



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس _مستغانم_

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

الموضوع:

دور التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في معالجة
الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة

(بحث تجريبي اجري على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية سنة أولى)

تحت إشراف الأستاذ:

- ستاوتي محمد جمال الدين

من إعداد الطالب:

- خلادي حاج بوشنتوف

الموسم الجامعي: 2016/2017

محتوى البحث

رقم	الموضوع	الصفحة
-----	---------	--------

أ	إهداء	
---	-------	--

ب	شكر و عرفان	
---	-------------	--

قائمة المحتويات

ج	قائمة الجداول	
---	---------------	--

د	قائمة الأشكال	
---	---------------	--

التعريف بالبحث

02 1_ المقدمة

04..... 2_ المشكلة

05..... 3_ أهداف الدراسة

05..... 4_ فرضيات

06..... 5_ مصطلحات البحث

07..... 6_ أهمية البحث

08..... 7_ الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

تمهيد

- 1_ مفهوم التعلم.....16.....
- 2_ طرق التعلم.....17.....
- 3_ أهداف التعلم.....19.....
- 4_ نظريات التعلم.....20.....
- 5_ التعلم الحركي.....24.....
- 6_ خصائص التعلم الحركي.....24.....
- 7_ مراحل التعلم الحركي لماينل25.....

التغذية الراجعة

- 1_ مفهوم التغذية الراجعة.....27.....
- 2_ أهمية التغذية الراجعة.....28.....

- 3_ تصنيف التغذية الراجعة.....28
- 4_ أنواع التغذية الراجعة.....30
- 5_ وظائف التغذية الراجعة.....31
- 6_ خصائص التغذية الراجعة.....32
- 7_ مبادئ تقديم التغذية الراجعة.....32
- 8_ شروط التغذية الراجعة.....33

خاتمة

الفصل الثاني :

تمهيد

- 1_ تعريف السباحة.....36
- 2_ تاريخ السباحة.....36
- 3_ مجالات السباحة.....37
- 4_ مسابقات السباحة.....39
- 5_ أنواع المقاومة في الماء40
- 6_ الأداء الحركي للسباحة الحرة.....42
- 7_ تعلم السباحة.....45
- 8_ طرق تعليم السباحة.....46
- 9_ طبيعة درس السباحة.....47

10_ أهداف درس السباحة.....48.....

11_ الأسس التي يجب مراعاتها قبل بدء في تعليم السباحة49.....

المراقبة

51..... مفهوم المراقبة.....51.....

51..... تعريف المراقبة.....51.....

52..... تحديد مراحل المراقبة.....52.....

54..... خصائص نمو في مرحلة المراقبة المتأخرة54.....

60..... أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين.....60.....

60..... أهمية الرياضة بالنسبة للمراقبين.....60.....

خاتمة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول :

تمهيد

- 65.....1_ الدراسة الأساسية.....65
- 65.....1_1 منهج البحث.....65
- 65.....2_1 مجتمع البحث.....65
- 65.....1_2_1 العينة65
- 66.....3_1 مجالات البحث.....66
- 66.....1_3_1 المجال البشري.....66
- 66.....2_3_1 المجال المكاني.....66
- 66.....3_3_1 المجال الزمني66
- 67.....4_1 متغيرات البحث67
- 67.....5_1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....67
- 68.....6_1 الأسس العلمية للاختبارات68
- 68.....1_6_1 ثبات الاختبار68
- 69.....2_6_1 صدق الاختبار69

70.....	3_6_1 موضوعية الاختبارات
70.....	7_1 المقابلات الشخصية
70.....	8_1 الوسائل الإحصائية
71.....	9_1 الأدوات المستخدمة
71.....	10_1 صعوبات البحث

الخاتمة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

_ عرض و مناقشة اختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث الضابطة و التجريبية

1_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع إلى الأمام).....75

2_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثاني (تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك).....77

3_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثالث (الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة).....79

4_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الرابع (ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة).....81

5_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الخامس (حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين).....83

6_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2).....85

- 7_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين) ...87
- 8_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء).....89
- 9_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم)91
- 10_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء)93
- 11_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الحادي عشر (جمالية الحركة)95
- _ عرض و مناقشة الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية.
- 1_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع إلى الأمام).....98
- 2_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثاني (تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك).....100
- 3_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثالث (الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة).....102
- 4_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الرابع (ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة)104
- 5_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الخامس (حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين).....106
- 6_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2).....108
- 7_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين)110

8_عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء).....	112
9_عرض و مناقشة نتائج الاختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم	114
10_عرض و مناقشة نتائج الاختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء).....	116
11_عرض و مناقشة نتائج الاختبار الحادي عشر (جمالية الحركة)	118
12_ الاستنتاجات	120
13_مناقشة فرضيات البحث.....	120
13_1 مناقشة الفرضية الأساسية للبحث.....	120
13_2 مناقشة الفرضية الثانية	122
13_3 مناقشة الفرضية الثالثة.....	123
14_ التوصيات	124
15_ خلاصة عامة.....	125

قائمة الاشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الاول	76

78	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثاني	02
80	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثالث	03
82	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الرابع	04
84	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الخامس	05
86	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار السادس	06
88	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار السابع	07
90	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثامن	08
92	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار التاسع	09
94	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار العاشر	10
96	شكل بياني يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الحادي عشر	11
99	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الاول	12
101	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثاني	13
103	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثالث	14
105	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الرابع	15
107	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الخامس	16
109	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار السادس	17
111	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار السابع	18
113	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثامن	19
115	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار التاسع	20
117	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار العاشر	21
119	شكل بياني يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار حادي عشر	22

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
68	جدول يوضح ثبات و صدق الاختبارات	01

75	جدول يوضح الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع الى الامام)	02
77	جدول يوضح اختبار الثاني(تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك)	03
79	جدول يوضح اختبار الثالث(الشهيق بدوران الراس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة)	04
81	جدول يوضح اختبار الرابع (ارتفاع المرفق لاعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة)	05
83	جدول يوضح اختبار الخامس(حركة رجلين مبادها مفصل الورك و تنقل الى الساق ثم قدمين)	06
85	جدول يوضح اختبار السادس(تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2)	07
87	جدول يوضح اختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين)	08
89	جدول يوضح اختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء)	09
91	جدول يوضح اختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم)	10
93	جدول يوضح اختبار العاشر(الجسم مغمور جيدا في الماء)	11
95	جدول يوضح اختبار الحادي عشر(جمالية الحركة)	12
97	جدول يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث	13
98	جدول يوضح الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع الى الامام)	14
100	جدول يوضح اختبار الثاني(تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك)	15
102	جدول يوضح اختبار الثالث(الشهيق بدوران الراس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة)	16
104	جدول يوضح اختبار الرابع (ارتفاع المرفق لاعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة)	17
106	جدول يوضح اختبار الخامس(حركة رجلين مبادها مفصل الورك و تنقل الى الساق ثم قدمين)	18

108	جدول يوضح اختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 2:6)	19
110	جدول يوضح اختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين)	20
112	جدول يوضح اختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء)	21
114	جدول يوضح اختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم)	22
116	جدول يوضح اختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء)	23
118	جدول يوضح اختبار الحادي عشر (جمالية الحركة)	24

المقدمة:

إن الإنسان القديم أثناء تنقلاته و كذلك أثناء قيامه بعمليات الصيد و كذلك أثناء هروبه و اختبائه من المفترسين التقليديين كان يتعامل مباشرة مع المياه و الجداول و الأنهار و حتى البحار مما كان لزاما عليه أن يتأقلم مع هذا الوسط الجديد الغير تقليدي عندها ظهر مصطلح جديد اسمه السباحة فبدأتها كانت محاولة لمقاومة سحب المياه للجسم للأسفل ثم تطورت حاليا إلى التنقل و الانسيابية.

إن السباحة من بين الرياضات ذات السيط العالمي كبير لامتلاكها مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية بسبب الإثارة و السرعة و الجمالية الحركة الكامنة في مسابقاتها ، فهي تثير شعور الإنسان بسبب انتقاله من فضاء إلى فضاء آخر يحس بالحرية و القدرة الإضافية في الحركة و التنقل ، كذلك تعتبر من الرياضات التي تحتل المراتب الأولى في عدد الميداليات و الجوائز الاولمبية التي تستحوذ عليها بين الرياضات الأخرى و ظهور رياضيين موهوبين و ذو كفاءات هائلة . (نديم، 1992)

لقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيرا بمحو أمية السباحة ، فتعلم السباحة ضرورة ملحة ، فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدنية، و العقلية،و الاجتماعية. من هنا، يجب أن تضع المدارس و المؤسسات التربوية ، والنوادي و مراكز الشباب جميع إمكاناتها لتعليم السباحة. (سالم، الرياضات المائية، 1997)

ومن المعروف إن معاهد التربية البدنية و الرياضية تعتبر رياضة السباحة مقياس أساسي لا غنى عنه في تكوين أساتذة و مدربي المستقبل و من أجل أحسن تكوين أكاديمي، لذلك وفرت لهم أفضل الإطارات و الأساتذة المتخصصين في رياضة السباحة و كذلك مختلف الأدوات و الوسائل التعليمية بالإضافة إلى المسابح الاولمبية الذي

تعتبر الركيزة الأساسية في تطبيق البرامج الفصلية أو السنوية لتحقيق الهدف الأساسي وهو التعلم ثم تعليم الأجيال القادمة أي نقل العلم و المعلومات.

تعتبر السباحة الحرة احد تقنيات السباحة المشهورة جدا بحيث تمتاز بسرعة تعلمها و إتقانها و كذلك بسهولة استعمالها في تنقل في الأوساط المائية ، وقد اختلفت المدارس العالمية في كيفية تعليمها من حيث توقيت تعليم مهارة قبل الأخرى ، فأى مبتدأ يجده يسبح بشكل يشبه السباحة الحرة من حيث الحركات المميزة لها . (المنعم، 2009)

من هذا المنطلق ارتئ الطالب الباحث أن يقوم ببحث تجريبي تحت عنوان دور التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في تعلم الحركي السريع للسباحة حتى نعالج هذا الموضوع و نلتمس منه كل النتائج التي قد تجعل لنا حلا بديلا في المستقبل في تعليم السباحة الحرة بكل سهولة و ربحا للوقت و تسهيل المهمة على المربين و المدربين حتى نكون جيلا من سباحين المهرة.

في هذا الموضوع قسمت بحثي إلى بابين : باب خاص بالجانب النظري و باب خاص بالجانب التطبيقي ، حيث الباب الأول به فصلين فصل خاص بالتعلم وبالتغذية الراجعة و فصل آخر خاص بالسباحة و الفئة العمرية ، أما الباب الثاني كذلك به فصلين فصل خاص بالمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و فصل الثاني خاص بتحليل و مناقشة النتائج و في الأخير الاستنتاجات التي خرج بها الطالب الباحث مع التوصيات و ما قد يساعد الطلبة و الباحثين في هذا المجال كاعتبار هذا البحث كدراسة سابقة.

المشكلة:

إن السباحة الحرة من بين أسهل تقنيات السباحة في تعلم ، لكن بسبب الفروق الفردية المتمثلة في عزوف الطلبة عن التدريب و التهاون و كذلك لذيق الوقت و البرنامج السنوي بحيث يقتصر على سداسيين فقط الأول يخصص لتعلم مبادئ السباحة من طفو و الانزلاق و التعود على الماء ، أما ثاني فيخصص لتعلم السباحة الحرة بمبادئها الأساسية لكن في نهاية السداسيين لا يكون التكوين جيدا علما أن السداسي الثاني الذي يعتبر أساسي في تعلم السباحة الحرة قصير المدة عكس السداسي الأول لذلك اقترحنا أن نضيف إلى حقيبة برنامج التدريب وسيلة إضافية و أساسية في التعليم هي الفيديو الذي يتمحور في عرض فيديو احترافي لسباح ليرسم الطالب صورة ذهنية عن المهارة بحيث تعتبر مصدرا للتعلم ثم تصوير أداء الطالب و عرضه حتى يكتشف أخطائه و هذا ما يعتبر تغذية راجعة المتأخرة تكون بعد الأداء مباشرة و من ثم يقارنها بالفيديو الاحترافي و في الأخير يصححها و بواسطة هذه الوسيلة نحقق سرعة التعلم و التكوين الجيد علما أن السباحة هي الرياضة الوحيدة التي لا يقدر الرياضي أن يلاحظ أداءه مباشرة بسبب وضعية جسمه و رأسه .

التساؤل الرئيسي:

_ هل للتغذية راجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة ؟

التساؤلات الفرعية:

_ هل مشاهدة فيديو احترافي قبل السباحة يساعد على الأداء الجيد للتصور الحركي ؟

_ هل عرض الفيديو المصور (تغذية راجعة متأخرة) لأداء الطالب في آخر الحصة يؤثر على تعلم السباحة الحرة؟

أهداف الدراسة:

كل دراسة موضوعية لها أهداف محددة يضعها القائمون على البحث قصد الوصول إلى نتائج علمية مرغوبة ، و لذا كانت أهداف بحثي هذا كما يلي :

- التعرف على تأثير استخدام التغذية الراجعة المتأخرة معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

- معرفة دور الفيديو التعليمي في تحسين تعلم السباحة الحرة.

- معرفة استجابة الطلبة مع الفيديوهات المحترفة و فيديو مصور لهم أثناء السباحة.

_ التعرف على واقع استخدام الفيديو التعليمي في درس السباحة الحرة.

فرضيات :

_ للتغذية راجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة .

_ مشاهدة فيديو احترافي قبل السباحة يساعد على الأداء الجيد للتصور الحركي.

_ عرض الفيديو المصور (تغذية راجعة متأخرة) لأداء الطالب في آخر الحصة يؤثر على تعلم السباحة الحرة.

مصطلحات البحث

1-تغذية الراجعة :

تعريف نظري: هي معلومات خارجية او حسية تدخل خلال الاستجابة او بعدها لأجل تحسين لانجاز و تصحيح المعلومات عن طريق خط سير الحركة (محمود ،2008)
تعريف الإجرائي: هي كافة المعلومات التي يتلقاها المتعلم عن أدائه و سلوكه و كذلك نتائج بحيث تكشف له الأخطاء التي وقع فيها و مدى ملائمة أدائه للهدف المسطر له.

2_التغذية الراجعة المتأخرة:

التعريف النظري:هي عبارة عن معلومات تقدم إلى المتعلم بعد انتهاء الأداء على شكل معلومات سريعة .

التعريف الإجرائي: هي كل ما يعطى للمتعلم من تصحيحات و تعليمات عن أداءه من خلال الفيديو الذي يحتوي أداءه في آخر الحصة.

3-التعلم :

تعريف النظري: هو عبارة عن التغير في السلوك النتائج عن الاستشارة اي اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات و الدوافع لتحقيق الأهداف (محجوب ، 1989)

تعريف الإجرائي: عملية نقل وتحويل المعلومات والمهارة من المعلم إلى المتعلم بواسطة التعلم بكون المعلم الحافز والمشجع للمتعلم والموجه له.

4-السباحة الحرة:

تعريف نظري: تعتبر طريقة السباحة الحرة من أسرع طرق السباحة و أكثرها من حيث عدد السباقات ضمن البرنامج الاولمبي ، و السباحة هي أسلوب يؤدي على البطن يتميز بعمل خاص للذراعين و عمل دقيق للرجلين و تنفس دقيق (غزال ، 2008)

تعريف إجرائي: هي مهارة تعتمد على مجموعة من الأسس هي حركات الذراعين و الرجلين و الطفو و التنقل، تتركب مع بعض لتكون حركة انسيابية و جمالية .

5-التعلم الحركي:

تعريف النظري: العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابليته عن طريق الممارسة والتجربة. (الطالب، 1993)

تعريف الإجرائي: عملية اكتساب وإتقان وتثبيت المهارة الرياضية خلال النشاط وتتطلب مساهمة الرياضي الايجابية في تنفيذ الأهداف .

أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث في تزويد المكتبة الجزائرية عامة و مكتبة معهد التربية البدنية خاصة بمرجع علمي ، بحيث تساعد مرتادي المكتبات من أساتذة التربية البدنية و الرياضية أن ينتهجوا منهج التدريس و التعليم في مثل هذه التخصصات العملية.

كما تكمن أهمية البحث في جانبين أساسيين :

- الجانب النظري : تزويد الطلبة الباحثين بالمعطيات الأساسية في هذا الموضوع و كذلك العاملين في طور الجامعي.

- الجانب التطبيقي : التعرف على دور التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في تعلم السريع للسباحة الحرة و ذلك من خلال تطبيق البرنامج السنوي لتعليم السباحة بإضافة إلى التصوير الآني لأداء الطالب ثم مقارنته مع أداء سباح محترف من خلال عرض فيديو له قبل الشروع في التدريب ، حيث تكمن هذه الدراسة من تعرف على واقع تأثير الفيديو على تغير أداء الطلاب في السباحة الحرة إلى الأفضل.

الدراسات السابقة و البحوث المشابهة

1_1 دراسة صبان محمد 1996

اثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على مستوى تعلم السباحة رسالة ماجستير يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة أهمية الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في الفيديو و اعتمادها كوسيلة مهمة ناجحة في تعلم السباحة الحرة .

وقد شملت عينة البحث 50 تلميذا من مدرسة ابن خلدون الابتدائية بمستغانم تتراوح أعمارهم بين 9-12 سنة .

أهم نتيجة:

استخدام الوسائل السمعية البصرية (فيديو) أثناء عملية تعلم السباحة الحرة تساعد على تطوير مستوى السباحين بشكل ملفت للانتباه.

أهم التوصيات البحث:

الاهتمام باستخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم و التدريب بالإضافة إلى

تكوين إطارات بالمدارس الرياضية المتخصصة في السمعى البصرى مع تخصيص قاعات العرض و الإعداد النظرى فى مختلف الرياضات .

1-2 دراسة ميم مختار 2007:

فاعلية استخدام الوسائط المتعددة فى تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبى كرة القدم رسالة ماجستير

يهدف هذا البحث التجريبي إلى معرفة الوسائط المتعددة المتمثلة فى الكمبيوتر و جهاز الرسم على الحائط كوسيلة مهمة فى تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبى كرة القدم و تحليلى المباريات .

وقد شملت عينة البحث لاعبى فريق و داد مستغانم لكرة القدم صنف أكابر بمتوسط عمر 23 سنة.

أهم التوصيات :

تعميم الوسائط المتعددة (فيديو و الكمبيوتر) فى تحليل المباريات على الفئات الصغرى .
كما يوصى كذلك الباحث فى إجراء دراسات أخرى لبرنامج الوسائط المتعددة لتطوير طرق التدريب على الخطط .

