



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
أسم التدريب الرياضي



## بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي الله اعلم وان:

تأثير وحدات تدريبية بمساعدة برنامج حاسوبي على مهارة التنقل  
في الماء في السباحة الحرة

بحث تجريبي أجري على طلبة سنة أولى جامعي (18-19) سنة بمعهد التربية البدنية والرياضية  
بمستغانم

تحت إشراف:

إعداد الطالبة:

أ/ د. دجون العمري

- ميموني بن داود  
- بيرايح إسلام

السنة الجامعية: 2016/2017

# الإهداء

قال الله تعالى: ﴿...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾

## النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

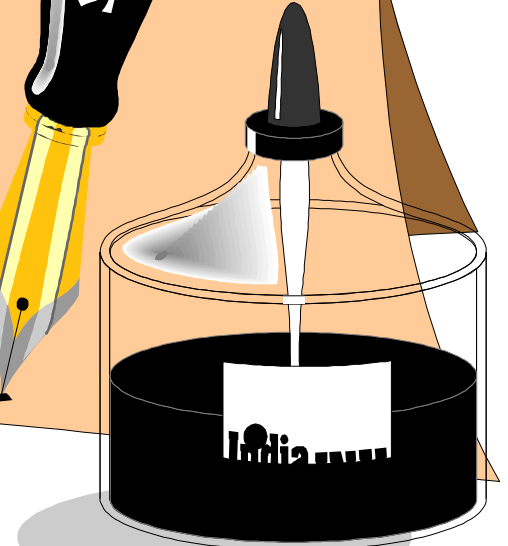
إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ،  
إلى من غمرتني بحنانها وأعطتني من دمها وروحها  
وعمرها حبا وتصميما ودفعا لغد أجمل ، إلى التي كانت  
تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة  
إلى... إلى " أمي " الطاهرة

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق .  
إلى من رباني و منحني الثقة إلى اليد الطاهرة التي أزلت  
من أمامي أشواك الطريق ورسمت المستقبل بخطوط من  
الأمل والثقة ، إلى قاندي في  
درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في  
عمره .

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه  
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب  
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان  
إلى طلبة و أساتذة قسم التدريب الرياضي .

إلى كل من يفتحه هذه المذكرة من بعد

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق .



# الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير

(والدي العزيز)

إلى القلب الناصع بالبياض إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

(والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين

حياتي

(إخوتي)

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في

عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا

يضيئنا إلا قنديل الذكريات

(أصدقائي)



الحمد لك خلقي

وبين مخلوقاتك ذرعتني، الحمد لك بالعقل والنطق ميزتني،  
الحمد لك بمد خلقك ومداد كلماتك أمنتني، وبالعلم زودتني

أحمدك حمد الفاعرين وأثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا البحث.

قال تعالى: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ

وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ {19} "سورة النمل الآية {19}.

وعملًا بقوله صلى الله عليه وسلم : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

فيا رب شكرك واجب منكم ما أنا ذا بالشكر أتعلم

مد العباد بعرض السماء مقاديرها يرضيك أنبي بعد شكرك مسيلو

عالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا

أتعلم

ذمتني أمددك بالنعيم فإنني ممن يقروا لستهم ممن يتعلم

فإننا نتقدم بالشكر الجزيل إلى نعم الوالدين والإخوة والأهل والأقارب الذين دعمونا ماديا ومعنويا

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير والاحترام والعرفان إلى أستاذنا القدير " دحون

العمري "

المفروض على بحثنا هذا والذي لم يخل علينا بالنصح والإرشاد والتوجيه فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى  
المولى عز وجل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرر بنحو السمو بأعنا الجزائر إلى

أعلى

المراتب وأرقاها.

ولا تنسى أساتذة المعهد وخدماته ونص بالذكر: " حبان، حرباش، خالد وليد، خروم، محتوي، كوتشوك،

بلكبش، فغلول، بن شميدة "

مدير المكتبة الوطنية جاك بارك

بالإضافة إلى عمدة البحث وعمال المكتبة وعمال المسبح الجامعي

و إلى أخي الأستاذ قدور محمد، والأستاذ خلوفي مظار.

وإلى كل من الأستاذ بلخماس عبد القادر و منصور محمد

و إلى كل من كان له بصمة في هذا العمل.

وإن كنت عاجز عن شكر الجميع

فبسم الله خير الجراء وأوفيه.

## ملخص البحث :

عنوان الدراسة: تأثير وحدات تدريبية بمساعدة برنامج حاسوبي على مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة.

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام برنامج حاسوبي (hudltichnique) على تعلم مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين من طلبة السنة أولى جذع مشترك بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، ولتحقيق ذلك استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي على عينة عشوائية قوامها (20) طالبا ممن ليس لديهم خبرة سابقة في السباحة الحرة، قسمت إلى مجموعتين المجموعة الاولى تجريبية قوامها (10) طالبة تعلمت باستخدام البرنامج الحاسوبي ومجموعة ضابطة قوامها (10) تعلمت بالطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي من قبل المدرب، ودلت نتائج الإختبار المستخدم في الدراسة (إختبار السباحة الحرة مسافة 25م بتوافق كامل) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من حيث نتائج الإختبار المستخدم في البحث لصالح العينة التجريبية أكثر.

وإستنتج الطالبان الباحثان أن لإستخدام البرنامج الحاسوبي أثر إيجابي على تدريب مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين.

في حين كانت توصيات الطالبان الباحثان على ضرورة استخدام البرنامج الحاسوبي في تعلم حركات السباحة الحرة، لمساعدة المتدرب على إدراك الشكل الصحيح للحركة وأخذ تصور دقيق عن كيفية الأداء لها، إضافة إلى التصحيح الانبي المباشر للأخطاء من المعلم في المقارنة بين ما تم من واجب حركي وما يجب ان يتم عن طريق العرض الحركي الحي للحركة أثناء الاداء.

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
1	قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبار الخاص بمهارة التنقل في الماء سباحة حرة	41
2	المتوسطات الحسابية و الاختبارات بين المجموعتين الضابطة و التجريبية	42
3	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه الضابطة في مهارة التنقل في الماء	48
4	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في مهارة التنقل في الماء	49
5	دراسة مقارنة بين الاختبارين البعدين للعينه الضابطة والتجريبية في مهارة التنقل في الماء	51

الصفحة	قائمة الاشكال	الرقم
30	يوضح واجهة التطبيق (hudl technique) أثناء عملية تسجيل أداء المتدرب.	1
30	يوضح واجهة التطبيق (hudl technique) أثناء العرض البطيء	2
31	أثناء مقارنة hudl technique يوضح واجهة التطبيق أداء المتعلم مع نفسه بالعرض البطيء في بداية الحصة يسار الشاشة و في نهاية الحصة يمين الشاشة	3
40	اختبار السباحة الحرة توافق كامل	4
44	الخاصية الموجودة في البرنامج الحاسوبي hudl technique	5
45	شرح الطالب الباحث لمهارة الانتقال باستخدام جهاز اي باد مزود بالبرنامج الحاسوبي hudl technique	6
45	ملاحظة السباح لاداءه و مقارنتها مع نموذج مثالي مع شرح و توضيح الطالب الباحث لاستخدام برنامج حاسوبي hudl technique	7
48	النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء.	8
50	النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء	9
51	النتائج البعديّة للعينتين التجريبية والضابطة في مهارة التنقل في الماء	10

محتوى البحث	
الصفحة	الموضوع
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
الملخص باللغة العربية	
قائمة المحتويات	
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	1- مقدمة.
02	2- مشكلة البحث.
03	3- أهداف البحث.
03	4- فرضيات البحث.
04	5- أهمية البحث والحاجة له من الجانب العلمي والعملي.
04	6- مصطلحات البحث.
04	6-1- الوحدات التدريبية.
04	6-2- برنامج حاسوبي.
05	6-3- مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة
05	6-4- سباحة حرة.
06	7- الدراسات والبحوث المشابهة.
06	7-1- عرض الدراسات.
08	7-2- التعليق على الدراسات.
09	7-3- نقد الدراسات.
الباب الأول : الدراسة النظرية	
الفصل الأول :السباحة	
12	- تمهيد.
12	1-1- تطور السباحة في الجزائر.

13	2-1- مفهوم السباحة.
14	3-1- أنواع السباحة.
14	1-3-1- أولاً: سباحة الصدر.
14	2-3-1- ثانياً: سباحة الفراشة.
14	3-3-1- ثالثاً: السباحة على الظهر.
14	4-1- التعلم الحركي.
15	5-1- التحليل الحركي.
16	6-1- أهمية التحليل الحركي.
16	7-1- فوائد السباحة.
18	8-1- المهارات الأساسية في السباحة الحرة.
18	1-8-1- مهارة الطفو في الماء.
19	2-8-1- مهارة الوقوف في الماء.
19	3-8-1- مهارة الوثب في الماء.
20	9-1- كيفية أداء مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة.
21	10-1- صفات مدرب السباحة الناجح.
22	11-1- خصائص الفئة العمرية (18-19) سنة.
22	12-1- خصائص مدرب السباحة للمبتدئين.
23	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني : التغذية الراجعة والحاسب الالى</b>	
25	- تمهيد.
25	1-2- التغذية الراجعة.
25	2-2- وظائف التغذية الراجعة.
26	3-2- أهمية التغذية الراجعة.
26	4-2- التغذية الراجعة الآنية (الفورية).
27	5-2- تعريف الحاسب الآلي.
27	6-2- الحاسب الآلي ودوره في المجال الرياضي.
28	7-2- برامج التحليل الحركي.
28	1-7-2- برنامج كينوفيا - Kinovea.

28	pro-trainer-2-7-2
29	dartifish برنامج -3-7-2
29	coachseye تطبيق -4-7-2
29	hudl technique تطبيق -5-7-2
32	- الخلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة التطبيقية</b>	
<b>الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
35	- تمهيد
35	1-1- المنهج المتبع
35	2-1- مجتمع وعينة البحث
36	3-1-متغيرات البحث
36	1-3-1-المتغير المستقل
36	2-3-1- المتغير التابع
36	3-3-1-الضبط الاجرائي
36	4-3-1- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية
37	4-1- مجالات البحث
37	1-4-1- المجال البشري
37	2-4-1- المجال المكاني
37	3-4-1- المجال الزمني
37	5-1- أدوات البحث
38	1-5-1-الملاحظة
38	2-5-1- المقابلات الشخصية
38	3-5-1- الوسائل المختلفة
39	6-1- التجربة الاستطلاعية
39	7--1-الاختبار المستخدم
41	8-1- الاسس العلمية للاختبار المستخدم

41	1-8-1- ثبات الاختبار
42	1-8-2- صدق الاختبار
42	1-8-3- موضوعية الاختبار
42	1-9- التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
43	1-10- الوحدات التدريبية
46	1-11- المعادلات الاحصائية
46	1-12- صعوبات البحث
46	- خلاصة
<b>الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
48	- تمهيد.
48	2-1- عرض وتحليل النتائج
48	2-1-1- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء
49	2-1-2- نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء
51	2-1-3- نتائج الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة في مهارة التنقل في الماء
53	2-2- الاستنتاجات
54	2-3- مناقشة الفرضيات
56	2-4- اقتراحات وفرضيات مستقبلية
59	- خلاصة عامة
المصادر والمراجع	
الملاحق	

# التعريف بالبحث



## 1- مقدمة:

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطورا علميا وتكنولوجيا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة ، لذا فان دول العالم تسعى جاهدة لاستخدام العلم والتكنولوجيا و هذا لتطوير أساليب و طرق تقديم المعلومات من طرف المعلمين والمدرسين بالاعتماد على التقنيات الحديثة كأجهزة الحاسب الآلي والتطبيقات الإلكترونية التي تتناسب مع العملية التعليمية والتدريبية و مراعاة قدرات المتعلم حتى يمكن الوصول به إلى درجة عالية من الكفاءة والتحكم. وفي هذا الصدد يشير كل من زغلول ، محمد و ابو هرجة ، مكارم و عبد المنعم ، سعيد 2001 بأن إستخدام برنامج تكنولوجيا الحاسوب يعتبر أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي يمكن أن تساهم بشكل ايجابي في تطوير المناهج الدراسية حتى تواكب تطورات هذا العصر ، و لقد أشارت الكثير من الدراسات و البحوث التي أجريت في مجال التعليم إلى تفوق المتعلمين الذين تلقوا تعليماً عن طريق تكنولوجيا الحاسوب مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في التعليم. (آمال جابر متولي، مها محمد أمين، 2005)

