

**الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية**  
**وزارة التعليم العالي و البحث العلمي**

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه

"فهي نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية"

**عنوان**

**تأثير استخدام بعض أنواع التغذية  
الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة  
عند المبتدئين سن 6-9 سنوات**

**لجنة المناقشة**

الرئيس: د. بن قاصدعلي الحاج

المقرر: د.عطا الله أحمد

العضو: د.قوراري بن علي

العضو: د. حفصاوي بن يوسف

العضو: د. خياط بلقاسم

العضو: د. شريفني علي

**إعداد الطالب**

قاسمي بشير

السنة الجامعية: 2010/2011

# الإهداء

ع

- إلى روح والدي الغالية تغمدها الله برحمته الواسعة ، أهدي لها ثمرة جهدي و أطلب من الله عز و جل أن يجعل هذا العمل صدقة جارية في ميزان حسناتها كلما أنتفع به أحد.
- إلى روح أخي العزيز عبد العزيز الذي أستشهد في سبيل الله و سبيل هذا الوطن.
- إلى والدي أطال الله لنا في عمره.
- إلى رفيقة دربي و أبنائي حفظهم الله.
- إلى كل إخوتي و أخواتي و كل أفراد العائلة.
- إلى كل أصدقائي داخل الوطن و خارجه.

إلى هؤلاء جميعا أهدي ثمرة جهدي

قاسمي بشير

- الحمد لله حمدا كثيرا على نعمه و نشكره على عونه لإتمام هذا البحث المتواضع.
- يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر العميق إلى أستاذي الفاضل المشرف على هذه الرسالة الدكتور عطاء الله أحمد الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة و آرائه النيرة و الصائبة و تشجيعاته المتواصلة لإنجاز هذا البحث.
- كما لا أنسى كل الأساتذة و الدكاتره أعضاء اللجنة المناقشة كل بإسمه على مساهمتهم في إثراء هذا العمل.
- و أتوجه بالشكر الخاص للدكتور بن قاصد علي الحاج مدير معهد التربية البدنية و الرياضية على التشجيعات و التسهيلات المقدمة لنا لإتمام هذه الأطروحة.
- كما أوجه شكري و تقديري إلى د. خياط بلقاسم، د. بن دحمان نصر الدين، د. قوراري بن علي، د. بن برنو عثمان و د. بن قناب الحاج على المساعدة التي قدموها لنا.
- و أشكر كذلك كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة العلوم و التكنولوجيا محمد بوضياف و على رأسهم د. لوح هشام، د. مهدي محمد، د. طارق قدور بن دهمّة.
- دون أن أنسى مسئولني و مسيري المسبح الأولمي للحديقة العمومية لمدينة وهران.
- و أتوجه بالشكر الخاص إلى الدكتور في الأدب العربي بن يوسف مصطفى على قيامه بقراءة هذه الرسالة و تنقيحها من الناحية اللغوية.
- و لا يفوتني أن أشكر كل الأصدقاء الذين ساعدونا من قريب أو من بعيد و لو بالكلمة الطيبة.

**قاسمي بشير**

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة

.....	قائمة الجداول	-
	<b>د</b>	
	قائمة	-
.....	الأشكال	ز

## التعريف بالبحث

.....02	مقدمة	-
05.....	المشكلة	-
06.....	أهداف البحث	-
06.....	فرضيات البحث	-
07.....	مصطلحات البحث	-
09.....	الدراسات السابقة	-

## الباب الأول : الجانب النظري

19.....	مدخل الباب الأول	
---------	------------------	--

## الفصل الأول

التغذية الراجعة، أهميتها، وظائفها، و تصنيفاتها

.....	تمهيد	-
	21	
21.....	01- مفهوم التغذية الراجعة	
23.....	02- أهمية التغذية الراجعة	

25.....	03- تصنيفات التغذية الراجعة
29.....	04- وظائف التغذية الراجعة
31.....	05- خصائص التغذية الراجعة
31.....	06- مبادئ تقديم التغذية الراجعة
32.....	07- المعلم و إعطاء التغذية الراجعة
33.....	08- بعض الطرق حول إعطاء التغذية الراجعة
34.....	09- شروط التغذية الراجعة
34.....	10- معوقات التغذية الراجعة
34.....	11- توزيع التغذية الراجعة
35.....	- خلاصة

## الفصل الثاني

### التعلم الحركي، مفهومه و مراحلہ

37.....	- تمهيد
37.....	1- مفهوم التعلم
38.....	2- مفهوم الحركة
38.....	3- مفهوم التعلم الحركي
40.....	4- مراحل التعلم الحركي
41.....	4-1- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية
41.....	4-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
42.....	4-3- مرحلة الإتقان و التثبيت للمهارة الحركية
42.....	5- المهارة
43.....	5-1- المهارة الحركية
44.....	5-2- خطوات تعليم المهارات الحركية
46.....	- خلاصة

## الفصل الثالث

## السباحة

- 48..... تمهيد -
- 48..... 1- تعريف السباحة.....
- 49..... 2- فوائد السباحة.....
- 51..... 3- تعليم السباحة للمبتدئين.....
- 52..... 4- العوامل المساعدة في تعلم السباحة.....
- 53..... - العوامل المؤثرة على تعلم السباحة.....
- 55..... 6- السباحة الحرة (الزحف على البطن).....
- 56..... 7- المراحل الأساسية في تعلم السباحة.....
- 56..... 7-1- المرحلة التعليمية الأولى.....
- 56..... 7-1-1- التعود على الماء.....
- 57..... 7-1-2- الوثب في الماء.....
- 57..... 7-1-3- الغوص في الماء مع فتح العينين.....
- 58..... 7-1-4- الطفو.....
- 58..... 7-1-5- الانزلاق على الظهر والبطن.....
- 59..... 7-1-6- الانتقال الحركي في الماء (الانسياب).....
- 59..... 7-1-7- التنفس الصحيح وفتح العينين.....
- 61..... 7-2- المرحلة التعليمية الثانية.....
- 62..... 7-2-1- وضع الجسم.....
- 63..... 7-2-2- ضربات الرجلين.....
- 65..... 7-2-3- حركات الذراعين.....
- 72..... 7-2-4- التنفس.....
- 74..... 7-2-5- التوافق الكلي للأداء.....
- 75..... - خلاصة.....

## الفصل الرابع

### خصائص المرحلة العمرية و مميزاتها

77	تمهيد.....
77	1- أهمية التعرف على خصائص النمو للأطفال.....
78	2- الطفولة المتوسطة و خصائصها.....
78	1-2- تعريف الطفولة المتوسطة 06/09 سنوات.....
79	2-2- خصائص المرحلة العمرية 06/09.....
79	1-2-2-1- النمو الفسيولوجي.....
81	2-2-2-2- النمو الحسي.....
82	3-2-2-3- النمو الانفعالي.....
82	4-2-2-4- النمو الإجتماعي.....
82	5-2-2-5- النمو الحركي.....
83	6-2-2-6- النمو النفسي.....
83	7-2-2-7- النمو المعرفي.....
84	3- خصوصيات عملية النمو.....
85	خلاصة.....

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

87	مدخل الباب الثاني.....
----	------------------------

### الفصل الأول

#### الدراسة الإستطلاعية

89	- تمهيد.....
89	1- عينة الدراسة الإستطلاعية.....
89	2- مجالات الدراسة الإستطلاعية.....
89	1-2- المجال البشري.....
89	2-2- المجال الزمني.....
90	3-2- المجال مكاني.....
90	3- أدوات الدراسة الإستطلاعية.....

90	1-3- الاستبيان
90	2-3- الزيارة الميدانية
90	3-3- الوسيلة الإحصائية للدراسة الإستطاعية
91	4- عرض و تحليل نتائج الدراسة الإستطاعية
91	1-4- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالمدرسين
98	2-4- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالسباحين
104	5- إستنتاجات الدراسة الإستطاعية
104	- خلاصة

## الفصل الثاني

### منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

106	- تمهيد
106	1- منهج البحث
107	2- عينة البحث
108	3- مجالات البحث
108	1-3- المجال المكاني
108	2-3- المجال البشري
108	3-3- المجال الزمني
108	4- متغيرات البحث
109	5- الضبط الإجرائي للمتغيرات
109	1-5- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث
111	2-5- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية
112	3-5- المتغيرات الخارجية
113	6- أدوات البحث
113	1-6- المقابلات الشخصية
113	2-6- الاستمارة الاستبائية
113	3-6- الملاحظة
113	4-6- الاختبارات المهارية
114	1-4-6- الاختبارات المهارية المطبقة

115.....	2-4-6- الدراسة الأولية للاختبارات
116.....	3-4-6- تعديلات على الإختبار.....
116.....	7- خطوات تطبيق الاختبارات على عينة
116.....	1-7- الاختبارات الأولى.....
116.....	2-7- الاختبارات الثانية (النهائية).....
117.....	8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
117.....	8-1- ثبات الاختبار.....
118.....	2-8- صدق الاختبار.....
119.....	3-8- موضوعية الاختبار.....
120.....	9- خطوات تطبق الوحدات التعليمية.....
122.....	10- الدراسة الإحصائية.....
128.....	11- صعوبات البحث.....
128.....	- خلاصة.....

### الفصل الثالث

#### عرض و تحليل النتائج و مناقشتها

130.....	- تمهيد.....
130.....	1- عرض النتائج.....
130.....	1-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.....
130.....	1-1-1- المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).....
131.....	2-1-1- المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).....
131.....	3-1-1- المجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة أو المرجأة).....
132.....	4-1-1- المجموعة الرابعة (الضابطة).....
133.....	2-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.....
133.....	1-2-1- المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).....
134.....	2-1-2- المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).....
134.....	3-1-2- المجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).....
135.....	4-1-2- المجموعة الرابعة (الضابطة).....
136.....	3-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.....

- 137-1-3-1 المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).....137
- 137-1-3-2 المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).....137
- 138-1-3-3 المجموعة الثالثة (التغذية الراج.....138
- 138-1-3-4 المجموعة الرابعة (الضابطة).....138
- 139-1-4-1 عرض نتائج الإختبار البعدي.....139
- 140-1-4-1 عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت لمختلف أنواع التغذية الراجعة.....140
- 142-1-4-2 عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين لمختلف أنواع التغذية الراجعة.....142
- 145-1-4-3 عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين لمختلف أنواع التغذية الراجعة.....145
- 148-2- الإستنتاجات.....148
- 150-3- مناقشة الفرضيات.....150
- 155-4- إقتراحات و توصيات.....155
- 156- الخلاصة العامة.....156

## المصادر و المراجع

- 159- مصادر باللغة العربية.....159
- 169- مصادر باللغة الأجنبية.....169

## الملاحق

- 172-1- ملحق الدراسة الإستطلاعية.....172
- 173-1-1 الإستمارة الإستبائية الخاصة بالمدرسين.....173
- 176-1-2 الإستمارة الإستبائية الخاصة بالسباحين.....176
- 179-1-3 إستمارة ترشيح الإختبارات المهارية.....179
- 185-2- ملحق الدراسة الأساسية.....185
- 186-2-1 الوحدات التعليمية.....186
- 204-2-2 نتائج الدراسة الأساسية الخام.....204
- 213-3- ملخص البحث باللغة الأجنبية.....213

## قائمة الجداول

الصفحة	الـ نـوان	التسلسل
61	مهارات المرحلة التعليمية الأولى و المستويات المطلوب تحقيقها من المبتدئين	جدول رقم 01
80	يبيّن متوسط الطول و الوزن لأطفال الفئة العمرية 06/09 سنوات	جدول رقم 02
91	يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الأول. ماهي الشهادة المتحصل عليها؟	جدول رقم 03
92	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الأول للمدربين. ماهي عدد سنوات خبرتك في ميدان تعليم و تدريب السباحة؟	جدول رقم 04
93	يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثاني للمدربين. في نظركم ما هي المرحلة الأنسب لتدخل المدرب من أجل التصحيح ؟	جدول رقم 05
94	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني للمدربين. هل هناك تجارب مع من تدرّب أثناء عملية التعليم و التدريب؟	جدول رقم 06
95	يمثل الإجابة على السؤال (4) من المحور الثاني للمدربين. هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل تصحيح الأخطاء؟	جدول رقم 07
96	يمثل الإجابة على السؤال (1) للمحور الثالث. هل هناك برنامج رسمي خاص بالسباحة للعاملين في مجال السباحة؟	جدول رقم 08
97	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثالث للمدربين. هل تلقيتم أثناء فترة التكوين تكويناً معمقاً فيما يخص أساليب التغذية الراجعة و طرقها؟	جدول رقم 09
98	يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الأول. ما مدة ممارستك للسباحة؟	جدول رقم 10
99	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الأول للسباحين. هل تمارس السباحة طيلة السنة بشكل منتظم ؟	جدول رقم 11
100	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني للسباحين ماهي المرحلة التي يتدخل فيها مدربك لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء؟	جدول رقم 12
101	يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثالث للسباحين. ما هي المرحلة التي تفضل تدخل المدرب فيها لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء؟	جدول رقم 13
102	يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثالث للسباحين. أين تجد صعوبات في تأدية الأداء الحركي؟	جدول رقم 14
103	يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الثالث للسباحين. هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل تصحيح الأخطاء؟	جدول رقم 15
110	يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد التجانس في الطول	جدول رقم 16
110	يمثل حساب التجانس في الطول للعينة المدروسة	جدول رقم 17

111	يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد التجانس في الوزن	جدول رقم 18
111	يمثل حساب التجانس في الوزن للعينة المدروسة	الجدول رقم 19
113	يوضح موافقت العمل الأسبوعية للمجموعات.	الجدول رقم 20
118	بين ثبات الإختبارات في المهارات المقترحة.	جدول رقم 21
119	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لصدق تمايز الاختبارات	جدول رقم 22
122	بين التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي باستخدام بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة ( الزحف على البطن).	جدول رقم 23
122	بين النسبة المثوية للتعلم	جدول رقم 24
122	بين نسب المهارات الأساسية في البرنامج التعليمي	جدول رقم 25
130	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الأولى(التغذية الراجعة المتزامنة).	جدول رقم 26
131	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الثانية(التغذية الراجعة الفورية).	جدول رقم 27
131	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الثالثة(التغذية الراجعة المضخمة).	جدول رقم 28
132	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الرابعة(الضابطة).	جدول رقم 29
133	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).	جدول رقم 30
134	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).	جدول رقم 31
134	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).	جدول رقم 32
135	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الرابعة (الضابطة).	جدول رقم 33
137	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).	جدول رقم 34
137	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).	جدول رقم 35
138	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).	جدول رقم 36
138	يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات	جدول رقم 37

	الذراعين للمجموعة الرابعة (الضابطة).	
140	يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.	جدول رقم 38
141	يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.	جدول رقم 39
141	يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.	جدول رقم 40
142	يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.	جدول رقم 41
143	يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.	جدول رقم 42
144	يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.	جدول رقم 43
145	يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.	جدول رقم 44
146	يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.	جدول رقم 45
146	يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين.	جدول رقم 46

### قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	التسلسل
24	عملية التغذية الراجعة و الكشف عن الأخطاء	الشكل البياني رقم (أ)
91	يمثل إجابة المديرين على سؤال الشهادة المحصل عليها	الشكل البياني رقم 01
92	يمثل إجابة المديرين على سؤال عدد سنوات الخبرة	الشكل البياني رقم 02
93	يمثل إجابة المديرين على سؤال المراحل الأنسب لتدخل المدرب	الشكل البياني رقم 03
94	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل هناك تجاوب مع من تدرب أثناء عملية التعليم و التدريب؟	الشكل البياني رقم 04
95	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل تصحيح الأخطاء؟	الشكل البياني رقم 06
96	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل هناك برنامج رسمي خاص بالسباحة للعاملين في مجال السباحة؟	الشكل البياني رقم 07
97	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل تلقيتم أثناء فترة التكوين تكويننا معمقا فيما يخص أساليب التغذية الراجعة و طرقها؟	الشكل البياني رقم 08
98	يمثل إجابة المديرين على سؤال ما مدة ممارستك للسباحة؟	الشكل البياني رقم 09
99	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل تمارس السباحة طيلة السنة بشكل منتظم؟	الشكل البياني رقم 10
100	يمثل إجابة المديرين على سؤال ماهي المرحلة التي يتدخل فيها مدربك لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء؟	الشكل البياني رقم 12
101	يمثل إجابة المديرين على سؤال ما هي المرحلة التي تفضل تدخل المدرب فيها لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء؟	الشكل البياني رقم 13
102	يمثل إجابة المديرين على سؤال أين تجد صعوبات في تأدية الأداء الحركي؟	الشكل البياني رقم 14
103	يمثل إجابة المديرين على سؤال هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل تصحيح الأخطاء؟	الشكل البياني رقم 15
132	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت بين المجموعات الأربعة	الشكل البياني رقم 16

136	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بين المجموعات الأربعة.	الشكل البياني رقم 17
139	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بين المجموعات الأربعة.	الشكل البياني رقم 18
140	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت بين المجموعات الأربعة.	الشكل البياني رقم 19
143	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بين المجموعات الأربعة.	الشكل البياني رقم 20
145	يمثل مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين بين المجموعات الأربعة.	الشكل البياني رقم 21

# التعريف بالبحث

- مقدمة.
- مشكلة
- أهداف البحث.
- الفرضيات.
- مصطلحات البحث.
- الدراسات السابقة.
- خلاصة.

## المقدمة

تعرف رياضة السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية و التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، و ذلك عن طريق حركات الذراعين، و الرجلين و الجذع، بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا، مهاريا، عقليا، إجتماعيا و نفسيا ، ظهرت مع ظهور الإنسان على وجه الأرض حيث فرضت عليه ظروف الطبيعة القاسية و حبه للبقاء تعلمها ، فارا من خطر أو باحثا عن الأكل ، و إعتمد في ذلك على الملاحظة و المحاولات المتكررة حتى أصبحت مفضلة لديه.

حسب (فيصل رشيد العياش، 1998م، 53): تعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل الغطس، الشراع، الإنزلاق، التجديف و السباحة الإيقاعية، و بدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى.

يذكر (أبو العلاء عبد الفتاح، 1994م، 11): "تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة و من قبل كلا الجنسين، من مرحلة الروضة و حتى سن الشيخوخة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة و العنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يمارسها وفقا لقوته و قوة تحمله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الإسترخاء و تحديد النشاط أو وسيلة للترويح، كما أنها تسهم في تحسين النواحي الفيسيولوجية ، و تعتبر وسيلة لتحسين الصحة العامة و اللياقة الشاملة.

حتى الإسلام إهتم بممارسة السباحة حيث جاء في أكثر من حديث روي عن الرسول (ص) يحث فيه المسلمين على تعلم السباحة و تعليمها للأبناء إذ قال عليه الصلاة و السلام : " علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل " و إذا تمعنا في الحديث لوجدنا أن السباحة مقرونة بالرماية و ركوب الخيل و كلها فعاليات القتال من أجل نشر الدعوة الإسلامية ، و ليس هذا فحسب فكانت وسيلة من وسائل الترويح و المنافسات في وقته (ص) إذ مارسها و شجع على المنافسة فيها إذ قال كذلك : " و يسبح كل رجل إلى صاحبه " فسبح الرسول (ص) إلى أبي بكر الصديق رضي الله عنه حتى عانقه وقال : " أنا وصاحبي أنا و صاحبي " و هذا إن دل على شيء إنما يدل على الدور الفعال الذي تلعبه رياضة السباحة في تكوين الفرد و المجتمع لما لها من أهمية في جميع النواحي الإجتماعية، النفسية و البدنية و غيرها من فوائد جمّة تعود بها على ممارسيها.

و السباحة الحرة (الزحف على البطن) هي إحدى أنواع السباحة الأكثر ممارسة حيث يذكر (قاسم حسن حسين و إفتخار أحمد، 2000م، 65) أن السباحة الحرة (الزحف على البطن) هي إحدى

طرق السباحة الأربعة و أسرعها، و أن أفضل سباحي هذا النوع يحصلون على الأقل على سبعين بالمائة 70% من الدفع من الذراعين، كما يشير (محمد حسين محمد عبد المنعم، 2009م، 47) بأن أحسن مرحلة لتعلم هذا النوع من السباحة هي مرحلة 05/06 سنوات حيث يكون الجهاز العصبي و العقلي للطفل على درجة من الإدراك و الإستجابة لعملية التعلم، كما يتميز في هذا السن بالموهبة الحركية و الإستعداد الطبيعي و الرغبة الواضحة للتعلم.

كما يؤكد (محمد القبط، 2002م، 09): أنه خلال تدريب هذه المرحلة السنية يجب التركيز على

اللعب و التمتع بالتواجد في الوسط المائي بالإضافة إلى الجوانب الفنية و بما أن رياضة السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كأساس التقدم من خلال محصلة القوى الناتجة عن الحركات ( الشد بالذراعين و ضربات الرجلين ) وحيث أن هذا الوسط يختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى ، فيواجه المتعلم العديد من الصعوبات عند تعلم رياضة السباحة أهمها التنسيق العصبي العضلي ، وكذا بعض المعوقات في تعليم بعض المهارات كالتنفس و التوافق في الأداء المهاري ، و لهذا كان لزاما على المدرب أو المعلم لهذا النوع من الرياضات أن يكون ملما بمختلف الطرائق و الأساليب العلمية الخاصة بعملية التعلم و أن تكون له القدرة على إختيار أنسبها و أنجمعها من أجل تعليم و تطوير المهارات الحركية لدى السباحين حتى يتسنى له تحقيق أهدافه و بلوغ أعلى مستويات العملية التعليمية.

إن ما يتميز به التعلم الحركي من تنوع وشمولية ، يتوجب استخدام أنواع عديدة من الوسائل التعليمية التي تؤثر تأثيرا مباشرا في العملية التعليمية وفق أساليب تنظيمية ، الغاية منها تحقيق الهدف الذي تسعى إليه هذه العملية وهو الوصول بالمتعلم إلى أفضل مستوى ،والعملية التعليمية الفعالة تعتمد على مدى الاتصال بين المتعلم والمعلم حيث أن وسيلة الاتصال تلعب دورا هاما و كبيرا في إتقان الأداء المهاري المراد تعلمه وبصورة سريعة ، إذ كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة فإن عملية التعلم تتم بصورة أسرع و أفضل و باقتصاد كبير في الجهد و الوقت .

وتعد التغذية الراجعة إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها تأثير مباشر وحاسم في عملية التعلم ، فهي العملية التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة ، التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة ، وليتعرف من خلال هذه المعلومات على مدى التقدم الذي أحرزه أثناء وبعد الأداء، وإن أي إخفاق في توفر مثل هذه المعلومات للمتعلم سوف يعيق عملية التعلم ككل .

وعلى هذا الأساس فإن التغذية الراجعة ( المرتدة ) تلعب دورا هاما و فعالا في تعلم هذه المهارات إذ أنها تعد من أهم المصادر التي تزود الفرد المتعلم بالمعلومات التي تعمل على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها عند الأداء ، واختيار الوقت المناسب و الملائم لإعطاء المعلومات بحيث تكون تدخلات عقلانية في

وقتها ، فغياب مثل هذه الأساسيات و الوضعيات المهمة لدى المدرب تؤدي لا محالة إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء وضعفه من جهة، وبطئ تقدمه من جهة أخرى . إذ أن التدخلات العشوائية تنسب في إعاقه تقدم العملية التعليمية لهذه الرياضة ، و عليه يجب إتباع أنسب الحلول لتجاوزها . و من خلال الملاحظة الميدانية والتتبع لمسار العمل الذي يقوم به المدربين المشرفين على رياضة السباحة في الفرق والجمعيات الرياضية، لاحظنا التدخلات العشوائية للمدربين في تصحيح أداء السباحين، وكذا اختلاف أنواع التغذية الراجعة المستعملة في تدخلاتهم سواء من حيث توقيتها أو من حيث طبيعتها عند السباحين، ولتبيان أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم وكذلك نوعها أردنا القيام بهذا البحث لمعرفة أثر كل أسلوب من هذه الأساليب في عملية التعلم في المجال الرياضي وخاصة في رياضة السباحة، و لمعرفة ذلك و تحقيقه إعتدنا في بحثنا هذا على باين ، الأول خصصناه للجانب النظري لما له من أهمية في إثراء البحث و التعرف على الجوانب المتعلقة بموضوع الدراسة حيث إحتوى على أربعة فصول ، الأول خصص للتغذية الراجعة و أساليبها و طرق تقديمها حيث خصصنا لها الجزء الأكبر في هذا الباب لما لها من أهمية بالغة في عملية التعليم و التعلم و كذا كونها جوهر الظاهرة قيد الدراسة، أما الفصل الثاني فجاء لبيان مفهوم التعلم و التعلم الحركي، و كذا المهارة و المهارة الحركية، ليأتي بعده الفصل الثالث فجعلناه للتعريف بالسباحة، من خلال التطرق إلى فوائد ممارستها، و كذا العوامل المؤثرة و المساعدة في عملية تعلمها، كما ركزنا بوجه خاص على نوع السباحة الحرة ( الزحف على البطن ) كونها ميدان تجريب أساليب التغذية الراجعة قيد الدراسة، إذ تم التأكيد على النواحي الفنية و المراحل الأساسية في تعلمها.

أما الفصل الرابع و الأخير فخصصناه للمرحلة العمرية (06 / 09) سنوات حتى يتبين للقارئ و العاملين في هذا المجال العلاقة بين السمات العقلية و النفسية و الجسدية و الإجتماعية للأطفال (السباحين) في هذه المرحلة، كونها مسألة أساسية لازمة لهم تساعد على تخطيط الأهداف و إختيار أحسن الوسائل و الطرق التي تتماشى و الفئة العمرية التي هم بصدد التعامل معها.

أما الباب الثاني فخصصناه للجانب الميداني (التطبيقي)، و إحتوى على ثلاثة فصول، الأول خاص بالدراسة الإستطلاعية، و الثاني بالمنهجية المتبعة في هذا البحث، حيث نجد فيه كل ما يتعلق بعينة البحث، و مجالاته، و الأدوات المستخدمة لإنجازه و كيف تم ضبط متغيرات البحث و الدراسات الإحصائية المتبعة، ليختتم هذا الباب بالفصل الثالث الذي خصص لعرض النتائج و تحليلها و من ثم الخروج بالإستنتاجات و الإقتراحات المنبثقة عن هذه الدراسة.

## المشكلة:

إن التطور الكبير الذي يشهده العالم في مختلف المجالات و الميادين و لاسيما في المجال الرياضي وبالأخص تعليم و تعلم المهارات المختلفة ليس وليد الصدفة، لكنه ثمرة جهود و دراسات علمية ميدانية كان محور العملية فيها هو المتعلم من أجل إيجاد أنجع السبل و أفضل الطرق و كذا الإستخدام الأمثل للوسائل العلمية و التعليمية المؤدية إلى تحقيق أحسن النتائج على جميع الأصعدة ، فأين نحن من هذا كله عندما نتتبع العمل الذي يقوم به معظم المدربين المشرفين على رياضة السباحة في الفرق والأندية الرياضية، حيث نلاحظ أن معظم التدخلات يغلب عليها طابع العشوائية و الارتجالية في تصحيح أداء السباحين، وكذا اختلاف أنواع التغذية الراجعة المستعملة في تدخلاتهم سواء من حيث توقيتها أو من حيث طبيعتها عند السباحين، ولتبيان أهمية التغذية الراجعة في عملية التعلم وكذلك الوسائل التعليمية الحديثة أردنا القيام بهذا البحث لمعرفة أثر كل أسلوب من هذه الأساليب في عملية التعلم في المجال الرياضي وخاصة في رياضة السباحة، وعليه طرحنا السؤال الرئيسي التالي :

- هل يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة<sup>1</sup> في تعلم بعض مهارات<sup>2</sup> السباحة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات؟

ولغرض هذا طرحنا الأسئلة الفرعية التالية:

- هل يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ؟

- استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة هل يؤثر في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ؟

- استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة هل يؤثر في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ؟

- ما هو أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المدروسة في تعلم مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات ؟

---

أنواع التغذية الراجعة المدروسة في البحث هي: المتزامنة، النهائية، المضخمة<sup>1</sup> -

مهارات السباحة المدروسة في البحث هي: الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء، الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين،<sup>2</sup> الانزلاق الأمامي مع حركات الذراعين.

## أهداف البحث:

يهدف الباحث من خلال هذا البحث إلى ما يلي :

### الهدف الرئيسي:

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات.

### الأهداف الفرعية:

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

- معرفة أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المدروسة في تعلم مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

### فروض البحث:

### الفرض الرئيسي:

- يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم بعض مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات، وأحسن نوع من التغذية الراجعة هو الفورية (النهائية).

### الفروض الفرعية:

- يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

- استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة يؤثر ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

- استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة يؤثر ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

– أحسن أنواع التغذية الراجعة المدروسة هو التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

## مصطلحات البحث

### – التغذية الراجعة:

يشير (مسعد محمد زياد، 2006م، 96): إلى أن مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين غير أنها لقت إهتماما كبيرا من التربويين و علماء النفس وكان أول من وضع هذا المصطلح هو ( نوبرت و إنبري 1948) و قد تركزت في البداية بمجال معرفة النتائج ، و إنصبت في جوهرها على التأكيد فيما إذا تحققت الأهداف التربوية و السلوكية خلال عملية التعلم أم لا، و مما لا شك فيه أن التغذية الراجعة و معرفة النتائج مفهومان يعبران عن ظاهرة واحدة.

### التغذية الراجعة النهائية:

تظهر من خلال تسميتها بأنها تكون بعد نهاية العمل مباشرة (المحاولة مباشرة)، حيث يقول (مفتي إبراهيم حماد، 2002،): "التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة، تتم بعد إنهاء إحدى المهارات الحركية ، كالتغذية الراجعة من جانب المدرب"، و طبقا لمصدر توقيت استخدامها، فهي تكون بعد نهاية العمل، و تكون خارجية. و التغذية الراجعة النهائية تتصل و تعقب السلوك الملاحظ مباشرة ، و تزود المتعلم بالمعلومات ، أو التوجيهات والإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه.

### التغذية الراجعة المتزامنة:

هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة ، وهي تزويد المتعلم بالمعلومات بشكل متزامن مع الحركة. ( عطا الله، 2006م، 20)

### التغذية الراجعة المضخمة:

تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول استجاباته أو حول عمله في نهاية الحصة. (عطا الله، 2006م، 20).

### التعلم:

(إبراهيم بسيوني، 1994م، 86) إن التعلم هو عملية تغيير مستمر في سلوك الفرد، نتيجة اكتسابه المعارف و العادات و المهارات ، تحت شروط الممارسة ، و من خلال التعايش المستمر والتفاعل مع الآخرين في الحياة العامة. و يتفق كل من (عطيات خطاب، 1992م، 143 و حسن علاوي، 1991م، 123) بأن

التعلم هو التغيير في الأداء أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة و المران ، وهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه و بلوغه لأهدافه.

و يرى (مهدي محمود سالم، 2002م، 75) بأن نتائج التعلم تظهر لدى الفرد من خلال ألوان النشاط الذي يقوم به.

### المهارة:

المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال محددة و بكفاءة عالية, وبدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية, أي أن تكون العملية التي يقوم بها الرياضي وفق نظام ذاتي بحت, حيث تشارك في العمل العضلات العاملة المقصودة من الحركة فقط, دون عضلات أخرى, وبأكثر اقتصاد للوقت و الجهد.

### – المهارة الحركية:

الحركة تعطي للمشاهد الانطباع حول نوعية اللعبة, و حول نوعية الأداء , و كذلك " تعطي للمشاهد أن أداء الحركة بسيط, مكتسب من خلال العمل العضلي " (وجيه محبوب، 1987م، 64). و"المهارة هي توقيت عال للجهاز العصبي , الذي ينظم عمل العضلات مع الحواس والإحساس الداخلي للتعجيل منه , ومستقبلات حسية ذاتية, و تكون إحساس حركي الذي هو بالأساس استجابة للمثير الذاتي , أو إدراك للتغيير في أي وضع.

### – السباحة :

هي إحدى الأنشطة التي تمارس في الوسط المائي , يمكن لكلا الجنسين ممارستها و على مختلف أعمارهم ، كما أنها تكسب ممارسيها القوة والحيوية والنشاط.

### – المبتدئ في السباحة :

هو الذي لم يسبق أن مارسة رياضة السباحة من قبل أو هو ذلك الشخص الذي ليس له ماضي رياضي في رياضة السباحة.

## الدراسات السابقة

## تمهيد:

هناك العديد من الدراسات التي أجريت و التي تناولت التغذية الراجعة في المجال الرياضي ، و الهدف من التعرض لمثل هذه الدراسات هو التعرف على أثر التغذية الراجعة و علاقتها بمستوى الأداء المهاري، و كذلك إلقاء الضوء على أهم نتائج هذه الدراسات و مقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية، و سوف نتعرض في هذا الجزء إلى بعض الدراسات هي الكالتالي :

### 1- دراسة: سهام عبد الله 1980م (رسالة دكتوراه)

**موضوعها:** التغذية المرتدة و تأثيرها على إكتساب بعض مهارات كرة السلة.  
وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر التغذية المرتدة على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة من حيث الدقة و السرعة بإستخدام جهاز المسجل المرئي.  
و تضمنت عينة الدراسة 170 طالبة من طالبات الصف الدراسي الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، اخترن بالطريقة العشوائية تم توزيعهن إلى سبع مجموعات.  
وقد أجرت الباحثة التطابق من حيث الدقة و السرعة على ضوء نتائج القياس القبلي حتى يمكن إيجاد التكافؤ المطلوب، و وزعت المجموعات السبع على أنواع التغذية المرتدة المختلفة توزيعا عشوائيا:  
المجموعة الأولى: ذاتية.  
المجموعة الثانية: سمعية فورية.  
المجموعة الثالثة: سمعية مرجأة.  
المجموعة الرابعة: بصرية فورية.  
المجموعة الخامسة: بصرية مرجأة.  
المجموعة السادسة: سمعية بصرية فورية.  
المجموعة السابعة: سمعية بصرية مرجأة.  
و قامت المجموعات السبع بعشر محاولات للتصويب على السلة، و قامت الباحثة بتسجيل الزمن الكلي لأداء التصويبات العشرة و عدد الإصابات الناجحة.  
و أسفرت بعض نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

أولا - الدقة في التصويب.

- 1- جميع أنواع التغذية المرتدة المستخدمة في هذا البحث سواء منها الفورية أو المرجأة لها أثر إيجابي على تعلم الدقة في التصويب في كرة السلة.
- 2- فاق التحسن في مجموعة التغذية المرتدة السمعية و البصرية الأنواع الأخرى.
- 3- كان أثر التغذية المرتدة البصرية أكبر من تأثير التغذية المرتدة السمعية بفرق معنوي.
- 4- لا يوجد فرق بين التغذية المرتدة الذاتية و التغذية المرتدة السمعية.
- 5- لا يوجد فرق بين التغذية المرتدة الفورية و التغذية المرتدة المرجأة.
- 6- كان أثر التغذية المرتدة السمعية البصرية الفورية أكبر من أثر الأنواع الأخرى للتغذيات المختلفة و بفرق معنوي عدا التغذية المرتدة البصرية الفورية التي كانت تليها.

### ثانيا - السرعة في التصويب:

- جميع أنواع التغذية المرتدة المستخدمة في هذا البحث لها أثر إيجابي على تعلم السرعة في التصويب في كرة السلة عدا التغذية المرتدة الذاتية و التغذية المرتدة السمعية (الفورية و المرجأة).
- فاق التحسن في مجموعة التغذية المرتدة السمعية البصرية الأنواع الأخرى من التغذية المرتدة المستخدمة في هذا البحث و بفرق معنوي.
- تحسنت مجموعة التغذية المرتدة البصرية و لكن بالرغم من وجود فرق بينها و بين التغذية المرتدة السمعية و التغذية المرتدة الذاتية فإن الفروق لم تكن معنوية.
- لا يوجد فرق بين التغذية المرتدة الذاتية و التغذية المرتدة السمعية على سرعة التصويب.
- تحسنت المجموعات في سرعة التصويب باستخدام التغذية المرتدة المختلفة و لكن كانت التغذية المرتدة السمعية البصرية الفورية و المرجأة أقوى الأنواع .

### 2- دراسة: إسلام محمد محمود سالم (2002)

- موضوعها:** اثر استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة على سرعة اكتساب و إتقان جملة التمرينات لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية
- هدف البحث:** بهدف التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب التغذية المرتدة على سرعة اكتساب و إتقان جملة التمرينات لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية
- إجراءات الدراسة:**

طبقت هذه الدراسة على عينة من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، بلغ عددهم (60) طالبا حيث تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات ( مجموعتين تجريبتين ، و مجموعة ضابطة ) حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى و عددها (20) طالب لبرنامج تعليمي باستخدام

التغذية المرتدة الفورية الداخلية الخارجية المدعمة بمعرفة الأداء، وخضعت المجموعة التجريبية الثانية وعددها (20) طالب لبرنامج تعليمي باستخدام التغذية المرتدة الفورية الداخلية الخارجية بمعرفة الأداء، أما المجموعة الضابطة وعددها (20) طالب فقد خضعت لبرنامج تعليمي باستخدام الشرح والنموذج وذلك في تعليم جملة التمرينات قيد الدراسة.

**أهم النتائج:**

أسفرت هذه النتائج عن تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة، كما تفوقت المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية

### 3- دراسة: ليلي عباس سليمان(1999)

**عنوان البحث:** تأثير التغذية المرتدة الفورية والمؤجلة على سرعة التعلم ومستوى الأداء للقفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز

**هدف البحث:** التعرف على تأثير التغذية المرتدة الفورية والمؤجلة على سرعة و نسبة معدل التعلم ومستوى الأداء لمهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز و ذلك من خلال وضع برنامج تعليمي

**إجراءات الدراسة:**

تم اختيار 54 طالبة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجماهيرية العربية الليبية ، حيث قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات ، حيث كانت المجموعة الأولى تجريبية وعددها 18 و يستخدم معها التغذية المرتدة الفورية ، وكانت المجموعة الثانية تجريبية و عددها 18 و يستخدم معها التغذية المرتدة المؤجلة، أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة و عددها 18 و يستخدم معها الطريقة التقليدية

**أهم النتائج:**

أوضحت هذه الدراسة أن استخدام كل من التغذية المرتدة الفورية والمؤجلة أدى إلى تحسن مستوى الأداء للقفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز، كما أشارت إلى أفضلية أسلوب التعليم باستخدام التغذية المرتدة المؤجلة عن التغذية المرتدة الفورية

### 4- دراسة : محمود محمد محمد حسن(2001)

**عنوان البحث:** فعالية التغذية الراجعة المدعمة في تعليم الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية في رياضة الجمباز وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

**هدف البحث:**

معرفة مدى فاعلية أسلوبين مختلفين من التغذية الراجعة المدعمة باستخدام كلا من الفيديو و الصور المتسلسلة في تعليم المهارات الأساسية للجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية في رياضة الجمباز لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

#### **إجراءات الدراسة:**

أجريت هذه الدراسة على 60 طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، حيث تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات (مجموعتان تجريبتان و مجموعة ضابطة ) و يمثل كل مجموعة 20 طالبا، حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى لاستخدام الصور المتسلسلة كأحد أساليب التغذية الراجعة ،وخضعت المجموعة التجريبية الثانية لاستخدام الفيديو كأحد أساليب التغذية الراجعة ، بينما خضعت المجموعة الضابطة للتدريس بالطريقة التقليدية المعتادة، و تم تطبيق البرنامج التعليمي في 8 أسابيع بواقع 6 وحدات تعليمية وتكونت كل وحدة تعليمية من 4 دروس زمن كل درس 90 دقيقة.

#### **أهم النتائج:**

توصلت هذه الدراسة إلى أن أسلوب التغذية الراجعة باستخدام الصور المتسلسلة والفيديو والطريقة التقليدية لها تأثير فعال على مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية في الجمباز ، كما أن أسلوب التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الفيديو أفضل من التغذية المدعمة بالصور المتسلسلة.

#### **5- دراسة: غازي السيد يوسف (1990)**

**عنوان البحث:** دراسة تحليلية لتأثير استخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم

#### **هدف البحث:**

يهدف التعرف على تأثير استخدام بعض أشكال التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض مهارات كرة القدم بالمقارنة بالطريقة التقليدية في التعليم.

#### **إجراءات الدراسة:**

أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية قوامها 120 طالب من طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الزقازيق ، حيث تم تقسيم العينة إلى أربعة مجموعات متكافئة ثلاثة تجريبية ومجموعة ضابطة ، حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى لاستخدام التغذية المرتدة السمعية، وخضعت المجموعة التجريبية الثانية لاستخدام التغذية المرتدة البصرية ، وخضعت المجموعة التجريبية الثالثة لاستخدام التغذية المرتدة البصرية السمعية وخضعت المجموعة الضابطة لاستخدام الطريقة التقليدية المتبعة لتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

#### أهم النتائج:

قد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ارتفاع معدل تأثير مجموعة التغذية المرتدة السمعية البصرية في عملية تعليم بعض مهارات كرة القدم عن باقي المجموعات التجريبية، عدم فاعلية الطريقة التقليدية المستخدمة في عملية تعليم بعض مهارات كرة القدم

#### 6- دراسة: محمد احمد عبد الرزاق (2002)

عنوان البحث: تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام التحليل الكيفي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ودقة و مستوى ضربة الجزاء في كرة القدم

هدف البحث : التعرف على تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام التحليل الكيفي على القوة القصوى للرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، ودقة ضربة الجزاء و مستوى أدائها في كرة القدم. إجراءات الدراسة:

طبقت هذه الدراسة على 16 لاعب من طلاب تخصص كرة القدم بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، و استمرت التجربة لمدة ثمانية أسابيع و قدم للمجموعة الأولى التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الفيديو والتحليل الكيفي ، أما المجموعة الثانية فخضعت لأسلوب النموذج والشرح وتصحيح الأخطاء.

#### أهم النتائج:

توصلت هذه الدراسة إلى أن استخدام التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الفيديو والتحليل الكيفي لتحسين وتطوير القوة القصوى للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، ودقة تصويب ضربة الجزاء، و مستوى أداء ضربة الجزاء في كرة القدم أفضل من استخدام النموذج والشرح و تصحيح الأخطاء.

## 7- دراسة: عواطف صبحى عمارة (1995)

**عنوان البحث:** تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الوسائل التعليمية على تحسين أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

**هدف البحث:** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام الفيديو على أداء ودقة الضربة الساحقة المستقيمة بمراحلها في الكرة الطائرة.

**إجراءات الدراسة:**

طبقت هذه الدراسة على 18 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتم استخدام الفيديو كتغذية راجعة مدعمة في البرنامج.

**أهم النتائج:**

أسفرت هذه الدراسة عن أهمية استخدام التغذية الراجعة المدعمة بالفيديو والذي له اثر إيجابي على تحسين الأداء الفني ودقة التوجيه لأداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

## 8- دراسة: فايز محمد بسيوني (1991)

**عنوان البحث:** تأثير تقديم معلومات المعرفة بالأداء وزمن تقديمها على المستوى الرقمي والمهاري لسباق الوثب الطويل

**هدف البحث :** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تقديم معلومات المعرفة بالأداء واختلاف زمن تقديمها على المستوى الرقمي و المهاري لسباق الوثب الطويل

**إجراءات الدراسة:**

طبقت الدراسة على 40 طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، حيث قسمت العينة إلى أربع مجموعات كل مجموعة 10 طالبات واستمرت التجربة لمدة أربعة أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً وقدم للمجموعات معلومات المعرفة بالأداء حيث حصلت المجموعة الأولى على المعلومات الخاصة بأخطاء أدائهن بعد اتمام أداء المحاولة بزمن قدره 25 ثانية، وحصلت المجموعة الثانية على المعلومات الخاصة بأخطاء أدائهن بعد 35 ثانية، وحصلت المجموعة الثالثة على المعلومات الخاصة بأخطاء أدائهن بعد 45 ثانية، وحصلت المجموعة الرابعة على المعلومات الخاصة بأخطاء أدائهن بعد 55 ثانية.

**أهم النتائج:**

توصلت هذه الدراسة إلى أن تقديم معلومات المعرفة بالأداء بعد 25 ثانية تعد الفترة الزمنية المثلى التي يجب أن تنقضي بعد إتمام أداء محاولة الوثب الطويل.

## 9- دراسة: حسام رضوان كامل (1994)

**عنوان البحث:** اثر استخدام بعض وسائل التغذية الراجعة على تحسن مستوى أداء ناشئ سباقات الحواجز.

**هدف البحث:** تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر استخدام بعض وسائل التغذية الراجعة على تحسن مستوى الأداء للناشئين في سباقات الحواجز.

**إجراءات الدراسة:**

طبقت الدراسة على 30 طالب من كلية التربية الرياضية، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث خضعت المجموعة التجريبية لاستخدام تغذية راجعة داخلية خارجية، بينما خضعت المجموعة الضابطة لاستخدام تغذية راجعة خارجية.

**أهم النتائج:**

تبين من هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في سباق 110م حواجز عند مستوى معنوية 0.01 لصالح المجموعة التجريبية.

## 10- دراسة: احمد شحاتة احمد (1976)(ماجستير)

**عنوان البحث:** اثر رؤية لاعب الجمباز لصورة أدائه على رفع مستواه المهارى.

**هدف البحث :**

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر رؤية لاعب الجمباز لصورة أدائه على رفع مستواه

المهارى، و من خلال الهدف الأساسى حدد الباحث الواجبات التالية :

1- التعرف على مدى فاعلية طرق التدريس التقليدية التي تقوم على الشرح و النموذج في تعليم مهارات الجمباز.

2- التعرف على مدى فاعلية طريقة التدريس التي تقوم على استخدام الوسائل المعينة التعليمية (الصورة غير المركزة) في تعليم مهارات الجمباز.

3- التعرف على مدى فاعلية طريقة التدريس التي تقوم على استخدام الوسائل المعينة التعليمية (الصور المركزة) في تعليم مهارات الجمباز.

**إجراءات الدراسة:**

وتضمنت عينة الدراسة 176 طالبا من طلاب القسم الداخلي بالصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، و قد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة. كما استخدم الباحث لجنة من الحكام المعتمدين من الاتحاد العام للجيمباز للحكام على مستوى الأداء الحركي للمهارة المختارة في التجربة على جهاز حصان القفز (القفزة داخلا).

### أهم النتائج:

أسفرت بعض نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

- 1- تؤثر طريقة الشرح و النموذج و الصورة المركزة تأثيرا واضحا على تقدم مستوى الأداء الحركي للمهارة الحركية (القفز داخلا على جهاز حصان القفز).
  - 2- كانت النسبة المئوية لتقدم المجموعة التجريبية الثانية اكبر منها في المجموعة التجريبية الأولى وهذا يدل على مدى تأثير التدريب المنظم للمجموعتين التجريبتين عنها في المجموعة الضابطة التي تستخدم الشرح والنموذج فقط.
  - 3- أن البرنامج المقترح لتعليم مهارة القفز داخلا على جهاز حصان القفز باستخدام طريقة الشرح والنموذج و الصورة المركزة يمكن أن يكون بمثابة طريقة أسرع في تطوير مدى المهارة و الذي يؤثر في الارتفاع بالمستوى.
- و من نتائج هذه الدراسة يتضح لنا أن النموذج يعتبر وسيلة مساعدة إلى حد ما في تعليم إحدى مهارات الجيمباز.

### تحليل الدراسات المشابهة:

لغرض تحليل هذه الدراسات تتبع الخطوات التالية:

- المنهج المتبع:** من خلال ما قدمناه من دراسات لاحظنا أن المنهج المتبع هو المنهج التجريبي.
- العينة:** العينة التي درست هي كلها عينة من طلبة معاهد و كليات تابعة للتربية الرياضية، تم اختيارهم بطريقة مقصودة.
- نوع الرياضة المختارة:** اختلفت الدراسات في اختيار نوع الرياضة المدروسة فهي تنوعت بين رياضة فردية وتركزت حول الجيمباز وألعاب القوى، ورياضة جماعية، وتركزت حول كرة القدم، كرة السلة، والكرة الطائرة.
- نوع التغذية الراجعة:** في تحليلنا للتغذية الراجعة المدروسة فائنا لاحظنا أن التغذية الراجعة تنوعت فهي داخلية وخارجية باستخدام الفيديو، واستخدام الصورة، كما أنها كانت شفوية، بصرية وسمعية.

## نقد الدراسات السابقة:

إن الدراسة التي نحن بصدد إنجازها هي دراسة تعتمد، على التغذية الراجعة حسب توقيت استخدامها، وهذا النوع لم يظهر في الدراسات السابقة المعروضة بالرغم من أن توقيتها كان ظاهرا في توزيعها لكنها لم تسمى صراحة كنوع قائم بذاته. حيث أن المتزامنة والفورية والمتأخرة من أهم الأنواع التي تميزها في تدخلات المشرفين على العملية التعليمية التعلمية في رياضة السباحة. كذلك من حيث العينة فإننا اخترنا المرحلة العمرية 06-09 سنوات. وهذه العينة لم تصادف دراستها من خلال المواضيع التي مجوزتنا وهي تعتبر من المراحل السنوية أو العمرية التي يكون فيها التعلم للمهارات الحركية كبيرا.