1-2 فاعلية التصوير تحت الماء بالوسائل السمعية البصرية على مهارة السباحة الحرة.

إعداد الطالبين: دلال عبد النور و شايم حاج احمد _ إشراف الأستاذ صبان محمد.

تساؤلات البحث:

هل البرنامج المقترح يساعد في تحسين المهارات الأساسية للسباحة الحرة؟

هل التصحيح المهاري بالوسائل السمعية البصرية يحسن السباحة الحرة؟

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التصحيح المهاري بالوسائل السمعية

البصرية لصالح عينة البحث التجريبية؟

فرضيات البحث:

يؤثر البرنامج بالاستعمال الوسائل السمعية البصرية إيجاباً في تحسين الأداء المهاري للعينة التجريبية.

الوسائل السمعية البصرية تؤثر إيجاباً في تحسين الأداء المهاري للسباحة الحرة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لصالح البعدي.

أهداف البحث:

معرفة اثر الوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا تحت الماء) على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

التعرف على اثر مشاهدة فيديو احترافي مصور على تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

أهم الاستنتاجات:

_ البرنامج المقترح من طرف الباحثان من خلال التصوير من تحت الماء لتصحيح قد اثر ايجابيا في تحسين الأداء المهاري في سباحة الحرة.

_ إن الوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير ايجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

_ إن للفيديو الاحترافي المعروض اثر ايجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

2-2 تأثير المحاكاة و النمذجة في تعلم مهارات السباحة الحرة 50م (2013\2014)

من إعداد الطالبين: خالد خوجة و بوعزة بدر الدين إشراف الأستاذ: ميم مختار

تساؤلات: هل يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في تعلم مهارات السباحة الحرة؟

هل للبرنامج المقترح بالمحاكاة و النمذجة له تأثير على زمن المستغرق في

تعلم المهارات السباحة الحرة؟

: فروض البحث:

_ يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا في تعلم مهارات السباحة الحرة.

_ إن البرنامج المقترح بالمحاكاة و النمذجة له تأثير على زمن المستغرق في تعلم

المهارات السباحة الحرة.

: أهداف البحث:

_ تصميم برنامج ذو تأثير ايجابي على تعلم مهارات السباحة الحرة.

_ التعرف على اثر استخدام البرنامج المقترح على تعلم مهارات السباحة الحرة.

أهم التوصيات

_ اقترح الباحثان على المسؤولية عن هذه الرياضة بتزويدها بالوسائل و الأدوات الحديثة على كافة مستويات التدريب الحديثة و من أهمها فيديو و كمبيوتر و جهاز الرسم على الحائط و كاميرا راصدة للحركة نظرا لأهميتها الشديدة للارتقاء بمستوى هذه الرياضة .

2-3 تأثير بعض أنواع من تغذية الراجعة في تعلم مهارة التصويب من الثبات في نشاط كرة السلة(2010\2011).

من إعداد الطالب: بن قريب فتحي
تحت إشراف الأستاذ: عطاء الله احمد

فرضيات البحث:

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تم إعطائها التغذية الراجعة النهائية السلبية.

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تم إعطائها التغذية الراجعة النهائية الايجابية

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تم إعطائها التغذية الراجعة النهائية الايجابية ثم السلبية

وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تم إعطائها التغذية الراجعة النهائية السلبية ثم الايجابية.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة (إيجابية، سلبية، مختلطة) في تعلم مهارات كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط ذكور و اناث.
معرفة أي الأنواع أكثر تأثيرا في تعلم مهارة التصويب في كرة السلة.

أهم التوصيات :

_ ضرورة استخدام تقنيات الحديثة في تقديم التغذية الراجعة كالوسائل السمعية البصرية (فيديو) لان لها دور كبير في عملية التعليم .
_ ضرورة استخدام التغذية الراجعة النهائية الفورية الشفهية مع البصرية في مرحلة التعليم.

2-4 اثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة اقل من 13 سنة (2013\2012)

من إعداد الطالبين :شاشو سداوي و بزار سيد علي إشراف الأستاذ : عدة غوال

اهداف البحث:

التعرف على تأثير بعض أنواع التغذية الراجعة في تعلم مهارات كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط .

معرفة أي الأنواع أكثر تأثيرا في تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهم التوصيات :

- _ التأكيد على استخدام التغذية الراجعة المتأخرة المدعمة الشفهية مع العرض بالفيديو لما لها من دور كبير في تعليم المهارات .
- _ ضرورة توفر الوسائل التعليمية المختلفة في الأكاديميات من أجهزة التلفزيون و فيديو و كاميرات تصوير .

2-5 دور التغذية الراجعة في عملية تدريب بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس في معهد التربية البدنية و الرياضية. (2014\2015)

من إعداد الطلبة: زيدي بن عودة و زاوي عمار و زويبي عبد الحميد
تحت إشراف الأستاذ: بن خالد الحاج

أهداف البحث:

- _ معرفة تأثير الأنواع المختلفة للتغذية الراجعة على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.
- _ معرفة أفضل أنواع التغذية الراجعة ذات التأثير الايجابي على تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

بعض الاستنتاجات:

- _ أكثرية الأساتذة يرجعون نقص الأداء الحركي إلى سوء استقبال الطالب للمعلومات .
- _ الوقت المناسب للتصحيح الأخطاء هو أثناء تأدية المهارة و في نهاية الحصة.

التعليق على الدراسات السابقة

لقد تبين من خلال الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي تطرقت إلى دور تغذية الراجعة و الفيديو في تعلم المهارات الحركية في مختلف الرياضات و قد حصرت في هذه الدراسات على كرة السلة و كرة القدم و السباحة ، حيث بينت دور هذه التغذية الراجعة و الفيديو في تطوير المهارات الحركية المختلفة ، حيث استفاد الطالب الباحث من هذه الدراسات خاصة التي سلطت الضوء على دور تغذية الراجعة و فيديو في السباحة و التي اخذ منها الطالب الباحث مجموعة من مفردات البحث العلمي .

نقد الدراسات السابقة

لقد ركزت مجمل هذه الدراسات على دور التغذية الراجعة و الفيديو على تعلم المهارات الحركية و لكن في جانب التدريبي و كذلك باستخدام الفئات الصغرى التي تراوح عمرها ما بين (11_15) سنة .

أما دراستنا فقد وظفت التغذية الراجعة المتأخرة و الفيديو في درس التربية البدنية و مع فئة عمرية شبابية (18_20) سنة مما كان لزاما علينا مراعاة خصوصيات هذه الفئة أثناء القيام بالتجربة و هذا جديد بحثنا الذي تمثل في تعليم فئة عمرية شبابية و مبتدئة في السباحة الحرة .

تمهيد:

في هذا الفصل سوف نتطرق إلى كلام حول كافة الأساسيات التعلم و التعلم الحركي من تعاريف و طرق و أهداف و نظريات و أسس و مراحل حتى يكون القارئ و حتى الطالب الباحث على علم بما سوف يخوضه في تجربته العلمية و في الجزء الثاني نتطرق إلى التغذية الراجعة من مفاهيم و أهداف و حتى إلى تصنيفات و أنواع و خصائص و مبادئ علمية يحتاجها الطالب الباحث في أثناء بحثه.

1_ مفهوم التعلم:

عرفه هيريت كلوزميير:

التعلم هو تغيير في السلوك الذي ينتج عن التجربة أو بعض انواع النشاط أو التدريب أو ما شابه ذلك، أما التعلم عن الحالات المرضية أو نتيجة لتناول مواد مخدرة لا يسمى تعلمًا.

عرفه ودورث :

التعلم هو النشاط الذي يمارسه الشخص و الذي يؤثر على سلوكه مستقبلاً.

عرفه جون رايان:

التعلم هو عملية تستمر مدى الحياة سواء أكان ذلك مقصوداً أم غير مقصود، و أن الهدف منه هو التأقلم مع البيئة و فهمها و السيطرة عليها .

عرفه ماكاندس:

التعلم هو اكتساب المهارات الجديدة و إدراك الأشياء و التعرف عليها عن طريق الممارسة بما في ذلك تجنب بعض أنماط السلوك التي يتضح للكائن الحي عدم فعاليتها أو ضررها .

عرفه جابر عبد الحميد:

التعلم هو تغيير في الأداء و تعديل في السلوك عن طريق الخبرة و المران، أن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الدوافع و بلوغ الأهداف.

2_ طرق التعلم:

التعلم هو لب العملية التعليمية و التربوية جميعها و أي صورة من صور النشاط التربوي إنما هي عبارة عن موقف تعليمي هادف و يحدث التعلم عندما يحتك المتعلم بموقف معين في ظروف خاصة. فمهما تعددت الطرق التعليمية فانه ينظر إلى طرق التعلم من خلال الشروط اللازمة للتعلم دون إخلال بإحدهما و بهذا يصبح ما تعلمه الكائن الحي ذا ماض في حياته.

2_1_ التعلم عن طريق التلقين:

تعتبر هذه الطريقة من طرق التعلم التقليدية التي يقوم المعلم بالدور الرئيس كما يتولى تحضير الدرس و إعداده و تقديمه للطلبة، و ما زالت هذه الطريقة منتشرة في أمكنة كثيرة من العالم لعدة أسباب:

1 وجود أعداد كثيرة من التلاميذ و الطلبة بالفصل الواحد مما يجعل منها وسيلة سهلة للتعامل مع هذا العدد الكبير.

2 إن طريقة إعداد المدرس السائدة حالياً في مناطق مختلفة من العالم لا تؤهله لإتباع طرق أخرى يحتاج التدريب عليها لتغيير جذري في طرق التدريس بمعاهد المعلمين و المعلمات و إعادة تخطيط برامجها و إعداد المدرسين و المدربين بها.

3 إن إتباع وسائل أخرى يتطلب من المدرسين العمل كمجموعة مع توحيد الهدف و ربط المواد التعليمية بطريقة تعمل بها كل وحدة على تقوية الوحدات الأخرى مما لا يتوافر في معظم مدارس العالم.

2_2_ طريقة حل المشكلات:

تضع هذه الطريقة التعلم أمام مشكلة سواء أكانت من واقع الحياة اليومية أو مستوحاة من موقف تعليمي بالمدرسة، ففي كلتا الحالتين يستوجب على الشخص التصرف و الوصول إلى الحل المناسب عن طريق التفكير، وتعتمد هذه الطريقة جزئياً على التعلم عن الطريق الاكتشاف و يشترط على المتعلم للوصول إلى حل المشكلة أن يكون قد سبق

له دراسة مجموعة من المعارف أو القواعد التي تساعد على التوصل إلى حل، إذ ليس من المعقول أن نفترض قدرة المتعلم على حل مشاكل ليس لديه الاستعداد الذهني لحلها. و يعتبر استخدام هذه الطريقة نوعاً من تجديد الناتج من رد الفعل الذي أوجده إصرار الطرق التعليمية السابقة على الحشو أذهان التلاميذ بالمعلومات دون مراعاة لحاجتهم أو مناسبتها لقدراتهم.

2_3_ التعلم عن طريق الاكتشاف :

المقصود من هذا هو خلق موقف تعليمي يثير انتباه الطالب و يعمل على تشويقه ، و يبعث فيه الإثارة العلمية تطبيقاً للقاعدة المعروفة التي تشير إلى أن ما يصل إليه الإنسان من حقائق بنفسه تكون مدعاة إلى حسن فهمها و ثباتها و زيادة القدرة على استخدامها و تطبيقها ، و يمكن استخدام هذه الطريقة بواسطة إيجاد جو تعليمي يجد فيه المتعلم نفسه مطالباً بالقيام بعمليات عقلية متنوعة سواء عن طريق القيام بنشاط موجه أو غير موجه بالتوصل إلى حقائق معينة يحتاج المتعلم إلى معرفتها ثم استيعابها من بعد ذلك ، و من بين بعض النماذج لهذه العمليات العقلية التي يقوم بها المتعلم هي التحليل ، الربط ، الترتيب، التنظيم ، الاستنتاج، التصميم.

2_4_ التجربة و النجاح (التجربة و خطأ):

يشير جون ريان إلى الخطأ الشائع في تسمية هذه الطريقة بالمحاولة و الخطأ بدلاً من التسمية الصحيحة التي يجب أن تكون وهي التجربة و النجاح، حيث أن هدف المحاولة هو التوصل الناجحة أما الأخطاء فما هي إلا محاولات فاشلة في طريق النجاح، و تقوم هذه الطريقة على أساس أن العلاقة ما بين الغاية و الوسيلة تكون باهتة و غير واضحة المعالم في بادئ الأمر و عن طريق التجربة تتضح الرؤية و يتم اختبار الأسلوب و الطريقة الصحيحة للسلوك السليم و كلما ازداد وضوح الرؤية كلما أمكن التوصل إلى الصواب دون عناء، كما انه كلما كانت الأمور أكثر تبلوراً كلما أقلت الأخطاء و ارتفع عدد المحاولات الهادفة و الموصلة للنجاح.

2_5_ التعلم عن طريق الملاحظة :

هذا الأسلوب في الواقع ليس جديداً على التلميذ إذ أن الكثير مما تعلمناه في طفولتنا و ما تعلمناه بعد ذلك أتى عن طريق الملاحظة و لكن الملاحظة التي مرت بنا في طفولتنا كانت ملاحظة غير مقصودة، و كانت لنا الحرية كأطفال أن نركز الانتباه و نهتم بالمراقبة و الملاحظة أو نقطعها و ننصرف إلى أمر آخر، أما الملاحظة التي نقصدها في البيئة التعليمية فهي ملاحظة مقصودة و الهدف منها دراسة الظاهرة في مختلف أحوالها و تسجيل الملاحظات عنها، و ربط الأحداث و الوصول إلى فكرة أو استنتاج معين.

3_أهداف التعلم:

أن ممارسة عملية التعلم تقودنا دائماً إلى تحقيق هدف أو أكثر من الأهداف المحددة التي تشكل إطاراً عاماً تنتهي إليه كل العمليات التعليمية ، سواء سبق لنا تحديد الهدف أو لم يسبق تحديده فالنتيجة النهائية دائماً واحدة وهي تنمية مجموعة الخبرات المتوفرة لدى الشخص، و توسيع مداركه و زيادة قابليته للتصرف في الظروف المشابهة للموقف التعليمي، ويرى الكثير من العاملين في حقل التربية تقسيم أهداف التعلم إلى ثلاثة أهداف عامة و شاملة وهي:

3_1_ التعلم لاكتساب المعرفة:

ينطوي خلاله هذا الهدف ضمن مجموعة الأهداف العقلية أو الذهنية، و يعمل الكائن الحي من خلال هذا الهدف على الوصول إلى معرفة الحقائق و زيادة خبراته المعرفية، ويدخل هذا الهدف ضمن أهداف التعلم المقصود و يمكن ممارسته عن طريق الالتحاق بالمؤسسات التعليمية أو بمواصلة الإنسان للبحث و الدراسة بمجهوده الشخصي خارج نطاق هذه المؤسسات و إذا ما تفحصنا هذا الهدف لوجدنا أنه المحور الذي تدور في فلكه العملية التعليمية المنظمة، فوضع المنهاج الدراسي يخضع دائماً لاعتبارات أهمها ماذا يريد المجتمع من تلميذ أو طالب مرحلة معينة أن يعرف من حقائق و معلومات و علاقة هذه الحقائق بالحياة العملية خارج المدرسة وإمكانية الاستفادة منها في الحياة

اليومية، وذلك يأخذ في الاعتبار مجموعة الحقائق سالفة الذكر و أثرها في تطوير تفكير الإنسان وتنمية قدراته العقلية وزيادة استعداده لمواصلة الدراسة الأكاديمية أو ثقافية.

3_2_ تنمية الاتجاهات:

هذا الهدف اجتماعي بطبعه لان الاتجاهات هي عملية اجتماعية تتطلب معيشة الإنسان في جماعة و ارتباطه معها عن طريق الروابط المشتركة و الممارسات اليومية يتم التأثير في اتجاهات الفرد سواء عن طريق الأسرة أو المدرسة أو المعهد العلمي أو عن طريق الأصدقاء و المعارف ، و أيا كانت جهة التأثير فان القصد من هذا الهدف هو إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه ،و الاندماج مع البيئة المحيطة به و التدريب على التعامل معها عن طريق تعلم الاتجاهات و المفاهيم الاجتماعية .

3_3_ تنمية المهارات:

و هذا الهدف يكون مقصودا أو غير مقصود ؛ يتم تحقيقه عن طريق وجود مثير داخلي او خارجي ، فالإنسان قد يجد نفسه مدفوعا إلى استكشاف أشياء نتيجة الإعجاب بها أو لأنها لفتت انتباهه ؛و عن طريق محاولة الاستكشاف . يتعلم أشياء كثيرة لم يكن يفكر فيها من قبل ؛وهذا النوع من التعلم يعتبر مقصودا إذا ما قمنا بتهيئة البيئة بطريقة تجعل الفرد يقبل على تعلم أشياء معينة كما يحدث في المدرسة مثلا ؛كما و أن دوافع هذا التعلم قد تكون داخلية عن طريق توجيه الإنسان ذاتيا بواسطة الدوافع أو الحوافز أو الاتجاهات و الميول الشخصية إلى غير ذلك من المثيرات الداخلية.

4_ نظريات التعلم:

تتم نظريات التعلم بما يحدث للمتعلم نفسه قبل و أثناء و بعد العملية التعليمية، و ينصب اهتمامها على ما يملكه المتعلم من قدرات و استعدادات و بناء معرفي قبل مواجهته الموقف التعليمي ، ثم هي من بعد ذلك تتابع المتعلم أثناء تعلمه عن طريق بيان كيفية تحسين أدائه و رفع مستواه بواسطة تنظيم المعلومات و مراعاة ملاءمتها لقدراته مع الأخذ في الاعتبار طريقة عرض المادة و استخدام الوسائل المعينة و البحث عن انسب

الطرق لتدريس كل مادة على حدة و دراسة وسائل الثواب و العقاب إلى غير ذلك من أمور علمية. (ابراهيم، 2014)

4_1_ النظرية السلوكية

تقوم النظرية السلوكية على أساس أن سلوك الكائن الحي يمكن تنظيمه و السيطرة عليه و توجيهه و التنبؤ بإمكانية حدوثه بناء على قواعد و قوانين عملية، وقد أدت دراسة سلوك الحيوانات في معامل علم النفس في بادئ الأمر إلى تحديد أنواع السلوك التي يمكن إخضاعها للدراسة و معرفة المؤثرات التي يعمل على توجيهها و بخاصة في المجالات التي يمكن تطبيق نتائج البحث فيها على الإنسان، كما أدت دراسة السلوك إلى اهتمام السلوكيين بالترقية بين التعلم و الأداء على أساس أن التعلم هو عملية داخلية تتعلق بقدرة الكائن الحي على القيام بسلوك معين بينما يكون الأداء سلوكا ظاهريا يمكن للباحث أن يخضعه للتجارب و عمليات الملاحظة و القياس ، و من هنا يتبين لنا إصرار السلوكيين على تعريف التعلم بأنه تغير في السلوك الظاهري فقط، وهو تعريف يتماشى مع النظرية السلوكية و قوانينها المنظمة لها .