وقد مس هذا التطور التكنولوجي مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب السباحة خاصة السباحة الحرة لما تحلته من أهمية مميزة بين سائر أنواع الرياضات المائية لذلك أصبح من الضروري استخدام وسائل أكثر تطورا تتلائم مع التقدم العلمي الحاصل في جميع ميادين الحياة، ومن هذه الوسائل استخدام البرامج المتوفرة بالهواتف الذكية والألواح الإلكترونية و أجهزة الحاسوب. نظرا لما توفره من معطيات ومكاسب تساهم في تحقيق التعلم الفاعل، فالتطبيق الإلكتروني يجمع وسائل عدة في وسيلة واحدة فضلاً عن أنه يحقق التفاعل والتغذية الراجعة الفورية للمتعلم عن طريق تصوير أداء المبتدئ ومقارنته مع محترف والتصحيح الآني للأخطاء وحثه على تقليد الأداء الصحيح وهنا تكمن أهمية البحث فيرى الباحثان أن القيام بهذا البحث هو محاولة لإستخدام أحد الوسائل التكنولوجية الحديثة وهي التطبيقات الإلكترونية في العملية التدريبية ومعرفة تاثيرها على تعلم مهارة التنقل



في الماء في السباحة الحرة كمحاولة لإيجاد حلول لرفع مستوى الأداء المهاري وتوضيح مراحل الأداء الحركي وإضفاء عنصر التشويق والدافعية لدي المبتدئين وعلى ضوء هذا قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تم تقسيم هذا البحث الى بابين، حيث خصص الباب الاول للدراسة النظرية، واشتملت على فصلين . وقد جاء في الفصل الأول السباحة ومفهومها وانواعها.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على التغذية الراجعة والحاسب الآلي، بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية واشتملت على فصلين . وقد جاء في الفصل الأول و الذي سيدرس منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على عرض وتحليل النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات مع الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والخاتمة العامة للبحث وسيتم طرح مجموعة من التوصيات والاقتراحات ويأتي في اخر هذا الفصل قائمة المصادر و المراجع التي سيعتمد عليها الطالبان الباحثان.

## 2- مشكلة الدراسة:

بعد دراسة إستطلاعية قام بها الطالبان الباحثان عند فريق السمكة الزرقاء لولاية مستغانم بالمسبح الأولمبي الجامعي خروبة لاحظ الطالبان الباحثان صعوبة إتقان مهارات السباحة الحرة لدى المبتدئين وخاصة مهارة التنقل واكتساب توافقها لما تحتاجه من توافق عضلي عصبي عال ليكون الأداء ممتازا. كما لاحظ الطالبان الباحثان أن الطريقة الاعتيادية المتبعة لتعليمها تكاد تكون غير كافية لخلق تصور واضح عند المتعلمين لهذه المهارة، ويمكن إرجاع ذلك لاكتفاء المعلمين والمدربين بالطريقة الاعتيادية والاساليب التقليدية بالشرح اللفظي والنموذج العملي واستخدام الوسائل المساعدة البسيطة كما أن هناك من لا يستطيعون رؤية نموذج المهارة بشكل واضح من زوايا مختلفة وبالتالي لا يتضح لهم النواحي الفنية لأداء المهارة بصورة سليمة، الأمر الذي قد يكون السبب في تأخر المتدربين لأداء الشكل الصحيح



للمهارة وهنا تكمن تساؤلات الطالبان الباحثان التي يحاولان الإجابة عنها وهي كالتالي:

### التساؤل العام:

- هل للوحدات التدريبية المدعمة بتقنيات البرامج الحاسوبية تأثير ايجابي على مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين؟

### التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية ف مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين؟

### 3- أهداف البحث:

#### الهدف العام:

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المدعمة بتقنيات البرامج الحاسوبية على مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين.

#### الأهداف الفرعية:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين.
- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين.

### 4-فروض البحث:

#### الفرض العام:

- للوحدات التدريبية المدعمة بتقنيات البرامج الحاسوبية تأثير ايجابي على مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين.



### الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين ولصالح العينة التجريبية.

### 5-اهمية البحث:

تتبع اهمية هذه الدراسة في انها:

1-تعتبر هذه الدراسة محاولة لإثراء المعرفة وتسليط الضوء على جوانب محددة لمعرفة أثر استخدام تقنيات البرامج الحاسوبية على تدريب مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين

2-يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في معالجة بعض الصعوبات و المشاكل التي يواجهها مدربي السباحة في تطوير المبتدئين على تعلم مهارة التنقل في الماء و كذلك الاستفادة منها تطبيقيا في تطوير و اثراء و تعزيز نوعية التدريب .

### 6- مصطلحات البحث:

#### 6-1-الوحدات التدريبية:

تعتبر الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي واصغر فترة زمنية فيه,حيث انها تعني مرة تدريبية,وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين (علي محمد زكي، 2006، ص142).

التعريف الاجرائي للوحدات التدريبية: ،

هي مجموعة التمارين التي يقوم بها الرياضي في اليوم وهي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي,وتقسيم الوحدة التدريبية الى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي,والأساسي,والختامي.



## 6-2- برنامج حاسوبي:

البرنامج الحاسوبي ويعرف أيضاً باسم (تطبيق أو كيان برمجي) هو عبارة عن مجموعة أو سلسلة من التعليمات تعطى للحاسوب لتنفيذ مهمة معينة في إطار زمني. والمصطلح يطلق على جميع البرامج اللازمة لتشغيل الحاسوب وتنظيم عمل وحداته وكذلك تنسيق العلاقة بين هذه الوحدات و يمكن لهذا البرنامج أن يكون بسيطاً مثل معالجة نص ما، أو معقداً أكثر مثل منظومات محاسبة شركة أو معالجة رسومات ثلاثية الأبعاد (صالح ارشيد العقيلي، 1995، صفحة 323)

**التعريف الاجرائي لبرامج الحاسوب:**

هو جميع البرامج التي تعمل على جهاز الحاسب الالي وتختلف هذه البرامج حسب المهمة المرجوة منها، فيوجد برامج تعمل على تشغيل الحاسوب واخرى تعليمية تساعد المعلم والمتعلم ومنها الإدارية التي تستخدم في تنظيم شؤون الإدارة والحسابات.

## 6-3- مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة:

تعد من أهم المهارات الواجب إتقانها في السباحة الحرة تؤدي من وضع الطفو الأفقي على البطن بحيث يكون وضع الجسم انسيابي مع سطح الماء ويتم التقدم والدفع إلى الامام عن طريق كل من ضربات الرجلين وحركات الذراعين التبادلية والتوافق بينهما مع إتقان عملية التنفس (محمود حسن، 1997، صفحة 97)

**التعريف الاجرائي لمهارة التنقل في الماء:**

هي التنقل من نقطة إلى نقطة في السباحة الحرة لمسافة معينة داخل الماء باستخدام أطراف الجسم

## 6-4- السباحة الحرة:

هي أحد أنواع السباحة الأولمبية الأربعة التي تتصف بالحركات التبادلية للذراعين والرجلين، ويشير القانون الدولي في السباحة المادة (1-5) على أنه بإمكان السباح السباحة بأي نوع او طريقة غير طريقة السباحة على الظهر أو الفراشة أو الصدر وهناك عدة أنواع للسباحة الحرة ولكن أشهرها وأهمها هي سباحة الزحف على



البطن (الكرول) التي تمارس في الوقت الحاضر وذلك لاقتصاديتها في الأداء وتحقيق أفضل الإنجازات. (د.ماهر احمد عاصي، صفحة 39)

التعريف الاجرائي للسباحة الحرة:

هي استخدام بعض أطراف الجسم من وضعية أفقية للسباحة وتتميز بالإقتصاد في الجهد والسرعة مقارنة مع أنواع السباحة الأخرى

7- الدراسات المشابهة:

7-1- عرض الدراسات:

- دراسة إيمان أحمد جبر، واخرون 2009م عنوانها "أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب في التحصيل المعرفي والأداء المهاري لسباحة الفراشة": وتمثلت مشكلة البحث في صعوبة تعلم طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لمفردات سباحة الفراشة واكتساب توافقها، هدفت هذه الدراسة إلى تعرف أثر استخدام برنامج تعليمي بمساعدة الحاسوب في تعلم سباحة الفراشة لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية على المستويين المعرفي والمهاري، لتحقيق هدف الدراسة إستعان الباحثون بمجموعة من الأدوات وهي تصميم برنامج حاسوبي لتعليم سباحة الفراشة وأعدو إختبارين لقياس المستوى المهاري والمعرفي في سباحة الفراشة.

و من أجل التحقق من فرضية الدراسة وهي " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستو الدلالة (0.05) بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي والمهاري لسباحة الفراشة، إستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة وظروفها وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ممن ليس لديهن خبرة سابقة في سباحة الفراشة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتم توزيعهن عشوائياً على مجموعتين متساويتين ومتكافئتين : إحداهما ضابطة طبق عليها البرنامج التعليمي الاعتيادي، والأخرى تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي بمساعدة الحاسوب،



وأظهرت نتائج الدراسة تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة على أفراد المجموعة الضابطة.  
أهم توصية :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أوصى الباحثون بضرورة استخدام الحاسوب في تدريس السباحة بشكل عام وسباحة الفراشة بشكل خاص، وضرورة إجراء المزيد من الدراسات لاختبار فاعلية الحاسوب التعليمي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة.

- دراسة محمد البلتاجي، 2000م تحت عنوان "تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية بواسطة الحاسب الآلي على تعلم السباحة (دراسة ماجستير):  
وكانت مشكلة البحث تتمثل في "كيفية رفع مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري في السباحة لدى الأطفال؟".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية باستخدام الحاسوب على مستوى الأداء الحركي والتحصيل المعرفي لمهارات السباحة الحرة. ونصت أهم الفرضيات التي وضعها الباحث على "تفوق المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة الثانية المستخدمة للوسائل السمعية البصرية بواسطة الحاسوب مقارنة بالمجموعة الضابطة.

إستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات ضابطه وإثنين تجريبية.

تمثلت عينة البحث في (36) طفل تتراوح أعمارهم بين (6-8) سنوات تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من المشتركين بمدارس تعليم السباحة بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة بمصر.

ولإتمام البحث أعد الباحث الأدوات التالي: إختبار الذكاء- إختبار معرفي - إختبارات مستوى الأداء المهاري للسباحة الحرة.



وكانت أهم نتيجة توصل إليها هي : الوسائل السمعية البصريه ترفع من التحصيل المعرفى والأداء المهاري للسباحة الحرة وأوصى الباحث بضرورة توفيرها في المسابح والإستعانة بها في العملية التعليمية والتدريبية.

- دراسة محمد حسن، 2003م بعنوان " وضع برنامج حاسوبي لتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين" (دراسة ماجستير):

تمثلت مشكلة البحث في "عدم الوصول الى المستوى المطلوب من الاتقان في مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين بسبب التشتت الذهني والملل نتيجة الطريقة التقليدية المتبعة في تعليم مفردات السباحة".

وكان الهدف من البحث " تصميم برنامج حاسوبي و التعرف على أثر إستخدامه على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين.

ومن أهم الفرضيات التي طرحها الباحث هي " البرنامج الحاسوبي المعد أكثر فاعلية وتأثيرا على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين من الطريقة التقليدية.

وهدف البحث إلى " التعرف على أثر إستخدام البرنامج الحاسوبي المعد من طرف الباحث على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وتكونت عينة البحث من (20) طالبا من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببور سعيد تم إختيارهم عشوائيا.

وإستعان بمجموعة من الأدوات في بحثه وهي : "

الاستمارات - اختبار الذكاء - اختبارات القدرات البدنية - اختبارات تقييم مستوى الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن.

وكانت أهم نتيجة توصل إليها الباحث " البرنامج الحاسوبي المعد ساهم بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لأفراد المجموعة التجريبية مما يدل على فاعليته ، وأوصى الباحث باستخدام البرامج الحاسوبية



الحديثة في العملية التعليمية والتدريبية لما تحققه من نتائج إيجابية ولما تضيفه من تشويق وتفاعل أثناء الحصة".

