوات العارضة التي توصل اليها العلماء أساسا لنظريات التربية البدنية و طرق التعلم بها فهناك ثلاث نظريات أساسية

-نظرية الارتباط الشرطية .

-نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ

-نظرية التعلم بالاستبصار

### 5-1 - نظرية الإرتباط الشرطي :

يفسر بافلوف عملية التعلم تفسيراً فسيولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي "المتير و الإستجابة " و لكن الإرتباط لا يكون بين المتير الأصلي و الإستجابة الطبيعية له و إنما يحدث بين متيراً أخرى "متير شرطي" الارتباط بالمتير الأصلي و يرى "بافلوف" ان أهم العوامل التي يجب توفرها لكي يتم هذا النوع من التعليم ما يلي :

-ظهور المتير الاصلي "طبيعي" و المتير الشرطي معا بتعاقب مع مراعاة أن تكون الفترة بين ظهورها قصيرة جدا ... بضع ثواني.

-تكرار ارتباط المتير الطبيعي بالمتير الشرطي لعدة مرات

-عدم وجود بعض المتيرات القوية المشتقة للأنتباه في غضون فترة إرتباط المتير

الطبيعي بالمتير الشرطي

-عدم تفوق القيمة الحيوية للمتير الشرطي على المتير الطبيعي

## 5-2-نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ :

-يرى "تورندايك" أن التعلم في الانسان أو الحيوان عن طريق المحاولة و الخطأ , فالكائن الحي في سلوكه ازراء مختلف المواقع يقوم ببذل العديد من المحولات قبل أن يصل الى الإستجابة المتوقعة و هناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم و هي :

-ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة للإستثارة حاجة عنده

-وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول الى الهدف

-ضرورة وجود الاثارة التي تحدثها الاستجابة

-يقوم الفرد باستجابات عدة ,بعضها خاطئ و بعضها صائب حتى يصل الى الهدف

و اهم القوانين التي استنتجة من هذه الطريقة هي :

\*فانون الاثارة

\*قانون الإستعداد

\*قانون التدريب

## 5-3- نظرية التعلم بالإستبصار :

هذه الطريقة قام بها علماء الألمان 'كوهler' و 'كوفكا' و 'وفرتهمر' و هذه النظرية تتلخص في أن التعلم و الوصول الى الهدف يأتي فجأة بعد فترة من التردد عن طريق الملاحظة او إدراك العلاقات او كنتيجة للادراك الكلي للموقف و قد اطلقت مدرسة الجشطالت على هذا النوع من التعلم كلمة EHNSICHT و تعني التعلم بالبصيرة و الإستبصار و التعلم بهذه الطريقة يتميز بما يلي :

-أن يتوقف على تنظيم المشكلة تنظيماً خاصاً بحيث يسمح بأدراك العلاقات بين عناصرها.

-حتى يصل الفرد الى الهدف , فإنه يمكن تكراره بعد ذلك بسهولة .

-يمكن الانتقال بها في موقف اخرى .

-يتوقف هذا النوع من التعلم على قدرة الفرد العقلية و نضجه و خبراته السابقة .

- هذا النوع من تعلم تسبقه في البداية بعض أنواع السلوك التي تتميز بالمحاولة و الخطأ. (محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق ت-ب-ر، فيفري 1987، صفحة 49)

## 6-خطوات تعلم الطفل للسباحة :

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة فلا نستطيع أن نعلم الطفل السباحة الا اذا كنا مختصين لذلك , فتستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام و اللعب في الماء و التأقلم مع الماء و ذلك حتى لا يخاف من الماء و لتعلم عدة مميزات أهمها :

-أن يتعلم الطفل الدوران داخل الماء في حوض مملوء بالماء

-يتعلم التنفس داخل و خارج الماء

-يتعلم فتح العينين داخل الماء

-تعلم التوازن و الطفو فوق سطح الماء

-و الشيء المهم هو اللعب و قضاء وقت ممتع في الماء و هذا ما يشجع الطفل دوما للذهاب الى المسبح , فالتعلم بالتدرج لا بالعنف او حرق مراحل التعلم فالطفل يقضي أوقات السباحة و كأنها مرح و لعب بأعتبار السباحة رياضة ترفيهية و ترويحية قبل أن تكون تنافسية

(annie coudray, 1967, p. 254)

#### 7-العوامل المؤثرة في تعلم السباحة :

يرى " كراتي karatty" أن الافراد مختلفون في قدراتهم على تعلم المهارات الحركية , أن معرفة و عزل مفردات العامل الحركية لقابلية تعلم الموضوع لا يزال مدار البحث و النقاش على أية حال فأن هناك دلالة بأن هؤلاء الذين يتعلمون بسرعة نسبيا هم الذين لهم دوافع قوية للتعلم .

إن أهم العوامل المؤثرة على الإستعداد للتعلم الذي يعد من أهم العوامل لتحقيق النجاح بالإضافة الى العوامل الاخرى التي تأثر بدرجات متفاوتة في التعلم وهي الدوافع , الخوف , التعب , الفروق الفردية , الفهم , التكرار ...

## 7-1- العمر المناسب في تعليم السباحة :

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الاداء في الاربع سباحات و يبدأ في عمر 9 سنوات تعلم مهارات اكبر و تدريجيا مع بداية هذا العمر و يعطي إهتماما أكثر في دقة الأداء للسباحات المختلفة و يبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح بين 10 إلى 16 سنة , و يجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحظر كل تدريب و هو كامل النشاط و الحيوية و يرى "ابو العلا أحمد" أستاذ السباحة و الفيسيولوجي لكلية التربية الرياضية العليا أن هناك ارتباط و تيق بين المستويات العليا و العمر البلوجي للرياضي بأعتباره ان الإنسان يمر من الطفولة و الى الشيخوخة بمراحل النمو المختلفة و لكل مرحلة من هذه المراحل صفات و خصائص خاصة بها (محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة طبعة 1، 2004، صفحة 14)

## 8- تعلم السباحة الحرة

هي إحد الرياضات المائية تستخدم في الوسط المائي كوسيلة للتحرك و ذلك في طريق حركة الدراع و الرجلين و الجذع بطريقتها المتميزة على أنواع السباحات الأخرى (سباحة الزحف على الظهر , سباحة الزحف على الصدر , سباحة الفراشة) و من هذه المعطيات يجب علينا ان نتطرق إلى التحليل الفني للسباحة الحرة بتقديم الاسلوب العلمي للأداء

قبل بدء المعلم في عملية تعليم السباحة الحرة يجب أن يتأكد من إجادة الأفراد للمهارات التمهيديّة و اللازمة في السباحة تم تتاح للأفراد رأيت النموذج للأداء الصحيح مع تعليق المعلم على الوضع الصحيح للجسم تم يقوم بتعليق على حركة الرجلين

(تبادلية تتميز بالاستمرارية في حركة راسية للأعلى و للأسفل من خلال مفصل الفخذ مع أنتناء قليل للركبتين ) كما يتضمن التعليق على حركات الدراعين (حركة تبادلية و انها تنقسم إلى مرحلة أساسية و أخرى رجوعية و كما يجب أن يشمل التعليق على طريقة التنفس من حيث أدائها في سياق توافقي ككل ).

### 8-1- وضعية الجسم :

يكون الجسم في وضع افقي مائل قليلا على البطن و تكون الأكتاف اعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة و يكون النظر الى الأمام والأسفل و تكون الدقن بعيدة قليلا من الصدر و الرجلية ممتدتان و مقتربتان دون تصلب

الخطأ	تأثيره	إصلاحه
-المبالغة في رفع أو الخفض الرأس	-يؤدي إلى سقوط الرجلين -زيادة مقاومة الماء	- التدريب على التنفس في الماء الضحل -الطفو مع تصحيح وضع الرأس
-المبالغة في تدوير الجسم	- خلل في إقاع ضربات الرجلين	-ممارسة السباحة ككل بدون تنفس

### 8-2- حركة الرجلين :

- الإحتفاظ بالجسم مستقيم مع الإحتفاظ بالكتفين على سطح الماء وتجنب أي إحتتآت  
- يجب أن تكون الحركة من مفصل الفخذ

- في سباحة الزحف على البطن تنثى الرجلين قليلا من مفصل الركبة
- يجب أن يتعرف كل سباح على مدى الحركة الملائمة له بين (50/30)سم و التدريب على ذلك (أبو العلة ابو الفاتح، السباحة من البداية إلى البطولة،، 1998، صفحة 31)

الإصلاحه	تأثيره	الخطأ
-سرعة ضربات الرجلين و إستخدام أداء الطفو	-زيادة المقاومة	-زيادة عمق الضربات
-إسترخاء الركبة	-نقص القوة الدافعة و ضعف حركة الجسم و أثزانه	-تصلب الرجلين أثناء أداء الحركة
-إستخدام لوحات ضربات الرجلين	-نقص قوة الدفع	-ضربة الرجلين سريعة و مداها قصير
-إستخدام لوحات ضربات الرجلين	-نقص قوة الدفع	-الضربات من الركبة
-التركيز على أداء الضربات من مفصل الفخد	-زيادة المقاوم و الطرطشة	-خروج الرجلين كثيرا عن سطح الماء
- التدريب على ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو	-خلل في ايقاع الأداء	-أداء ضربات الرجلين بطريقة مقصية