4_2_ نظرية التعزيز (دولارد و ميللر)

تعتبر هذه النظرية واحدة من مجموعة نظريات تقع جميعها ضمن إطار النظريات السلوكية وهي تشترك بصورة خاصة مع نظرية (هل) في الإصرار على رفض قبول المسلمات التي جاءت بها نظريات الارتباط التقليدية التي اقتصرت على دراسة العلاقة الظاهرة ما بين المثير و الاستجابة و إنما اتجهت إلى دراسة العلاقة الظاهرة ما بين المثير و الاستجابة و إنما اتجهت إلى دراسة كيفية حدوث التعلم من اجل استنتاج ما يدور في داخل المتعلم مما يؤثر على عملية استقبال المثيرات المختلفة ودرجة الاستجابة لكل منها و أسباب اختيار استجابة معينة من مجموع الاستجابات المختلفة.

تشير هذه النظرية إلى أن جميع أنواع السلوك مكتسبة مما يبرز بالتالي أهمية دور التعلم في حياة الفرد و في حياة الفرد و في اكتساب أنماط جديدة من السلوك و تعديل القديم منها و تقويمه و خاصة مما لا يتماشى منها مع متطلبات البيئة و الظروف التطور و التحول و تتم هذه العملية عن طريق مجموعة من الأسس أهمها :

- 1 الدافع: يقوم بعملية الحركة الداخلية لتوجيه المتعلم إلى الاستجابة لمثير أو بعض المثيرات الموجودة بالبيئة.
 - 2 المثير : يقوم بدوره لدفع المتعلم إلى اختيار استجابة معينة من مجموع الاستجابات الممكنة و المناسبة للموضوع.
 - 3 الاستجابة: تحدث نتيجة لوجود مثير معين بالبيئة يستجيب له الفرد و يقوم المتعلم باختيارات معينة من عدد الاستجابات المتوافرة لديه بناء على نوع المثير و على خبرة المتعلم السابقة، و يجري تعزيز الاستجابة الناجحة عن طريق المكافأة التي يحصل عليها المتعلم سواء أكانت مادية أو معنوية أو الاستجابات غير الناجحة فتضعف و يقل استخدام المتعلم لها في المواقف المشابهة التي قد يواجهها في المستقبل.
 - 4 المكافأة و التعزيز: تمثل الهدف الذي يحفز المتعلم لمواصلة العملية التعليمية و عن طريق تعزيز الإجابات الناجحة يحدث ما يسمى بالتعلم .
 - 5 الاستعادة التلقائية: تشير هذه النقطة إلى أن الانطفاء معناه عدم احتمال تكرار الاستجابة في نفس الموقف الذي يتكرر فيه حدوث المثير او في موقف مماثل ولكن هذا لا يعني مطلقا فقدان الاستجابة إلى الأبد أو إزالتها من ذاكرة الفرد، وكثيرا ما يستعيد المتعلم استجابة معينة سبق انطفأؤها بطريقة تلقائية إذا كان مجموع الاستجابات المتوافرة لديه لا تتناسب مع الموقف الجديد.
 - 6 توقيت التعزيز: يعتبر اختيار الوقت المناسب للتعزيز من الأمور الهامة حيث دلت الدراسات على تفضيل التعزيز الذي يعقب الاستجابة الناجحة مباشرة على التعزيز المؤجل الذي يفقد مفعوله نتيجة تأخره، وقد لوحظ زيادة رغبة المتعلم في الاستجابة لمثير معين كلما اقترب من تحقيق الهدف هذا إضافة إلى الانطفاء و التعميم و التمييز.
- 4_3_ نظرية الجشطلت:**
- تهتم هذه النظرية بصورة خاصة بطريقة إدراك الأشياء عن طريق البصر، وكيف ان هذا الإدراك البصري يتعامل مع الأشياء في إطارها اللي دون التفاصيل.
- وعلى الرغم من ان هذه النظرية لم تقم أساسا كنظرية تعليمية و تربوية إلا أن نتائج الدراسات التي أجريت في هذه المجالات سواء عينات من البشر أو الحيوانات قد أثارت

الانتباه إلى إمكانية استخدام بعض النتائج التي تم التوصل إليها و تطبيقها في مجالات التعليم و التربية.

و يلاحظ أن التعلم عن طريق الاستبصار يمكن اعتباره في الحقيقة نوعا من التعلم عن طريق الاكتشاف و يتمثل دور المعلم في هذه العملية في قيامه بترتيب الموقف التعليمي بطريقة تبرز العلاقة بين أجزائه و بحيث يمكن معه إدراك العلاقة الكلية للمشكلة بكل أبعادها مما يساعد على الوصول إلى الحل، ومن دون تدخل المعلم في ترتيب الطريقة المناسبة فسوف يتعذر على بعض الدارسين التوصل إلى الحل حتى ولو توافرت لهم الخبرة السابقة.

4_4_ نظرية جانبيه:

يرى جانبيه أن هناك فروقا بين النضوج و التعلم إذ بينما يعتبر النضوج عملية شاملة ينتج عنها زيادة في النمو بخاصة في الناحية الجسمية نجد أن ذلك يعتمد بصورة عامة الصفات الوراثية التي يزود بالكائن الحي من والديه عن طريق ناقلات الوراثة، أما التعلم فهو عملية تعتمد أساس على الظروف البيئية المحيطة بالفرد، و يمكن الاستدلال عليه من أثاره الظاهرة التي يمكن ملاحظتها و إخضاعها لقواعد القياس العلمي الدقيق.

و يتجه جانبيه إلى النظر إلى التعلم بمعناه الواسع بحيث يتضمن زيادة القدرة على تأدية مختلف الأعمال و ما يطرأ على الفرد من تغيير يؤثر عليه و خاصة في مجال القيم و الميول و الاتجاهات.

4_5_ نظرية ميللر:

تنص نظرية ميللر على (أن المثير الفقري يزيد الفاعلية و أن استبعاد المثير القوي يقلل الفاعلية ، فهو يتناول الإثارة و لا يتناول التعلم و تحقيق الدافع يعزز الاستجابة السابقة) أن الاستجابة تتوقف على الظروف و المثير القوي هو مثير لحفظ الفاعلية كذلك يبحث في التقليد إذ يعتبر التقليد الذي يقوم عليه الفرد بالاستجابة لوجود منبهات صادرة عن سلوك الآخرين و يأخذ الأعصاب و الخوف من النظرية الشيء الكثير. (ابراهيم،

(2014)

5_تعريف التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) " أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية" (Simont.P, 1990) ويشير (Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تنبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي" (Chazzaud.P, 1994)

"فن خلال التعريفات التعلم الحركي على أنه يحمل إشكالا مختلفة منها الجانب التنظيمي الموجه، استعمال وسائل وطرق بيداغوجية غير مباشرة وكذلك الممارسة المستمرة عن طريق المحاولة والخطأ لاكتساب التجربة وهذا كله يوافق ما أدلى به (Dornhoff.hm, 1993)

6_ خصائص التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي:

- الاتصال الإدراكي - الحركي - .
- تسلسل الاستجابات.
- تنظيم الاستجابات.
- التغذية الراجعة.

6-1- الاتصال الإدراكي الحركي:

يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، هذا يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة (المستقبلية) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة لإنجاز المهمة الحركية.

6-2- تسلسل الاستجابات:

تتكون الأنماط السلوكية الحركية من تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد.

6-3- تنظيم الاستجابات:

إن تنظيم الاستجابات الحركية يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل : التعلم الحركي.

6-4- التغذية الرجعية:

يمثل علم "السبرناتيك" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تحكم في التغذية الرجعية، ويمكن تعريفها في هذا المجال بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستشار من مصادر داخلية (احمد، 1996)

7- مراحل التعلم الحركي لماينل:

- قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:
- مرحلة التوافق الأولى للحركة.
- مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة).
- 7-1- مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة. وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

يمكن الوصول إلى "اللحظة الحاسمة" والتي يصفها بلحظة التوافق الأولى أو الخام عن طريق أسلوبين مختلفين هما:

- الاكتساب الغير متعلم.
- الاكتساب المتعلم. (احمد، 1996)

7-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة. وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة.

ويقول "شابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشوز الحركي وحتى لا يكون جهد مبدول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبيا من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلا وموزونا.

7-3- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد (احمد، 1996)

التغذية الراجعة

1 مفهوم التغذية الراجعة:

تلعب التغذية الراجعة دورا هاما في العملية التدريبية و في التعلم المهاري ، و الحركي بصفة خاصة، في تقديم للمتعلّم كمية ما تعلمه و عدد أخطائه و أنواعها ،بما أن الإنسان كائن حي يمكنه ضبط سلوكه لتحقيق أهدافه معينة ،و معلومات التغذية الراجعة لها الأثر الكبير في توجيه المتعلم حيث تسمح للفرد بالتعرف على أخطائه و مقارنة أدائه بالمستوى المطلوب .

يشير(عادل فاضل 2006) : أن المقصود بالتغذية الراجعة هي عملية المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم و ما يهدف إليه فيعمل على تصحيح أدائه ، أو عودة و رجوع المعلومات

و ما يهدف إليه بعد استجابته الحركية كي يعدل فيه.

كما يشير مفتي إبراهيم حمادة: أن التغذية الراجعة هي عبارة عن المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء المنفذ. (حمادة، 1997)

و يشير سعيد خليل الشاهد: إلى أن التغذية الراجعة في مجال التعلم الحركي هي عبارة عن معلومات تشير إلى خطأ في الأداء الحركي او في نتائج هذا الأداء ، و يضيف بان 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 الخطأ في الأداء يؤدي إلى ثباتها في الممرات العصبية و بالتالي يصعب تصحيحها . (الشاهد، 1995)

و يعرفها محمد حسن علاوي: بأنها هي الخاصية التي تتميز بها تظم التحكم المعلقة و تشير إلى المعلومات المرتدة التي توضح القدرة على الإحساس بالأخطاء و القيام بعملية التصحيح . (علاوي، 1999)

كما يذكر صالح محمدي أبو جادو : بان التغذية الراجعة تساعد على توفير المعلومات عن مدى التقدم الذي يتم إحرازه في اتجاه بلوغ الأهداف المرجوة بحيث تساعد هذه

المعلومات في الحكم على صلاحية العمل او في اكتشاف جوانب العمل التي تحتاج إلى الجهد إضافي ، و ذلك وفق أهداف محددة و خطوات معروفة . (جادو، 1998)

2- أهمية التغذية الراجعة:

إن للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في التعلم بصفة عامة و التعلم الحركي بصفة خاصة إذ يذكر عباس احمد السمراي : في إحدى محاضراته أن التغذية الراجعة حالة ضرورية في التعلم ، كما يضيف أن من أسباب ضعف العملية التعليمية هو غياب التغذية الراجعة او قلتها . (السمراي)

و يضيف (فؤاد حطب،1986): إن بعض أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها و خاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى التغذية الراجعة الإخبارية . كما يذكر كل من محمد عبد الغني عثمان و محمد حسن علاوي : إن التغذية الراجعة تعد من وسائل التعزيز حيث إن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ إيجابيا سوف يؤدي إلى انطفاء السلوك أو نقصانه. (عثمان، 1993)، (علاوي، علم النفس المدرب و التدريب الرياضي، 1997)

يرى علماء النفس أن التغذية الراجعة تعد وسيلة أولية للتعزيز، حيث إن نتائج الأداء المصحح و الذي يكافأ ايجابيا سوف يؤدي إلى زيادة و تحسين السلوك ، المحافظة عليه ، بينما الاستجابات الخاطئة سوف تؤدي إلى انطفاء السلوك أو نقصانه ، و كثيرا ما تحرك التغذية الراجعة الايجابية الدافعية حيث ثبت إن بعض أنواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوى دافعية المتعلم و بدون معلومات التغذية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس و الرغبة في استكمال عملية التعلم (غازي السيد يوسف،1990) مما سبق يرى الطالب الباحث أن دور التغذية الراجعة هام جدا في التعلم ، فه يتساعد المتعلم كسب المهارات الحركية اللازمة في وقت قصير ، و هي تعد اداء أساسية لتصحيح الأخطاء ، مما يساعد المتعلم على تدارك أخطائه و تعديل سلوكه على ضوء معلومات الواردة منها.

3- تصنيف التغذية الراجعة :

لتصنيف التغذية الراجعة لابد من معرفة مصدرها و طرق استخدامها من اجل تعزيز استجابة الرياضيين للواجب بصورة ايجابية ، إن تصنيف التغذية الراجعة يمكن يتبع عدة متطلبات و يذكر في هذا السياق (مفتي إبراهيم حماد،1997):

1_ تصنيف التغذية الراجعة تبعا للهدف.

2_ تصنيف التغذية الراجعة تبعا لمصدر المعلومات .

3_ تصنيف التغذية الراجعة تبعا لتوقيت استخدامها.

3-1- التغذية الراجعة طبقا للهدف منها :

تقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

أ التعرف على مستوى الأداء

ب التعرف على نتائج الأداء

ج إمداد المتعلم بالأخطاء التي حدثت ، وكيفية إصلاحها

3-2- تصنيف التغذية الراجعة طبقا لمصدر المعلومات :

تقسم التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات بحيث يوضح الشكل التالي :
مصادر معومات التغذية الراجعة:

مصادر داخلية:

_ التغذية الراجعة الناتجة عن ملاحظة الأداء .

_ التغذية الراجعة الناتجة من مراكز الإحساس المختلفة بالجسم

_ الإحساس باللمس و درجة قوة الإحساس بالسمع.

_ الإحساس من خلال الرؤية.

مصادر خارجية:

_ التغذية الراجعة الصادرة من المدرب

_ التغذية الراجعة الصادرة من الشخص خارجي (زميل)

_ التغذية الراجعة الناتجة من معرفة نتائج الأداء

_ التغذية الراجعة الناتجة عن الوسائل السمعية البصرية (فيديو).

3_ تصنيف التغذية الراجعة طبقا لتوقيت استخدامها:

يمكن تصنيف التغذية الراجعة طبقا لتوقيت استخدامها كما يلي:

أ_ تغذية راجعة أثناء الأداء فعلى سبيل المثال يستخدم المدرب هذا النوع من التغذية

الراجعة أثناء تنفيذ اللاعبين لإحدى مهارات السباحة ..

ب_ التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة و تتم بعد إنهاء اللاعبين إحدى المهارات

الحركية كالتغذية الراجعة من جانب المدرب بعد إنهاء التصويب على سبيل المثال

ج_ التغذية الراجعة بعد الانتهاء من الأداء بفترة .

4_ أنواع التغذية الراجعة :

يذكر (احمد أمين،1992): انه نظرا لأهمية التغذية الراجعة في المواقف التعليمية فقد

نالت الدراسات الهادفة إلى التعرف على أنواعها و مصادرها جانبا كبيرا من اهتمام علماء

النفس المهتمين بالتعلم و قد أسفرت هذه الدراسات عن الأنواع التالية:

4_1_ التغذية الراجعة الخارجية

و هي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من خارج كالتعلم و تشمل على أكثر من نوع

من المعلومات و تأتي للفرد من أكثر من مصدر و قد تكون فورية أو مرجاة ، وهذه

التغذية تتمثل في الأنواع التالية :

_ تغذية بمعلومات عن طبيعة الأداء ، وهذه المعلومات يستقبلها الفرد أما خلال العمل

مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة أو بعد الانتهاء من الأداء مباشرة أو بعد فترة

من الزمن ، وتكون إما بطريقة سمعية من خلال تعليق المدرب أو وصفه للأداء الصادر

، أو بطريقة بصرية عن طريق عرض الأفلام و تصويرها للأداء بمراحله المختلفة.

_ تغذية بمعلومات عن نتيجة الأداء، وهي 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 المبارات .

4_2_ التغذية الراجعة الذاتية :

وهي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابعة من الفرد نفسه تشمل على أكثر من نوع من المعلومات ، وهي تغذية فورية خلال الأداء أو عقب الانتهاء منه مباشرة و تتمثل في النوعين الاثنين:

أ_ التغذية بمعلومات عن النتيجة التي حققها الأداء في البيئة الخارجية و يستقلها الفرد بأعضائه الحسية في نهاية الأداء أو عقب انتهاء الأداء أو عقب انتهاء 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.

4_3_ التغذية الراجعة الفورية:

يذكر عطاء الله احمد بأنها تكون بعد نهاية العمل مباشرة و هدفها يدل عليه اسمها التغذية الراجعة الفورية. (احمد، 1996)

كما يذكر فتحي إبراهيم حماد ان التغذية الراجعة سريعة بعد الأداء مباشرة تتم بعد انتهاء إحدى المهارات الحركية كالتغذية الراجعة من جانب المدرب ، و طبقا لمصدر توقيت استخدامها فهي تكون بعد نهاية العمل و تكون خارجه، كما يمكن أن تكون تدعيمية أو تكميلية كما كانت التغذية الراجعة فورية كلما كان التصحيح صحيحا. (حمادة، 1997)

5_ وظائف التغذية الراجعة:

يذكر عادل فاضل علي :ان للتغذية الراجعة ثلاث وظائف مهمة في تعليم المهارات و الأداء و هي :

_ التحفيز

_ الثواب و العقاب

_ معلومات لتصحيح الأخطاء

5_1_ التغذية الراجعة كعامل محفز:

كلما حاولت جهدا كلما قضيت وقتا أطول في تعلم المهارة التي ليس لديك فكرة عن أداء كلها ، فان التغذية الراجعة تلعب دورا في تشجيع و توجيه تصرف اللاعب بشكل صحيح .

التغذية الراجعة كذلك تؤثر على الدافع في تحديد الأهداف و تقويمها ، فمعظم الرياضيين مع مساعدة مدربيهم يضعون أهداف أدائية لأنفسهم ، التغذية الراجعة الداخلية أو الخارجية تخبرهم عن تقدمهم باتجاه تلك الأهداف ، إذ أن التغذية الراجعة أثبتت أن الرياضي يتحسن ، إذا هذا النوع من المعلومات تكون مؤقتة لديهم و سببا في تحسن أدائهم الحالي حتى الوصول إلى الهدف.

5_2_ التغذية الراجعة كمفهوم ثواب أو عقاب :

الثواب يعني كل حدث يزيد الفعل المحدد في تكرار أداء معين تحت ظروف متشابهة أما العقاب فهو العكس إذ يعني كل حدث يقلل الفعل المحدد في تكرار أداء معين . الثواب و العقاب يعملان وفق قانون خاص ، فالأفعال التي يتبعها التكرير تميل إلى أن تتكرر بينما الأحداث المتبوعة بعقاب تؤدي إلى عدم تكرارها.