### 2-7- التعليق على الدراسات:

تلقي الدراسات السابقة الضوء على كثير من الأساسيات التي تفيد البحث الحالي كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها البعض وعلاقتها بالدراسة موضوع البحث ومن النقاط المشتركة بين بحثنا هي فكرة البحث وهي كيفية الوصول إلى طريقة فعالة لتحسين مستوى الأداء في السباحة الحرة، واستخدمت الدراسات السابقة نفس المنهج المستخدم في بحثنا وهو المنهج التجريبي وإختيار العينة بنفس الطريقة عشوائيا وكان هناك إجماع على ضرورة استخدام الحاسوب وبرامجه في العملية التدريبية نظرا لفوائده العديدة والتسهيلات التي يقدمها للمعلم والمتعلم على حد سواء. كما ساعدتنا هذه الدراسات على تحديد الطريق لمعرفة أهم الأدوات التي يمكننا الاستعانة بها في دراستنا.

### 3-7- نقد الدراسات:

رغم إتباع الدراسات العلمية السابقة نفس المنهج وهو التجريبي فقد اختلفت طريقة الاستعمال تماما بحيث ركزت الدراسات السابقة على عرض نموذج المهارات فقط ، أما في دراستنا اعتمدنا على طريقة عصرية حديثة في إجراء البحث من خلال تصوير المهارة الحركية الخاصة بالمبتدئ وعرضها عليه وعرض النموذج المثالي لتسهيل عملية التعلم أكثر للمبتدئ ومساعدته على التطبيق.



# المباحث الأولى

## المبادئ النظرية

# الفصل الأول

## السياحة



## ❖ تمهيد:

إن لرياضة السباحة مكانة بارزة بين الرياضات الأخرى وهي من الرياضات الأساسية لما لها من أهمية كبيرة على الأصعدة البدنية والنفسية والصحية والعقلية كما أنها تتناسب جميع الأعمار ومختلف طبقات المجتمع وقد اتفق العديد من الخبراء على أنها رياضة الرياضات لما لها من فوائد متعددة ولما تحويه من قيم عالية.

## -1- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا. وحسب مقالات الحاضر والماضي المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن وجود نادي السباحة (C.N.R) في مدينة غليزان أنجب سباحين ، كبار من بينهم نجد "حموبن" العريبي " و "بالعروسي" الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "مصطفى بلحاج الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي في الأربعينيات " Alex janny حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأروبي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و 200م سباحة حرة .

وكذلك نشيد إلى تآلق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 وعدة مرات بطل شمال إفريقيا.

وعند اندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعو الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، و الالتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر ، وأنشئت أول رابطة في 09/10/1962 وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة . وبعدها وفي نفس الشهر



أنشئت الفيدرالية الجزائرية ( F.A.N ) للسباحة وكان أول رئيس لها "العرفاوي، الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسباحة (F.I.N.A) و في إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسا للسباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على جمعية 82 وطنية، حيث أغلب الممارسين أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني. إن سباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: " بلة عبد الرزاق " الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، و"سفيان بن شكور " ، و"قارس عطار" و "عدادي مهدي" البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56 ثانية في 10//05/2001 بفرنسا. "إلياس سليم" والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لبأس بها، كما هناك عند الإناث " مهدي بلة" و"سميرة قوبدري" والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985. ( rabah saad allah ، 1999).

### 1-2- مفهوم السباحة:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من أجل المتعة أو من أجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فإن الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة كما أن السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه ، بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في



الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات (iraqcad, 2007) .

### 1-3-1 أنواع السباحة:

#### 1-3-1 أولاً سباحة الصدر:

وتعني أن السباح يجب أن يحتفظ بوضع الجسم على الصدر ولا يسمح له بلف الجسم على الظهر خلال السباق وأن تكون جميع حركات الذراعين والرجلين تؤدي بالتماثل معا وفي مستوى أفقي واحد من دون حركات تبادلية.

#### 1-3-2 ثانياً سباحة الفراشة:

وتعني أن يبقى الجسم على الصدر خلال مسافة السباق معادا الدوران وأن يحافظ على الكتفين خلال حركة الذراعين على خط واحد من سطح الماء من بداية السحبة الأولى بالذراعين وبعد كل دوران، وأن تتحرك الذراعان معا للأمام فوق سطح الماء ثم تسحب إلى الخلف معا بشكل تمايلي.

وتؤدي حركة القدمين والساقين إلى الأعلى والأسفل بالتماثل معا وفي ان واحد وليس من الضروري أن تكون في المستوى نفسه أي تشبه حركة الدولفين المتموجة في الماء ولا يسمح بحركة تبادلية وتمنع حركة الرجلين كما في سباحة الصدر.

#### 1-3-3 ثالثاً السباحة على الظهر:

وتعني أن السباح يجب أن يبقى على الظهر خلال السباق بوضع أفقي على سطح الماء وان يبرز جزءا منه خلال السباق معدا البداية والدوران يمكنه أن يتمايل بالجسم أو الكتفين إلى اليمين واليسار على أن لا يزيد حركة الميل عن 90 درجة من الوضع الأفقي في أي وقت من السباق ولا ينطبق هذا على وضع الرأس. (د.ماهر احمد عاصي، صفحة 13).

#### 1-4-1 تعريف التعلم الحركي :

عرف علماء التعلم الحركي على انه عملية التغيير في السلوك الحركي للفرد و التي تنتج أساسا من خلل ممارسة فعلية في الأداء ولا تكون ناتجة عن عمليات مؤقتة كتعب والنضج أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك



الحركي يعرف بعض علماء النفس التعلم الحركي بأنه عبارة عن عملة اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية , كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية , كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسينه القدرات التوافقية والبدنية. (محمد عبد الغني عثمان، 1987، صفحة 125) .

### 1-5- التحليل الحركي:

إن التحليل الحركي هو أحد المرتكزات الأساسية لتقويم مستوى الأداء والتي من خلالها يمكننا مساعدة المعلم أو المدرب في معرفة مدى نجاح مناهجهم في تحقيق المستوى المطلوب، إضافة إلى تحديد نقاط الضعف في الأداء والعمل على تصحيحها لرفع مستوى الرياضيين، لهذا فإن التحليل الحركي يعد أكثر الموازين صدقاً في التقويم والتوجيه.

وبشير (وجيه محجوب) إلى إن " التحليل من خلال التجريب يعمل ويقودنا للوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة في الكشف عما يصاحب التغيير في الحركة للوصول إلى نتائج تتعلق بالإنجاز، حيث يتم الاستناد على وصف الحركة وتحليل جميع العوامل (البدنية، الميكانيكية، التشريحية ) التي تحقق الأداء الحركي بشكل يضمن استخدامها في حل المشاكل التي تتعلق بالأداء وتقويمه من خلال موازنة هذه الحقائق التحليلية بمعايير معينة تسهل على المدربين اختيار التمرينات المناسبة لقيام رياضتهم بالأداء الحركي الصحيح وخلق ظروف تدريبية خاصة لتحقيق ذلك الهدف.

كما يذهب قاسم حسن حسين وإيمان شاكر إلى إن "التحليل الحركي علم يبحث في الأداء ويسعى إلى دراسة أجزاء الحركة ومكوناتها للوصول إلى دقائقها، سعياً وراء تكنيك أفضل، فهو احد وسائل المعرفة الدقيقة للمسار بهدف التحسين والتطوير أي أن التحليل الحركي ما هو إلا وسيلة توصلنا إلى المعرفة وتساعد العاملين في المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 13)



1-6- أهمية التحليل الحركي تكمن فيما يأتي :

1. تحليل الحركات الرياضية وتوضيحها.
2. بحث قوانين الحركات الرياضية وشروطها وتطويرها.
3. تحسين الحركات الرياضية أو التكنيك المطلوب.
4. إن التحليل يستخدم لحل المشكلات التي تتعلق بالتعلم الحركي والإنجاز الرياضي العالي.
5. التحليل الحركي يجيب عن الكثير من الأسئلة التي تتعلق بالإنجاز الرياضي أو كيف يمكن تحقيق الهدف المرسوم أو كيف تتم الحركة.
6. إن التحليل الحركي يساعد المدرب على تصور الحركة أولاً ثم إيصالها إلى المتعلم ثانياً.
7. يساعد على توجيه النصائح العلمية الدقيقة مما يساعد على سرعة التعلم والوصول إلى التكتيكات الصحيحة. (وجيه محجوب، 1987، صفحة 139).

1-7- فوائد السباحة:

كثيرا ما تلقب رياضة السباحة بأهم الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله إضافة إلى مشاغله وهمومه الإجتماعية التي خلقت كثيرا من الأمراض، فأعراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري. ( اسامة كامل راتب، 1990، صفحة 37).



ويمكن إدراج فوائدها كالتالي :

**1- فوائد جسمية:**

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نمواً متزناً فيه تناسق ورشاقة ، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري ، بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقته حركاته فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظراً لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتداء مستمرين .

**2- الفوائد الفيسيولوجية:**

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين المنتظم ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس . كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (قاسم حسن حسين، 2000، الصفحات 24-25)

**3- الفوائد الترويحية والاجتماعية:**

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقيّة أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلاً عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحاً على وجوه السباحين. وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.



4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر اعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد. (وفيقة مصطفى، 1997، صفحة 12)

5- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة . أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. ( قاسم حسن حسين، 2000، صفحة 26)

1-8-1- المهارات الأساسية في السباحة الحرة:

1-8-1- مهارة الطفو في الماء:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للمبتدئ مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية أرخميدس التي تقول " إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعا من أسفل إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح " وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن المط المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، لذلك فإن دفع المط من أسفل لأعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو. وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية



تتميز بخاصية جذب أقل، ولهذا فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن على المدرب الإستعانة ببعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء.

### 1-8-2 مهارة الوقوف في الماء:

تعد هذه المهارة هامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمه مرتفعا حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس .

### 1-8-3 مهارة الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون في الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس، والغوص فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدي في عمق مساوي لطول المتعلم ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا. (ابو العلا احمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 26).

يجب إعطاء اهتمام خاص بتعلم الانزلاق، حيث إن النجاح أو الفشل في اكتساب المتعلم لهذه المهارة يؤثر بدرجة كبيرة على النجاح أو الفشل في المراحل المتقدمة، ويعتبر استخدام " العمود " في تعلم هذه المهارة أمرا ذا أهمية خاصة سواء كان الانزلاق من وضع الطفو على البطن أم وضع الطفو على الظهر. (محمود حسن ، كاضم مصطفى، 1997، صفحة 91)



## 1-9- كيفية أداء مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة:

أولا وضع الجسم:

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الاكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة، والرجلين ممدودتين دون تصلب، والذراعين ممدودتين للأمام.

ثانيا ضربات الرجلين:

تؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين تقريبا بنسبة تتراوح ما بين 20 إلى 30% من النسبة الكلية لمعدل التنقل في السباحة الحرة.

ثالثا حركات الذراعين:

يتم التنقل في الماء عن طريق حركات الذراعين في السباحة الحرة عن طريق دفع الماء للخلف، حيث تمثل حركات الذراعين في السباحة حركات المجدافين في المركب، وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح من 70 إلى 80% من النسبة الكلية للتقدم إلى الامام،

وتعتمد حركات الذراعين على مراحل اساسية وهي :

### 1- مرحلة الدخول:

تبدأ الذراع بالدخول بأصابع اليد في مستوى أمام الكتف، مع وجود إنشاء خفيف في مفصل المرفق.

### 2- مرحلة المسك:

بعد دخول الذراع تبدأ مرحلة المسك، ويبدا مرفق اليد في الإنثناء ودخول الذراع للأسفل قليلا تحت سطح الماء.

### 3- مرحلة الشد:

ويكون الشد في خط يقع أسفل مركز ثقل الجسم، مع إستمرار المرفق عاليا.

### 4- مرحلة الدفع:

وفيها يقوم الكتف والساعد والكف بدفع الماء للخلف بقوة، وذلك وفقا لقانون رد الفعل حيث يكون الهدف هو التقدم للأمام.



5- مرحلة التخلص:

تبدأ هذه المرحلة بخروج المرفق أولاً من الماء ثم بعد ذلك الكف.

6- المرحلة الرجوعية:

تبدأ هذه المرحلة بمجرد إنهاء مرحلة الشد والدفع والتخلص مباشرة، وفيها يتحرك الذراع حركة شبه دائرية .

رابعاً التنفس :

يتم التنفس أثناء عملة التنقل في الماء من احد الجانبين، ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء، بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة، ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه بسرعة إلى الماء لإخراج الزفير عند دخول الذراع الأخرى للماء.