وكذلك من حيث نوع الرياضة المدروسة فإننا لاحظنا تنوع في الرياضات المتناولة للدراسة لم تصادف رياضة السباحة وهو شيء مهم وخاصة في هذه المرحلة العمرية وهذا النوع من الدراسة. هذه أهم الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذه الدراسة وكذا المرحلة العمرية ونوع التغذية الراجعة.

# البياني الأول

الدراسة

النظرية

## مدخل الباب الأول:

جرت العادة في كل البحوث و الدراسات الع<sup>1</sup> أن يخصص أصحابها جانباً للدراسة النظرية، يتم التطرق فيها إلى كل ما له علاقة بالموضوع قيد و ما من شأنه أن يساعد الباحث في عمله، كون هذه الدراسة النظرية في حد ذاتها ثمرة ما توصل إليه أصحابها من نتائج بحوث علمية و لذلك من الضروري ربطها بالجانب التطبيقي، لما لها من أهمية في إثراء البحث و التعرف على الجوانب المتعلقة بموضوعه.

و نشير إلى أنه لا يمكن الإستفادة من الدراسة النظرية إذا لم تكن لها علاقة وطيدة بموضوع البحث، و هنا تظهر قدرة الباحث في التعامل مع الدراسة النظرية، بحيث يجب تفادي الحشو و كل ما هو خارج عن الموضوع من جهة، و الإستفادة من كل ما ورد فيها و توظيفه في الجانب التطبيقي. و بدورنا إعتدنا في هذا الباب على الجانب النظري حيث إحتوى على أربعة فصول ، الأول خصص للتغذية الراجعة و أساليبها و طرق تقديمها كونها جوهر الظاهرة قيد الدراسة، أما الفصل الثاني فجاء ليبين مفهوم التعلم و التعلم الحركي، و كذا المهارة الحركية، ليأتي بعده الفصل الثالث الذي نجد فيه تعريف السباحة، من خلال التطرق إلى فوائد ممارستها، و العوامل المساعدة على تعلمها، إذ ركزنا على نوع السباحة الحرة ( الزحف على البطن ) كونها ميدان تجريب أساليب التغذية الراجعة المراد دراستها، أما الفصل الرابع و الأخير فخصصناه للمرحلة العمرية (06 / 09) سنوات.

# الفصل الأول

## التغذية الراجعة

- تمهيد.
- 1- مفهوم التغذية الراجعة.
- 2- أهمية التغذية الراجعة.
- 3- تصنيفات التغذية الراجعة.
- 4- وظائف التغذية الراجعة.
- 5- خصائص التغذية الراجعة.
- 6- مبادئ تقديم التغذية الراجعة.
- 7- المعلم و إعطاء التغذية الراجعة.
- 8- بعض الطرق حول إعطاء التغذية الراجعة.
- 9- شروط التغذية الراجعة.
- 10- معوقات التغذية الراجعة.
- 11- توزيع التغذية الراجعة.

## تمهيد

التغذية الراجعة هي كل المعلومات التي يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة قبل، أو أثناء، أو بعد العمل، و هي عبارة عن عملية متواصلة تتبع المتعلم جميع مراحل التعلم، سواء كانت الإستجابة صحيحة أو خاطئة، كما هي النقطة الأساسية التي يد على رفع الكفاءة العملية عند المتعلم من حيث الإدراك الحركي للفرد القائم بالأداء، و يمكنه من إجراء كل التغيرات و التعديلات اللازمة في المهارات الحركية.

و للتغذية الراجعة أساليب و أصناف مختلفة و متنوعة شاملة تخص توجيه الفرد نحو أدائه فتبين له الأداء المتقن فيثبته، و الأداء الغير متقن فيحذفه، و بذلك يستطيع تحسين الأداء مما يسمح بإستمرارية العملية التعليمية.

### 1- مفهوم التغذية الراجعة:

تلعب التغذية الراجعة دورا هاما في التعلم ، فهي تعطي معلومات عن كيفية التقدم في التعلم و كيفية تقدم المتعلم ، و كمية ما تعلمه و عدد أخطائه و أنواعها، إذ يعتبر الإنسان كائنا ذاتي الضبط و التحكم و أنه قادر على توجيه و ضبط سلوكه لتحقيق أهداف معينة ، و معلومات التغذية الراجعة لها الأثر الكبير في توجيه المتعلم حيث تسمح للفرد بالتعرف على أخطائه و مقارنة أدائه بالمستوى المطلوب ، لذا يجب أن تقدم بالطريقة المناسبة للمهارة المتعلمة.

يشير (عطاء الله احمد، 2006م،16): إلى أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة (داخلي ، خارجي أو كليهما معا)، قبل أو أثناء أو بعد العمل، لتعديل سلوك أو عند حدوث إستجابة مرادة. كما أنها مهمة في عملية التعلم، و هي لا تتوقف عند حد معين، أو عند الوصول إلى الإنجاز المرغوب فيه، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم و تسير معه، و هذه المعلومات تتغير تبعاً لهدف، و نوع الإنجاز (الإستجابة)، حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مرحلة التعلم.

يشير (سعيد خليل الشاهد، 1995م،49): إلى أن التغذية الراجعة في مجال التعلم الحركي عبارة عن " معلومات تشير إلى حدوث خطأ أو قصور في الأداء الحركي أو في نتائج هذا الأداء" و يضيف بأن

للتغذية الراجعة بمختلف أنواعها دورا أساسيا في التعلم الحركي ، فإذا كان التكرار في غياب التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة في الجهد و الوقت اللازمين لحدوث التعلم كنتيجة لعدم معرفة المتعلم بأخطائه كما أن التعلم المبني على الخطاء في الأداء يؤدي إلى ثباتها في الممرات العصبية و بالتالي يصعب تصحيحها.

و يشير (مسعد محمد زياد، 2001م، 96): إلى أن مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين ، إذ لاقت إهتماما كبيرا من التربويين و علماء النفس ، و كان أول من وضع هذا المصطلح هو "نوبرت و اينرى 1948م" وقد تركزت في بدايات الإهتمام في مجال معرفة النتائج ، و إنصبت في جوهرها على التأكيد فيما إذا تحققت الأهداف التربوية و السلوكية خلال عملية التعلم أم لا ، و مما لا شك فيه أن التغذية الراجعة و معرفة النتائج مفهومان يعبران عن ظاهرة واحدة.

و يعرفها (محمد حسن علاوى، 1997م، 189): بأنها هي الخاصية التي تتميز بها نظم التحكم المغلقة و تشير إلى المعلومات المرتدة التي توضح القدرة على الإحساس بالأخطاء و القيام بعملية التصحيح. و يعرفها (كريستوفر ولف ، 2002م، 53): أنها نظام التعليم الذاتي المرتكز على إنحرافات الإنجازات للمتعلمين.

بينما يعرفها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 247): بأنها المعلومات التي تعطى للمتعلم عن الإنجاز في محاولة لتعلم المهارة و التي توضح دقة الحركة خلال أو بعد الإستجابة أو كليهما. كما يضيف هذا الأخير على أنها تقويم الفرد لسلوكه و أدائه و محاولة تصحيح السلوك و تعديله مستقبلا في ضوء نتائجه ، و كذلك يمكن التعبير عنها بأنها المتابعة الميدانية المرتبطة بإستجابات الفرد نحو الواجب.

و يعرفها (أحمد أمين فوزي، 1992م، 239): بأنها تلك العملية التي تعتمد في شكلها و مضمونها على طبيعة الأداء الصادر عن المتعلم و تساعده على تعديل إستجاباته المقبولة و تقويتها فيزداد معدل ظهورها في المواقف التالية المتشابهة ، أو هي العملية التي تعمل على توجيه السلوك و تعديله و تقويته في ضوء نتائجه.

و يرى (محمد البغدادي، 1998م، 282): أنها عملية يتم فيها تقديم المعلومات تلو الإستجابة سواء كانت الإستجابة صحيحة أو خاطئة ، و التغذية الراجعة عامل أساسي في زيادة دافعية المتعلم من أجل إكتشاف الإستجابة الصحيحة و الإبقاء عليها ، و في حالة عدم وجودها يفقد المتعلم حماسه و همته أي أن التغذية الراجعة تيسر الإحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة المدى و تنظيم الإسترجاع.

كما يذكر (أحمد أمين، 1992م، 238): أنه يمكن التعرف على ماهية التغذية الراجعة من خلال طبيعة العمليات التي يقوم بها الفرد أثناء محاولاته المستمرة لإكتساب المهارة الحركية الرياضية ، و هذه العمليات تحدث حسب الترتيب التالي :

- 1- يحدد المتعلم الهدف الحركي عن طريق وصف المعلم أو المدرب للمهارة أو البيان العملي الذي يؤديه أو عن طريق الصور أو الأفلام التي توضح طريقة الأداء أو عن طريق كل هذه الأساليب مجتمعة.
- 2- يصدر المتعلم مجموعة من الإستجابات الحركية ينتقيها من ضمن مجموعة من الإستجابات التي يستطيع إصدارها و التي يتوقع من خلالها تحقيق الهدف.
- 3- يحقق المتعلم من خلال هذه الاستجابات نتيجة معينة يدرك آثارها إما بطريقة ذاتية حيث تمده حواسه بمعلومات عن مدى صحة أو خطأ هذه الإستجابات ، أو عن طريق مثيرات خارجية تحدد له أيضا مدى النجاح أو الفشل الذي أصابته هذه الإستجابات و تأتي إليه عن طريق المدرب أو زملاء من تعليقاتهم أو إشاراتهم المعبرة عن نتيحتها أو عن طريق الصور أو الأفلام التي تم تسجيلها أثناء صدورها .
- 4- يقارن المتعلم بين النتيجة التي حققها إستجابته الحركية و بين الهدف الحركي الذي يسعى إلى تحقيقه ، و عن طريق هذه المقارنة يحدد مقدار الفرق بين النتيجة و الهدف.
- 5- على ضوء الفرق بين النتيجة التي حققها المتعلم و الهدف الذي يسعى إليه يصدر خلالها محاولته التالية مجموعة من الإستجابات يحاول أن تكون أقرب إلى الهدف.

و هكذا تقترب محاولات المتعلم المستمرة خلال التدريب الرياضي شيئا فشيئا نحو تحقيق الهدف الحركي موضوع التعلم إلى أن يتم له ذلك فنقول أن أدائه أصبح قريبا أو مطابقا للهدف الحركي أو أنه قد تعلم المهارة الحركية الرياضية.

و مما سبق عرضه من تعاريف متعددة للتغذية الراجعة تبين للباحث أنها إتفقت على تقديم المعلومات للفرد عن أدائه لتعديل إستجاباته الخاطئة ، و تثبيت الصحيح منها.

## 2- أهمية التغذية الراجعة :

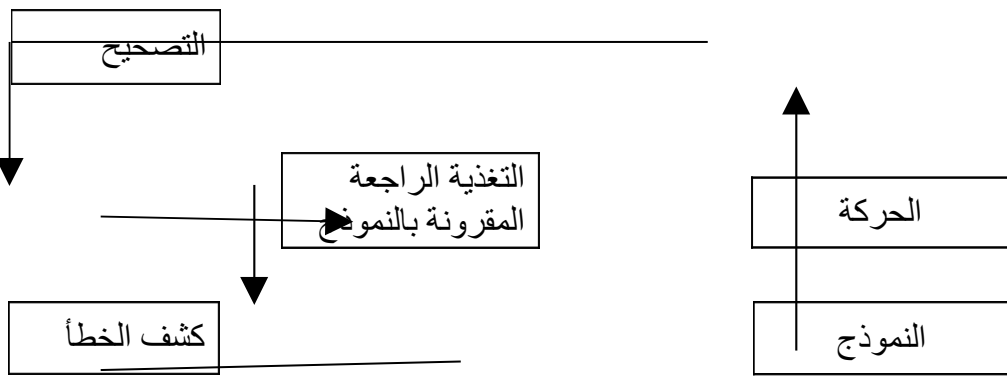
يتفق كل من (غازي السيد يوسف، 1990م، 83 ، و مفتي إبراهيم حماد، 1998م، 183): على أن التغذية الراجعة لها أهمية كبيرة عند تعليم المبتدئين المهارات الحركية ، حيث يكون تصورهم للمهارات غير مكتمل ، و بذاتكون الحاجة إلى إستخدام معلومات التغذية الراجعة لتحسين تصورهم و أدائهم لهذه المهارات . كما أنها تساعد على وضع إطار علاجي يحدد ما يجب على المتعلم القيام به.

كما يتفق كل من (محمد عبد الغني عثمان، 1993م، 77) محمد حسن علاوي، 1997م، 128): على أن التغذية الراجعة تعد من وسائل التعزيز ، حيث أن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ إيجابيا

سوف يؤدي إلى زيادة تحسن السلوك ، بينما نتائج الاستجابة الخاطئة سوف تؤدي إلى إنطفاء السلوك أو إنقاصه ، و كثيرا ما تحقق التغذية الراجعة الإيجابية وظيفة الدافعية ، فبدون المعلومات المصححة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في إستكمال عملية التعلم.

كما يمكن أن تحدث التغذية الراجعة طبقا لما أورده كل من (غازي السيد يوسف، 1990م، 127 ، عصام عبد الخالق، 2000م، 142 و محمود محمد حسن، 2001م، 168): في الأداء ذاته و الإدراك الحس حركي للفرد القائم بالأداء ، و التي يجب أن تصل إلى إدراك المتعلم الذي لديه القدرة على إستخدامها في الممارسة التالية فتحدث محاولة التغيير و التعديل مما يساعد على رفع كفاءة العملية التعليمية. و يشير (أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب، 1998م، 56): إلى أن التغذية الراجعة و التدعيم ، من العوامل الهامة في تعديل العملية التعليمية ، في سبيل المحافظة على الجودة. و يضيف (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 247): أن من أهم أسباب ضعف العملية التعليمية ، هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها ، فهي التي تعكس مدى التفاعل بين المعلم و الطالب و التي تؤدي إلى حدوث تغييرات مرغوبة في سلوك الطلاب ، وإذا صار لزاما على المعلم إستخدامها لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها. و يوضح (Pierre Simon, 1986, 156) دور التغذية الراجعة في الكشف عن الأخطاء في الشكل التالي :

#### شكل رقم ( أ ) عملية التغذية الراجعة و الكشف عن الأخطاء



و هذا ما أكدته دراسة ( محمود محمد حسن، 2001م، 168): على أن التغذية المرتدة ترشد الشخص المبتدأ عند الخطأ و الصواب، و تدله على الحركات التي تحتاج إلى تغيير، و لذا فهي تعد أهم عامل يضبط أداء أو تعلم المهارات الحركية.

و يرى (جابر عبد الحميد جابر، 1998م، 266): أن من أهم أغراض التقييم و التقويم، هو توفير التغذية الراجعة المصححة، اللازمة للطلاب، لتبين لهم مدى إجادتهم في العمل.

و يوضح (محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد، 2004م، 225): خطوات التغذية الراجعة في إنجاح عملية تقويم العمليات و التي تتوقف على إستمرارية العمليات ، و بعد الإنتهاء من التقويم الأولى للنظام ثم إجراء التعديلات المطلوبة فيتم تقويم العمليات اللاحقة و ما تنتجه من مخرجات أثناء سير العمليات.

يرى علماء علم النفس أن التغذية الراجعة تعد وسيلة أولية للتعزيز ، حيث أن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ إيجابيا سوف يؤدي إلى زيادة و تحسن السلوك و المحافظة عليه ، بينما نتائج الإستجابات الخاطئة سوف تؤدي إلى إنطفاء السلوك أو إنقاصه ، و كثيرا ما تحرك التغذية الراجعة الإيجابية وظيفة الدافعية حيث ثبت أن بعض أنواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوى دافعية المتعلم و بدون معلومات التغذية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في إستكمال عملية التعلم.

(غازي السيد يوسف، 1990م، 129).

ومما سبق يرى الباحث أن التغذية الراجعة تلعب دورا هاما في عملية التعلم فهي تعني معلومات عن كيفية تقدم المتعلم، و كمية ما تعلمه، و عدد أخطائه و نوعها، و التغذية الراجعة أكثر أهمية في التعلم الحركي حيث تساعد المتعلم على تصحيح أخطائه بسرعة.

كما أن معلومات التغذية الراجعة تعمل على مراعاة الفروق الفردية ، حيث يحصل كل متعلم على معلومات تتعلق بأخطاء أدائه الفردي ، و بذلك يقوم كل متعلم بتعديل أخطاءه على ضوء ما يحصل عليه من معلومات.

### 3- تصنيفات التغذية الراجعة:

لقد تعددت أنظمة تصنيف التغذية الراجعة اعتمادا على المبادئ المتبعة في التصنيف و الباحث سوف يسترشد ببعضها:

يشير (مسعد محمد زياد، 2001م، 102): إلى أن تصنيف التغذية الراجعة هو :

#### 1-3- حسب المصدر :

- التغذية الراجعة الداخلية : وتشير إلى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته و أفعاله على نحو مباشر ، و عادة ما يتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهارة ، و يكون مصدرها ذات المتعلم.

- التغذية الراجعة الخارجية : تشير إلى المعلومات التي يقدمها المعلم أو أي وسيلة أخرى لتزويد المتعلم بها كإعلامه بالإستجابة الخاطئة أو غير الضرورية التي يجب تجنبها أو تعديلها.

### 2-3- حسب زمن تقديمها:

- التغذية الراجعة الفورية: و هي تتصل بالسلوك الملاحظ مباشرة، و تزود المتعلم بالمعلومات أو التوجيهات اللازمة لتغذية السلوك أو تصحيحه.  
- التغذية الراجعة المرجأة "المؤجلة": هي التي تعطى للمتعلّم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة أو الأداء و قد تطول أو تقصر حسب الظروف.

### 3-3- حسب شكل معلومتها :

- التغذية الراجعة اللفظية.  
- التغذية الراجعة المكتوبة.

### 4-3- التغذية الراجعة الإيجابية و السلبية:

- التغذية الراجعة الإيجابية : و هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابته الصحيحة و هي تزيد من عملية إسترجاعه لخبراته في المواقف الأخرى.  
- التغذية الراجعة السلبية : تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول إستجابته الخاطئة مما يؤدي إلى تحصيل دراسي أفضل.

يتفق كل من (محمد حسن علاوي، 1997م، 190 و أحمد أمين فوزي، 1992م، 240 و محمود عبد الحليم، 2006م، 356): على تقسيم التغذية الراجعة إلى:  
1- تغذية راجعة داخلية: و هذا النوع هو نتيجة للأداء.

2- تغذية راجعة خارجية : و تشمل على معلومات تقدم من مصدر خارجي كالمعلم أو المدرب أو درجات الحكام أو الفيديو، فالتغذية الراجعة الخارجية تشكل إضافة للمعلومات المستقبلية من التغذية الراجعة الداخلية ، و المعلومات المقدمة من المعلم يمكن تقديمها أولاً و يتم التحكم في الأسلوب و الوقت الذي تقدم فيه.

و يوضح (أحمد أمين فوزي، 1992م، 240): أن التغذية الراجعة الداخلية هي تلك التي تتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه و هي فورية تحدث خلال الأداء أو عقب الإنتهاء منه مباشرة و تتمثل في :

1- معلومات عن النتيجة التي حققها الأداء في البيئة الخارجية.

2- معلومات عن طريقة الأداء و طبيعته و هذه قد تكون:

أ - لا إرادية : مثل التغذية المرتدة المسؤولة عن التوافق الحركي لأعضاء الجسم و ردود أفعاله العكسية.

ب - إرادية: حيث تعمل المستقبلات الحسية الداخلية بجسم الإنسان على إمداده بمعلومات عن أداؤه.

و يحدد (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 252): أنواع التغذية الراجعة كالتالي :

1- التغذية الراجعة الداخلية ( الأصلية).

2- التغذية الراجعة المتزامنة.

3- التغذية الراجعة الخارجية ( التعزيزية ، الإعلامية ، الإضافية ، الفورية ، المتأخرة).

يذكر (أحمد أمين، 1992م، 241): أنه نظرا لأهمية التغذية الراجعة في المواقف التعليمية فقد نالت

الدراسات الهادفة إلى التعرف على أنواعها و مصادرها جانبا كبيرا من إهتمام علماء النفس المهتمين بالتعلم ، و قد أسفرت هذه الدراسات عن الأنواع التالية:

### 1- التغذية الراجعة الخارجية:

وهي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من خارج المتعلم و تشتمل على أكثر من نوع من

المعلومات و تأتي للفرد من أكثر من مصدر و قد تكون فورية أو مرجأة ، و هذه التغذية تتمثل في الأنواع التالية :

- تغذية بمعلومات عن طبيعة الأداء ، وهذه المعلومات يستقبلها الفرد إما خلال العمل مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الإستجابة ، أو بعد الإنتهاء من الأداء مباشرة أو بعد فترة من الزمن . و تكون إما بطريقة سمعية من خلال تعليق المدرب أو وصفه للأداء الصادر ، أو بطريقة بصرية عن طريق عرض فيلم تم تصويره للأداء بمراحله المختلفة.

- تغذية بمعلومات عن نتيجة الأداء ، و هي عادة ما يستقبلها الفرد في نهاية العمل أو عقب أداء محاولة كاملة منه عن طريق المدرب أو الزملاء أثناء التدريب أو عن طريق الحكم أو الجمهور أثناء المباريات.

### 2- التغذية الراجعة الذاتية:

و هي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه و تشتمل على أكثر من نوع من

المعلومات ، و هي تغذية فورية تحدث خلال الأداء أو عقب الإنتهاء منه مباشرة و تتمثل في النوعين الآتيين :

أ- تغذية بمعلومات عن النتيجة التي حققها الأداء في البيئة الخارجية ويستقبلها الفرد بأعضائه الحسية في نهاية الأداء أو عقب إنتهاء محاولة كاملة منه ، فيتعرف من خلالها على مدى تحقيقه للواجب الحركي الذي يهدف إليه.

ب- تغذية بمعلومات عن طريق الأداء و طبيعته ، و هذه المعلومات يستقبلها الفرد خلال الأداء عن طريق إحساساته الداخلية مثل الإحساس بقوة الدفع العضلي و الإحساس بحركات المفاصل و أوضاع أعضاء الجسم المختلفة.

يمكن أن تعطى التغذية الراجعة أثناء الإستجابة أو بعدها، عندما يزود الفرد بالمعلومات أثناء أداء المهارة تعرف بتغذية راجعة فورية ، و عندما يزود الفرد بمعلومات بعد إنتهاء الأداء تعرف بتغذية راجعة مرجأة . وتأخير التغذية الراجعة المرجأة يعوق إكتساب المهارة ، و تعطيل التغذية الراجعة الفورية يجعل المهارة أكثر تفككا.

### 3- التغذية الراجعة الفورية والمرجأة:

يذكر (عطاء الله أحمد، 2006م، 19): بأنها تكون بعد نهاية العمل مباشرة (المحاولة مباشرة)، و إنما تسمح لنا بإعطاء التصحيحات خلال نهاية العمل مباشرة، و التدعيم و التحفيز على العمل بعد الإنتهاء منه، حتى لا نعطي وقتاً يمكن من خلاله أن ننسى العمل ، و بالتالي فإن، التغذية الراجعة الفورية تأتي مباشرة بعد الإنتهاء من المحاولة.

كما يضيف بأنها تتطلب من المدرس القدرة على الملاحظة، و التحليل، و أخذ القرار بسرعة حتى يعطي الإجابة الفورية للمتعلم حول العمل الذي يقوم به.

يقول (مفتي إبراهيم حماد، 1996م، 183): "التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة ، تتم بعد إنهاء إحدى المهارات الحركية ، كالتغذية الراجعة من جانب المدرب "

و يضيف (عطاء الله أحمد، 2006م، 19): " كلما كانت التغذية الراجعة الفورية كلما كان التصحيح صحيحاً".

و من خلال التقسيمات المتعددة لأنواع التغذية الراجعة يرى الباحث ضرورة الدمج لأنواعها

المختلفة و يقترح التقسيم التالي:

1- التقسيم من حيث الإحساس:

\* - التغذية الراجعة السمعية. \* - التغذية الراجعة البصرية. \* - التغذية الراجعة السمعية البصرية.

2- التقسيم من حيث الكم:

\* - التغذية الراجعة العامة. \* - التغذية الراجعة المحددة.

3- التقسيم من حيث التوقيت:

\* - التغذية الراجعة الفورية. \* - التغذية الراجعة المرجأة. \* - التغذية الراجعة المتزامنة

4- التقسيم من حيث المحتوى:

\* - التغذية الراجعة الإيجابية. \* - التغذية الراجعة السلبية.

5- التقسيم من حيث المصدر:

\* - التغذية الراجعة الداخلية. \* - التغذية الراجعة الخارجية.

و يشير الباحث إلى أن هناك تصنيفات عدة لأنواع التغذية الراجعة و هذا ما استطاع التوصل إليه و قد أفاد ذلك البحث في اختيار أنواع التغذية الراجعة المستخدمة فيه.

#### 4- وظائف التغذية الراجعة:

يتفق العديد من الخبراء و الباحثين حول وظائف التغذية الراجعة حيث سنتوقف عند أهم ما توصلنا إليه:

يتفق كل من (عادل عبد البصير علي، 2004م، 293) و (محمد أحمد عبد الرزاق، 2002م، 145):

على أن من وظائف التغذية الراجعة ما يلي:

1- الوظيفة التوجيهية للتغذية الراجعة : و يعرف التوجيه بأنه مجموعة المعلومات التي توفرها و تقدمها التغذية الراجعة لإصلاح أخطاء الحركات أو توجيه الفرد نحو أدائه ، فتبين له الأداء المتقن فيشبهه و الأداء غير المتقن فيحذفه ، و هي ترفع إنتباه المتعلم إلى الظواهر المراد تعلمها .

2- الوظيفة التدعيمية للتغذية الراجعة : تشكل هذه الخاصية مرتكزا رئيسيا في الدور الوظيفي للتغذية الراجعة ، حيث يقول " ثورنديك " أن الأفراد يميلون إلى تكرار الاستجابات المدعمة إيجابيا أو المثابة و تجنب الاستجابات المعاقبة و لذلك يجب أن تكون التغذية الراجعة عن طريق التدعيم الإيجابي أو السلبي للتقليل من الأداء غير المطلوب .

3- الوظيفة الدافعية للتغذية الراجعة : تشكل هذه الخاصية محورا هاما حيث تسهم التغذية الراجعة في إثارة دافعية المتعلم ، و الإنجاز و الأداء المتقن ، مما يجعل المتعلم يستمتع بعملية التعلم ، و يقبل عليها مما يؤدي إلى تعديل سلوك الفرد.

يعتمد التوظيف الأمثل للتغذية الراجعة إستقبالا و إرسالا على مدى قدرتها و فاعليتها كأداة لتحقيق العلاقات الإيجابية بين المعلم و المتعلم و دفعه لتنفيذ الأهداف التربوية .

و في هذا الصدد يشير كل من (أحمد أمين فوزي، 1992م، 243 و محمود عبد الحليم عبد

الكريم، 2006م، 356): على أن مهام التغذية الراجعة تتحدد في ثلاث وظائف أساسية هي:

- 1- وظيفة توجيهية : حيث تعمل على توجيه الإستجابات الحركية إلى الإتجاه المنشود.
- 2- وظيفة تدعيمية : حيث تؤدي إلى تدعيم الإستجابة الحركية للفرد و تخبره بما هو صحيح و حذف الحركات الخاطئة منه .
- 3- وظيفة دافعية : تعمل على زيادة دافعية الفرد أثناء التعلم ، فمعرفة المتعلم بصحة و خطأ أدائه الحركي تجعله أكثر حفزاً لأنها تعتبر بمثابة الباعث في الموقف التعليمي .  
و حسب (سحر سليم، 2002م، 452): أن للتغذية الراجعة وظائف أساسية هي ، إحداث حركة أو سلوك في إتجاه معين أو في طريق محدد و مقارنة آثار هذه الحركة بالإتجاه الصحيح و تعيين الخطأ و إستخدام إشارة الخطأ السابق لإعادة توجيه التنظيم.  
كما يذكر (أحمد أمين فوزي، 1992م، 242): أن مهام التغذية الراجعة تحدد في ثلاثة وظائف أساسية هي:

### 1- وظيفة توجيهية:

تعمل على توجيه الإستجابات الحركية إلى الإتجاه المنشود فبمجرد إصدار الإستجابة الحركية الأولى تحدد التغذية الراجعة المدى و الإتجاه الذي وصلت إليه ، الأمر الذي يساعد على مقارنة آثار هذه الإستجابة بما يجب تحقيقه و من ثم يمكن إستخدام لإشارات الخطأ في تعديل مسار الإستجابة التالية و إستخدام إشارات الصواب في إعادتها إذا كانت قد حققت الهدف.

### 2- وظيفة تدعيمية:

تؤدي التغذية الراجعة إلى تدعيم الإستجابة الحركية الناجحة و من ثم إعادة ظهورها في المرات التالية. فالمعلومات التي تعود إلى الفرد عن أدائه الحركي و تخبره بما هو صحيح منه و ما هو خطأ إنما تشير إليه بإعادة الحركات الناجحة و حذف الحركات الخاطئة في محاولاته التالية . و بهذا تصبح التغذية الراجعة صاحبة الدور الأساسي في تدعيم الإستجابات الصحيحة.

### 3- وظيفة دافعية:

تعمل التغذية الراجعة على زيادة دافعية الفرد أثناء التعلم ، فمعرفة المتعلم بصحة و خطأ أدائه الحركي تجعله أكثر حفزاً لأنها تعتبر بمثابة الباعث في الموقف التعليمي ، ذلك لأن المعلومات التي تعود إلى المتعلم و تخبره بصحة أدائه يدرکها كحالة مشبعة ، و بسبب هذا الإشباع يحاول أن يكرر نفس الأداء لمزيد من الإشباع ، و حينما تخبره هذه المعلومات بخطأ أدائه فإنه يعاني عدم إشباع فيحاول أن

يتحاشى هذا الخطأ ، و قد أسفرت التجارب التي أجريت في هذا الصدد أنه حينما حذفت التغذية الراجعة من الموقف التعليمي فقد المتعلمون حماسهم و إهتمامهم و ظهرت عليهم علامات الملل. وقد تم التطرق في أدبيات التعلم الحركي عند جون ويليامس (Jeans williams) حسب (أحمد أمين فوزي، 1992م، 243): إلى وظائف كثيرة أخرى للتغذية الراجعة منها: أنها تمدنا بالمعلومات الخاصة عن الحركة، ويمكن أن تكون حافزاً قوياً للمتعلم. كذلك أنها تمكننا من إحداث حركة أو سلوك في اتجاه هدف معين أو في طريق محدد. وان تقارن آثار الحركة المؤدية بالاتجاه الصحيح للحركة وتحديد الخطأ ومن ثم تصحيحه. كذلك أنها تدفع وتحفز، وتغير الأداء الفوري، وتدعم عملية التعلم.

من العرض السابق يرى الباحث أن التغذية الراجعة لها أهمية كبيرة عند تعلم المهارات الحركية وخاصة المبتدئين ، حيث يكون تصورهم غير مكتمل و لذا تكون الحاجة إلى إستخدام التغذية الراجعة لتحسين تصورهم و أدائهم لهذه المهارة، كما أن هذه المعلومات تساعد في إكتشاف أخطاء الأداء و في تحديد كيفية تصحيحها من خلال التوجيه الملائم لهذا الأداء.

#### 5- خصائص التغذية الراجعة

يرى (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 234): أن هناك ثلاث مركبات آلية في نظام المكثف و يقابله في جسم الإنسان الأجهزة الحسية ، و أجهزة التحكم وهي مراكز عصبية في الجهاز العصبي المركزي ، ثم أخيراً جهاز الإستجابة و يقابله في الإنسان جهازه العضلي و تتصل هذه جميعاً بسلسلة من الأعصاب التي تنقل الإشارات العصبية من مركبة إلى أخرى تماماً مثل الدائرة الكهربائية و التغذية الراجعة تنتج عن إشارات آتية من الحركة التي أنجزت و متعلقة بأغراض الحركة نفسها. و يشير (أحمد عبد الفتاح عمران، 2003م، 34): إلى أنه يعد ميكانيزم التغذية الراجعة العصبية أحد أهم الميكانيزمات التي تخدم مختلف الوظائف الحركية و الذي يلعب دوراً هاماً في منضومة التحكم الحركي للمفاصل المختلفة ، و يعرف ميكانيزم التغذية الراجعة بأنه " تلك المعلومات العائدة إلى الجهاز العصبي المركزي عن الحركة نفسها بينما يكون الأداء مستمر و تسمى ( معرفة عن الأداء ) أو عن تأثير الحركة على البيئة و يدعى ( معرفة عن النتائج )، فالتغذية الراجعة هي الوسيلة التي تسمح للفرد بمقارنة ماذا خطط ليفعل مع ماذا أدى بالضبط ، كما أن هذا الميكانيزم يسمح للفرد بتقدير ماذا سوف يؤدي في الحركة التالية "

## 6- مبادئ تقديم التغذية الراجعة:

يذكر (عادل عبد البصير علي، 2004م، 317): أن من أهم هذه المبادئ ما يلي:

- 1- لا تبالغ في كمية التغذية الراجعة المقدمة.
- 2- كن محددًا.
- 3- لا تؤجل التغذية الراجعة.
- 4- إجعل التغذية الراجعة دائما إيجابية.
- 5- إستمر في تقديم التغذية الراجعة بشكل متكرر خاصة مع المؤدين الجدد.
- 6- إستخدم التلميحات و العبارات ذات الدلالات.
- 7- إستخدم عدد من المداخل.
- 8- إستخدم النماذج المرئية في التغذية الراجعة.

## 7- المعلم و إعطاء التغذية الراجعة :

يشير (محمد أحمد عبد الرزاق، 2002م، 149): إلى أن من مهام المعلمين أن يقدموا التغذية الراجعة الضرورية أو الإشارة إليها لطلابهم ، و عليهم أن يتأكدوا من أن الطالب يستطيع أن يلاحظ العلاقة بين العمل و المعلومات المقدمة إليه في التغذية الراجعة فإن كانت البيئة المثيرة معقدة أو جديدة ، أو كان العمل معقدا فإنه يتعين على المعلمين أن يحاولوا كلما أتاحت لهم الفرصة أن يقدموا معلومات التغذية الراجعة بعد أداء العمل مباشرة ، و إذا تعذر ذلك كما هو الحال داخل الفصل عندئذ على المعلم أن يخطط لطرق تجعل الطلاب يتذكرون أعمالهم لكي يقدم لهم التغذية الراجعة في وقت تكون فيه الأعمال مازالت حية أو حاضرة في الذاكرة .

و ترى (إلين وديع فرج، 2004م، 98): أن لإكتشاف الأخطاء و تصحيحها دورا هاما في تعليم

المهارات و تطويرها في الكرة الطائرة و يوجد نوعين من الأخطاء :

- 1- أخطاء التعلم و هي تلك الأخطاء التي تحدث للاعبين الذين لا يعرفون كيف يؤدون المهارات و يقصد بذلك أنهم لم يطوروا بعد البرنامج الحركي الصحيح لها في المخ كي يتم تأديتها صحيح.
- 2- أخطاء الأداء و تحدث أخطاء الأداء ليس بسبب عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة و لكن بسبب أنهم قد أخطئوا في تنفيذ ما يعرفونه فعلا و ترى أن خطوات الطريقة الإيجابية في تصحيح الأخطاء ( التغذية الراجعة ) هي :

\* الثناء على الجهد المبذول و تصحيح الأداء.

\* تقديم تغذية راجعة بسيطة و دقيقة لتصحيح الأخطاء.

\* التأكد من أن اللاعبين يفهمون تغذيتك الراجعة.  
\* توفير بيئة تساعد على دافعية التلاميذ على التحسن.

## 8- بعض الطرق حول إعطاء التغذية الراجعة:

يشير (أحمد أمين محمد، 2001م، 108): إلى أن توقيت و فاعلية التغذية الراجعة المعطاة إلى المتعلم ليست بالشيء السهل و حتى عند وضوح أخطاء الحركات و شرح التصحيح من قبل المدرب فإن اللاعب لا يأخذ ذلك بسهولة و غالبا ما يكون المتعلم غير قادر على ترجمة عملية التصحيح إلى سلوك حركي ، و في حالات أخرى فإن المتعلم لا يصدق ما يقال له و على هذا الأساس فإن فاعلية الإتصال بين المدرب و المتعلم في تشخيص الأخطاء هو شيء أساسي و قدرة التحليل عند المدرب لمعرفة ما سيقوم به اللاعب و كيف سيؤثر عليه و حيث إن عملية تصحيح المتعلم للأداء من مصدر خبرة المدرب ، و قبل إعطاء المتعلم التغذية الراجعة فإن على المدرب أخذ فكرة واضحة و تحليلية لتكنيك اللاعب و قد إقترح ثلاثة خطوات في تحليل تكنيك المهارة :

1- مقارنة أداء المتعلم مع الأداء الصحيح ، و هناك يكون المفتاح في التأكيد على أساسيات الحركة أكثر من التأكيد على الأشياء الصغيرة.  
2- إختيار خطأ واحد في المرة ، فمن الطبيعي أن يقوم المتعلم الجديد بأخطاء كثيرة فإذا قام المدرب بإعطاء التصحيح و التغذية الراجعة على كل الأخطاء فإن ذلك يعني إعطاء معلومات كثيرة تصحيحية أكبر من قدرة المتعلم على إستيعابها مما يؤدي إلى تصحيح طفيف جدا للأخطاء.  
3- عند ظهور أخطاء غير متصلة ببعضها فإنه يستحسن إختيار أسهل الأخطاء لتفاديها ثم التحول إلى الأخطاء الأصعب و هكذا ولهذا فائدة إستراتيجية تكمن في عاملين :

الأول : تزيد إحترام المتعلم لمدربه و معلوماته .

الثاني : تحسن الأداء سيساهم في تحفيز إستمرارية تعلم المهارة.

4- تحديد سبب الخطأ و ماذا يجب على المتعلم أدائه للتصحيح ، إن سبب الخطأ يقع بين الحدود السهلة مثل نسيان التركيز على بعض أجزاء المهارة إلى الحدود الصعبة مثل تغيير جذري في التكنيك و على المدرب إستخدام تغذية راجعة و معلومات إضافية مثل تصوير اللاعب بأجهزة الفيديو و إعادة الحركة أمامه.

## 9- شروط التغذية الراجعة:

و تقول كل من (زينب علي عمر وغادة جلال عبد الكريم، 2008م، 223): لكي ينجح المعلم في استخدام التغذية الراجعة في المواقف التعليمية، وتحقيق التحسن و التطور المنشود في العملية التعليمية، فلا بد من توفر الشروط التالية:

- \* يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام و الاستمرارية.
- \* يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة.
- \* يتطلب فهم نتائج التغذية الراجعة فهما عميقا ، وتحليل النتائج بدقة .
- \* يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية، وجميع المعلمين على اختلاف مستوياتهم.

#### 10- معوقات التغذية الراجعة:

يرى (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 257): أن عمليات عزل أو إعاقة التغذية الراجعة ينتج عنها إعاقة الأداء إن كانت بصرية أو سمعية ، فلو أن إضاءة الملعب كانت رديئة أو مسلطة بمستوى عيون اللاعبين، فان قوة الضوء سوف تؤثر تأثيرا مباشرا في أداء اللاعبين بالنسبة إلى العمل العضلي العصبي ، لأن ظروف الملعب أصبحت غير طبيعية وذلك من جراء فقدان التغذية الراجعة البصرية ، وهي مصدر خارجي مهم ، وعلى الرغم من هذه الظروف الغير طبيعية التي يتعرض لها اللاعبون والتي كانوا يلعبون فيها ، إلا أنهم يتقدمون في أدائهم كما لو كانوا يتعلمون مهارة حركية جديدة . وهذا يعني أن اللاعبين يمكنهم في الغالب التكيف مع الحالة الجديدة التي يتعرضون لها.

#### 11- توزيع التغذية الراجعة:

يقول (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006م، 363): "لدى المعلمين عدد من التلاميذ يجب ملاحظتهم من خلال استخدام اتجاه الحركة السريعة بأن يتحرك المعلم فيما بينهم ويتعرف عن موطن الضعف لديهم وتغذيتهم بتلك المواطن ، إلا أن التركيز على بعض التلاميذ في تعليم المهارات الصعبة لن يستفاد منه التلاميذ الآخريين ، وسوف يصبح معظم التلاميذ متوترين إذا ما أحسوا من المعلم يوجههم بطريقة غير مباشرة نحو أداء المهارة ، وباختصار يجب على المعلم أن يتابع بعناية ويقدم التغذية الراجعة المناسبة ويتحول من تلميذ إلى آخر بدلا من الوقوف عند تلميذ واحد ثم يعود بعد ذلك للمتابعة .

خلاصة:

من خلال التعاريف السابقة ، نستشف أن التغذية الراجعة هي جميع المعلومات التي يمكن أن يحصل عليها المتعلم من مصادر مختلفة ( داخلي أو خارجية أو كليهما معا ) ، قبل أو أثناء أو بعد العمل لتعديل سلوك أو حدوث استجابة مرادة .

و التغذية الراجعة مهمة في عملية التعلم ، و هي لا تتوقف عند حد معين ، أو عند الوصول إلى الإنجاز المرغوب فيه ، بل تتبع المتعلم خلال جميع مراحل التعلم و تسير معه ، و هذه المعلومات تتغير تبعا لهدف و كذلك لنوع الإنجاز ( الاستجابة ) ، حيث تكون المعلومات ملائمة لمستوى المتعلم و مرحلة التعلم . وعلى ذلك يمكن للباحث القول بان التغذية الرجعية عبارة عن تقويم الفرد لسلوكه وأدائه ومحاولة تصحيح هذا السلوك، وتعديله مستقبلا في ضوء نتائجه وكما كانت التغذية الرجعية دقيقة تحسن الأداء وارتفع مستواه ، لان الفرد عن طريق التغذية الرجعية يستطيع أن يوجه نفسه ويعرف متى حادت استجابته عن الاستجابة المعيارية المراد تحقيقها.

# الفصل الثاني

## التعلم

- تمهيد.
- 1- مفهوم التعلم.
- 2- التعلم الحركي.
- 1-2-1 مفهوم التعلم الحركي.
- 2-2-2 مراحل التعلم الحركي.
- 1-2-2-1 مرحلة إكتساب التوافق الأولى للممارسة الحركية
- 2-2-2-2 مرحلة إكتساب التوافق الجيد للممارسة الحركية.
- 3-2-2-3 مرحلة الإتيان و التثبيت للممارسة الحركية
- 3- الممارسة
- 1-3-1 الممارسة الحركية..
- 2-3-3 خطوات تعليم الممارسات الحركية.
- خلاصة.

تمهيد:

لقد زاد الإهتمام في الأونة الأخيرة بالتعلم الحركي حيث أنه يهتم بتعليم و إكتساب المهارات الحركية و القدرات البدنية و يعمل على تحقيق أهداف المجال الحركي بصفة أساسية ، حيث اقترح الباحثون ، سواء في علم النفس ، أو علم الحركة أو في العلوم الأخرى العديد من التعريفات لمفهوم التعلم ، إلا أن الاعتماد على تعريف واحد لا يمكننا من وصف هذه الظاهرة بصورة دقيقة و شاملة. و في أحسن الأحوال فإن التعريفات تعتبر مؤقتة و قابلة للمناقشة ، و لكي نلم بمفهوم متكامل لكلمة التعلم، لابد أن نورد أكثر من تعريف واحد لها، و كما أوردها العلماء بمختلف مذاهبهم العلمية.

## 1- مفهوم التعلم

إن جوهر العملية التعليمية يمثل في إحداث تغييرات مرغوبة في الأنماط السلوكية المرتبطة بالأهداف ، و يعتبر التغير في السلوك هو المؤشر الحقيقي على حدوث عملية التعلم كما أن التعلم هو الأساس الأول الذي يجعل الفرد قادرا على التعامل مع كافة متطلبات الحياة حيث أنه لا غنى عن وجود التعلم الذي يجعل الفرد قادرا على التكيف مع متطلبات المعيشة ، فالتعلم ليس من السهل تعريفه و السبب في ذلك أننا لا نستطيع أن نلاحظ عملية التعلم ذاتها بشكل مباشر، و لا يمكن أن نشير إليها كوحدة منفصلة أو تدرسها كوحدة منعزلة ، و إنما الشيء الذي يمكن في الواقع دراسته هو السلوك حيث يؤكد (بجي مصطفى و مجدى أبو زيد، 2004م، 12): بأن التعلم عملية أساسية لكل فرد إذ يكتسب خلال تعلمه أساليب السلوك التي يعيش بها.

كما يشير (أحمد خاطر و عصام حلمي، 1990م، 87): بأن التعلم يسود كل أنواع النشاط الإنساني و لابد أن نعرف كيف يتعلم الفرد و كيف يتحدد إطار التوجيه من أجل تحسين و تطوير موقف الممارسة.

و يرى (مهدي محمود سالم، 2002م، 14): بأن نتائج التعلم تظهر لدى الفرد من خلال ألوان النشاط الذي يقوم به.

و ترى (عفاف عبد الكريم ، 1995م، 18): أن التعلم يحدث نتيجة وجود الفرد في موقف تعليمي معين كما أن عملية التعلم لا تخضع للملاحظة المباشرة و إنما يستدل عليها من خلال التغييرات الطارئة على السلوك.

و يذكر (عطاء الله أحمد، 2006م، 27): أن التعلم هو عملية تغيير مستمر في سلوك الفرد، نتيجة إكتسابه المعارف و العادات و المهارات، تحت شروط الممارسة و من خلال التعايش المستمر و التفاعل مع الآخرين في الحياة العامة.

و يؤكد (احمد زكي صالح، 1995م، 11): أن التعلم بمعناه العام في الحياة اليومية هو محصلة تفاعلات الفرد مع بيئته ، كذلك ينظر الناس للتعلم على أساس أنه العامل الذي يحدده أداء الفرد في لحظة من لحظات الحياة و في أي موقف ، أما التعلم من الناحية العلمية فهو عملية فرضية مثلها في ذلك مثل أي عملية في العلوم الطبيعية ، كالكهرباء أو الحرارة أو المغنطيسية أو القوى ، و هذه كلها عمليات فرضية لا نلاحظها مباشرة ، غنما نستدل عليها عن طريق آثارها أو النتائج المترتبة عليها.

وحسب (وليد أحمد جابر و آخرون، 2009م، 65): أن التعلم عبارة عن تعديل و تغيير في السلوك ، و هذا التعريف يركز على أن التعلم يتضمن التغيير ، و التعديل في السلوك نتيجة الممارسة على أن يكون هذا التعديل و التغيير ثابتا، و لا يكون مؤقتا مرهونا بظروف أو حالات طارئة.

و من خلال ما سبق نرى أن التعلم هو عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة و يظهر في نتائج الأداء لدى الكائن الحي ، أي أن التغير في الأداء لدى الكائن الحي هو الأساس في الإستدلال على التعلم.

## 2- مفهوم الحركة:

يعرف (عطاء الله أحمد، 2006م، 27): الحركة عند الإنسان بأنها " تحرك جسم الإنسان من موضع إلى آخر، أو إذا تحرك أحد أعضاء الجسم سميت حركة "

و يصفها كل من بيار قالت و روبرت ني (robert pierre galet، 1983، 21) أنها "هي الترجمة الفورية المرئية للفعل البدني ، لكن هي كأداة لخدمة الشخص الذي ينجز الفعل".

و تعرف الحركة بأنها انتقال لمركز ثقل الجسم من موضع إلى آخر تحت تأثير الجاذبية الأرضية كما تعرف بمجموعة التفاعلات الكيميائية و الميتابوليزمية التي تحدث داخل جسم الإنسان ، و هذا ما يؤكد (عطاء الله أحمد، 2006م، 27): بقوله : " حركة الإنسان هي مجموعة الانقباضات العضلية و التفاعلات الميتابوليزمية و تنقل لمركز الثقل".

و يرى (محمد يوسف الشيخ، 1975م، 198): بأن " كلمة الحركة تطلق على كل انتقال، أو دوران للجسم، أو لأحد أجزائه، سواء كان بغرض أو بدونه، و لا بد للحركة كانت انتقالية أو دورانية أن تكون لها سرعة متغيرة "

## 3- مفهوم التعلم الحركي

تختلف حركة الإنسان في خصائصها و تنوع أشكالها و تتباين في أغراضها ، و لكنها تتحد في التعريف بها فهي كحركات الأجسام الأخرى لا تخرج عن كونها انتقال الجسم أو دورانه لمسافة معينة

في زمن معين و تطلق كلمة حركة على انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه ، و الحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التي تمارس في الملاعب سواء أثناء التدريب أو المنافسات ، كما يحتل التعلم الحركي موقعا متميزا بين أشكال التعلم فهو يهتم بتعليم الحركات المختلفة للإنسان سواء كانت حركات أساسية أو حركات رياضية، و قد عرف العديد من العلماء و الباحثين التعلم الحركي حيث أشار ( محمد عثمان ، 1992م، 37): أن التعلم الحركي يعتبر أحد فروع العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الكائن الحي منذ ولادته و حتى وفاته حيث لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم.