### 8-3- حركة الدراعين :

- يجب الاحتفاظ بوضع الجسم مستقيماً عن أداء حركة الدراعين
  - يجب أن تتبع اليد المرفق عند مرحلة الدفع
  - يجب تزايد سرعة الحركة أثناء مرحلة الشد و يجب أن تصل لأقصى سرعة خلال الثلث الاخير من مرحلة الدفع تحت الماء
  - يجب عدم تجنب المتعلم لمقاومة الماء أثناء مرحلة الدفع
  - يجب عدم إنهاء مرحلة الدفع مبكراً جداً و انما يجب تحقيق الطول الامتل لمرحلة الدفع الافقي
  - يجب أن يحقق المتعلم أقصى قدر من أسترخاء الدراعية أثناء مرحلة الحركة الرجوعية خارج الماء مع الاحتفاظ بالمرفق مشيراً إلى الأعلى
  - الانتقال من حركة إلى حركة اخرى يجب أن يكون أنسيابياً
- يجب ان تدخل الذراع أمام الكتف و ليست قاطعة مع المحور الطولي للجسم كما يجب ان يحتفظ المتعلم بعينييه مفتوحتين في الماء لملاحظة صحة حركة الدراعين (أبو العلة ابو الفاتح، السباحة من البداية إلى البطولة ، ، 1998، صفحة 31)
- تعتمد حركة الدراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الدراعين بنسبة 85% تقريباً و تدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية , و تشمل الدراعية على مرحلتين
- أ- المرحلة الأساسية : الدخول : يبدأ الذراع الدخول إلى الماء بأصابع اليد امام مستوى الكتف و لداخل قليلاً للأسفل و يكون الدخول على بعد مناسب دون المبالغة

بحيث يكون هناك إنتناء خفيف في مفصل المرفق , و عند الأنتناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد

إصلاحه	تأثيره	الخطأ
-محاولة دخول الذراع و المرفق منتني و مرتفع	-دوران الجسم , خلل في الإقاع الحركي للأداء , زيادة مقاومة الذراع	الدخول في نقطة بعيدة امام الكتف او نقطة قريبة
-التركيز على رفع المرفق اتناء الحركة الرجوعية	-زيادة المقاومة خلل في وضع الجسم	-دخول المرفق الماء قبل اليد

المسك : يؤدي بعد تمام دخول الذراع إلى الماء مع وجود إنتناء خفيف بمرفق الذراع و تتم عند نقطة اسفل سطح الماء

إصلاحه	تأثيره	الخطأ
-ثني المرفق قليلا و الأصابع مستقيمة مضمومة	-ضعف فعالية الدفع	-الشكل الفجائي لليد
-التركيز بزيادة الإحساس الشد و الأصابع المستقيمة مضمومة	-ضعف كفاءة الدفع	-تباعد الأصابع
-التمرين على الإحتفاظ بالمرفق مرتفعا دائما	-ضعف كفاءة الدفع	-سقوط المرفق

الشد و الدفع : تأتي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم الفرد مباشرة و تعتبر عملية الشد و الدفع هما الجزء الأساسي للانتقال الجسم للأمام حيث تقوم الكف و تساعد بدفع الماء للخلف بقوة , و ذلك وفق قانون رد الفعل و في هذه المرحلة يكون هناك أنتناء في مرفق الذراع و تكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية

المرفق 90° و تنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع اعلى تماما من الكف متعامدين و عندها تبدأ حركة الدفع في زيادة ثني المرفق و ذلك بتوجيه الكف الأعلى اتجاه البطن و تنتهي حركة الدفع قرب مفصل الفخذ (محمد علي القط، مبادئ العلمية للسباحة طبعة 1، 2004، صفحة 89)

خطأ	تأثيره	إصلاحه
-سقوط المرفق	-إنزلاق الدراع و عدم الإحساس بقوة الشد	-التمرين على الإحتفاظ بالمرفق مرتفعا دائما
-تباعد أصابع اليد	-ضعف فعالية الشد	-التركيز و التمرين على إستخدام الأصابع مضمومة
الشد في عمق كبير	-زيادة دوران الجسم -التأثير على فعالية ضربات الرجلين و على إنسيابية إقاع الحركي	-زيادة إنتناء المرفق عند الشد -زيادة سرعة الأداء
-الشد قريبا من الجسم	-نقص مد الشد -ضعف القوة الدافعة	-بطئ توقيت السباحة -زيادة زاوية دوران الجسم
-عدم توجيه اليد إلى الخلف و الإستمرار إلى أقصى مدى أثناء الدفع	-نقص القوة الدافعة للذراعين	-التمرين بالأدوات المساعدة و التركيز على أداء الضربات الصحيحة

التخلص : عندما يبدأ المرفق في الخروج من الماء أولا يليه الكف و هو جزء في المرحلة الأساسية و يتم التأكد من صحة التخلص عندما يلمس الإبهام فخض مايوه السباح .

الخطأ	تأثيره	إصلاحه
-خروج اليد قبل المرفق	-تصلب في الرسغ -توتر عضلي في الكتف	-التمرين في الجزء الضحل و التركيز على خروج المرفق أولاً

### ب- المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بمجرد إنتهاء الدفع و التخلص مباشرة تم تتحول الحركة للامام في حركة شبه دائرية بما لا يؤثر على وضع الجسم في حركة الذراع الأخرى

و تعتمد الحركة الكاملة للذراعين -الأساسية و الرجوعية على التوقيت السليم بينهما بحيث تكون الذراع الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما 180° تقريبا

تكون الضربات بشكل مستمر و تبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور إرتكاز حركة الرجلين بحيث تعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام رغم أنها أقوى من الذراعين وتنشأ هذه القوى من حركة الرجلين للأسفل

الخطأ	تأثيره	إصلاحه
-إرتفاع اليد و إنخفاض المرفق	-إحتكاك المرفق بالماء و زيادة المقاومة	-التمرين على الذراعين فقط تم السباحة ككل
-تصلب الذراع	-إستنزاف للطاقة	-إسترخاء الذراع مع تنني خفيف للمرفق

8-4- التنفس :

- يجب إخراج الزفير في الماء , و ذلك عندما تكمل الذراع مرحلة الدفع مع مراعات دوران الرأس دون الكتفين عند أخذ الشهيق
- يتم أخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر احد العينين و الفم فوق سطح الماء مباشرة و يأخذ الشهيق من الفم مع تطريه لمنع دخول الماء مع الهواء تم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة و بنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بالزفير داخل الماء
- يتعلم المتعلم التنفس من الجانبين

الخطأ	تأثيره	إصلاحه
- إرتفاع الرأس لأخذ الشهيق	-سقوط الرجلين - زيادة المقاومة -خلل في الإقاع الحركي -التعب	-إستخدام الماسورة لتعليم على دوران الرأس لأحد الأجناب بدلا من رفعها
-فشل في إخراج الزفير كاملا	-التعب	-أخذ تنفس بإقاع طبيعي بقدر المستطاع

8-5 التوافق :

- بعد الدفع و الانزلاق يجب على المتعلم ان يبدأ اولا بحركات الرجلين تتبعها بعد ذلك حركة الذراعين
- يجب الأهتمام بالمحافظة على إستمرار عمل حركات الرجلين أثناء ربطهما بحركات الذراعين
- يجب الإحتفاظ بالجسم مفرودا و الكتفين أفوقيين على سطح الماء

- يجب أن يتعلم المتعلم اخذ التنفس من الجانبين
- يجب إطالة المسافة تدريجيا لتجنب استمرار الخطأ عن ربط حركات الرجلين  
بذراعين
- يجب تكرار الممارسة حتى يتمكن الفرد من السيطرة على الأداء (أبو العلة ابو  
الفتاح، السباحة من البداية إلى البطولة ،، 1998، صفحة 31)

إصلاحه	تأثيره	الخطأ
-زيادة سرعة السباح ككل -تمرين المحافظة على -إستمرارية حركة الذراعين	-عدم إنسيابية الحركة و -إستمرارية السباحة	-تؤدي احد الذراعين الحركة الرجوعية بينما الذراع الاخرى لم تبدأ بعد الشد

### 9-النموذج في السباحة :

يعتبر تقديم النموذج في السباحة للتعليم من خلال سباح يتقن الأداء من الطرق العملية  
المفيدة لتعلم السباحة و في ما يلي بعض الإعتبارات التي تجعل من إستخدام النموذج  
وسيلة ناجحة لتعليم السباحة

-يجب أن يطلع المدرس مسئولية التخطيط و الإعداد الجيد لأداء النموذج في ما  
يضمن عرضه على المتعلمين بطريقة صحيحة , لأن الخطأ في اداء النموذج سوف  
يحدث تأثيرا سلبيا على أداء السباح .

- يجب أن يتاح للجميع رؤية النموذج دون الحاجة إلى تغيير أماكنهم و التحرك في اتجاهات مختلفة , و يمكن لتحقيق هذا الغرض مثلا أن يصطف المتعلمون في صفين حيث يجلس احد الصفين بينما يقف الصف الأخر

- يجب ان يؤدي النموذج بسرعة بطيئة و لعدة مرات (3 الى 4 مرات)

- يجب ان يتاح للمتعلمين التركيز على اداء النموذج و منع أي متغيرات و معوقات تعوق تركيزهم و تشتت إنتباههم .

- يجب عدم التطويل في الشرح النظري قبل بدئ النموذج لتجنب الملل .

-التدريب المنطقي لتعليم المتدرب على نموذج يشمل أولا على وضع الجسم تم حركة الدراعين ثم حركة الرجلين ثم نظام أخذ التنفس , و اخيرا التوافق في السباحة ككل (راتب اسامة كامل، 1990، صفحة 31)

خلاصة :

مما تطرقنا إليه في الفصل الثاني يتبين لنا أهمية التعلم الحركي لاللتزام مراحل التعلم الحركية الرئيسية معتمدا على الأسس في التربية البدنية و الرياضية و بالأخص سباحة الحرة بحيث تطرقنا إلى خطوات تعلم الطفل للساحة و بينا العوامل المؤثرة في تعلمها و عمر المناسب و مراحل تعلمها و بعض الأخطاء الشائعة فيها و كيفية تجنبها و طريقة تصحيحها و بالتالي نموذج المتالي في السباحة الحرة

## التمهيد :

لا شك ان تقديم اي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم و في دقة الأدوات المستخدمة و تزداد الصعوبة في المقياس اللذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة و لا يمكن للباحث ان يقوم بدراسة دون أن تكون له ادوات و منهجة مناسبة لدراسته .