خامساً التوافق:

يجب أن تتسق حركات الذراعين والرجلين بحيث تكون كل ستة أو اربعة ضربات رجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين وكلما زادت سرعة ضربات الرجلين زادت سرعة حركات الذراعين (الدكتور علي محمد زكي، 2006، صفحة 70).

1-10- صفات مدرب السباحة الناجح:

يتحدد وصول السباح لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم عملية التدريب الرياضي وعلى قدرات المدرب على إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلى قدراته في رعاية وتوجيه وإرشاد السباح قبل وأثناء وبعد المنافسة. (علي محمد، 2005، صفحة 13)

و تتلخص صفات المدرب الناجح فيما يلي:

- \_ الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثل الجيد
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل
- الإتصاف بروح العطف والمدح وتفهم المشاكل والمشاركة الإيجابية في حلها



- الإقنتاع التام بدوره التربوي

- مجموعة المعلومات والمعارف والمهارات الخاصة (ابراهيم موسى فهمي، 1970، صفحة 36).

#### 11-1- خصائص الفئة العمرية (18-19) سنة:

تعرف هذه المرحلة العمرية بمرحلة المراهقة المتأخرة: تبدأ من سن 17 إلى 22 سنة من العمر وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب .

وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لشبابه ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته. ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية والالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة. ويطلق عليها أيضا مرحلة الشباب أو مرحلة التعليم العالي وهي المرحلة التي تسبق مباشرة حياة الرشد وتحمل المسؤولية وهي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قراراتين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة واختيار الزوج، كما يتم في هذه المرحلة النضج الهيكلي ويزداد الطول و الوزن ويكتمل نضج الخصائص الجنسية، ويتجه المراهق نحو الثبات الانفعالي، وتتبلور بعض العواطف الشخصية كما ينمو الذكاء الاجتماعي والقدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية وتكتب مفاهيم واتجاهات وقيم مرغوبة يستطيع بها أن يعيشوا يعمل مع الآخرين. (صلاح الدين، 2011، صفحة 257)

#### 12-1- خصائص مدرب السباحة للمبتدئين:

غالبا ما يعتبر مدربي هذه الفئة ناجحون إذا كانوا قادرين على جذب انتباه المبتدئين للتمتع بممارسة السباحة، حيث أنهم يميلون إلى إتباع المدرب و أوامره و الالتفاف حوله ، فهم ليست لديهم أي خلفية عن الرياضة ويحبون مصادقة المدرب لهم. فالمدرّب الناجح مع المبتدئين تكون لديه القدرة على أن يكون معلما، يجيد تقسيم الدروس إلى أجزاء قصيرة و يجيد استخدام الأدوات المتوفرة لديه بالشكل المناسب، فثقافة المدرب لهذه المرحلة لابد أن تشمل برامج التنمية البدنية، شاملة كل من التدريب الأرضي والمائي والذي يتم زيادته تدريجيا، ولا شك أن نجاح المدرب مع




هذه الفئة يعتمد على الاداء في بيئة جماعية تتمتع بروح الفريق والتمتع والسعادة مع الأقران. (محمد علي القط، 2005، صفحة 13)

• الخلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعرف على السباحة وفوائدها من جميع النواحي بدنية صحية ترويحية تربوية أخلاقية وغيرها كما تطرقنا إلى أنواع السباحة وقمنا بتحليل سباحات تحليل حركيا واشرنا في الأخير إلى المهارات الأساسية وصفات المدرب الناجح في السباحة.

وقد خلصنا إلى أن السباحة تعتبر من الرياضات المفيدة والممتعة في نفس الوقت حيث تضيف على ممارستها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية فللسباحة فوائد متعددة تعود على الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي مختلفة كالناحية الترويحية اجتماعية تربوية والنفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسولوجية .



الفصل الثاني  
التغذية الراجعة  
والحاسب الآلي



### ❖ تمهيد:

هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر على المتعلم منها المعلومات التي تعطى له خلال استجابته للشيء المراد تعلمه وتطبيقه من أجل الإنجاز الجيد أو تحسينه أو تصحيحه، وترشد المتعلم حول دقة الحركة أثناء الإنجاز وهذه المعلومات تأخذ أشكال مختلفة في البيئة التعليمية و منها الحاسب الآلي وبرامجه المختلفة.

### 2-1- التغذية الراجعة :

تعد التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم، وخصوصا التقويم التكويني ( البنائي ) حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات تفصيلية عن طبيعة المهارة أو الحركة التي تعلمها ، وان الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة، وأنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة.

وقد عرفت التغذية الراجعة على إنها :

- المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ.
- المعلومات الحسية التي تأتي للفرد وتجعل بالإمكان حصول التقدم المعرفي والمهاري (الحماد مفتي ابراهيم، 1998، صفحة 204)

### 2-2- وظائف التغذية الراجعة:

تتدرج وظيفة التغذية الراجعة بمفهومها الواسع في تقديم المعلومات التي تعطى عن دقة الإستجابة والتي تؤثر في الإنجاز والتعلم حيث أن تأثيرها يختلف باختلاف المؤثرات والأمور المهمة التي تحتويها ظروف التمارين المختلفة، حيث أن فهم مبادئها وأساسياتها مهم جدا لكي تؤدي عملها بصورة واضحة، ولذلك فالتغذية الراجعة مهمة والاسباب كثيرة كونها الحالة التي تؤثر في التعلم. (السامراني، عباس احمد الصالح، 1991، صفحة 117)



### 2-3- أهمية التغذية الراجعة:

إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية ومنها ما يأتي :

1- تعمل التغذية الراجعة على إعلام المتعلم نتيجة تعلمه ، سواء كانت صحيحة أم خاطئة ، مما يقلل القلق والتوتر والذي قد يعتري المتعلم في حالة عدم معرفة نتائج تعلمه.

2- تعزز المتعلم وتشجعه على الاستمرار في عملية التعلم ، ولاسيما عندما يعرف بأن إجابته كانت صحيحة ، وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية .

3- أن معرفة المتعلم أن إجابته كانت خطأ ، وما هو السبب لهذه لأجابه الخطأ يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة أو علامة كان هو المسئول عنها ، ومن ثم عليه مضاعفة جهده في المرات القادمة .

4- إن تصحيح إجابة المتعلم الخطأ من شأنها أن تضعف الارتباطات الخطأ التي حدثت في ذاكرته وإحلال ارتباطات صحيحة محلها.

5- أن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم .

6- تُعرّف عملية التغذية الراجعة المتعلم : أين يقف من الهدف المنشود ، وفيما إذا كان يحتاج إلى مدة طويلة لتحقيقه أم أنه قريب منه ، أي إنها تبين للمتعلم اتجاه سير تقدمه في العملية التعليمية. (محمد محمود الحيلة ، 1999 ، الصفحات 261-262)

2-4- التغذية الراجعة الآنية (الفورية) :

ويقصد بها التغذية الراجعة الخارجية التي تتوفر وتعطى أثناء تعلم المهارة مع مراعاة انه لا بد من التصحيح عند ورود الأداء الخاطئ ، وتعد التغذية الراجعة المتزامنة بمثابة مراجع لتصحيح دائم بواسطة الخلايا العصبية الحركية الموجودة بالألياف العضلية مما يؤثر في استمرارية التصحيح والتقدم والتعلم ، ويتم إعطاء التغذية الراجعة المتزامنة عن طريق التأشير على أعضاء الجسم التي لا تكون في الوضع الصحيح ، أو عن طريق الكلام ، إذ يختبر المعلم المتعلم عن أخطاء أدائه في وقت يجري فيه المتعلم تطبيقات المهارة والحركة .



وتستخدم التغذية الراجعة المتزامنة أو الآنية في الفعاليات الرياضية التي تستغرق وقتاً ليس قصيراً وكذلك في الفعاليات التي لا تتميز بالسرعة الكبيرة. (خيون يعرب، 2002، صفحة 100)

### 2-5- تعريف الحاسب الآلي:

هو جهاز إلكتروني قادر على استقبال البيانات ومعالجتها إلى معلومات ذات قيمة يخزنها في وسائط تخزين مختلفة، وفي الغالب يكون قادراً على تبادل هذه النتائج والمعلومات مع أجهزة أخرى متوافقة. تستطيع أسرع الحواسيب في يومنا هذا القيام بمئات بلايين العمليات الحسابية والمنطقية في ثوانٍ قليلة. تشغل الحواسيب برمجيات خاصة تسمى أنظمة التشغيل، فمن دونها يكون الحاسوب قطعة من الخردة، وتبين أنظمة التشغيل للحاسوب كيفية تنفيذ المهام كما أنها في الغالب توفر بيئة للمبرمجين ليطوروا عليه تطبيقاتهم. (عبد الله سعد، 2001)

### 2-6- الحاسب الآلي ودوره في المجال الرياضي :

يعد استخدام الحاسب الآلي كأحد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي تساهم بشكل ايجابي في تطوير المناهج الدراسية حتى تواكب تطورات العصر الحديث ، ولقد أشارت الكثير من نتائج الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التعليم إلى تفوق المتعلمين الذين تلقوا تعليمات عن طريق الحاسوب مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في التعليم ، وهذا يعنى أن استخدامه في التعليم يوفر الوقت كما انه يساهم في تكوين الاتجاهات الايجابية لدى المتعلمين .

وبالتالي يمكن استخدام الحاسوب في مناهج التربية الرياضية بالمؤسسات التعليمية من خلال تقديم موسوعة ومعلومات عن الأنشطة الرياضية المختلفة وقوانينها لتنمية الثقافة الرياضية لدى المتعلمين ، ويتناول أيضا برامج تعليمية وتدريبية لتنمية الصفات البدنية والحركية ، وترسيخ بعض مفاهيم التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى البرامج الصحية التي تهتم بصحة المتعلمين ، وإكسابهم القوام الجيد . كما أن قيمة الكمبيوتر في تدريس مادة التربية الرياضية تكمن في قيامه بعرض وتوضيح حركات الجسم أثناء المهارات وكذلك بيان الحركات المختلفة وردود الفعل وكيفية تعرف التعلم على هذه



المواقف ، كما يمكن من خلاله تعليم كيفية التركيز على المناطق المهمة في اللعب. (سالم مختار، 1990، صفحة 95)

مميزات استخدام الحاسب الآلي في عمليتي التعليم والتعلم :

- زيادة حماس المتعلم كنتيجة للتجديد في العملية التعليمية وتقديم المادة بطريقة شيقة وأكثر وضوحا.

- يشجع المتعلم على الاستمرار في ادائه او يعدل من خطته في الأداء نتيجة الاستجابة للتعزيز الفوري السريع التي يتلقاها المتعلم من الحاسب الآلي والتي توضح له صحة الأداء أو أخطائه.

- التخلص من القيود التقليدية للتعليم

- يسمح للمتخصصين في مجال تدريس التربية الرياضية فرصة فحص استراتيجيات التدريس .

- اختصار الوقت والجهد

- يساعد على تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهاج .

2-7-7- برامج التعلم والتحليل الحركي:

2-7-1- برنامج كينوفيا - Kinovea:

هو مشغل فيديو لجميع عشاق الرياضة، يبطن و يدرس و يعلق على فنيات الرياضي يدعم التقاط الشاشة و تسجيل الصور الثابتة ومقاطع الفيديو و يحتوي الكثير من وظائف القياسات كما يوفر امكانية تأشير مركز ثقل الجسم والأدوات وحركتها. (kinovea org, 2017).

2-7-2- برنامج pro-trainer :

يعد برنامج pro-trainer من أفضل البرامج المستخدمة في التحليل الحركي إذ يساعد هذا البرنامج في عمل الصور المتسلسلة للأداء بشكل بسيط ومذهل ويمكن من حساب الفترات الزمنية للأداء والاهم من ذلك يمكن الباحث من الحصول على البيانات بشكل data إذ يتعامل البرنامج مباشرة مع برنامج الأكسل وبالتالي يمكن معاملة البيانات إحصائيا مباشرة بعد الأداء كما يمكن حساب السرعة والمسافات



والأزمنة والمتجهات أوتوماتيكيا و حساب الفروقات بين اللاعبين والمقارنة بين أدائهم من خلال البرنامج (polar.com, 2017).