و يرى كذلك (محمد يوسف، 1981م، 13): أن التعلم الحركي هو ميدان يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية ، و دراسته كانت منذ زمن بعيد ، مجالا للبحث من جانب المهتمين بعملية تنمية المهارات البدنية لأنها هدف عام للتربية البدنية و اكتساب تلك المهارات أمر أساسي لتخطيط و ضبط خبرات التربية البدنية.

كما يذكر (عصام الدين متولي عبد الله، 2006م، 77): أن التعلم الحركي هو ضبطا للسلوك الحركي كردود أفعال للبيئة المحيطة بمتغيراتها المتعددة و لعل في هذا إشارة واضحة إلى أن التعلم الحركي لا يرتبط بانقباضات العضلات أو حركة الجسم إلى الأعضاء فقط و إنما ترتبط هذه الحركة ، و ذلك التعلم بجوانب عقلية معرفية و أسس ميكانيكية و فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تشكل أسسا علميا للتعلم الحركي.

كما يشير (أحمد أمين فوزي، 2003م، 07): بأن التعلم الحركي هو نوع من أنواع التعلم الذي يتم من خلاله تغير و تعديل للأداء الحركي للفرد من أجل التكيف البدني و الحركي مع متغيرات البيئة المادية و الإجتماعية.

وقد أوضح (محمد إبراهيم شحاته، 2001م، 16): بأن دراسة التطور الحركي هو نتاج ملاحظة التطور المستمر في مستوى الأداء المهاري مع تطور العمر حيث تلعب الخصائص الفسيولوجية و العصبية و النفسية دورا هاما في إكتساب المهارات الحركية.

كما يوضح (محمد حسن علاوى، 1996م، 67): التعلم الحركي بأنه عملية تحسين التوافق الحركي و يهدف إلى إكتساب المهارات الحركية و القدرات البدنية و السلوك الحركي المناسب للموقف.

و يرى (عصام الدين عبد الخالق، 2000م، 187): أن التعلم الحركي هو عملية إكتساب و إتقان و تثبيت المهارات الرياضية خلال الإعداد التكنيكي و تتطلب هذه العملية مساهمة الرياضي الإيجابية في تنفيذ الأهداف المحددة.

و يعرف (مفتى حماد، 1996م، 130): التعلم الحركي بأنه مجموعة من العمليات التي تحدث خلال المهارات أو الخبرات و التي تؤدي إلى تغير ثابت في مهارة الأداء.

و يوضح ذلك (إبراهيم خليفة، 1999م، 189): أن التعلم الحركي هو ذلك التغير الذي يطرأ على سلوك المتعلم خلال أي نشاط رياضي يدرس ، و هو مجموعة الخطوات التي تجعل المتعلم يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية.

و تشير (عفاف عبد الكريم، 1994م، 14): إلى أن اكتساب المهارات الحركية هدف عام للتربية البدنية و التعرف على كيفية اكتساب المهارات الحركية أمر أساسي لتخطيط و ضبط خبرات التربية البدنية و هو ميدان يختص بوصف كيف يتعلم الأفراد المهارات الحركية.

و تضيف (عفاف عبد الكريم، 1994م، 14): أن التعلم الحركي هو "جانب من التعلم الذي تلعب فيه الحركية دورا رئيسيا، فهو عملية تكيف الاستجابات الحركية للبيئة و عادة أن عملية التكيف تتقدم من البسيط إلى المعقد".

و يرى كل من (إبراهيم خليفة و أسامة راتب، 1999م، 189): أن التعلم الحركي في المدارس هو " ذلك التغير الذي يطرأ على سلوك الطالب خلال درس التربية الرياضية أو خلال أي نشاط رياضي يدرس نتيجة لعمليات تفسير يقوم بها الطالب و تظهر نتائجها في شكل أداء حركي أو مهاري جديد . كما يشير كل من (إسماعيل حامد ، و ضياء الدين العزب ، و عاطف شعلان ، و محمد غنيم ، 2000م، 225): أن التعلم الحركي هو تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة ، و غير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقي على السلوك أو الأداء ".

يتضح للباحث من التعريفات السابقة للتعلم الحركي ، أنه عبارة عن تعديل في سلوك الفرد و أدائه للمهارات الحركية بتوافق و ثبات ، بشرط أن لا يكون هذا التعديل ناتج عن عوامل مؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة و التي تؤثر على السلوك و الأداء الحركي بشكل مؤقت .

#### 4- مراحل التعلم الحركي

توضح هذه المراحل أسلوب التعلم الحركي بصفة عامة و الخطوات التي يمر بها الفرد حتى يتعلم المهارة الحركية حيث يتفق العديد من الباحثين و المختصين في هذا المجال في عدة مصادر على غرار (زكي حسن، 1988م، 34 ، و محمد زغلول و مكارم أبو هرجة، 1991م، 45 ، و ثناء عبد الباقي ،

1993م، 72، و إسماعيل حامد، 1997م، 153، و جمال علاء الدين، 1999م، 225، و صلاح حسين، 1993م، 27): إن مراحل التعلم الحركي تعكس بصورة عامة طريقة التعلم الكامل علاوة على أن تعلم المهارات الحركية و عملية الإعداد المهاري تمر بثلاثة مراحل أساسية ترتبط فيما بينها ، و تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها و هذه المراحل هي :

#### 1-4- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

هذه المرحلة هي الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية و إتقانها حيث تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي و البصري و الحركي للمهارة ، و الذي يسهم في إثارة دوافع الفرد للتعلم و التدريب و إتقان المهارة ، و تتميز هذه المرحلة بأن نشاط المخ يحدث زيادة من الإستشارة غير المطلوبة مما ينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات غير المطلوب إشتراكها في الأداء الحركي الأمر الذي يجعل الأداء يبدو صعبا و متوترا و يرتبط بالعديد من الحركات الزائدة و بذلك يحتاج المتعلم إلى المزيد من الطاقة مما يؤدي إلى الإفراط في بذل الجهد و قلة الجودة في الأداء و سرعة حدوث التعب و الافتقار للدقة.

إلا أنه بالاستمرار في أداء المهارة الحركية و تكرارها يستطيع الفرد النجاح في أداء المهارة الجديدة بالرغم من اتسام الأداء بالبدنية و ارتباطه ببعض الأخطاء ، كما أن هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية.

#### 2-4- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

و تعتبر هذه المرحلة هامة و ذلك لتطوير الشكل العام الأول للمهارة و يتحقق هذا بتكرار الأداء و ذلك من خلال مراقبة تلافي و تصحيح الأخطاء حيث تتميز تأدية المهارة بالإقتصاد في الجهد و إنسيابية الأداء و هذا يعني أن الأداء الشكلي و الفني يتم بصورة نموذجية لذلك فإنه يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن لا يركز تفكيره على تفاصيل الحركة و لكن يجب أن يركز على النقاط الأساسية في الحركة كلها، و كما أن هذه المرحلة تتميز بتركيز عمليات الإثارة و الكف بالمركز الخاص بالمخ و يتم قبول الحركة بكاملها في الوعي بتفاصيل أكبر من هذه العملية ، و في هذه المرحلة يجب زيادة عدد التكرارات عند التعلم ، كما يمكن استخدام مختلف الوسائل و الأساليب المعينة بما يؤدي إلى اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية كما تتميز هذه المرحلة بالإصلاح و الصقل و التقدم و تسمى بالتوافق الدقيق للحركة.

### 3-4 - مرحلة الإتقان و التثبيت للمهارة الحركية:

يذكر (محمد إبراهيم شحاته، 1995م، 36): أنه في هذه المرحلة تكون تأدية المهارة قد وصلت مرحلة متقدمة حيث يرجع ذلك إلى ما تم تطويره في مرحلة التوافق الجيد للأداء حيث تمتاز تأدية المهارة الحركية في هذه المرحلة بأن المستقبلات الحسية الموجودة في المخ تعمل على استيعاب أي تداخل غير مرغوب فيه و يتم ضبط سريع للحركة في الظروف المختلفة و هذا ما يسمح بأداء جيد للحركة حيث يتم في هذه المرحلة التثبيت و المطابقة و الإتقان للشروط و تسمى تثبيت الحركة.

كما يؤكد (جمال علاء الدين و ناهد الصباغ، 1999م، 225): على أن المهارة في هذه المرحلة أكثر دقة و رسوما و استقرارا و ذلك بتطوير التوافق الجيد و تعطي فيها واجبات منها الإتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات التعلم الفردية ، و تطوير مقدرة التوافق و التنسيق و الربط بين المهارات الأساسية ، و زيادة استخدام قوى اللعب مع الأداء المهاري حسب متطلبات النشاط الممارس .

و على الرغم من تلك التقسيمات إلا أن هذه المراحل الثلاثة تتداخل بعضها البعض في عملية مستمرة ليست بينها حدود واضحة.

من خلال ما تقدم ، يرى الباحث أن التعلم هو عملية تغيير مستمر في سلوك الفرد ، نتيجة اكتسابه المعارف و العادات و المهارات تحت شروط الممارسة و من خلال التعايش المستمر و التفاعل مع الآخرين في الحياة العامة.

كما أن التعلم الحركي هو ، تعلم الحركات الرياضية و الذي يكون مقترنا بمقدرة الفرد و استيعابه و يكون معتمدا على التجارب السابقة ، بحيث إنها تعمل على الإسراع في عملية التعلم الحركي و دقتها.

### 5- المهارة

يصطلح على تسمية المهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة وآليتها و استعمالها في وضعية مختلفة و بشكل ناجح. و في هذا الخصوص يقول (وجيه محجوب) حسب (عطاء الله أحمد، 2006، 32): " نفهم تحت اصطلاح المهارة الواجب للمسار الحركي لتكوين مجموعة أجزائه في التغذية الراجعة " و يضيف بأنها " القابلية للإنجاز العالي في الحركات الدقيقة " ، و بالتالي ، فهي تعبر عن كفاية الشخص في الأداء الحركي ، يقول ( مفتي إبراهيم حماد ) حسب ما أورده (عطاء الله أحمد، 2006، 32): تعرف المهارة بأنها " المقدرة على التوصل إلى نتيجة ، من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع أقل بذل للطاقة و في أقصر زمن ممكن " .

و من خلال هذا فإن المهارة تعتمد على التوافق الحركي الجيد و السليم و تعطي للمشاهد نوعا من المتعة في مشاهدة الحركة. يقول (وجيه محجوب): "إن المهارة هي الحركة التي تعطي المشاهد الانطباع عن نوعية اللعبة، و على نوعية الأداء، و كذلك تعطي للمشاهد على أن أداء الحركة بسيط" و بالتالي تكون المهارة نتيجة اختزال عدد كبير من العضلات حتى تبقى العضلات العاملة فقط ، أي بمعنى أن المهارة تعطي توقيتا عاليا للجهاز العصبي الذي ينظم عمل عضلات الجسم.

و في تعريفهما للمهارة ، يقول كل من ( محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987م، 20 ) : " من الصعب تحديد مفهوم مطلق للمهارة ، ذلك كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ، أي أن المهارة خاصية تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو مستويات الجماعة" و يكمن التعبير عن مصطلح المهارة بقدرة تحصيل الفرد للعمل بالمقارنة مع أصحابه (أقرانه) ، و مقارنة مستوى هذا الفرد المهارة .

ولهذا يرى الباحث بأن المهارة هي قدرة الفرد على القيام بأعمال محددة و كفاية عالية، و بدون النظر و الانتباه الكامل لمجريات الأمور و مسارات الحركية، أي أن تكون العملية التي يقوم بها الرياضي وفق نظام ذاتي بحت ، حيث تشارك في العمل العضلات العاملة المقصودة من الحركة فقط ، دون عضلات أخرى ، و بأكثر اقتصاد للوقت و الجهد .

## 1-5- المهارة الحركية

المهارة هي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء، و تعد المهارة الحركية في الألعاب قدرة الفرد على أداء الحركات الخاصة بتلك اللعبة بدقة و كفاية عالية ، " المهارة في أي لعبة من الألعاب تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة و كفاية و نجاح ، و تتطلب القدرة على استخدام العضلات العاملة بتوافق و انسيابية ، أما (زكي محمد حسين) فيقول عن المهارة الحركية في الميدان الرياضي " ما هي إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة ، يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ، و يتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عال ، بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف و المواقف " ، و يقول (أسامة كامل راتب) : " قد تستعمل المهارة للتعبير عن الواجب الحركي ، و قد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء ، فهو بمثابة السلوك الذي يمكن ملاحظته" ، و المهارة الحركية في المجال الرياضي تعني كل الحركات الضرورية الهادفة ، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها ، و المهارات الحركية تختلف من لعبة إلى أخرى.

## 2-5- خطوات تعليم المهارات الحركية:

يشير (عصام الدين متولي عبد الله، 2006م، 77): إلى أن المعلم يقوم بتعليم المهارات الحركية التي يتضمنها من خلال مجموعة الخطوات الآتية:

### 1-2-5 - التقديم الشفهي للمهارة :

و فيها يقوم المعلم بتقديم المهارات للتلاميذ عن طريق الشرح الشفهي للمطلوب منهم ، فيقدم لهذه المهارة شرح نظري يناسب المرحلة السنية و يستخدم ألفاظا و مصطلحات فنية مرتبطة بما سيقوم به التلاميذ من أداء ، و هكذا فإن الشرح النظري يلعب دورا هاما في إيجاد التصور الحركي المناسب لأداء الحركة المطلوبة و من ثم فإن على المعلم أن يهتم في هذه الخطوة من تعليم المهارات الحركية بصوته (درجته ، وضوحه و مناسبة ألفاظه للمرحلة السنية ) و أيضا سهولة الشرح ، سلاسته و مناسبه للموقف التعليمي .

كما يجب أن يهتم المعلم فيها بدقة المعلومة دون الإكثار من ذلك. و يمكن للمعلم في هذه الخطوة من الخطوات تعليم المهارات الحركية أن يلجأ في التمهيد للمهارة بعرض أحد الأفلام التعليمية ( سينما ، فيديو ) التي تتناول شرح هذه المهارة ، كما يمكن الاستعانة هنا أيضا بالصور و الجسومات التي توضح طريقة الأداء و هذه كلها طرق يمهد من خلالها المعلم لتلاميذه لأداء المهارة الحركية المطلوبة ، تساعد في إيجاد تصور حركي مناسب للأداء ، و تستثير دافعتيهم و تزيد من عوامل التشويق لديهم و هي لحظات مناسبة تمهد للتعلم من خلال أداء النموذج .

### 2-2-5 - العرض العلمي للمهارة :

بعد أن اكتسب التلميذ تصورا و فهما لطبيعة الأداء المطلوب يكون هنا في شوق للممارسة و الأداء فيأتي دور النموذج الذي يمكن أن يقوم به المعلم أو أحد التلاميذ الذين سيتوسم فيهم المعلم حسن الأداء و سواء كان المعلم أو أحد التلاميذ هو الذي يقوم بأداء النموذج فيجب أن يراعي في الأداء ما يلي :

- أن يكون التلاميذ في وضع تشكيل يسمح لهم بالمشاهدة الجيدة للنموذج دون عوائق.
- أن يكون أداء النموذج بصورة جيدة .
- أن يكون الأداء بالسرعة الطبيعية للأداء ثم بالتوقيت البطيء الذي يسمح للتلاميذ بالتعرف الدقيق على أجزاء النموذج .
- أن يكون هناك شرحا مصاحبا لأداء النموذج يركز على بعض الجزئيات التي تحتاج إلى ذلك .

- لا يقوم المعلم أو التلاميذ أثناء عرض النماذج بعرض ما يمكن أن تقع فيه التلاميذ من أخطاء أثناء الأداء، بل يحقق الانتظار، و تصحيح ما يقع فيه التلميذ من أخطاء.

### 5- 2 - 3 - أداء المتعلم للمهارة :

و هنا يبدأ المتعلم أداء المهارة بعد استماعه للشرح النظري و مشاهدته للنموذج فيجري بنفسه و هنا يبدأ في إدراك الصعوبات التي يمكن أن تكون في الأداء. حيث تظهر بعض الأخطاء التي تشوب أدائه. و تظهر التفاوت في القدرات البدنية بين التلاميذ و القدرات المهارية و القدرة على الاستيعاب ، فيأتي دور المعلم الذي يتعقب هذه الصعوبات و الأخطاء بالتصحيح و الإرشاد و مهما قيل عن الشرح النظري أو مشاهدة النموذج و فوائدها فإن أول الإحساس الحقيقي يكون بالممارسة للأداء .

و بالطبع فإن أداء الحركة في هذه الحالة يكون بشكل بدائي غير معقول يتميز بعدم الاقتصاد أو دقة الأداء ، لأن الحركة لم تتسم بعد بالتوقيت و الإيقاع الجيد أو الانسيابية ، فيكون مدى الحركة أكبر أو أقل من المدى المطلوب ، بطيئا أو سريعا لا يطابق الهدف المنشود من المهارة الحركية .

يقوم المتعلم بعد ذلك بالتدريب على أداء المهارة الحركية حتى يصل إلى الشكل الدقيق للحركة ، فيصبح الأداء مناسبا و متكاملا فتمتص منه الحركات الزائدة غير المطلوبة في الأداء ، و في هذه المرحلة يقوم المعلم بتوجيه انتباه المتعلم للنواحي الهامة في الأداء ، و مساعدته في اكتساب أسرار المهارة الحركية ، كما يقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء أداء المتعلم للمهارة و من أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تصحيح الأخطاء في الأداء الحركي ما يلي :

- 1- أن يكون لدى المعلم مقدرة خاصة على معرفة الخطأ و سرعة اكتشافه حتى لا تثبت الأخطاء .
- 2- التدرج في تصحيح الأخطاء و ذلك حسب أهميتها فيتم تصحيح الأخطاء الرئيسية ثم الفرعية فأحيانا يؤدي تصحيح الأخطاء الرئيسية إلى تصحيح الأخطاء الفرعية .
- 3- توجيه انتباه المتعلم إلى مكنم الخطأ و ذلك بتقديم المعلم له التوجيه أثناء أدائه للمهارة الحركية .
- 4- عدم قيام المعلم بتصحيح الأخطاء و المتعلم في وضع صعب .
- 5- عدم قيام المعلم بتصحيح أخطاء لم يقع فيها المتعلم بعد .
- 6- عدم قيام المعلم بتصحيح أخطاء كثيرة في آن واحد .
- 7- تكرار التدريب على جزء المهارة الحركية الذي يؤديه المتعلم بصورة خاطئة و ذلك بعد تصحيح الخطأ مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على المهارة الحركية ككل .
- 8- عدم تأفف المعلم مع تكرار تصحيح خطأ لعدة مرات للمتعلم، و كذلك مراعاة شعور المتعلم عند تصحيح الخطأ، فعملية تصحيح الخطأ عملية تربوية و فنية.

## 5-2-4 - تطوير المهارة:

بعد وصول المعلم إتقان المهارة ، ووصوله إلى درجة من التوافق الدقيق للحركة يبدأ المعلم في تطوير هذا التوافق الحركي الدقيق ، إلى التوافق الحركي الأدق حتى يمكن الانتقال من مرتبة التعلم إلى مرتبة التدريب إلى مرتبة القدرة حيث تصل الحركة إلى درجة أكبر من المهارة تتصف بالانسيابية و السلاسة و الدقة و سرعة الأداء و الاقتصاد في الجهد المبذول من المتعلم ، حيث يبدأ المعلم أيضا في تطوير استخدام المهارة حيث توظف ضمن المسابقات و المواقف الحقيقية للعب في أشكال تنافسية أو غير تنافسية ، و كذا تطوير هذه المهارة و كذلك بربطها بغيرها من المهارات المرتبطة بها ، أو باستخدامها من أبعاد مختلفة أو زوايا و مستويات مختلفة باتخاذ أوضاع مختلفة للجسم... و هكذا.

### خلاصة:

إن العملية التعليمية هي تغيير في سلوك الفرد حيث يكتسب من خلالها أساليب يستطيع العيش بها، تمكنه من إكتساب معارف و عادات و مهارات تحت شروط الممارسة و التعايش المستمر معها، لكن لا بد من أن يكون هذا التغيير ثابت غير مؤقت أو مرهون بظروف أو حالات طارئة. و التعلم الحركي يدخل ضمن هذا التغيير لأنه لا يعتمد فقط على حركة الجسم من حيث الأعضاء و إنما أيضا من جوانب أخرى منها العقلية و الفيسيولوجية و النفسية و حتى الإجتماعية و التي تسمح للمتعلم الإقتراب الأكثر للأداء الصحيح للمهارات الحركية التي تتطلب التوافق الجيد بين عضلات الجسم و الإتقان الكامل للحركة حسب متطلبات النشاط الممارس و ذلك ما يوصل المتعلم إلى التطوير الأدق للمهارة الحركية.

# الفصل الثالث

## السباحة

- تمهيد.
- تعريف السباحة.
- فوائد السباحة.
- تعليم السباحة للمبتدئين.
- العوامل المساعدة في تعلم السباحة.
- العوامل المؤثرة على تعلم السباحة.
- السباحة الحرة (الزحف على البطن).
- المراحل الأساسية في تعلم السباحة.
- خلاصة.

## تمهيد:

تعتبر السباحة رياضة مائية شعبية، ذات أهمية كبيرة، تمارس من قبل الجنسين و على مختلف الأعمار و تمكن المتعلم المبتدأ من إكتساب مهارات حركية عالية يستطيع من خلالها توليد القوى اللازمة للحركة في الماء، و بالتالي ممارسة السباحة بشكل متكامل بكل أنواعها. و يتسم ممارس السباحة بثقة عالية في النفس، و براعة الأداء، بالإضافة إلى بذل جهد أكبر و تركيز أكثر لإستيعاب العملية التعليمية بمراحلها، كما تعد الميدان المناسب لإكتساب الخبرات و المهارات الحركية خاصة عند الأطفال لما يتميزون به من خصصيات في هذه المرحلة العمرية. و سوف نتطرق خلال الآتي للمراحل و الخطوات المتبعة لتعليم السباحة الحرة (سباحة الزحف على البطن).

## 1- تعريف السباحة

تشير بعض الآثار إلى أن الإنسان قد مارس السباحة من أكثر من أربعة آلاف عام حيث كان يضعها في إعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعده على الهروب من الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به.

و مع التطور السريع و المتلاحق في كل أنحاء العالم و مع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي فقد أصبح من السهل تعلم السباحة لدى المبتدئين كما يوضح (محمد صبري عمر، 1998م، 29): بأن تعلم السباحة يهتم بالعمل على إكتساب المتعلم المهارات الأساسية التي تمكنه من الطفو بشكل جيد و توليد القوى اللازمة لحركته في الماء خلال الضربات الفنية لطرق السباحة بغرض قطع المسافة في أقل زمن ممكن.

و يعرفها (فيصل رشيد عياش، 1992م، 17): " أنها رياضة مائية شعبية ذات أهمية كبيرة على بناء جوانب متعددة من حياة الفرد (الإنسانية والاجتماعية و الصحية)، وهي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين و على مختلف الأعمار".

كما يرى (فيصل رشيد عياش، 1985م، 14): "أن السباحة إحدى المهارات التي لها قيمة عالية في الحياة، كما هي جزء مهم من التربية البدنية التي تمنح الفرد القدرة على التمتع بالحياة بشكل جيد نتيجة قدرتها على بناء عضلات و أجهزة الجسم بشكل متكامل كونها تحرك أجزاء الجسم كافة أثناء ممارستها".

و يعرفها (أسامة كامل راتب، 1999م، 22): بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية، و التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين و الرجلين والجدع ، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا.

## 2- فوائد السباحة :

إتفق كثرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها.

وحسب (علي زكي و آخرون، 2005م، 16) و (محمود حسن، 1997، 16-19) و (قاسم حسن حسين و إفتخار أحمد، 2000م، 23-25): يؤكد علماء النفس و التربية و الاجتماع و المتخصصين في مجال السباحة ما للسباحة من فوائد تطبيقية ذات قيمة في حياة ممارسيها و من أهم فوائدها ما يلي :

### 1-2- الفوائد الأمنية:

للسباحة أهمية كبيرة في تأمين حياة الإنسان عامة و الأطفال بصفة خاصة و يجب ممارستها في سن مبكر ، و باستعراض بعض الإحصائيات الصادرة من قبل المنظمات الدولية نجد أن أكثر الحوادث المميتة للأطفال كان سببها الغرق ، ففي بعض البلدان تجاوزت نسبة الموت غرقا نسبة الموت بسبب بعض الأمراض ، أيضا الإحصائيات تبرهن بأن الموت غرقا يحتل المرتبة بعد الموت بسبب حوادث السير.

### 2-2- الفوائد الترويجية:

تنفرد السباحة عن مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى في كونها نشاط رياضي يمارس من كلى الجنسين و في مختلف المراحل السنية، جامع الأصحاء و المعاقين ، جامع لكل الفئات فهي تمتع الجميع و تشبع رغباتهم و احتياجاتهم بالقدر المناسب للإمكانات و القدرات الفردية المتباينة.

### 3-2- الفوائد التربوية:

تكسب السباحة ممارسيها سمات شخصية حميدة في الجوانب الخلقية و العقلية التي تلازمهم طوال حياتهم و تنعكس على سلوكهم و كذا خبراتهم فتظهر بصورة واضحة في المواقف الحياتية المتشابهة.

### 4-2- الناحية الخلقية:

يتسم ممارس السباحة بالثقة بالنفس، و الأمانة، والإرادة، و الشجاعة، والتعاون، و المروءة ، والشهامة، و حسن المعاملة، والاحترام المتبادل مع البعد عن العجرفة و الخشونة وعدم الغرور عند النصر.

## 5-2- الناحية العقلية:

يتسم الممارس للسباحة بالفهم والقدرة على التخطيط و له مستوى ذكاء عالي و التفوق الدراسي.

## 6-2- الفوائد النفسية والاجتماعية:

تسهم السباحة في علاج كثير من الحالات النفسية (كالانطواء النفسي و التوتر العصبي و الاكتئاب... الخ)

و المشاكل الاجتماعية حيث التحرر و الانطلاق في مجال يغلب عليه السرور و المرح و البعد عن الروتين و الأعباء و تسهم في حل مشكلة أوقات الفراغ و تكوين الصداقات.

## 7-2- الفوائد المهارية المكتسبة :

فالسباحة تكسب الإنسان مهارات تعليمية، وتدريبية، مهارات إنسانية، مهارات التربية الصحية السليمة والعادات الصحية الصحيحة ، مهارات استعراضية و تنافسية ، الثقة بالنفس أثناء السلوك الحركي و كذا النمو الإدراكي للأشكال والأحجام والأوزان.

## 8-2- الفوائد البدنية و الحركية :

تكسب السباحة ممارسيها فوائد بدنية و حركية تميزها عن مختلف ممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى و هذا يظهر من المتطلبات التي تقتضيها ممارسة السباحة من تعرض الجسم بكامله لأشعة الشمس و الهواء النقي، كما تكسب ممارسيها النمو المتكامل الذي يتوافر فيه التناسق و الرشاقة و حسن المظهر و جمال التكوين و كفاءة الأجهزة الحيوية الأمر الذي يكسب الممارس لياقة بدنية كاملة.

## 9-2- الفوائد الفيسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة و أعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر، ثم إتساع الرئتين لإستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لإنقباض و إنبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

## 10-2- 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 و أحيانا في أحواض خاصة.

و مما سبق يلخص الباحث فوائد السباحة فيما يلي:

- \* السباحة رياضة ترويحية ، فممارستها بعد عناء عقلي أو عضلي يدخل السعادة إلى النفس ، وتثير المرح و السرور لممارسيها .
- \* السباحة تعالج بعض التشنجات التي توجد في الجسم .
- \* اكتساب الممارسين العادات الصحيحة السليمة لما يلزمها من أخذ حمام قبل السباحة و بعدها.
- \* تلعب السباحة دورا هاما في علاج الكثير من الحالات النفسية.
- \* تحقيق النمو البدني السليم و رفع القدرات البدنية لممارسيها.
- \* تنمية الصفات الشخصية الحميدة لدى الفرد كالثقة بالنفس و الإرادة و الطموح.
- \* دفع خطر الغرق على النفس و على الغير.
- و غيرها من الفوائد العديدة و المتعددة

### 3- تعليم السباحة للمبتدئين:

يذكر (يحيى مصطفى، 2004م، 23) بأن تعلم السباحة أصبح ضرورة حتمية لكل فرد حيث أن السباحة هي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية و لذا فكان لابد على جميع المدارس و المؤسسات التربوية و الأندية أن تسخر جميع إمكاناتها و أن تتحمل مسؤولياتها في تعليم و تدريس السباحة للنشئ لذا فإن المسؤولية الأولى التي تقع على عاتقنا في مجتمعنا هي تهيئة الظروف الملائمة لتعليم النشئ السباحة حيث أكد كثير من الخبراء و المتخصصين في مجال السباحة على إزدياد معدل الإستيعاب لتعلم السباحة مع بداية السن المبكرة من العمر و لهذا وضع صغر السن موضع الإعتبار عند تعليم السباحة و لذا ينصح بتعلم السباحة في مرحلة الطفولة و هذا ما تؤكدته العديد من الدراسات في أن لابد من تعلم السباحة في بداية السن المبكر و ذلك لأن الأجهزة العصبية و العضلية للنشئ قد نمت بدرجة تجعل التعليم أكثر فاعلية و لا يضر النشئ من المرور بمرحلة المحاولة و الخطأ بينما التعلم في المراحل المتأخرة من العمر يحتاج إلى وقتا أكثر منه في المراحل المبكرة للتعلم كما يحتاج إلى جهد أكثر أيضا لذلك فإن تعليم السباحة للكبار يحتاج إلى توفير جميع الإمكانيات التي تساعد في عملية تعلم السباحة لهذه المرحلة.

و في هذا الصدد إتفقت معظم الآراء و الأبحاث على أن المرحلة السنوية المناسبة لتعلم السباحة هي مرحلة من سن الستة (06) سنوات حيث يكون الجهاز العصبي و العقلي للطفل على درجة من الإدراك و الإستجابة لعملية التعلم، حيث يشير (محمد علي أحمد، 1998م، 18) أن المبتدئين يتعلمون السباحة في سن 06 سنوات و يستمرون في ذلك حوالي عامين لتحسين الأداء في طرق السباحة المختلفة ثم يبدأ في عمر 09 سنوات تعلم مهارات أكبر و تدريجيا مع بداية هذا العمر يعطى إهتماما أكثر في دقة الأداء

لطرق السباحة المختلفة ، و يجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يمكن أن يحضر التدريب و هو كامل النشاط و الحيوية في هذه الفترة التدريبية.

و يتفق كل من (Michel PEDROLETTI, 2004, 51) و (محمد حسين محمد عبد المنعم، 2009م، 47) بأن أحسن مرحلة لتعلم هذا النوع من السباحة هي مرحلة 05/06 سنوات حيث يكون الجهاز العصبي و العقلي للطفل على درجة من الإدراك و الإستجابة لعملية التعلم، كما يتميز في هذا السن بالموهبة الحركية و الإستعداد الطبيعي و الرغبة الواضحة للتعلم.

و يرى (عصام حلمي، 1995م، 27) و (محمد القط، 2002م، 09) أنه يمكن أن يتقدم الأطفال بشكل جيد عندما يتدربون من ثلاث إلى أربعة مرات أسبوعيا و تصل زمن الوحدة 45 دقيقة إلى ساعة و تتضمن الإحماء في التهيئة و الجوانب الإدارية ، و خلال تدريب هذه المرحلة السنية يجب التركيز على اللعب و التمتع بالتواجد في الوسط المائي بالإضافة إلى الإهتمام بالجوانب الإجتماعية لأهميتها في بناء شخصية السباح في هذا السن المناسب لغرس كافة القيم و الإتجاهات.

#### 4- العوامل المساعدة في تعلم السباحة:

يلخصها (علي زكي، 2005م، 46-48) فيما يلي:

##### 4-1- السن ومدى إمكانية المتعلم :

إن المسؤولية الأولى التي تقع على عاتقنا في مجتمعنا هي تهيئة الظروف الملائمة لإكساب التعلم الحركي للمتعلمين، فقد أجمع الكثير من الخبراء و أثبتت نتائج البحوث العديدة أن معدل الاستيعاب لتعلم السباحة أفضل عند البداية في السن المبكرة.

ويؤكد الخبراء على ضرورة تعليم السباحة مبكرا للأطفال حيث أن الصبية عند تعلمهم السباحة تكون أجهزتهم العصبية و العضلية في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية و اقتصادا للجهد، و تعتبر السن المناسبة للأطفال من 5- 8 سنوات .

##### 4-2- الحالة الجسمية و الصحية:

إن الفحص الطبي للأطفال له أهميته في تحديد النواحي الوظيفية لكل طفل ، فيتم الكشف على أجزاء الجسم المختلفة من الجلد ، القلب ، الرئتين ، الجهاز العصبي ... الخ. و يجب عدم ممارسة السباحة إلا بعد إجراء هذه الفحوص الطبية وثبوت خلو الطفل من الأمراض و صلاحيته لممارسة نشاط السباحة.

### 3-4- الخبرات السابقة :

إن تعلم القواعد والمهارات الأساسية للسباحة يساعد على سرعة التعلم، فالطفل الذي اعتاد على المياه يجد سهولة في تعلم أوضاع الطفو ، و الذي يجيد الطفو يجد سهولة واضحة في تعلم الحركات المسببة للتقدم ، وتعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت خبرات إيجابية أو سلبية لها تأثير في تعلم السباحة ، ويجب على المعلم قبل البدء في تعليم المهارات التأكد من إزالة ما لدى المتعلم من جميع الخبرات السلبية السابقة مثل : الخوف من الماء كنتيجة للتعرض للغرق أو مشاهدة أحد الأفراد يتعرض للغرق، وعند وضع البرنامج التعليمي يجب على المعلم مراعاة الأسس النفسية للمتعلم مع التدرج في الخطوات التعليمية.

### 4-4- الظروف المحيطة بالموقف التعليمي:

يجب أن تتوفر جميع الأدوات و الإمكانيات الخاصة بالعملية التعليمية، وعلى المعلم أن يعمل على تجهيز كل ما يلزم الدرس، ويقع ضمن هذه الأنظمة الوسط المائي للحمام، ودرجة حرارة الماء، ومساحة المنطقة التعليمية، بالإضافة إلى مدى توفر الأدوات المعينة والمساعدة على التعلم .

### 5-4- درجة الميول و الدوافع لدى المتعلم:

يصل المتعلم إلى أحسن حالاته إذا ما توافر لديه الدافع. فالدافع هو الطاقة الكامنة في الكائن الحي و الذي يدفعه لأن يسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي. فوجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو التعلم، وفي مجال السباحة هناك عدة دوافع ذاتية قيمة مثل تفادي الغرق، الرغبة في إنقاذ الغير، الرغبة في تعلم بعض المهارات و إظهارها أمام الآخرين، الاستمتاع بوقت الفراغ ، والدخول في التكوين التنافسي.

### 5- العوامل المؤثرة على تعلم السباحة:

اتفق كثير من الخبراء أن هناك شروط أساسية لا يمكن أن تتم عملية التعلم بدونها حيث اتفقوا بأن أهم شروط تعلم السباحة هي كالتالي:

#### 1-5- الاستعداد:

يقول (أسامة كامل راتب، 2001م، 171) هو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب فإن وسائل وطرائق التدريب تفقد قيمتها إذا لم يكن المتعلم فعلا لديه الاستعداد ويتضمن الاستعداد كلا من النواحي البيولوجية والنفسية.

## 2-5- النضج:

لكي يقوم الفرد بأداء المهارات الحركية و تعلمها لابد من وصول الفرد إلى مستوى معين من النواحي البدنية و العقلية و الإنفعالية و التي تساعد على أن يكون قادرا على إستيعاب درس السباحة و تنفيذه حيث يرى (صالح محمد علي، 2000م، 480) أن النضج يعد شرطا ضروريا وليس كافيا لحدوث التعلم فلا يمكن أن يتعلم الطفل مهارة حركية إذا لم يحصل على درجة من النضج تمكنه من التعلم ، ويعرف النضج على أنه تغيرات مبرمجة سلفا تحدث فطريا وتلقائيا بمعزل عن المؤثرات الخارجية.

## 3-5- الدافعية:

يشير (محمد علي علاوي، 1998م، 212) أن للدافعية أهمية في إثارة التعلم لدى المتعلم والدافعية هي العلاقة الدينامكية بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية والمكتسبة والداخلية والخارجية والمتعلمة وغير المتعلمة والشعورية واللاشعورية والتي تعمل على توجيه واستمرار السلوك لتحقيق هدف ما. و من هنا نرى أنه لابد أن يكون لدى المتعلم الإرادة الكافية و اللازمة التي تدفعه للتعلم حيث يجب على المعلم استشارة دافع المتعلم مع توفير الخبرات المثيرة لدوافعه المشبعة لحاجاته و رغباته عن طريق وضوح الأهداف و تقريبها من المتعلم.

## 4-5- الخبرة والممارسة:

و يقول (ممدوح عبد المنعم و أحمد محمد مبارك، 1992م، 267): أن الخبرة والممارسة من العوامل المهمة في تغير السلوك وهي الموقف الذي يواجهه المتعلم من مشيرات بيئته يتفاعل معها وتحدث تغيرا لديه بفعل هذا التفاعل ، لذلك تعطى أهميه كبيرة للظروف البيئية حيث أنها تحدد إلى درجة كبيرة نمو وتطور التعلم وزيادة حصيلته التعليمية وخبراته . أما الممارسة فهي مرور الفرد بمجموعة من الخبرات المنظمة نسبيا ، والخبرة أساس لاكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات. و يرى الباحث أن هذا المبدأ هام و أساسي في عملية التعلم فأداء الحركة مرة واحدة لا يتيح الفرصة للفرد أن يتعلمها أو يتقنها بل لابد من التكرار عدة مرات و التدريب عليها حتى يمكن إتقانها.

و يضيف (علي ألبيك وآخرون ، 1998م، 23): أن هناك عوامل أخرى تؤثر على خطوات تعلم السباحة منها :

- \* الدافع ومستواه.
- \* القلق.
- \* الشدة و التوتر.
- \* طريقة تقديم المهارة.
- \* الذكاء.
- \* الإحساس بالحركة .

#### 6- السباحة الحرة (الزحف على البطن):

يرى (أسامة كامل راتب، 1998م، 239) أن السباحة الحرة من أسرع أنواع السباحات الأربعة وتعتبر هذه السباحة من الرياضة المحببة والمرغوبة لعدد كبير من الناس .

إن سباحة الكروول (السباحة الحرة أو الزحف على البطن) هي احد طرق السباحة الأربعة و أسرعها حيث يؤكد (Didier CHOLLET, 2000, 105) بان سباحة الكروول أو ما يطلق عليها السباحة الحرة هي من أسرع طرق السباحة و ذلك من خلال طريقة أداء الذراعين و الرجلين و مدى تحرك السباح في الماء من جانب لأخر و مدى سرعة حركة الرجلين و طول الشد بالذراعين.

و كما يرى (صبري عمر، 2001، 09) بأن سرعة السباح من الناحية الميكانيكية تعتمد على عاملين أساسيين هما طول الضربة و معدل تردد الضربات و لذلك فان سباحة الزحف تتميز بطول الضربة و معدل التردد مقارنة بالطرق الأخرى للسباحة ، فلذا هي أسرع طرق السباحة الأربعة.

و كما يذكر (Michel Pedroletti, 2009, 83) بان ضربات الذراعين في سباحة الزحف هي المنبع الأساسي للقوى الحركة و لدى بعض السباحين تعد المصدر الوحيد للقوى الحركة بينما تقوم الرجلين بالمساعدة في التوازن في وضع الطفو الأفقي الانسيابي.

#### 7- المراحل الأساسية لتعلم السباحة :

لقد تناول كثير من الخبراء طريقة الأداء الفني و المهارى لسباحة الزحف على البطن و منهم :

(ثناء عبد الباقي، 1993م، 127/129)، (وجدي مصطفى الفاتح و طارق فضلي، 1999م، 74/76)، (علي البيك و آخرون، 1992م، 77)، و (محمود حسن، 1997م، 35/42)، (عصام حلمي، 2000م 57/73) ، )

(NINA. Boulgakova, 1990,33) وسوف يتعرض الباحث لآراء هؤلاء الخبراء وغيرهم من المتخصصين لعرض وجهات نظرهم حول طريقة الأداء الفني و المهاري في المرحلة التعليمية الأولى و الثانية للسباحة الحرة (الزحف على البطن) كما يلي:

### 1-7- المرحلة التعليمية الأولى:

لكي يستطيع المتعلم أن يتعلم السباحة لابد له أن يعود جسمه على المجال المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس كما تعود على الماء تكون حركات التقدم للأمام و الجسم في وضع أفقي باستخدام الذراعين و الرجلين معا مع ضرورة استغلال طبيعة الماء حتى يمكن الحصول على دفع الأمام ، هذا معناه أن المتعلم المبتدئ لابد أن يجمع معلومات حركية تختلف كل الاختلاف عن التي اكتسبها و تعلمها على الأرض. (NINA. Boulgakova, 1990,33) و تشمل المرحلة الأولى التعليمية للسباحة الحرة (الزحف على البطن) على مهارات التعود على الماء و هي:

- التعود على الماء.
- الوثب في الماء.
- الغوص في الماء.
- الطفو.
- الانزلاق على الماء.
- الانتقال الحركي في الماء.
- التنفس.

### 1-7-1- التعود على الماء :

يتفق كل من (Eric PROFIT et Patrick LOPEZ, 2008, 12) و (علي ألبيك و آخرون، 1998م، 32) أن مرحلة التعود على الماء هي أولى المراحل للتعلم و الأساس السليم في العملية التعليمية ، وهي تهدف إلى إكتساب الأولاد الثقة بالنفس وإزالة عامل الخوف الذي قد ينتج عن دخول الطفل لوسط غير الطبيعي وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الاتزان أثناء المشي نتيجة دفع الماء لجسم الطفل لأعلى ، وكذا الضغط النسبي للماء على صدر الطفل وما يصاحب ذلك من ظروف تنفس غير طبيعية ، هذا إلى جانب الإحساس الغير المرضي نتيجة دخول الماء في العين .

بناء على ذلك فإن المعلم يجب أن يحاول استخدام الأساليب التربوية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام ، وهذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل وخارج الماء مما يجعل الطفل يدخل إلى الماء دون الإحساس بتلك الظواهر السابقة الذكر ، حيث يحول التركيز إلى اتجاهات أخرى.

## 2-1-7- الوثب في الماء:

هذه المهارات تشكل جانبا مهما في عملية التعود على الماء و الإحساس بالأمان و بالقوى المختلفة للماء.

تعليم الوثب في الماء يمر بعدة مراحل هي:

- الوثب في الماء الضحل بالمساعدة .

- الوثب في الماء الضحل بدون مساعدة .

- الوثب في الماء عمق الكتف .

- الغوص بالرأس أولا .

**المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم و هي:**

- القدرة على الوثب في الماء من ارتفاع حافة الحمام بالقدمين معا في الجزء العميق.

- القدرة على الوثب في الماء من ارتفاع متر واحد بالقدمين.

## 3-1-7- الغوص في الماء مع فتح العينين:

فيها يتعلم المبتدئ كيف يتحرك و يكتشف ما تحت الماء و إحساسه بضغط الماء إلى أعلى، فعن طريق التمرينات المناسبة يطيل المبتدئ فترة بقاءه تحت الماء و العينين مفتوحتين، و على المتعلم أن يحقق المستويات المطلوبة لكي يمكن الحكم على أدائه.

**المستوى المطلوب تحقيقه:** حسب (محمد فتحي، 1972م، 30)

- القدرة على الغوص بالرأس كاملا أسفل الماء و التحرك لمسافة (10) متر.

- القدرة على الاحتفاظ بالعينين مفتوحتين تحت الماء لالتقاط (4) قطع معدنية .

- الثقة بالنفس عند الغوص في الماء

## 1-7-4- الطفو:

يرى (Denis BON, 2002, 13) أن الجسم يطفو فوق الماء ، وفي الحقيقة أن الماء أثقل من الهواء

لذا فإنه يساند الجسم جيدا حيث يقل وزنه في الماء وخاصة عندما تمتلئ الرئتان بالهواء، والجسم

المسترخي والممتلئ صدره بالهواء يعلو قليلا فوق سطح الماء أفضل من الجسم الخالي رثتيه من الهواء .  
ويلاحظ أن الأطفال بصفة خاصة يمكنهم الطفو أكثر من الكبار حيث الكثافة النسبية لهم تقل عن  
الكبار بصورة واضحة هذا من جهة، كما أنه تقل أيضا عن كثافة الماء.

كما يشير (مصطفى كاظم و آخرون، 1982م، 37): أن الطفو له أشكال كثيرة منها: «طفو  
التكور ، النجمة ، القنديل» و هي خطوة حاسمة للانتقال من أمية السباحة إلى تعلم السباحة حيث  
كثافة الجسم في حالة الشهيق تكون أقل من كثافة الماء مما يؤدي إلى طفو الجسم على سطح الماء بدون  
أي حركة و مجهود.

#### المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم:

- الطفو المتحرك و يبدأ بدفع حافة الحمام و الانزلاق على البطن من وضع الطفو على البطن لمسافة ( 5  
متر.

- الطفو من الثابت و القدرة على الاحتفاظ بهذا الوضع في (10) عدات مع عدم سقوط الرجلين.  
(مصطفى كاظم و آخرون، 1982م 38) و (محمد فتحي، 1972م، 31)

#### 5-1-7- الانزلاق على الظهر والبطن :

يرى (مصطفى كاظم و آخرون، 1982م، 37): أن الانزلاق يبقى كمهارة و تمرين هام لتعلم  
السباحة و أساس تعلم طرق السباحة المختلفة و الدوران الذي يجب إعطاء إهتمام خاص بتعلم الإنزلاق  
حيث أنه ينبى بالنجاح و الفشل في المراحل المتقدمة.

و يضيف كذلك (مصطفى كاظم، 1998م، 14) أنه الخطوة الحاسمة في الانتقال من أمية السباحة  
إلى تعلم السباحة. وتحدث عندما يتعلم المتعلم رفع جسمه من حائط المسبح ، أو من الأرض و الانزلاق  
خلال الماء في وضع أفقي ، فعندما يتعلم ذلك يمكنه استخدام أطرافه بكفاءة لتحرك جسمه في الماء ،  
وأول شيء يجب أن يتعلمه المتعلم هو الوضع الأفقي و اتزان جسمه في هذا الوضع في الماء ، فالمتعلم يمر  
بخبيرة الطفو الثابت والذي يتطلب منه معرفة كيف يكون الطفو على الظهر أو البطن .

#### المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم و هي :

- تحسين شكل الانزلاق، وذلك بإطالة فترة الانزلاق على البطن. (مصطفى كاظم و آخرون، 1982م

(38)

## 6-1-7- الانتقال الحركي في الماء (الانسياب):

يذكر (مصطفى كاظم، 1998م، 15-16) "بأن الانتقال الحركي في الماء يتأثر بالذراعين والرجلين، وحركة الذراعين ذات أهمية أكبر من حركة الرجلين في أغلب السباحات (الحرّة، الظهر، الفراشة)، ووفقاً للحقيقة القائلة بأن الظروف الطبيعية في الماء تختلف تماماً عن الأرض، فالمبتدئ يدرس جيداً الانعكاسات الجديدة المعقدة ليكون قادراً على الاستجابة لها خلال أشكال جديدة من توافق عمل الذراعين والرجلين، وهناك أشكال للانتقال تعرف بطرق السباحة (الزحف، الصدر، الظهر، الفراشة)، ويجب على المتعلم أن يتعلم جميع طرق السباحة في الجزء المقرر لتعلم السباحة، وذلك للحصول على التدريب الأساسي، والأطفال في عمر ما قبل المدرسة يجب أن يتعلموا سباحة الزحف على البطن.

كما يؤكد ذلك (ريموند كاتو، 2008م، 54) (RAYMOND. Cateau) يعتمد الانتقال الحركي في الماء على حركة كل من الذراعين والرجلين، ويمكن أن يقال أنه مختلف أنواع السباحة تعطي الذراعين حوالي (70%) من الدفع للأمام.

### المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم وهي:

- أداء ضربات الرجلين التبادلية و الذراعين من وضع الطفو على البطن لمسافة (12) متر.
- الانزلاق من وضع الطفو على البطن مع ضربات الرجلين التبادلية و استخدام لوحة الطفو لمسافة (12) متر مع حساب عدد الضربات.
- الأداء الحركي للذراعين و الرجلين لمسافة (12) متر لأبعد مسافة ممكنة. (محمد فتحي، 1972م، 31)

## 2-1-7- التنفس الصحيح وفتح العينين:

يشير (محمد علي أحمد، 1998م، 32): إلى أن التنفس الصحيح يعتبر أمراً فعالاً و مؤثراً على الأداء في الأنشطة الرياضية، و بصفة خاصة مع الأنشطة التي تتطلب التحمل و أكثرها أهمية في السباحة حيث يؤدي أخذ التنفس بطريقة سليمة و آلية للمحافظة على الإيقاع و كذا التعود الحركي الأمثل للمتعلم، و يتم ذلك عن طريق إتباع الخطوات الآتية:

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء.
- النفخ في الماء.
- إخراج الزفير داخل الماء ببطء من الفم و الأنف
- التنفس من الجانب.