و في هذا الفصل سنحاول ان نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة و من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و إعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى و بالتالي الحصول على نفس النتائج الاول كما هو معروف فأن الذي يميز اي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا يتحقق بإتباعنا لمنهجية علمية دقيقة و موضوعية

- إن اصل مشكلتنا يتمحور حول دراسة و كشف حالة ميدانية و ذلك باستعمال الطرق العلمية و المتمثلة في الإختبارات المهارية على سباحين صنف أصاغر 9-12 رامين من وراء ذلك توجيه المدربين و مختصين في السباحة إلى أن السباحة الحديثة أصبحت تختلف عن السباحة التقليدية من جميع النواحي خاصتا التعليم و التحسين المهاري بإستعمال وسائل حديثة تسهل عملية التصحيح و التحسين و التعليم في أحسن الظروف

1- منهج البحث : أتبعنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعة الدراسة

2-مجتمع و عينة البحث :

-يتكون مجتمع الأصل من 12 سباح صنف أصاغر 9-12 سنة مسجلين في جمعية نجمة البحر للسباحة مستغانم

و قد تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية عن طريق القرعة بحيث كان للسباحين نفس الحضور في دخول التجربة وصولا إلى الأرقام التالية من 1 الى 8 أي أن عينة البحث إحتوة على 8 سباحين من أصل 12 كما قمنا بالتأكد من أعمار السباحين و حالتهم الصحية و هذا من أجل ضمان سيران التجربة على أكمل وجه مع العينة

3-متغيرات البحث :

3-1- المتغير المستقل : يتمثل في الوسائل السمعية البصرية (كميرا فيديو تحت الماء )

3-2-المتغير التابع : المتمثل في الأداء المهاري للسباحة الحرة

3-3-المتغيرات المشوشة :

-درجة الإستشفاء للسباحين

-دهنية الأفراد من المحيط و العينة

قمنا نحن الباحثان بضبط المتغيرات على نحو التالي :

-تهيئة السباحين و زيادة حماسهم من خلال الفيديوهات الحماسية للسباحين إضافة إلى الإعاز من طرف الباحثين و المدرب من أجل تشجيع السباحين و محافظة على نفسيتهم الجيدة و في أحسن حال

4-مجالات البحث :

4-1-المجال البشري :

تمثلة عينة البحث في 8 سباحين من جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم

4-2-المجال المكاني :

أجريت جميع الإختبارات بشكل خاص و التجربة بشكل عام في المسبح الأولمبي بمركب الرائد فراج لولاية مستغانم

4-3- المجال الزمني : بدأ البحث الإجرائي للتجربة يوم 2016/02/08 إلى غاية 2016/04/08

5-أدوات البحث : إستخدمنا في هذه الدراسة الأدوات التالية

-المصادر و المراجع (لإطلاع و تثبيت الخلفية النظرية و الميدانية )

-المقابلة الشخصية (لطرح التسائلات و حصول على الإرشادات)

-كاميرا فيديو تحت الماء Samsung -جهاز حاسوب محمول HP

-أشرطة فيديو لسباحة الزحف على البطن

- جهاز عرض -ساعة التوقيت-ألواح تعليمية بأنواعها , ضربات الرجلين , ضربات اليدين -بطارية إختبار-خبراء-محكمين

## 6- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

إختار الباحثان اختبارات مقننة و مطبقة على البيئة الجزائرية و مستوفية لشروط العلمية من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية بحيث أخذت من المراجع الخاصة بالسباحة إلا أننا قمنا بالتغيير فيها حسب متطلبات البحث و التقدم الحاصل في المجال الرياضي بإدماج التصوير تحت و فوق ماء و هذا يسهل طريقة أخذ المعلومات بحيث نصل إلى تحكيم دقيق للمهارة مع ربح الوقت و مجهود إضافة إلى تحكيم كل فرد من أفراد العينة لوحده من طرف مجموعة من المحكمين بمشاهدتهم للفيديو و تسجيلهم للنقاط حسب ضوابط الإختبار و هذا من بين الجديد في دراستنا هذه أي تطوير بطارية إختبار بإدماج الفيديو في السباحة تحت و فوق الماء و بوسائل سهلة و بسيطة تساعد في ربح الجهد و الوقت

## 6-1- صدق الإختبار :

إن الإختبار الصادق هو ذلك الإختبار الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الجدول

جدول رقم 01 : يوضح صدق الإختبار للسباحة الزحف على البطن

04	حجم العينة
0.93	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط
0.87	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
0.05	مستوى الدلالة
03	درجة الحرية (ن - 1)

يتبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المدونة في هذا الجدول ان قيمة الصدق المحصل عليها و التي تساوي 0.93 تتمتع بإرتباط قوي لإقترابها من القيمة (01)

إضافة على أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي تساوي (0.87) عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 و درجة الحرية 3 و عليه فالإختبار المستخدمة تتمتع بصدق ما وضعة لقياسه

### 6-2-تبات الإختبار :

جدول رقم 02 : توضيح تبات الإختبار للسباحة الحرة

04	حجم العينة
0.98	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط
0.87	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط
0.05	مستوى الدلالة
03	درجة الحرية (ن - 1)

يتبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصل عليها في الجدول ان الإختبار يتمتع بثبات عالي و هذا لأن معامل التبات المحسوبة 0.98 اكبر من الجدولية و التي بلغة 0.87

### 6-3-موضوعية الإختبار :

إن مجموعة إختبارات التي قمنا بها واضحة غير غامضة بالنسبة للمقيم أو المختبر و هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل كما أن الباحثان قد اشرفا على الأختبارات بمساعدة مرببي نجمة البحر و لهذا فأن الأختبارات التي طبقناها تتميز بالموضوعية مهما غيرنا في المحكمين فأن النتائج ثابتة بضوابط و أرقام و بالتالي تتحقق الموضوعية

## 7-تحديد الإختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بعد الإطلاع على آراء الخبراء و المختصين في مجال السباحة من تحديد

اختبارات المناسبة لمهارة السباحة الحرة و قد حددت الإختبارات الآتية

- مواصفات الإختبارات المهارية : يقيم الأداء المهاري في السباحة الحرة بتقييم كل مرحلة لوحدها و يتم إعطاء النقطة المناسبة لنوع الأداء في كل مرحلة
- إبتداء من وضعية الجسم, حركة الدراعين , حركة رجلين , التنفس , التوافق .
- التسجيل : إعطاء النقاط المناسبة للحركة التي يأديها المختبر
- الملاحظة : يتحصل السباح الجيد على النقطة 26/26 في التقييم الكلي للسباحة الحرة
- الادوات : كاميرا فيديو تحت الماء , ميقاتي , صفارة
- مواصفات الأداء : عند الإشارة ينطلق السباح في مهارة السباحة الحرة بحيث يكون تحته المصور و يلتقط له فيديو تحت الماء
- الشروط : اداء تكنيك صحيح في السباحة الحرة
- الهدف من الإختبار :
- معرفة مستوى المهاري في السباحة الحرة

النقاط		التوصيف	المهارة
جيد	متوسط		
04	02	01	<p>وضعية الجسم</p> <p>-اذا كان الجسم مغمورا في الماء</p> <p>-اذا كان الحوض ثابت عدم تحرك الحوض كثيرا</p> <p>اتناء السباحة</p> <p>-غياب تأثير التدوير حول المحور الطولي للجسم ,</p> <p>إنعدام الحركات الزائدة للجسم أثناء السباحة</p>
03	02	01	<p>حركة الدراعين</p> <p>-أذا كان الإحساس المائي , اليد مقوسة للأعلى أو مرفوعة مع المرفقية متنية كثيرا للأسفل</p> <p>-اذا كانت حركة الدراعين بسرعة توافقية</p>
04	02	01	<p>المرحلة الأساسية</p> <p>-اذا كان إتجاه اليد اتناء الحركة تحت سطح الماء (مرفقين متنيين كثيرا للأسفل تحت الصدر )</p> <p>-مسار اليد مستقيم نسبيا</p> <p>-شدة حركة الدفع (زيادة التدرج في سرعة اليد)</p>
03	02	01	<p>المرحلة الرجوعية</p> <p>-اذا كان رجوع الدراعين مرتخيا بمساعدة الكتفين</p> <p>-التقليل من المقاومة الأساسية خلف الرأس</p>
03	02	01	<p>حركة الرجلين</p> <p>-حركة رجلين تبدأ من جدع حتى نهاية أصابع القدم</p> <p>-أزدياد حركة الدفع مع مدى واسع و حركات متوازية</p>
03	02	01	<p>التنفس</p> <p>-تنفس ايقاعي مع حركة الدراعين مع دوران نصف الوجه</p>
06	03	01	<p>التوافق</p> <p>-توافق حركة اليدين و الرجلين</p> <p>-توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس</p> <p>-توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس و وضعية</p>

8- التجربة الاستطلاعية : تم تطبيق الإختبارات المعنية بالبحث يوم الإثنين 2016/02/08 على عينة مكونة من 04 سباحين تم اختيارهم بصورة عشوائية من خارج حدود عينة البحث الرئيسية و من مجتمع البحث نفسه و الدين لم يشاركوا التجربة الأساسية و قد طبقت عليهم اختبارات و كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية

1- التعرف على مدى ملائمة الإختبارات مع مستوى افراد العينة

2- تجاوز الاخطاء التي ستظهر عند تنفيذ الأختبارات

3- كفاءة فريق العمل المساعد و كفايته

4- معرفة المدة الزمنية لتنفيذ الأختبارات

5- التأكد من سلامة الوسائل المختلفة في التجربة و صلاحيتها

9- الدراسات الإحصائية :

أي عمل لكي يكون مبني على أسس علمية يجب في الأخير جمع البيانات في جداول أو في منحنيات، ثم نقوم بتحليلها و مناقشتها، و الإحصاء هو الوسيلة العلمية التي تساعد على تحليل و تفسير المنطق لهذه النتائج و تعميمها على المجتمع من خلال العينة، التي تعتبر صورة مصغرة للمجتمع الأصلي ولقد اعتمدنا في دراستنا الإحصائية على القوانين و معادلات التالية :ب

**المتوسط الحسابي:** أحد القياسات النزعة المركزية، وهو من أهم القياسات و يحسب بالقانون التالي:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i = \frac{1}{n} (x_1 + \dots + x_n).$$

$n$ : حجم العينة

**الوسيط:** هو الرقم الذي يفصل النصف الأعلى من العينة أو المجتمع عن النصف الأقل بحيث يتساوى على طرفه عدد القيم بعد ترتيبها تصاعدياً.