### 2-7-3- برنامج dartifish:

هو برنامج لتسجيل الفيديو أثناء التدريبات وترتيبها ترتيبا محكما ويساعد على تحليلها لتحسين الاداء الحركي وتحسين التدريبات ويمكنك من إنشاء صفحة خاصة بك لمشاركة فيديوهاتك وتبادل الخبرات مع المدربين المستعملين للبرنامج من كافة أنحاء العالم (dartifish.com, 2017).

### 2-7-4- تطبيق coachs eye:

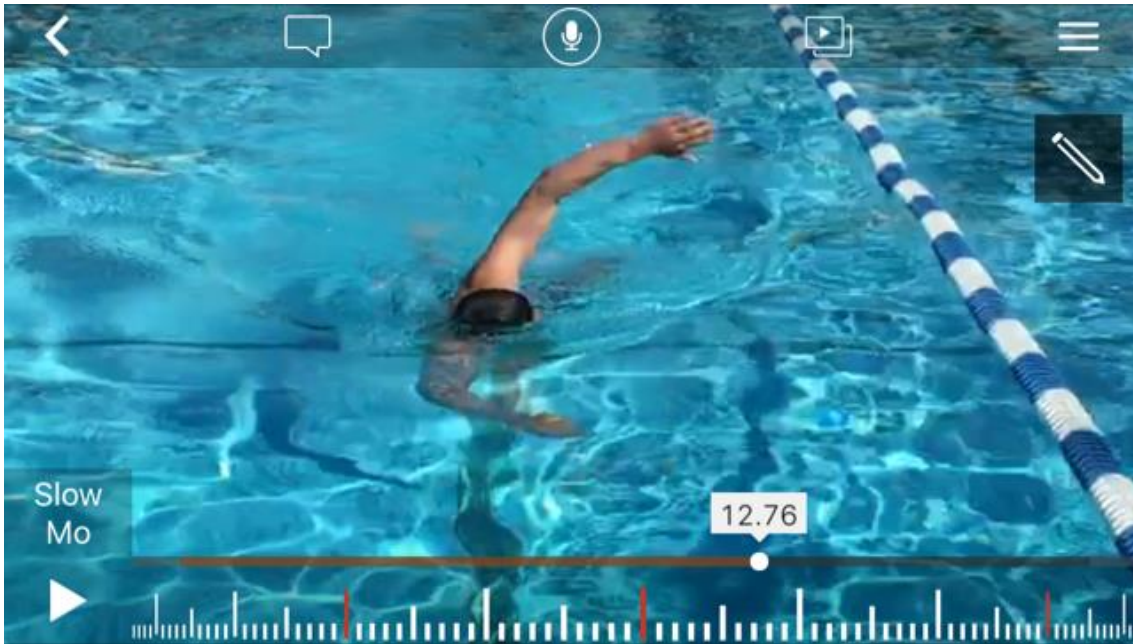
هو تطبيق يعمل على تصوير الأداء الحركي للرياضي ومثلما يدل إسمه هو يعتبر العين الثالثة للمدرب فبه يستطيع المدرب التدقيق في المهارات الحركية وعرضها بالحركة البطيئة وتحليلها ويمكن ربطه بالكاميرات الخاصة بالتصوير تحت الماء والتصوير المباشر عن طريق خاصية البلوتوث (coachseye.com, 2017).

### 2-7-5- تطبيق hudl technique:

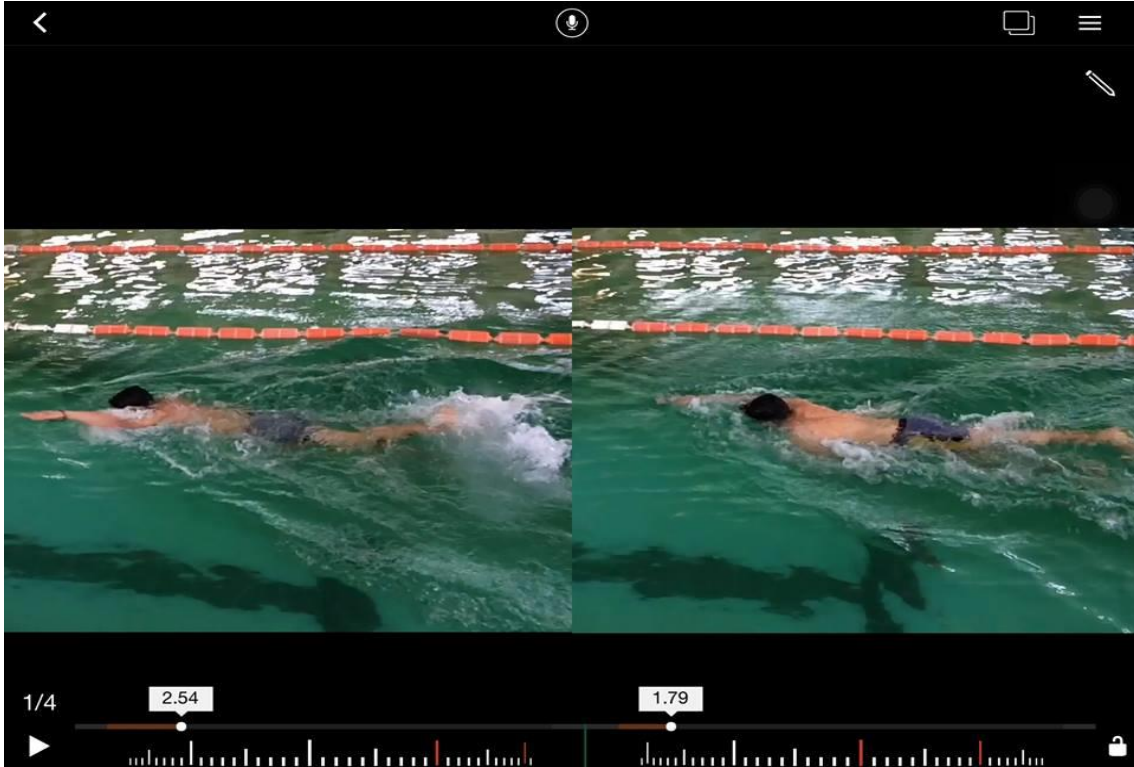
تطبيق Hudl أحد التطبيقات المصممة خصيصًا للرياضة والرياضيين ، يقدم ميزة الحركة البطيئة أو Slow Motion ، حيث يمكنك تصوير فيديو وعرضه باستخدام ميزة الحركة البطيئة بكل سهولة لتبسيط المهارة وفهمها ويقسم الشاشة إلى نصفين لعمل مقارنة بين اداء الرياضي مع اداء شخص محترف ،مما يوفر التغذية الراجعة الفورية للمتدرب ايضا, لاحظ الاشكال التوضيحية رقم (01) (02) (03) :



الشكل رقم (01) يوضح واجهة التطبيق (hudl technique) أثناء عملية تسجيل أداء المتدرب.



الشكل رقم (02) يوضح واجهة التطبيق (hudl technique) أثناء العرض البطيء.



الشكل رقم (03) يوضح واجهة التطبيق (hudl technique) أثناء مقارنة أداء المتعلم مع نفسه بالعرض البطيء في بداية الحصة يسار الشاشة و في نهاية الحصة يمين الشاشة.

ويوفر هذا البرنامج الإمكانيات التالية :

1. تحرير ملفات الفيديو المراد تحليلها
  2. الرسم على ملف الفيديو مباشرة من خلال أدوات الرسم المتوفرة في البرنامج
  3. تأشير الزوايا كافة ويتم بشكل منفصل أو متتابع
  4. تأشير مركز ثقل الجسم والأدوات وحركتها
  5. يمكن وبسهولة استخراج المسار الحركي للأجسام
- ويعمل التطبيق على جميع اجهزة الحاسوب والهواتف الذكية والألواح الإلكترونية (hudll.com, 2017).



### • الخلاصة:

مما تعرفنا عليه في هذا الفصل الثاني يتضح لنا أهمية الحاسب الآلي في المجال الرياضي وبرامجه المتعددة التي تساهم في عملية التعليم والتعلم من خلال التغذية الراجعة التي توفرها ومدى أهميتها التي تعود على المعلم والمتعلم، إذ يوفر الحاسب الآلي وبرامجه خبرات غنية وحية ومشوقة ومتعددة لتشبع كل إهتمامات المتعلم في جميع النواحي وتتيح له التحرر من الطرق التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي فقط ، وتجذب إنتباه المتعلم وتركيزه وتدفعه إلى الاستمرارية في التدريب على المهارات بوضوح.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية



❖ تمهيد:

لا شك أن تقديم أي بحث عام من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم وفي دقة الأدوات المستخدمة وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة دون أن تكون له أدوات ومنهجية مناسبة لدراسته وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة و من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

#### 1-1- منهج البحث:

إستخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما ضابطة وأخرى تجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

#### 1-2- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة السنة أولى جامعي قسم الجذع المشترك بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم للعام الدراسي 2016-2017 والبالغ عددهم (291 طالبا) ، وقد قام الطالبان الباحثان باختيار عينة البحث من الطلبة الجدد والبالغ عددهم (20 طالبا)، وبعد ذلك إتبع الطالبان الباحثان الطريقة العشوائية في تقسيم أفراد عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية وضابطة) بواقع (10) طلبة لكل مجموعة وكما يلي :

المجموعة الأولى المجموعة التجريبية:

قوامها (10 طلبة) وتم تعليم أفرادها بإستخدام البرنامج الحاسوبي والمتمثل في التطبيق الإلكتروني (Hudl Technique) لتعلم مهارة التنقل في السباحة الحرة، المجموعة الثانية المجموعة الضابطة : قوامها (10) طلبة وإتبع البرنامج التدريبي بالأسلوب التقليدي الذي يعتمد على الأوامر من قبل المدرب والشرح والتوضيح والتصحيح اللفظي فقط لتعلم حركات مهارة التنقل في السباحة الحرة.

وقد إستعان الطالبان الباحثان بـ (10 طلبة) من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (عينة الدراسة الاستطلاعية) وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبار المستخدم في البحث.

#### 3-1-3- متغيرات البحث:

1-3-3-1- المتغير المستقل: الوحدات التدريبية المدعمة بالبرنامج الحاسوبي ( Hudl Technique)

1-3-3-2- المتغير التابع: مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة.

#### 1-3-3-3- الضبط الإجرائي:

تم وضع العينة تحت تصرف الطالبان الباحثان بمساعدة وتوجيه استاذ سباحة(الدكتور محمد صبان)، بحيث طبقت كلا العينتين نفس الوحدات التدريبية والفارق الوحيد هو إستخدام العينة التجريبية لبرنامج حاسوبي أثناء التمارين، وهذا مايتفق مع دراسة الدكتور إدريس خوجة : الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث ضبط التغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الاخرى الداخلية، بدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل والتصنيف والتفسير، ومضلة نتائجها، ويقصد بالضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة التأثيرات، والمتغير الذي يمكن أن يؤثر على التابع "إدريس خوجة"(2006) ويقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: "يصعب على الباحث أن يتعرف على مسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة..(محمد حسن علاوي،أسامة كامل راتب 1987 ص 243).

#### 1-3-3-4- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

قام الباحثان بضبط إجراءات البحث التجريبية وهي كالتالي:

1- تم استبعاد (3 طلبة) وهم من المعيدين للسنة والطلبة الذين سبق لهم الاشتراك في دورات لتعلم السباحة الحرة فضلا عن استبعاد الطلبة ذوي الأعمار الكبيرة وذلك

لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن أن تؤثر على النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة.

2- المجموعتان تقومان بالتدريب في نفس اليوم بفارق زمني ساعة ونصف فقط وفي نفس المسبح.

3- تخصيص نفس عدد الحصص في الأسبوع وهي حصة واحدة.

4- ضبط الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القياس يكون في توقيت واحد.

4-1- مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري

شملت عينة البحث على 23 فرد، تتراوح أعمارهم بين (18 - 19) سنة وهم طلبة السنة أولى جامعي بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

1-4-2- المجال المكاني: أجريت التجربة بالمسبح الأولمبي الخاص بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

1-4-3- المجال الزمني: بدأ العمل في هذا البحث يوم 2016/12/01 إلى غاية 2017/05/10 وكانت هذه الفترة على مرحلتين:

المرحلة الأولى:

وكانت من 2016/12/01 إلى غاية 2017/02/16 وهي فترة إجراء الدراسة الإستطلاعية وتهيئة كل الظروف.

المرحلة الثانية:

هي مرحلة إجراء الإختبارات وتطبيق خطة البحث، وقد تم إجراء الإختبار المهاري القبلي للعينتين بتاريخ : 2017/01/08 والإختبار المهاري البعدي للعينتين بتاريخ 2017/04/10.