يقول (ميشال بيدرولتي 2003، MICHEL PEDROLETTI، م، 26) أنه ينبغي تعليم التنفس، فالتنفس في الماء يختلف تماما عن التنفس الطبيعي ، وهنا يجب أن نلقن المتعلم كيفية إخراج هواء الزفير من الأنف و الفم حتى لا يدخل إليها الماء ، وكذا أن يتم أخذ الشهيق بقوة إذا ما كان الفم خارج الماء.

\* تنبيه :

- التأكيد على إخراج الهواء في الماء من الفم .
- إدخال الهواء من الفم.
- أن يكون قادرا على التنفس بشكل سليم و بطريقة صحيحة .
- التأكيد على تفتيح العينين .

**المستويات المطلوب تحقيقها من المتعلم هي:**

- 1- الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق و إخراج الزفير في الماء .
- 2- الشهيق و الزفير مع رفع و خفض الرأس و مع لف الرأس في الاتجاهين، و ربط ذلك بالانتقال في الماء.

3- ربط الشهيق و الزفير مع حركات الطفو على البطن و كذلك التوافق الأولي. (محمد علي أحمد، 1998م، 32)

وفي نهاية المرحلة التعليمية الأولى يجب أن يكون المتعلم قادرا على استخدام المهارات الأساسية الجديدة، المكتسبة و دخول الجزء العميق دون مساعدة مع إتباع النقاط التعليمية لكل مهارة مع تقييم المتعلم لنفسه و مقارنة ذلك بتقييم الزميل و تقييم المعلم ، و الهدف من هذا التقييم هو معرفة المتعلم بالمستوى الذي أنجزه و حققه .

و مما سبق يمكن أن يلخص الباحث مهارات المرحلة التعليمية الأولى و المستويات المطلوب تحقيقها

في الجدول التالي:

**جدول رقم (1) مهارات المرحلة التعليمية الأولى و المستويات المطلوب تحقيقها من المبتدئين**

المهارة	المستوى المطلوب
الغوص في الماء مع فتح العينين	القدرة على الغوص برأس كاملا في الماء لمسافة معينة و التحرك لمسافة (10 ) متر.
	التقاط عدد(5) قطع معدنية من قاع المسبح و يكون الغوص في الماء في الجزء الغير

عميق.	
الوثب و الانزلاق الطفو المتحرك: دفع حائط الحمام و الانزلاق مع وضع الطفو لمسافة (15) متر الطفو الثابت و القدرة على الاحتفاظ بهذا الوضع (10) عدات مع معرفة عدد ضربات الذراعين	
الانتقال الحركي في الماء أداء ضربات الذراعين من وضع الطفو لمسافة (10) متر مع معرفة عدد ضربات الذراعين الانزلاق مع أداء ضربات الرجلين التبادلية لمسافة (10) متر وعد ضربات الراجلين.	
التنفس الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق و إخراج الزفير في الماء ، أخذ التنفس مع دفع و خفض الرأس و لفها في الاتجاهين و ربط ذلك بالانتقال الحركي في الماء. التوافق الأول بربط التنفس مع حركات الطفو.	

## 2-7- المرحلة التعليمية الثانية " تحليل طريقة أداء السباحة الحرة (الزحف على البطن):"

وتهدف هذه المرحلة إلى تعلم السباحة الحرة (الزحف على البطن) من حيث إجازة التوافق الأولى لها , وقبل أن يبدأ المتعلم في تعلم السباحة الحرة في هذه المرحلة يجب التأكد أولاً من إجادته المهارة الأولية من المرحلة التعليمية الأولى , ويكون ذلك عندما يكتسب الثقة الضرورية و الألفة في الماء .  
( محمد علي أحمد (1998م، 32)

يوضح (أبو العلا عبد الفتاح، 1994م، 11-12) من خلال تحليله لدورة برشلونة الاولمبية قد قام المركز الدولي الامريكى للسباحة و الأبحاث المائية بتصوير و تحليل أفلام لبيوميكانيكا السباحة باستخدام أربع آلات لتصوير السباح الذي يشغل حارة رقم (4) و بناء على نتائج تحليل 139 محاولة لسباحين من 39 دولة مختلفة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات العامة التالية لسباحة الزحف انه تعتبر مرحلة الشد للداخل و نهاية الدفع بالذراع أكثر مرحلة القوة الدافعة للسباح خلال الشد بالذراعين و تزداد دحرجة الجسم على كلا الجانبين في سباق 200م بدرجة 44,91 عن سباحة 100م بدرجة 37.5 وقد تم التوصل إلى التحليل التالي لكل جزء من أجزاء الجسم.

و تشمل المرحلة التعليمية الثانية للسباحة الحرة (الزحف على البطن) على خمس مهارات جزئية هي:  
- و ضع الجسم .

- ضربات الراجلين .
- حركة الذراعين.
- التنفس .
- التوافق الكلي.

### 1-2-7- وضع الجسم

يذكر (أبو العلاء عبد الفتاح، 1994م، 12) بأن الجسم يأخذ الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة و يكون النظر للأمام و أسفل و تكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر دون التوتر في عضلات الرقبة ، و الرجلين ممتدتان و متقاربتان دون تصلب .

و تضيف (وفية مصطفي، 2000م، 263) بان وضع الجسم يختلف في درجة الميل بين السباحين فيما يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت الماء و يؤثر في ذلك وزن العظام و سرعة السباح و يفضل احتفاظ السباح بوضع الجسم الأفقي الانسيابي على سطح الماء مع تفادي المقاومات.

كما يرى (ريموند كاتو، 2008م، 58) (RAYMOND. Catteau) أن الوضع الأفقي يجب أن يكون إنسيابيا بقدر الإمكان بينما تعمل القدم في العمق الكافي المسموح به في الماء من أجل حركة أكثر فاعلية و الطفو الجيد ينتج من عاملين هما (قابلية الطفو و السرعة) فالشخص ذو الوزن الخفيف و التكوين الواهن يطفو في وضع أعلى من الشخص ذو الوزن الثقيل و العضلات الضخمة.

و حسب ( محمد فتحي، 1972م، 35) أن الوضع الصحيح للكتفين يؤدي إلى المشاركة في انسيابية حركة الجسم في الماء و لا شك أن تقوس و تحذب الكتفين قليلا للأمام يؤدي إلى تسطيح منطقة الصدر و العنق و البطن بما يزيد من انسيابية الجسم خلال حركته في الماء ، و يقابل جسم السباح أو المتعلم أثناء السباحة عدد من المقاومات، و هي المقاومة الأمامية الشكل و مقاومة احتكاك الجلد و مقاومة الدوامات " الموج " .

### الأخطاء الشائعة لوضع الجسم:

- حسب (وجدي مصطفي الفاتح و طارق صلاح فضلي، 1999م، 74)
- المبالغة في زاوية التسطح للجدع .
- المبالغة في زاوية تسطح الجسم.

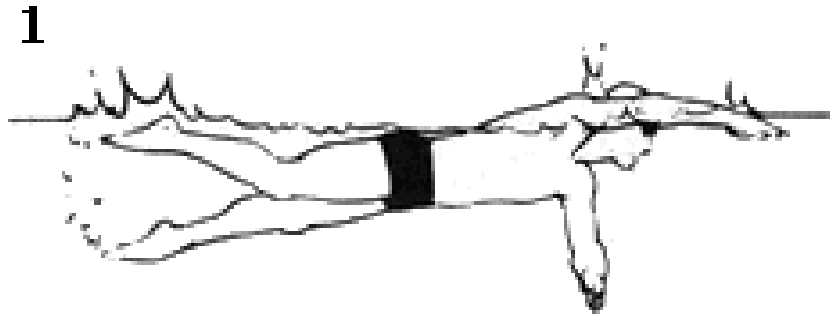
- المبالغة في تدوير الرأس.
- المبالغة في غوص الجانب المقابل لأخذ التنفس.

### التصحيح:

- يجب أن تكون الرأس في عمق الماء عند مفرق الشعر.
- يجب أن تثبت الرأس لأعلى " الفم عند سطح الماء".
- يجب أن تكون السباحة من وضع الانزلاق.
- التنفس بالتبادل " التنفس مرة واحدة كل ثلاث ضربات ذراعين".

### 2-2-7- ضربات الرجلين

يوضح (محمد على احمد، 1998م، 35) بأن ضربات الرجلين تؤدي بشكل تبادلي مستمر و يعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين و تعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم و تشارك الرجلين في سباحة الزحف بقدر اقل عن الذراعين و تنشأ هذه القوة من خلال حركة الرجلين لأسفل.



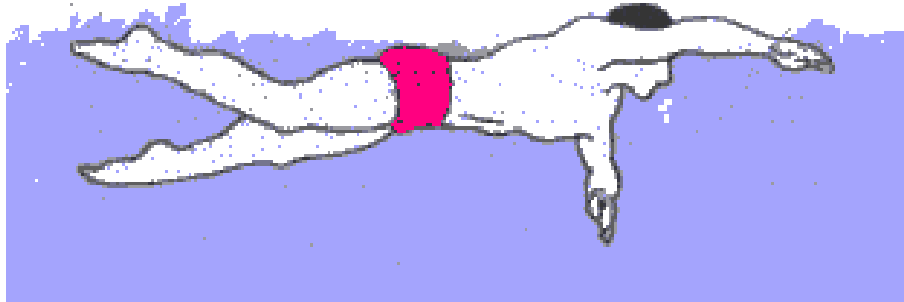
و يؤكد ذلك (عصام حلمي، 2000م 57) بأن ضربات الرجلين تؤدي بشكل مستمر و تبادلي ، و يعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز ضربات الرجلين حيث تعتمد هذه الأخيرة على التوافق السليم ، كما تشارك الرجلين في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين ، و تنتج قوة ضربات الرجلين من محصلة قوة كل من الرجل الصاعدة و الهابطة فكل من القوتين تتلاقى في نقطة ، و تمثل محصلة القوتين التي تؤدي إلى تقدم الجسم للأمام .

و يوضح (عصام حلمي، 2000م، 59) بأن المفتاح الرئيسي لسهولة و كفاءة الرجلين هو المحافظة على وضع مفصلي العقبين في وضع يتصف بالحركة المرنة التي تعرض مساحة كبيرة من الرجلين أثناء

الدفع، و يشعر السباح خلال هذه الضربات بمرور الماء بين أصابع كلا القدمين، حيث تشير إلى حركة سهلة و فعالة بمعنى أن الأداء يتخذ مساراً متموجاً يزيد من فعالية عمل الرجلين أثناء الضربات.

و يوضح (صبري عمر، 2001م، 147) بأن ضربات الرجلين تتم لأسفل و لأعلى لذا تنقسم الحركة إلى الضربة لأسفل و الضربة لأعلى و هذه الضربات تشمل أيضاً مكونات جانبية و يؤكد بان اتساع الضربة يكون ما بين 50 و 80 سم حتى يمكن الاستفادة بأكثر قوة دافعة مع تقليل نسبة المقاومة.

كما يرى (ريموند كاتو، 2008م، 61) (RAYMOND. Catteau): أن ضربات الرجلين تعمل كعامل مساعدة في الاتزان بمعنى حفظ القدمين عالياً في وضع انسيابي و تعتبر ضربات الرجلين مثبته أكثر منها محركة، ضربة الرجل الواحدة تكون علوية رأسية و سفلية مبتدئة من مفصل الفخذ و في الضربة السفلية ثم ترتفع لأعلى و هي مفرودة و بحركة كراباجية مع فرد المشط باستمرار مع دورانه للداخل و تكون الضربات لأعلى بباطن القدم، و يعتمد عمق الضربة السفلية على طول رجل السباح و كذلك حسب ساق السباح و تكون في متوسط (40) سم و يخرج العقب فقط فوق سطح الماء.



التمرينات التعليمية لضربات الرجلين: (WALTER Bucher, 1998, 59)

- من وضع الطفو و مسك الفائص باليدين مع أداء ضربات الرجلين في (30) ثانية.
- من وضع الانزلاق على الماء و اليدين ممتدتان أمام الجسم، أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة.
- من وضع الانزلاق على الماء مع تشبيك الذراعين، وهما منبسطتان أمام الرأس مع أداء ضربات الرجلين.
- من وضع الانزلاق و الذراعين بجانب الجسم أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة لمسافة (15) متر.

- من وضع الانزلاق على الماء و إحدى الذراعين بجانب الجسم، و الأخرى منبسطة أمام الرأس أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة.
- من وضع الانزلاق على الماء مع تشبيك الذراعين خلف الظهر أداء ضربات الرجلين بعرض حمام السباحة.

### الأخطاء الشائعة لضربات الرجلين:

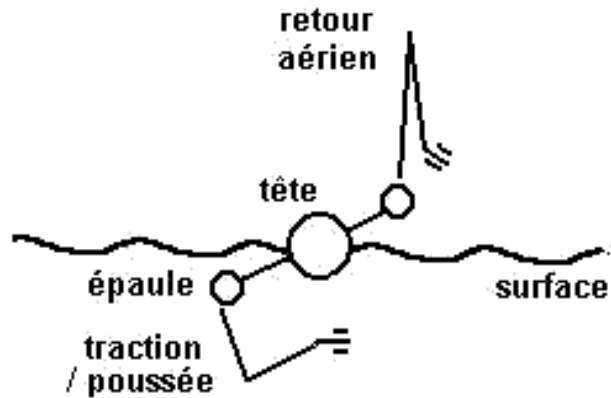
- اتساع مدى ضربات الرجلين.
- ارتفاع مدى ضربات الرجلين بالقدر الغير كافي.
- ثني مفصلي الركبة بشكل زائد .
- حركات الدفع من الرجلين .

### التصحيح:

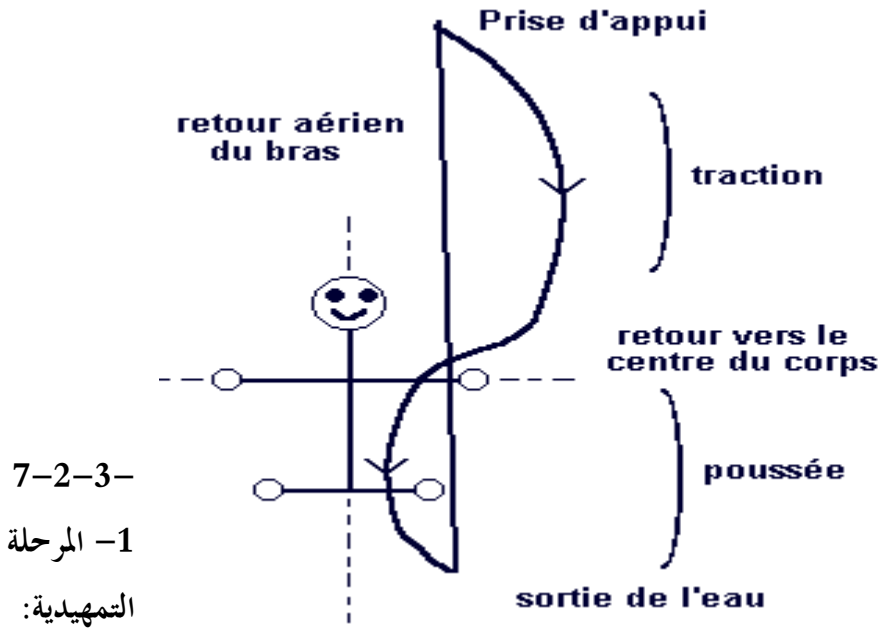
- يجب إبقاء الرأس لأعلى .
- التركيز على اثناء مفصل الفخذ عند بداية ضربات الرجلين.
- السباحة على الجنب و ملاحظة الحركات.
- السباحة من وضع الرقود على الظهر ( ملاحظة الركبتين و هي مفرودة).
- أداء ضربات الرجلين لأسفل و بقوة.

### 3-2-7- حركات الذراعين

تعتمد حركة الذراعين داخل الماء للخلف كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة تصل تقريبا إلى 85% و تدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية حيث يوضح (محمد على احمد، 1998م، 14) بان حركة الذراعين تشمل على مرحلتين هما (المرحلة الأساسية و المرحلة الرجوعية).



يذكر (محمد علي القط، 2004م، 27) أن حركة الذراعين داخل الماء تعتمد على دفع الماء للخلف، كما تعتمد القوة الدافعة للجسم على الذراعين بنسبة (75%) تقريبا و تدور حركة الذراع حول مفصلي الكتف في صورة دائرية، ضربات الذراعين تعتبر القوى الأساسية المحركة للأمام ، و تشمل حركة الذراع الواحدة على ثلاث مراحل هي (المرحلة التمهيديّة، المرحلة الرئيسيّة و المرحلة الختامية).



و تشتمل على ما يلي:

#### 1-1-3-2-7- دخول الذراع:

حسب (محمد علي القط، 2004م، 27) يبدأ دخول الذراع الماء بأطراف الأصابع و يكون الكف مواجهها لأسفل بحيث تكون نقطة الدخول على خط و همي يوازي امتداد النظر أماما ، و يعقب دخول الماء امتداد الذراع إلى أخره و ذلك استعدادا لعملية مسك الماء، و ترجع أهمية مد الذراع أماما للاستعداد الكامل لعملية الشد و المحافظة على اتزان الجسم، و كذلك المساعدة على انزلاق جسم المتعلم فوق الماء.

و يشير (أبو العلا عبد الفتاح، 1994م، 12) بان الذراع تدخل بالأصابع و الكف وذلك بميل في اتجاه الخارج بدرجة 45 درجة، حيث يبدأ الذراع الدخول للماء بأصابع اليد أماما و للداخل قليلا ثم

تنزلق قليلا لأسفل و يكون الدخول على بعد مناسب دون مبالغة بحيث يكون هناك انثناء خفيف في مفصل المرفق و عند هذا الانثناء تكون اليد الأخرى على وشك الانتهاء من الشد.



### 1-2-3-7- مسك الماء:

و يكون على عمق (15) سم و ذلك بانثناء الرسغ للداخل كذلك انثناء المرفق قليلا بغرض التحكم في شد الماء. (محمد علي القط، 2004م، 27)  
يؤدي المسك بعد تمام دخول الذراع الماء مع وجود انثناء خفيف بمرفق الذراع و يتم عند نقطة أسفل سطح الماء و تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع .



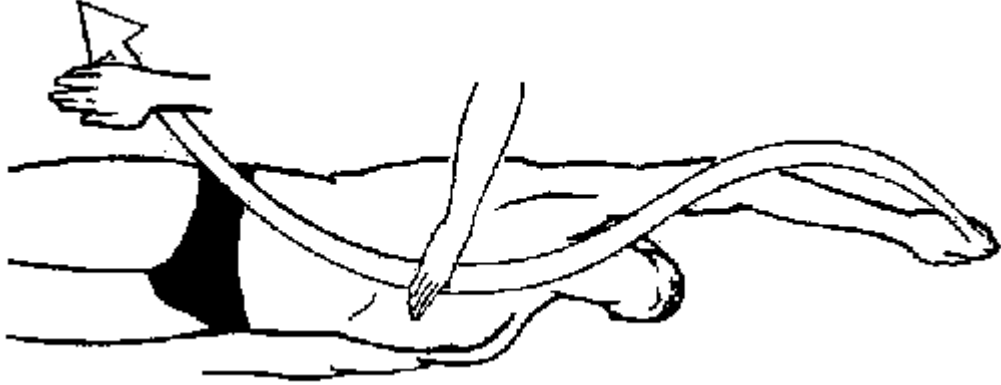
### 1-2-3-7- المرحلة الرئيسية:

و تشتمل على:

### 1-2-3-7- شد الماء:

تؤدي بعد ذلك الذراع الشد في خط يقع تحت مركز ثقل جسم المتعلم مباشرة، و تعتبر عملية الشد و الدفع هما الجزء الأساسي لانتقال الجسم للأمام حيث تقوم الكتف و الساعد بدفع الماء للخلف بقوة و ذلك و فق قانون رد الفعل لنيوتن، و في هذه المرحلة يكون هناك انثناء في مرفق الذراع.

و تكون أفضل قوة للشد عندما تكون زاوية المرفق (90) درجة، و تنتهي حركة الشد عندما يكون الكتف في موضع أعلى تماما من الكف متعامدين عند الزاوية (45) درجة خلف الكتف و يكون الشد على شكل حرف (S) (NINA. Boulgakova, 1990,36).



## 2-2-3-2-7- دفع الماء:

هو استمرار للمرحلة الأساسية و تكملة عملية الشد حتى تصل إلى المرحلة الختامية ، و يتم الدفع للخلف مع اقتراب الذراع للمحور الطولي المنصف للجسم ، و تقترب اليد من الجسم حتى تصل إلى مستوى مفصل الفخذ و هي أساس لتقدم الجسم ، حركات الذراعين أسفل سطح الماء تكون انسيابية بدون تقطع و تصل اليد حتى الفخذ و يراعى بذل القوة عند أداء حركات الشد و عند الدفع يراعى الارتخاء ، و يجب أن تتبع اليد المرفق عند مرحلة الدفع. (محمد علي أحمد، 1998م، 232) (مصطفى كاظم و آخرون، 1982م، 49).

# 1



3-3-2-7- المرحلة الختامية:

و تشمل على:

1-3-3-2-7- التخلص:

و يبدأ بعد انتهاء مرحلة الدفع و ذلك بفرد الكوع و زيادة سرعة الذراع تدريجياً و دفع الماء للخلف حتى يصل الذراع إلى الفخذ و يدار الكف نحوه، و من هنا ترفع الذراع لأعلى لبداية حركة التجهيز مرة ثانية، و يراعى أثناء عمل الذراع تحت الماء أن يحتفظ السباح بكفه أو راحة يده على شكل فنجاني لكي تساعده على الشد .

كما يجب أن تكون ضربات الذراعين أكثر سرعة من سرعة الجسم لكي يتغلب على المقاومة، وهذه الحركة هي المرحلة الأساسية التي تحقق الهدف من السباحة و هو التقدم للأمام لا بد من تجمع كل القوى للتغلب على مقاومة الماء والاندفاع للأمام بأقصى سرعة ممكنة. (RAYMOND 62,2008). (Catteau).



### 2-3-3-2-7- الحركة الرجوعية:

و هي تعتبر مرحلة ختامية إعدادية حيث أنها تنتهي بدخول اليد الماء، و يجب أن تتصف بالإرتخاء و المرونة و السرعة في سباحة المنافسات، و تتم بأكثر من شكل لكن الشائع هو خروج المرفق أولاً في مستوى أعلى من اليد، و يبقى الكف لأسفل مع مراعاة تحرك الذراع للخارج قليلاً و ارتفاع قليلاً في الكف.

و يلاحظ تغير اتزان الجسم عند انتهاء عودة الذراع "الحركة الرجوعية" و مرفقها عالياً و بداية الشد، و يعد هذا النوع من الأهمية بمكان أن يتحدد بناء على فاعلية و نجاح ضربات الذراعين و الرجلين في سباحة الزحف على البطن يجب أن يرتخي الذراع في الحركات الرجوعية، و يتجه المرفق إلى أعلى. (عصام حلمي، 2000م، 63) (محمد علي أحمد، 1998م، 233)

ربط حركات الذراعين تتم في تبادل مستمر، فعندما تقوم اليد بعملية مسك الماء تكون اليد الأخرى بالقرب من الرأس خلال الحركة الرجوعية، و عند دخول هذه اليد الماء تكون الأخرى في نهاية مرحلة الشد. (علي البيك، 1992م، 69)

و يوضح (أبو العلا عبد الفتاح، 1994م، 17) بان الحركة الرجوعية تهدف إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى كما توجد طريقتين لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرفق العالي و الأخرى بمرجحة الذراع.



التمرينات التعليمية لحركات الذراعين: (WALTER Bucher, 1998, 63)

- من وضع الوقوف في الماء ثني الجذع أماما مع بسط إحدى الذراعين أماما و الأداء باليد الأخرى لمدة (30) ثانية.

- نفس التمرين السابق مع أداء ضربات الذراعين بالتبادل مع أخذ النفس من جهة اليد العاملة لمدة (30) ثانية.

- نفس التمرين السابق و لكن مع أداء ضربات الذراعين أثناء المشي على القدمين بعرض حوض السباحة.

- من وضع الوقوف على قدم و السند بالقدم الأخرى على الحائط و دفعها للانزلاق و الطفو على سطح الماء و إحدى الذراعين ثابتة أمام الرأس و الأداء بالذراع الأخرى بعرض حمام السباحة.

- نفس التمرين السابق مع السند بإحدى الذراعين على لوحة الطفو أمام الرأس و الأداء بالذراع الأخرى بعرض حمام السباحة.

- نفس التمرين السابق و لكن مع أداء حركات الذراعين لمسافة (20) مترا.

#### الأخطاء الشائعة لحركات الذراعين:

- عدم أداء مرحلة الدفع في خط مستقيم.
- القصر الشديد لمرحلة الدفع.
- أداء حركة الذراعين بطريقة بعيدة و مبالغ فيها عن المحور الطولي للجسم.
- عدم المحافظة على وضع المرفق لأعلى.
- أداء الحركة الرجوعية ببطء شديد.

#### التصحيح:

- تؤدى السباحة من وضع الانزلاق ، مع الانتقال التدريجي لإيقاع حركة الذراعين.
- السباحة مع إطباق الكف و فتحها عندما تصل إلى مستوى المقعدة.
- السباحة مع فتح العينين أسفل الماء بدون تنفس.

#### 4-2-7- التنفس:

التنفس كأحد أجزاء الحركة في سباحة الزحف الهامة حيث لا بد على السباح إتقان حركة الرأس للجانب لأخذ التنفس بالشكل الصحيح و عدم بذل جهد فيها و حيث يتفق (أبو العلا عبد الفتاح، 1994م، 17) و (عصام حلمي، 2002م، 15) بأنه يفضل تعويد السباح على التنفس من الجهتين أثناء التدريب لان ذلك يساعد على توازن الجسم على الجانبين و لا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق على التنفس من جانب واحد .

كما يوضح (محمد حسن رخا، 2003م، 16) بان السباح يأخذ التنفس خلال النصف الأول من الحركة الرجوعية ويدير الوجه في الماء خلال النصف الثاني من الحركة الرجوعية.



و حسب (مصطفى كاظم و آخرون، 1982م، 50): تدار الرأس من محور الجسم للجانب بدون سقوط الكتف المقابل لأسفل، وتكون مدى إدارة الرأس إلى الحد الذي يسمح بمجرد خروج الفم إلى الهواء لأخذ الشهيق بالفم مفتوحا ، و يلاحظ أنه خلال حركة الجسم للأمام تكون الموجة مرتفعة قليلا أمام مقدمة الرأس ، و هذه الموجة تسبب انخفاض نسبي في الماء أمام الفم أثناء حركة إدارة الرأس مما يسهل عملية الشهيق كما هو موضح في الصورة السابقة ، بعد ذلك تدار الرأس للأمام لطرد الزفير من الفم و الأنف ببطء داخل الماء.

ويعتبر تعليم المتعلم لدورة تنفس واحدة مع دورتين كاملتين للذراعين و الرجلين مفيدا في مرحلة الأولية لتجنب التأثير الضار للتنفس غير المنتظم على إيقاع التنفس ، بينما في المراحل التعليمية المقبلة يجب تعويد المتعلم أداء دورة تنفس كاملة مع دورة واحدة للذراعين و للرجلين من المفصل ، و جعل المتعلم يمارس أخذ الشهيق على الجانبين من بداية التعلم ، كذلك يجب التدرج في طول المسافة بطريقة منتظمة.

#### التمرينات التعليمية للتنفس: (WALTER Bucher, 1998, 64)

- من وضع الوقوف ميل الجذع أماما مع مسك الماسورة بإحدى اليدين و السند بالأخرى محاولة أخذ التنفس في عدتين و إخراجها في أربع عدات مع تكرار الأداء لمدة (30) ثانية.
- تكرار نفس التمرين السابق و لكن من وضع المشي مع أخذ النفس من جهة اليد السفلي في عدتين مع دوران الرأس و إخراجها في أربع عدات داخل الماء.
- من وضع الطفو و الانزلاق يكرر نفس التمرين السابق.

- من وضع الطفو و أداء حركات الذراعين بالتبادل مع أخذ التنفس من جهة اليد العاملة بسرعة و إخراجها في الماء ببطء.

- من وضع السباحة الكاملة (ضربات رجلين و ذراعين) أخذ الشهيق من جهة اليد العاملة بسرعة و إخراج الزفير ببطء في الماء.

### الأخطاء الشائعة للتنفس

- التأخر الشديد في إخراج الزفير نتيجة للقصر الكبير للشهيق.

- الزيادة المبالغ فيها في أخذ الشهيق تؤثر على توقيت الضربات.

### التصحيح

- أداء تمارين التنفس بدون حركات الذراعين.

- الزفير القوي.

- السباحة بذراع واحد بمساعدة لوحة الطفو مستخدما التوافق الصحيح للتنفس.

### 5-2-7- التوافق الكلي للأداء:

يختلف التوقيت الخاصة بالرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين حيث يلاحظ ثلاثة أنواع لإفراع الأداء وهي ست 6 ضربات أو 4 أربع ضربات للرجلين أو ضربتين 2 للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين و أن هذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة التدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح فكلما كان السباح يميل للسرعة زادت ضربات الرجلين و العكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة فيذكر (عصام حلمي، 2002م، 14) و (سامي الشريبي و آخرون، 2004م، 72) بان التوافق بين عمل الذراعين وفق آخر تعديلات 2002م يجب أن تتسارع اليد كلما دخلت اليد مرحلة إنتاج القوى المحركة لأنه في حالة ثبات سرعة اليد من نقطة الدخول إلى نهاية مرحلة الشد فانه يؤدي ذلك إلى تأثير سلبي لإنتاج القوى .

كما تتصف حركات الذراعين و الرجلين بصفة الاستمرارية لكن تعددت الآراء حول عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع ، فهناك طريقة الست ضربات للرجلين لكل دورة ذراع ، و يؤدي البعض استخدام ثلاث ضربات للرجلين لكل دورة ذراع و الأهم هو التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية. بما لا يعوق أحدهما الآخر، و بما يتناسب مع سرعة حركة

الجسم في الماء يجب على المتعلم أن يبدأ أولاً بحركات الرجلين تتبعها بعد ذلك حركات الذراعين و يجب الاهتمام بالمحافظة على استمرار عمل حركات الرجلين أثناء ربطها بحركات الذراعين. و بعد توضيح المراحل المختلفة للأداء الفني للسباحة الحرة (الزحف على البطن) فان هناك أخطاء شائعة كثيرة يقع فيها المبتدئ كما جاء على لسان العديد من الكتاب و المختصين في هذا المجال على غرار (سامي الشريبي، 2004م، 76) و (عصام حلمي، 2002م، 21) حيث أنهم يذكرون أن هذه الأخطاء الشائعة للسباحة الحرة (الزحف على البطن) و التي يقع فيها بعض السباحين تؤدي إلى خلل في حركات الذراعين و كذا حركات الرجلين مما يؤدي إلى جنوح جسم السباح و تذبذب حركاته مما يزيد من الطاقة المستهلكة وزيادة المقاومات و ضياع غالبية القوة المحركة و في ضوء ذلك يمكن إظهار و توضيح هذه الأخطاء في النقاط التالية:

- 1- ارتفاع المقعدة أثناء الأداء و تحريك الرجلين من مفصل الركبة .
  - 2- شد و تصلب الرجلين دون انسيابية عند حركتها لأعلى و لأسفل.
  - 3- عدم تماثل سرعة الذراعين في الحركة الرجوعية .
  - 4- رفع الرأس عاليا و سقوط الرجلين أثناء حركة الذراعين.
- و هذه الأخطاء هي أكثر الأخطاء شيوعا و ظهورا على أداء السباح و المبتدئين خاصة عند كبار السن منهم.

### خلاصة:

إن من العوامل المساعدة على ممارسة السباحة الثقة بالنفس و إزالة الخوف لدى الأطفال، و لهذا كان لزاما على المعلم و المدرب الناجح إستخدام أساليب تربوية و تعليمية حديثة تساعد السباح على الإستعاب و التعلم السريعين خاصة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتوسط 06/09 سنوات لما تتميز به هذه المرحلة بالذات.

و مما سبق يمكن أن نلخص الأداء الفني للسباحة الحرة ( الزحف على البطن) في النقاط التالية:  
بالذراع: تحت الماء 1- الشد

\*الشد على شكل حرف (S)

\*ثني المرفق للأعلى 90 درجة حسب مسافة السباق

\*ارتفاع المرفق

\*امتداد الذراع لأقصى مسافة في كل دورة ذراع

\*التزايد التدريجي لسرعة الذراع

\*دخول الذراع في زاوية حادة

2- الحركة الرجوعية للذراعين:

\*يكون المرفق مرتفعا"

\*الاسترخاء الكامل للذراع

\*دخول الذراع أمام الكتف

3- ضربات الرجلين:

\*استرخاء الكعبين

\*انشاء خفيف للركبتين أثناء ضربات الرجلين للأسفل

\*امتداد الركبتين عند أداء ضربات الرجلين لأعلى

\*خروج الكعبين فقط خارج الماء

\*أداء ضربات الرجلين في مدى صغير.

# الفصل الرابع

## خصائص المرحلة العمرية و مميزاتها

- تمهيد.

1- أهمية التعرف على خصائص النمو للأطفال.

2- الطهولة المتوسطة و خصائصها.

2-1- تعريف الطهولة المتوسطة 06/09 سنوات.

## 2-2- خصائص المرحلة العمرية 06/09 سنوات.

1-2-2- النمو الفسيولوجي.

2-2-2- النمو الحسي.

3-2-2- النمو الانفعالي.

4-2-2- النمو الاجتماعي.

5-2-2- النمو الحركي.

6-2-2- النمو النفسي.

7-2-2- النمو المعرفي.

3- خصائص عملية النمو:

خلاصة.

تمهيد:

يشير (محمد سعيد عزمي، 2004م، 29) المناهج القديمة تركز على المعلومات و الحقائق فقط ، و كان الهدف منها حشو المناهج الحديثة انتقل محور الاهتمام من مادة . و أصبحت المفاهيم الحديثة تعمل على تكوين شخصية التلميذ و خصائص نموه و حاجاته و ميوله ، خصوصا و أن المدارس أصبحت المكان الطبيعي لتربية التلاميذ عن طريق اكتشاف ميولهم و مواهبهم الطبيعية و توجيهها لصالح التلميذ و المجتمع .

لذا كان من واجبا كمرين دراسة برامج و طرق تدريس التربية الرياضية على أسس عملية سليمة تراعي الأسس النفسية و الاجتماعية و الثقافية للتلميذ. و من البديهي أن ندرس أولا مراحل النمو للتلميذ للوقوف على خصائص كل مرحلة سواء من الناحية الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية. و وضع أنسب الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع كل مرحلة، علما بان هذا التقسيم للدراسة فقط.

1- أهمية التعرف على خصائص النمو للأطفال :

قبل أن نبدأ بدراسة خصائص الأطفال النمائية لابد من طرح السؤال الآتي : ما أهمية التعرف على الخصائص النمائية للأطفال ؟

نجيب على السؤال كما جاء في كتاب (محمد خميس أبونمر و نايف سعاد، 2008م، 71) حيث يلخصها في النقاط التالية:

○ إن معرفة المعلم و فهمه للخصائص النمائية الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية التي يتميز بها أطفال هذه المرحلة ، مسألة أساسية لازمة له تعيينه في اتخاذ قرارات سليمة فيما يخطط لهم من أهداف و طرائف و نشاطات تعليمية تستند إلى هذه المعرفة و هذا الفهم .  
و المعلم الذي يعرف ما يميل إليه تلاميذه و ما ينفرون منه ، و الذي يعرف ما بوسعهم إدراكه و استيعابه و ما يصعب عليهم ، يستطيع أن ينظم تعلمًا ملائمًا من حيث الهدف و المحتوى و المستوى و الطريقة و الكم و السرعة كذلك .

○ إن معرفة المشرف التربوي و مدير المدرسة للخصائص النمائية يساعدهم على توجيه المعلمين بكيفية التعامل الأفضل مع التلاميذ ، و على تجويد خططهم و طرق تدريسهم .  
○ إن معرفة واضع المناهج بالخصائص النمائية يساعده على وضع مناهج أكثر ملائمة مع جوانب النمو المعرفية و الانفعالية للتلاميذ .

○ إن معرفة الآباء و الأمهات بالخصائص النمائية للأطفال يمدهم بطرق استكشاف تطور أطفالهم و ما يحتاجونه من رعاية . " مقتبس عن الريماوي 1998 " .

بعد أن استعرضنا أهمية معرفة الخصائص النمائية للأطفال لكل من المعلم و المشرف التربوي و الأب و الأم ، علينا أن نطرح السؤال الآتي :

ماذا تتضمن معرفة الخصائص النمائية للأطفال ؟

1- معرفة الخصائص النفسية و العقلية و الجسدية للأطفال في المراحل المختلفة و التغيرات التي تحدث لهم أثناء النمو و التطور.

2- تفسير التغيرات السلوكية التي تطرأ على الأطفال في المجالات السابقة في الأعمار المختلفة و ربطها بالخصائص النمائية .

3- إدراك العلاقات بين السمات العقلية و النفسية و الجسدية للأطفال في المراحل المختلفة و طرائق تفكيرهم و تعلمهم. (عن خطاب 1989).

2- الطفولة المتوسطة و خصائصها :

2-1- تعريف الطفولة المتوسطة (06-09 سنوات ) :

تعتبر هذه المرحلة امتداد لما قبلها فيلاحظ فيها تغيرات في تصرفات الأطفال كما يظهر تغييرا مفاجئا من الناحية الجسمانية حيث يلاحظ الزيادة في الطول و نمو العضلات الكبيرة ، كما يقوم الطفل في هذه المرحلة بالتقليد سواء في الألعاب أو في غيرها يقلل اعتماده على الكبار و تتميز هذه المرحلة بسميزات بدنية ، عقلية ، نفسية ...

أ- نمو الحركات بإيقاع سريع

ب - كثرة الحركة الهادفة إلى المرح و السرور

ت - القدرة على أداء الحركات بصورتها المبسطة

ث - سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية

ج - وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ

ح - الاختلاف في مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث

الاختلاف في الجنسين لا يكون واضحا في المرحلة الدراسية و الاختلاف بينهم قليل و في نهاية هذه المرحلة يبدأ الاختلاف بين الذكور و الإناث... " ( ليلي يوسف، 1994م، 65 ).

## 2-2- خصائص المرحلة العمرية 06/09 سنوات

يشير (مصطفى العاشق، 1999م، 17): أن فهم خصائص الطفل للمرحلة السنية 06/09 سنوات

يشكل أهمية كبيرة في عملية توجيه السلوك الحركي، حيث يتميز أطفال هذه المرحلة السنية بنشاط حركي كبير و إذا أحسن إستغلال هذه المرحلة و فهمها أمكن تشكيل بنية الطفل حاليا و تطور مستواه مستقبلا.

و وفقا لما أورده الكثير من المراجع عن خصائص نمو المرحلة العمرية 06/09 سنوات أنه يمس العديد من النواحي نذكر منها مايلي: ( النمو البدني ، النمو الفسيولوجي ، النمو الحسي ، النمو العقلي ، النمو الإنفعالي ، النمو الإجتماعي و النمو الحركي ).

### 1-2-2- النمو الفيسيولوجي :

و يقصد به نمو الأجهزة المختلفة للجسم مثل الجهاز العصبي و الدوري التنفسي و كذا الليمفاوي.

يزداد نمو الطفل في هذه المرحلة بما يتراوح ما بين 03 إلى 07 سم و في الوزن من 01 كلغ إلى 02 كلغ كحجم سنوي ، " و في حوالي بداية الشهر السادس من العم السابع يمكن ملاحظة بعض التغيرات فمنها الزيادة الكبيرة في نمو العضلات الكبيرة كالذراعين و الرجلين و اتساع الصدر... الخ. و الأمر الذي يمكننا ملاحظته بقوة هو أن العمود الفقري يزداد وضوحا في هذه المرحلة ، و يكون حجم الرتتين صغيرا نسبيا في حين ينمو القلب بسرعة" ( محمد حسن علاوي، 1994م، ) و في هذه المرحلة نجد أن " معدل النمو يأخذ في التباطؤ بالقياس إلى المرحلة السابقة و يؤدي نضج الجهاز العصبي في الطفل إلى نضج الأعضاء الدقيقة كالأصابع و من هنا ينبغي أن تتاح الفرصة للتدرب على الأعمال الدقيقة كالأشغال" ( عبد الرحمان عيساوي، 1995م، 83) تذكر (إنتصار يونس، 1986م، 87) أن في هذه المرحلة يصل نمو الجهاز العصبي إلى حوالي 90% من إكتمال النضج كما يزداد طول و سمك الألياف العصبية و عدد الوصلات بينهما الأمر الذي يزيد من تعقيد الجهاز العصبي . بينما يصل وزن المخ في هذه المرحلة حوالي 90% من وزنه في سن 06 سنوات مما يدل على أن الطفل يستجيب للمثير المصاحب لعملية التعلم كالإيقاع الموسيقي. و يذكر (أبو العلاء عبد الفتاح، 1997م، 159) عن الجهاز العصبي أنه عبارة عن مجموعة من المراكز العصبية المترابطة التي تصلها التنبيهات الحسية من جميع أجزاء الجسم ، فهو المسئول و المهيمن على جميع وظائف الجسم و الربط بينهما و تحقيق وحدة و تكامل الكائن الحي. كما يلخص كل من (محمد خميس أبو عمر و نايف سعاد، 2008م، 73) الخصائص الجسمية و الفسيولوجية في مرحلة الطفولة المتوسطة (6- 9 سنوات) في النقاط التالية:

- تشهد هذه المرحلة تباطؤا ملحوظا في النمو الجسمي للطفل مقارنة مع مرحلة الرضاعة و الطفولة المبكرة.
- تتغير الملامح العامة التي تميز الجسم في مرحلة الطفولة المبكرة، و تتمثل هذه التغيرات في شكل الوجه و الرأس و الأطراف و تكون التغيرات في جملتها تغيرات في النسب الجسمية أكثر منها مجرد زيادة في الحجم .
- يصل حجم الرأس إلى حجم رأس الراشد، و يتغير الشعر الناعم إلى الخشن.
- يزداد نمو الطفل في الطول بما يتراوح ما بين 3-7 سم سنويا و يزداد الوزن بما يتراوح 1-3 كغ سنويا كما أنه في سن الثامنة يزيد طول الأطراف حوالي 50 ٪ من طولها في سن الثانية ، و في هذه المرحلة يكون الذكور أطول من الإناث قليلا بينما ينزع الجنسان إلى التساوي في الوزن في نهاية هذه المرحلة . أنظر الجدول رقم (2).

جدول رقم (02) يبين متوسط الطول و الوزن لأطفال الفئة العمرية 06/09 سنوات

السن	الجنس	متوسط الطول (سم)	متوسط الوزن (كغم)
6 سنوات	ذكور	7. 110	19.3
	إناث	109.7	18.8
7 سنوات	ذكور	117.5	21.6
	إناث	115.5	20.8
8 سنوات	ذكور	122.8	24.1
	إناث	122.6	24.7
9 سنوات	ذكور	126.9	25.7
	إناث	126.4	25.8

- تبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين في التطور .
- تتساقط الأسنان اللبنية وتحل محلها الأسنان الدائمة ، مما يساعد على إعطاء وجه الطفل شكله الجمالي .
- تتميز هذه المرحلة بالصحة العامة و ينخفض معدل الوفيات ابتداء من هذه المرحلة .
- مع دخول المدرسة يصبح الأطفال أكثر عرضة لبعض الأمراض المعدية مثل الحصبة و النكاف و الجدري و من هنا تبرز أهمية التطعيم ضد الأمراض .
- عنصر التحمل في هذه المرحلة ضعيفا و خصوصا في سن (7/9) مما يؤدي إلى ظهور التعب بسرعة ، و ذلك لأن حجم الرئتين صغير نسبيا ، في حين ينمو القلب بسرعة و من السهل إصابته ببعض الأضرار مما يتطلب وقايته من الإجهاد و خاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من التحمل و بذل الجهد المتواصل.
- و في هذه المرحلة يكون الطفل عرضة لظهور بعض التشوهات القوامية نتيجة لبعض العادات القوامية السيئة مثل الجلوس أو الوقوف أو لحمله حقيبة المدرسة بطريقة معينة لفترات طويلة .
- أما الحواس فإن العين في بداية هذه المرحلة لم تصل إلى وضعها النهائي، و يعاني 80٪ من الأطفال في سن (8-9) سنوات " طول البصر " بينما يعاني 2٪ - 3٪ من قصره أما حاسة السمع فتستمر في النضج ، و تصل حاسة اللمس إلى أقصى حد لها في سن الثامنة أما عن حاسي الشم و التذوق، فيستطيع طفل السابعة أن يميز شميا بدرجة تقترب من تمييز الراشد ،

و كذلك يستطيع أن يميز الأنواع المختلفة للمذاق الحامض ، و الحلو و المر ، و تتطور حاسة التذوق تطورا سريعا فيزداد إقبال الطفل على الأشياء الحلوة ، و يزداد عزوفه عن المر و الحامض .

○ تمتاز فترة (6-9) سنوات بنمو العضلات الكبيرة بمسوى أسرع من نمو العضلات الصغيرة، و يكون الطفل غير قادر على استخدام العضلات الصغيرة بمسوى جيد.

### 2-2-2- النمو الحسي:

يقصد بالنمو الحسي نمو الحواس المختلفة كالإحساسات الخارجية و الإحساسات الداخلية و هي التي تنقلها إلينا الحواس الخمس كحاسة اللمس و التذوق و الشم و السمع و البصر ، بينما تتكون الأحساسات الداخلية من الإحساسات الجسدية كالإحساس بالألم و الوجع و العطش و غيرها. يرى (عبد الرحمان عيسوي، 1981م، 130) أن الإحساس هو العملية التي تسقط فيها موضوعات العالم الخارجي على حواسنا موجات أو مثيرات معينة ، أما الإدراك فهو إعطاء هذه الإحساسات معنى و مدلولاً.

كما يضيف (هاني رزق، 2003م، 08) أن الإنسان يعتمد اعتمادا جوهريا على حواسه ، فمن خلالها تأتيه الإحساسات المختلفة التي تكون عن طريق الإدراك و الفكر و التصور و التخيل.

### 2-2-3- النمو الانفعالي:

يتفق كل من (أحمد أمين 1992م، 60 و محمد علاوي، 1991م، 143) أن النمو الإنفعالي هو نمو الإنفعالات المختلفة و تطور ظهورها في الحب و الحنان و الابتهاج و تتسم إنفعالات الطفل في هذه المرحلة بالاستقرار و الهدوء النسبي عن المرحلة السابقة إلا أنه لا يصل إلى النضج الأنفعالي ، فهو قابل للإثارة الإنفعالية ، ففي بداية هذه المرحلة يكون لديه بواقي من الغيرة و العناد و التحدي ، حيث يعبر عن الغيرة بمظاهر سلوكية منها الضيق ممن يسبب له هذا الشعور ، كما يميل طفل هذه المرحلة للمرح و الابتهاج و تنظم خبراته الإنفعالية لتكامل الذات بشكل ظاهر و لذلك يجب التركيز على الأنشطة ذات الأثر السار في نفس الطفل.

### 2-2-4- النمو الإجتماعي :

يتفق كل من (سهام عبد الرحمان، 1983م، 92 و ألين وديع، 1987م، 85) أن الطفل في هذه المرحلة يبدأ الإهتمام بالعمل الجماعي في مجموعات صغيرة مع الأطفال الآخرين.

النمو الاجتماعي كأبي نمو آخر يتبع نسقا معيناً يكاد يمر جميع الأطفال مع الفروق الفردية بعين الاعتبار حين يلاحظ أن الأذكاء يسبقون غيرهم في النمو الاجتماعي.

" فإنه في هذه المرحلة يبدأ الطفل في الاندماج في المجموعة و اكتساب السلوك الاجتماعي نظراً لاكتسابه اللغة و إحساسه بأراء الغير فتقل أنانيته و يقل بالتالي لعبه الانفرادي و يسعى إلى اللعب مع الأصدقاء إذ تسمح له الفرصة للاختلاط بالغير لاختيار على نفسه فيحاول أن يقيس قوته بالنسبة للآخرين "

" و نتيجة لاشتراكه في النشاطات الجماعية فإن القيم الاجتماعية تأخذ في الظهور عنده فيبدأ يؤمن باحترام القانون و النظام و العرف و العادات و التقاليد و يؤمن باحترام حقوق الغير " (عبد الرحمن عيساوي، 1995م، 96).

#### 5-2-2- النمو الحركي :

حسب (محمد سعيد عزمي، 2004م، 30) أن الطفل يتحول في عملية النمو من كائن حي يعتمد على الغير إلى إنسان يعتمد على نفسه يتحكم في حركاته عن طريق الإدارة و العادة ، فهي تعني أكثر من مجرد الزيادة في الطول و الوزن ، فالطفل ينمو في مختلف النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، و لا يحدث هذا التغيير فجأة بل وفقاً لعمليات بعضها سريع و بعضها بطيء و تهدف في مجموعها إلى هدف عام هو البناء و النضج.