5_3_ التغذية الراجعة كمعلومات لتصحيح الأخطاء :

لاشك بان أهم جزء في التغذية الراجعة في تعلم المهارات الحركية هي المعلومات حول شكل الحركة و خصوصا الأخطاء الحركية المركبة ، أن هذه التغذية الراجعة تعطي طرائف لتحسين الأداء و هي السبب الذي يجعل المدرب هو المعلم الوحيد في تعلم الحركة أو المهارة ، فقد المدرسين المختصين و الخبراء يعرفون التكنيك الصحيح للأداء و كيفية إعطاء معلومات حول الأداء.(فاضل،2006)

6_ خصائص التغذية الراجعة :

يشير احمد عبد الفتاح عمران : إلى انه بعد التغذية الراجعة العصبية احد أهم الميكانيزمات التي تضم مختلف الوظائف الحركية و الذي يلعب دورا هاما في منظومة التحكم الحركي للمفاصل المختلفة ، و يعرف ميكانيزم التغذية الراجعة بأنه تلك المعلومات العائدة إلى الجهاز العصبي المركزي عن الحركة نفسها بينما يكون الأداء مستمرا و تسمى (معرفة النتائج) فالتغذية الراجعة هي الوسيلة التي تسمح للفرد ماذا خطط ليفعل مع ماذا أدى بالضبط ، كما أن هذا الميكانيزم يسمح للفرد ماذا سوف يؤدي في الحركة التالية. (عمران، 2003)

7_ مبادئ تقديم التغذية الراجعة:

يذكر على عادل عبد البصير : إن أهم هذه المبادئ ما يلي :

- 1_ لا تبالغ في كمية التغذية الراجعة المقدمة.
- 2_ كن محددًا في تقديمها .
- 3_ لا تؤجل التغذية الراجعة .
- 4_ اجعل التغذية الراجعة ايجابية دائما .
- 5_ استمر في تقديم التغذية الراجعة بشكل متكرر خاصة مع المؤدين الجدد
- 6_ استخدام التلميحات و العبارات ذات الدلالات .
- 7_ استخدام النماذج المرئية و السمعية في التغذية الراجعة . (على، 2004)

8_ شروط التغذية الراجعة

لكي تتاح الفرص للمعلم من استخدام التغذية الراجعة في المواقف الصفية ، وتحقيق الأهداف المرجوة في عمليات التحسين والتطوير إلى يُراد إحداثها في العملية التعليمية التعليمية ، فلا بد أن تتوافر الشروط التالية :

- 1 . يجب أن تتصف التغذية الراجعة بالدوام والاستمرارية .
- 2 . يجب أن تتم التغذية الراجعة في ضوء أهداف محددة .
- 3 . يتطلب تفسير نتائج التغذية الراجعة فهما عميقا ، وتحليلا علميا دقيقا .
- 4 . يجب أن تتصف عملية التغذية الراجعة بالشمولية ، بحيث تشمل جميع عناصر العملية التعليمية التعليمية ، وجميع المعلمين على اختلاف مستوياتهم التحصيلية والعقلية والعمرية .
- 5 . يجب أن يُستخدم في عملية التغذية الراجعة الأدوات اللازمة بصورة دقيقة .

خاتمة:

و مما تقدم نجد أن للتعلم و تعلم الحركي فصل مهم جدا يجب على الطالب الباحث ان يدرسه حتى يتطرق على مختلف الأسس التي يراعيها المدرس في عملية التعليم و كذلك أنواع التغذية الراجعة حتى لا يختلط عليه الأمر في استخدام أنواع أخرى لا تعني بحثه و كذلك حتى يتعلم كل ما يحتاجه من أسس في تغذية الراجعة التي يحتاجها في بحثه.

تمهيد:

يحتوي هذا الفصل على كل ما يتعلق بالجانب النظري للسباحة الحرة من تعاريف و تاريخ و كيفية تدريس و تدريب و مجالات السباحة و مسابقات و كذلك الوسائط التعليمية في درس السباحة الحرة ثم في الأخير نتكلم حول الجزء الثاني الذي يحتوي على فئة العمرية التي قمنا بعمل التجربة العلمية عليها و التي كانت هذه الفئة بين (18\20) سنة.

تعريف السباحة:

هي نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين، والسباحة نمط شائع للترويح ، ورياضة عالمية مهمة فضلا عن كونها تمارين صحية. يسمح الناس في الأعمار كافة من صغارهم إلى كبيرهم بغرض المرح. (احمد، 2009).

تاريخ السباحة :

عرفت السباحة منذ عهد بعيد ، فقد وجدت رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة و بدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أوروبا في عام 1800 تقريبا ، وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر . كانت السباحة جزء من الألعاب الاولمبية منذ أول دورة عام 1896 بأثينا اليونان. في عام 1908 تأسس الاتحاد العالمي للسباحة.

كان ظهور الكتاب الأول عن السباحة عام 1538 (الغطاس) دليلا مهما على زيادة اهتمام الناس بهذه الرياضة التي استمرت في التطور والانتشار حتى ظهر كتاب

(جونفروست) 1816 عن سباحة الصدر وكان المؤلف مدرسا للسباحة فشرح سباحة الصدر بشكل علمي.

أما التطور السريع للسباحة و حركاتها ، فقد بدا عندما انتقلت السباحة من البحار و الأنهار إلى أحواض السباحة و تكونت لها جمعيات و الأندية فظهرت الجمعية الأهلية للسباحة في لندن عام 1837 وتحولت إلى أول اتحاد للسباحة خاص بالهواة في انكلترا عام 1896 ، أما الاتحاد الدولي للسباحة فتأخر ظهوره حتى سنة 1908. (ذياب، 2010)

مجالات السباحة:

إن السباحة تتميز بتعدد أنواعها و مجالاتها سواء الترويحية أو التنافسية أو المعاقين أو الإيقاعية أو التعليمية أو علاجية أو سباحة المانش .

أولاً: السباحة الترويحية :

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئاً هاماً يؤثر في تكوين شخصية متكاملة و يذكر وليام مانجر إن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية و تعتبر السباحة احد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار و الأجناس و فيها لا يلزم الفرد بإتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وإنما يترك للفرد حرية اختيار الوقت و الطريقة .

ثانياً: السباحة التنافسية :

وهذا النوع من يمارس وفق قوانين و قواعد محددة و معروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته إلى

تحقيق انجاز رقمي منشود وهذا يتطلب بذل الجهد و الانتظام في التدريب و للسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحين.

ثالثا : سباحة المعاقين

اكتسب المعاقين بمرور الوقت اهتماما خاصا باعتبار إن الإعاقة من الماسي الإنسانية ولها تأثير على النمو العام للفرد في النواحي الحركية و النفسية و الاجتماعية وقد استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين كما نظمت لهم مسابقات و منافسات إقليمية و دولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه و تنمية ميوله و قدراته.

رابعا:السباحة الإيقاعية

السباحة الإيقاعية من احدث أنواع السباحة التي دخلت الألعاب الاولمبية حديثا ولها تسميات :الباليه المائية- السباحة الفنية-السباحة التشكيلي وهي رقص مع حركات جمباز في الماء وعلى أنغام الموسيقى تمارسها السيدات.

خامسا:سباق المانش

يقصد به عادة عبور المانش سباحة ،إذ يعتبر سباحو المسافات الطويلة في كل أنحاء العالم هذه السباحة احد اكبر التحديات في مهنتهم . وقد بلغ عدد الطامحين في عبور المانش في بعض السنوات أكثر من 50 سباحا. أما نسبة الفشل، فهي خمس من بين كل ست محاولات . ويستطيع معظم السباحين في الوقت الحاضر عبور المانش في نصف المدة التي استغرقها أول عابر للمانش ماثيو ويب عام 1875، وذلك بفضل التقنيات الجديدة المحسنة المستخدمة في السباحة. (الكروي، 2012)

سادسا : السباحة التعليمية

تهدف إلى اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح و الأمن والسلامة كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب للوصول إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية و الرياضية.

تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات السباحة وطرقها المختلفة بدءا بالمهارات الأساسية، والمهارات التمهيديّة وصولاً إلى اكتساب المتعلم طرق السباحة المختلفة وذلك في إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة. (الكروي، 2012).

مسابقات السباحة : (سالم، الرياضات المائية، 1997)

تقام المسابقات بمستويات متنوعة بدءا من المستوى المحلي حتى المستوى الدولي، ويشترك كثير من السباحين في المسابقات محدودة الوقت التي تجرى في المنافسات الكبرى. وعلى السباحين إن يراعوا على الأقل الأوقات المحددة للمسابقة التي يرغبونها حتى يسمح لهم بالاشتراك. لكل سباح ممر محدد لا يتعداه.

أولا: السباقات الفردية:

- 1.سباقات السباحة على الصدر هي: 100 م . 200م . 50م.
- 2.سباقات السباحة على الظهر هي 100 م . 200م . 50م.
- 3.سباقات السباحة الفراشة هي 100 م . 200م . 50م.

4. سباقات السباحة الحرة هي 100م .200م .50م .400م .800م .1000م .1500م.

ثانيا:سباقات التنوع:

_ التتابع المتنوع

في سباقات التتابع المتنوع تتبارى فرق مكونة من 4 لاعبين، يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة 100م.

_ الفردي المتنوع

في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة أما لمسافة 200م أو 400م. في سباقات 200م متنوع يستخدم السباح في كل 50م أسلوبا مختلفا (الفراشة، الظهر، الصدر، الحرة) أما في سباقات 400م متنوع ، يغير السباح الأسلوب في كل 100م. (سالم، الرياضات طرق تدريسها اسس تدريبها اساليب تقويمها، 1997).

أنواع المقاومة في الماء :

صنف علماء و خبراء السباحة المقاومات التي تواجه السباح داخل الماء الى ثلاث أنواع لها تاثير على الجسم وهي :

1 مقاومة الشكل.

2 مقاومة الموج.

3 مقاومة الاحتكاك (الكروي، 2012).

أولاً: مقاومة الشكل.

تستغرق الأجسام التي تكون أوضاعها داخل الماء غير الوضع الأفقي الصحيح تستغرق وقتاً أطول في حركتها و يقابلها مقاومة تعوق حركتها للأمام. وتتكون مقاومة الشكل طبقاً لأشكال أجسام السباحين خلال حركتهم داخل الماء وبالتالي فإن زيادة المقاومة لشكل الجسم يجعل الوضع الأفقي داخل الماء رديئاً ومن أجل تقليل هذه المقاومة يجب على السباحين أن يحافظوا على وضع أجسامهم قرب السطح في الوضع الأفقي مع أقل انحراف بدءاً من الرأس حتى القدم. (الكروي، 2012).

ثانياً: مقاومة الموج.

تحدث مقاومة الموج عن طريق الاضطراب الذي يحدث في سطح الماء و عندما تزيد حركات السباحين من حجم الأمواج يزيد اضطراب الماء في المنطقة التي أمام الجسم مما يسبب منطقة ضغط عالية أمام السباح كأنها حائط من الماء وهذا بالطبع يعوق حركة الجسم للأمام. ويحدث ذلك عندما يزيد السباحين من سرعتهم أثناء السباحة.

ثالثاً: مقاومة الاحتكاك.

إن الاحتكاك بين جسم السباح وجزيئات الماء التي تتصل به مباشرة يجعل التدفق الصفائحي لهذه الجزيئات يضطرب، ونتيجة لذلك تتصادم هذه الجزيئات مع الجزيئات الأخرى المجاورة لها و التي توجد بجانبها مما يزيد المقاومة و يعوق الحركة للأمام . (الكروي، 2012)

الأداء الحركي لسباحة الزحف على البطن:

ترجع أهم الأسباب التي أثرت في مستوى أرقام سباحة الزحف في وقتنا

الحاضر إلى:

1_ اعتماد السباحين اعتمادا كبيرا على حركات الذراعين مع تقليل الاعتماد على حركات الرجلين.

2_ نوعية التمارينات، وبرامج تدريب الأثقال، وحبال الكاوتشوك التي تستمر طوال السنة تقريبا، وذلك لتنمية المرونة، والتقدم بقوة عضلات الذراعين والجذع.

ويرى بعض الخبراء إن الذراعين تمدنا بحوالي 85 من قوة الكلية في سباحة الزحف السريعة، حيث إن توالي حركة الذراع تعمل على دفع الجسم للأمام باستخدام القوة المناسبة.

وفيما يلي نتناول الأداء الحركي لسباحة الزحف :

3_ تدخل الذراع الماء أمام الكتف و للداخل قليلا ، حيث تدخل الأصابع أولا مع انزلاق قليلا لأسفل ، ويتبع الأصابع الساعد، والعضد، والجزء العلوي من الذراع .. و يجب الامتداد الكامل للذراع أثناء الدخول .

4_ تدور راحة اليد للخارج للمسك السريع للماء، وفي هذا الوضع يكون الكتف في وضع مرتفع، مع الاحتفاظ بالمرفق أعلى من اليد، ويكون سطح الماء عند مستوى أعلى من الجبهة.

5_ يكتمل المسك مع تحريك راحة اليد للخارج بينما تحرك راحة اليد للداخل عند بداية الشد.

6_ تدور اليد الداخلة في الماء لأسفل و للداخل ، مع انثناء الرسغ للمحافظة على ضغط قوة الماء على راحة اليد والأصابع، ثم ينثني المرفق ببطء وبتزايد هذا الانثناء مع دوران اليد للداخل و انثناء الرسغ. ويلاحظ أن حركة الرسغ الصحيحة الأداء ذات أهمية للمحافظة على الضغط الموجود على راحة اليد أثناء الأداء. وللحصول على مسك سريع، يبدأ الشد وراحة اليد للخارج ثم تدور لأسفل وللداخل مع عمل حرف (آس) ثم تنتهي حركة الذراع المقابلة من مرحلة الدفع.

7_ تبدأ الحركة الرجوعية عند ترك اليد الماء، وراحة اليد لأعلى ، حيث يخرج المرفق أولاً من الماء ، يتبعه العضد و اليد ، وأثناء الحركة الرجوعية يجب أن يكون الذراع في وضع استرخاء ، ولكن في نفس الوقت يكون هناك سيطرة عليه .

8_ يكون الذراع الذي يقوم بالشد ، في أقصى انثناء للمرفق بينما الذراع الذي يقوم بالحركة الرجوعية يتزايد في سرعته عند مرحلة الدفع ، ويزيد سباحو المسافات المتوسطة من درجة انثناء المرفق عن سباحي السرعة .

9_ يكون عمق ضربات الرجلين من 10-14 بوصة ، وهذا يعتمد على طبيعة السباح ، حيث يجب عدم المبالغة في انثناء ضربات الرجلين ، كي يحدث دوران للرجلين في حركة ضيقة مع دوران الجسم. وتعتبر الوظيفة الأولى للرجلين هي المحافظة على اتزان السباح و استقامة جسمه، و إذا لم تكن ضربات الرجلين على درجة كفاءة ، فانه ينتج عنها لف الجسم في الماء، وانخفاض مستوى الحوض، والرجلين و زيادة المقاومة و بالتالي تتخفف سرعة السباح.

10_ اليد الأمامي تقترب من التحرك لمرحلة مسك الماء، حيث تتحرك اليد للأمام و لأسفل وللخارج، وذل قبل دوران للداخل . ويجب أن تحتفظ راحة اليد بالضغط متزن من الماء : كما يجب عدم إطالة فترة الانزلاق . وفي هذه اللحظة فان اليد المنخفضة يجب أن تدفع الماء بسرعة في اتجاه قدم السباح.

11_ يبدأ الشد ببطء نسبيا ثم تتزايد السرعة حتى تكون اكبر ما يمكن مع نهاية الشد ، ويجب ان يشعر السباح بتحريك الماء للخلف.

12_ يتم اخذ شهيق من الفم بينما يخرج الزفير من الفم و الأنف، ويجب أن يؤدي التنفس بسهولة ،فسباح المسافة ،والمسافة المتوسطة يأخذ الشهيق مع دورة الذراع ، بينما سباح السرعة يجب أن يتدرب على الإقلال من مرات التنفس. ويفضل اخذ التنفس على كلا الجانبين بسهولة و فاعلية و ايجابية.

حيث إن هذا يعطي السباح ميزة رؤية منافسه. ويتم التنفس على إحدى الجهتين بمجرد دخول أصابع اليد العكسية لدوران الوجه في الماء.

13_ يعتبر الدوران حول المحور الطولي للجسم في السباحة الزحف من الأهمية بمكان ، ويحدث هذا التدوير عند بداية الحركة الرجوعية. (راتب، 1998)

14_ تختلف العلاقة بين ضربات الرجلين ، وحركات الذراعين. حيث تقوم الرجلان بأداء ست ضربات أو أربع ضربات أو ضربتين مع كل دورة كاملة بالذراعين ، ويحدد ذلك تبعا لمسافة السباق ، فتستعمل طريقة الست ضربات في 100 متر، ويقل عددها في 2500،800،400.

و فيما يلي نتناول بعض الأخطاء الأساسية الشائعة في سباحة الزحف و كيفية

إصلاحها:

_ تاخر التنفس مع المبالغة في فترة انزلاق الذراع أماما بغرض البقاء على زمن اكبر لأخذ شهيق . ونتيجة هي هبوط المرفق.

_ التنفس بسرعة زائدة قبل دخول اليد الأمامية الماء .
 _بطء حركات الرجلين فيتسبب عنها غوص الرأس أثناء الزفير و بالتالي ظهور
 الردفين فوق الماء كما تسقط الرجلان و ينتج عن ذلك مقامة كبيرة.
 _ دوران جسم السباح لأخذ الشهيق بدلا من أن يدير رأسه فقط ، و يؤثر ذلك
 على هبوط المرفق لأسفل ودخول اليد الماء من المكان غير صحيح. (راتب،
 1998)

تعلم السباحة:

السباحة التعليمية هي إحدى مجالات رياضة السباحة و التي تشمل السباحة
 الترويحية- السباحة التنافسية - السباحة للخواص(معاقين)- السباحة الإيقاعية.
 و تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات و طرق السباحة المختلفة بدا
 بالمهارات الأساسية ، و المهارات التمهيديّة وصولا إلى اكتساب المتعلم طرق السباحة
 الأربع و ذلك في إطار تحقيق مبدأين هامين هما الترويح و تحقيق الأمن و السلامة.
 (احمد، 2009)

فمرحلة التعليم للسباحة هي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في
 السباحة و الوصول إلى المستويات المتقدمة بالإضافة إلى ممارسة مجالات السباحة
 المختلفة ، وان تطلب ذلك إجراء بعض التدريبات بالإضافة أو الحذف كما هو الحال
 عند اقتراح برنامج تعليمي تأهيلي خاص للسباحة يناسب الوظائف و الواجبات الحركية
 المنوط للشخص العمل بها .
 (احمد، 2009)

طرق تعليم السباحة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما خاصا لمعرفة الطرق الملائمة التي يمكن بها تنظيم محتوى المادة المتعلمة بما يعكس سهولة التعليم، وقد كان نصيب تعلم السباحة غير منقوص في هذا المجال، حيث افرد العديد من الباحثين اهتماما خاصا لموضوع التعليم و التعلم بالطريقة الجزئية و الكلية، وأيهما أفضل لتحسين الأداء و سرعة التعلم. وفيما يلي شرح لكل من الطريقتين . (احمد، 2009)

أولا: الطريقة الجزئية لتعليم السباحة:

تعتمد الطريقة الجزئية على نظرية علمية في مجال التعليم بصفة عامة تسمى نظرية "الترابيطيون" والتي تقرر أن كل وحده ما هي إلا جزء من أجزاء صغيرة و ان إدراك الشخص عندما يرى أو يدرك شيئا معيناً فإنه يدرك أجزائه أولاً قبل إدراك الوحدة نفسها ، لذلك فان أصحاب هذه النظرية يفضلون أن يكون التعليم عن طريقة أجزاء ثم ربطها لتكون الوحدة الكاملة.