1-5- أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه، وقد إستعنا بعدة وسائل في جمع البيانات والتي ساعدتنا في كشف جوانب البحث وتحديدتها وهي كالتالي:

#### 5-1-1- الملاحظة:

قمنا بمعينة ميدانية لنادي السباحة "السمة الزرقاء" وقد قمنا بالملاحظة البسيطة لأداء المتدربين لدى النادي ولطريقة شرح المدربين للمهارات الحركية للسباحة الحرة ولاحظنا الظاهرة وهي صعوبة إتقان المتدربين لمهارة التنقل في الماء ، ثم وضعنا لها عدة فروض بعد طرح عدة أسئلة وفي الأخير قمنا بالتجريب للتحقق من صحة الفرضيات

#### 5-1-2- المقابلات الشخصية :

من أجل تحديد الموضوع قمنا بالمقابلات الشخصية مع أساتذة ومختصين لهم دراية بالسباحة في معهد التربية البدنية والرياضية (الأستاذان محمد صبان و بن شهيدة محمد) بالإضافة إلى أعضاء نادي السباحة "السمة الزرقاء" ونادي "تجمة البحر".

#### 5-1-3- الوسائل المختلفة :

##### 1- الوحدات التدريبية

##### 2- سجل

##### 3- كاميرا هاتف iPhone5

##### 4- جهاز iPad حجم كبير

##### 5- جهاز حاسوب محمول نوع Samsung Notebook

##### 6- أشرطة فيديو إختصاص سباحة حرة.

##### 7- برنامج (logiciel Hudl Technique)

##### 8- ألواح تعليمية، طوافات.

##### 9- ساعة توقيت نوع Rucanor/1، صافرة، شريط قياس.

10- إستمارة إستطلاع آراء المختصين لتحديد أهم تمارين و إختبارات مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة. الملحق رقم (03)

11- إختبار سباحة (25) م

12- فريق العمل (الطالبان الباحثان)

13- مسبح معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

الرواق رقم (1-2-3)

1-6- التجربة الإستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الاساسية ، قمنا نحن الطالبان الباحثان بالوقوف على مشاكل وصعوبات التي يمكن أن تعرقل عملية تنفيذ الإختبارات حتى نتمكن من تفاديها في الدراسة الأساسية.

- إجراء إختبارات مهارية لأفراد عينة البحث قصد التعرف على معلومات أولية على مستوى الاداء الحركي للعينة التجريبية والضابطة.

- تهيئة كامل الأمور الإدارية مع نادي السباحة " السمكة الزرقاء " و معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

- التأكد من سلامة الوسائل المختلفة المستخدمة في التجربة وصلاحيتها.

- معرفة الوقت الذي يستغرقه الإختبار.

- معرفة كفاءة الإختبار المستخدم.

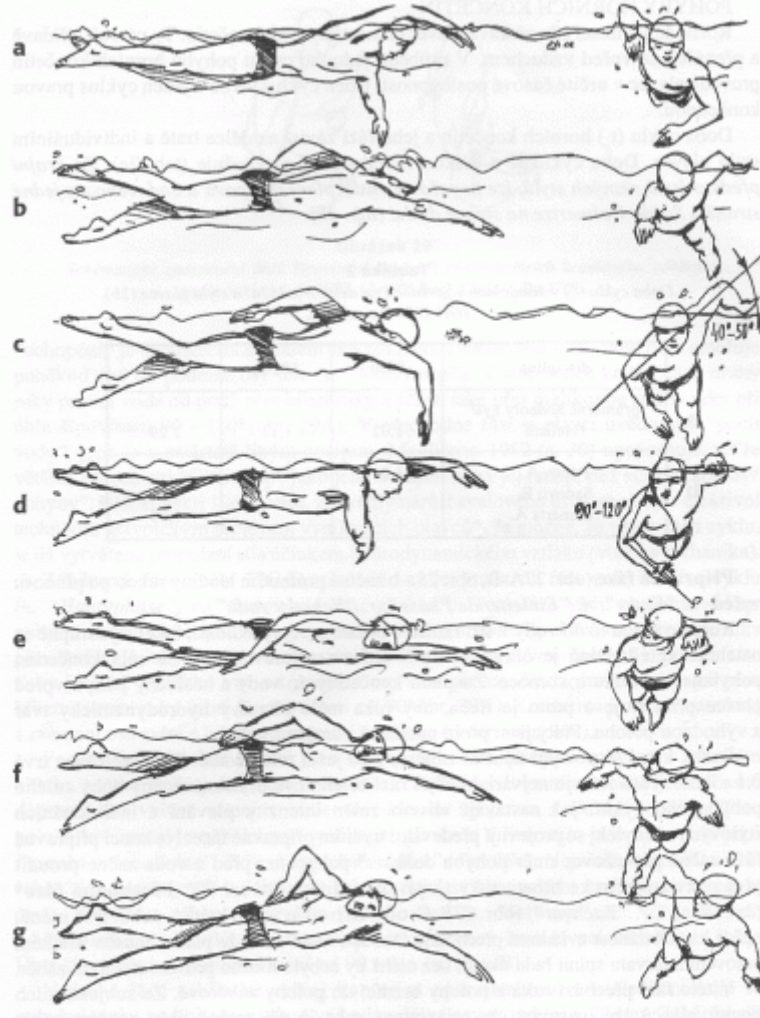
1-7- الإختبار المستخدم:

من خلال إطلاع الطالبان الباحثان على المصادر والمراجع النظرية والتي تناولت فعالية السباحة الحرة، قمنا بترشيح مجموعة من الاختبارات على مجموعة من المختصين والأساتذة والمدرّبين في مجال السباحة لغرض التباحث معهم على مدى ملائمتها وتناسبها مع عينة البحث، لقياس مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة، وفي الأخير اتفقت آراء الخبراء والأساتذة على أن اختبار السباحة الحرة مسافة (25) م هو الأنسب.

-اسم الإختبار: السباحة الحرة توافق كامل لمسافة (25 متر) بالثانية :

-الغرض من الإختبار:

معرفة مدى إتقان مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لاحظ الشكل رقم(04).



الشكل رقم(04) يوضح إختبار السباحة الحرة توافق كامل.

الأدوات المستخدمة في الإختبار:

- 1- مسبح أولمبي.
  - 2- صافرة.
  - 3- ميقاتي.
  - 4- سجل وقلم أزرق لتدوين النتائج.
- وصف الإختبار:

## الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الوقوف نصفاً، الظهر مواجه لحائط المسبح، ميل الجذع أماماً على سطح الماء واليدين ممدودتان، وفور سماع الصافرة دفع الحائط بالرجلين معا للانزلاق الأفقي على سطح الماء والتنقل إلى الأمام بواسطة كل من حركات الذراعين التبادلية وضربات الرجلين وأداء عملية التنفس (سباحة حرة بتوافق كامل).

وحدة القياس: الزمن بالثانية.

طريقة التسجيل:

يسجل زمن المسافة المقطوعة بالثانية وأجزائها من لحظة دفع حائط الحمام بالرجلين معا حتى وصول السباح إلى منطقة 25متر .

1-8-1-الاسس العلمية للاختبار المستخدم :

لكي يكون الإختبار الذي وضع ذو مصداقية ودلالة لتقييم ما وضع لأجله ،ينبغي مراعاة الشروط والاسس العلمية التالية:

1-8-1- ثبات الاختبار: قام الطالبان الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره سبعة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (10طلبة) وهي عينة من خارج عينة البحث الأساسية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (01) يوضح معاملات الثبات لاختبار التنقل في الماء

الجدول رقم (01) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق للاختبار الخاص بمهارة التنقل في

الماء في السباحة الحرة.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار الخاص بـ
			س	-	س	-	
			ع ±		ع ±	العدد	

ارتباط قوي	0.98	0.98	6.25	26.45	6.28	26.50	10	مهارة التنقل في الماء
------------	------	------	------	-------	------	-------	----	-----------------------

كما هو موضح في الجدول رقم (01) ظهر أن قيمة معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية.

#### 1-8-2- صدق الإختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الإختبار الجيد، فالإختبار الجيد هو الذي يقيس ما وضع لقياسه فعلا، وقد تبين للطالبين الباحثين من خلال الجدول أعلاه الجدول رقم (01) أن قيمة الصدق المتحصل عليها والتي تساوي (0.98) تتمتع بإرتباط قوي، كونها تقترب نحو القيمة (1) وعليه فإن الإختبار يتمتع بقيمة صدق عالية لقياس ما وضع لقياسه.

كما قام الطالبان الباحثان بعرض الاختبارات على خمسة محكمين من حملة شهادة الدكتوراه في التربية الرياضية ومدربين في السباحة ملحق رقم (04) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم العلمية حول هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث.

#### 1-8-3- موضوعية الإختبار:

حيث أن شروط وتعليمات أداء الاختبار المهاري المستخدم واضح ولا يوجد اختلاف على كيفية احتسابه (بالزمن) كما أن الباحثان أشرفا على أداء الإختبار بنفسيهما تحت إشراف أستاذ في السباحة، فأن ذلك يعني أن الاختبارات على درجة عالية من الموضوعية.

#### 1-9- التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قاما الطالبان الباحثان بحساب ت للمجموعتين المستقلتين قبل تطبيق الوحدات التدريبية والجدول رقم (02) يوضح ذلك:



جدول رقم (02) المتوسطات الحسابية واختبارات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموع ة	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدول ية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	الثانية	10	31.99	1.00	2.10	غير دال
التجريد ية		10	29.59			

يظهر من خلال الجدول رقم (02) ان قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وعليه فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التنقل في الماء. ومن هنا نستنتج أن العينتين في مستوى متقارب من حيث مهارة التنقل في الماء.  
1-10-الوحدات التدريبية:

قام الطالبان الباحثان بإعداد التمارين الخاصة بالوحدات التدريبية بالرجوع الى المصادر والمراجع التي تناولت موضوع السباحة الحرة مع العلم ان هذه التمارين المقترحة تم عرضها على مجموعة من أساتذة ومدربين في السباحة لتحكيمها (الملحق رقم 03).  
بناء الوحدة التدريبية :

1- الجزء التمهيدي : يتكون من :

القسم الأول: يشمل الجانب الإداري والذي يتم فيه إستقبال الطلبة وأخذ الغيابات وتنظيمهم.

القسم الثاني : يشمل الإحماء بنوعيه العام والخاص، من خلال التمارين المؤدات، وذلك لتهيئة كافة أجزاء الجسم المختلفة والمجاميع العضلية للعمل لتفادي الإصابات المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها الجسم وكذلك لتهيئة الجسم للعمل الأصعب.  
2- الجزء الرئيسي :

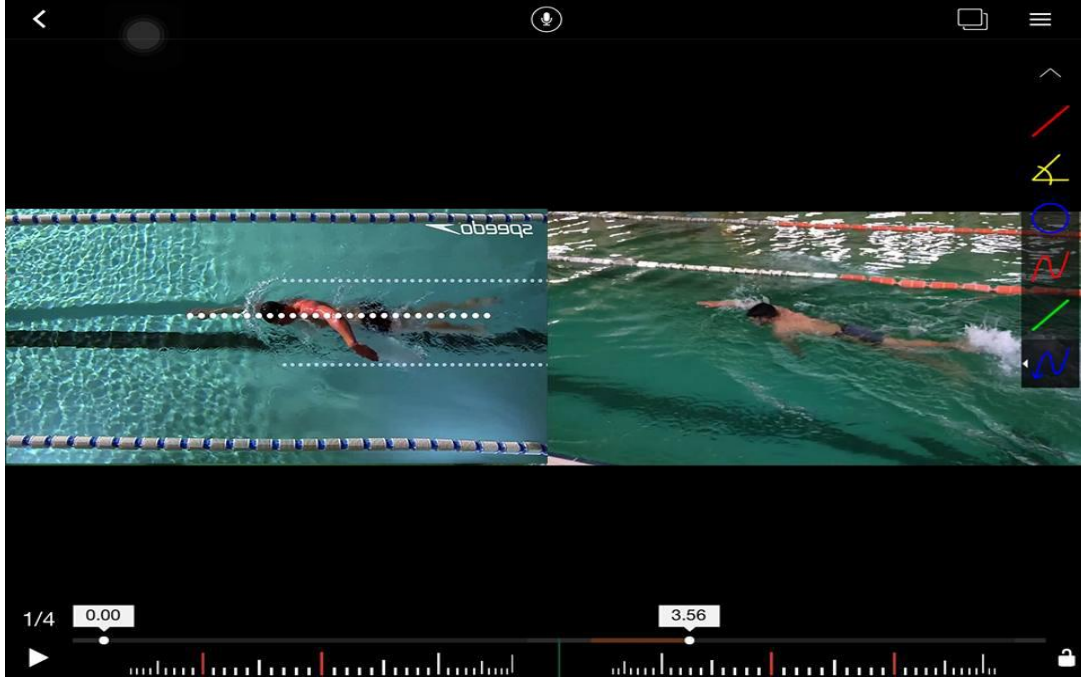
في هذا الجزء، يقوم الباحثان بإعطاء التمارين والشروحات بالأسلوب والطريقة الصحيحتين لكي يتحقق الهدف الرئيسي للمهارة الحركية عن كيفية الأداء والتركيز على الأخطاء فوراً وتصحيحها بالوسائل اللازمة.