فإذا كان عدد هذه القيم فردياً فالوسيط هو الرقم النصفى الذي يقسم هذه القيم ، أما إذا كان عدد القيم زوجياً فالوسيط هو الوسط الحسابي لمجموع الرقمين الوسيطين

**الانحراف المعياري:** هو المقياس يحدد مدى تباعد أو تقارب القراءات عن وسطها الحسابي و يحسب بالقانون:

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}.$$

**معامل الالتواء:** يعرف الالتواء بأنه عبارة عن بعد المدرج التكراري أو المنحنى التكراري عن التماثل حول المتوسط الحسابي للتوزيع ، وهو بذلك يقيس اتجاه تركيز القيم كما يحدد مناطق وجود القيم المتطرفة في التوزيع التكراري. وباختصار يعطينا أسلوباً لتوزيع القيم وتحديد الامتداد الذي يتركز فيه القدر الأكبر منها على أحد جانبي المتوسط الحسابي ومقارنته بتوزيع القيم في التوزيعات التكرارية المتماثلة.

معامل الالتواء الثاني لبيرسون = 3 (الوسط الحسابي - الوسيط) /  
الانحراف المعياري

اختبار ستودنت: هو اختبار الفروق أي من أجل تحديد إذا كان هناك فرق معنوي بين  
المتوسطات الحسابية بين العينتين

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\left(\frac{e_1^2 + e_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right) * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

✓ س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي

✓ س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي

✓ ع<sub>1</sub>: معيار الانحراف

✓ ع<sub>2</sub>: معيار الانحراف

✓ ن: عدد العين

1. عرض و تحليل النتائج التجربة :

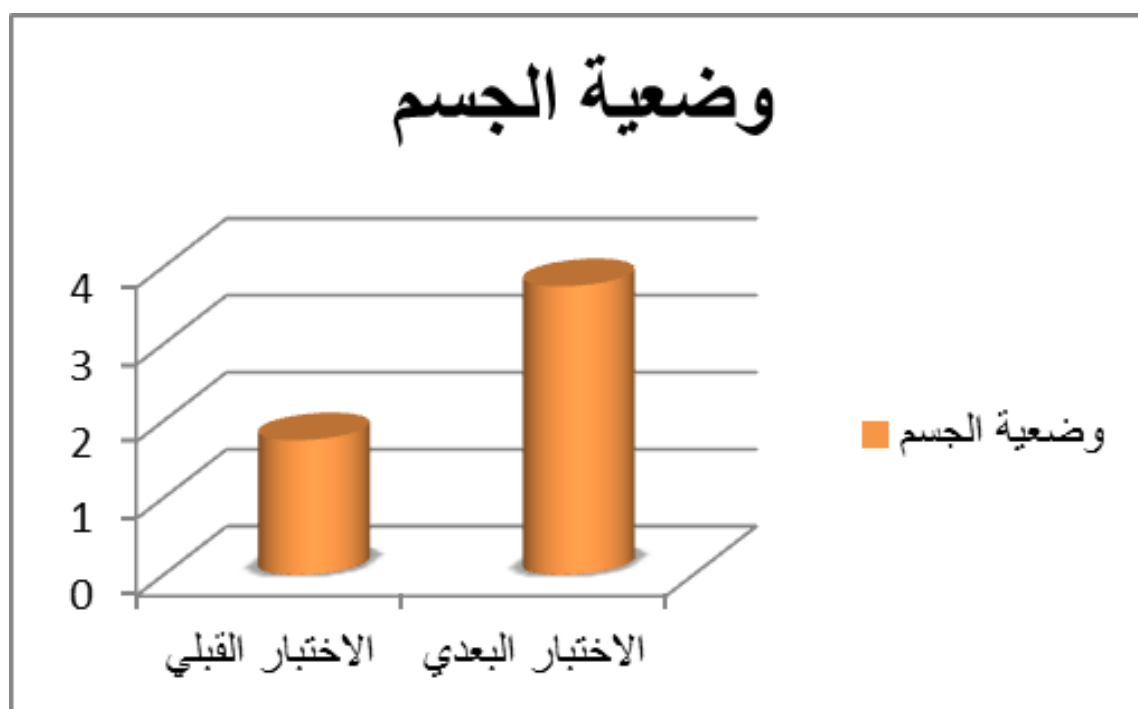
الجدول رقم 03 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي لوضعية الجسم

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	3.75	1.75	س
	4	3	و الوسيط
	1.59	1.89	ع الانحراف المعياري
	-0.47	-1.6	م.أ معامل الالتواء
	2.80		ت. محسوبة
	1.94		ت. جدولية
	6		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة

من خلال الجدول "03" يتبين لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار "وضعية الجسم" لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم

حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.75) و اختبار البعدي بلغ (3.75) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة ب(2.80) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الأختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 01 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية في وضعية الجسم



من خلال الشكل البياني رقم 01 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبلية و البعدية لعين البحث  
الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار وضعية الجسم

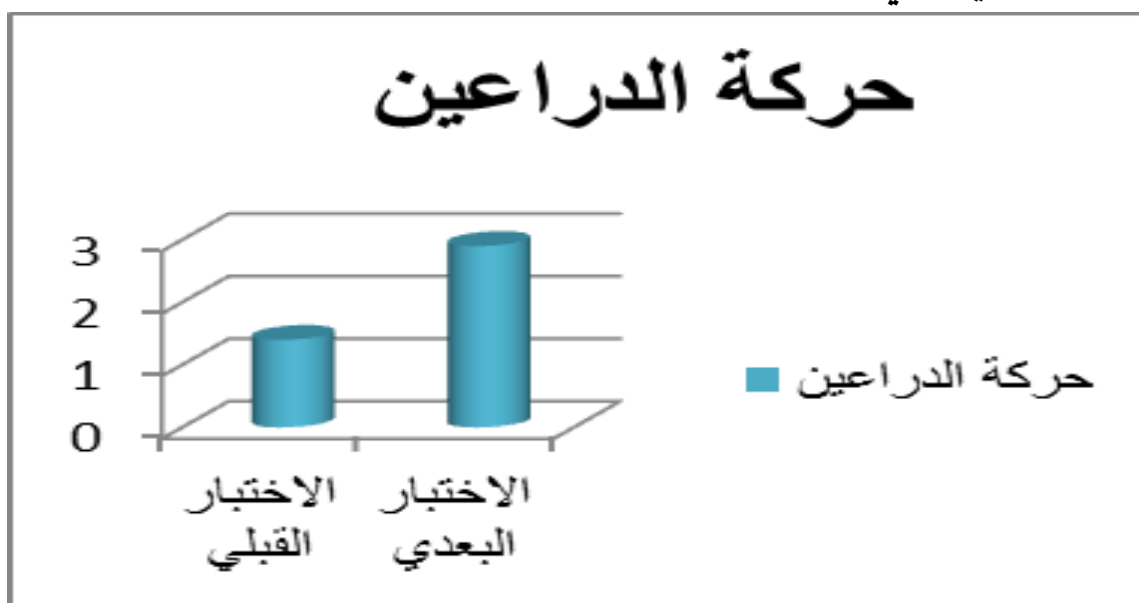
الجدول رقم 04 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي لحركة الدراعين

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	2.9	1.4	س
	3	1.5	و الوسيط
	0.04	1.47	ع الانحراف المعياري
	-8.49	0.8	م.أ معامل الالتواء
	<b>2.69</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول "04" يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار "حركة الدراعين" لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.4) و اختبار البعدي بلغ (2.9) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة

ب(2.69) و هي أكبر من "ت" الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 02 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في حركة الدراعين



من خلال الشكل البياني رقم 02 : تضره الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبليه و البعدية لعين البحث الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار حركة الدراعين

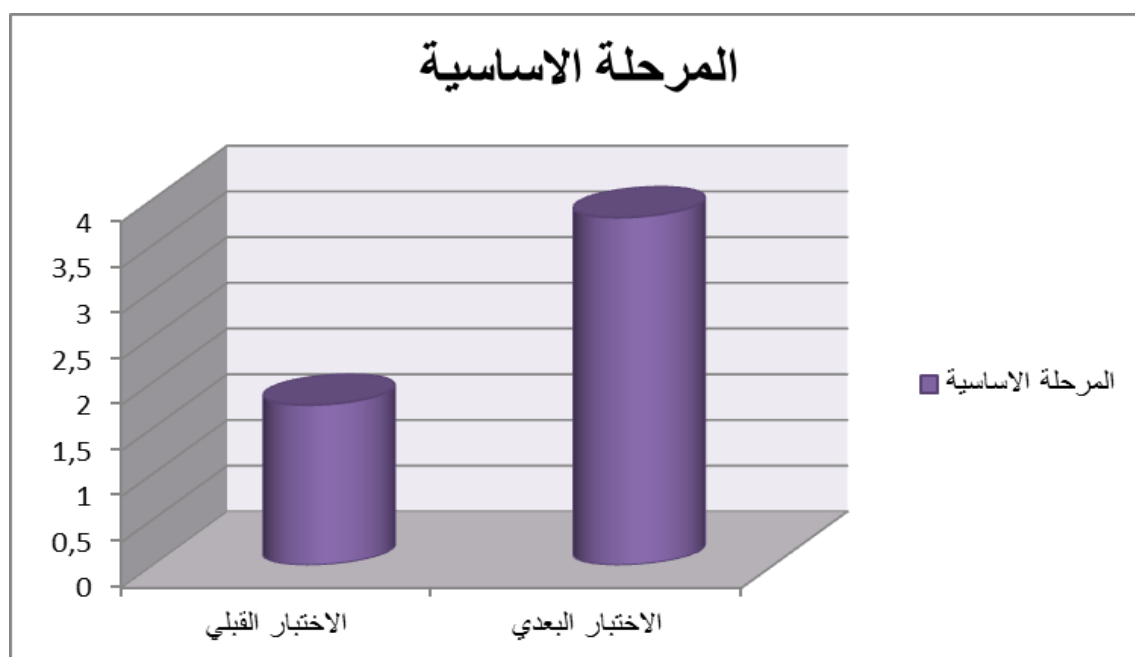
الجدول رقم 05 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي للمرحلة الأساسية