يتميز النمو الحركي في هذه المرحلة ببعض التغيرات الجوهرية و يلخص ( مانيل ) حيث يظهر تحسن خاصة من ناحية الحركات الكيفية كما نجده سريع التحول لا يستقر على حال واحد و يمكن توضيح ذلك من الناحية الفسيولوجية بأن المؤثرات البيئية المختلفة تحدث دائماً أنواعاً جديدة في قشرة المخ التي تحرض و تلح على القيام بالاستجابة الحركية و يساعد ذلك العمليات العصبية التي تسهم في العمل على الكف الحركي أي التي تمد الأوامر ، و في نهاية هذه المرحلة يكون الطفل قد قام بإتقان الحركات الكبيرة كالمشي و الجري و الوثب.

"في غضون السنوات الأولى لمرحلة الدراسة يصل النمو بالنسبة لنشاط العمليات العصبية العليا و الجهاز العصبي إلى مرحلة متوسطة هامة ، و نجد أن حجم المخ يأخذ في الازدياد ، كما أن طبقات و خلايا قشرة المخ تكاد تشبه في تكوينها إلى حد كبير التركيب مع البالغين " ( محمد حسن علاوي، 1997م، 138).

#### 6-2-2- النمو النفسي :

في هذا السن تستلزم الحاجات النفسية للطفل إشباع الكثير من الميول في المنافسة و الانطلاق من اللعب الحر ، و أثناء محاولته لإشباع هذه الحالات نحاول أن نحقق أهداف موضوعية تستلزم الكثير من النشاط تدفعه إلى التكيف و التحمل في الألعاب العنيفة .

و لقد اهتم علماء النفس و تناولوا اللعب بالتحليل لمعرفة آثاره على الصحة النفسية اتفقوا بأسلوب أو بأخر على أن اللعب جوهره أسلوب الطفل في تنمية الذات و اتزانها و أسلوب لتدعيم الصحة النفسية .

" و تحقق التربية الرياضية نفس اللذة و الارتياح الذين يحققها اللعب فالطفل حتى يمارسها يلعب و حين يتوفر فيها التلقائية يحقق ذاته ، و حين ينطلق يقفز و يجري و يتحرك مستغلا الأدوات الرياضية و ما توحيه إليه من حركات إنما يعبر فقط عن ذاته".

### 7-2-2- النمو المعرفي:

يتطور النمو العقلي و الذهني بدرجة كبيرة يتمكن الطفل مع تعلم القراءة و الكتابة و الحساب و تكون مقدرته على الحفظ ضعيفة إلا عند التكرار و التقليد و يمكن تحليل بعض الأمور و لكن لا يستطيع الحكم على الأشياء كما يتم الاستطلاع و الابتكار للتعرف على سر وجود العالم و الخالق . يقول (محمد حسن علاوي، 1997م) أن بياجيه كان يرى أن : " التفكير العقلي ينمو من خلال عملية التغيير الكيفي المستمر بين الفرد و البيئة و يستطيع الطفل أن يفكر تفكيراً منطقياً بسيطاً لا يرقى إلى التفكير المنطقي المجرد " .

" تعتبر هذه المرحلة من وجهة نظر النمو شبه المراحل العملية للتطبع الاجتماعي ، إلا أنه من وجهة البحث العلمي تعتبر شبه مناسبة و ذلك لزيادة الاهتمام بسابقتها و لاحقتها من مراحل النمو" (حامد عبد السلام، 1997م، 116)

### 3- خصوصيات عملية النمو:

- إن أهم خصوصيات النمو حسب (محمد سعيد عزمي، 2004م، 33) ما يلي:
- النمو عملية مستمرة و متابعة و لا يوجد حد فاصل بين كل مرحلة و التي تليها بل قد نجد طفلاً في السابعة يتشابه في الميول و القدرات مع طفل آخر في الحادية عشر و بينما نجد أن ميول و قدرات الأطفال المتقاربة لسن متشابهة و متداخلة نجد الفرق واضحاً جداً كلما زاد الفرق في السن .
  - لكل فرد نمط خاص لنموه، فعملية النمو لا تسير وفقاً لمعادلة حسابية، و لا تتبع نظاماً دورياً منتظماً، و لا تسير بسرعة منتظمة من سنة إلى أخرى بل هي عملية تختلف من شخص لآخر و يسير كل شخص

في نموه في طريق خاص به ، فتوجد عوامل مختلفة تؤثر في النمو مثل الوراثة و البيئة الاجتماعية و التغذية ، و معنى هذا أنه توجد فروق فردية في النمو .

- أن نمو الطفل في مختلف النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية هو مظهر متكامل ينمو كوحدة واحدة متماسكة، فالنمو الحركي يسبقه نمو في العضلات، و هو يساعد على النمو الاجتماعي، و السلوك الانفعالي يؤثر في عمليات الطفل العقلية ، لذلك نجد أن هناك علاقة بين النمو الجسدي و العقلي و الانفعالي و هي تؤثر بعضها في بعض كوحدة واحدة .

- أن تأثير النمو والتعلم لهما دور كبير في سلوك الطفل بالتغيرات التي تحدث في السلوك أثناء النمو لا تستطيع أن تحدد منها ما يرجع إلى النمو و ما يرجع منها إلى التعليم.

#### خلاصة:

إن خصائص الطفل للمرحلة العمرية 6/9 سنوات تشكل أهمية كبيرة في نموه من الناحية الجسمية، العقلية، و النفسية و حتى الاجتماعية.

و هذه الخصائص التي تتمثل في النمو الفيسيولوجي، الحسي، و الإنفعالي و غيرها تمكنه من تكوين شخصيته و تطوير مستواه مستقبلا، و إعماده على نفسه و تحكمه في حركاته عن طريق تقوية الإرادة لديه، و من هنا نستطيع القول بأنها المرحلة الحاسمة لنمو الطفل نموا متكامل كوحدة واحدة متماسكة.

و معرفة خصائص المرحلة العمرية بات من الضروري على المربين و العاملين في المجال الرياضي لأنه يسمح للمربي بإعداد برامج و تمارين تتجاوز و متطلبات الفئة العمرية التي يتعامل معها من أجل تحقيق أفضل النتائج من العملية التعليمية التعلمية.

البيات التلي

# الدراسة الميدانية

## مدخل الباب الثاني:

إن أصل مشكلتنا مستمدة من الواقع الذي منطلقته من الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها، و المتمثلة في أن مدربي السباحة لا يعتمدون على خبرتهم الشخصية، بل يعتمدون على خبرتهم الشخصية، و طرق و أساليب خاصة بهم إكتسبوها من خلال خبرتهم الميدانية الطويلة، و من خلال هذه الدراسة التي نقوم بها نريد أن نبرز أهمية إستعمال الأساليب الحديثة و المتنوعة من التغذية الراجعة سواء في مجال التعليم و التدريب و خاصة في رياضة السباحة، و لهذا يجب أن نخضعها للتجريب و نقارنها بما يقوم به العاملون في هذا الميدان .

و هذا ما سنحاول إبرازه من خلال هذا الباب الذي خصص للدراسة الميدانية حيث سنتطرق فيه إلى جميع المراحل العملية التي قمنا بها وفق المنهجية العلمية المتبعة، حيث سنوضح ذلك من خلال فصوله الثلاثة.

# الفصل الأول

## الدراسة الإستطلاعية

- تحديد.
- مجالات الدراسة الإستطلاعية.
- أدوات الدراسة الإستطلاعية.
- عرض و تحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية.
- إستنتاجات الدراسة الإستطلاعية.

## تمهيد

لكشف جوانب الإشكالية ولمعرفة واقع اسـ...  
الراجعة كان لابد علينا من إجراء دراسة  
استطلاعية وهذا بغرض التعرف على ميدان  
من العوامل المحتملة والتي قد تعرقل التطبيق  
الجيد للدراسة أو السير الحسن للبحث. فمن ا...  
بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض  
المدرين و كذا السباحين المبتدئين و بعد الاتفاق مع المشرف توصلنا إلى ضرورة توزيع الاستبيان على  
مجموعة من مدربي السباحة و السباحين قصد الإمام بكامل جوانب الظاهرة قيد الدراسة و كانت  
كالآتي

### 1- عينة الدراسة الإستطلاعية

و يعرفها (مكي محمد، 1993م، 20): "بأنها مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله، وهي  
مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا". فهي تعتبر أساس عمل الباحث في البحوث  
المسحية.

و في بحثنا هذا تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 20 مدرب تمثل 50% من المجتمع الأصلي أي  
42 مدرب.

و 40 سباح أي ما يعادل 30% من المجتمع الأصلي أي 150 سباح، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية  
منتظمة.

### 2- مجالات الدراسة الإستطلاعية :

#### 2-1- المجال البشري:

شملت هذه الدراسة أربعون (40) سباح ناشئ تتراوح أعمارهم من (12- 15 سنة) (25 ذكور و  
15 إناث)، و عشرون (20) مدربا (18 ذكورا و 2 إناث).

وزعت عليهم الاستثمارات وتم شرحها لهم بالتفصيل عن كيفية الإجابة .

## 2-2- المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة ما بين 30-09-2008م إلى غاية 15-05-2009م، وتضمنت مايلي:

- زيارات ميدانية لإجراء المقابلات الشخصية مع العاملين في القطاع من مدربين و مؤطرين و كذلك بعض السباحين.
- إعداد الاستمارة الإستبائية وتقديمها إلى المشرف ومناقشتها.
- وكذلك تضمنت هذه الفترة توزيع الاستثمارات على عينة البحث.
- جمع الإستمارات الإستبائية ثم القيام بمناقشتها وتحليل نتائجها.

## 2-3- المجال المكاني:

وزعت الاستثمارة الإستبائية على السباحين الناشئين و المدربين في أماكن التدريب في المسبح

الأولمبي بالحديقة العمومية ( وهران ).

## 3- أدوات الدراسة الإستطلاعية:

- الإستبيان.
- الزيارة الميدانية و المقابلات الشخصية.
- الوسائل الإحصائية.

## 1-3- الاستبيان:

يدخل الاستبيان ضمن الوسائل المستخدمة لجمع كل المعلومات المتعلقة بالبحث، في أسئلة متنوعة تم تحضيرها انطلاقاً من أهداف و فرضيات البحث. حيث تم تقديم الاستثمارات إلى العينة بعدما تم — تحكيمها من طرف كل من الأساتذة والمدربين (الدكتور قوراري بن علي ، المدرب علي عثمان ، المكون و المدرب قدورالشيخ - المدرب أنور creps) ، و بعد إجراء التعديلات و التصحيحات على غرار ما قدمه لنا الأساتذة الأفاضل تمت الموافقة و المصادقة عليها من طرف الأستاذ المشرف ، و بعد ذلك تم صياغتها الصيغة النهائية ، واعتمدت على ثلاث أنواع من الأسئلة.

- النوع الأول: أسئلة مغلقة وتكون الإجابة بنعم أو لا
- النوع الثاني: أسئلة متعددة الأجوبة حيث تكون الإجابة عليها بوضع علامة (x) أمام الإجابة المرغوب فيها.
- النوع الثالث: الأسئلة النصف مفتوحة وهي أسئلة ممزوجة بين النوع الأول و النوع الثاني.

## 2-3- الزيارة الميدانية:

لقد قمنا بزيارة المدربين و السباحين الناشئين في ميدان التدريب (المسبح الأولمبي)، لغرض إجراء مقابلات شخصية مع المدربين و كذا السباحين و ذلك قصد الإلمام بمختلف جوانب الظاهرة قيد الدراسة وكذلك في إطار العمل المنجز و المتمثل في توزيع الاستمارات الاستبائية عليهم، حيث تم خلالها شرح الأسئلة الغير مفهومة بغرض الإجابة عليها بكل صدق و موضوعية.

### 3-3- الوسيلة الإحصائية للدراسة الإستطلاعية:

من أجل تحليل و تفسير و ترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة المختارة، اعتمدنا على مايلي:

طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية (عدد الإجابات  $\times 100$ ) / المجموع الكلي.

### 4- عرض وتحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية:

#### 4-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمدربين:

##### 4-1-1- المحور الأول: الخبرة و الممارسة

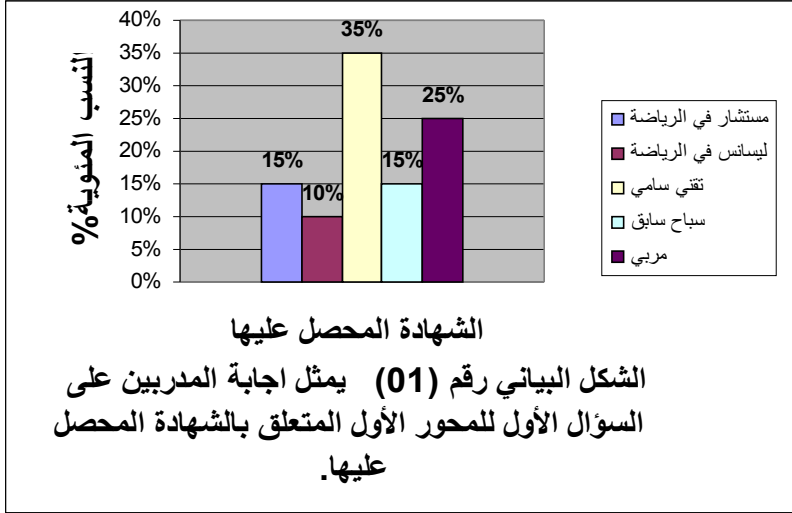
جدول رقم(03): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الأول

السؤال(1): ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

الشهادات	مربي	سباح سابق	تقني سامي	ليسانس في التربية البدنية و الرياضية	مستشار في الرياضة
عدد المدربين	05	03	07	02	03
النسبة المئوية	25%	15%	35%	10%	15%

تحليل السؤال(1): يبين الجدول رقم (03) أن نسبة المدربين المتحصلين على شهادة تقني سامي قدرت بـ 35%، في حين نجد أن المتحصلين على شهادة مربي قدرت بـ 25%، أما حاملي شهادة كل من مستشار في الرياضة وسباح سابق فقدرت بـ 15%، في حين نجد نسبة المتحصلين على شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية بلغت 10% .

ومنه المستوى التأهيلي مقبول إلى حد ما

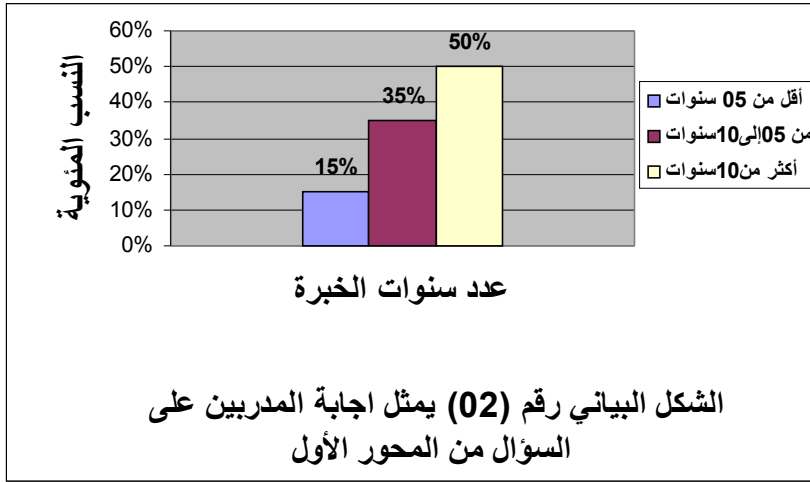


جدول رقم(04): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الأول للمدربين  
السؤال (2): ماهي عدد سنوات خبرتك في ميدان تعليم وتدريب السباحة؟

عدد سنوات الخبرة	أقل من 05 سنوات	من 05 إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
عدد المدربين	03	07	10
النسبة المئوية	15%	35%	50%

تحليل السؤال(2): يبين الجدول رقم (04) أن أغلبية المدربين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات في — ميدان تعليم وتدريب السباحة حيث مثلت نسبتهم 50% من العينة، وتبين كذلك أن 35% من العينة لديهم خبرة تتراوح ما بين 05 إلى 10 سنوات ، بينما مثلت نسبة الذين لديهم أقل من 05 سنوات خبرة بـ 15% .

ومنه الخبرة كافية وكذا إعطاء موضوعية للبحث من حيث الإجابة على الاستمارة الموزعة .



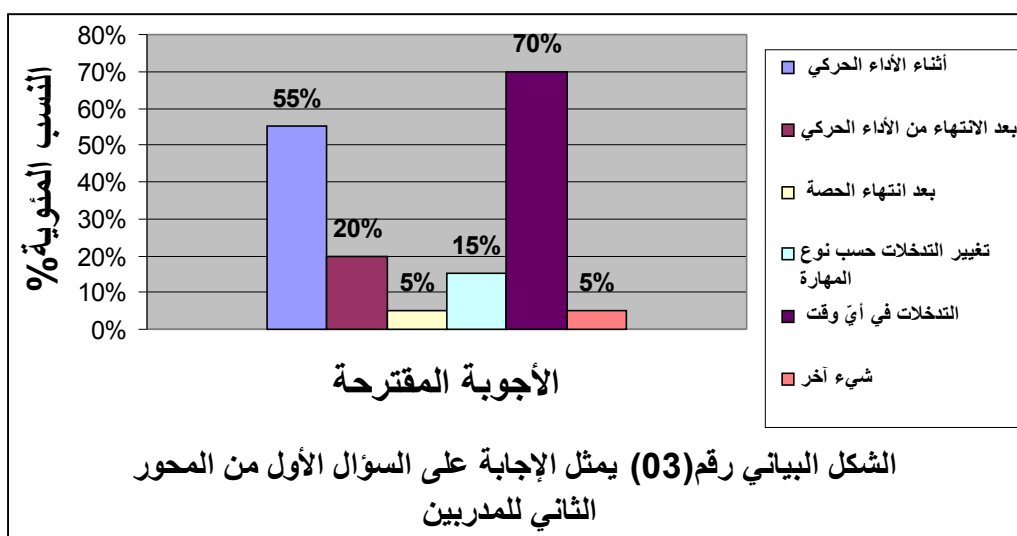
#### 2-1-4- المحور الثاني: أسلوب التعليم

جدول رقم (05): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثاني للمدربين

السؤال (1): في نظركم ما هي المرحلة الأنسب لتدخل المدرب من أجل التصحيح؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة المقترحة
55%	11	أثناء الأداء الحركي
20%	04	بعد الانتهاء من الأداء الحركي
05%	01	بعد انتهاء الحصة
15%	03	تغيير التدخلات حسب نوع المهارة
70%	14	التدخلات في أي وقت

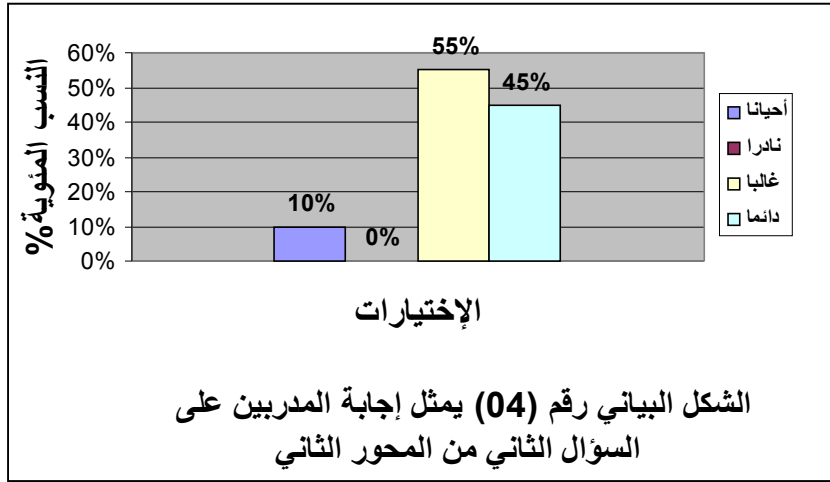
تحليل السؤال (1): من خلال الجدول رقم (05) نرى أن نسبة 70% وهي أعلى نسبة تمثل تدخلات المدرب لتصحيح الأخطاء في أي وقت. كما نجد أن نسبة 55% مثلت التدخلات أثناء الأداء الحركي ، ونسبة 20% كانت للتدخلات بعد الانتهاء من الأداء الحركي. أما نسبة 15% فكانت تغيير التدخلات حسب نوع المهارة، وتأتي نسبة كل من التدخلات بعد انتهاء الحصة بـ 05%. ومنه معظم تدخلات المدربين تكون تدخلات في أي وقت أي غير منتظمة وعشوائية.



جدول رقم (06): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني للمدربين  
السؤال (2): هل هناك تجاوب مع من تدرب أثناء عملية التعليم و التدريب؟

الاختيارات	أحيانا	نادرا	غالبا	دائما
عدد المدربين	02	00	11	09
النسب المئوية	10%	00%	55%	45%

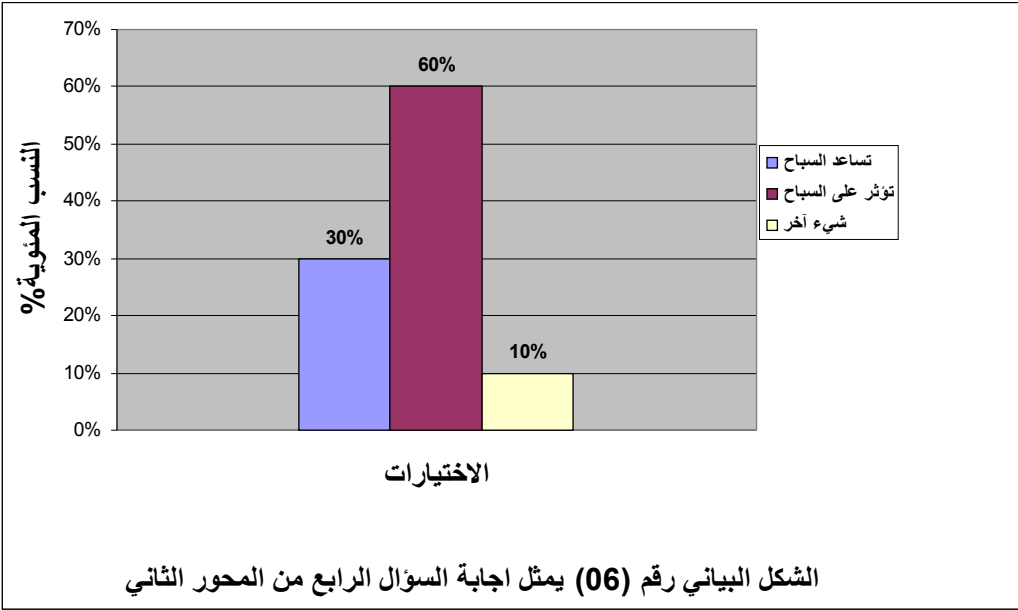
تحليل السؤال (2): من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن غالبا ما يكون هناك تجاوب من طرف السباحين للمدربين وذلك لنوع التدخلات ودرجة الاستيعاب من طرف السباح حيث مثلت 55%، أما دائما فقدت بـ 45%، في حين مثلت أحيانا نسبة 10% ، وتليها نادرا بنسبة 00% .  
نستنتج أن معظم الإجابات كانت في وجود تجاوب بين المدرب و السباح أثناء عملية التعليم و التدريب بسبب طريقة إعطاء المعلومات.



جدول رقم (07): يمثل الإجابة على السؤال (4) من المحور الثاني للمدربين.  
السؤال (4): هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من اجل تصحيح الأخطاء؟

الاختيارات	تساعد السباح	تؤثر على السباح	شيء آخر
عدد المدربين	06	12	02
النسبة المئوية	30%	60%	10%

تحليل السؤال (4): يوضح الجدول رقم (07) أن معظم المدربين أجابوا بأن كثرة التدخلات تؤثر سلبا على السباح بنسبة 60%، وقدرت نسبة تساعد السباح بـ 30%، أما شيء آخر فتمثلت بـ 10%.  
ومنه معظم المدربين لا يجذبون كثرة التدخلات لما لها من أثر سلبي على السباح .



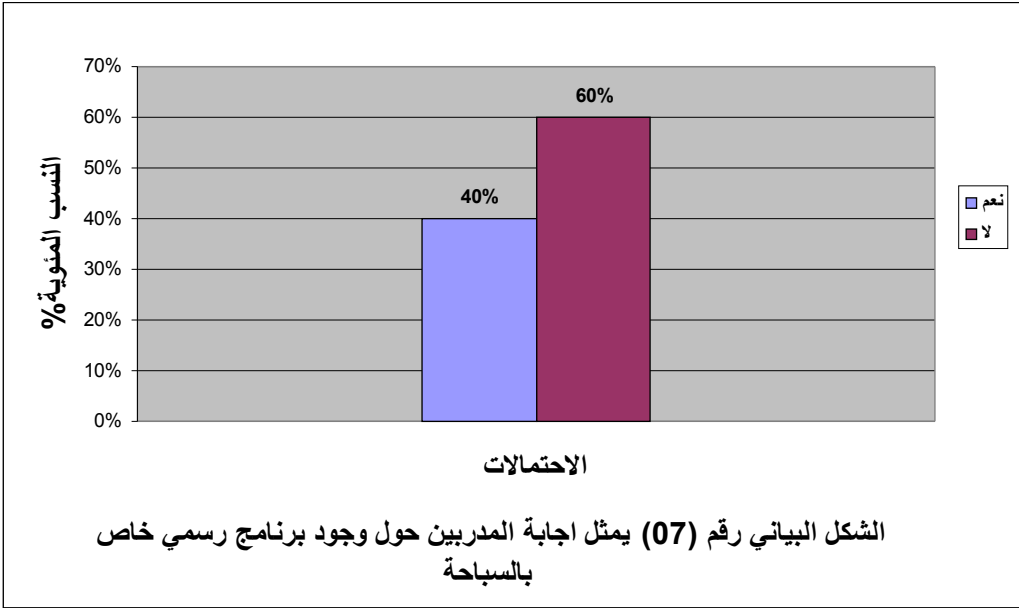
### 3-1-4 المحور الثالث: التكوين لدى المدربين

جدول رقم (8): يمثل الإجابة على السؤال (1) للمحور الثالث

السؤال (1): هل هناك برنامج رسمي خاص بالسباحة للعاملين في مجال السباحة؟

النسبة %		العينة		السؤال
لا	نعم	لا	نعم	الاحتمالات
60%	40%	12	08	النسب المئوية

تحليل السؤال (1): من خلال الجدول رقم (8) نرى أن نسبة 60% تمثل نسبة المدربين الذين أجابوا بـ لا أي لا يوجد برنامج رسمي خاص بالسباحة، ونسبة الذين أجابوا بـ نعم فتمثلت 40%. نستنتج أن معظم المدربين أقرروا بعدم وجود برنامج رسمي خاص بالسباحة.



جدول رقم (9): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثالث للمدربين.

السؤال (2): هل تلقيتم أثناء فترة التكوين تكويناً معمقاً فيما يخص أساليب التغذية الراجعة

و طرقها؟

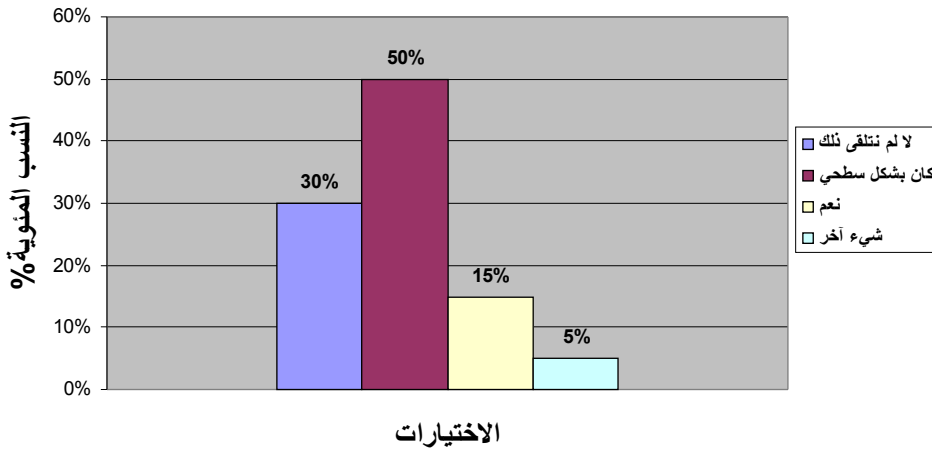
الاختيارات	عدد العينة	النسبة المئوية
لا لم تتلقى ذلك	06	30%
كان بشكل سطحي	10	50%
نعم	03	15%

تحليل السؤال (2): من الجدول رقم (9) يتبين لنا أن أغلبية المدربين كان تكوينهم بشكل سطحي فيما

يخص تلقي أساليب التغذية الراجعة و طرقها فقدرت النسبة بـ 50%، ويليهما المدربين الذين لم يتلقوا

تكويناً بنسبة 30%. ثم تأتي بعدها نسبة المدربين الذين تلقوا التكوين ومثلت نسبة 15%.

ومنهم تلقي التكوين فيما يخص أساليب التغذية الراجعة و طرقها كان بشكل سطحي و ناقص.



الشكل البياني رقم (08) يمثل الإجابة على السؤال المتعلق بالتكوين لدى المدربين

## 4-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالسباحين:

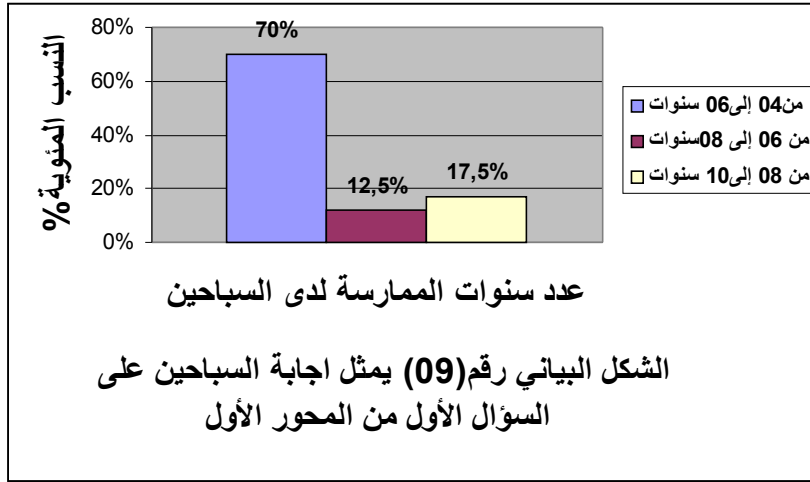
### 4-2-1 المحور الأول: الممارسة لدى السباحين

جدول رقم (10): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الأول

السؤال (1): ما مدة ممارستك للسباحة؟

عدد سنوات الممارسة	عدد السباحين	النسبة المئوية
من 04 إلى 06 سنوات	28	70%
من 06 إلى 08 سنوات	05	12.50%
من 08 إلى 10 سنوات	07	17.50%

تحليل السؤال (1): يبين الجدول رقم (10) أن أغلبية السباحين مدة ممارستهم للسباحة ما بين 04-06 سنوات مثلت 70%، ثم تأتي نسبة 17.5% والتي تمثل الممارسة من 08-10 سنوات، أما نسبة 12.5% فمثلت الممارسة من 06-08 سنوات.

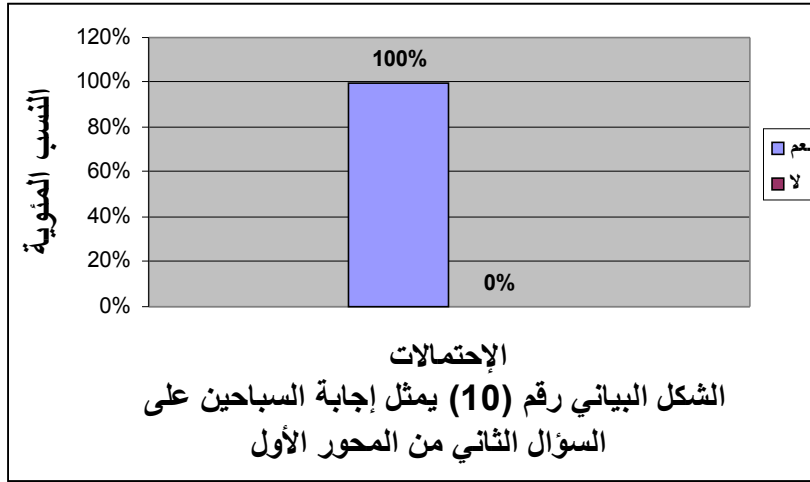


جدول رقم (11): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الأول للسباحين.

السؤال (2): هل تمارس السباحة طيلة السنة بشكل منتظم؟

لا	نعم	الاحتمالات
00	40	عدد السباحين
00%	100%	النسبة المئوية

تحليل السؤال (2): نلاحظ من الجدول رقم (11) أن 100% من السباحين أجابوا بـ نعم في ممارسة السباحة طيلة السنة و بشكل منتظم. أما الإجابة بـ لا فكانت منعدمة. ومنه كل السباحين يمارسون السباحة طيلة السنة و بشكل منتظم.



#### 2-2-4 المحور الثاني: طبيعة تدخلات المدربين

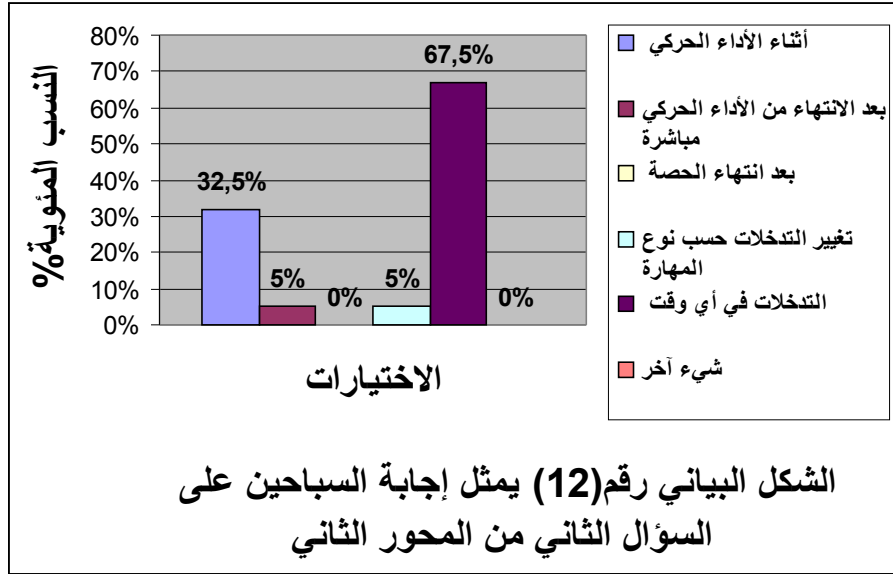
جدول رقم (12): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثاني للسباحين

السؤال (2): ماهي المرحلة التي يتدخل فيها مدربك لإعطاء المعلومات وتصحيح الأخطاء؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة المقترحة
32.5%	13	أثناء الأداء الحركي
05%	02	بعد الانتهاء من الأداء الحركي مباشرة
00%	00	بعد انتهاء الحصة
05%	02	تغيير التدخلات حسب نوع المهارة
67.5%	27	التدخلات في كل وقت

تحليل السؤال (2): من خلال الجدول رقم (12) نرى أن نسبة 67.5% وهي أعلى نسبة تمثل التدخلات في أي وقت. كما نجد أن نسبة 32.5% مثلت تدخلات أثناء الأداء الحركي، ونسبة كل من تدخلات بعد الإنتهاء من الأداء الحركي مباشرة و تغيير التدخلات حسب نوع المهارة 05%، أما نسبة التدخلات

بعد انتهاء الحصة فمثلت 00% ومنه نستنتج أن معظم السباحين أجابوا أن أغلبية تدخلات المدربين تكون في أيّ وقت وأي تدخلات غير منتظمة و عشوائية.



### 3-2-4 المحور الثالث: طبيعة التدخلات المفضلة

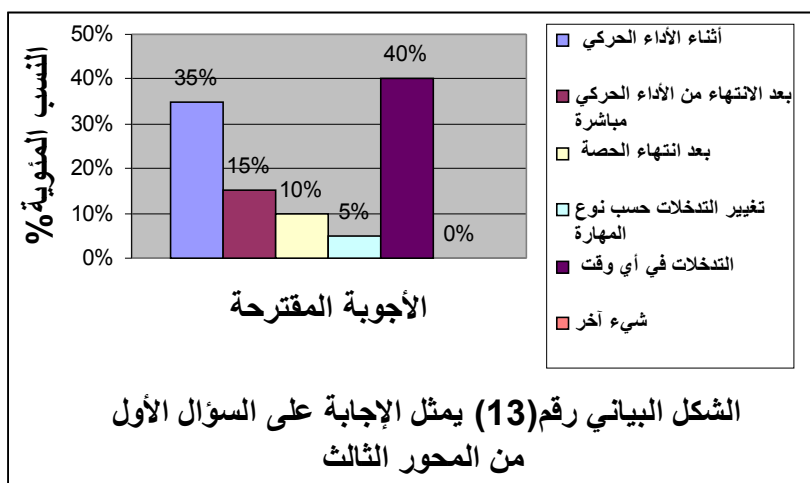
جدول رقم (13): يمثل الإجابة على السؤال (1) من المحور الثالث للسباحين

السؤال (1): ما هي المرحلة التي تفضل تدخل المدرب فيها لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة المقترحة
35%	14	أثناء الأداء الحركي
15%	06	بعد الانتهاء من الأداء الحركي مباشرة
10%	04	بعد انتهاء الحصة
05%	02	تغيير التدخلات حسب نوع المهارة
40%	16	التدخلات في أيّ وقت

تحليل السؤال (1): من خلال الجدول رقم (13) يتبين لنا أن نسبة 40% تمثل التدخلات في أيّ وقت. كما نجد أن نسبة 35% مثلت تدخلات أثناء الأداء الحركي، ونسبة 15% مثلت تدخلات بعد الانتهاء من الأداء الحركي مباشرة. لتليها التدخلات بعد انتهاء الحصة بنسبة 10%، ثم تأتي تغيير— التدخلات حسب نوع المهارة بنسبة 05%.

ومنه معظم أجوبة السباحين في التدخلات التي يفضلها ليصحح له المدرب و يعطيه المعلومات هي في أي وقت نظرا لاعتياده على هكذا النوع من التدخلات منذ ممارسته السباحة.

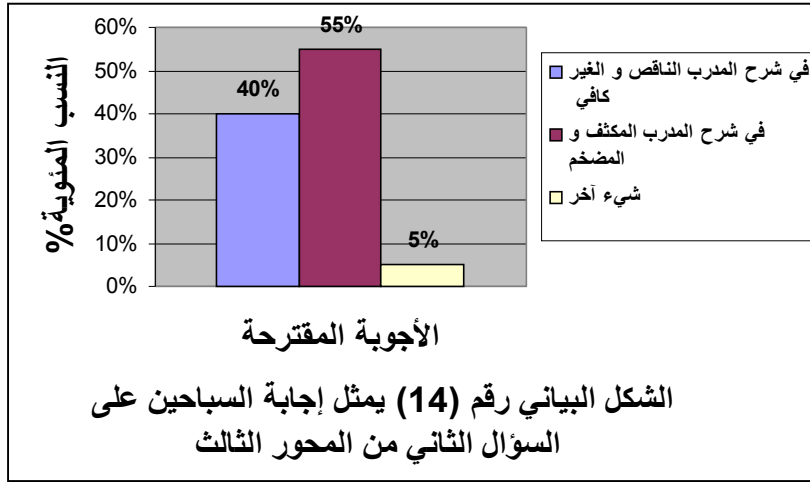


جدول رقم (14): يمثل الإجابة على السؤال (2) من المحور الثالث للسباحين  
السؤال (2): أين تجد صعوبات في تأدية الأداء الحركي؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة المقترحة
40%	16	في شرح المدرب الناقص و الغير كافي
55%	22	في شرح المدرب المكثف و المضخم
05%	02	شيء آخر

تحليل السؤال (2): من الجدول رقم (14) يتبين لنا أن نسبة 55% هي النسبة الأكبر، حيث مثلت وجود صعوبات في تأدية الأداء الحركي بسبب شرح المدرب المكثف و المضخم ومنه عدم الاستيعاب و التطبيق، أما نسبة 40% فتمثلت في شرح المدرب الناقص و الغير كافي، و تأتي الإجابة بشيء آخر بنسبة 05%.

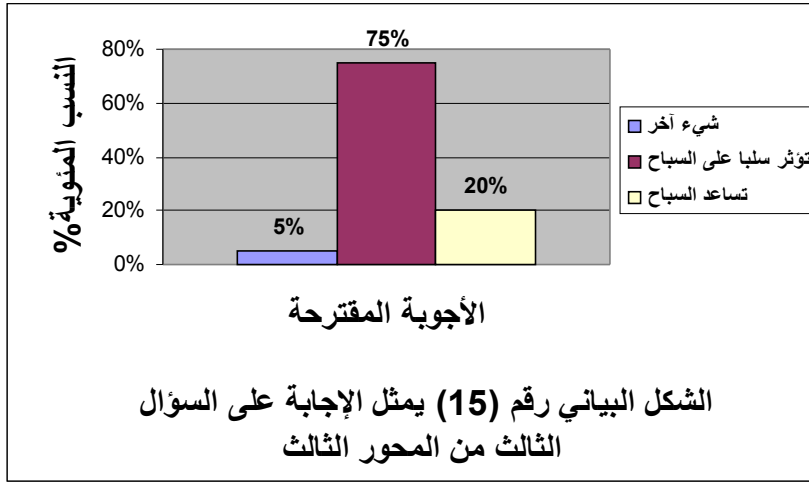
ومنه نستنتج أن أغلبية السباحين يجدون صعوبات في تأدية الأداء الحركي بسبب شرح المدرب المكثف و المضخم أي تدخلات ارتجالية و عشوائية.



جدول رقم (15): يمثل الإجابة على السؤال (3) من المحور الثالث للسباحين.  
السؤال (3): هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل تصحيح الأخطاء؟

النسبة المئوية	التكرارات	الأجوبة المقترحة
20%	08	تساعد السباح
75%	30	تؤثر سلبا على السباح
05%	02	شيء آخر

تحليل السؤال (3): يبين الجدول رقم (15) أن معظم السباحين أجابوا بنسبة 75% بأن كثرة تدخلات المدرب تؤثر سلبا على السباح. ثم تأتي نسبة 20% تساعد السباح ، وتأتي نسبة شيء آخر 05%. ومنه معظم السباحين لا يجذبون كثرة التدخلات لما لها من أثر سلبي عليه من فقدان التركيز و عدم الاستيعاب و كذا تشوش عليه مما ينتج عنه خلل في الأداء الحركي أو تنفيذ الأداء الغير مرغوب فيها.



#### 5- إستنتاجات الدراسة الإستطلاعية:

- من خلال أسئلة الدراسة الإستطلاعية و التي تناولنا فيها موضوعا حساسا في مجال تعليم السباحة أردنا أن نعرف إذا كان العاملين في هذا الميدان من مدربين و مرين لديهم دراية بمختلف أساليب التغذية الراجعة، و من خلال إجابتهم على هذه الأسئلة إستنتجنا ما يلي:
- معظم تدخلات المدربين لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء كانت في كل وقت؛ أي تدخلات ارتجالية غير سليمة وعشوائية غير منتظمة.
- كثرة تدخلات المدرب أثناء تصحيح الأخطاء وإعطاء المعلومات تعيق الإستيعاب الجيد للسباحين.
- افتقار المدرب إلى برامج رسمية خاصة بالسباحة.
- نقص الدورات التكوينية خاصة فيما يتعلق بأساليب التغذية الراجعة وطرقها.
- النقص المعرفي في استخدام أساليب التغذية الراجعة وطرقها إذا لم نقل انعدامها.

خلاصة:

و بناء على ذلك يرى الباحث أنه من الضرورة القيام بدراسة تجريبية ميدانية باستخدام بعض أساليب التغذية الراجعة من أجل الوقوف على الحقائق العلمية، و معرفة أحسنها و أنسبها في عملية التعليم و التعلم.

# الفصل الثاني

# منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد.
- منحج البحث.
- عينة البحث.
- مجالات البحث.
- متغيرات البحث.
- الضبط الإجرائي للمتغيرات.
- أدوات البحث.
- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة.
- الدراسات الإحصائية.
- صعوبات البحث.
- خلاصة.

- تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول التي يركز عليها الباحثين كونه يعتبر بمثابة خريطة الطريق التي من خلالها يتمكن الباحث من بناء قواعد المراد إستخدامه ليستطيع التعامل مع الـ تطبيق الوحدات التعليمية و إيجاد الوسائل التي الكفيلة بفتح اللغز المطروح داخل المشكلة ، و سوف نتطرق لأهم المخطات التي يجب الوقوف عندها من خلال هذا الفصل ليتسنى للقارئ فهم المراحل المختلفة للدراسة الميدانية.

## 1- منهج البحث:

### 1-1- المنهج المستخدم:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى — الحقيقة يقول (عمار بوحش و محمد دنيبات، 1995م، 89) "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"، و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

### 1-2- المنهج التجريبي:

من خلال المشكلة التي نطرحها فإن المنهج التجريبي هو أكثر ملائمة لحل هذا المشكل الذي نعبر عنه في قول (سامي عريفج، 1999م، 140) " يعتبر الأسلوب التجريبي أكثر الأساليب كفاية في الوصول إلى — معرفة يوثق بها عندما يستخدم في حل المشكلات"، كما يعبر عنه بأنه " الطريقة المفضلة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة". ويقول (Wer Kmeister) حسب ( مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002م، 213) " هو تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، و ملاحظة التغيرات الواقعة في — ذات الحدث و تفسيرها".

كما يذكر (محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب، 1999م، 104): في البحث التجريبي يقوم الباحث بإجراء المعالجة التجريبية من خلال متغير مستقل واحد على الأقل، و يلاحظ الأثر على المتغير — التابع أو أكثر من متغير تابع. و تسمى المجموعة التي يستخدم معها المتغير المستقل عندئذ بالمجموعة التجريبية، أما المجموعة الثانية و التي لا تتعرض لأثر المتغير المستقل أو التجريبي فتسمى بالمجموعة الضابطة.

كما أن الرغبة في معرفة أكثر عمق لمسار التعلم بتوظيف أساليب التغذية الراجعة يحتم علينا التعامل بأكثر دقة مع هذه الظواهر نظرا لصعوبة الموضوع و الدراسة.

في هذا الجانب لأن البحث التجريبي يتميز عن غيره من البحوث بالتصميمات التي تسمح (بالضبط)، أي ضبط كل المتغيرات المتصلة بالظاهرة قيد الدراسة بحيث يصبح بإمكانه فحص الأثر النسبي للعوامل التي يدخلها في حسابه كما بدت في فرضيته، دوغما الخلط بينها و بين العوامل التي يضعها في المقام الأول.

## 2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، و هذا نظرا لعدة عوامل أهمها:

- وجود عدد كاف من التلاميذ (العينة المدروسة)، حتى يتم إنتقاء من تتوفر فيهم جميع الشروط ( أنظر في— الملاحق).
  - وجود هذه العينات بالحى المحيط و القريب من المسبح الأولي للولاية، حتى يتمكن الجميع من الإلتحاق بالحصص التعليمية و تفادي الغيابات.
  - ملائمة التوقيت من أجل القيام بالتجربة.
  - انحدار العينة من الحى نفسه (البيئة الاجتماعية)، وهذا يسمح لنا بضبط الجانب الاجتماعي حتى يكون متقارب عند أفراد العينة.
- و لهذه الأسباب السابقة الذكر قصدنا اختيار العينة حتى نتمكن من إجراء البحث و الحصول على نتائج ذات دلالة و مصداقية.
- تكونت العينة الكلية للبحث بما في ذلك كل من (العينة الضابطة، و التجريبية) من 60 ذكر موزعين على أربعة (04) مجموعات كل مجموعة متكونة من خمسة عشر (15) سباح مبتدئ:
- المجموعة الضابطة: تتكون من خمسة عشر (15) سباح مبتدئ ذكر.
  - المجموعات التجريبية: 45 ذكر موزعين على النحو التالي:
- \* المجموعة الأولى: التغذية الراجعة المترامنة خمسة عشر (15) سباح مبتدئ.
  - \* المجموعة الثانية: التغذية الراجعة النهائية (الفورية) خمسة عشر (15) سباح مبتدئ.
  - \* المجموعة الثالثة: التغذية الراجعة المضخمة (المرجئة) خمسة عشر (15) سباح مبتدئ.
- إن توزيع التلاميذ على المجموعات التجريبية و الضابطة تم بطريقة عشوائية و هذا من أجل تثبيت بعض العوامل التي نرى أنها لها تأثير على المتغير المستقل، و كذلك تثبيت بعض العوامل المعروفة، هذا الاختيار العشوائي جاء بعد عملية اعتمدها و المعروفة بالزوجة و التي يعرفها محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " يستخدم هذا الأسلوب لزيادة دقة التكافؤ بين المجموعة التجريبية و الضابطة ، و هو ليس بديلا عن الاختيار العشوائي و لكنه مكمل له".

### 3 - مجالات البحث:

#### 3-1- المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بالمسيح الأولمي لبلدية وهران بالمدينة الجديدة.

### 2-3- المجال البشري:

تمت التجربة علي عينة من المبتدئين قدر عددهم ستون (60) طفلا تتراوح أعمارهم من ستة ( 06) إلى تسعة (09) سنوات ، موزعين على أربع مجموعات ، كل مجموعة متكونة من خمسة عشر (15) طفلا.