3- الجزء الختامي :

محاولة العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية بالسباحة بإسترخاء لمسافات قصيرة، ويطل أن تؤدي بجهد خفيف، إعطاء التوجيهات وجمع الأدوات والخروج السليم والمنظم.

طريقة توظيف البرنامج الحاسوبي (logiciel Hudl Technique) مع عينة البحث التجريبية:

بعد انتهاء الطالبان الباحثان من إجراء الاختبارات وضبط عينة البحث وكافة الأمور الإدارية والتدابير التي تضمن سير العمل، بأشرنا نحن الطالبان الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المسطر باستخدام البرنامج الحاسوبي لمدة 4 أشهر بمعدل وحدة تدريبية كل أسبوع حيث يقوم الطالب الباحث بشرح حركات المهارة للعينة التجريبية باستخدام تكنولوجيا الحاسوب والمتمثلة في التطبيق الإلكتروني ( Hudl Technique) لتعلم مهارة التنقل في السباحة الحرة، وذلك بتوجيه المتعلم إلى النظر لطريقة أدائه المعروضة أمامه مباشرة بالعرض البطيء بإستعمال جهاز العرض المعروف (data show) أو جهاز (ipad) مع توضيح الطريقة الصحيحة بنموذج مثالي وهو فيديو اخر لسباح محترف في النصف الاخر من نفس الشاشة، مثلما هو موضح في الشكل رقم(05)



الشكل رقم (05) يوضح الخاصية الموجودة بالبرنامج الحاسوبي (Hudl Technique)

على يمين الشاشة أحد أفراد العينة وعلى يسارها فيديو نموذج مثالي. وهي تقسيم الشاشة إلى قسمين الأول للتصوير المباشر للسباح بالعرض البطيء والثاني لنموذج مثالي.

وتعرض مقاطع الفيديو لكل جزء من أجزاء حركة الجسم الخاصة بمهارة التنقل في السباحة الحرة أي كان هناك مقاطع خاصة بحركة الرجلين والذراعين والراس بشكل منفرد إضافة إلى المهارة بشكلها الكامل ويقوم المتعلم بالتقليد المباشر للحركة مع قيام المدرب بالشرح والتوضيح والتصحيح الانني للأخطاء، علما أن عرض كل جزء من أجزاء الحركة يتكرر لعدة مرات لحين إتقانه من قبل المتعلم. لاحظ الشكل رقم (06)



الشكل رقم (06) يوضح شرح الباحث لمهارة الانتقال باستخدام جهاز أي باد مزود بالبرنامج الحاسوبي (Hudl Technique)



الشكل رقم (07) يوضح ملاحظة السباح لأدائه ومقارنتها مع نموذج مثالي مع شرح و توضيح الطالب الباحث باستخدام البرنامج الحاسوبي (Hudl Technique).  
11-1- المعادلات الإحصائية : إعتد الطالبان الباحثان على مجموعة من الوسائل الإحصائية حتى يتمكنوا من معالجة النتائج بغرض الإستناد عليها في عملية التحليل و التفسير و التأويل و الحكم و تتمثل هذه المعادلات الإحصائية فيما يلي :



- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط البسيط برسون
- ❖ معامل الثبات
- ❖ T ستودنت للعينتين المترابطتين والعينتين المستقلتين

#### 12-1- صعوبات البحث:

غالبا ما تواجه البحوث التجريبية عراقيل تكون خارجة عن نطاق تحكم الباحث ومن الصعوبات التي واجهتنا أثناء العمل الميداني :

- إغلاق المسبح العمومي للصيانة مما حد من فرص العثور على عينة بحث ملائمة وإكتفى الطالبان الباحثان بالعينة الموجودة بمسبح معهد التربية البدنية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

- عدم توفر العتاد الكافي

- اكتظاظ المسبح بسبب كثرة الحصص التعليمية في وقت واحد.

- قلة الحصص التعليمية بمعدل حصة في الاسبوع .

- الغيابات والإضرابات المفاجئة.

- صعوبة توفير الكاميرات للتصوير من عدة زوايا في نفس الوقت.

• الخلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا بعض الأدوات المستخدمة في الدراسة وكذا توزيع العينة ، وتحديد مجالات البحث الزماني والمكاني، وأهم الوسائل الإحصائية في هذا البحث.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج



تمهيد :

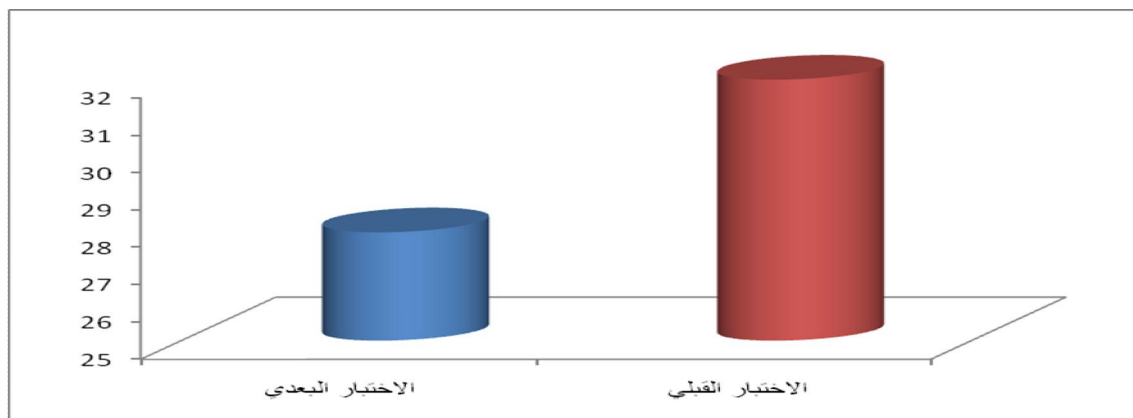
تضمن الفصل الثاني على عرض النتائج و تحليلها حيث تم عرض و تحليل الاختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية و الخروج باستنتاجات عامة وبعد ذلك مقابلة النتائج بالفرضيات ثم عرض الخاتمة العامة للبحث.

1-2 عرض وتحليل النتائج :

1-1-2 نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعيينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء

- جدول رقم "03" يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء

الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي (ثانية)	العدد		مهارة التنقل في الماء
غير دال	0.05	2.26	8.74	31.99	10	الاختبار القبلي	
				27.9	10	الاختبار البعدي	





-مخطط أعمدة بيانية رقم (08) يبين النتائج القبليّة والبعدية للعينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء.

من خلال الجدول رقم (03) والمخطط البياني يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 31.99 ) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 27.9 ) وبلغت قيمة ت المحسوبة 8.74 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 , وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء.

هناك تحسن ملحوظ نتيجة التدريبات والنصائح ومختلف التمارين لاكتساب وتعلم المهارة .

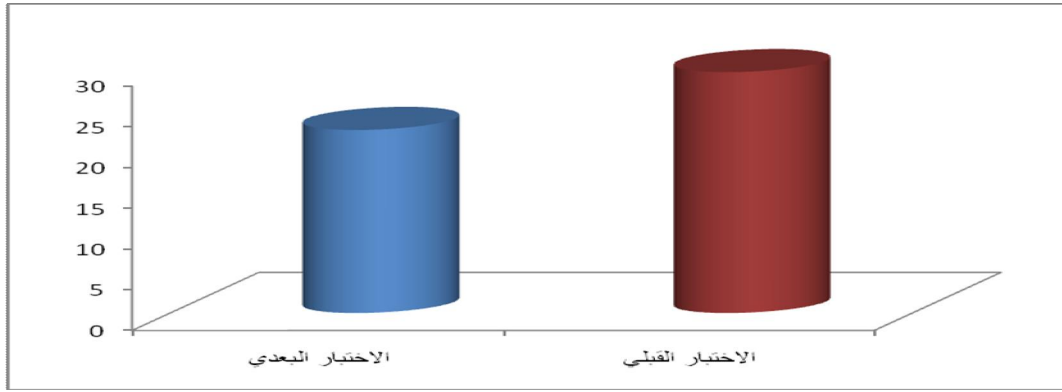
الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الوحدات التدريبية قد أدت الى تحسين في اكتساب المهارة بشكل ملحوظ.

**2-1-2 - نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء**

جدول رقم (04) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء

الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدوليّة	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي (ثانية)	العدد		مهارة التنقل في الماء
دال احصائيا	0.05	2.26	6.53	29.59	10	الاختبار القبلي	
				22.48	10	الاختبار البعدي	



-مخطط أعمدة بيانية رقم (09) يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء.

من خلال الجدول رقم (04) والمخطط البياني يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره ( 29.59 ) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره ( 22.48 ) وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.53 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.26 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 09 , وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة التنقل في الماء.

- وجود تحسن ملحوظ و ملموس بشكل كبير و ذلك نتيجة تأثير البرنامج الحاسوبي على العينة التجريبية و هذا كله راجع الى اهمية التدريب بالاستعانة بالبرنامج الحاسوبي ناهيك عن التدريب بالوحدات التدريبية .

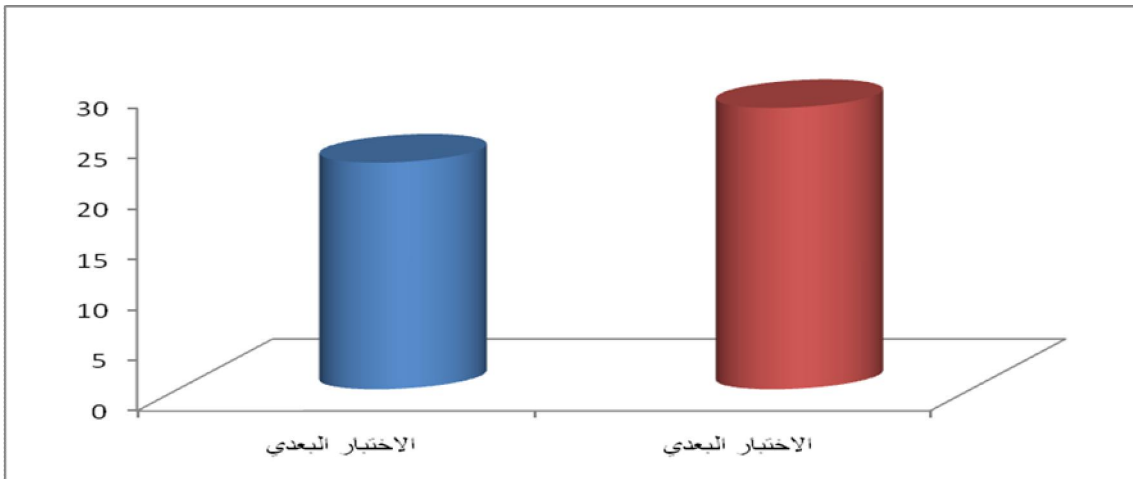
الاستنتاج :

و منه نستنتج ان البرنامج الحاسوبي في العملية التدريبية لديه تأثير اكبر بالإيجاب.

3-1-2- نتائج الاختبارين البعديين للعينتين التجريبية والضابطة في مهارة التنقل في الماء

جدول رقم ( 05 ) يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين البعديين للعينة الضابطة والتجريبية في مهارة التنقل في الماء

الدلالة	مستوى الدلالة	ت الجدولي	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي (ثانية)	العدد	العينة الضابطة	مهارة التنقل في الماء
دال احصائيا	0.05	2.10	2.75	27.9	10	العينة الضابطة	
				22.48	10	العينة التجريبية	



-مخطط أعمدة بيانية رقم (10) يبين النتائج البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في مهارة التنقل في الماء.