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	3.8	1.75	س
	4	2	و الوسيط
	0.18	1.99	ع الانحراف المعياري
	-4.24	0.8	م.أ معامل الالتواء
	<b>2.66</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 05 يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار المرحلة الأساسية لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.75) و اختبار البعدي بلغ (3.8) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة

ب(2.66) و هي أكبر من تاء الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 03 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في المرحلة الأساسية



من خلال الشكل البياني رقم 03 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبليه و البعدية لعين البحث

#### الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار المرحلة الأساسية

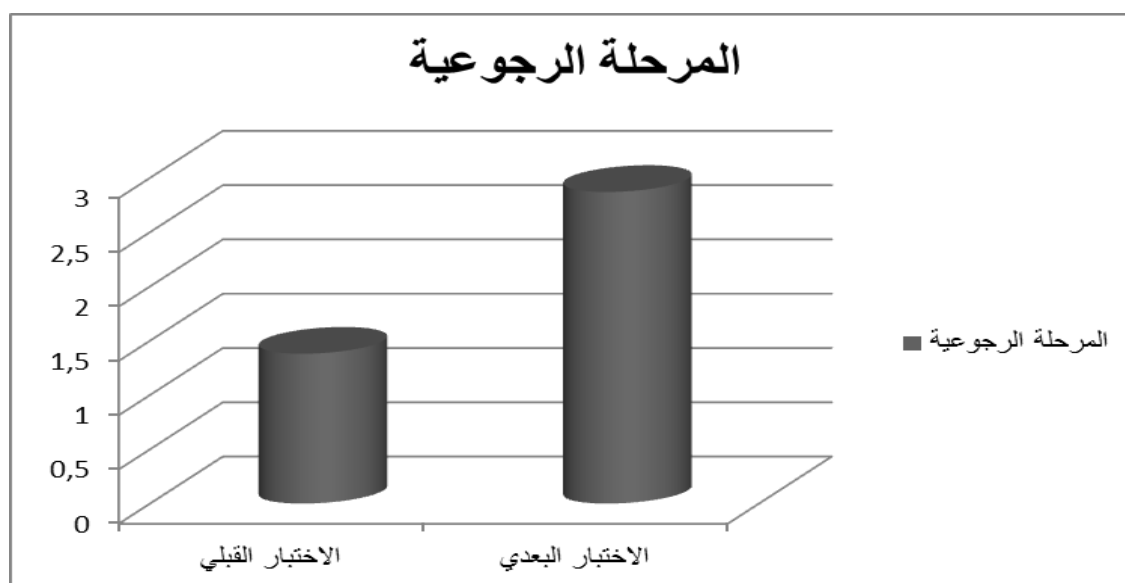
الجدول رقم 06 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي للمرحلة الرجوعية

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	2.87	1.38	س
	2	1.5	و الوسيط
	0.04	1.39	ع الانحراف المعياري
	59.40	-0.3	م.أ معامل الالتواء
	<b>2.86</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 06 يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار المرحلة الرجوعية لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.38) و اختبار البعدي بلغ (2.87) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة

ب(2.86) و هي أكبر من تاء الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 04 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في المرحلة الرجوعية



من خلال الشكل البياني رقم 04 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبليه و البعدية لعين البحث الإستنتاج :

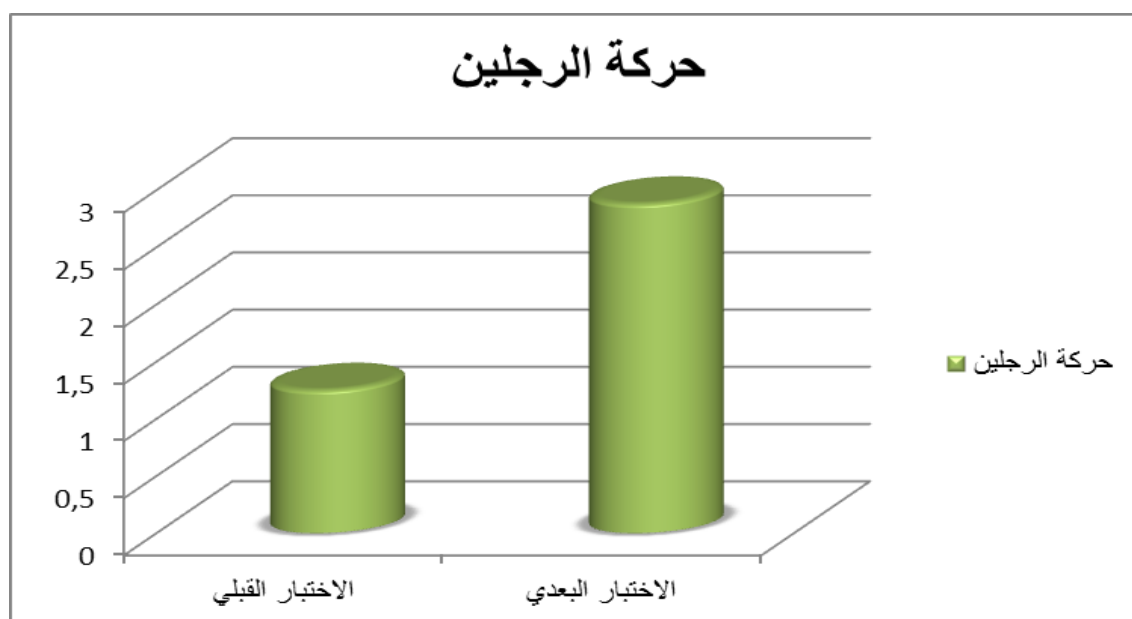
نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار المرحلة الرجوعية

الجدول رقم 07 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي لحركة الرجلين

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	2.88	1.25	س
	3	2	و الوسيط
	2.17	1.28	ع الانحراف المعياري
	-0.17	-0.89	م.أ معامل الالتواء
	<b>3.36</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 07 يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار حركة الرجلين لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.25) و اختبار البعدي بلغ

(2.88) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة ب(3.36) و هي أكبر من تاء الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية الشكل البياني رقم 05 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبليه و البعدية للعينه التجريبية في حركة الرجلين



من خلال الشكل البياني رقم 05 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبليه و البعدية لعين البحث الإستنتاج :

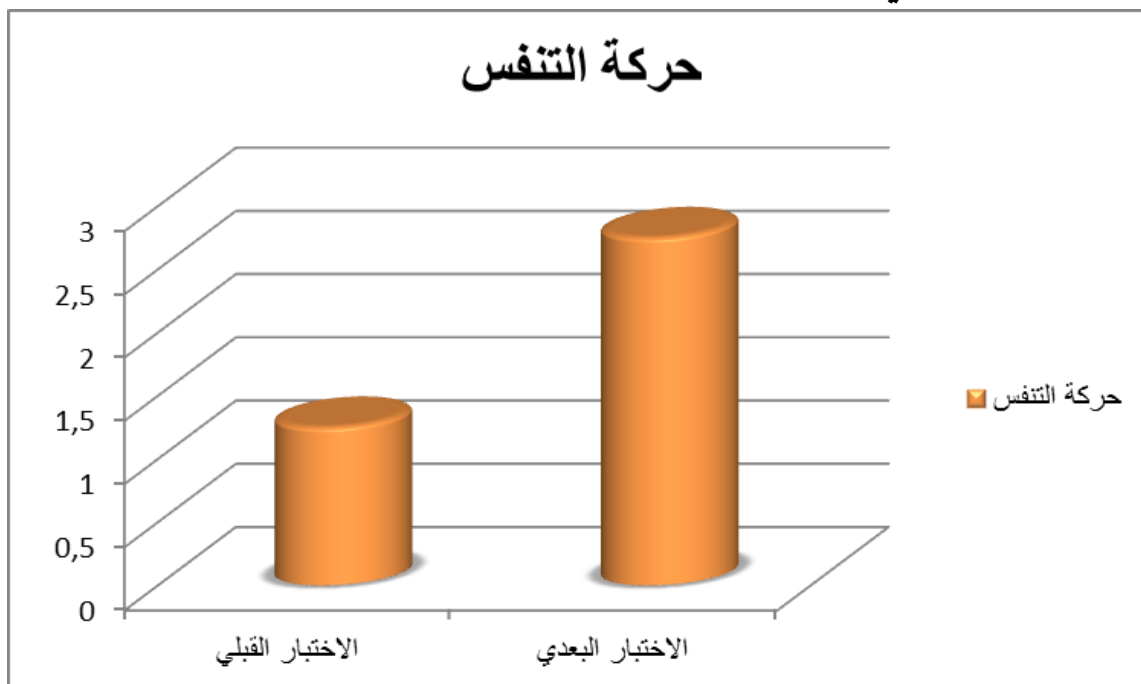
نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار حركة الرجلين

الجدول رقم 08 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي لحركة التنفس