### 3-3- المجال الزمني:

أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية ما بين 13 /10/ 2009م إلى غاية 17 /04/ 2010م و كانت حسب التوزيع التالي:

- الإختبار الأول يوم 13/10/2009م إلى غاية 17/10/2009م.
- بداية الفترة الأولى من العمل الميداني يوم 20/10/2009م إلى غاية 09/01/2010م.
- الإختبار الثاني بعد ثلاثة أشهر من العمل الميداني أي يوم 12/01/2010م إلى غاية 16/01/2010م.
- مواصلة الفترة الثانية من العمل الميداني من يوم 19/01/2010م إلى غاية 10 /04/2010م.
- إجراء الإختبارات النهائية من يوم 13/04/2010م إلى 17/04/2010م

### 4- متغيرات البحث:

- المتغيرات المستقلة: (المتغير التجريبي) **Variables Independents** هي التي يرجى معرفة تأثيرها وهي في دراستنا متمثلة في: التغذية الراجعة المتزامنة، و التغذية الراجعة النهائية، التغذية الراجعة المضخمة.

- المتغيرات التابعة: (المتغير المعتمد) **Variables Dependants** هي التي يرجى معرفة مقدار تأثيرها بالمتغير التجريبي، وهي في دراستنا متمثلة في: تعلم بعض المهارات في السباحة.

- المتغيرات الدخيلة (المشوشة أو المخرجة): **Variables parasites** هناك العديد من المتغيرات المخرجة تكون من الصعوبة بمكان التحكم فيها بدقة إلى حد الآن و خاصة في البحوث النفسية و الإجتماعية و خاصة في مجال التعلم ، كدرجة الدافعية للتعلم و مستوى الطموح ، إلى غير ذلك من الأشياء التي تبقى عائق في هذا المجال.

### 5- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، و من جهة عزل بقية المتغيرات الأخرى الدخيلة.

و بدون هذا الضبط تصبح النتائج التي يتوصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل و التصنيف و التفسير و مضللة لنتائجها. و يقصد بال ضبط الإجرائي للمتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع.

يقول (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، 1987م، 243) " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " و يقول ديولولدب فادالين حسب (عطا الله أحمد، 2004م، 186) " إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة.

و يعتبر التعلم تغيير في سلوك الفرد نتيجة لإكتسابه الخبرات و المهارات التي يحصل عليها وفق أساليب التغذية الراجعة المحددة (التغذية الراجعة الفورية ، التغذية الراجعة المتزامنة ، التغذية الراجعة المضخمة) و ذلك بعد عزل بقية العوامل الدخيلة الأخرى مثل ( السن ، الجنس ، مستوى إكتساب المهارة... إلخ ) فإن الأثر المتبقي يعود إلى أساليب التغذية الراجعة الخاصة بالدراسة و المستخدمة في تعلم بعض المهارات الخاصة بالسباحة الحرة، و من خلال المقارنة بين كل المجموعات يمكننا الحكم على مدى نجاعة كل أسلوب من التغذية الراجعة و أفضل هذه الأساليب من التغذية الراجعة كمتغير مستقل و تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمتغير تابع، و إنطلاقاً من هذه الإعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي :

#### 1-5- المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث :

علينا أن نحدد بدقة خصائص المفحوصين قدر الإمكان من عدة نواحي منها :

1-5-1- السن : لقد إعتدنا في إختيارنا للعينة على الطور الأول من التعليم الإبتدائي سن 6-9 سنوات و قد حرصنا على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة، و نقصد بهذا أن كل مجموعة يكون بها سباحين عمرهم من 6 سنوات حتى 9 سنوات ، سواء التجريبية أو الضابطة .

2-5-1- الجنس : لقد إختارنا في بحثنا هذا الذكور فقط و قمنا بدراسة تأثير بعض أساليب التغذية الراجعة على تعلم بعض مهارات السباحة الحرة.

3-5-1- الحالة الجسمية : إن العينة المختارة عينة من الأطفال الأسوياء لا توجد لديهم أي إعاقة ، و إعتدنا في ذلك على الملف الطبي ، كما راعينا أن يكون هناك تجانس في الطول و الوزن.

#### 4-5-1- تجانس العينة المدروسة:

و فيما يلي جداول خاصة بتجانس عينة البحث المدروسة لكل من الطول و الوزن:

1-4-1-5- تجانس العينة المدروسة في الطول:

جدول رقم (16) يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد التجانس في الطول

المجموعات	المتوسط	عدد العينة	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري للوسط
م.ت.ر. متزامنة	126.40	15	5.27	125	1.36
م.ت.ر. فورية	127.26	15	4.39	127	1.13
م.ت.ر. مضخمة	128.33	15	5.23	129	1.35
م. الضابطة	127.66	15	3.15	128	0.81
المجموع	127.41	60	4.53	127	0.58

جدول رقم (17) يمثل حساب التجانس في الطول للعينة المدروسة

نوع الدلالة	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دال	0.46	9.79	3	29.38	بين المجموعات
		21.12	56	1183.20	داخل المجموعات
		//	59	1212.58	المجموع

من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل التجانس في الطول للعينة المدروسة تظهر أن قيمة (F) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية و بالتالي وجود تجانس في الطول بالنسبة للعينة المدروسة.

2-4-1-5- تجانس العينة المدروسة في الوزن:

جدول رقم (18) يمثل نتائج العينة قبل بداية العمل لإيجاد التجانس في الوزن

المجموعات	المتوسط	عدد العينة	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري للوسط
م.ت.ر. متزامنة	26.93	15	4.16	28	1.07
م.ت.ر. فورية	26.93	15	4.09	27	1.05

0.86	27	3.34	15	27.80	م.ت.ر. مضخمة
0.66	26	2.58	15	26.60	م. الضابطة
0.45	27	3.54	60	27.06	المجموع

جدول رقم ( 19 ) يمثل حساب التجانس في الوزن للعينة المدروسة

نوع الدلالة	F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
غير دال	0.30	3.95	3	11.86	بين المجموعات
		12.99	56	727.86	داخل المجموعات
		//	59	739.73	المجموع

من خلال الجدول أعلاه و الذي يمثل التجانس في الوزن للعينة المدروسة تظهر أن قيمة (F) المحسوبة هي أقل من قيمتها الجدولية و بالتالي وجود تجانس في الوزن بالنسبة للعينة المدروسة.

## 2-5- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية:

إن الإجراءات التجريبية يجب ضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة و تعطي نتائج مع درجة عالية من الصدق.

2-5-1- تجانس العينة من الناحية المهارية و الجسمية: قمنا بضبط العامل المهاري و الجسمي عن طريق حساب قيمة فيشر (F) لمعرفة تجانس العينة .

2-5-1-2- كافة المجموعات تعطي توقيتاً واحداً في حجم العمل ، والمقدر بساعة واحدة وربع لكل حصة ، مرتين في الأسبوع.

3-5-2- تقوم كافة المجموعات بالعمل في مسبح واحد و بنفس الوسائل.

4-5-2- ضبط الاختبار القبلي والاختبار البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد لكافة المجموعات سواء التجريبية أو الضابطة.

5-5-2- المجموعة الضابطة تتبع الطريقة التي يعطيها لها المدرب كما كان متعودا على ذلك.

6-5-2- يشرف على المجموعات التجريبية نفس المدرب.

7-5-2- كافة المجموعات التجريبية تطبق عليها نفس الوحدات التعليمية.

### 5-3 المتغيرات الخارجية:

لقد حرصنا

قدر الإمكان على توحيد جميع الظروف المرتبطة بالتجربة من مسيح و عتاد و توقيت.

من أجل

التغلب على عامل تحمس أو ميل مدرب لأسلوب على حساب الآخر و بالتالي عدم الإلتزام بأسلوب التغذية الراجعة الخاص بالمجموعة و الواجب تطبيقه عليها ، تفادينا أن تعمل كل مجموعة تجريبية مع مدرب خاص بها.

حرصنا

على أن يعمل نفس المدرب مع كل المجموعات التجريبية حتى لا يكون هناك فرق في كفاءة المدرب نفسه.

قمنا

بالإستعانة بمساعد للمدرب حتى يتم الإستعانة به في المراحل الغير أساسية من الحصّة (الإحماء ، العودة إلى الهدوء ، تحضير العتاد و الوسائل البيداغوجية...) حتى لا يتعب المدرب كثيرا و بالتالي ينخفض مردوده مع المجموعات الموالية.

إن عملية

التناوب على التوقيت يسمح بالتغلب على عامل تعليم إحدى المجموعات في وقت أقل ملائمة من المجموعة الأخرى ، حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية في الفترة الصباحية و المسائية مع مراعاة التبادل في التوقيت بين المجموعات سواء التجريبية أو الضابطة حسب الجدول التالي:

جدول رقم (20) يوضح مواعيت العمل الأسبوعية للمجموعات.

التوقيت	الأيام	الثلاثاء	التوقيت	الأيام	السبت
13سا - 14.15سا		المجموعة.ت. الأولى	9 سا — 10.15 سا		المجموعة. الضابطة
14.20سا - 15.35سا		المجموعة.ت. الثانية	10 سا — 11.15 سا		المجموعة.ت. الثالثة
15.40سا - 16.55سا		المجموعة.ت. الثالثة	13 سا — 14.15 سا		المجموعة.ت. الثانية

المجموعة.ت. الأولى	14.30 سا – 15.45 سا	المجموعة. الضابطة	17 سا – 18.15 سا
--------------------	---------------------	-------------------	------------------

التركيز



على أن تعمل كل مجموعة منفردة في التوقيت الخاص بها و هذا حتى لا نجعل اختلاط المجموعات الذي قد يؤدي إلى التبادل لاكتساب الخبرات بينهما مما يؤثر على القياس البعدي.

## 6- أدوات البحث

**6-1- المقابلات الشخصية:** تمت هذه المقابلات مع أساتذة و دكاترة بكل من جامعة وهران ، و جامعة مستغانم ، و جامعة الإسكندرية ، و جامعة حمص بسوريا ، من أجل تحديد الموضوع و كشف جوانبه بالإضافة إلى المقابلات التي قام بها الباحث مع المدربين و العاملين في الرابطة الولائية للسباحة ( وهران ، مستغانم و تلمسان) قصد الإلمام أكثر بجوانب الموضوع.

كما قمنا بمقابلة مع فريق العمل (المساعدين في تطبيق الوحدات التعليمية) لتحديد كيفية سير العمل و خطوات تطبيق كل أسلوب من أساليب التغذية الراجعة الخاص بكل مجموعة.

**6-2- الاستمارة الاستبائية:** و التي تتم من خلال تحديد مشكلة البحث و تسمينها و الوقوف على واقع تعليم السباحة للمبتدئين .

**6-3- الملاحظة:** قمنا بمعاينة ميدانية لاحظنا من خلالها الظاهرة ثم وضعنا لها الفروض بعد طرح جملة من الأسئلة ، و في الأخير قمنا بالتجريب للتحقق من صحة الفروض.

**6-4- الاختبارات المهارية:** من أجل قياس المهارات الأساسية في السباحة الحرة ( الإنزلاق الأمامي ، الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين و الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين) إعتدنا على

الاختبارات التي صممت من قبل الاتحاد الأمريكي للصحة و التربية و الترويح ، و يعتبر هذا الاتحاد من أنشط الاتحادات في إعداد بطاريات الاختبار لقياس المهارات الأساسية و القدرات الحركية و البدنية للألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة، كما إعتدنا على بعض المصادر و المراجع، ثم قمنا بإعداد إستمارة تحكيم تم فيها عرض مجموعة من الإختبارات المهارية الخاصة بالمهارات الأساسية في السباحة الحرة ( الزحف على البطن) لنقدمها بعد ذلك إلى الأستاذ المشرف الذي أشار علينا بدوره بعد إجراء التعديلات اللازمة عليها بعرضها على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة في الإختصاص من معاهد التربية البدنية و الرياضية لكل من جامعة مستغانم و وهران<sup>3</sup>، و بعد جمعها تم التركيز على الإختبارات المهارية

<sup>3</sup> الدكتور بن دحمان نصر الدين، الدكتور صبان محمد، الدكتور قوراري بن علي ، البروفسور رفايل مساريلي، الأستاذ المكون قدور الشيخ

التي تتوفر فيها الشروط و تفي بالعرض من الدراسة ، و يمكن توضيح طريقة تنفيذ الإختبارات المختارة كما يلي:

#### 1-4-6- الإختبارات المهارية المطبقة:

##### الإختبار الأول :

##### - الإنزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء :

الهدف : محاولة معرفة المسافة التي يستطيع المتعلم إنجازها أثناء الإنزلاق الأمامي ، بدون حركة الرجلين و الذراعين.

الإجراءات: يقف على رجل واحدة ، و يستند بالآخري على الجدار و ظهره مواجهها جدار الحوض ، و الذراعين مرفوعة إلى الأعلى .

يأخذ المتعلم شهيق عميق ، ثم يبدأ بالإنزلاق الأمامي من خلال دفع جدار الحوض ، يشكل الجسم و ضعاً أفقياً فوق سطح الماء ( النظر إلى الأمام ، الأسفل ) و عند نهاية الإنزلاق يحاول المتعلم الوقوف على قاع الحوض

تحسب له المسافة التي أنجزها بالمتر.

الأدوات: شريط قياس + صافرة.

##### الإختبار الثاني :

##### الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو :

الهدف: التأكد من قابلية الانزلاق بواسطة ضربات الرجلين. بمسك لوحة الطفو بالذراعين.

الإجراءات: الوقوف جنب الجدار على رجل واحدة و الأخرى يضعها على الحوض ، ماسكاً لوحة الطفو بالذراعين ، وعند الإشارة يأخذ شهيقاً عميقاً ، ويميل بجسمه إلى الأمام دافعاً جدار الحوض لينزلق الجسم فوق سطح الماء ، ثم يبدأ بضربات الرجلين محاولاً قطع المسافة حسب كفاءته في أقل وقت ممكن.

يحسب له الوقت الذي إستغرقه لقطع المسافة المحددة.

الأدوات: شريط قياس + صافرة + ميقاتي + لوح الطفو.

##### الإختبار الثالث:

##### الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام لوحة الطفو :

**الهدف:** التأكد من قابلية الانزلاق بواسطة حركة الذراعين بوضع لوحة الطفو بين الفخذين.  
**الإجراءات:** الوقوف جنب الجدار ، مع وضع لوح الطفو بين الفخذين ، وعند الإشارة يدفع المتعلم جسمه إلى الأمام لينزلق الجسم فوق سطح الماء ، ثم يبدأ بالحركات التوافقية للذراعين محاولاً قطع المسافة حسب كفاءته في أقل وقت ممكن.  
يحسب له الوقت الذي إستغرقه لقطع المسافة المحددة.  
**الأدوات:** شريط قياس + صافرة + ميقاتي + لوح الطفو.

#### 2-4-6- الدراسة الأولية للاختبارات :

تهدف من وراء هذه الدراسة إلى ما يلي :

- 1- الوقوف على المشاكل و الصعوبات في تنفيذ الاختبارات حتى تتمكن من تفاديها خلال التجربة الأساسية.
- 2- معرفة إمكانية إجراء الاختبارات المهارية .
- 3- التأكد من سلامة الوسائل المختلفة المستخدمة في التجربة و صلاحيتها .
- 4- معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار.
- 5- معرفة كفاءة الاختبارات المستخدمة.
- 6- التأكد من صلاحية العتاد و المسبح الذي نريد إجراء التجربة فيه .
- 7- قدرة العينة على إنجاز المهارات حتى تتمكن من بناء الوحدات التعليمية.
- 8- القيام بتعديلات على الاختبار إذا أمكن .

#### 3-4-6- تعديلات على الإختبار:

بفضل الدراسة الأولية على الإختبارات التي قمنا بها على مجموعة من السباحين بالمسبح الأولمبي بالحديقة العمومية لمدينة وهران تمكنا من ضبط العتاد اللازم لذلك ، كما وقفنا على طريقة أداء الإختبارات بالكيفية التي تساعد السباحين مما يسهل علينا العمل في ظروف مناسبة للحصول على النتائج المنتظرة من تطبيق هاته الإختبارات.

#### 7- خطوات تطبيق الاختبارات على عينة البحث:

##### 1-7- الاختبارات الأولى:

تم إجراء الاختبارات الأولى على المجموعات التجريبية و المجموعة الضابطة بعد حوالي ثلاثة أشهر من التعلم ، أي أداء ما يقارب أربعة و عشرون (24) وحدة تعليمية ، مستخدمين في ذلك الاختبارات المهارية التي تمت المصادقة عليها من قبل المشرف و السادة الدكاترة و الأساتذة في الإختصاص (الانزلاق الأمامي الثابت ، الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين ، الانزلاق الأمامي مع حركات الذراعين ) ، و كان ذلك كالتالي:

- المجموعة  
التجريبية الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة): يوم 12/01/2010م على الساعة 14.30 سا.
- المجموعة  
التجريبية الثانية (التغذية الراجعة الفورية): يوم 12/01/2010م على الساعة 15.30 سا.
- المجموعة  
التجريبية الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة): يوم 16/01/2010م على الساعة 14.30 سا.
- المجموعة  
الضابطة: يوم 16/01/2010م على الساعة 15.30 سا.

## 2-7- الإختبارات الثانية (النهائية):

تم إجراء الاختبارات النهائية على المجموعات التجريبية و المجموعة الضابطة بعد حوالي ثلاثة أشهر من إجراء الإختبارات الأولى و بعد ستة أشهر من بداية تطبيق الوحدات التعليمية أي أداء ما يقارب ثمانية و أربعون (48) وحدة تعليمية ، مستخدمين في ذلك نفس الاختبارات المهارية و نفس الوسائل و العتاد ، و كانت كالتالي:

- المجموعة  
التجريبية الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة): يوم 13/04/2010م على الساعة 14.30 سا.
- المجموعة  
التجريبية الثانية (التغذية الراجعة الفورية): يوم 13/04/2010م على الساعة 15.30 سا.
- المجموعة  
التجريبية الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة): يوم 17/04/2010م على الساعة 14.30 سا.
- المجموعة  
الضابطة: يوم 17/04/2010م على الساعة 15.30 سا.

## 8- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

حتى تكون الاختبارات التي وضعت ذات مصداقية و دلالة و تقيس ما وضعت من اجله ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية:

### 8-1- ثبات الاختبار:

يعتبر الثبات بمثابة العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات ، و هو يعني أن تكون الاختبارات على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيما وضعت لقياسه ، يشير (محمد صبحي حسانين، 1987م، 107) أن ثبات الاختبار يعني ثبات ما يقيسه ، و يقول (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999م، 75) " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة".

و يؤكد (محمد صبحي حسانين، 1987م، 107) كذلك على أن الثبات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف " .

و من هذا المنطلق قمنا بإجراء اختبارات أولية و هذا من أجل حساب معامل ثبات الاختبارات المطبقة بطريقة (الاختبار ، وإعادة الاختبار) ، و أجري الاختبار على عينة مكونة من ثمانية (08) سباحين مبتدئين<sup>4</sup>، منخرطين ضمن الرابطة الولائية للسباحة بوهران ، و يتدربون بالمسبح الأولمبي للمدينة ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مجموع السباحين الموجودين بالمسبح سن (06/09 سنوات).

أجرينا الإختبارات الأولى على العينة يوم الثلاثاء 02/06/2009م ، و أعيد تطبيق نفس الإختبارات على نفس العينة بعد أربعة أيام أي خلال الحصة التعليمية الأسبوعية الثانية لنفس الفريق و كان ذلك يوم السبت 06/06/2009م.

ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون ، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 ودرجة الحرية (ن-2) أي (16-2).

### الجدول رقم (21): بين ثبات الإختبارات في المهارات المقترحة.

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإنحراف المعياري		المتوسط الحسابي		
			إختبار أول	إختبار ثاني	إختبار أول	إختبار ثاني	
دال	0.01	0.98	0.85	0.80	3.95	4	الانزلاق الأمامي الثابت

مر على السباحين المبتدئين فترة تسعة أشهر من التعلم.<sup>45</sup>

دال		0.99	3.68	4.09	25.22	25.22	الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين
دال		0.96	3.07	3.24	30.33	30.54	الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين

من خلال الجدول رقم (21) يتضح لنا أن القيمة (T) المحسوبة لمعامل الثبات للإختبارات الثلاثة هي أكبر من معامل إرتباط البسيط لبيرسون عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 6 ، هذا ما يؤكد لنا أن جميع الاختبارات المذكورة تتميز بدرجة ثبات عالية.

## 8-2- صدق الاختبار:

### صدق التمييز:

قمنا بتطبيق اختبار على مجموعتين إحداهما ممارسة على مستوى الأندية، وعددهم 12 سباحا من الذكور ، وأخرى من غير الممارسين وعددهم 12 ذكور ومن نفس السن ، وهذا من أجل التأكد من قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات المختلفة و فيما يلي الجدول الذي يوضح ذلك:

الجدول رقم(22): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لصدق تمايز الاختبارات

نوع الفرق	درجة الحرية	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الممارسة		المجموعة الغير ممارسة		الإحصاء الإختبارات
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	14	1.72	10.40	0.57	5.71	0.67	2.45	الانزلاق الأمامي الثابت
دال			15.24	0.71	15.02	3.56	34.60	الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين
دال			26.76	0.81	13.29	1.94	33.23	الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين

--	--	--	--	--	--	--	--	--

يشير الجدول رقم (22) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 و درجة الحرية 14 في جميع الإختبارات المهارية المطبقة و هذا يعني أن الإختبارات إستطاعت التفرقة بين— مجموعتين مختلفتين ، أي إستطاع التمييز بينهما مما يؤكد على صلاحيتها للتطبيق نظراً لوضوح التمايز بين المجموعتين المتضادتين في المستوى مما يدل على صدق الاختبار

### 3-8- موضوعية الاختبار:

إن الاختبار المطبق لا تتدخل فيه الذاتية ، حيث أن الباحث لا يتدخل في عملية التقييم لكن النتيجة المحققة هي التي تعطى للمختبر ، و الموضوعية تعني عدم تأثر النتيجة بتغيير المحكمين— ، و أن الإختبار يعطي نفس النتيجة مهما تغير المشرف على التحكيم، حيث يرى (محمد صبحي حسنين، 1987م، 87) بأن الموضوعية هي درجة اتساق بين درجات أفراد مختلفين لنفس الإختبار ، و يعبر عنه معامل الارتباط. و يذكر كذلك (محمد صبحي حسنين، 1995م، 194) أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار لو اختلف المحكمين.

إن مجموعة الاختيارات المستخدمة في بحثنا مفهومة وسهلة ، وواضحة خاصة أن المختبرين (عينة البحث) تلقوا شرحاً شاملاً لأهداف الاختبارات ومواصفاتها و شروطها ، كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل تطبيق الاختبارات ، بالإضافة إلى أن الاختبارات واضحة غير— غامضة بالنسبة للمقيم و المختبر ، هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل ، كما أن الباحث قد أشرف على الاختبارات بمساعدة فريق العمل ، و لهذا فإن الاختبارات التي طبقناها تتميز بالموضوعية. مما تقدم يمكن أن نستخلص أن الاختبارات التي طبقناها تتميز بثبات وصدق وموضوعية مما يجعلها جيدة و مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

### 9- خطوات تطبيق الوحدات التعليمية:

إن البرنامج المتبع تم تطبيقه بمراعاة الشروط التالية:

- أن يكون نفس المشرف لإجراء الوحدات التعليمية بالنسبة للمجموعات قيد الدراسة ، على أن يستعمل مع كل مجموعة تجريبية الأسلوب المبرمج من التغذية الراجعة المخصص لها .
- الاعتماد على تطبيق الوحدات.
- وحدتين في الأسبوع.

■ كل وحدة تعليمية تدوم ساعة واحدة و 15 دقيقة (75 دقيقة).

ونحن نسعى من خلال هذا للوصول إلى:

■ إيصال المعلومات الأساسية إلى المتعلم حول أصول السباحة.

■ محاولة تثبيت بعض المهارات الأساسية في السباحة.

■ محاولة الوصول إلى الأداء الجيد للمهارة.

■ إن الوحدات التعليمية تم تقسيمها حسب الشروط السابقة إلى:

**المرحلة الأولى:** يتم فيها تعليم المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الجيد تحت ظروف سهلة والتي يتجنب فيها مبدأ القوة والسرعة.

**المرحلة الثانية:** يتم فيها تطوير المهارة وتثبيتها عن طريق:

■ الارتقاء التدريجي بسرعة الأداء.

■ زيادة مناسبة لاستخدام القوة والسرعة أثناء الأداء .

تغيير الظروف الخارجية وهذا تبعاً لنوع المهارة وشروطها.

وقد تم تقسيم الوحدة إلى الأقسام التالية:

**القسم الإعدادي:** يتكون هذا القسم من جزأين:

أولاً: جزء إداري يتم فيه التنظيم و الضبط.

ثانياً: جزء يحمل تمارين عامة وخاصة يكون الإحماء شامل ، عن طريق تهيئة أجهزة الجسم المختلفة للعمل والتدرج في الحمل للوقاية من حدوث إصابات مختلفة.

بينما الخطوة الأخيرة فهي إثارة وإيقاظ قابليات السباحين المبتدئين على العمل والأداء الجيد مع ضرورة التدرج في الحمل .

وفي هذا القسم يتم تقديم تمارين عامة وخاصة خارج المسبح، أما المرحلة الثانية من التعلم فقد تم إدخال تمارين وتكون خاصة لخدمة أداء المهارات الأساسية المقترحة في بحثنا.

**القسم الرئيسي:**

وتم تقسيمه أيضا إلى جزئين هما:

أولاً: الناحية التعليمية: فيها يتم التأكيد على تعليم المهارات بالأسلوب والطريقة الصحيحتين لكي تحقق الهدف الأساسي.

ثانياً: الناحية التطبيقية: وفيها يتم تطبيق ما تعلمه السباح المبتدئ من أنشطة ، والعمل على زيادة الجهد بما ينسجم والمستوى البدني والمهاري ، كما تعتبر هذه المرحلة من أهم الخصوصيات التي يعالجها

البحث، ولهذا يجب أن نكون حريصين كل الحرص على التعامل مع هذا الجزء من القسم الرئيسي ، وهنا يتم إتباع التصحيحات المناسبة حسب كل نوع أي إعطاء التغذية الراجعة المناسبة حسب كل مجموعة من مجموعات البحث.

وهنا ركزنا عملنا في المجموعات على إعطاء التغذية الراجعة في هذا الجزء بالذات لأنه الجانب التطبيقي وهذا على حسب كل مجموعة ، حيث أن المجموعة الضابطة تركناها تعمل مع المشرف أو المعلم كما كانت متعوده عليه، أما المجموعة الثانية فقمنا بإعطائها التغذية الراجعة المتزامنة ، المجموعة الثالثة والتي تتلقى التغذية الراجعة النهائية فقد ركزنا على إعطاء المبتدئ التغذية الراجعة فوراً بعد نهاية الحركة. أما المجموعة الرابعة فقد تلقت التغذية الراجعة المضخمة.

### القسم النهائي:

كان علينا هنا أن نتأقلم حسب الحالة التي يكون عليها المبتدئ. وفيما يلي التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي للحصص التطبيقية :

جدول رقم (23) بين التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي باستخدام بعض أساليب التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة ( الزحف على البطن ).

عدد الأسابيع	أربعة و عشرون (24) أسبوع
عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	وحدتان (02)
زمن الوحدة التعليمية	خمسة و سبعون (75) دقيقة

الزمن الكلي للبرنامج:  $3600 = 75 \times 2 \times 24$  دقيقة.

جدول رقم (24) بين النسبة المتوية للتعلم

إعداد بدني	40%	$1440 = 100 \div ( 40 \times 3600 )$
إعداد مهاري	60%	$2160 = 100 \div ( 60 \times 3600 )$

جدول رقم (25) بين نسب المهارات الأساسية في البرنامج التعليمي

النسبة المئوية	المهارة
10%	التعود على الماء
20%	الطفو
20%	الإنزلاق
20%	ضربات الرجلين
20%	حركة الذراعين
10%	التنفس
100%	المجموع

#### 10- الدراسات الإحصائية:

بعد أن قمنا بجمع النتائج الخام و المتعلقة بنتائج جميع الإختبارات التي أجريه خلال الدراسة التي قمنا بها سواء تعلق الأمر بصدق و ثبات الإختبارات أو نتائج التجربة الرئيسية قمنا بالإستعانة بإستخدام النظام الإحصائي (SPSS) بالإعتماد على كتاب (محمد بلال الزيغي و عباس الطلافحة، 2006م) و كذلك الإستفادة من خبرة الدكتور المشرف على هذه الأطروحة للتحكم في البرمجة الخاصة بهذا النظام حيث تم التركيز على النقاط التالية:

#### 10-1- المتوسط الحسابي:

يذكر (أحمد مصطفى الأشقر، 2010م، 50) أن الوسط الحسابي يعتبر المؤشر الأكثر أهمية لقياس المواضيع المركزية ، و يستخدم بكثرة و على نطاق كبير في مختلف الدراسات و الحسابات ، و يعتمد عليه في حساب العديد من المقاييس و المؤشرات الإحصائية الأخرى. و في كثير من الأحيان يسمى الوسط الحسابي لمجموعة أعداد بوسط تلك المجموعة أو متوسطها.

و حسب (قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد، 92) يحسب المتوسط الحسابي وفق المعادلة

التالية:

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

ن

حيث أن:

$\bar{s}$  : المتوسط الحسابي للدرجات.

$\sum s$  : مجموع الدرجات.

ن : عدد أفراد العينة.

و الهدف منه الحصول على متوسط المفحوصين في اختبار (الانزلاق الأمامي الثابت ، الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين و الانزلاق الأمامي مع حركات الذراعين) ، بالإضافة إلى ذلك فإنه ضروري لاستخراج الانحراف المعياري.

## 2-10- الانحراف المعياري:

يذكر زياد سليم رمضان، (2010م، 175) أن الإنحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين، و هو بذلك أدق من التباين و يرمز له عادة بالرمز (ع) و عليه فإن:  
في حالة  $n > 30$

$$s = \sqrt{\frac{\sum s^2 - \frac{(\sum s)^2}{n}}{n-1}}$$

حيث أن:

ع: الانحراف المعياري.

$\sum s^2$ : مجموع مربع الدرجات.

(س)2: مجموع الدرجات مربعة.

ن: عدد الأفراد.

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المفحوصين عن النقطة المركزية باستخدام الانحرافات عن متوسطها.

## 3-10- معامل الارتباط (ارتباط بيرسون): حسب (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999م، 88) أن

معامل الارتباط بيرسون يحسب وفق المعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum x \cdot y - \frac{\sum x \cdot \sum y}{n}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}) \times (\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n})}}$$

حيث أن:

ر: معامل الارتباط

س: المتغير الأول ( و الذي يعبر عن القياس الأول)

ص: المتغير الثاني (والذي تعبر عن عدد أفراد العينة)

$\sum$ : يعبر عن المجموع

و الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين و ذلك من أجل معرفة معامل ثبات الاختبار ، إذا كانت النتيجة سالبة فهي علاقة عكسية وإذا كانت موجبة فهي علاقة طردية. ثم معرفة دلالة العلاقاتين في حالة السلب و الايجاب وذلك بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية الخاص بمعامل الارتباط.

#### 4-10- صدق الاختبار:

يذكر ( طاهر سعد الله، 1991م، 190) أنه يمكن حساب هذا النوع من الصدق بواسطة حساب قيمة ت من أجل المقارنة بين مجموعتين، و هذا لحساب صدق التمايز.

$$T = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1 - 1}{n-1}}}$$

بجيث أن:

ت: تعبر عن اختبار ستودنت.

س<sub>1</sub>: متوسط القيم للعينة الأولى.

س<sub>2</sub>: متوسط القيم للعينة الثانية.

ع<sub>1</sub>: الانحراف المعياري لقيم العينة الأولى.

ع<sub>2</sub>: الانحراف المعياري لقيم العينة الثانية.

ن : عدد الأفراد.

و الهدف من هذا هو معرفة قدرة الاختبار على التمييز بين مجموعتين متضادتين الأولى ممارسة و الثانية غير ممارسة ، فإذا كان الفرق معنوي بين المجموعتين فإن الاختبار صادق لما وضع له ، و إذا كان الفرق غير معنوي فإن الاختبار غير صادق لما وضع له ، ولهذا سمي صدق التمايز.

## 10-5- اختبار الدلالة الإحصائية:

اخترنا هذا الاختبار لأنه يتفق مع صياغة فرضيات البحث ، للكشف عن دلالة الفرق بين اختبارين القبلي و البعدي لمجموعة واحدة لمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية.

## 10-6- اختبارات ستودنت:

يستعمل هذا الاختبار للمقارنة بين متغيرين اثنين ، لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطاتها الحسابية ، و بما أن الاختبار يتطلب جملة من الشروط فإننا حرصنا على توفيرها كما يلي:

### أ- حجم العينة:

يستخدم اختبارات لقياس دلالة الفروق العينات الصغيرة و التي يقل عدد أفرادها عن ثلاثين ( $n > 30$ ) و هذا لايعني أنه يستخدم للعينات الأكثر من 30 فردا ، و عينة البحث الذي نقوم بدراسته من الحجم المناسب لاختبارات.

### ب- الفرق بين أحجام العينات:

ينبغي أن يكون حجم العينتين متقاربا و لا يكون متطرفا لأن حجم العينتين يؤثر على الدلالة باعتبار أنها تعتمد في حسابها على المتوسط الحسابي ، و بما أن العينة التي نقوم بالبحث عليها متساوية العدد فإن هذا الشرط يعتبر مبررا في استخدامه.

### ت- تجانس العينات:

لمعرفة مدى تجانس كل عينتين أو أكثر اتبعنا أسلوب تحليل التباين و ذلك عن طريق حساب  $F$  تتلخص هذه النسبة في التباين بين المجموعات على التباين داخل المجموعات ثم الكشف عن دلالة نسبة  $F$  في الجداول الإحصائية الخاصة بذلك.

## 10-6-1- حساب قيم اختبار (ت):

$$t = \frac{m}{\sqrt{\frac{2 \text{ ح ف}}{n(n-1)}}}$$

بحيث أن:

ت: اختبار ستودنت.

م ف : متوسط الفروق.

ح ف 2: مجموع مربع الانحرافات للفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: عدد أفراد العينة.

ن-1: درجة الحرية.

إن الهدف من استخدام هذه المعادلة لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة واحدة و قد استخدمنا هذه المعادلة من أجل التحقق من فرضية البحث الأول.

## 2-6-10- تحليل التباين (F):

تستخدم لمعرفة مدى الفروق القائمة بين المجموعات و داخلها أو مدى التباين بينها و درجة تجانسها، وهي طريقة تعتمد على معرفة توزيعات شنيدينكور و تستعمل في الإجابة عن:  
هل المجتمعان اللذان أخذت منهما العينتان متجانسان ؟  
وكذلك تستعمل في الإجابة عن هل عدة مجتمعات أخذت منهم عينات متجانسة أو لا ؟

$$\frac{\text{متوسط مربع الانحرافات بين المجموعات}}{\text{متوسط مربع الانحرافات داخل المجموعات}} = \frac{\text{التباين بين العينات}}{\text{التباين داخل العينات}} = F$$

إن الهدف من استعمال هذا الاختبار هو معرفة تجانس العينات قبل بداية التجربة و كذلك عند نهايتها.

### أ- في بداية التجربة:

استعملنا اختبار التباين حتى نرى إذا كانت الفروق بين المجموعات و داخلها فروقا حقيقة و ذات دلالة إحصائية و بالتالي المجموعات غير متجانسة، أو أنها فروقا غير دالة إحصائية و بالتالي فإن المجموعات متجانسة و أن هذه الفروق في المتوسطات هي فروق غير حقيقة.

### ب- في نهاية التجربة:

استعملنا اختبار التباين حتى نرى أثر المتغير التجريبي و ما هي نسبة تأثيره في المتغير الثابت و بالتالي الحكم على دلالة الفروق و مستوى التقدم.  
و هذا من أجل التحقق من فرضيات البحث.

## 7-10- اختبار توكي للفروق الدال الموثوق به:

حسب (محمد نصر الدين رضوان، 2003م، 141) يستخدم هذا الإختبار لإجراء المقارنات الشائبة بين متوسطات العينات للتعرف على الفروق التي تعزى للمتغير التجريبي. كما يضيف أنه يستخدم لحساب قيمة واحدة ثابتة تعرف بإسم القيمة الحرجة لتوكي ، حيث تستخدم في كل المقارنات بين المجموعات ، ويتم بإستخدام المعادلة التالية:

$$W = t_{(b \cdot n)} \sqrt{\frac{Msr}{n}}$$

حيث أن:

$W$  = القيمة الحرجة للفرق.

$t$  = الحد الأعلى للقيم الجدولية للعدد الكلي للمعالجات عند مستوى دلالة محدد.

$b$  = درجات حرية الخطأ لـ  $n$ .

$n$  = عدد المجموعات.

$Msr$  = متوسط مجموع المربعات داخل المجموعات.

## 11- صعوبة البحث:

إن التجربة عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة أكثر علمية و العراقيل و الصعوبات كثيرة في طريق كل تجربة وذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها ، و لكن الصعوبة الكبيرة التي اعترضتنا تتمثل في اختيار عينة البحث و تقسيمها إلى مجموعات و هذا تطلب منا عملاً كبيراً و تحضير معطيات عديدة لتكوينها.

إن البحث في موضوع التعليم بإستخدام أساليب التغذية الراجعة الحديثة في حد ذاته أمر في غاية الصعوبة وهذا نظراً لأن هذه الأساليب غير معروفة على الساحة الوطنية و لا توجد مراجع عملية كثيرة تساعد على تفهم تطبيقها و هذا في حد ذاته صعوبة كبيرة جدا عندما تكون غير معروفة بالإضافة إلى خصوصيات كل أسلوب و شروط تطبيقه يجعل هناك ضوابط لا يجب أن يغفلها الباحث و يجب أن ينتبه المطبق في كل لحظة من اللحظات و في كل مرحلة من المراحل ( مرحلة قبل الحصّة ، مرحلة التطبيق و مرحلة ما بعد الحصّة).

كما أن الدراسات السابقة في هذا الجانب قليلة و خاصة تلك الدراسات التي تدور حول التعليم بأساليب التغذية الراجعة المختلفة.

## الخلاصة

تضمن هذا الفصل منهجه و إجراءاته الميدانية و طرحنا من خلاله الدراسة الإستطلاعية التي ثمنت مشكلة البحث بشكل مباشر مرتكزين في ذلك على المعاينة الميدانية للمشكلة حتى نعرف أن المشكلة موجودة فعلا.

و لأجل التحقق من المشكلة و وضعنا طرائق مختلفة و وسائل مساعدة بهدف كشف الحقيقة ، فاعتمدنا على خطة بنيناها بإظهار المنهج المستخدم و الأدوات المساعدة لكشف هذه الحقيقة المطروحة في البحث، و الوقوف عند مجالات البحث و التحكم في متغيرات البحث و مراحل تطبيق الوحدات التعليمية و الإنتهاء إلى طريقة الدراسة الإحصائية المتبعة للتحقق من فروض البحث.

# الفصل الثالث

## معرض و تحليل النتائج و مناقشتها

- تمهيد.

1- معرض النتائج.

1-1- معرض نتائج الإختبارات القبلية و الوجدية لممارسة الإنزلاق الأمامي الثابت.

1-2- معرض نتائج الإختبارات القبلية و الوجدية لممارسة الإنزلاق الأمامي مع خرباط الرجلين.

3-1-1- عرض نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

4-1-1- عرض نتائج الإختبار البعدي.

1-4-1- عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت لمختلف أنواع التغذية الراجعة.

4-1-2- عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين لمختلف أنواع التغذية الراجعة.

3-4-1- عرض نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين لمختلف أنواع التغذية الراجعة.

2- الإستنتاجات.

3- مناقشة الفرضيات.

4- إقتراحات و توصيات.

- الخلاصة العامة.

تمهيد:

إن معطيات الإطار المنهجي تقتضي عرض النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية و على أساس العلاقة الوظيفية بينها و بين الإطار النظري. و انطلاقا من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث على النحو التالي:

1- عرض النتائج:

1-1- الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال الفرضية الفرعية الأولى والتي تشير إلى : - يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

و للتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة الاختبار القبلي و الاختبار ألبعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث ، و هذا باستخدام اختبار ستودنت (ت) كأداة إحصائية ، و كانت النتائج على النحو التالي:

1-1-1- المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

جدول رقم ( 26 ) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	5.13	0.13	0.50	5.46	0.23	0.9	4.09	الانزلاق الأمامي الثابت

من خلال الجدول رقم (26) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، و منه نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة المتزامنة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

### 2-1-1- المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

جدول رقم ( 27 ) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	6.46	0.11	0.44	6.02	0.12	0.47	4.93	الانزلاق الأمامي الثابت

من خلال الجدول رقم (27) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، و منه نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

### 3-1-1- المجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة أو المرجأة).

جدول رقم (28) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	4.93	0.14	2.75	4.61	0.23	0.89	3.28	الانزلاق الأمامي الثابت

من خلال الجدول رقم (28) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، و منه نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

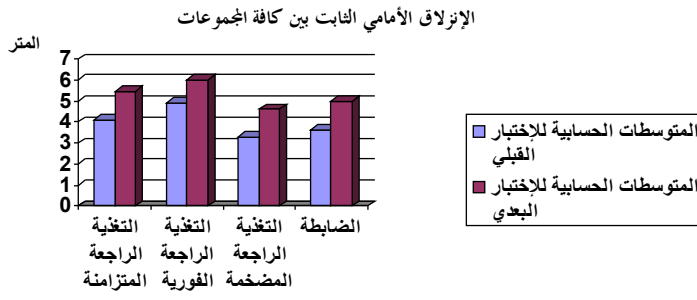
#### 4-1-1- المجموعة الرابعة (الضابطة).

جدول رقم (29) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت للمجموعة الرابعة (الضابطة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	4.29	0.16	0.64	4.97	0.26	1.03	3.62	الانزلاق الأمامي الثابت

من خلال الجدول رقم (29) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، و منه نستنتج أن إستخدام الطريقة التقليدية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

شكل بياني رقم (16) يبين مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي و البعدي لمهارة



من خلال هذا الشكل البياني رقم (16) نلاحظ وجود فروق في المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلي و البعدي لصالح الإختبارات البعدي عند المجموعات التجريبية و الضابطة ، كما نلاحظ أن نتائج المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية) كانت الأفضل.

## 2-1- الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال الفرضية الفرعية الثانية والتي تشير إلى : - يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

و للتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث ، و هذا باستخدام اختبار ستودنت (ت) كأداة إحصائية ، و كانت النتائج على النحو التالي:

## 2-1-1- المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

جدول رقم (30) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) الحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

غير دال	0.05	1.16	0.71	2.76	23.87	0.95	3.65	25.25	الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين
------------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	-----------------------------------------------

من خلال الجدول رقم (30) نجد أن الفرق غير دال لأن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يعني أن التقدم في هذه المهارة باستخدام هذا النوع من التغذية الراجعة لم يكن كافي ، لكن إذا ما قورن بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة - هناك فرق دال إحصائياً بين المستوى الأول و النهائي.

### 2-2-1- المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

جدول رقم ( 31) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	2.24	0.38	1.49	17.96	0.52	2.03	19.40	الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين

من خلال الجدول رقم (31) نجد أن الفرق دال إحصائياً لأن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، و منه نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابياً على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

### 3-2-1- المجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).

جدول رقم (32) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	1.26	0.98	3.81	27.73	1.41	5.47	29.90	الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين

من خلال الجدول رقم (32) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، أي أن الفرق غير دال إحصائياً و هذا يعني لم يكن هناك تقدم بشكل كافي في هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين) باستخدام التغذية الراجعة المضخمة ، لكن إذا ما قورن هو الآخر بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة.

#### 4-2-1- المجموعة الرابعة (الضابطة).

جدول رقم (33) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين للمجموعة الرابعة (الضابطة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الإختلاف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	1.88	0.85	3.31	28.89	1.30	5.05	31.83	الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين

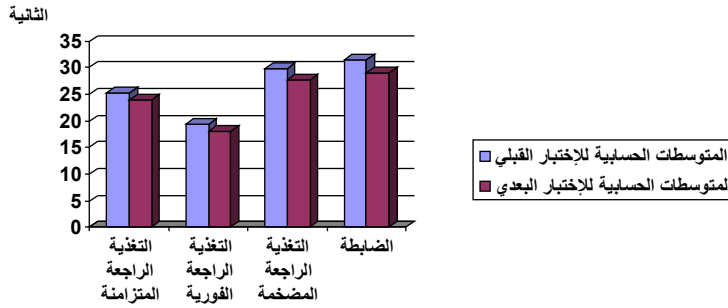
من خلال الجدول رقم (33) نجد أن الفرق غير دال لأن قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يعني أن التقدم في هذه المهارة باستخدام الطريقة التقليدية لم يكن كافياً، لكن إذا ما قورن بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة.

من خلال الجداول السابقة و الخاصة بالمقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين وجدنا أن كل الأنواع المستخدمة من التغذية الراجعة لم يحقق تقدم في هذه المهارة،

ويعزي الباحث ذلك إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة و المبرجة في الفترة الثانية (في الثلاثة أشهر الأخيرة) لم يكن فيها التركيز منصب على هذه المهارة بل كان مركزا على مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام لوح الطفو.

و الأمر الثاني كذلك كون ضربات الرجلين لا تحقق تقدما على مستوى سرعة التنقل للسباح وهذا ما يؤكد كل من (محمد على احمد، 1998م، 35) و (RAYMOND. Cateau ، 2008م، 61). بإستثناء التغذية الراجعة الفورية التي حققت تقدما في هذه المهارة و هذا ما يؤكد على أنها أحسن أسلوب عن باقي الأساليب المدروسة.

شكل بياني رقم (17) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بين كافة المجموعات



من خلال الشكل البياني رقم (17) أن المجموعات أن هناك فرق بين نتائج المتوسطات الحسابية للإختبارات القبلي و البعدي لصالح البعدي، إلا أن هذا الفرق لم يكن دالا عند كل المجموعات ، ماعدا المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية) كما هو موضح في الجداول السابقة.

### 3-1- الفرضية الفرعية الثالثة:

من خلال الفرضية الفرعية الثالثة والتي تشير إلى : - تؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابيا في تعلم مهارة الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

و للتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث ، و هذا باستخدام اختبار ستودنت (ت) كأداة إحصائية، و كانت النتائج على النحو التالي:

### 1-3-1- المجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

جدول رقم ( 34) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الأولى (التغذية الراجعة المتزامنة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة ( T ) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.05	11.08	0.71	2.75	22.03	0.49	1.92	31.63	الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين

من خلال الجدول رقم (34) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، أي أن الفرق دال إحصائياً و هذا يعني أنه يوجد تقدم في هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين) باستخدام التغذية الراجعة المتزامنة.

### 1-3-2- المجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

جدول رقم (35) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الثانية (التغذية الراجعة الفورية).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة ( T ) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين	29.45	1.87	0.48	21.51	2.71	0.70	9.33	0.05	دال
-----------------------------------------------	-------	------	------	-------	------	------	------	------	-----

من خلال الجدول رقم (35) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، أي أن الفرق دال إحصائياً بين النتائج التي سجلها الإختبارين (القبلي و البعدي) وهذا يعني أنه يوجد تقدم في هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين) باستخدام هذا النوع من التغذية الراجعة.

### 3-3-1- المجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).

جدول رقم (36) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الثالثة (التغذية الراجعة المضخمة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين	دال	0.05	6.87	//	3.76	26.46	//	2.20	34.21

من خلال الجدول رقم (36) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، أي أن الفرق دال إحصائياً وهذا يعني أن استخدام التغذية الراجعة المضخمة حقق تقدماً في هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين).

### 3-3-4- المجموعة الرابعة (الضابطة).

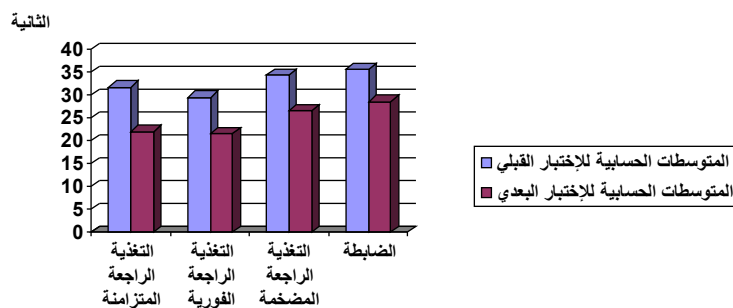
جدول رقم (37) يمثل مقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين للمجموعة الرابعة (الضابطة).

نوع الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			الإحصاء الإختبار
			خطأ	الانحراف	المتوسط	خطأ	الانحراف	المتوسط	

	الحسابي	المعياري	المتوسط	الحسابي	المعياري	المتوسط	الحسابي	المعياري	المتوسط
الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين	35.55	1.74	0.45	28.55	4.40	1.13	5.71	0.05	دال

من خلال الجدول رقم (37) نجد أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، أي أن الفرق دال إحصائياً بين النتائج المسجلة للإختبارين (القبلي و البعدي) و هذا يعني أنه يوجد تقدم في هذه المهارة باستخدام الطريقة التقليدية مع العينة الضابطة.