و يقصد بتدريس السباحة بالطريقة الجزئية ان تقسم طريقة معينة من طرق السباحة إلى عدة أجزاء، حيث يقوم المتعلم بتعلم كل جزء على حدة ثم ينتقل الى الجزء التالي بعد انتهاء الجزء الأول . وحتى ينتهي من تعلم أجزاء السباحة ليتمكن من أدائها كوحدة واحدة.

أنواع الطريقة الجزئية:

الطريقة الجزئية النقية

الطريقة الجزئية المتدرجة

الطريقة الكلية الجزئية

الطريقة الجزئية-الكلية- الجزئية.

_ تساعد تلك الطريقة المتعلم على التقويم المبكر لمستوى أدائه. (احمد، 2009)

ثانيا: تعليم السباحة بالطريقة الكلية:

تعتمد هذه الطريقة على (نظرية الجشتالت) و تتلخص في أن العقل لا يدرك المواقف الحسية او العقلية المركبة و المتعددة الأجزاء على أنها مركبات من عدة وحدات أو عناصر مفككة، إنما يدركها ككليات ثم ينتقل بعدئذ إلى إدراك الأجزاء تدريجيا و يقصد بتدريب السباحة بالطريقة الكلية ان يقدم المدرس نموذج لطريقة السباحة ككل مع الشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الإدراك الكلي للسباحة و التركيز على تصحيح الأخطاء و ليكن من خلال الممارسة الفعلية للسباحة (احمد، 2009).

طبيعة درس السباحة:

يعتبر درس السباحة نشاطا تعليميا له إمكانيات متعددة و فعالة و خلاله يقوم المتعلم بأداء المهارات الحركية في الوسط المائي لحمام السباحة مع إشراف و توجيه من جانب المعلم .

كما يتناول درس السباحة توضيح المعلومات من حقائق و مفاهيم و تعميمات مرتبطة بالمهارات الحركية و التي تساعد المتعلم على زيادة فهم ما يتعلمه من مهارات ، والحصول على معرفة سليمة و معلومات نظرية للمهارات المتعلمة فعندما يكون الدرس مصحوبا بشرح و إيضاح التطبيقات العلمية للمهارات ، و التي يصعب على المعلم إدراكها و تعلمها عن طريق الشرح و السمع فقط ، وقد يغطي قدرا كبيرا من المادة العلمية بطريقة منظمة و اقتصادية. (المنعم، 2009)

و يعتبر درس السباحة مجالا تربويا يسعى الى اكتساب المتعلمين عادات صحية سليمة مرتبطة بالغذاء ، و الاستحمام قبل و بعد الدرس و اتباع التعليمات الصحية خلال الممارسة كما ان خلال الدرس يمكن تكوين عادات اجتماعية ، و الكشف عن ميول و اتجاهات المتعلم نحو ممارسة السباحة. (المنعم، 2009)

أهداف درس السباحة:

إن كل درس من دروس السباحة يهدف إلى تحقيق جزء من الأهداف المحددة لتعلم السباحة . و بذلك يكون الاهتمام في كل درس متجها اتجاها محددنا نحو تحقيق بعض الأهداف الفرعية. (سالم، الرياضات المائية، 1997)

فقد يكون الدرس اكتساب مهارة حركية جديدة كالطفو ، أو تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف للأمام ، عن طريق تنمية و تحسين بعض القدرات الحركية المؤثرة على أداء ضربات الذراعين كمرونة مفصل الكتف ، و القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ، كما يمكن للمتعلم مشاهدة بعض الصور أو الأداء الأمثل على شريط فيديو لزيادة تصور حركة الذراعين و مصاحبتها بالشرح و توضيح مراحل ضربات الذراعين من حيث الشد و الدفع و الحركة الرجوعية خارج الماء ، و توضيح أهمية الإيقاع الحركي للضربات . (سالم، الرياضات المائية، 1997)

معنى ذلك انه لا يكون هدف الدرس مهاريا فقط و ذلك لان الأداء المهاري مرتبط بالناحية العقلية و الانفعالية فكفاءة الأداء المهاري تستلزم ثلاث عوامل :

- عامل بدني و يتضمن الأداء المهاري و ما يرتبط به من قدرات حركية من مرونة المفاصل ، و القوة العضلية ، و التحمل ، و الموافق و زمن رد الفعل.

- عامل عقلي و يتضمن فهم المهارة و ما يتصل بها من معلومات متضمنة الحقائق و المفاهيم و القوانين العلمية من حيث مسار الحركة و الإيقاع و التوقيت للمهارة.
- عامل انفعالي و يتضمن القدرة على التحكم في النفس مثل قوة الإرادة و المثابرة في بدل الجهد ، و الرغبة في التعلم و الاتجاه نحو الممارسة و زيادة الميل لتحسين الأداء.

الأسس التي يجب مراعاتها قبل بدء في تعليم السباحة:

1 السن و مدى إمكانيات المتعلم:

أكد العلماء على أهمية التعليم في المرحلة المبكرة حيث يصبح التعلم أكثر فاعلية، وتتاح الفرص لعدم النسيان بالمقارنة للبدء في التعلم خلال مرحلة متأخرة من العمر ، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية و اقتصاد في الوقت و الجهد ، ويعتبر السن المناسب لتعليم الأطفال السباحة من 5-8 سنوات فيجب التعليم في هذا السن حيث يتميز بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي و الرغبة الواضحة للتعلم. (المنعم، 2009)

2 الحالة الجسمية و الصحية:

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

3 الخبرات السابقة لدى المتعلم:

أن تعلم القواعد أو المهارات الأساسية للسباحة يساعد على سرعة التعلم، فالطفل الذي اعتاد على المياه يجد سهولة في تعلم أوضاع الطفو ، و الذي يجيد الطفو يجد سهولة واضحة فيتعلم الحركات المسببة للتقدم ، وتعتبر الخبرات السابقة لدى المتعلم سواء كانت خبرات ايجابية أو سلبية لها تأثير كبير في تعلم السباحة ، و يجب على المعلم قبل البدء في تعليم المهارات التأكد من إزالة ما لدى المتعلمون جميع الخبرات السلبية السابقة مثل الخوف من الماء كنتيجة للتعرض للغرق أو مشاهدة احد أفراد يتعرض للغرق ، و عند البرنامج التعليمي يجب على المعلم مراعاة الأسس النفسية مع التدرج في الخطوات التعليمية . (المنعم، 2009)

4 الظروف المحيطة بالموقف التعليمي :

يجب أن تتوفر جميع الأدوات و الإمكانيات الخاصة بالعملية التعليمية و على معلم السباحة أن يعمل على تجهيز كل ما يلزم للتدريس و يقع ضمن هذه الأنظمة الوسط المائي للحمام و درجة حرارة الماء و مساحة المنطقة التعليمية بالإضافة إلى مدى توفر الأدوات المعينة و المساعدة على التعليم .

5 الدوافع و الميول لدى المتعلم :

يصل المتعلم إلى أحسن حالاته إذا ما توافر لديه الدافع فالدافع هو الطاقة الكائنة في الكائن الحي و الذي يدفعه لان يسلك سلوكا معيناً في البيئة الخارجية فوجود دافع عند المتعلم يدفعه نحو التعلم ، و في مجال السباحة هناك عدة دوافع ذاتية قيمة مثل تقادي الغرق و الرغبة في إنقاذ الغير و الرغبة في تعلم بعض المهارات و إظهارها إمام الآخرين و الاستمتاع بوقت الفراغ و الدخول في جو المنافسة و الميداليات و التفوق الرياضي . (المنعم، 2009،

صفحة 47)

المراهقة المتأخرة (18_21)

1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها **عبد العالي الجسماني** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات .(الجيسماني، 1994)

2- تعريف المراهقة :

2-1- المعنى اللغوي :

يعرفها **البيهي السيد** : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (السيد، 1996)

2-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول **مصطفى فهمي** : "إن كلمة مر ADOLESCENCE مشتقة من ADOLESERE

اللاتيني ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والإنفعالي

والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية

واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج ". (فهيمى، 1986)

3- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ،كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ،بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر .(عزت، 1995)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

3-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (زهرا، 1995)

3-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسيمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسيمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (زهرا، 1995)

4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتأخرة:

4-1- النمو الجسيمي :

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام

وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتیان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتیات ، وتصبح عضلات الفتیان قوية في حين تتميز عضلات الفتیات بالطراوة والليونة. (فرج، 1998)

4-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ،حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ،كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ،كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي. الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي. (حمادة، 1996)

4-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ،حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ،وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي : (كاشف، 1991)

- 1-خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- 2- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3- خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4-عواطف وطنية ، دينية وجنسية .

5- أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة، (كاشف، 1991).

4-4- النمو الإجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله (خوري، 2000).

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ،
والمصغي له ". (سلامة، 1976)

4-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد
كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في
التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث
عن تفسير سلسلة الطفولة .(عز الدين، 1994)

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية
، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة ، والبحث عن أشياء
ومثيرات جديدة. (زهرا، 1995)

4-6- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز
بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ
تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية
والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل
دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب
GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية
الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة
ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³ .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. (حسين، 1990)

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني. (فرج، 1998)

4-7- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ،فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي ،إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبديل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (فرج، 1998)

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ،وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ،

حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.
(احمد، 1996)

4-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب،
يشمل هذا الإختلاف في النقاط التالية :

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب
(انور الخولي جمال الدين الشافعي، 2000)

- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته
الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر
بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي .

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط
،تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره
بطريقة كلامه إلى الغير .

- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .

- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (احمد، 1996)

4-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة
الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات
السيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ،ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. (انور الخولي جمال الدين الشافعي، 2000)

6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين . (احمد، 1996) (رزيق، 1986)

7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في

حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي .(رزيق، 1986)

خاتمة:

فيما تقدم قد راجعنا كل ما يتعلق بالسباحة الحرة حتى يكون للطالب الباحث خلفية علمية جيدة حتى يقدر على تقديم كافة المعلومات الأساسية للطلبة و كذلك و صنعنا في هذا الفصل كل ما يتعلق بالفئة العمرية التي مراعاة الجانب النفسي و الانفعالي لهذه الفئة العمرية من اجل سلك الطريق السليم في عملية التعليم التي يخوضها الطالب الباحث.

تمهيد:

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعها الطالب الباحث في الدراسة و من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى و بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى ، الموضوعية العلمية هي ما يميز اي بحث علمي لذلك اتبعنا منهجية علمية دقيقة في موضوع بحثنا هذا.

1_1_1 الدراسة الأساسية:

1_1_1_1 منهج البحث :

اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي بغية انجاز البحث على نحو أفضل و استخدم المنهج التجريبي كأقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية ، و كذلك استخدم أيضا المنهج التجريبي لكونه ملائم لطبيعة مشكلة البحث و لمعرفة تأثير التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في تعلم الحركي السريع للسباحة الحرة عند طلبة سنة الأولى لمعهد التربية البدنية و الرياضية .

2_1_1 مجتمع البحث :

1_2_1_1 عينة البحث:

بعد تحديد المجتمع الأصلي لدراسة البحث من طرف الباحث و الذي تمثل في طلبة السنة الأولى لمعهد التربية البدنية و الرياضية و الذي كان عددهم مقدرا ب194 طالب ،و نظرا لطبيعة المنهج المعمول به فقد بلغ حجم العينة حوالي 20 طالب ، بحيث وزعت بالتساوي ،10 طلاب في العينة التجريبية و 10 طلاب في العينة الضابطة و

قد تم اختيارهم بطريقة العشوائية و كانت نسبتهم 10.30 بالمئة من المجتمع الأصلي.

3_1_1 مجالات البحث

1_3_1_1 المجال البشري:

تمثلت اختبار العينة في طلبة السنة الأولى جامعي، حيث بلغ عددهم 20 طالب موزعين على مجموعتين حجم كل منها 10 طلاب ، حيث تمثل إحداهما في العينة الضابطة و أخرى في العينة التجريبية و كانت نسبتهم 10.30 بالمئة من المجتمع الأصلي. .

2_3_1_1 المجال المكاني:

أنجزت التجريبتين الاستطلاعية و الأساسية في مسبح معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

3_3_1_1 المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل التجريبي من 26 \ 01 \ 2017 إلى 23 \ 04 \ 2017 عبر المراحل التالية:

_المرحلة الأولى و التي تم انجاز فيها إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ
2017\01\26

_المرحلة الثانية و التي تمثلت في انجاز الاختبار القبلي و ذلك بتاريخ 2017\01\29

_المرحلة الثالثة و المتمثلة في انجاز التجربة الأساسية و التي امتدت من
2017\02\05 إلى 2017\04\23.

4_1_1 متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

تمثل المتغير المستقل لهذا البحث في التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو.

المتغير التابع:

تمثل المتغير التابع في التعلم الحركي السريع للسباحة الحرة.

5_1_1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها و بدون هذا الضبط تصبح النتائج التي قد يصل إليها الطالب الباحث معقدة من ناحية التفسير و تحليل و قد تمثل الضبط الإجرائي فيما يلي :

_ كان الإشراف على هذه الفئة شخصياً من قبل الطالب الباحث.

_ كل من العينتين الضابطة و تجريبية كانت من جنس ذكور.

_ كل من عينتين من مستوى مهاري واحد.

_ ظروف العمل بالنسبة للعينتين نفسها ، حيث كانت مبرمجة حصة العينتين في نفس اليوم.

2_1_الاسس العلمية للاختبارات:

درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة المحسوبة (معامل الثبات)	حجم العينة	الإختبارات
09	0.05	0.734	10	الاختبار الأول
		0.663		الاختبار الثاني
		0.861		الاختبار الثالث
		0.775		الاختبار الرابع
		0.625		الاختبار الخامس
		0.884		الاختبار السادس
		0.873		الاختبار السابع
		0.881		الاختبار الثامن
		0.676		الاختبار التاسع
		0.898		الاختبار العاشر
0.801	الاختبار الحادي عشر			

الجدول رقم (01) يوضح ثبات و صدق الاختبارات

1_2_2 ثبات الاختبار :

يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي : يعتبر من مقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى.

نلاحظ من خلال النتائج أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية حيث بلغت أدناها 0.625 أما أعلاها فقد بلغت 0.898 مما تشير جميعها إلى مدى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي . و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى ثبات الاختبارات المستخدمة .

1_2_3 صدق الاختبارات

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحيته لقياس لما وضع لقياسه

الصدق الذاتي معامل الثبات

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات سبق حسابها باستخدام المعادلة الإحصائية لمعامل الارتباط البسيط بيرسون . و نتائج الصدق الذاتي قد تم تبويبها في جدول السابق قد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول السابق أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لأجله و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين (0.790) كأدنى حد و إلى (0.947) كأعلى حد .

موضوعية الاختبارات :

إن مجموعة الاختبارات التي قام بها الطالب الباحث غير غامضة بالنسبة للمختبر و هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المختبرين بكل

تفاصيل متطلبات الاختبار ، كما أن الطالب الباحث قد اشرف على الاختبارات ، و فيما يخص التقييم فقد اشرف عليه الأستاذ صبان محمد .

المقابلات الشخصية:

تعرف المقابلات بالاستبيان الشفهي الموجه للأشخاص بهدف كسب المعلومات و البيانات التي تساعد في انجاز البحث العلمي.

و ضمن هذه الدراسة التجريبية اعتمد الطالب الباحث على المقابلات المحددة كون المستجوب فيها اعتمد على توجيه الطالب الباحث في مقياس السباحة بكل جوانبه خاصة في موضوع بحثنا المتمثل في دور التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في تعلم الحركي السريع للسباحة الحرة .و شملت المقابلات بعض الأساتذة من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و بعض مدربي السباحة في فريق السمك الأزرق.

1_3_1_ لوسائل الإحصائية

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية لدراسة الاستطلاعية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية بغرض الاستناد عليها في إصدار الأحكام موضوعية خلال النتائج المتحصل عليها و تم ذلك من خلال الوسائل التالية:

_مقياس النزعة المركزية المتوسط الحسابي.

_مقياس التشتت الانحراف المعياري و تباين.

_مقاييس العلاقة بين المتغيرات معامل الثبات و معامل الارتباط.

_ مقاييس الدلالة اختبار الدلالة ت ستودنت.

الأدوات المستخدمة في البحث:

_ جهاز كاميرا

_ جهاز لوجي للعرض

_ حاسوب

_ عوامات

المعادلات الإحصائية:

اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام المنضوية لدراسة الاستطلاعية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية خلال النتائج المتحصل عليها و تم من خلال بعض الوسائل التالية:

_ مقياس النزعة المركزية و تمثلت في المتوسط الحسابي.

_ مقياس التشتت و تمثل في الانحراف المعياري و التباين،

_ مقاييس العلاقة بين المتغيرات و تمثلت في معامل الثبات و معامل الارتباط بيرسون.

_ مقاييس الدلالة في اختبارات ستودنت .

1_4_ صعوبات البحث

تمثلت الصعوبات البحث في :

_ نقص المصادر و المراجع الخاصة بتعليم هذه الفئة السباحة .

_نقص المستوى المهاري للطلبة في مقياس السباحة.

_اكتضاؤ المسبح بمختلف الأفواج في مقياس السباحة.

_نقص الإمكانيات في المسبح.

خاتمة

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و السبل التي اتبعتها من اجل الشروع في التجربة الأساسية التي وفر لها مجموعة من الأسس العلمية حتى تكون للنتائج التي يتحصل عليها قدر كبير من الصدق ، حيث أشار في هذا الفصل إلى المنهج المتبع و مجتمع العينة و الأدوات و الوسائل و كذلك مجالات البحث و تناول في الأخير أهم الصعوبات التي واجهته خلال تجربته الأساسية.