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	2.75	1.25	س
	3	2	و الوسيط
	1.59	1.06	ع الانحراف المعياري
	-0.47	-1.04	م.أ معامل الالتواء
	<b>3.73</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 08 يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار حركة التنفس لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.25) و اختبار البعدي بلغ (2.75) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة ب(3.73) و هي أكبر من تاء الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة

(0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح  
أختبارات البعدية  
الشكل البياني رقم 06 : يوضح الفروق الإحصائية بين الأختبارات القبلية و البعدية  
للعينة التجريبية في حركة التنفس



من خلال الشكل البياني رقم 06 : تضر الفروق بين المتوسطات الحسابية  
للأختبارات القبلية و البعدية لعين البحث  
الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا  
تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في  
أختبار حركة التنفس

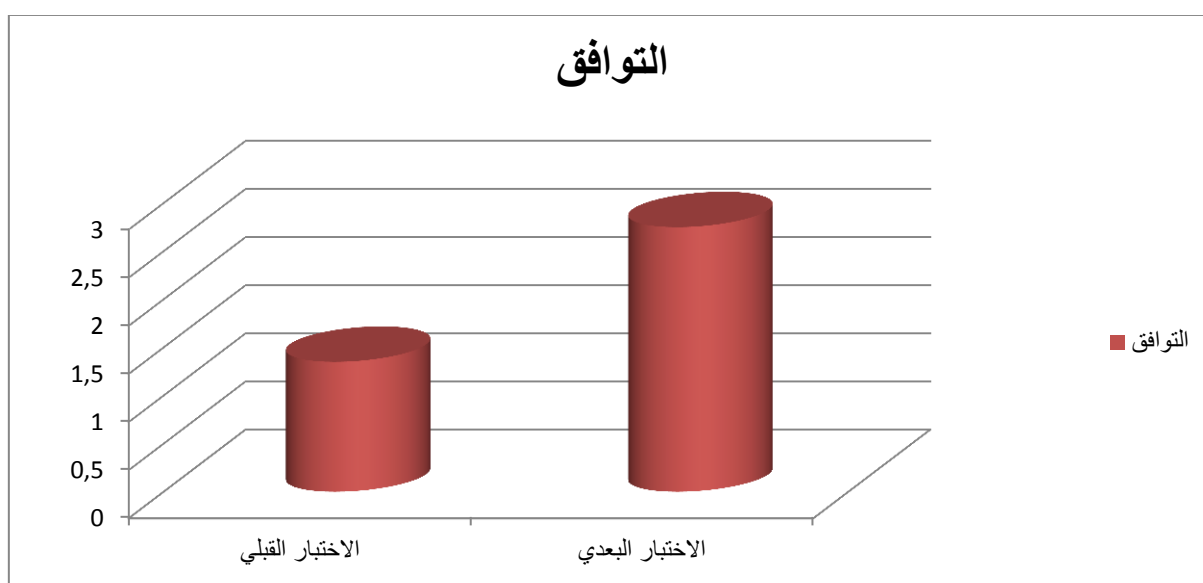
الجدول رقم 09 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي للتوفيق

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	2.75	1.37	س
	3	2	و الوسيط
	1.59	1.42	ع الانحراف المعياري
	0.47-	1.33-	م.أ معامل الالتواء
	<b>2.56</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 09 يتبين لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار التوفيق لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (1.37) و اختبار البعدي بلغ (2.75) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة ب(2.56) و

هي أكبر من تاء الجدولية المقدره ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 07 : يوضح الفروق الأحصائية بين الأختبارات القبلية و البعدية للعيينة التجريبية في التوافق



من خلال الشكل البياني رقم 07 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبلية و البعدية لعين البحث الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في اختبار التوافق

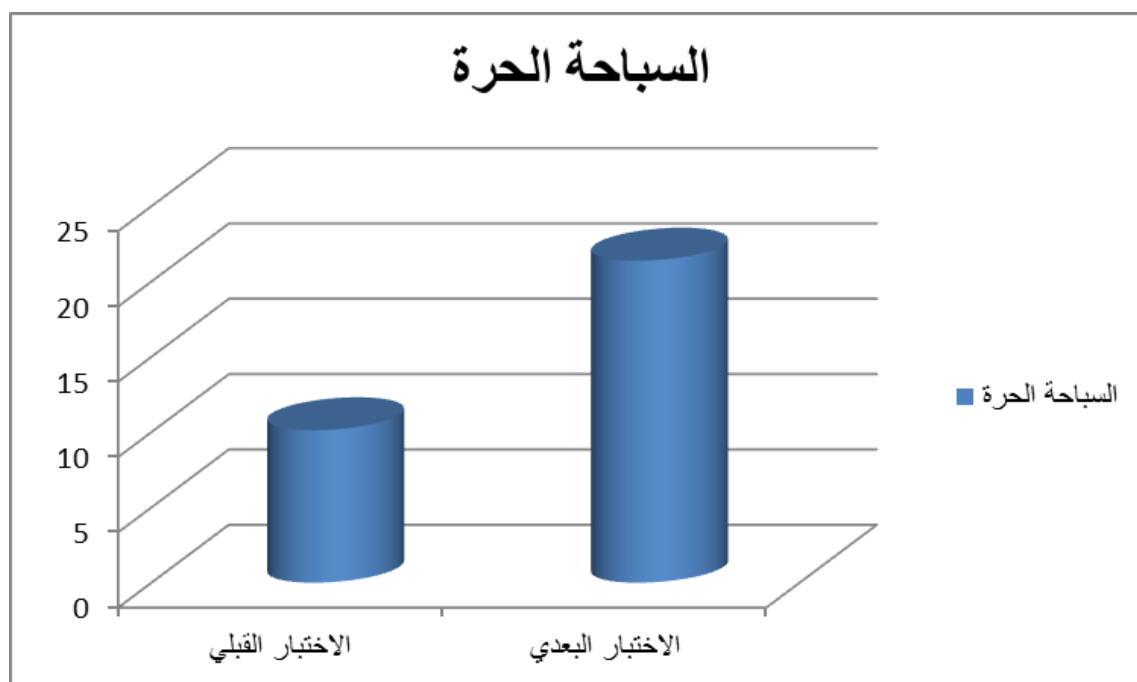
الجدول رقم 10 : يوضح نتائج الأختبار القبلي و البعدي في السباحة الحرة

	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
	08	08	ن
مجموع الاعداد / عدد العينة	21.38	10.12	س
	21	14	و الوسيط
	15.95	9.87	ع الانحراف المعياري
	0.07	0.23	م.أ معامل الالتواء
	<b>3.01</b>		ت. محسوبة
	<b>1.94</b>		ت. جدولية
	<b>6</b>		درجة الحرية
	<b>0.05</b>		مستوى الدلالة

من خلال الجدول 10 يتبين لنا الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لمجموعة البحث في أختبار السباحة الحرة لفريق جمعية نجمة البحر لولاية مستغانم حيث أن قيمة المتوسط الحسابي في الأختبار القبلي بلغ (10.12) و اختبار البعدي بلغ (21.38) و عند حساب مقياس الدلالة الإحصائية "ت" حيث قدرة "ت" المحسوبة

ب(3.01) و هي أكبر من تاء الجدولية المقدرة ب(1.94) و هذا عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (6) و هذا يدل على ان هناك فروق معنوية لصالح أختبارات البعدية

الشكل البياني رقم 08 : يوضح الفروق الإحصائية بين الأختبارات القبليية و البعدية للعينه التجريبية في السباحة الحرة



من خلال الشكل البياني رقم 08 : تظهر الفروق بين المتوسطات الحسابية للأختبارات القبليية و البعدية لعين البحث الإستنتاج :

نستنتج أن كل السباحين الذين خضعوا للبرنامج المقترح في طريقة التصحيح قد حققوا تحسنا و بالتالي فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أختبارات البعدية لعينة البحث في أختبار السباحة الحرة

## 2. الأستنتاجات :

- من خلال تجربتنا التي قمنا بها على عينة البحث و من خلال الإختبارات المطبقة عليهم و الدراسة الإحصائية نستنتج أن :
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث و هي لصالح البعدية
  - البرنامج المقترح من طرف الباحثان من خلال التصوير من تحت الماء لتصحيح قد أثر ايجابيا في تحسين الأداء المهاري في السباحة الحرة
  - أن للوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة
  - أن للفيديو المصور فوق و تحت الماء أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة
  - أن للفيديو الإحترافي المعروض أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

## 3. مناقشة الفرضيات :

بالنسبة إلى الفرضية الأولى التي تنص على أن للوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

من خلال النتائج التجريبية المتمثلة في الجداول الإحصائية رقم (10/9/8/7/6/5/4/3)

و التي تدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية بالنسبة للعينة و هذا ما يتفق مع الدراسة النظرية و التي تطرقنا فيها إلى أن الوسائل

السمعية و البصرية تأثير إيجابي على التعلم الحركي خاصة للفيديو المصور تحت الماء كما انه يمكن القول أن أغلبية المدربين يوافقون الرأي في استعمال فيديو تحت الماء و الذي يؤدي فعلا بالطفل إلى تحسين الاداء الحركي كما أن مشاهدة الطفل للحركات المختلفة بتقنيات السباحة الحرة تمكن من ادراك المهارة بصفة واضحة و دقيقة مما تساعد على سرعة التعلم و هذا يبين أن معظم الأطفال تقبلوا فكرة التعلم بواسطة الوسائل السمعية البصرية (فيديو تحت الماء)

لأن مشاهدة نموذج لمهارة حركية يعطي الطفل فكرة مسبقة عن المهارة المراد تطبيقها كما يزيدهم تحفيزا للتعلم و هذا استعمالا لنموذج المصور مع الشرح اللفظي و الإعاز يؤدي إلى تطوير المستوى و هكذا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت -بالنسبة للفرضية الثانية و التي تنص على أن للفيديو المصور فوق و تحت الماء أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة من خلال إلتقاطنا نحن الباحثن فيديو لعينة البحث من تحت الماء