شكل بياني رقم (18) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين بين كافة المجموعات



من خلال الجداول السابقة و الشكل البياني رقم (18) الخاصة بالمقارنة بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين وجدنا أن كل الأساليب المستخدمة من التغذية الراجعة حققت تقدماً في هذه المهارة، بما في ذلك المجموعة الضابطة ويعزي الباحث ذلك إلى أن الوحدات التعليمية المقترحة والمبرجة في الفترة الثانية (في الثلاثة أشهر الأخيرة) كان الجزء الأكبر منها منصبا على هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام لوح الطفو).

#### 4-1- عرض نتائج الإختبار البعدي (الفرضية الفرعية الرابعة):

من خلال الفرضية الفرعية الرابعة والتي تشير إلى : - أحسن أنواع التغذية الراجعة المدروسة هو التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات. و للتحقق من هذا الفرض قمنا بإجراء مقارنة الإختبار البعدي للمهارات المدروسة في كل نوع من أنواع التغذية الراجعة المأخوذة في البحث، و كانت النتائج على النحو التالي:

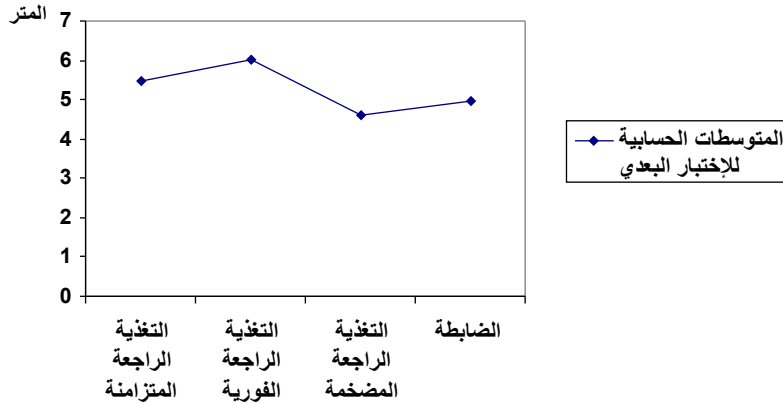
1-4-1- مقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت لمختلف أنواع التغذية

الراجعة:

جدول رقم (38) يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

الترتيب	الوسيط	المجموع	خطأ المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصاء المجموعات
02	5.4	82.00	0.13	0.50	5.46	المج الأولى ت.ر.متزامنة
01	5.8	90.40	0.11	0.44	6.02	المج الثانية ت.ر.فورية
03	4.6	69.20	0.14	0.54	4.61	المج الثالثة ت.ر.مضخمة
04	4.8	74.60	0.16	0.64	4.97	المج الرابعة الضابطة
//	5.35	316.20	0.09	0.75	5.27	المجموع

شكل بياني رقم (19) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت بين كافة المجموعات



من خلال الجدول رقم (38) و الشكل البياني رقم (19) يتضح لنا أنه يوجد فرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

جدول رقم (39) يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

نوع الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق
بين المجموعات	16.95	3	5.56	19.31	0.05	دال إحصائياً
داخل المجموعات	16.38	56	0.93			
المجموع	33.44	59	/			

من خلال الجدول رقم (39) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و منه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات و داخلها، مما يعني أن هناك فرق في إستخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

لكن لمعرفة أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي الثابت) نستخدم إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي:

جدول رقم (40) يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.

المج الأولى	المج الثانية	المج الثالثة	المج الرابعة الضابطة
ت.ر.متزامنة	ت.ر.فورية	ت.ر.مضخمة	
المج الأولى	*-0.56	*0.85	0.49
ت.ر.متزامنة			
المج الثانية	//	*1.41	*1.05
ت.ر.فورية			
المج الثالثة	//	//	-0.36
ت.ر.مضخمة			
المج الرابعة الضابطة	//	//	//

\* تعني أن الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (40) يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة الفورية و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة المتزامنة.

- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و المجموعة الضابطة.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المضخمة و المجموعة الضابطة.

من خلال كل ما تقدم نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي عند المبتدئين في السباحة سن 6/9 سنوات.

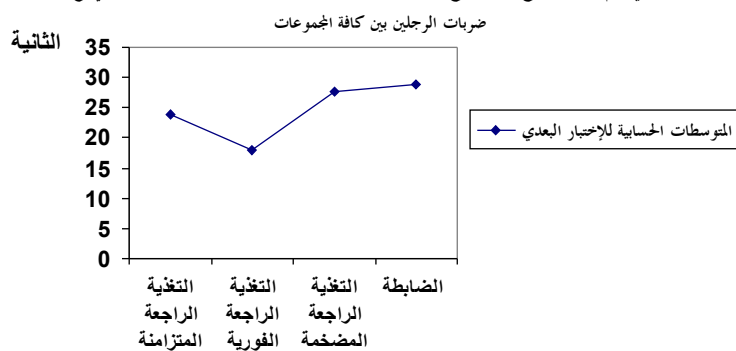
2-4-1- مقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين لمختلف

أنواع التغذية الراجعة:

جدول رقم (41) يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

الترتيب	الوسيط	المجموع	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصاء المجموعات
2	23.67	358.16	0.71	2.76	23.87	المج الأولى ت.ر. متزامنة
1	18.06	269.47	0.36	1.43	17.96	المج الثانية ت.ر. فورية
3	27.95	416	0.98	3.81	27.73	المج الثالثة ت.ر. مضخمة
4	28.65	433.47	0.85	3.31	28.89	المج الرابعة الضابطة
//	25.10	1477.10	0.66	5.18	24.61	المجموع

شكل بياني رقم (20) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع



من خلال الجدول رقم (41) و الشكل البياني رقم (20) يتضح لنا أنه يوجد فرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

جدول رقم (42) يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

نوع الفرق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق

دال إحصائيا	0.05	41.39	364.19	3	1092.58	بين المجموعات
			8.79	56	492.73	داخل المجموعات
			/	59	1585.31	المجموع

من خلال الجدول رقم (42) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و منه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

لكن لمعرفة أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين) نستخدم إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي:

جدول رقم (43) يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق

الأمامي مع ضربات الرجلين.

المج الأولى	المج الثانية	المج الثالثة	المج الرابعة الضابطة
ت.ر.متزامنة	ت.ر.فورية	ت.ر.مضخمة	
المج الأولى ت.ر.متزامنة	*5.91	*-3.85	*-5.02
المج الثانية ت.ر.فورية	//	*-9.76	*-10.93
المج الثالثة ت.ر.مضخمة	//	//	-1.16
المج الرابعة الضابطة	//	//	//

\* تعني أن الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (43) يظهر أن هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة الفورية و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة المتزامنة.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المتزامنة و المجموعة الضابطة و لصالح التغذية الراجعة المتزامنة.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و لصالح التغذية الراجعة الفورية.

- هناك فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المضخمة و المجموعة الضابطة و لصالح الأولى.

من خلال كل ما تقدم نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية يؤثر إيجابيا في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين أحسن من الأنواع الأخرى.

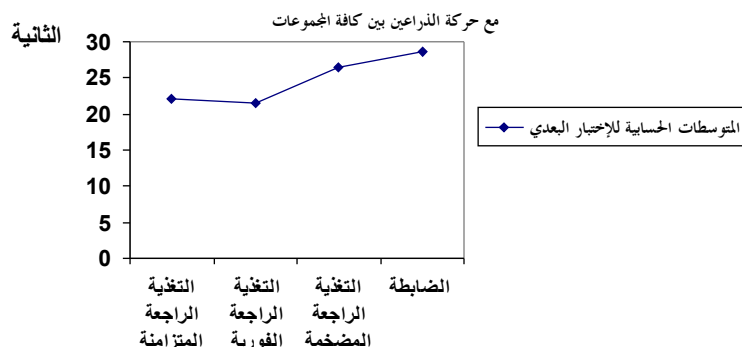
### 3-4-1- مقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين لمختلف

أنواع التغذية الراجعة:

جدول رقم (44) يمثل نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

الترتيب	الوسيط	المجموع	خطأ المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصاء المجموعات
02	21.85	330.46	0.71	2.75	22.03	المج الأولى ت.ر.متزامنة
01	20.40	322.67	0.70	2.71	21.51	المج الثانية ت.ر.فورية
03	26.90	396.67	0.97	3.76	26.46	المج الثالثة ت.ر.مضخمة
04	28.52	404.58	1.16	4.36	28.89	المج الرابعة الضابطة
//	23.60	1454.62	0.59	4.56	24.65	المجموع

شكل بياني رقم (21) يوضح مقارنة نتائج المتوسطات الحسابية للإختبار و البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي



من خلال الجدول رقم (44) و الشكل البياني رقم (21) يتضح لنا أنه يوجد فرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الأربعة للإختبار البعدي لمهارة الإنزلاق الأمامي حركة الذراعين.  
 جدول رقم ( 45 ) يمثل مقارنة بين المجموعات باستخدام معامل (ANOVA) في مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

نوع الفرق	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الدلالة	نوع الفرق
بين المجموعات	184.18	3	52.56	15.43	0.05	داخل المجموعات
داخل المجموعات	11.71	56	656.24			
المجموع	/	59	1208.81			

من خلال الجدول رقم (45) نلاحظ أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 و منه نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات و داخلها، مما يعني أن هناك فرق في استخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين.  
 لكن لمعرفة أحسن نوع من أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في البحث في تعلم هذه المهارة (الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين) نستخدم إختبار أقل فرق دال و هو كالتالي:

جدول رقم (46) يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) لمهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين.

المج الأولى	المج الثانية	المج الثالثة	المج الرابعة الضابطة
ت.ر.متزامنة	ت.ر.فورية	ت.ر.مضخمة	
0.51	*-4.43	*-6.86	المج الأولى ت.ر.متزامنة
//	*-9.76	*-7.38	المج الثانية ت.ر.فورية
//	//	-2.43	المج الثالثة ت.ر.مضخمة
//	//	//	المج الرابعة الضابطة

\* تعني أن الفرق بين المتوسطات دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال الجدول رقم (46) الذي يوضح لنا مستوى الدلالة بين أنواع التغذية الراجعة المستخدمة في تعليم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين يظهر لنا ما يلي:

- لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة الفورية.
  - هناك فرق دال بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة المتزامنة.
  - يوجد فرق دال بين التغذية الراجعة المتزامنة و المجموعة الضابطة و لصالح التغذية الراجعة المتزامنة.
  - هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المضخمة و لصالح التغذية الراجعة الفورية.
  - هناك فرق دال بين التغذية الراجعة الفورية و المجموعة الضابطة و لصالح الأولى.
  - لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المضخمة و المجموعة الضابطة.
- من خلال كل ما تقدم نستنتج أن استخدام التغذية الراجعة الفورية و المتزامنة يؤثران أكثر من استخدام التغذية الراجعة المضخمة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين، لكن إذا رجعنا إلى المتوسطات الحسابية نلاحظ أن استخدام التغذية الراجعة الفورية أحسن من الأنواع الأخرى.

## 2- الاستنتاجات

- بناء على التجربة التي قمنا بها و بعد المعالجة الإحصائية التي تحصلنا عليها تم التوصل إلى مايلي :
- ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.
  - ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.
  - ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.
  - ❖ نستنتج أن إستخدام الطريقة التقليدية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.
  - ❖ أن التقدم المسجل في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بإستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة لم يكن كافي، لكن إذا ما قورن بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة.
  - ❖ نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.
  - ❖ لم يكن هناك تقدما كافيا في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بإستخدام التغذية الراجعة المضخمة ، لكن إذا ما قورن هو الآخر بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة.

- ❖ أن التقدم المسجل في مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام الطريقة التقليدية لم يكن كافي لمستوى الدلالة ، لكن إذا ما قورن بالمستوى الأول الذي بدأت منه العينة هناك دلالة.
- ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.
- ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.
- ❖ نستنتج أن إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.
- ❖ نستنتج أن إستخدام الطريقة التقليدية أثر إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.
- ❖ نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق في إستخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت.
- ❖ نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية هو أحسن الأنواع في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي عند المبتدئين في السباحة سن 6/9 سنوات.
- ❖ نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق في إستخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.
- ❖ نستنتج أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية يؤثر إيجابيا في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين أحسن من الأنواع الأخرى.
- ❖ نستنتج أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات و داخلها ، مما يعني أن هناك فرق في إستخدام التغذية الراجعة في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركات الذراعين.
- ❖ نستنتج أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين وهما يؤثران أكثر من إستخدام التغذية الراجعة

المضخمة، لكن إذا رجعنا إلى المتوسطات الحسابية نلاحظ أن إستخدام التغذية الراجعة الفورية أحسن من الأنواع الأخرى.

### 3- مناقشة الفرضيات:

#### 3-1- الفروض الفرعية

• يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة إيجابيا في تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء عند المبتدئين سن 06-09 سنوات.

تبين لنا من خلال نتائج الدراسة أنه:

يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي من الثبات فوق سطح الماء.

و يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي من الثبات فوق سطح الماء.

كما يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي من الثبات فوق سطح الماء.

إن نتيجة الدراسة قد أثبتت صحة هذه الفرضية حيث أن مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت حققت نتائج في المتوسطات الحسابية كانت دالة إحصائياً لصالح الإختبار البعدي عند كافة المجموعات التجريبية و. بمختلف أساليب التغذية الراجعة و هذا وفقاً للنتائج الموجودة في الجداول رقم (26) ، (27) ، (28) و كما هو موضح في الشكل رقم (16).

و إذا رجعنا إلى الدراسات المشابهة لوجدناها متفقتاً من حيث المبدأ اعتماداً على النتائج التي توصلت إليها ، أن أساليب و أنواع التغذية الراجعة تؤثر إيجابياً على تعلم مختلف المهارات المدروسة على غرار دراسة (ليلي عباس سليمان، 1999م) حول التغذية الراجعة الفورية و المرجأة و كل من (محمود أحمد عبد الرزاق، 2002م) و (محمود محمد محمد حسن، 2001م) عن التغذية الراجعة المدعمة ، إلا أننا لم نجد دراسة تتكلم عن التغذية الراجعة المتزامنة.

و هنا يشير (عطاء الله أحمد، 2006م، 20) إلى أن التغذية الراجعة المتزامنة هي تزويد المتعلم بالمعلومات بشكل متزامن مع الحركة حول إجابته ، و تستخدم غالباً لتصحيح الأداء المهاري الذي يتسم بالتكرار ، كالجري ، السباحة ، الدرجات و غيرها.

و في دراستنا قمنا بعد تعود أفراد العينة على الوسط الجديد (الماء) و تعلم مهارة الطفو بالتركيز على مهارة الإنزلاق على البطن ، لإطالة مسافة و فترة الإنزلاق كونها تتحكم بشكل مباشر في تعلم المهارات الأخرى ، وهذا ما يؤكد (مصطفى كاظم، 1998م، 14) بأن الإنزلاق هو الخطوة الحاسمة في الانتقال من أمية السباحة إلى تعلمها ، و يضيف كذلك في كتابه (رياضة السباحة تعلم و تدريب، 1982م، 37) أن الإنزلاق يبقى كمهارة و تمرين هام لتعلم السباحة.

#### • يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة إيجابياً في تعلم مهارة الانزلاق

الأمامي مع ضربات الرجلين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة إيجابياً على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

و يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية إيجابياً على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

كما يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة إيجابياً على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين.

إن نتائج الدراسة قد أثبتت صحة هذه الفرضية حيث حققت مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين نتائج في المتوسطات الحسابية كان الفرق فيها دالا إحصائيا لصالح الإختبار البعدي عند المجموعة التي إستخدمت أسلوب التغذية الراجعة الفورية فقط ، أما المجموعتان التجريبيتان اللتان إستخدمتا التغذية الراجعة المتزامنة و المضخمة فالفرق بين الإختبارين لم يكن دالا إحصائيا ، إلا أننا نستطيع القول أنهما حققا تقدما في مستوى هذه المهارة مقارنة مع مستواههما في بداية العمل.

و من هنا نقول أن أسلوب التغذية الراجعة الفورية نتيجته في هذه المهارة جاءت أحسن من الأساليب الأخرى، كما هو موضح في الجداول رقم (30) ، (31) ، (32) و كما هو موضح في الشكل رقم (17).

و هنا نشير إلى أن الإختبار الأول كان بعد الفترة التعليمية الأولى التي دامت ثلاثة أشهر و كان التركيز فيها على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين أكثر من الفترة الثانية من التعلم ، و بالإضافة إلى ذلك نعلم أن ضربات الرجلين لوحدهما لا تحقق سرعة كبيرة في تنقل السباح و تقدمه في الماء ، وهذا ما يؤكد لنا العديد من المختصين في هذا المجال مثل (عصام حلمي، 2000م، 57) حيث يذكر بأن ضربات الرجلين تؤدي بشكل مستمر و تبادلي ، و أنها تشارك في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام.

كما يرى (ريموند كاتو، 2008م، 61) أن ضربات الرجلين تعملان كعامل مساعد في الإتزان ، كما تعتبر مثبتة أكثر منها محرقة.

➤ يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابية في تعلم مهارة الانزلاق

الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام اللوح عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المتزامنة إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

كما يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة الفورية إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

و يؤثر إستخدام أسلوب التغذية الراجعة المضخمة إيجابيا على تعلم مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين.

أثبتت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية بتحقيق هذه المهارة نتائج في المتوسطات الحسابية جاء الفرق فيها دال إحصائيا لصالح الإختبار البعدي و بالنسبة لكافة المجموعات التجريبية كما هو موضح في الجدول رقم (34) بالنسبة للتغذية الراجعة المتزامنة ، و الجدول رقم (35) بالنسبة للتغذية الراجعة الفورية ، و الجدول رقم (36) بالنسبة للتغذية الراجعة المضخمة و كما هو موضح في الشكل رقم (18).

كما أننا نلاحظ أنه يوجد تفاوت في نتائج المتوسطات الحسابية من مجموعة لأخرى ، و هذا ما تؤكدته دراسة (غازي السيد يوسف 1990م) و دراسة (إسلام محمد محمود سالم، 2002م).

#### • أحسن أنواع التغذية الراجعة المدروسة هو التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات .

إن النتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة الفرضية ، إذ نجد أن نتائج المتوسطات الحسابية حققت فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي لدى كافة المجموعات التجريبية و في كل المهارات المدروسة ، إلا أن دراسة الفرق الأقل معنوي بين المجموعات كانت لصالح تلك التي تلقت التعلم بالتغذية الراجعة الفورية إذ جاءت كما يلي:

- فيما يخص مهارة الإنزلاق الأمامي الثابت تبين من الجدول رقم (38) الخاص بالمقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة للمتوسط الحسابي تلك الخاصة بالمجموعة الثانية التي تلقت التعلم بأسلوب التغذية الراجعة الفورية (النهائية) ، حيث كانت (6.02م) و يتضح من الجدول رقم (40) و الذي يمثل مقارنة بين المتوسطات الأقل فرق دال إحصائيا (توكي) أن أحسن أسلوب للتغذية الراجعة هو التغذية الراجعة الفورية إذ جاءت مقارنة كل الفروق بين المجموعات لصالحها.

- أما فيما يخص مهارة الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين تبين من الجدول رقم (41) الخاص بالمقارنة بين نتائج الإختبار البعدي لمختلف أنواع التغذية الراجعة أن أحسن نتيجة للمتوسط الحسابي تلك الخاصة بالمجموعة الثانية التي تلقت التعلم بالتغذية الراجعة الفورية ، حيث سجلت (17.96ثا) ، أما

عن دلالة هذه الفروق فجاءت لصلح المجموعة الثابتة التي تلقت أسلوب التغذية الراجعة الفورية ، كما يوضحه الجدول رقم (43).

و فيما يخص مهارة الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين يوضح الجدول رقم (44) أن أحسن نتيجة في المتوسطات الحسابية تلك التي حققتها كذلك المجموعة الثانية، إلا أنه من الجدول رقم (46) يتضح أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا بين التغذية الراجعة المتزامنة و التغذية الراجعة الفورية.

## 2-3- الفرضية الرئيسية:

من خلال مناقشتنا للفرضيات الفرعية يمكننا أن نناقش الفرض الرئيسي الذي يشير إلى:

• يؤثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة ايجابية في تعلم بعض مهارات السباحة قيد الدراسة عند المبتدئين سن 06-09 سنوات، وأحسن نوع من التغذية الراجعة هو الفورية (النهائية).

نستنتج من خلال كل ما تقدم أن الفرض الرئيسي قد تحقق، و بالرجوع إلى الدراسات المشاهدة التي تناولت موضوع إستخدام أنواع و أساليب التغذية الراجعة ، كلها تؤكد التأثير الإيجابي لإستخدام هاته الأخيرة في عملية التعلم و في مختلف الرياضات ، و أفضليتها على المجموعات الضابطة ، كما أنها تؤكد على التفاوت في نسبة التأثير من نوع لآخر ، بهدف التوصل إلى أحسنها و أفضلها لتحقيق الغاية من العملية التعليمية ، و هذا ما يؤكد لنا كل من (عادل عبد البصير علي، 2004م، 293) و (محمد أحمد عبد الرزاق، 2002م، 145) عن أهمية الوظيفة التوجيهية للتغذية الراجعة لإصلاح أخطاء الحركات أو توجيه الفرد نحو أدائه حيث ترفع إنتباه المتعلم إلى الظواهر المراد تعلمها ، لكن بإختيار التوقيت الصحيح و الطريقة الأمثل لذلك.

كما يذكر (عادل عبد البصير علي، 2004م، 317) أنه يجب مراعاة مبادئ تقديم التغذية الراجعة و يذكر أهمها في عدم المبالغة في كمية التغذية الراجعة المقدمة و أن لا يؤجلها ، وهذا ما يتفق مع دراسة (فايز محمد بسيوي، 1991م) حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن فترة 25 ثانية بعد إتمام أداء محاولة الوثب الطويل تعد الفترة المثلى التي يجب أن تنقضي لتقديم المعلومات.

و من هذا الإثبات للدور الإيجابي لأنواع و أساليب التغذية الراجعة يجعلنا نفكر في خلق جو جديد يعتمد عليه المربين و القائمين على عمليات التعليم و التعلم خاصة في مجال التربية البدنية و الرياضية و تعليم الناشئين المبتدئين حيث يوفر هذا الجو الجديد للمربي كيفية إستخدام الأساليب و الأنواع المختلفة للتغذية الراجعة لما لها من أهمية في العملية التعليمية التعلمية كما يؤكد ذلك كل من (عصام عبد الخالق، 2000م، 142) و (محمود محمد حسن، 2001م، 168) بأن التغذية الراجعة تساعد على رفع كفاءة العملية التعليمية.

و هذا ما يفسر تفوق العينات التجريبية عن الضابطة في أغلب الدراسات حيث يؤكد لنا (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، 247) أن أهم أسباب ضعف العملية التعليمية ، هو غياب التغذية الراجعة أو قلتها ، خاصة عند المبتدئين في سن الطفولة 6/9 سنوات حيث تتميز هذه المرحلة بخصائص تميزها عن باقي المراحل الأخرى و لهذا يجب التعامل معها وفق مبادئ و أساليب علمية حديثة و هذا ما يؤكد كل من (مفتي إبراهيم حماد، 1998م، 183) و (غازي السيد يوسف، 1990م، 83) إذ يؤكدان على أن التغذية الراجعة لها أهمية كبيرة عند تعليم المبتدئين المهارات الحركية ، حيث يكون تصورهم للمهارات غير مكتمل و لهذا تكون الحاجة لإستخدامها لتحسين أدائهم المهاري.

و بدورنا يمكن أن نؤكد على أن إستخدام أساليب و أنواع التغذية الراجعة في العملية التعليمية التعليمية ضروري و مهم لتحقيق الأهداف على أن تراعى خصوصيات المرحلة العمرية للفئة المتعلمة و كذا خصوصيات النشاط الممارس و المهارة المراد تعليمها.

## التوصيات

بغية الإفادة و التغيير الضروري من الواقع المعاش في المجال الرياضي بصفة عامة و السباحة بصفة خاصة نريد تقديم هاته التوصيات:

❖ ضرورة العمل بالطرق و الأساليب العلمية في المجال الرياضي سواء كان ذلك في التعليم أو التدريب.

❖ ضرورة الإلمام المعرفي بأساليب التغذية الراجعة.

❖ ضرورة التنوع في استخدام أساليب التغذية الراجعة خاصة أسلوب التغذية الراجعة الفورية و المتزامنة في تعليم مهارات السباحة الحرة.

❖ ضرورة إدراج مختلف أساليب التغذية الراجعة في منهاج طلاب المعاهد الخاصة بتكوين إطارات التربية البدنية و الرياضية ، خاصة تلك التي تختص في التدريب الرياضي ، و ذلك للابتعاد عن العشوائية في العمل ، لأن الهدف الأساسي من التكوين لم يعد يقتصر على اكتساب المعلومات و المعارف ، و إنما تعدى ذلك ليصبح تحضيراً للحياة المهنية .

❖ ضرورة اعتماد المكونين و المدربين و المربين على أساليب التغذية الراجعة ، و التركيز على أحسنها في تعليم مهارات السباحة.

❖ ضرورة إدراج أساليب التغذية الراجعة في البرنامج الرسمي لتعليم السباحة ، خاصة لدى المبتدئين.

❖ إجراء دورات تكوينية للقائمين على تعليم السباحة بإشراف أصحاب الاختصاص.

❖ المشاركة في ندوات و مؤتمرات علمية يشرف عليها مختصين و باحثين في مجال التعليم بالأساليب و الطرق العلمية الحديثة تماشياً مع التطورات الجديدة.

❖ إجراء بحوث تجريبية مشاهدة باستخدام نفس أساليب التغذية الراجعة مع عينة من السباحين ذوي مستوى أعلى.

❖ إجراء بحوث تجريبية مشاهدة باستخدام أساليب أخرى للتغذية الراجعة .

❖ إجراء دراسة مشاهمة مع إضافة الوسائل السمعية البصرية في أسلوب التغذية الراجعة المضخمة.

❖ إجراء بحوث مشاهمة بإستخدام أنواع أخرى للتغذية الراجعة و في فعاليات و إختصاصات أخرى.

❖ توفير المصادر و المراجع في مجال الأساليب الحديثة في التعليم و التدريب في مكاتب المعاهد المختصة في تكوين أساتذة و مدربي التربية البدنية و الرياضية.

### الخلاصة العامة:

لقد أصبحت التربية البدنية و الرياضية في عصرنا الحالي مؤشرا من مؤشرات التقدم الحضري ، لها قيم ومثل عليا تسعى إلى تحقيقها ، والسباحة إحدى هاته الرياضات التي ترمي إلى تربية الجيل الصاعد تربية متزنة من جميع الجوانب، ولهذا أصبح التنافس الحالي بين الباحثين والعاملين (التنافس الشريف) في— هذا القطاع تنافسا من أجل إيجاد أفضل الطرق و السبل من الأساليب التعليمية العلمية التي تسهل عملية التعلم لأنها أحد الأركان الأساسية ، ولهذا أصبح من الضروري الاهتمام بتوظيف هاته الأساليب ، باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع الأسلوب المستخدم ، وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الطريق الذي يقود للتوصل إلى مجموعة من النتائج التي لها علاقة بالأداء المهاري بمختلف المهارات الرياضية.

إن الهدف الأساسي من عملية التعليم هو الإعداد والتحضير لحياة أفضل ومستقبل زاهر باكتساب اللياقة البدنية الجيدة ، و المهارات العالية ، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ، والمهام الملقة على عاتقه في تحقيق الأهداف من العملية التعليمية، ونقل المعرفة من جيل لآخر ، فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التربية والتعليم وذلك بالاستفادة من مستجدات العلوم والأساليب الحديثة في— عملية التعليم ، وضرورة تجاوز الأساليب والطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الخبرة العلمية في عملية التعليم والتدريب.

إن عملية التعليم الناجحة تحدث نتيجة الإنسجام بين الهدف المطلوب و بين ما يحدث خلال الحصّة أو الوحدة التعليمية ، ذلك لأن مستوى و خبرة المتعلمين تعكس إلى حد كبير و بشكل مباشر ما يقوم به المعلم أو المربي خلال عملية التفاعل بينه و بين من يعلم و التي تعكس بدورها سلوكا تعليميا معينا. إن استخدام الأساليب العلمية في عملية التعليم يعني الابتعاد عن العشوائية في العمل، وهذا يساعد على فهم عملية التعليم وتأثيرها في التعلم ، و التغذية الراجعة هي إحدى الوسائل التعليمية المهمة والتي

لها تأثير مباشر وهام في عملية التعلم ، فهي العملية التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة.

وبغرض اختيار أفضل أسلوب من أساليب التغذية الراجعة في تحقيق الأهداف لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور والتقدم وتحقيق مستوى أفضل وتنفيذ كل جديد ، كما يجب أن يكون هذا التطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم والتحليل حتى نصل إلى نتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة وقد قسمت إلى باين الأول خصص للدراسة النظرية حيث جاء فيه قسم خصص للتعريف بالبحث حتى يتسنى للقارئ التعرف على أهم المفاتيح الأساسية لهذه الدراسة ليتبع بعدها بأربعة فصول ، الأول خصص للتغذية الراجعة و أساليبها و طرق تقديمها حيث خصصنا لها الجزء الأكبر في هذا الباب لما لها من أهمية بالغة في عملية التعليم و التعلم ، و كذا كونها جوهر الظاهرة قيد الدراسة ، أما الفصل الثاني فجاء ليبين مفهوم التعلم و التعلم الحركي ، و كذا المهارة و المهارة الحركية، ليأتي بعده الفصل الثالث فجعلناه للتعريف بالسباحة ، من خلال التطرق إلى فوائد ممارستها ، وكذا العوامل المؤثرة و المساعدة في عملية تعلمها ، كما ركزنا بوجه خاص على نوع السباحة الحرة ( الزحف على البطن ) كونها ميدان تجريب أساليب التغذية الراجعة قيد الدراسة ، إذ تم التأكيد على النواحي الفنية و المراحل الأساسية في تعلمها ، أما الفصل الرابع و الأخير فخصصناه للمرحلة العمرية ( 06 / 09 ) سنوات حتى يتبين للقارئ و العاملين في هذا المجال العلاقة بين السمات العقلية و النفسية و الجسدية و الإجتماعية للأطفال (السباحين) في هذه المرحلة ، كونها مسألة أساسية لازمة لهم ، تساعد على تخطيط الأهداف و إختيار أحسن الوسائل و الطرق التي تتماشى و الفئة العمرية التي هم بصدد التعامل معها.

والباب الثاني خصص للدراسة الميدانية (التطبيقية) ، و إحتوى على ثلاثة فصول، الأول خصص للدراسة الإستطلاعية ، و الثاني للمنهجية المتبعة لإنجاز هذه الدراسة ، حيث نجد فيه كل ما يتعلق بعينة البحث و مجالاته و الأدوات المستخدمة لإنجازه و السبل المتبعة للتحكم في متغيرات البحث و الدراسات الإحصائية المتبعة و ختمنا هذا الباب بالفصل الثالث الذي قمنا فيه بعرض النتائج ثم تحليلها لنخرج بالإستنتاجات و الإقتراحات المستقبلية لمواصلة البحث و الدراسة في هذا المجال.

# المصادر والمراجع

- 1- مصادر باللغة العربية.
- 2- مصادر باللغة الأجنبية.

## 1- المصادر باللغة العربية:

- 01- إبراهيم خليفة و أسامة راتب. (1999) مية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية. القاهرة: دار 1
- 02- أبو العلا عبد الفتاح. (1994م). تدريب السباحة للمستويات العالية. القاهرة: دار الفكر العربي ، ط.1
- 03- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي. (1997م). فيسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم. القاهرة: الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي.
- 04- أبو العلا أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي. (1997م). فيسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم. القاهرة: الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- 05- أحمد أمين فوزي. (1992م). علم النفس الرياضي — مبادئه و تطبيقاته. الإسكندرية: الفنية للطباعة و النشر.
- 06- أحمد أمين محمد. (2001م). فعالية مصادر متنوعة للتغذية الراجعة في التدريس المصغر على مستوى الأداء في الملاكمة. العدد 85 . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق: مجلة بحوث التربية الرياضية.
- 07- أحمد جابر و سعيد محمد السعيد و أبو السعود محمد أحمد وليد. (2009م). طرق التدريس العامة . عمان ، الأردن: ط 3، دار الفكر العربي .
- 08- أحمد خاطر و عصام حلمي. (1990م). التعلم الحركي في التربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- 09- أحمد زكي. (1995م). نظريات التعلم. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 10- أحمد عبد الفتاح السيد عمران. (2003م). كفاءة المنظومة الحسية و التكيف الإنعكاسي للتغذية الراجعة كعوامل مؤثرة على التحكم الحركي للرياضيين المصايين بالرباط الصليبي الأمامي. رسالة دكتوراه . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- 11- أحمد مصطفى الأشقر. (2010م). مقدمة في الإحصاء مفاهيم و طرائق. عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
- 12- أسامة كامل راتب. (1998م). تعليم السباحة. القاهرة: الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي.
- 13- أسامة كامل راتب. (1999م). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 14- إسلام محمد محمود سالم. (2007م). أثر دمج بعض أساليب التغذية المرتدة في إكتساب و إتقان التمرينات على التحصيل الدراسي لطلاب التربية الرياضية. رسالة دكتوراه . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 15- إسماعيل حامد. (1997م). مبادئ تعليم الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية. عدد 26 . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية.
- 16- السيد يوسف غازي. (1990م). دراسة تحليلية لتأثير إستخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم. المجلد الثاني ، العدد الرابع . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان: مجلة علوم و فنون التربية الرياضية.
- 17- إلين وديع فرج. (1987م). خبرات في الألعاب للصغار و الكبار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 18- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب. (1998م). التربية الحركية للطفل. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الخامسة.
- 19- أمين أنور الخولي. (1996م). أصول التربية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- أمين فوزي أحمد. (2003م). سيكولوجيا التعلم الحركي في المجال الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 21- إنتصار محمد يونس. (1986م). السلوك الإنساني. القاهرة: دار المعارف.
- 22- إنتصار محمد يونس. (1986م). السلوك الإنساني. القاهرة: دار المعارف.
- 23- ثناء عبد الباقي. (1993م). تعلم السباحة بدون معلم. الإسكندرية: مطبعة التوني.
- 24- ثناء عبد الباقي. (1993م). تعلم السباحة بدون معلم. الإسكندرية: مطبعة التوني.

- 25- جابر عبد الحميد جابر. (1998م). التدريس و التعلم - الأسس النظرية - الإستراتيجية و الفاعلية. القاهرة: دار الفكر العربي الطبعة الأولى.
- 26- جمال علاء الدين و ناهد الصباغ. (1999م). علم الحركة. الإسكندرية: الطبعة السابعة، جامعة الإسكندرية.
- 27- جمال علاء الدين و ناهد الصباغ. (1999م). علم الحركة. جامعة الإسكندرية: الطبعة السابعة.
- 28- حامد عبد السلام زهراني. (1997م). علم النفس النمو - الطفولة و المراهقة-. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 29- حامد و آخرون إسماعيل. (2000م). الملائمة. تعليم و إدارة و تدريب. القاهرة: مطبعة دار السعادة.
- 30- حسن محمود. (1996م). سلسلة المناهج الرياضية. القاهرة: المجلس الأعلى للشباب.
- 32- زياد سليم رمضان. (2010م). مبادئ الإحصاء الوصفي و التطبيقي و الحيوي. عمان الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع. الطبعة السادسة.
- 34- زكي محمد حسن. (1997م). الكرة الطائرة - بناء المهارات الفنية و الخططية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 35- سامي الشريبي و آخرون. (2004م). الرياضات المائية - سباحة، تجديف - . الإسكندرية: دار المعارف.
- 36- سامي عريفج و خالد حسين. (1999م). مصلح في منهاج البحث. الطبعة الثانية: مجدلاوي.
- 37- سحر عبد العزيز سليم. (2002م). فاعلية إستخدام التدريس المصغر على تنمية مهارات سباحة الصدر لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. رسالة دكتوراه غير منشورة . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 38- سعيد خليل الشاهد. (1995م). طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة: مكتبة الطلبة ، شبرا،.
- 39- سعيد عزمي محمد. (2004م). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

- 40- سهام عفت عبد الرحمان. (1983م). التدريب الميداني في التربية الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- 41- صبان محمد. (1996م). أثر الوسائل السمعية - البصرية (الفيديو) على تعلم السباحة الحرة. رسالة ماجستير. مستغانم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم.
- 42- صلاح حسين. (1993م). الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 43- طاهر سعد الله. (1991م). علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 44- عادل عبد البصير علي. (2004م). التحليل الكيفي لحركة جسم الإنسان. القاهرة: المكتبة المصرية.
- 45- عبد الرحمان محمد عيسوي. (1981م). دراسات سيكولوجية. القاهرة: دار المعارف.
- 46- عبد الكريم عفاف. (1995م). البرامج الحركية و التدريس للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 47- عبدالرحمان عيساوي. (1995م). علم النفس النمو. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 48- عصام الدين عبد الخالق. (1994م). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. الإسكندرية: دار المعارف.
- 49- عصام الدين متولي عبد الله. (2006م). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
- 50- عصام حلمي. (1998م). إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 51- عصام حلمي. (2000م). تاريخ و تعليم التكنيك الحديث في السباحة (الزحف - الظهر). الإسكندرية: رجب للكمبيوتر.
- 52- عصام حلمي. (2002م). تاريخ و تعليم التكنيك الحديث للسباحة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 53- عصام عبد الخالق. (2000م). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات. الإسكندرية: الطبعة العاشرة، منشأة المعارف.

- 54- عطاء الله أحمد. (2006م). أساليب و طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 55- عطاء الله أحمد. (2004م). تأثير إستخدام بعض أساليب التدريس بالتغذية الراجعة الفورية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه . الجزائر، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر.
- 56- عفاف عبد الكريم. (1994م). التدريس للتعلم في التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 57- عفت عبد الرحمان سهام. (1983م). التدريب الميداني في التربية الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- 58- علي البيك و آخرون. (1992م). إتجاهات حديثة في السباحة و الإنقاذ. الإسكندرية: مطبعة التوني.
- 59- علي ألبيك و آخرون. (1998م). إتجاهات حديثة في تعليم السباحة(الزحف،الظهر). لإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركاه.
- 60- علي علاوي محمد. (1998م). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 61- علي عمر و غادة جلال عبد الكريم زينب. (2008م). طرق تدريس التربية الرياضية الأسس العلمية و التطبيقات العملية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 62- عمار بوحوش ، محمد محمود ذنبيات. (1995م). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 63- غازي السيد يوسف. (1990م). دراسة تحليلية لتأثير إستخدام التغذية المرتدة على مستوى تعليم بعض المهارات في كرة القدم. العدد الرابع . القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية.
- 64- فيصل رشيد عياش. (1992م). رياضة السباحة. بغداد: بيت الحكمة.
- 65- فيصل رشيد عياش. (1985م). رياضة السباحة و ألعاب الماء. بغداد: مطبعة العمال المركزية.

- 66- قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد. (بدون سنة). مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
- 67- كامل راتب أسامة. (2001م). الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 68- محمد إبراهيم شحاتة. (2001م). أسس تعليم الجمباز. القاهرة: دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.
- 69- محمد إبراهيم شحاتة. (1995م). دليل القياسات الجسمية و اختبارات الأداء الحركي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 67- محمد أحمد عبد الرزاق. (2002م). تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام التحليل الكيفي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و دقة و مستوى ضربة الجزاء في كرة القدم. الجزء الأول، العدد الرابع عشر . أسيوط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط: مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية للبنين.
- 68- محمد بلال الزعبي و عباس الطلافحة. (2006م). النظام الإحصائي (SPSS) فهم و تحليل البيانات الإحصائية: عمان. دار وائل للنشر الطبعة الثالثة.
- 69- محمد حسن رخا. (2003م). وضع برنامج باستخدام الهيرميديا لتعليم السباحة الحرة للمبتدئين. رسالة دكتوراه غير منشورة . القاهرة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس: مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية للبنين.
- 70- محمد حسن علاوي. (1991م). علم النفس الرياضي. القاهرة: الجزء الثاني ، دار المعارف.
- 71- محمد حسن علاوي. (1992م). علم النفس الرياضي. القاهرة: ط 1 ، دار المعارف.
- 72- محمد حسن علاوي. (1997م). علم نفس المدرب و التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، الطبعة الأولى.
- 73- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب. (1999م). البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 74- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان. (1987م). الإختبارات المهارية و النفسية في مجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط 1.

- 75- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999م). البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، و علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي، ط.1
- 76- محمد خميس أبو عمر و نايف سعادة. (2009م). التربية الرياضية و طرائق تدريسها. القاهرة: الشركة العربية المتحدة للتسويق و التوريدات.
- 77- محمد رضا البغدادي. (1998م). تكنولوجيا التعليم و التعلم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- محمد زغلول و مكارم أبو هرجه. (1991م). طرق التدريس و التربية العملية في مجال التربية الرياضية المدرسية. المينا: دار حراء.
- 79- محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد. (2004م). تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الطبعة الثانية.
- 80- محمد صبحي حسنين. (1995م). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: الجزء الأول، دار الفكر العربي.
- 81- محمد صبحي حسنين. (1987م). طرق بناء و تقنين الإختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 82- محمد صبري عمر. (2001م). هيدرو ديناميكية الأداء في السباحة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 83- محمد صبري عمر. (1998م). هيدرو ديناميكية الأداء و تدريبات التحرك بالدفع في السباحة. الإسكندرية: ط 1 ، منشأة المعارف.
- 84- محمد عبد الغني عثمان. (1993م). التعلم الحركي و التدريب الرياضي. الكويت: دار القلم للنشر.
- 85- محمد عثمان. (1992م). التعلم الحركي و التدريب الرياضي. القاهرة: الطبعة الأولى، دار المعارف.
- 86- محمد علي أحمد. (1998م). السباحة بين النظرية و التطبيق. جمهورية مصر العربية: مكتبة العزيزي للكمبيوتر الزقازيق.
- 87- محمد علي القط. (2004م). إستراتيجية السباق في السباحة. القاهرة: المركز العربي للنشر.

- 88- محمد علي القط. (2002م). فسيولوجيا الرياضة و تدريب السباحة. الجزء الأول ، المركز العربي للنشر.
- 89- محمد علي القط. (2002م). فسيولوجيا الرياضة و تدريب السباحة. المركز العربي للنشر، الجزء الأول.
- 90- محمد علي صالح. (2000م). علم النفس التربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 91- محمد فتحي. (1972م). موسوعة الرياضات المائية. الإسكندرية: الجزء الأول، دار الكتب الجامعية.
- 92- محمد نصر الدين رضوان. (2003م). الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 93- محمد يوسف. (1981م). التعلم الحركي. القاهرة: دار المعارف.
- 94- محمد يوسف الشيخ. (1975م). الميكانيك الحيوية و علم الحركة للتمارين الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- 95- محمود حسن و آخرون. (1997م). المنهاج الشامل لمعلمي و مدربي السباحة. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 96- محمود عبد الحليم عبد الكريم. (2006م). ديناميكية تدريس التربية الرياضية. أسيوط: مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى.
- 97- محمود محمد حسن. (2001م). فعاليات التغذية الراجعة المدعمة في تعلم الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية في رياضة الجمباز و علاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية. العدد الثالث عشر ، الجزء الأول . أسيوط، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة أسيوط: مجلة أسيوط لعلوم و فنون التدريب الرياضي.
- 98- مروان عبد الحميد إبراهيم. (1999م). الأسس العلمية و طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية. عمان: دار الفكر، ط 1.

- 99- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002م). النمو البدني و التعلم الحركي. عمان ، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى.
- 100- مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002م). طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية. عمان ، الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع
- 101- مسعد محمد زياد. (2001م). تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسين أداء مهارة نظر الكرة في رياضة الهوكي. العدد 12 ، الجزء 2 . أسبوط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسبوط: مجلة أسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية.
- 102- مصطفى أحمد العاشق. (1999م). دراسة مقارنة لتطوير بعض القدرات الحركية و القياسات الأنتروبومترية للتلاميذ من سن 06/09 سنوات بمديني الإسكندرية و طرابلس. رسالة دكتوراه . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 103- مصطفى أحمد العاشق. (2006م). دراسة مقارنة لتطوير بعض القدرات الحركية و القياسات الأنتروبومترية للتلاميذ من سن 09/06 سنوات بمديني الإسكندرية و طرابلس. رسالة ماجستير . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 104- مصطفى كاظم و آخرون. (1982م). رياضة السباحة - تعليم و تدريب - . القاهرة: ط 3.
- 105- مصطفى كاظم و آخرون. (1998م). السباحة من البداية إلى البطولة. مصر: دار الفكر العربي.
- 106- مفتي إبراهيم حماد. (1998م). التدريب الحديث- تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 107- مفتي حماد. (1996م). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 108- مكّي محمد. (1993م). محاضرات علم النفس التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 109- ممدوح عبد المنعم وأحمد محمد مبارك. (1992م). سيكولوجية التعلم وأنماط التعلم وتطبيقاتها النفسية و التربوية. الكويت: مكتبة الفلاح.

- 110- مهدي محمود سالم. (2002م). تقنيات و وسائل التعليم. القاهرة: الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- 111- هاني رزق عبد السيد. (2003م). تأثير برنامج تمارين علاجية في تشوه العنق المائلة و سقوط الكتفين للصم و ضعاف السمع. رسالة ماجستير . طنطا، مصر، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 112- هاني رزق عبد السيد. (2003م). تأثير برنامج تمارين علاجية في تشوه العنق المائلة و سقوط الكتفين للصم و ضعاف السمع. رسالة ماجستير غير منشورة . طنطا، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 113- وجدي مصطفى الفاتح و طارق صلاح فضلي. (1999م). دليل رياضة السباحة. القاهرة: الجزء الأول، دار الهدى للنشر و التوزيع.
- 114- وديع فرج إين. (2004م). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 115- وديع فرج ألي. (1987م). خبرات في الألعاب للصغار و الكبار. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 116- وفيه مصطفى سالم. (2000م). الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها، أساليب تقويمها. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 117- يحي مصطفى. (2004م). الأسس العلمية لتعليم و تدريب السباحة و الإنقاذ. رسالة دكتوراه. الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 118- يحي مصطفى، مجدى أبو زيد. (2004م). الأسس العلمية لتعليم و تدريب السباحة و الإنقاذ. العدد 56 . الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية: المجلة العلمية نظريات و تطبيقات.

## Bibliographie المراجع باللغة الأجنبية -2

- 119- BON, D. (2002). COURS DE NATATION . PARIS: EDITION DE VECCH.
- 120- bonnet, j. p. (1983). vers une pédagogie de l'acte moteur. paris: vigot.
- 121- Boulgakova, N. (1990). élection et préparation des jeunes nageurs. paris: édition vigot, collection sport + enseignement.
- 122- Catteau, R. (2008). la natation de demain, une pédagogie de l'action. F S G T.
- 123- CHOLLET, D. (2000). Natation sportive approche scientifique. Paris: Vigot collection sport + initiation.
- 124- DAVIS, B. B. (2000). physical Education and the study of sport. London: Mosby, fourth Edition.
- 125- LOPEZ, E. P. ( 2008). Vaincre la peur de l'eau . Paris: Amphora sports.
- 126- Mohansen, B. ( 1999). Teaching middle school physical education – Ablue print for developing an exemplary program. U.S.A: Human kinetics.
- 127- PEDROLETTI, (. ( 2004). Mon enfant ET l'eau de la découverte aux premières nages. Paris: Amphora sports.
- 128- Pelayo, D. M. (2000). Nageur Acteur. Paris: Editions Revue EPS.
- 129- PRDROLETTI, M. (2003). Les fondamentaux de la natation - initiation et perfectionnement pour tous -170 exercices et séance de preparation. Paris : Edition Amphora sports.
- 130- PRDROLETTI, M. ( 2009). DE L'apprentissage aux jeux olympiques entraînement Technique Menta. Paris: Amphora sports.
- 131- PRDROLETTI, M. (2009). DE L'apprentissage aux jeux olympiques entraînement Technique Menta. Paris: Amphora sports.
- 132- Salzman, W. B. (1998). 1000 exercices et jeux de natation. paris: édition vigot.

133- Walfe, C. (2002). Learning and teaching on the world wide web. New York: Academic press.

# الملاحق

- ملاحق الدراسة الإستطلاعية.
- ملاحق الدراسة الرئيسية.
- الوحدات التعليمية.
- وثائق رسمية.