1_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الأول (دخول اليد عند الكنف مع تمديد الذراع الى الامام) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	2.45	0.94	7.3	0.99	6.9	10	العينة الضابطة
			6.79	0.59	8.8	0.82	7.7	10	العينة التجريبية

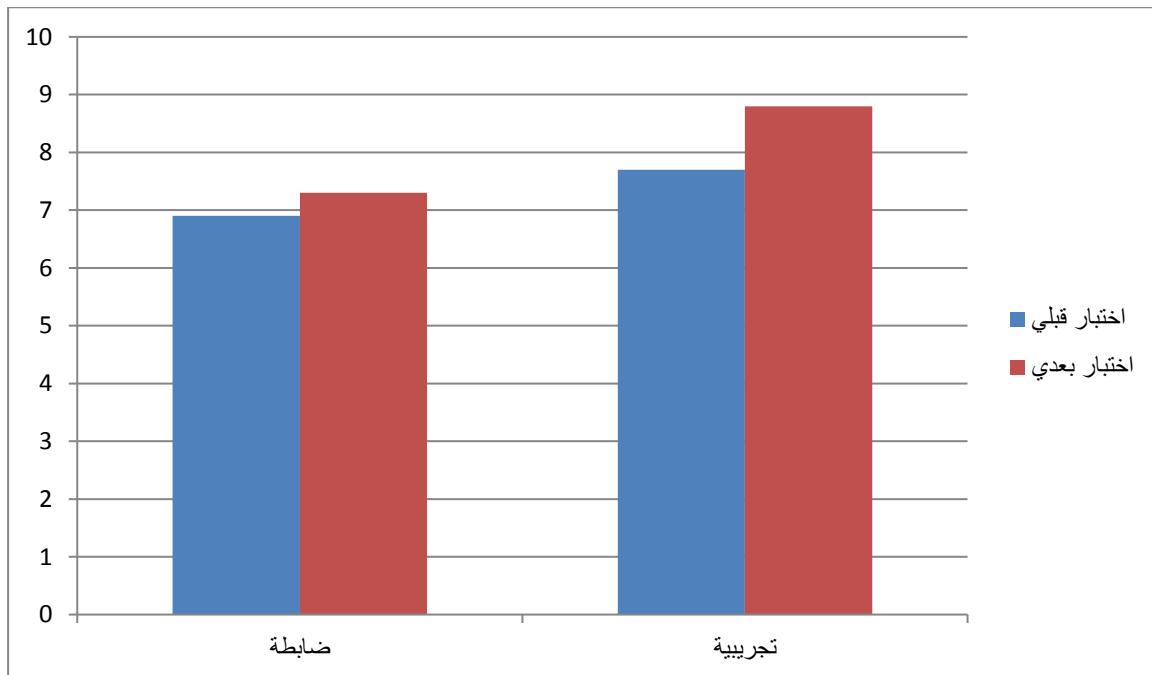
الجدول رقم (02) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الأول

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (6.9) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.99) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.3) و قيمة انحرافها المعياري (0.94) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.7) و قيمة انحرافها المعياري (0.82) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.8) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.59) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (01) إن قيمة ت المحسوبة بلغت (2.45) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وهي دالة إحصائياً . اما بالنسبة للعينة التجريبية كما هو موضح في الجدول رقم(01) في اختبار (دخول اليد عند الكنف مع تمديد الذراع إلى الأمام) له دلالة

إحصائية و هذا بحكم ان قيمة ت المحسوبة بلغت (6.79) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من جدول رقم (01) ان لكل من العينتين دلالة إحصائية لصالح الاختبارين البعديين بملاحظة الشكل رقم (01) و هذا ما يتوافق مع فرضية الأساسية للبحث للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و عليه استخلص الطالب الباحث انه حصل هناك تحسن ملحوظ في تعلم هذه المهارة (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع إلى الأمام) لكل من عينتين الضابطة و تجريبية .



الشكل (01): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الأول

2_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثاني (تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	1.05	1.08	7.5	1.28	7.1	10	العينة الضابطة
			1.61	0.99	7.9	1.25	7.3	10	العينة التجريبية

الجدول رقم (03) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الثاني

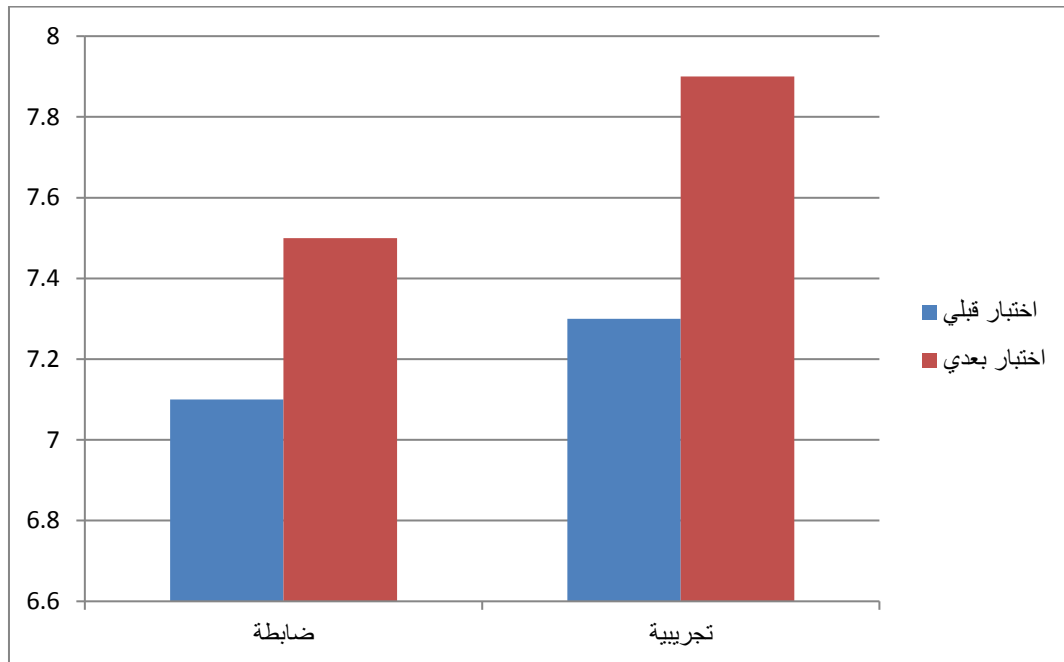
لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (7.1) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (1.28) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.5) و قيمة انحرافها المعياري (1.08) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.3) و قيمة انحرافها المعياري (1.25) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (7.9) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.99) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (02) إن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.08) بالنسبة للعينة الضابطة و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) وهو غير دال إحصائياً . أما بالنسبة للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل

(02) في اختبار الثاني وهي ليس دالة إحصائياً و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.61) و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من الجدول رقم (02) ان كل من العينتين الضابطة و التجريبية ليست دالة إحصائياً و هذا لا يتوافق مع فرضيات البحث.

مع انه كان هناك تحسن على مستوى عينة التجريبية إلا انه ليس كافياً .

يستنتج الطالب الباحث انه يجب مراعاة صعوبات تعليم هذه المهارة أثناء تسجيل الفيديو أو أثناء البحث عن فيديو احترافي يتناسب مع متطلبات هذه المهارة.



الشكل رقم (02) يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثاني

3_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثالث (الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		
0,05	9	1.833	1.56	1.07	7.4	0.99	6.9	10	العينة الضابطة
			2.69	0.78	8.2	0.82	7.7	10	العينة التجريبية

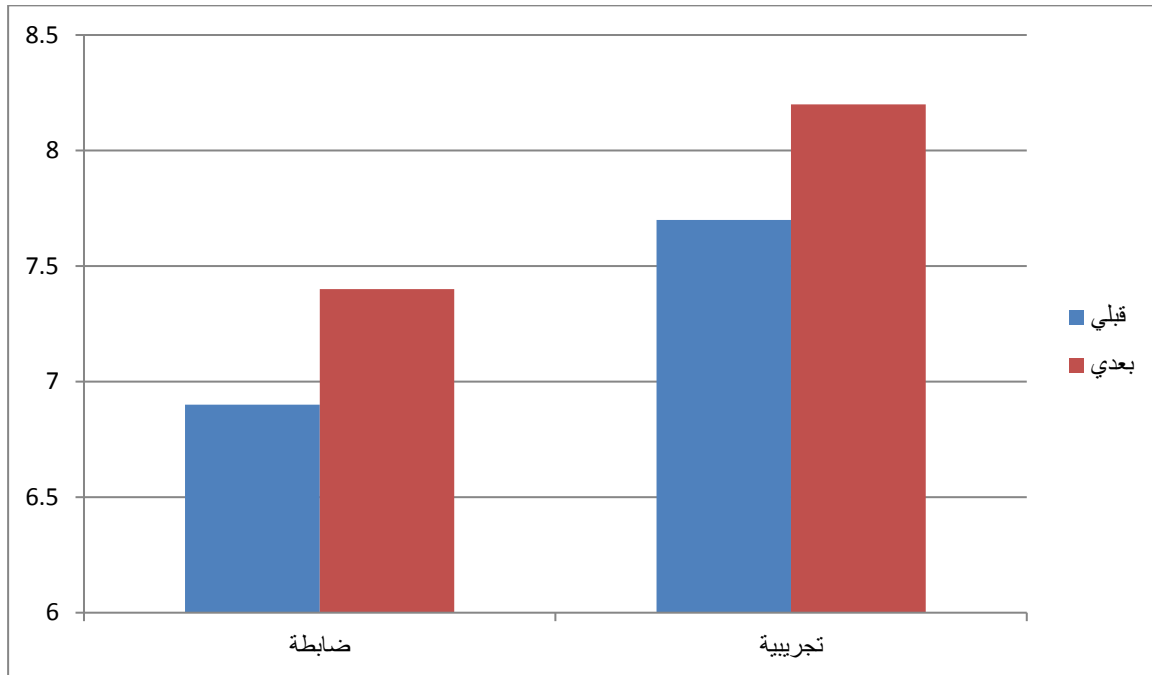
الجدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الثالث

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (6.9) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.99) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.4) و قيمة انحرافها المعياري (1.07) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.7) و قيمة انحرافها المعياري (0.82) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.2) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.78) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (03) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.56) بالنسبة للعينة الضابطة و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09)

وهو ليس دال إحصائياً . أما للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (03) في اختبار الثالث وهو دال إحصائياً و هذا بحكم ان قيمة ت المحسوبة بلغت (2.69) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من جدول رقم (03) ان العينة الضابطة غير دالة و العينة التجريبية دالة إحصائياً و من خلال الشكل رقم (03) نلاحظ أن العينة التجريبية دالة لصالح الاختبار البعدي و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية راجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة اخطاء و تعلم مهارة التنفس في السباحة الحرة .



الشكل (03): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثالث

4_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الرابع (ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	1.87	0.98	8.2	1.42	7.3	10	العينة الضابطة
			6.04	0.78	8.8	1.66	7.1	10	العينة التجريبية

الجدول رقم (05) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الرابع

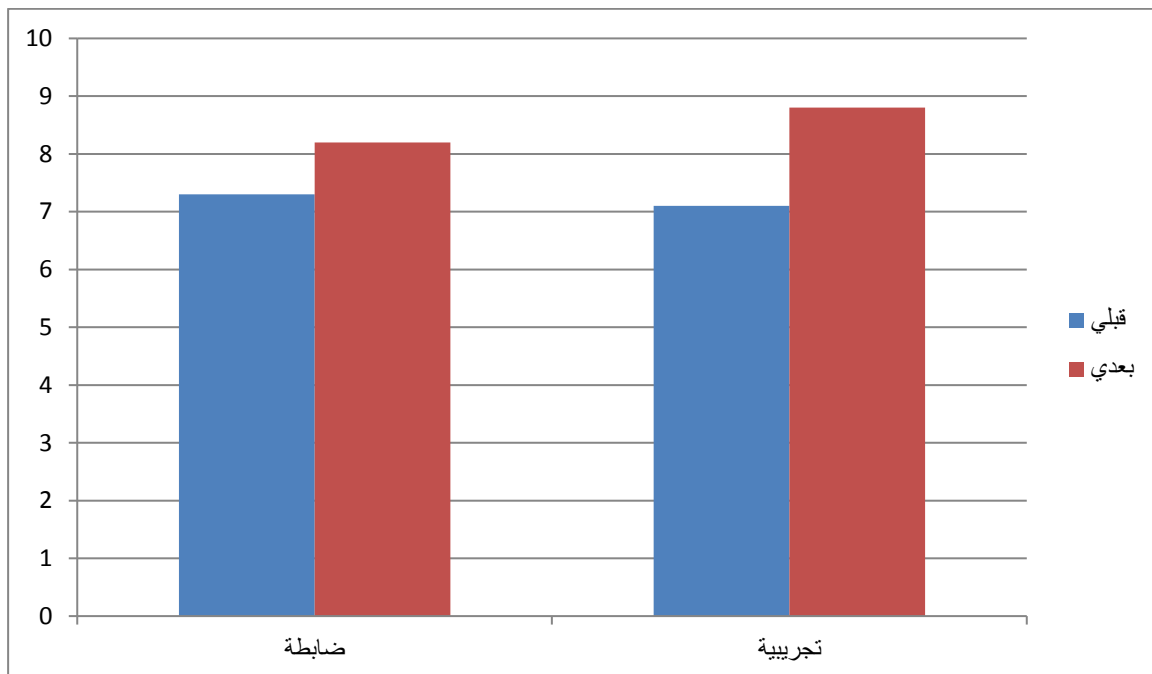
لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (7.3) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (1.42) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (8.2) و قيمة انحرافها المعياري (0.98) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.1) و قيمة انحرافها المعياري (1.66) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.8) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.78) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (04) إن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.87) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) وهو دال إحصائيا . أما بالنسبة للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (04) في اختبار الرابع وهو له دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (6.04) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن كل من العينتين الضابطة و التجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (04).

نلاحظ أن نتائج الاختبارين تتوافق مع فرضية البحث الأساسية التي تنص على أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة دور في تعلم و معالجة الأخطاء لمهارة الحركة الرجوعية في سباحة الحرة .



الشكل (04): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الرابع

5_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الخامس (حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
				عينة الضابطة					
0,05	9	1.833	2.08	1.39	8.2	0.94	7.3	10	عينة التجريبية
			4.29	1.05	8.3	1.19	6.9	10	

الجدول رقم (06) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الخامس

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (7.3) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.94) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (8.2) و قيمة انحرافها المعياري (1.39) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (6.9) و قيمة انحرافها المعياري (1.19) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.3) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (1.05) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (2.08) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) و هو دال إحصائياً . أما بالنسبة للفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (05) في اختبار الخامس دال إحصائياً و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (4.29) و هي أكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن كل من العينتين الضابطة و التجريبية كان دالا إحصائياً للمصالح الاختبارين البعديين و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (05) و هذا يتوافق مع الفرضيات الأساسية للبحث.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعليم حركات الرجلين .



الشكل (05): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الخامس

6_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	1.24	1.19	7.1	0.67	6.6	10	العينة الضابطة
			4.74	0.94	8.0	0.96	7.4	10	العينة التجريبية

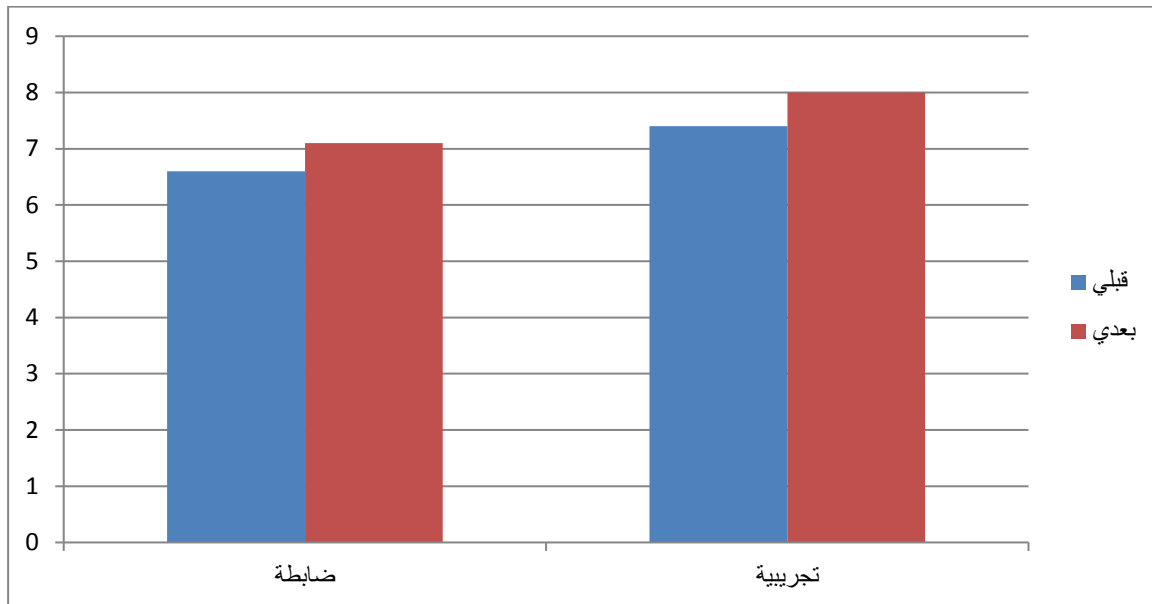
الجدول رقم (07) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار السادس

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (6.6) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.67) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.1) و قيمة انحرافها المعياري (1.19) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.4) و قيمة انحرافها المعياري (0.96) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.0) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.94) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (06) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.24) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) و الفرق الظاهري معنوي وهو ليس دال إحصائيا . أما بالنسبة للفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (06) في اختبار السادس وهو) دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (4.74) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان العينة الضابطة غير دالة إحصائيا بينما العينة التجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي بملاحظة الشكل رقم (06) و هذا ما يتوافق مع الفرضيات الأساسية للبحث .

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة اخطاء و تعلم وتيرة السباحة (6:2) .