أن النتائج التجريبية المتمثلة في الجدول الإحصائية رقم {10/9/8/7/6/5/4/3}

و التي تدل على وجود فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية يمكن القول أن معظم الأطفال قد تقبلوا فكرة مشاهدتهم لأنفسهم و هم يسبحون من خلال الفيديو المصور من طرف الباحثين و الذي زادهم أدراكا لأخطائهم و مقارنتها بالنموذج المتالي و بالتالي تصحيحها من خلال إيقاف الفيديو المصور و الشرح المفصل للمهارة فأنهم يكون قد أدروكو المهارة الحركية بكل سهولة و بصورة ذهنية تمكنهم من تطبيقها في الميدان و هذا ما يتفق مع فكرتنا في الجانب النظريو بالتالي تكون الفرضية الثاني قد تحققة

-بالنسبة للفرضية الثالث و التي تنص على أن للفيديو الإحتراقي المعروض أثر إيجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة اي انه من خلال مشاهدة الأطفال المتعلمين للفيديو المحترفين و الذي هو مطبق بطريقة صحيحة يمكنهم من تغذية رجيعة و من مقارنتها بطريقتهم التي رؤوها من قبل و بالتالي يكون قد وصلو إلى تصور ذهني صحيح للمهارة الحركية في السباحة الحرة من خلال الفيديو و هذا ما يظهر لنا من خلال نتائج الإحصائية المتمثلة في الجداول رقم {10/9/8/7/6/5/4/3} و التي لها دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية و بالتالي من هذه المعطيات سابقة الذكر يمكننا القول أن الفرضية الثالث قد تحققة

الإقتراحات و التوصيات :

- إن هذه الدراسة المتواضعة ماهي إلا محاولة بسيطة محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة و رغم ذلك نود أن تكون نقطة بداية بحوث أخرى في هذا المجال و لقد أوضحت لنا النتائج المستخلصة في هذا البحث أهمية إستعمال الوسائل السمعية البصرية (فيديو مصور تحت الماء) في عملية التعلم للسباحة و بناء على ما توصلنا إليه من نتائج نتقدم إلى كل من يهمهم الأمر سواء كانوا مسؤولين أو المدربين أو متعلمين ببعض الإقتراحا او التوصيات و التي نأمل ان تكون بناءة و تعمل على مساعدتهم في مهمتهم و كذا ترقية المستوى
- توفير قاعات مجهزة بالوسائل الحديثة (كميرات فيديو فوق و تحت الماء , اشرطة حول رياضة السباحة , اجهزة التلفزيون ) بحيث يتسن للجميع العمل بها
  - القيام بتسطير برامج التعلم بواسطة الوسائل السمعية البصرية (فيديو) وفق لتخصص الأطفال في مختلف مهارات السباحة .
  - إستخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم والتدريب
  - تكوين اطارات في المدارس الرياضية مختصة في السمعى البصري
  - تخصيص قاعات العرض و الإعداد النظري
  - أن تراعى نوعية الصورة و محتوى التعليم و مناسبته للمستوى
  - تهيئة الاطفال نفسيا للمشاركة الفعالة في المشاهدة و التطبيق
  - توجيه إنتباه الأطفال عند اداء العرض للنقاط الأساسية و الواجب ملاحظتها

خلاصة عامة :

على ضوء ما توصله إليه من نتائج هذه الدراسة خلال الفرضيات المطروحة نستنتج أن الوسائل السمعية البصرية (فيديو مصور تحت الماء) تعمل و بقدرة كبيرة على تلبية حاجات الرياضي و النوادي الرياضية و هي أهم الطرق و أحدثها إستعمالا في التعلم الجيد كما أننا نجد أن تلك الوسائل تعمل على تشجيع و تحفيز الاطفال كما تؤدي بهم إلى حسن الأداء الحركي و التصور الذهني و تصحيح الاخطاء من خلال التغذية الرجعية

-إن الوسائل السمعية البصرية (فيديو مصور تحت الماء) إد وفرت من طرف مسؤولين المسبح و المدربين يؤدي إلى رفع المستوى الرياضي للأطفال كما أنها تساعدهم في التعلم فهم يبدون الإهتمام إتجاه التعلم بواسطة الفيديو و يرغبون في إدخال هذه الوسيلة الحديثة في عملية التعلم و التصحيح

-الوسائل السمعية البصرية (فيديو مصور تحت الماء) تساعد الطفل في التغلب على الصعوبات التي يواجهها أثناء التعلم نظرا لأهمية الوسائل السمعية البصرية في مجال تعلم السباحة بحيث تساعد الطفل على خلق صورة ذهنية عن المهارة و محاولة تطبيقها في المسبح نجدو العلاقة الموجودة بين الجانب النظري و التطبيقي في عملية التعلم إضافتا إلى ما يوفره الفيديو من تغذية رجعية يسمح لطفل بتصحيح اخطائه الفرضية و من خلال النتائج المتوصل إليها فإننا لاحظنا الرغبة الشديدة للأطفال المتعلمين و كذا إهتمام المدربين في رياضة السباحة حيث ان هناك إجمالا كليا على الفكرة هذا نظرا لأهميتها و قدرتها على إعطاء أكبر قدر ممكن من المعلومات و التقنيات الحديثة .

بالغة العربية :

1. أ أبو العلة ابو الفاتح. (1998). السباحة من البداية إلى البطولة,, دار الفكر القاهرة.
2. احمد بسطوسي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. جامعة بغداد.
3. الحيلة م م .م ( 2000 ). تصميم و إفتتاح الوسائل التعليمية ,طبعة . 1عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
4. الطالب نزار . (1976). مبادئ علم النفس الرياضي,, جامعة بغداد.
5. بوداود ,ا . (1996). اثر الوسائل السمعية البصرية "الفيديو "على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم Dans رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورا دولة (p.ص.35)
6. عبد الحافظ السلامة م .ا . (1999). تصميم و إنتاج الوسائل التعليمية في التربية الخاصة ,طبعة .1دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
7. عبد القادر المصراتي , . (1997). المعلم و الوسائل التعليمية ,طبعة .1مصر : دار النشر للجامعة المفتوحة.
8. راتب اسامة كامل. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي,, دار فكر الغربي.
9. محمد علي القط. (2004). المبادئ العلمية للسباحة طبعة 1. مصر ,: مركز العربي للنشر.

10. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطىء ,م (1987). فيفري .(نظريات و طرق ت-ب-ر .,ديوان مطبوعات الجامعة.

بالغة الفرنسية :

1. annie coudray, a. (1967). *mon enfant fait du sport* ,. France: académie de médecine.

مواقع الأنترنت :

1. http// : [www.alyaseer.net](http://www.alyaseer.net)

2. http// : [www.lithedu.gov.sa/forum](http://www.lithedu.gov.sa/forum)

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العالمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنة و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

## موضوع

أثر الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارات السباحة الحرة

إشراف الدكتور :

د/ مخطر ميم

إعداد الطالبان:

- شايم حاج احمد
- دلال عبد النور

السنة الجامعية: 2016/2015

الاقتراحات	غير مناسب	مناسب	الاختبارات
			<p>01 <u>وضعية الجسم:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة الوضعية التي يتخذها الجسم أثناء السباحة.</li> <li>- إذا كان الجسم مغمورا في الماء</li> <li>- إذا كان الحوض ثابت</li> <li>- غياب تأثير التدوير حول المحور الطولي للجسم (إنعدام الحركة الزائدة للجسم أثناء السباحة)</li> </ul>
			<p>02 <u>حركة الرجلين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- معرفة شكل الحركة أثناء المرحلة الصعودية والنزولية</li> <li>- حركة الرجلين تبدأ من الجذع حتى نهاية أصابع القدم</li> <li>- إزدياد حركة الدفع مع مد واسع وحركات متوازية</li> </ul>
			<p>03 <u>حركة الذراعين:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد المسار الصحيح للحركة</li> <li>- إذا كانت اليد مقوسة للأعلى أو مرفوعة مع المرفقين</li> <li>مثليا كثيرا للأسفل</li> <li>- إذا كانت حركة الذراعين بسرعة توافقية</li> </ul>
			<p>04 <u>التنفس:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد الوقت الصحيح للتنفس عند وصول الإبهام إلى الساق</li> <li>- تنفس إيقاعي مع حركة الذراعين مع دوران نصف الوجه</li> </ul>
			<p>05 <u>المرحلة الأساسية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إذا كان إتحاء اليد أثناء الحركة تحت سطح الماء (مرفقين مثنيين كثيرا للأسفل تحت الصدر)</li> <li>- مسار اليد مستقيمة نسبيا</li> <li>- شد حركة الدفع (زيادة تدريجية في سرعة اليد)</li> </ul>
			<p>06 <u>التوافق:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توافق حركة الرجلين واليدين</li> <li>- توافق حركة الرجلين واليدين والتنفس ووضعية الجسم</li> <li>- معرفة التوافق حركة الرجلين مع الذراعين مع التنفس</li> </ul>



قسم: تدريب رياضي

الرقم 9/ات.ر / 2016/02

مستغانم: 15 فبراير 2016

إلى السيد (ة): مدير المسبح الأولمبي رائد فراج لجمعية نجم البحر لمستغانم.

### الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

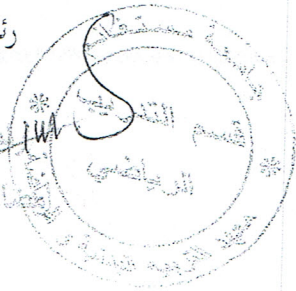
- دلال عبد النور.

-- شايم حاج احمد.

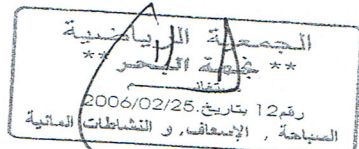
المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي للسنة الجامعية 2015/2016  
و هذا قصد إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



موافقة مدير  
Avis Favorable  
Le 16/02/2016  
Le Président.