# ملاحق الدراسة

## الإستطلاعية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد

بأديس مستغانم

معهد الت

رياضية

## قسم التربية البدنية و الرياضية

### استمارة استبيانيه

### استمارة موجهة لمدرري السباحة

السلام عليكم.....وبعد :

تهدف هذه الاستمارة إلى معرفة استخدام التغذية الراجعة في رياضة السباحة، لذا نطلب من سيادتكم الموقرة بالإجابة على التساؤلات المطروحة بكل أمانة وصدق لإتمام هذا البحث. ونحيطكم علما بأن أجوبتكم على الأسئلة ستستعمل لغرض البحث فقط وأن كل ما يهمنا هو رأيكم بكل صراحة وموضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسة والبحث و الاستطلاع. وأتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساهم في الإجابة .

ملاحظة: ضع علامة (X) عند الإجابة المناسبة

الأستاذ المشرف :

الدكتور عطاء الله أحمد

إعداد الطالب الباحث:

قاسمي البشير

### المتعلق بالمدربين:

1- الشهادة المتحصل عليها:

تقني سامي

مربي

ليسانس في الرياضة

سباح سابق

شهادة أخرى.....

2- ما هي عدد سنوات خبرتك في ميدان تعليم و تدريب السباحة ؟

<input type="checkbox"/>	أقل من 05 سنوات	<input type="checkbox"/>	من 05 إلى 10 سنوات	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات			

3- في نظركم ما هي المرحلة الأنسب لتدخل المدرب من أجل التصحيح؟

<input type="checkbox"/>	أثناء الأداء الحركي	<input type="checkbox"/>	بعد الانتهاء من الأداء الحركي مباشرة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	بعد انتهاء الحصة	<input type="checkbox"/>	التدخلات في أي وقت	<input type="checkbox"/>

شيء آخر.....

4- هل هناك تجاوب مع من تدرب أثناء عملية التعليم؟

<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	غالبا	<input type="checkbox"/>	دائما	<input type="checkbox"/>

5 - هل ترى تقدما جيدا في الأداء الحركي ؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-----	--------------------------	----	--------------------------

6- ما هي المدة التي استغرقوها للوصول إلى هذا المستوى؟

.....

7 – هل كثرة تدخلات المدرب أثناء عملية تعليم مهارات السباحة من أجل

تصحيح الأخطاء ؟

تساعد السباح  تؤثر سلبا على السباح

شيء آخر.....

8- هل هناك برنامج رسمي خاص بالسباحة للعاملين في مجال السباحة ؟

نعم  لا

9 – هل تلقيتم أثناء فترة التكوين تكوينا معمقا فيما يخص أساليب التغذية

الراجعة وطرقها ؟

لا لم نتلقى ذلك  كان بشكل سطحي

نعم  شيء آخر.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

## استمارة استبيانيه

### استمارة موجهة للسباحين

السلام عليكم.....وبعد :

تهدف هذه الاستمارة إلى معرفة استخدام التغذية الراجعة في رياضة السباحة، لذا نطلب من سيادتكم الموقرة بالإجابة على التساؤلات المطروحة بكل أمانة وصدق لإتمام هذا البحث. ونحيطكم علما بأن أجوبتكم على الأسئلة ستستعمل لغرض البحث فقط وأن كل ما يهمنا هو رأيكم بكل صراحة وموضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسة والبحث و الاستطلاع. وأتقدم بالشكر والعرفان لكل من ساهم في الإجابة .

ملاحظة: ضع علامة (X) عند الإجابة المناسبة

الأستاذ المشرف :  
الدكتور عطاء الله أحمد

إعداد الطالب الباحث:  
قاسمي البشير

### المتعلق بالسباحين:

#### 1- ما مدة ممارستك للسباحة؟

.....

#### 2- هل تمارس السباحة طيلة السنة وبشكل منتظم؟

نعم  لا

#### 3- ماهي أنواع السباحة التي تجيدها مع المستوى؟

نوع السباحة	جيد	متوسط	دون المتوسط	ضعيف
السباحة الحرة				
سباحة الظهر				
سباحة الصدر				
سباحة الفراشة				

4- هل توجد صعوبة في تعلم السباحة لما تحتاجه من توافق عضلي عصبى؟

نعم  لا

5- تدخلات المدرب في كل وقت لإعطاء المعلومات و تصحيح الأخطاء تعيق تعلمك و تقدمك؟

نعم  لا

6- ما هي المرحلة التي تفضل تدخل المدرب فيها لإعطاء المعلومات وتصحيح الأخطاء؟

أثناء الأداء الحركي  بعد الانتهاء من الأداء الحركي مباشرة

بعد انتهاء الحصة  تدخلات في كل وقت

تغيير التدخلات حسب نوع المهارة

شيء آخر.....

7- أين تجد صعوبات في تأدية الأداء الحركي ؟

في شرح المدرب الناقص و الغير الكافي

في شرح المدرب المكثف و المضخم

.....شيء آخر.....

**إستمارة ترشيح الإختبارات المهارية**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد  
معهد التربية الرياضية و العلوم الرياضية  
بمستغانم

قسم التربية البدنية و الرياضية

استمارة موجهة للأساتذة و الدكاترة المختصين في السباحة

الموضوع : طلب ترشيح بعض الاختبارات لقياس الأداء المهاري في السباحة الحرة للفئة العمرية (6-9 سنوات ) ذكور.

نظرا لأهمية خبرتكم في مجال التدريس للتربية البدنية و الرياضية يشرفني أن أضع بين أيديكم ، أساتذتنا الكرام هذه الاستمارة راجين منكم مألها بكل موضوعية ووعي خدمة للبحث العلمي و الرياضي عامة و هذا في إطار إنجاز بحث علمي يتمحور موضوعه حول تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة في تطوير بعض مهارات السباحة لدى الفئة العمرية " 6-9 سنوات" ذكور.

تتضمن هذه الاستمارة مجموعة من الاختبارات المهارية للسباحة الحرة (الزحف على البطن) نرجو وضع علامة X أمام الاختيار الذي ترونه مناسباً .  
و لكم مني فائق التقدير و الاحترام و جزيل الشكر ، دمت في خدمة الطالب و الجامعة الجزائرية.

الأستاذ المشرف:  
د/ عطاء الله أحمد

إعداد الطالب:  
قاسمي بشير

## الاختبارات الممكن إجراؤها في السباحة الحرة

### 1- الاختبار الأول:

#### - الطفو:

**الهدف:** معرفة مهارة الطفو فوق سطح الماء و قدرة المتعلم على الماء .  
**- الإجراءات:** وضع الوقوف ، يأخذ المتعلم شهيقا عميقا و يحاول كتفه ، عندما يبدأ بالغطس للأسفل يساعد كتم الهواء في الرئتين على الطفو فوق سطح الماء و بشكل متكرر مع ملاحظة فتح العينين و شد عضلات الجسم بشكل بسيط .

يحسب الوقت للمتعلم شرط أن يكون الجسم فوق سطح الماء من البدء و حتى الانتهاء من أداء الفعالية  
( عند بداية انغمار الرجلين في الماء ).

**الأدوات:** ساعة توقيت + صفارة

### 2) الاختبار الثاني:

**-الانزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء:**

**الهدف:** محاولة معرفة المسافة التي يستطيع المتعلم انجازها أثناء الانزلاق الأمامي ، بدون حركة الرجلين و الذراعين .

**- الإجراءات:** يقف على رجل واحدة ، و يستند بالأخرى على الجدار و ظهره مواجه لجدار الحوض ، و الذراعين مرفوعة إلى الأعلى .  
يأخذ المتعلم شهيق عميق ، ثم يبدأ بالانزلاق الأمامي من خلال دفع دار الحوض ، يشكل الجسم وضعا أفقيا سطح الماء ( النظر إلى الأمام ، الأسفل ) وعند نهاية الانزلاق يحاول المتعلم الوقوف قاع الحوض ، تحسب له المسافة التي أنجزها بالمتر.

**الأدوات:** شريط قياس + صفارة

### **(3) الاختبار الثالث :**

**- الانزلاق الأمامي مع حركة الرجلين باستخدام لوحة الطفو :**

**الهدف:** التأكد من قابلية الانزلاق بواسطة حركة الرجلين بمسك لوحة الطفو بالذراعين..  
**-الإجراءات :** الوقوف بجانب الجدار على الرجل واحدة الأخرى يضعها على الحوض ، ماسكا بلوحة الطفو بالذراعين ، و عند الإشارة يأخذ شهيقا عميقا ، و يميل بجسمه إلى الأمام دافعا جدار الحوض لينزلق الجسم فوق الماء ، محاولا قطع مسافة حسب كفاءته ، و تحسب المسافة التي أنجزها .

**الأدوات:** شريط القياس + صفارة + لوحة الطفو

### **(4) الاختبار الرابع :**

**- الانزلاق الأمامي مع حركة الرجلين دون استخدام لوحة التعلم:**

**الهدف:** التأكد من قابلية الانزلاق بواسطة حركة الرجلين ، دون استخدام اللوح لمعرفة مستوى توافق حركة الرجلين مع التنفس .

**-الإجراءات :** إعادة نفس الإجراءات الواردة في الاختبار السابق (3) ، و لكن بدون استخدام لوح التعلم .

**الأدوات:** شريط قياس + صفارة

### **(5) الاختبار الخامس :**

**- الانزلاق الأمامي مع حركة الذراعين باستخدام لوحة التعلم:**

**الهدف:** التأكد من قابلية الانزلاق بواسطة حركة الذراعين مع استخدام اللوح لمعرفة مستوى توافق حركة الذراعين.

**-الإجراءات:** يقف المتعلم بجانب الجدار الطولي للمسبح واضعاً لوح التعلم بين الفخذين ، عند إعطاء إشارة البدء من المعلم يدفع المتعلم جسمه لينزلق فوق سطح الماء و يحاول إجراء حركات توافقية للذراعين لأبعد مسافة ممكنة و يرتبط ذلك بمقدرته ، بعد ذلك تحتسب المسافة التي أنجزها .

**الأدوات:** شريط القياس + صفارة + لوح التعلم

#### **(6)الاختبار السادس :**

**- الانزلاق الأمامي مع حركة الرجلين دون استخدام لوحة التعلم:**

**الهدف:** نفس الأهداف السابقة لكن دون استخدام لوح التعلم.

**-الإجراءات:** نفس الإجراءات الواردة في الاختبار السابق (5) دون استخدام التعلم .

**الأدوات:** شريط قياس + صفارة

#### **(7) اختبار السباحة الحرة :**

يطلب من كل متعلم أداء السباحة الحرة كاملة بشكل جيد محاولاً قطع أكبر مسافة ممكنة.

**الهدف:** معرفة مستوى أداء المتعلم للسباحة الحرة و المسافة التي يستطيع إنجازها .

**الإجراءات:** يقف المتعلم بجانب الجدار ، و عند إعطاء البدء من المعلم ، يبدأ المتعلم بدفع جسمه فوق سطح الماء محاولاً أداء السباحة الحرة لأبعد مسافة ممكنة .

**الأدوات:** استمارة تقويم +شريط قياس + صفارة

#### **(8)الاختبار الثامن :**

**اختبار الغوص تحت الماء مدة 10 ثواني**

يمنع هذا الشخص الذي يؤدي الاختبار 08 درجات ، بينما إذا فشل في أدائه يكون تقويمه صفراً .

#### **(9)الاختبار التاسع :**

**اختبار السباحة لمسافة 15 متراً:**

و يمنح الشخص الذي يكمل سباحة هذه المسافة في الحصول على 15 درجة ، و لهذا لم يستطع يمنح درجة واحدة عن كل متر استطاع سباحته .

## ملاحظة

إذا كانت لديكم بعض الفعاليات و الاختبارات التي ترونها مناسبة و لم تذكر نرجو كتابتها مع فائق تقديرنا .

### سجل تقدير المدرس لمستوى أداء التلاميذ

الاسم :	المستوى المهاري : مبتدئ
اللقب :	متوسط
التاريخ :	متقدم

**التعليمات :** يتضمن هذا السجل تقسيما يسمح للمدرس بتقدير كفي لأداء المتعلم من حيث وضع الجسم التوافق الحركي للسباحة ككل ، التنفس ، حركات الذراعين ، حركات الرجلين بحيث تجمع درجات التقدير للخمسة السابقة و توضع في العمود رقم واحد .

و مقاييس التقدير للأداء تتم علة النحو التالي :

3 درجات جيد: و تمنح للسباح عندما يكون أداؤه صحيحا من حيث وضع الجسم الانسيابي و ضربات الرجلين و الذراعين الفعالة، مع قلة المقاومة و الاسترخاء.

درجتان ناجح: و تمنح للسباح عندما يكون وضع الجسم مقبولا و التوافق صحيحا و لكن تفتقد السباحة للقوة و الاسترخاء.

صفر راسب: عدم القدرة على الاحتفاظ بالجسم في الوضع الصحيح و السباحة بغير توافق.

التقدير السياحة	الدرجة الكلية	وضع الجسم	التوافق	التنفس	حركة الذراعين	حركة الرجلين
السياحة الحرّة (الزحف على البطن)						

# ملاحق الدراسة

## الرئيسية

# الوحدات التعليمية المقترحة

## الحصة الأولى

الهدف : التأقلم مع الوسط الجديد ( ا

المدة : 1سا و 15 دقيقة

ملاحظة : ثلاثة مرات.

1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء  
لجميع العضلات و المفاصل )  
عام

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- الجلوس على جانب المسبح و اللعب بالقدمين داخل الماء.
- النزول داخل المسبح مع إمساك الحافة .
- المشي للأمام ، الخلف و الجانب.
- القفز في المكان .
- تحريك الذراعين داخل الماء و الرشق بالماء مع الزميل.
- محاولة التقاط بعض الأشياء من عمق المسبح.
- القيام بلعبة مع الزميل ( النفق ) الأول يفتح رجليه و الثاني يحاول المرور بينهما.

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي بعرض المسبح مع تحريك الذراعين للأمام و الخلف ببطء و إسترخاء.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية

## الحصة الرابعة

الهدف : : التأقلم مع الوسط الجديد ( الماء )

المدة : 1 سا و 15 د

ملاحظة : : ثلاثة مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين

- شرح هدف الحصة  
الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام  
لجميع العضلات و المفاصل )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- غسل الوجه بالماء.
- محاولة التقاط بعض الأشياء من عمق المسبح.
- كل اثنين معا الأول يدخل وجهه في الماء ليعد أصابع زميله ( تغيير الأرقام في كل مرة ).
- من حافة المسبح الدخول في الماء و محاولة حساب عدد البلاط الموجود في العمق.
- من حافة المسبح يقوم المتعلمين بالقفز داخل الماء عند الإشارة ( من وضعيات مختلفة ، إنكماش الجسم ، مع خطوات في الهواء).
- نفس التمرين السابق ( من الجانبين ، من الخلف ).
- مسك لوحه الطفو و المشي بها داخل المسبح.
- مسك حافة المسبح و محاولة الاسترخاء و ترك الجسم يطفو.

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي على حافة المسبح.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية.

## الحصة السابعة

الهدف : تعلم مهارة الطفو

المدة : 15 د و 15 د

ملاحظة : تؤدى مرتان

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين

- شرح هدف الحصة

الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام

لجميع العضلات و المفاصل )

إحماء داخل المسبح ( القيام ببعض الألعاب : الثني و المد من الثبات و الذراعين ممدودتين ،

اللعب مع الزميل ، من الوقوف ضرب الماء بالأيدي مثل الطبلة ... )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مسك حافة المسبح باليدين ، غمر الوجه في الماء و ترك الجسم يطفو.

- الوقوف في وضع القرفصاء على حافة المسبح ، ثم السقوط داخل الماء.

- نفس التمرين السابق مع البقاء أطول مدة ممكنة في الماء لترك الجسم يطفو.

- نفس التمرين السابق لكن السقوط من الخلف في الماء .

- نفس التمرين السابق مع ترك اليدين للركبتين فور الدخول في الماء و محاولة الطفو على البطن.

- مسك الزميل باليدين و محاولة الطفو على البطن لأطول مدة ( تغيير الأدوار ).

- نفس التمرين السابق مع محاولة سحب الزميل نحو الأمام ( تغيير الأدوار ) .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي على حافة المسبح ، استرخاء عضلات الجسم من الثبات.

- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية.

## الحصة التاسعة

الهدف : تعلم مهارة الطفو

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى ثلاثة مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين

- شرح هدف الحصة

الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام

لجميع العضلات و المفاصل )

إحماء داخل المسبح ( القيام ببعض الألعاب : الثني و المد من الثبات و الذراعين ممدودتين ،

اللعب مع الزميل ، من الوقوف ضرب الماء بالأيدي مثل الطبله ... )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمرينات السابقة.

- الوقوف بجانب ماسورة المسبح ثم دفعها للأعلى ليدخل الجسم للأسفل لأداء الطفو العمودي.

- كل إثنين معا ، الأول في وضع الطفو على الظهر و الثاني يمسكه من اليدين .

- نفس التمرين السابق مع محاولة المشي بالزميل داخل المسبح.

- مسك لوحة الطفو باليدين و محاولة الطفو على البطن .

- القيام بشهيق عميق مع كتم الهواء ثم غمر الوجه في الماء و محاولة البقاء لأطول مدة زمنية ممكنة .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي في الماء ببطء للأمام و الخلف و الجانب مع أخذ نفس عميق 4 مرات و إخراج الزفير ببطيء.

- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة الثانية عشر

الهدف : تعلم مهارة الإنزلاق على البطن

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى مرتين

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين

- شرح هدف الحصّة

الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و

المفاصل )

إحماء داخل المسبح ( القيام ببعض الألعاب : على شكل دائرة المشي جانباً ، أماماً ، خلفاً حسب

الإعاز، اللعب مع الزميل... )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض تمارين الطفو سابقة التعلم .
- من وضع الطفو القيام بفتح الرجلين و ضمهما .
- نفس الوضعية السابقة مع فتح الذراعين و ضمهما .
- مسك لوحة الطفو باليدين و الدفع على الحائط بالقدمين للإنزلاق على البطن للأمام .
- مسك ماسورة المسبح باليدين ثم الدفع بالقدمين للإنزلاق على البطن للأمام .
- الوقوف على حافة المسبح بقدم واحدة ثم الدفع بالأخرى للإنزلاق على سطح الماء .
- نفس التمرين السابق لكن بعد الدخول بكامل الجسم تحت سطح الماء و القيام بعملية الإنزلاق تحت سطح الماء .
- القيام بلعبة الإنزلاق على البطن بين المتعلمين .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي على حافة المسبح
- استرخاء عضلات الجسم من الثبات.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية

### الحصّة الرابعة عشر

الهدف : تعلم مهارة الإنزلاق على البطن

المدة : 15 د

ملاحظة : تؤدى ثلاث مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين

- شرح هدف الحصة

الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و

المفاصل )

إحماء داخل المسبح ( المشي في الماء بعرض الحمام للأمام و الخلف و الجانبين و القفز ، وقوف و القفز عاليا مع لف الجسم لليمين ثم لليسار ، الوقوف ثم تكور الجسم ، مسك الركبتين و الرأس داخل الماء لأطول فترة ممكنة )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض تمارين من الحصة السابقة .
- مسك لوحة الطفو باليدين و الدفع على الحائط بالقدمين للإنزلاق على البطن للأمام .
- مسك ماسورة المسبح باليدين ثم الدفع بالقدمين للإنزلاق على البطن للأمام .
- الوقوف على حافة المسبح بقدم واحدة ثم الدفع بالأخرى للإنزلاق على سطح الماء .
- نفس التمرين السابق لكن بعد الدخول بكامل الجسم تحت سطح الماء و القيام بعملية الإنزلاق تحت سطح الماء .
- القيام بتمرين الإنزلاق للأمام بعد القفز من على حافة المسبح مع التركيز على مد الذراعين جيدا للأمام .
- نفس التمرين السابق مع محاولة البدء بضربات الرجلين بعد الإنتهاء من الإنزلاق مباشرة .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي على حافة المسبح ، مع تحريك الذراعين ببطء
- القيام بتمرين الاسترخاء.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة السابعة عشر

الهدف : تعلم ضربات الرجلين في السباحة الحرة

المدة : 15 د

ملاحظة : تؤدى الحصة ثلاث مرات .

## 1- المرحلة التحضيرية : 10 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين

- شرح هدف الحصة

الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( القيام ببعض الألعاب : فريقين متقابلين و عند الإشارة يحاول عناصر كل فريق تحويل الأشياء الموجودة في الجهة المقابلة إلى جهتهم )

### 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- القيام بمراجعة بعض التمرينات للحصة السابقة .
- الطفو على البطن و الزميل يسحب من الذراعين للأمام .
- نفس الوضعية السابقة و الزميل يدفع من القدمين .
- مسك حافة المسبح باليدين و القيام بضربات الرجلين المتتالية .
- نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو باليدين .
- نفس التمرين السابق مع مسك الزميل من اليدين .
- مسك لوحة الطفو باليدين و من حافة المسبح القيام بالدفع على الحائط بالقدم للإنزلاق للأمام ثم البدء بضربات الرجلين .
- نفس التمرين مع التركيز على فاعلية ضربات الرجلين .

### 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي على حافة المسبح مع مد الذراعين للأعلى .
- القيام بتمارين التغطية خارج المسبح .
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

### الحصة العشرون

الهدف : تطوير ضربات الرجلين في السباحة الحرة

المدة : 15 د

ملاحظة : تؤدي ثلاث مرات .

### 1- المرحلة التحضيرية : 10 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين

- شرح هدف الحصة

الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( تشكيل دائرة و عند الإشارة يبدأ الأول بالدوران على زملائه حتى يعود لمكانه لينطلق الثاني و هكذا )

### 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- القيام بمراجعة بعض التمرينات للحصة السابقة .
- الطفو على البطن و الزميل يسحب من الذراعين للأمام .
- نفس الوضعية السابقة و الزميل يدفع من القدمين .
- مسك حافة المسبح باليدين و القيام بضربات الرجلين المتتالية .
- نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو باليدين .
- نفس التمرين السابق مع مسك الزميل من اليدين .
- مسك لوحة الطفو باليدين و من حافة المسبح القيام بالدفع على الحائط بالقدم للإنزلاق للأمام ثم البدء بضربات الرجلين .
- نفس التمرين مع التركيز على فاعلية ضربات الرجلين .

### 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي ببطئ على حافة المسبح ثم الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

### الحصة الثالثة و عشرون

الهدف : تعلم مهارة التنفس في السباحة الحرة

المدة : 15 د

ملاحظة : تؤدي مرتين.

### 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة

الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( الوقوف على حافة المسبح و القفز داخل المسبح من مختلف  
الوضعية و لعدة مرات )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مسك حافة المسبح باليدين مع وضع الطفو على البطن ثم دفع الوجه للأعلى للقيام بشهيق عميق ثم غمر الوجه في الماء مع عملية الزفير ببطء.
- الوقوف مقابل الزميل و عند الإشارة ثني الركبتين لغمر الوجه داخل الماء و القيام بالزفير تحت الماء.
- من الوقوف و عند الإشارة نأخذ شهيق عميق ثم نثني الجذع للأمام و نغمر الوجه في الماء و القيام بالزفير .
- نفس التمرين مع التأكيد على التنويع في عملية الزفير ( تارة من الفم و أخرى من الأنف ) .
- مسك حافة المسبح باليدين و من وضع الطفو على البطن، تدوير الرأس للجانب لأخذ الشهيق ثم غمر الوجه في الماء من أجل الزفير (تدوير الرأس مرة على اليمين ومرة شمالا) .
- مسك لوحة الطفو باليدين و الإنزلاق للأمام مع أدا عملية الشهيق و الزفير كما في التمرين السابق .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- الإسترخاء داخل الماء من وضع الطفو .
- جري بطيء حول المسبح .
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة الخامسة و العشرون

الهدف: التنسيق بين ضربات الرجلين و التنفس

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى مرتين.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

- الجزء الإداري : - جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( الوقوف الظهر مواجه للحائط و أداء الطفو على البطن ، نفس  
التمرين مع الدفع على الحائط و الإنزلاق للأمام )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- ضربات الرجلين مع الشهيق و الزفير مع مسك حافة المسبح.
- نفس التمرين السابق مع مسك الزميل الذي يسحب بدوره للأمام .
- نفس التمرين مع مسك لوحة الطفو .
- الوقوف على حافة المسبح مع مسك لوحة الطفو و عند الإشارة يدفع الحائط بقدم واحدة  
للإنزلاق للأمام ثم البدء بضربات الرجلين مع عملية التنفس .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي في الماء ببطء للأمام و الخلف و الجانب مع أخذ نفس عميق 4 مرات و إخراج الزفير  
ببطيء.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة السابعة و العشرون

الهدف: تعلم الأداء الفني لحركات الذراعين.

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى ثلاثة مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة

الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )

إحماء داخل المسبح ( الوقوف الظهر مواجه للحائط و أداء الطفو على البطن ، نفس  
التمرين مع الدفع على الحائط و الإنزلاق للأمام، السباحة بطول المسبح لمسافة عشرين متر x  
( 2

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- الشرح اللفظي لحركات الذراعين في السباحة الحرة.
- الأداء خارج الماء.
- أداء نموذج جيد لجميع المتعلمين في الماء.
- أداء حركات الذراعين من الثبات في الجزء الغير عميق.
- أداء حركات الذراعين من المشي في الجزء الغير عميق.
- نفس التمرين مع وضع لوحة الطفو بين الفخذين .
- الوقوف على حافة المسبح مع مسك لوحة الطفو و عند الإشارة يدفع الحائط بقدم واحدة  
للإنزلاق للأمام ثم البدء بحركات الذراعين بالتناوب .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي حول المسبح ثم الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

### الحصة الثلاثون

الهدف : تحسين حركات الذراعين للسباحة الحرة للمتعلمين.

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى ثلاثة مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

- الجزء الإداري :- جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري في المكان ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( السباحة الحرة بطول المسبح لمدة ثلاثة دقائق )

### 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- ضربات الرجلين مع الشهيق و الزفير مع مسك حافة المسبح.
- أداء حركات الذراعين التبادلية مع ثبات الرجلين.
- دفع الحائط و أداء الإنزلاق على الماء لأكبر مسافة ثم أداء ضربات الرجلين التبادلية لنصف المسبح ثم أداء حركات الذراعين التبادلية في العودة (4 25 مx).
- أداء حركات الذراعين التبادلية مع وضع لوح الطفو بين الرجلين.
- نفس التمرين السابق مع التركيز على مرحلة الشد أثناء الأداء (4 25 مx).

### 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي في الماء ببطء للأمام و الخلف و الجانب مع أخذ نفس عميق 4 مرات و إخراج الزفير ببطيء.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

### الحصة الرابعة و الثلاثون

- الهدف : التنسيق بين ضربات الرجلين و حركة الذراعين  
المدة : 15 و 1 د  
ملاحظة : تؤدي ثلاثة مرات.

### 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

- الجزء الإداري :- جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
- إحماء داخل المسبح ( - السباحة الحرة لمدة دقيقتين، - الوقوف في الماء لمدة دقيقتين )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- ضربات الرجلين مع الشهيق و الزفير بعرض المسبح.
- نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو.
- حركة الذراعين مع الشهيق و الزفير بعرض المسبح.
- نفس التمرين السابق مع مسك لوحة الطفو.
- ضربات الرجلين و حركة الذراعين مع الشهيق و الزفير بعرض المسبح.

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي حول المسبح ثم الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة السابعة و الثلاثون

- الهدف : تطوير طريقة التنفس الصحيح  
المدة : 1سا و 15 د  
ملاحظة : تؤدى مرتين.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري :- جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة

الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )

- إحماء داخل المسبح ( المشي في الماء للأمام و الخلف و الجانب ثم القفز لأعلى و للأمام  
و الخلف مع تحريك الذراعين للأمام و الخلف، حمل الزميل على الظهر و المشي بعرض المسبح  
(

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- أداء حركات الذراعين التبادلية من الثبات على سطح الماء و كل ضربة باليد اليمنى محاولة  
لف الرأس لأخذ نفس بالفم.
- نفس التمرين مع وضع لوحة الطفو بين الفخذين لمسافة 15 متر و أخذ النفس من الجانب  
بالفم .
- أداء ضربات الرجلين من الثبات على سطح الماء و أخذ النفس من الجانب بالفم.
- نفس التمرين مع مسك لوحة الطفو بالذراعين لمسافة 15 متر و أخذ النفس من الجانب  
بالفم .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي حول المسبح ثم الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة التاسعة و الثلاثون

الهدف : الربط بين التنفس و حركات الذراعين.

المدة : 15 و 1 د

ملاحظة : تؤدى ثلاثة مرات.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

- الجزء الإداري :- جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء :- إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
- إحماء داخل المسبح ( - السباحة الحرة لمدة دقيقتين، - الوقوف في الماء لمدة دقيقتين )

### 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .  
- السباحة لمسافة 25 متر مع أداء حركات ذراع واحدة و الأخرى ماسكة لوح الطفو و أخذ  
النفس من الجانب الذراع التي تؤدي الحركة و إخراج الزفير في الماء .  
- نفس التمرين السابق مع تبديل الذراع .  
- من وضع الطفو أخذ شهيق عميق جدا و إخرجه ببطء .  
- الإرتقاء بمستوى الشد ( 4 x 25 م) متر سباحة حرة مع التركيز على أخذ النفس (مع بداية  
النصف الأول من الشد يتم إدارة الرأس و يتم أخذ الشهيق مع النصف الأخير من مرحلة  
الشد) .

### 3- المرحلة الختامية : 10 د

- السباحة الكاملة ببطء بعرض الحمام ثم المشي البطيء و الإسترخاء .  
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

### الحصة الثانية و الأربعون

- الهدف : التوافق بين حركة الذراعين و ضربات الرجلين و التنفس .  
المدة : 1سا و 15 د  
ملاحظة : تؤدي ثلاثة مرات .

### 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

الجزء الإداري : - جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة

الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )

- إحماء داخل المسبح ( المشي في الماء للأمام و الخلف و الجانب ثم القفز لأعلى و للأمام  
و الخلف مع تحريك الذراعين للأمام و الخلف، حمل الزميل على الظهر و المشي بعرض  
المسبح، الغوص لمسافة 10 أمتار )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .
- أداء ضربات الرجلين التبادلية لمنتصف المسبح مع أخذ النفس من على الجانب (4 x 25 م) .
- أداء حركات الذراعين التبادلية لمنتصف المسبح مع أخذ النفس من على الجانب (4 x 25 م) .
- أداء ضربات الرجلين التبادلية لمنتصف المسبح ثم أداء حركات الذراعين التبادلية حتى آخر  
المسبح مع أخذ النفس من على الجانب (4 x 25 م) .
- السباحة كاملة مع التركيز على التوافق بين حركات الذراعين و التنفس.

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- أداء الطفو على الماء مع الإسترخاء .
- المشي حول المسبح مع التهذنة.
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

## الحصة الخامسة و الأربعون

الهدف: التوافق الكلي للأداء

المدة : 15 و 1 سا د

ملاحظة : تؤدى مرتين.

## 1- المرحلة التحضيرية : 30 د

- الجزء الإداري : - جمع السباحين  
- شرح هدف الحصة  
الإحماء : - إحماء خارج المسبح ( جري خفيف ، تمارين إحماء عام لجميع العضلات و  
المفاصل )  
إحماء داخل المسبح ( السباحة الحرة في الجزء العميق من المسبح لمدة خمس دقائق )

## 2- المرحلة الرئيسية : 35 د

- مراجعة بعض التمارين الخاصة بالحصة السابقة .  
- أداء ضربات الرجلين التبادلية لمنتصف المسبح ثم أداء حركات الذراعين التبادلية حتى آخر  
المسبح مع أخذ النفس من على الجانب ( 4 25 مx ) .  
- السباحة كاملة مع التركيز على التوافق بين حركات الذراعين و التنفس .  
- الأداء الفردي بطول المسبح و التأكيد على التوافق الكلي لأداء السباحة الحرة .

## 3- المرحلة الختامية : 10 د

- المشي في الماء ببطء للأمام و الخلف و الجانب مع أخذ نفس عميق 4 مرات و إخراج الزفير  
ببطئ .  
- الوقوف في صف واحد و إلقاء التحية .

# نتائج الاختبارات المهارية

## الخام

قائمة المجموعة الأولى ( التغذية الراجعة المتزامنة)

الوزن (كغ)	الطول (سم)	التاريخ	الإسم و اللقب	الرقم
21	122	17/05/2001	//	01
22	122	17/05/2001	//	02
25	124	27/05/2001	//	03
29	125	04/04/2000	//	04
33	136	13/04/2000	//	05
29	132	15/02/2001	//	06
24	118	02/04/2003	//	07
28	132	28/03/2000	//	08
22	122	10/05/2003	//	09
32	134	16/06/2000	//	10

29	128	21/10/2002	//	11
25	125	11/07/2001	//	12
23	121	12/11/2003	//	13
28	126	30/09/2002	//	14
34	129	14/08/2001	//	15

05=م2003 ، 03=2002 ، 03=م2001 ، 04 =م2000

قائمة المجموعة الثانية ( التغذية الراجعة الفورية)

الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
24	123	21/02/2001	//	01
27	125	17/05/2000	//	02
32	130	15/08/2001	//	03
28	127	26/12/2003	//	04
27	129	30/04/2002	//	05
25	127	08/09/2002	//	06
23	124	29/06/2003	//	07
22	121	28/09/2003	//	08
33	136	15/07/2000	//	09
21	122	15/10/2003	//	10
24	126	21/08/2002	//	11
32	132	16/09/2000	//	12
30	129	25/05/2001	//	13
25	124	07/01/2003	//	14
32	134	08/08/2000	//	15

05=م2003 ، 03=2002 ، 03=م2001 ، 04 =م2000

قائمة المجموعة الثالثة ( التغذية الراجعة المرجئة)

الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
27	122	14/04/2000	//	01
26	124	17/11/2003	//	02
33	133	12/01/2002	//	03
34	135	10/01/2003	//	04
31	130	24/03/2001	//	05
27	138	28/01/2001	//	06
26	121	24/05/2001	//	07
24	125	17/10/2003	//	08
29	129	03/09/2000	//	09
23	125	1/2003//26	//	10

28	129	08/05/2002	//	11
31	135	08/10/2000	//	12
27	128	13/11/2002	//	13
23	122	07/12/2003	//	14
28	129	06/05/2002	//	15

05=م2003 ، 04=2002 ، 03=م2001 ، 03 =م2000

### قائمة المجموعة الضابطة

الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
28	134	16/09/2000	//	01
26	128	02/02/2001	//	02
22	124	31/01/2003	//	03
27	126	13/03/2002	//	04
24	125	04/09/2003	//	05
31	130	27/04/2001	//	06
26	128	11/06/2002	//	07
30	131	08/05/2000	//	08
28	129	19/04/2001	//	09
25	124	27/11/2003	//	10
28	127	12/01/2002	//	11
24	126	07/01/2003	//	12
30	132	22/05/2001	//	13
24	123	12/06/2002	//	14
26	128	24/08/2000	//	15

04=م2003 ، 04=2002 ، 04=م2001 ، 03 =م2000

النتائج الخام الخاصة بثبات الاختبارات (أجري الإختبارين في ظرف أسبوع)

مع حركة الذراعين		مع ضربات الرجلين		الإنزلاق الأمامي		الوزن (كغ)	الطول (سم)	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
إختبار ثاني	إختبار أول	إختبار ثاني	إختبار أول	إختبار ثاني	إختبار أول					
29.23	29,12	24.09	24,38	3.6	3.5	23	124	23/09/2001	//	<b>01</b>
26.14	25,65	26.32	26.66	3.7	3,8	30	129	11/12/2000	//	<b>02</b>
25.84	26,58	32.85	33,57	3	2,8	23	122	25/06/2003	//	<b>03</b>
30.65	30,05	25.06	25.38	3.6	3,8	31	130	08/02/2000	//	<b>04</b>
32.01	31,85	21.18	20,28	5	5.2	27	125	15/04/2001	//	<b>05</b>
31.54	33,63	26.05	25.43	4.5	4,6	28	127	15/01/2001	//	<b>06</b>
34.35	34,21	21.10	20,68	5.2	5,1	23	124	22/09/2002	//	<b>07</b>
32.89	33,24	24.66	25.44	.3	3,2	27	126	06/07/2002	//	<b>08</b>

نتائج صدق الإختبار  
المجموعة الممارسة ( لمدة سنتين)

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ الإزدياد	إختبار الإنزلاق الأمامي	إختبار ضربات الرجلين	إختبار ضربات الذراعين
01	//	26/03/2002	6.5	14.35	12.28
02	//	02/02/2002	6.4	16.25	13.96
03	//	14/04/2001	5.5	15.75	14.06
04	//	17/09/2002	5.2	15.28	14.22
05	//	26/03/2001	5.8	14.86	12.07
06	//	19/05/2000	5.0	14.33	12.88
07	//	12/10/2001	6.1	15.05	13.57
08	//	03/11/2000	5.2	14.33	13.29

المجموعة الغير ممارسة ( مارست لمدة شهرين)

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ الإزدياد	إختبار الإنزلاق الأمامي	إختبار ضربات الرجلين	إختبار ضربات الذراعين
01	//	04/09/2003	3.5	35,48	36.87
02	//	17/04/2000	3.0	32,06	34.23
03	//	21/11/2001	2.5	41,52	//
04	//	07/05/2002	2.8	33,78	31.52
05	//	14/02/2000	2.1	31,54	33.28
06	//	24/01/2001	2.5	30,28	30.60
07	//	18/07/2003	1.8	35,52	33.22
08	//	15/06/2002	1.4	36.66	34.14



نتائج الإختبار القبلي، البعدي و النهائي للمجموعة الأولى ( التغذية الراجعة المتزامنة)

إختبار حركة الذراعين (ثا/15م)			إختبار حركة الرجلين (ثا/15م)			إختبار الإنزلاق الأمامي (متر)			الوزن	الطول	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
النهائي	البعدي	القبلي	النهائي	البعدي	القبلي	النهائي	البعدي	القبلي					
18.5	29,38	//	19.75	20,63	//	6.2	5	00	21	122	12/03/2003	//	01
24.75	34,5	//	26.06	26,25	//	5.8	2,6	00	22	122	17/08/2003	//	02
21.3	33,54	//	23.67	24,17	//	5.4	4,3	00	25	124	27/05/2001	//	03
21.85	33,48	//	23.34	24,3	//	5.3	4	00	29	125	04/04/2000	//	04
19.8	30,15	//	22.05	24,85	//	5.6	4,1	00	33	136	13/04/2000	//	05
26.5	31,08	//	26.44	33,46	//	4.4	3,1	00	29	132	15/02/2001	//	06
22.15	30,14	//	23.05	23,38	//	5.5	5	00	24	118	02/04/2003	//	07
20.65	29,85	//	20.33	20,57	//	5.1	4	00	28	132	28/03/2000	//	08
19.5	31,85	//	21.48	23,38	//	5.2	4,4	00	22	122	10/05/2003	//	09
19.85	33,63	//	20.05	20,56	//	6.1	5,2	00	32	134	16/06/2000	//	10
23.2	34,21	//	24.43	25,74	//	6.3	3,8	00	29	128	21/10/2002	//	11
27.1	33,24	//	28.38	29,65	//	4.8	2,2	00	25	125	11/07/2001	//	12
24.6	30,15	//	26.33	28,49	//	5.3	4,3	00	23	121	12/11/2003	//	13
22.45	29,14	//	27.36	29,25	//	5.6	4,1	00	28	126	30/09/2002	//	14
18.26	30,22	//	25.44	24,18	//	5.4	5,3	00	34	129	14/08/2001	//	15

نتائج الإختبار القبلي، البعدي و النهائي للمجموعة الثانية ( التغذية الراجعة الفورية)

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ الإزدياد	الطول	الوزن	إختبار الإنزلاق الأمامي (متر)			إختبار حركة الرجلين (ثا/15م)			إختبار حركة الذراعين (ثا/15م)		
					القبلي	البعدي	النهائي	القبلي	البعدي	النهائي	القبلي	البعدي	النهائي
01	//	21/02/2001	123	24	00	5,2	5.6	//	17,56	16.06	//	31,67	19.75
02	//	17/05/2000	125	27	00	4,3	5.7	//	17,89	16.2	//	28,88	18.67
03	//	15/08/2001	130	32	00	5,3	6.2	//	22,45	19.05	//	29,18	20.3
04	//	26/12/2003	127	28	00	5,5	6.1	//	21,59	19.07	//	31,68	27.3
05	//	30/04/2002	129	27	00	4,4	5.7	//	20,12	19.2	//	30,87	20.4
06	//	08/09/2002	127	25	00	5,1	5.9	//	17,11	16.25	//	30,64	24.3
07	//	29/06/2003	124	23	00	4,5	5.8	//	18,35	18.05	//	32,54	26.1
08	//	28/09/2003	121	22	00	5	6.6	//	18,79	18.2	//	28,41	22.64
09	//	15/07/2000	136	33	00	4,8	5.5	//	17,89	17.07	//	28,65	19.85
10	//	15/10/2003	122	21	00	4,7	5.7	//	21,68	19.12	//	29,31	21.28
11	//	21/08/2002	126	24	00	4,1	5.7	//	19,22	18.06	//	29,12	21.15
12	//	16/09/2000	132	32	00	5,1	6.8	//	17,35	17.05	//	25,65	18.4
13	//	25/05/2001	129	30	00	5,4	6.8	//	22,55	20.08	//	26,58	19.25
14	//	07/01/2003	124	25	00	4,8	6.5	//	21,45	20.09	//	30,05	23.6
15	//	08/08/2000	134	32	00	5,8	5.8	//	17,09	16.1	//	28,54	19.68

نتائج الإختبار القبلي، البعدي و النهائي للمجموعة الثالثة ( التغذية الراجعة المضخمة)

الرقم	الإسم و اللقب	تاريخ الإزدياد	الطول	الوزن	إختبار الإنزلاق الأمامي (متر)			إختبار حركة الرجلين (ثا/15م)			إختبار حركة الذراعين (ثا/15م)		
					القبلي	البعدي	النهائي	القبلي	البعدي	النهائي	القبلي	البعدي	النهائي
01	//	14/04/2000	122	27	00	3	4.8	//	33,78	30.17	//	36,48	28.3
02	//	17/11/2003	124	26	00	2,6	4.1	//	33,45	27.95	//	33,65	25.4
03	//	12/01/2002	133	33	00	2,4	4.5	//	33,94	30.53	//	35,28	30.15
04	//	10/01/2003	135	34	00	3,2	4.5	//	35,2	33.64	//	36,27	31.65
05	//	24/03/2001	130	31	00	2,5	4.3	//	33,31	33.65	//	35,98	32.2
06	//	28/01/2001	138	27	00	3,1	4.6	//	24,27	23.48	//	31,18	22.85
07	//	24/05/2001	121	26	00	2,1	3.8	//	40,17	25.16	//	35,2	28.3
08	//	17/10/2003	125	24	00	3	5.1	//	22	21.33	//	35,8	26.9
09	//	03/09/2000	129	29	00	2,8	3.6	//	33	29.18	//	35,74	27.16
10	//	1/2003//26	125	23	00	3,3	4.5	//	30,23	27.68	//	30,2	22.55
11	//	08/05/2002	129	28	00	3,2	4.6	//	30,23	29.95	//	34,65	26.4
12	//	08/10/2000	135	31	00	4,5	5.3	//	23	22.68	//	30,18	21.4
13	//	13/11/2002	128	27	00	4,8	5.2	//	26	25.85	//	35,16	23.15
14	//	07/12/2003	122	23	00	5,1	5.6	//	33,59	30.36	//	35,28	30.2
15	//	06/05/2002	129	28	00	3,5	4.7	//	26,45	24.39	//	32,14	20.3

نتائج الإختبار القبلي، البعدي و النهائي للمجموعة الضابطة

إختبار حركة الذراعين (ثا/15م)			إختبار حركة الرجلين (ثا/15م)			إختبار الإنزلاق الأمامي (متر)			الوزن	الطول	تاريخ الإزدياد	الإسم و اللقب	الرقم
النهائي	البعدي	القبلي	النهائي	البعدي	القبلي	النهائي	البعدي	القبلي					
33.2	34,02	//	22.75	23,82	//	4.7	2,2	00	28	134	16/09/2000	//	01
34.34	33,09	//	27.16	28,42	//	4.9	2,1	00	26	128	02/02/2001	//	02
36.38	37,04	//	25.57	26,62	//	4.8	2,8	00	22	124	31/01/2003	//	03
28.2	37,25	//	31.34	33,3	//	4.1	3,5	00	27	126	13/03/2002	//	04
30.07	36,54	//	30.55	31,78	//	3.9	2,6	00	24	125	04/09/2003	//	05
28.4	36,85	//	30.49	32,35	//	4.2	2,8	00	31	130	27/04/2001	//	06
28.64	37,01	//	35.45	43,57	//	4.7	3,3	00	26	128	11/06/2002	//	07
30.2	36,24	//	31.33	32,28	//	4.6	3,2	00	30	131	08/05/2000	//	08
32.25	35,23	//	28.48	29,14	//	5.3	4	00	28	129	19/04/2001	//	09
27.15	36,22	//	28.65	30,6	//	4.8	3,6	00	25	124	27/11/2003	//	10
26.6	36,75	//	32.43	35,06	//	5.8	5	00	28	127	12/01/2002	//	11
26.3	36,54	//	28.38	29,33	//	5.6	4,7	00	24	126	07/01/2003	//	12
20.45	31,18	//	25.05	39,93	//	5.8	5,1	00	30	132	22/05/2001	//	13
22.4	34,2	//	30.36	33,89	//	5.6	4,3	00	24	123	12/06/2002	//	14
23.8	35,18	//	25.48	27,42	//	5.8	5,1	00	26	128	24/08/2000	//	15

## Résumée en français

### **L'influence de quelques styles de feed-back sur l'enseignement de quelques habilités en natation chez les débutants (6-9) ans.**

Le but de cette étude est de connaître l'influence de quelques styles de feed-back sur l'enseignement de quelques habilités en natation chez les débutants, on choisit parmi le feed-back

- feed-back en parallèle -
- Immédiat Feed-back
- Feed-back retarder

Pour savoir laquelle qui a une influence chez les débutants (6-9) ans dans la wilaya d'ORAN

Notre échantillon se compose de soixante garçons débutants en natation, repartis en quatre groupes, trois groupes expérimentaux et un groupe témoin

- nageurs de 1<sup>er</sup> groupe su busent le style de feed-back retarder 15
  - nageurs de 2<sup>eme</sup> groupe su busent le style de feed-back immédiat 15
  - nageurs de 3<sup>eme</sup> groupe su busent le style de feed-back en parallèle 15
- On a utilisé le teste standard d'habilité en natation de l'union américaine de sport et de la santé se composent de teste de flottement, teste de glissement avant sur l'eau, le teste de glissement en avant avec mouvement des jambes

Notre expérimentation à durée six mois à raison de deux séances par semaine, la durée de la séance 1h 15mn

Après l'étude statistique en se basent sur le (T) student, l'analyse de variance et le teste de touky, on a obtenus les résultats

les résultats de poste teste s'améliorent chez les quatre groupes - l'utilisation de quelques styles de feed-back influence positivement sur l'enseignement en natation  
l'utilisation de feed-back immédiat est le plus préférè dans l'enseignement -

#### **: Mots clés**

- feed-back en parallèle, - Feed-back retarde, - Feed-back Immédiat
- vidéo, l'apprentissage, natation



قاسمي بشير

خريج المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية

جامعة عبد الحميد بن باديس

أستاذ محاضر بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة العلوم و التكنولوجيا وهران

## الملخص

تعتبر التغذية الراجعة من المبادئ التي تعتمد عليها العملية التعليمية التعلمية حيث تستخدم خلال مراحل التعلم سواء بالطرق المباشرة أو الغير المباشرة، و الدراسة التي نحن بصددتها تعتمد على أثر إستخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات في السباحة الحرة عند المبتدئين 06/09 سنوات.

و لهذا الغرض إعتدنا على عينة مقصودة، قوامها ستون (60) فردا (سباحا مبتدءا)، وزعوا على أربعة مجموعات ثلاثة تجريبية و واحدة ضابطة.

الهدف من هذه الدراسة التعرف على أثر كل من التغذية الراجعة المتزامنة، التغذية الراجعة الفورية و التغذية الراجعة المضخمة، و كذا أحسنها في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة و المتمثلة في ما يلي:

- الإنزلاق الأمامي الثابت فوق سطح الماء.

- الإنزلاق الأمامي مع ضربات الرجلين بإستخدام لوح الطفوف.

- الإنزلاق الأمامي مع حركة الذراعين بإستخدام لوح الطفوف.

و بعد إجراء التجربة الرئيسية بالإعتماد على المنهج التجريبي و إجراء إختبار قبلي و بعدي توصلنا إلى أن إستخدام

مختلف الأنواع من التغذية الراجعة أثر إيجابيا في تعلم المهارات المدروسة و أحسن هذه الأنواع هي التغذية الراجعة

الفورية في كافة المهارات، و بناء على ذلك نرى أنه من الضروري العمل بالطرق و الأساليب العلمية في المجال

الرياضي سواء كان ذلك في التعليم أو التدريب، كما يجب التنوع في استخدام أساليب التغذية الراجعة خاصة أسلوب

التغذية الراجعة الفورية و المتزامنة في تعليم مهارات السباحة الحرة.

## الكلمات المفتاحية:

- التغذية الراجعة، - التغذية الراجعة المتزامنة، - التغذية الراجعة الفورية، - التغذية الراجعة المضخمة، - السباحة،

المبتدئ في السباحة.