الشكل (06): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار السادس

7_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	2.51	1.58	7.5	0.84	6.6	10	العينة الضابطة
			6.27	0.67	8.7	0.82	7.0	10	العينة التجريبية

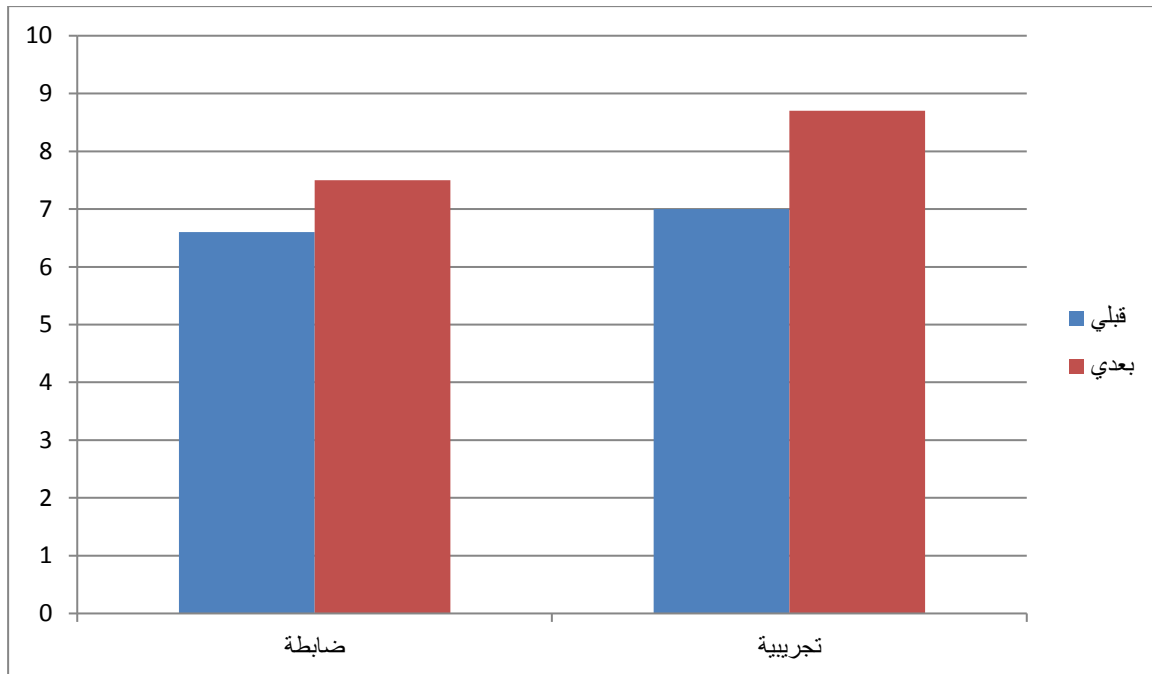
الجدول رقم (08) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار السابع

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (6.6) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.84) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.5) و قيمة انحرافها المعياري (1.58) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.0) و قيمة انحرافها المعياري (0.82) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.7) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.67) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (07) ان قيمة ت المحسوبة بلغت (2.51) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) و الفرق الظاهري معنوي وهو دال إحصائيا . أما بالنسبة للفرق الظاهر

الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينه التجريبية كما هو موضح في الشكل (07) في اختبار السابغ دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (6.27) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان العينتين الضابطة و تجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبارين البعديين و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (07) و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة اخطاء و تعلم مهارة التوافق بين حركات الرجلين و الذراعين في السباحة الحرة .



الشكل (07): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار السابغ

8_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		
0,05	9	1.833	2.45	0.79	7.2	1.37	6.2	10	العينة الضابطة
			3.98	0.74	8.1	1.15	6.0	10	العينة التجريبية

الجدول رقم (09) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الثامن

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (6.2) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (1.37) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (7.2) و قيمة انحرافها المعياري (0.79) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (6.0) و قيمة انحرافها المعياري (1.15) . اما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (8.1) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.74) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (08) ان قيمة ت المحسوبة بلغت (2.45) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستو الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) و الفرق الظاهري معنوي وهو دال إحصائيا . أما بالنسبة للفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (08) في اختبار الثامن وهو دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (3.98) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان العينتين الضابطة و تجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبارين البعديين و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (08) و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة أخطاء و تعلم وضعية الجسم الصحيحة.



الشكل (08): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الثامن

9_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	1.5	1.33	5.7	0.78	5.1	10	العينة الضابطة
			1.84	0.99	6.0	1.15	5.5	10	العينة التجريبية

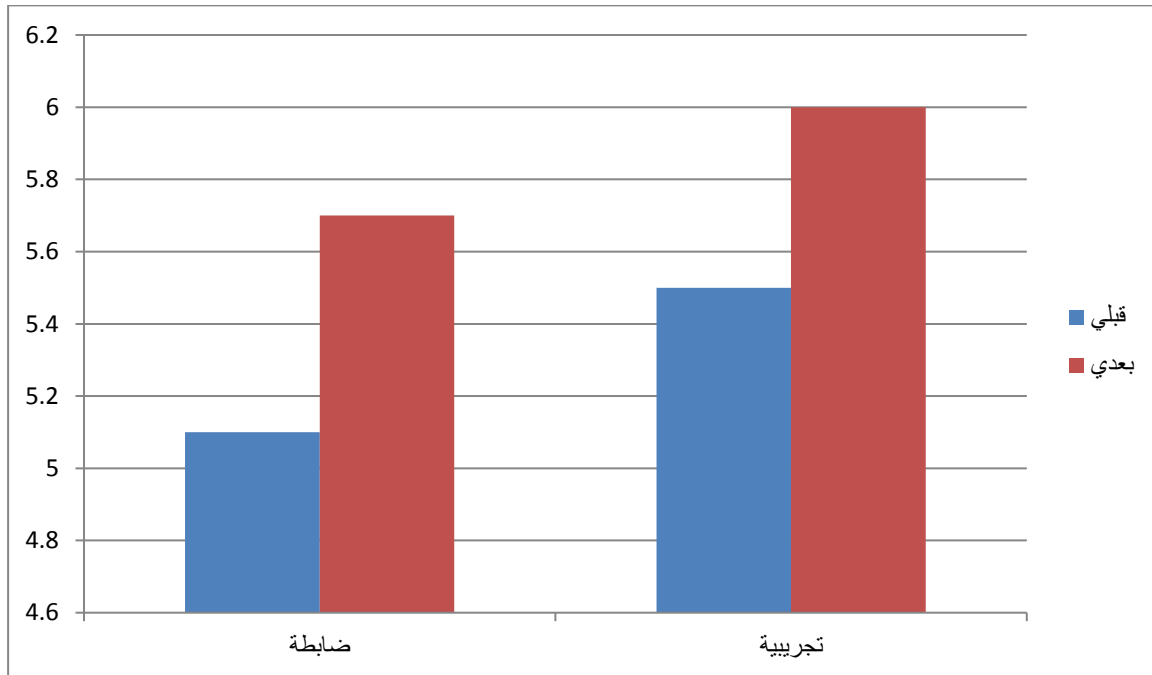
الجدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار التاسع

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (5.1) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.78) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (5.7) و قيمة انحرافها المعياري (1.33) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (5.5) و قيمة انحرافها المعياري (1.15) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (6.0) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.99) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (09) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.5) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستو الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09) و الفرق الظاهري معنوي وهو ليس دال إحصائياً . أما بالنسبة للفرق الظاهر

الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (09) في اختبار التاسع وهو دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.84) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) ان العينة الضابطة غير دالة إحصائيا أما التجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (09) و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في انعدام حركات الزائدة في السباحة الحرة.



الشكل (09): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار التاسع

10_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
				0,05	9	1.833	1.85		0.94
			5.01	0.41	7.2	1.08	5.5	10	العينة التجريبية

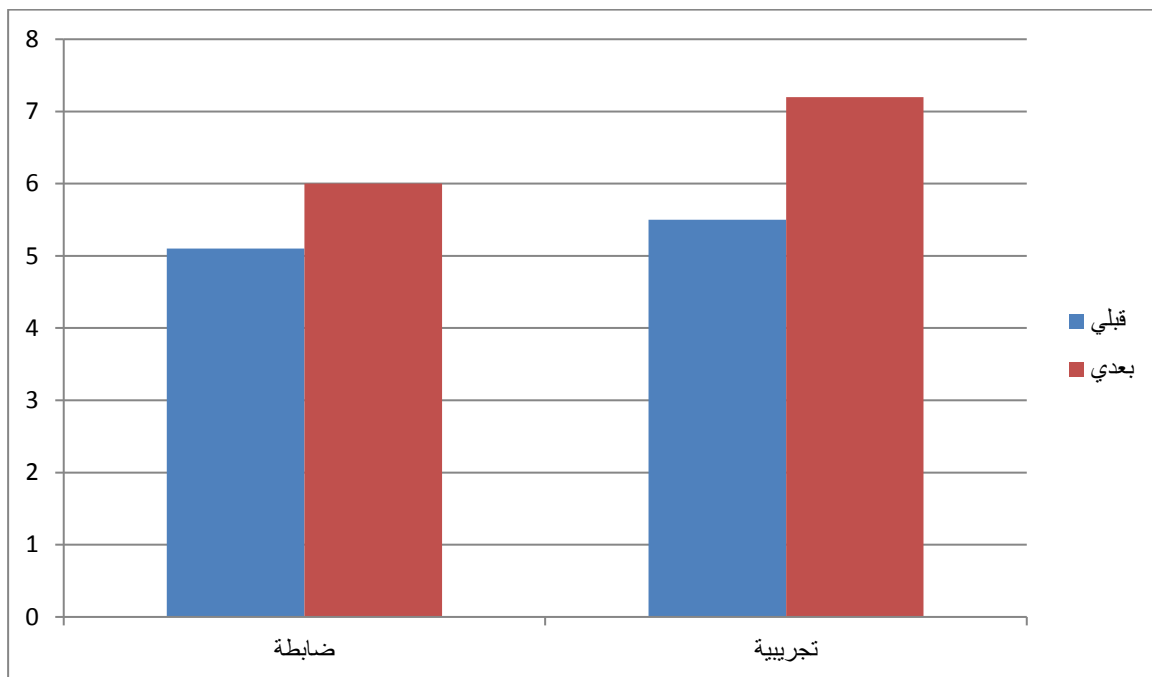
الجدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار العاشر

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (5.1) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (1.10) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (6.00) و قيمة انحرافها المعياري (0.94) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (5.5) و قيمة انحرافها المعياري (1.08) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (7.2) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.41) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (10) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1.85) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) و الفرق الظاهري معنوي وهو دال إحصائيا . أما بالنسبة للفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (10) في اختبار عاشر وهو دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (5.01) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن العينتين الضابطة و تجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبارين البعديين و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (10) و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج طالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعلم غمر الجسم كليا في الماء.



الشكل (10): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار العاشر

11_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الحادي عشر (جمالية الحركة) :

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	اختبار بعدي		اختبار قبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع 2	س 2	ع 1	س 1		عينة البحث
0,05	9	1.833	0.37	0.67	5.00	0.96	4.9	10	العينة الضابطة
			6.00	0.69	6.7	0.67	4.7	10	العينة التجريبية

الجدول رقم (12) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في الاختبار الحادي عشر

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة في نتائج اختبار قبلي بلغت (4.9) و قيمة الانحراف المعياري بلغت (0.96) أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة المطبق عليها نفس الاختبار السابق بلغ متوسطها الحسابي قيمة (5.00) و قيمة انحرافها المعياري (0.67) . بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها نفس الاختبار بلغ متوسطها الحسابي القبلي (6.3) و قيمة انحرافها المعياري (0.67) . أما في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي قيمة (6.7) و قيمة انحرافها المعياري بلغت (0.69) . و بعد عملية المعالجة الإحصائية تبين حسب النتائج المدونة في الجدول رقم (11) أن قيمة ت المحسوبة بلغت (0.37) بالنسبة للعينة الضابطة و هي أكثر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستو الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(09) و الفرق الظاهري معنوي وهو ليس دال إحصائيا . أما بالنسبة للفرق الظاهر الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل (11) في اختبار حادي عشر وهو دال إحصائيا و هذا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (6.00) و هي اكبر من ت الجدولية التي بلغت (1.833) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (09).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن العينة الضابطة غير دالة إحصائيا أما التجريبية دالة إحصائيا لصالح الاختبار البعدي و ذلك من خلال ملاحظة الشكل رقم (11) و هذا يتوافق مع فرضيات البحث.

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تكوين جمالية الحركة في السباحة الحرة.



الشكل (11): يوضح المتوسط الحسابي لعينتي البحث في الاختبار الحادي عشر

النتائج البعدية للعينتي البحث

الاختبارات	عينة التجريبية		عينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س					
1أ	0.59	8.8	0.94	7.3	4.25				دال
2أ	0.99	7.9	1.08	7.5	0.86				غ.دال
3أ	0.78	8.2	1.07	7.4	1.89				دال
4أ	0.63	8.8	0.63	8.1	1.87				دال
5أ	1.05	8.3	1.39	8.2	0.18				غ.دال
6أ	0.94	8.0	1.20	7.1	1.87	1.734	18	0.05	دال
7أ	0.67	8.7	1.58	7.5	2.20				دال
8أ	0.74	8.1	0.79	7.2	2.63				دال
9أ	0.99	5.9	1.33	5.7	0.38				غ.دال
10أ	0.41	7.2	0.94	6	3.67				دال
11أ	0.68	6.7	0.67	5	5.67				دال

الجدول رقم (13) يمثل مقارنة نتائج الاختبارات البعدية ليعنيتي البحث

1_ عرض و مناقشة نتائج الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع إلى الأمام) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	4.25	0.94	7.3	10	العينة الضابطة
				0.59	8.8	10	العينة التجريبية

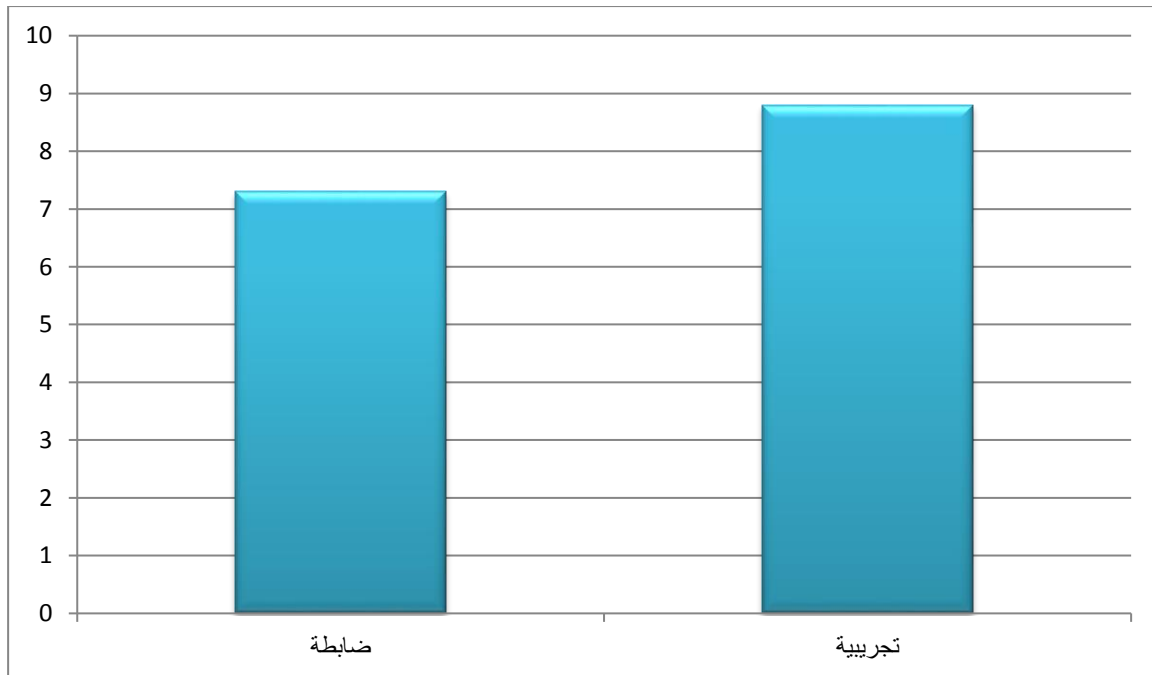
الجدول رقم 14 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الاختبار الأول

نلاحظ في الجدول أعلاه الاختبار الأول (دخول اليد عند الكتف مع تمديد الذراع إلى الأمام) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.3 و انحرافها المعياري 0.94 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.8 و انحرافها المعياري 0.59 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت المحسوبة 4.25 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الأول دال لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما يدعم الفرضية الأساسية التي تنص على أن للتغذية راجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة حيث أنها ساهمت في رسم منحنى أداء الحركة بشكل صحيح عند الطالب .

و هذا ما نصت عليه دراسة كل من (دلال عبد النور و شاييم حاج احمد) أن الوسائل السمعية البصرية تأثير ايجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة ، و كذلك على ما برهنت عليه في اختبار حركة الذراعين الذي كان دالا إحصائيا .

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور أساسي في معالجة اخطاء حركة الذراعين خاصة فيما يتمثل في العملية الأساسية للحركة في الماء و البقاء في المسار الصحيح و التي هي دخول اليد عند مستوى الكتف ثم تمديد الذراع للأمام .



الشكل رقم 12 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الأول

2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثاني (تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	0.86	1.08	7.5	10	العينة الضابطة
				0.99	7.9	10	العينة التجريبية

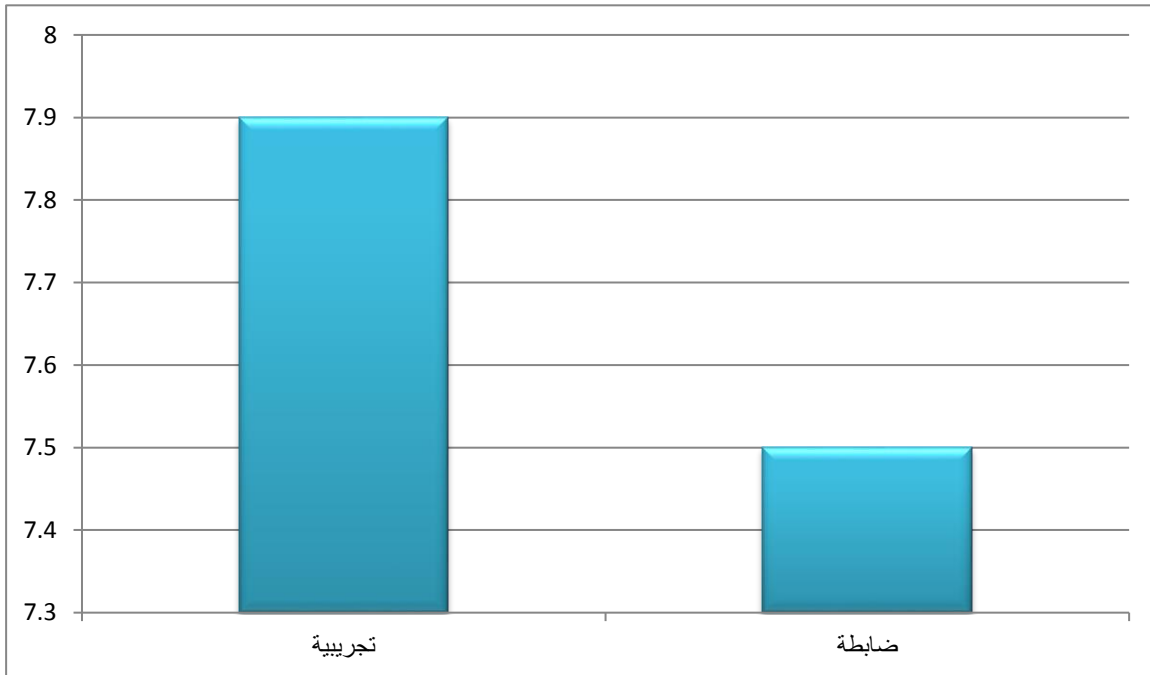
الجدول رقم 15 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار الثاني

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الثاني (تشكيل زاوية 120 درجة بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.5 و انحرافها المعياري 1.08 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 7.9 و انحرافها المعياري 0.99 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 0.86 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اكبر من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الثاني غير دال .