رئيس الجمعية  
إبرامي عبد الله

\*المذكرة رقم 01

الهدف الرئيسي : تعلم أداء ضربات الرجلين في السباحة الحرة

\*المكان المسبح الأولمبي الرند فراج مستغانم

\*المدرّب: دلال عبد النور

\*الوسائل : ميقاتي- صافرة -

المدة 90د

حاسوب

المراحل	الأهداف الإجرائية	الحالات	المدة	التوصيات البيداغوجية
*المرحلة التحضيرية	*تهيئة الرياضيين تنمية المرونة	*أخذ الغيابات *مراقبة البدلة و الحالات الصحية للرياضيين *مشاهدة الفيديو التعليمي *جري خفيف حول المسبح ( جري للأمام - الخلف - الأمام ) *تمارين خاصة - تمارين المرونة ( الكتف - الجذع ) *تمارين ضربات الرجلين في جلوس	15 د	*الإلتزام بالهدوء *التسخين الجيد للعضلات *التأكد من أخذ دش بعد الإحماء
*المرحلة الرئيسية	*كسب الثقة من خلال التعود على الماء *الطفو على البطن التوازن	1-أداء ضربات الرجلين خارج المسبح ، تكرار التمرين مرات 2-التنفس على حافة المسبح 10 مرات 3-أداء ضربات الرجلين عند حافة المسبح و الرجلين فقط في الماء مع تكرار التمرين 2 مرات - راحة لمدة 01د 4-نفس التمرين السابق (2) لكن الجسم كله في الماء مع تكرار التمرين 2 مرات راحة لمدة 01 د 5-التنقل باللوحة بضربات الرجلين لمسافة 12 م تكرار التمرين 02 مرات راحة مدة 01د 6-التنقل باللوحة بضربات الرجلين لمسافة 25م تكرار التمرين 02 مرات راحة مدة 01د أداء التنفس 10 مرات 7-مسابقة بين السباحين من يكون له أداء جيد ل 25 م	10د 02 د 10 د 10د 08 د 10 د 10د	*التأكد على أداء عملية التنفس بتقنية جيدة *التصحيح المستمر أثناء العمل *التأكد من تمدد الرجلين
المرحلة الختامية	العودة إلى حالة الهدوء	تمارين الاسترخاء على البطن	10د	*التركيز على الهدوء ثم الانصراف

المذكرة رقم 02

الهدف الرئيسي : تعلم أداء حركة الذراعين في السباحة الحرة

\*المكان :المسبح الأولمبي الرند فراج مستغانم

\*المدرّب :دلال عبد النور

\*الوسائل : ميقاتي- صافرة -حاسوب

المدة 90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	الحالات	المدة	التوصيات البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	تهيئة الرياضيين نفسيا وبدنيا تنمية المرونة	*أخذ الغيابات *مراقبة البدلة و الحالات الصحية للرياضيين *مشاهدة الفيديو التعليمي *جري خفيف حول المسبح ( جري للأمام – الخلف – الأمام ) *تمارين خاصة – تمارين المرونة ( الكتف – الجذع ) *تمارين ضرباتالذراعين في جلوس	20د	الإلتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات التأكد من أخذ دش بعد الإحماد
المرحلة الرئيسية	ضربات الذراعين التنفس التنقل مع ضربات الذراعين و التنفس	1 ضربات الذراعين لمسافة 25م 2 مرات +راحة 30 ثا 2 2-أداء ضربات الذراعين لمسافة 25 م مع التنفس تكرار التمرين 02 مرات + راحة 30 ثا *2 3-أداء حركة الذراعين على حافة المسبح مع مد الجسم على حافة المسبح و الذراع تقوم بأداء داخل الماء ثم تبديل الذراع الأخرى + راحة 01 د 4-أداء حركة الذراعين على مع مسك الزميل للرجلين من الخلف – أداء التمرين 02 مرات + راحة 30 ثا *2 5-نفس التمرين السابق 4 مع التنفس – راحة 30 ثا *2 6-الربط بين حركة الذراعين و الرجلين السند على حافة المسبح بالذراعين – راحة 01 د	10د 10د 10د 10د 10د 10د	التأكد على استقامة الجسم الإحساس الحركي للذراعين التأكد من الأداء الحركي وفتح العينين التركيز على الربط بين الحركات
المرحلة الختامية	العودة إلى حالة الهدوء	تمارين الاسترخاء على البطن	10د	التركيز على الهدوء ثم الانصراف

المذكرة رقم 03

الهدفالرئيسي: تعلم أداء حركة الذراعين مع التنفس في السباحة الحرة

\*المكان المسبح الأولمبي الرند فراج مستغانم

\*المدرّب: دلال عبد النور

\*الوسائل : ميقاتي- صافرة -حاسوب

المدة 90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	تهيئة الرياضيين نفسيا وبدنيا تنمية المرونة	*أخذ الغيابات *مراقبة البدلة و الحالات الصحية للرياضيين *مشاهدة الفيديو التعليمي *جري خفيف حول المسبح ( جري للأمام - الخلف - الأمام ) *تمارين خاصة تمارين المرونة ( الكتف - الجذع ) ( *تمارين ضرباتالذراعين في جلوس	20 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات التأكد من أخذ دش بعد الإخماد
المرحلة الرئيسية	حركات الذراعين حركة الذراعين مع التنفس	1-اداء للذراعين خارج المسبح 2-وقوف المتعلم في الماء مع ثني الجذع وأداء حركة 3-الذراعين مع التنفس في كلا الجانبين - راحة 01 د مع تكرار 04 مرات 4-الإسناد بالذراعين على حافة الحوض وأداء حركة الذراعين بالتبادل - راحة 01 د تكرار التمرين 04 مرات . 5-نفس التمرين السابق 2 مع التقدم و التركيز علة التنفس بإدخال الشهيق وإخراج الزفير تماما - راحة مع تكرار التمرين 04 مرات 6-أداء حركة الذراعين مع وضع الطفو الأفقي لمسافة قصيرة بواسطة مساعدة الزميل - تكرار التمرين 02 مرات + راحة 01د	10د 10 د 10 10 د 10د 10د	التأكد على أداء حركة كاملة التأكد على ضم الأصابع اليد أثناء المرحلة الأساسية التأكد من الأداء الحركي وفتح العينين النتي المناسب للذراع أثناء المرحلة الحركية
المرحلة الختامية	العودة إلى حالة الهدوء	تمارين الاسترخاء على البطن	10د	التركيز على الهدوء ثم الانصراف

المذكرة رقم 04

الهدف الرئيسي : ربط أداء حركة الذراعين مع التنفس وضربات الرجلين في السباحة الحرة

\*المكان المسبح الأولمبي الرند فراج مستغانم

\*المدرّب: دلال عبد النور

\*الوسائل : ميقاتي- صافرة -حاسوب

المدة 90د

المراحل	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التوصيات البيداغوجية
المرحلة التحضيرية	تهيئة الرياضيين نفسيا وبدنيا تنمية المرونة والتنسيق	*أخذ الغيابات *مراقبة البدلة و الحالات الصحية للرياضيين *مشاهدة الفيديو التعليمي *جري خفيف حول المسبح ( جري للأمام - الخلف - الأمام ) *تمارين خاصة تمارين المرونة ( الكتف - الجذع ) ( *تمارين التنسيق ( دوران اليد للأمام - الخلف - اليمين - اليسار )	20 د	الالتزام بالهدوء التسخين الجيد للعضلات التأكد من أخذ دش بعد الإخماد
المرحلة الرئيسية	حركات الذراعين ذراع واحدة ثم الذراعين معا حركة الذراعين مع التنفس ذراعين تبادليا الربط بين حركة الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس	1- أداء للذراعين خارج المسبح 2-وقوف المتعلم في الماء مع ثني الجذع مع ذراعه الواحدة ماسه اللوحة تعليم و أخرى تؤدي حركة مع التنفس جهة واحدة - تكرار 02 مرات 3-نفس التمرين السابق مع تبديل الذراع الأخرى - تكرار التمرين 2 مرات + راحة 30ثا *2 4-أداء التمرين السابق مع دورة كاملة ثم التنفس - تكرار مرتين + راحة 30ثا *2 5-نفس التمرين 04 مع المشي في عرض الحرص مع التركيز على التنفس - تكرار مرتين + راحة 30ثا *2 6-أداء ضربات الرجلين بلوحة التعليم مع أداء حركة الذراعين واحدة و الأخرى ماسكة اللوحة التعليم - تكرار مرتين + راحة 30ثا *2 7-نفس التمرين 6 مع تبديل الذراع الأخرى - تكرار التمرين مرتين - راحة 30ثا * 2	05د 05د 10 د 10د 10د 10د 10د	التأكد على أداء حركة كاملة التأكد على ضم الأصابع اليد أثناء المرحلة الأساسية التأكد من الأداء الحركي وفتح العينين الثني المناسب للذراع أثناء المرحلة الحركية
المرحلة الختامية	العودة إلى حالة الهدوء	تمارين الاسترخاء على البطن	10د	التركيز على الهدوء ثم الانصراف

م: التدريب الرياضي

وثيقة التقييم

مناقشة مذكرة تخرج ليسانس

السنة الجامعية 2015م - 2016م

- لجنة المناقشة: ا.د. بن دحمان نصر الدين

- التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

- رقم المذكرة: LESC 08

- عنوان المذكرة: فاعلية التصوير تحت الماء ( بالوسائل السمعية البصرية) على مهارة السباحة الحرة

- أسماء الطلبة

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد
1	CHAIM HADJ AHMED NORA	01/02/1994
2	DELLAL ABDENOUR	17/03/1994
3	/	/

- المشرف: د. صبان محمد

- الملاحظات الواجب تصحيحها

تغيير أو حذف كلمة "بعض" من العنواين في الملاحق  
أشرف الوسائل السمعية  
المساحة الحرة  
تحدثت مهارة السباحة الحرة في الأسبوع  
بإضافة عدد الحاضرين التدريبيين في الأسبوع