من خلال الجدول رقم (05) والمخطط البياني يتضح انه خلال الاختبار البعدي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره ( 27.9 ) وحققت العينة التجريبية خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (22.48) وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.75 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.10 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18 , وهذا ما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة و التجريبية في مهارة التنقل في الماء.

وجود دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية ما هو الا دلالة على وجود تأثير كبير و ملحوظ و ملموس بالنسبة للعينة التجريبية دون الضابطة و ذلك لتأثير البرنامج الحاسوبي في تدريب اكتساب مهارة التنقل في الماء لدى المبتدئين تخصص سباحة حرة .

الاستنتاج :

و منه نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة من حيث نتائج الاختبار المستخدم في البحث لصالح العينة التجريبية .



2-2- الإستنتاجات:

من خلال التجربة الميدانية التي قمنا بها على العينة ومن خلال الاختبار الذي أجريناه والدراسات الإحصائية نستنتج أن:

- استخدام البرنامج الحاسوبي يَأثر تأثير إيجابي أكثر من الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي في تدريب مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من حيث نتائج الإختبار المستخدم في البحث لصالح العينة التجريبية.

- إن لخاصية التصوير بالفيديو والعرض البطيء لحركة المتعلم التي يوفرها البرنامج الحاسوبي دورا فعالا في تعليم مهارة التنقل في السباحة الحرة لدى المبتدئين.

- إن لعرض نموذج فيديو إحتراقي على المتعلم ومقارنته مع أدائه تأثير إيجابي لتعلم مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة.



### 2-3- مناقشة الفرضيات:

بالنسبة للفرضية الأولى التي تنص على انه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال النتائج المتمثلة في الجدول الإحصائي رقم (04) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بالنسبة للعينة التجريبية ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج الحاسوبي المستخدم، حيث وفر للمتعلم مداخل جديدة لإكتساب المعلومات بطريقه فردية بتتابع مناسب مع إعادة واسترجاع هذه المعلومات بما يتناسب مع قدراته الشخصية كما أن تقديم المادة التعليمية داخل البرنامج وعرضها بشكل تدريجي مبسط بواسطة عرض لقطات فيديو متحركة بالتصوير البطيء وبالسرعة الطبيعية وتصوير حركات المتعلم ومقارنتها معها جعل المتعلم يرغب في أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي الذي سبق أن شاهده ثم تصوره وتصحيح أخطاء الأداء من خلال تمكنه من العودة إلى البرنامج مرة أخرى لإمداده بتعزيز فوري، مما يؤدي على تحسين وتطوير الأداء المهاري.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه وفيقة مصطفى سالم (2001م) إن استخدام الكمبيوتر يساعد على تحفيز حواس المتعلم بشكل كبير فهو يعتمد على المداخل الحسية للمتعلم حيث يخاطب حاسة السمع والبصر واللمس بالإضافة إلى عنصر الحركة لديه وبالتالي فهو يساعد على تحسين كفاءة هذه الحواس للمتعلم.



كما أن استخدام البرنامج الحاسوبي يساعد على خلق جو من الاهتمام والانتباه لدى الناشئين وكذلك تفهم كل جزء من أجزاء المهارة وتعلمها بسهولة ويؤدي إلى زيادة فرص النجاح وتقليل الاستجابة الخاطئة و تجنب سلبية المتعلم وزيادة مشاركته الإيجابية.

وفى هذا الصدد يؤكد فتح الباب عبد الحليم (1994م) على أن عملية التعلم تتم على أكمل وجه إذا حرص المعلم على استخدام الوسائط التعليمية المختلفة التي تتسم بتوفير المثير المضبوط الذي يحقق الإجابة المطلوبة التي تعزز السلوك المطلوب. بالنسبة للفرضية الثانية والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى الطلبة المبتدئين ولصالح العينة التجريبية من خلال نتيجة الجدول رقم (04) والتي تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من حيث نتائج الإختبار المستخدم لصالح العينة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب تقدم أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج الحاسوبي في تعلم مهارة التنقل في السباحة الحرة.

حيث ساعد ذلك على إثارة اهتمام المتعلمين وتحفيزهم على بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل فالبرنامج الحاسوبي يمد المتعلمين بالخيارات ويأخذ في الاعتبار القدرات والفروق الفردية بينهم.

وهذا ما أشار إليه مصطفى عبد السميع (1999م) على أن التعليم باستخدام الحاسب الآلي كان أكثر فعالية عن التعليم بالطريقة التقليدية، وأن الحاسب الآلي عامل مساعد

ومهم في أساليب وطرق التدريس وأنه فعال في تطوير أنماط التدريس في وقت مناسب وبكفاءة عالية وبطريقة شيقة وأكثر وضوحا وبجاذبية أكثر.

#### 4-2- اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

من خلال النتائج التي أمكن التوصل إليها في دراستنا يقترح الطالبان الباحثان ما يلي:

- العمل علي إستخدام برامج الحاسب الالي لما لها من تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات في السباحة الحرة.
- إعداد قاعات عرض خاصة من وسائل عرض واجهزة وادوات في كل مسبح للمساعدة في عملية التعليم والتدريب.
- ضرورة التصحيح الانني المباشر لأخطاء المتعلم ومساعدته في المقارنة بين ما تم من واجب حركي وما يجب اتقانه.
- القيام بتسطير برامج تعليمية وتدريبية بإستخدام الحاسب الالي في مختلف أنواع السباحات.



### خلاصة عامة:

من خلال دراستنا حاولنا التعرف على تأثير استخدام البرنامج الحاسوبي في تدريب اكتساب مهارة التنقل في الماء لدى المبتدئين في نوع السباحة الحرة ، فبعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا ، و جمع البيانات و معالجتها إحصائيا و عرضها و تحليلها و تفسيرها و مناقشتها بالإعتماد على التناول النظري ، إستخلصنا أن استخدام الحصص التدريبية في تدريب اكتساب مهارة التنقل في الماء لدى المبتدئين نوع السباحة الحرة له تأثير بسيط ملحوظ بنسبة ضئيلة مقارنة بالبرنامج الحاسوبي، حيث يؤثر هذا الأخير تأثيرا بدرجة كبيرة مقارنة بالطريقة التقليدية.

حيث كانت أهم الإستنتاجات أن للبرنامج الحاسوبي دور فعال و إيجابي في تدريب اكتساب مهارة التنقل في الماء للسباحة الحرة لدى المبتدئين وهذا ما دل إحصائيا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين العينتين الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

وتبين ان برامج الحاسب الالي وتطبيقاته المختلفة لا تنقص من دور المدرب بل تعزز مكانته وتسهل من مهمته إن إستعان بها كونها تجمع بين الجانب النظري والجانب التطبيقي في ان واحد وتساعده على التوضيح والشرح بفاعلية أكثر، وهناك إجماع من طرف المدربين والمعلمين في مجال السباحة على أهمية هذه التقنيات الحديثة و توفيرها في معاهدنا ومسابحننا يمكننا من رفع مستوى السباحين وبالتالي تحسين واقع السباحة في بلدنا ورفع الراية الوطنية في المحافل الدولية.

وعلى ضوء هذا قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، فسيحتوي الباب الأول للدراسة النظرية، والتي تجلت بدورها على فصلين



"الفصل الأول فتعنون بعنوان السباحة مفهومها وأنواعها" والفصل الثاني التغذية الراجعة والحاسب الآلي" أما الباب الثاني والذي تمثل في الدراسة الميدانية أو التطبيقية فسوف يكون مقسما بدوره إلى فصلين الفصل الأول و الذي سيدرس منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

في حين كان الفصل الثاني الذي سيشتمل على عرض وتحليل النتائج ومقابلة النتائج بالفرضيات ومن خلال هذه الدراسة خرجنا بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات:

- استخدام البرنامج الحاسوبي يَأثر تأثير إيجابي أكثر من الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي في تدريب مهارة التنقل في الماء في السباحة الحرة لدى المبتدئين

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من حيث نتائج الإختبار المستخدم في البحث لصالح العينة التجريبية.
- العمل علي استخدام برامج الحاسب الالي لما لها من تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات في السباحة الحرة.
- القيام بتسطير برامج تعليمية وتدريبية باستخدام الحاسب الالي في مختلف أنواع السباحات.

# المصادر والمراجع

## المصادر و المراجع :

### 1- المصادر و المراجع باللغة العربي :

- 1) ابراهيم موسى فهمي. (1970). اللياقة البدنية والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي
- 2) ابو العلا احمد عبد الفتاح. (1994). تدريب السباحة للمستويات العليا. دار الفكر العربي
- 3) اسامة كامل راتب. (1990). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي
- 4) الحماد مفتي ابراهيم. (1998). التدريب الرياضي (التخطيط والتدريب). القاهرة: دار الفكر العربي
- 5) خيرية ابراهيم السكري. (2004). التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي. مصر: منشأة المعارف
- 6) خيون يعرب. (2002). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتبة الصخرة للطباعة
- 7) ماهر احمد عاصي. الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب . الردن: دار زهران للنشر والتوزيع
- 8) محمد علي القط. (2005). استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة. المركز العربي
- 9) محمد محمود الحيلة . (1999). التصميم التعليمي نظرية وممارسة. عمان: دار الميسرة للطباعة والنشر
- 10) كاضم مصطفى. (1997). المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة. منشأة المعارف
- 11) محمود حسن. (1997). المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة. دار المعارف
- 12) وجيه محجوب. (1987). التحليل الحركي الفيزياوي والفيسيولوجي للحركات الرياضية. بغداد: مطبعة التعليم العالي ط2
- 13) وفيقة مصطفى. (1997). الرياضات المائية. الاسكندرية: منشأة المعارف

- (14) علي محمد زكي. (2006). السباحة تكتيك. القاهرة: دار الفكر العربي
- (15) يحي اسماعيل. (2002). كتاب المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. مصر
- (16) سالم مختار. (1990). تكنولوجيا التجهيزات الرياضية. الاسكندرية: مؤسسة العارف
- (17) السامرائي, عباس احمد الصالح. (1991). دار الفكر العربي
- (18) صالح ارشيد العقيلي. (1995). كتاب الحاسوب المعدات. الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع
- (19) صلاح الدين. (2011). علم النفس النمو. الاردن: مكتبة المجتمع العربي
- (20) قاسم حسن حسين. (1998). طرق البحث في التحليل الحركي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- (21) قاسم حسن حسين. (2000). مبادئ واسس السباحة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر
- (22) محمد حسن العلاوي. (1990). علم التدريب. مصر: دار المعارف الطبعة
- 11
- (23) محمد عبد الغني عثمان. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر
- (24) عبد الله سعد. (2001). تكنولوجيا الحاسوب في العملية التعليمية. مصر: مجلة الدراسات في مناهج وطرق التدريس
- (25) علي محمد. (2005). استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة. القاهرة: المركز العربي للنشر.

## 2- المصادر و المراجع من الانترنت :

- 1) (2017). Récupéré sur kinovea  
[WWW.kinovea.org/en/downloads/](http://WWW.kinovea.org/en/downloads/)
- 2) coachseye.com:(2017). تم الاسترداد من  
[www.coachseye.com/package/individual](http://www.coachseye.com/package/individual)
- 3) dartifish.com: (2017). تم الاسترداد من  
[www.dartifish.com](http://www.dartifish.com)
- 4) hudll.com:(2017). تم الاسترداد من  
[www.hudll.com/support/technique](http://www.hudll.com/support/technique)
- 5) polar.com: (2017). تم الاسترداد من  
[WWW.polar.com./us](http://WWW.polar.com./us)
- 6) iraqcad.org (2007). تم الاسترداد من *iraqcad*
- 7) والتوزيع
- 8) (2017). Récupéré sur kinovea  
[WWW.kinovea.org/en/downloads/](http://WWW.kinovea.org/en/downloads/)
- 9) coachseye.com:(2017). تم الاسترداد من  
[www.coachseye.com/package/individual](http://www.coachseye.com/package/individual)
- 10) dartifish.com: (2017). تم الاسترداد من  
[www.dartifish.com](http://www.dartifish.com)
- 11) hudll.com:(2017). تم الاسترداد من  
[www.hudll.com/support/technique](http://www.hudll.com/support/technique)
- 12) polar.com: (2017). تم الاسترداد من  
[WWW.polar.com./us](http://WWW.polar.com./us)
- 13) iraqcad.org (2007). تم الاسترداد من *iraqcad*