و هذا ما يتناقض مع الفرضية الثانية التي تنص على عرض الفيديو المصور (تغذية راجعة متأخرة) لأداء الطالب في آخر الحصة يؤثر على تعلم السباحة الحرة.

و كذلك يتناقض مع دراسة (دلال عبد النور و شايمة حاج احمد) في اختبار المحلة الرجوعية الذي كان دالا إحصائيا فهذه الدراسة طبقت مع سباحين أصاغر (9_12 سنة) سبق ولهم التدريب على أساسيات السباحة من قبل.

استنتج الطالب الباحث هو وجوب التركيز على هذه المهارة لصعوبة تعلمها و تطبيقها في المسبح بسبب المقاومة الشكل (كروي.2012) و كذلك تغيير موقع التصوير من اليابسة إلى داخل الماء .



الشكل رقم 13 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثاني

3 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثالث (الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	1.89	1.07	7.4	10	العينة الضابطة
				0.78	8.2	10	العينة التجريبية

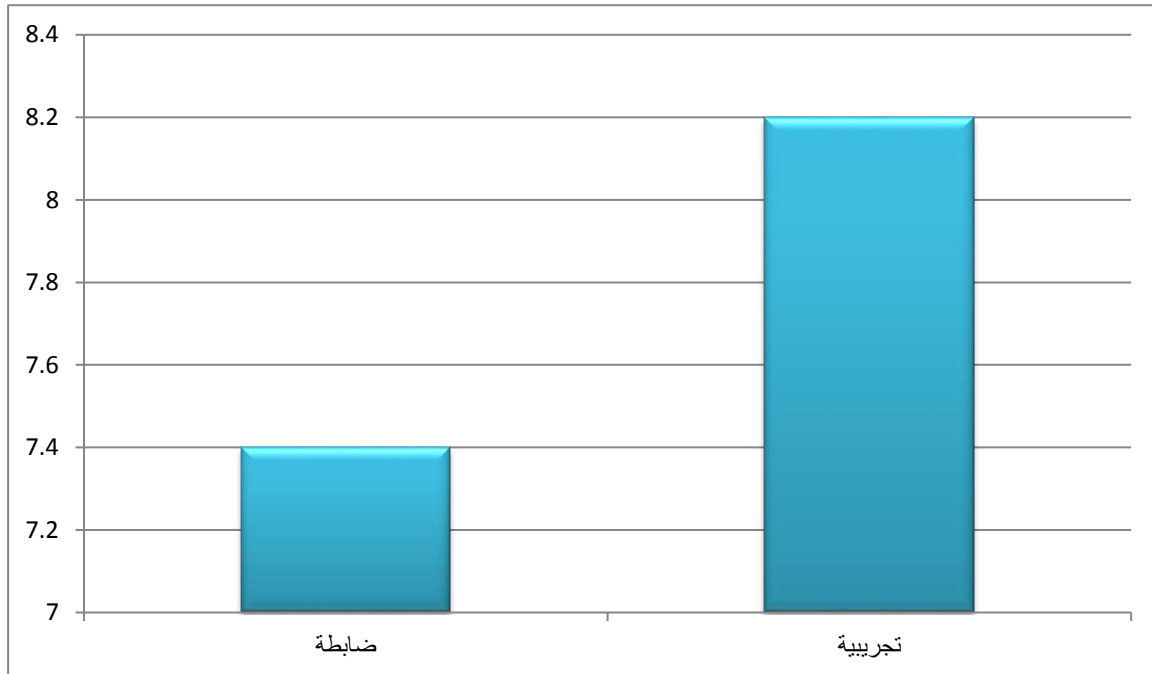
الجدول رقم 16 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار الثالث

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الثالث (الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.4 و انحرافها المعياري 1.07 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.2 و انحرافها المعياري 0.78 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 1.89 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الثالث دال لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما يتوافق مع الفرضية الأساسية للبحث التي تنص على أن التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا نصت عليه (دراسة خالد خوجة و بوعزة بدر الدين) في الاختبار الثاني الذي كان دالا إحصائيا مما يدعم نتائج اختباري.

يستنتج الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة أخطاء مهارة التنفس في السباحة الحرة و يجب دمج تعلم هذه المهارة مع جميع المهارات الأساسية للسباحة حتى يتعود السباح عليها.



الشكل رقم 14 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثالث

4 عرض و ناقشة نتائج الاختبار الرابع (ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة) :

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار البعدي		ت م	ت ج	درجة الحرية	مستوى دلالة
		متوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العينة الضابطة	10	8.1	0.98	1.87	1.734	18	0,05
العينة التجريبية	10	8.8	0.63				

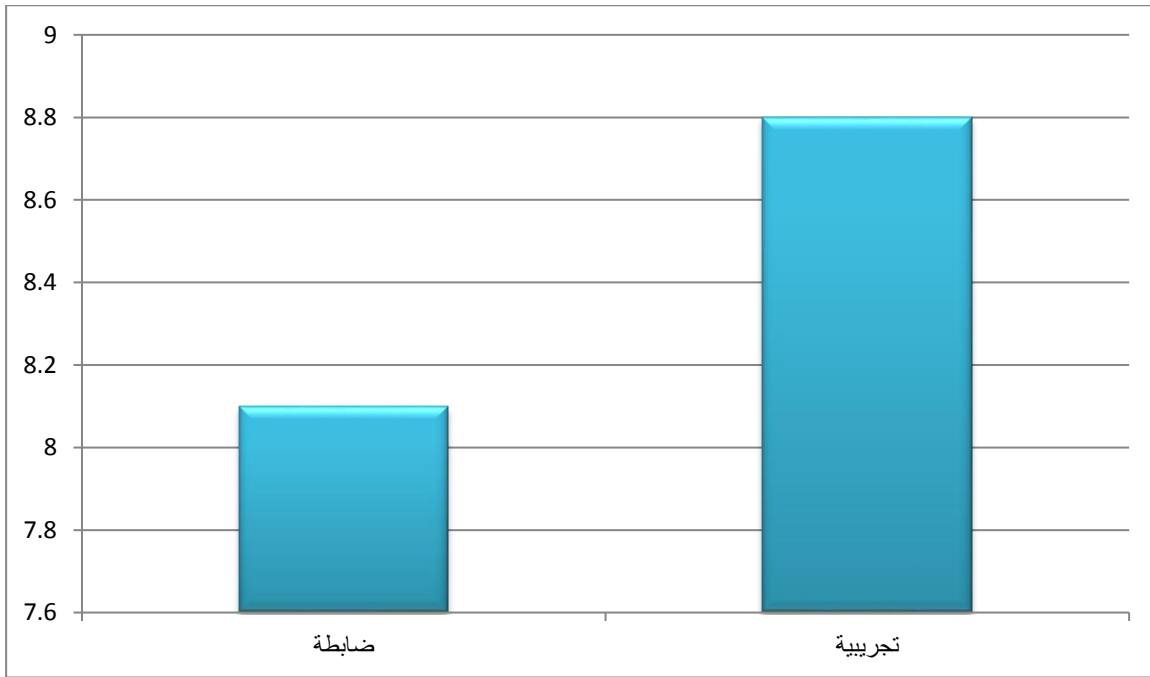
الجدول رقم 17 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الاختبار الرابع

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الرابع (ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 8.1 و انحرافها المعياري 0.98 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.8 و انحرافها المعياري 0.63 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 1.87 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الرابع دال إحصائياً لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما يدعم الفرضية الأساسية للبحث المتمثلة في أن للتغذية الراجعة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا ما نصت عليه دراسة (بن قريب فتحي 2011) على ضرورة استخدام التغذية الراجعة النهائية الفورية الشفهية مع البصرية في مرحلة التعليم التي هي عبارة عن مشاهدة فيديو أداء الطالب في نهاية الحصة مع تقديم النتائج و تصحيحات .

يستنتج الطالب الباحث على أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعليم المهارة الرجوعية التي تمثل ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة بالمرفق .



الشكل رقم 15 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الرابع

5 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الخامس (حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	0.18	1.39	8.2	10	العينة الضابطة
				1.05	8.3	10	العينة التجريبية

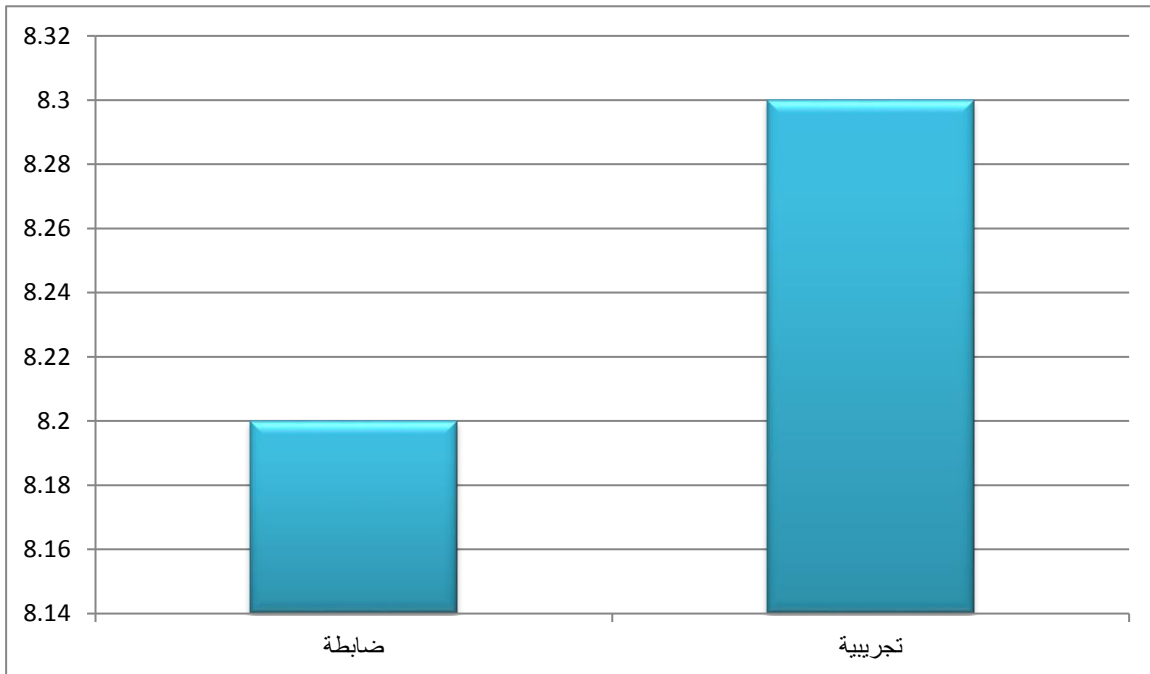
الجدول رقم 18 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الاختبار الخامس

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الخامس (حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 8.2 و انحرافها المعياري 1.39 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.3 و انحرافها المعياري 1.05 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت المحسوبة 0.18 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الخامس غير دال.

و هذا ما يتناقض مع الفرضية الأساسية للبحث التي تتمثل في أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا ما يتناقض مع دراسة (دلال عبد النور و شايم حاج احمد) و (خالد خوجة و بوعزة بدر الدين) لان كل الدراستين اعتمدتا على تعليم حركة الرجلين دون التطرق على آلية العمل أو مراحل الحركة لها .

يستنتج الطالب الباحث على مراعاة توقيت تعليم هذه المهارة بحيث تكون في بداية تعليم السباحة حتى يتعود السباح عليها و تصبح عملية آلية لإرادية في أداءه و مزج بين الفيديو و التصحيح الشفوي .



الشكل رقم 16 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الخامس

6 عرض و مناقشة نتائج الاختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2)

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	1.87	1.20	7.1	10	العينة الضابطة
				0.94	8.0	10	العينة التجريبية

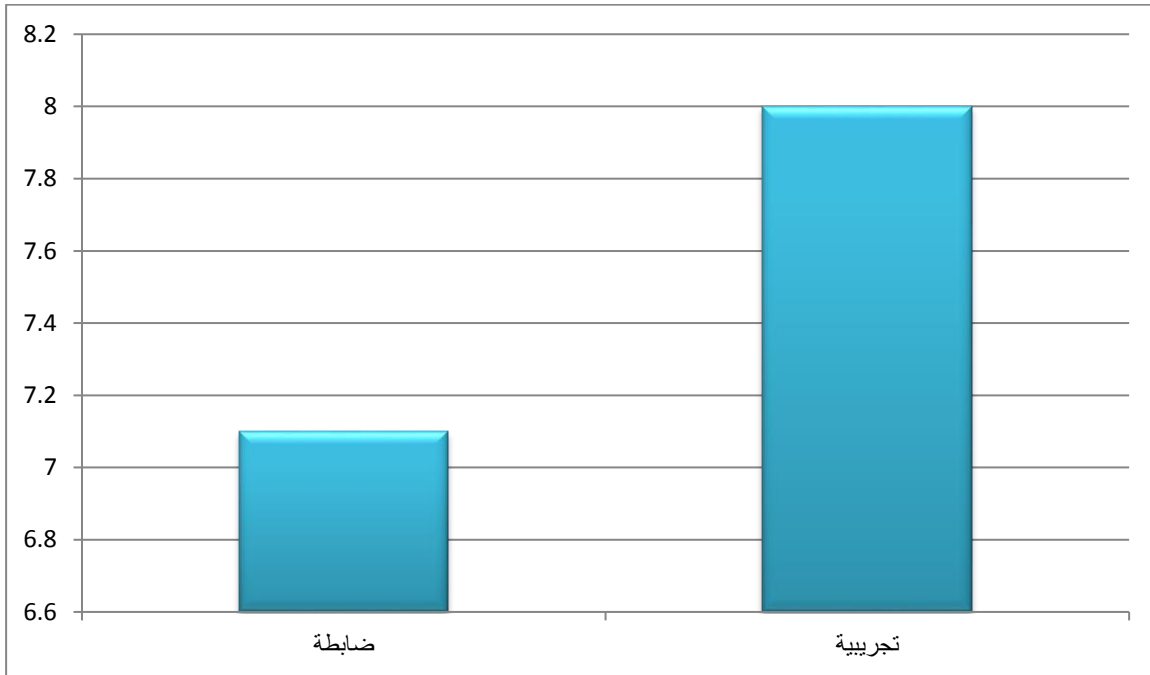
الجدول رقم 19 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار السادس

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار السادس (تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين 6:2) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.1 و انحرافها المعياري 1.20 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.0 و انحرافها المعياري 0.94 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 1.87 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الثالث دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية .

وهذا ما يدعم الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا كذلك ما يتوافق مع دراسة (صبان محمد 1996) الاهتمام باستخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التعلم و التدريب .

يستنتج الطالب الباحث على أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعلم شكل السباحة على شكل (6:2) حيث تكون الوتيرة ضربيتين بالذراعين و ست ضربات بالرجلين الذي يمثل المدرسة الأمريكية للسباحة .



الشكل رقم 17 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار السادس.

7 عرض و مناقشة نتائج الاختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	2.20	1.58	7.5	10	العينة الضابطة
				0.67	8.7	10	العينة التجريبية

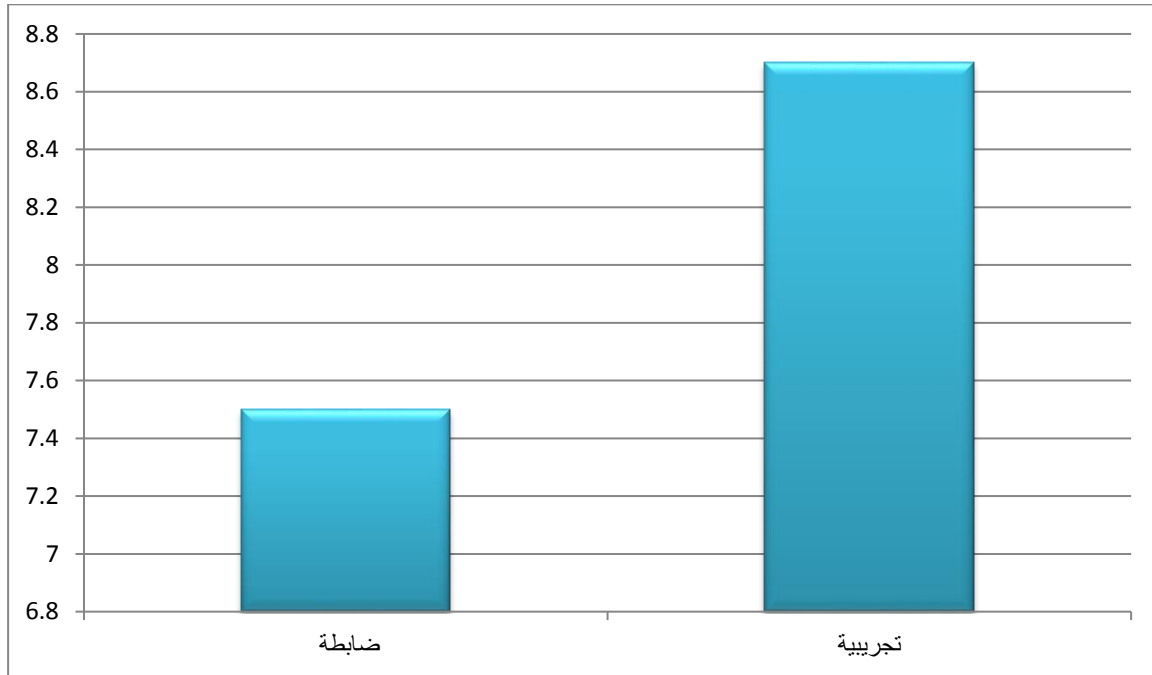
الجدول رقم 20 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار السابع

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار السابع (تناسق بين ضربات الذراعين و الرجلين) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.5 و انحرافها المعياري 1.58 ، اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.7 و انحرافها المعياري 0.67 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 2.20 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار السابع دال لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما تتص عليه الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا كذلك ما نصت عليه دراسة كل من (دراسة ميم مختار 2007) و (بن قريب
فتحي 2011)

يستنتج الطالب الباحث على أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في
معالجة أخطاء و تعلم التناسق بين حركات الذراعين و الرجلين .



الشكل رقم 18 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار السابع

8 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء)

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	2.63	0.78	7.2	10	العينة الضابطة
				0.74	8.1	10	العينة التجريبية

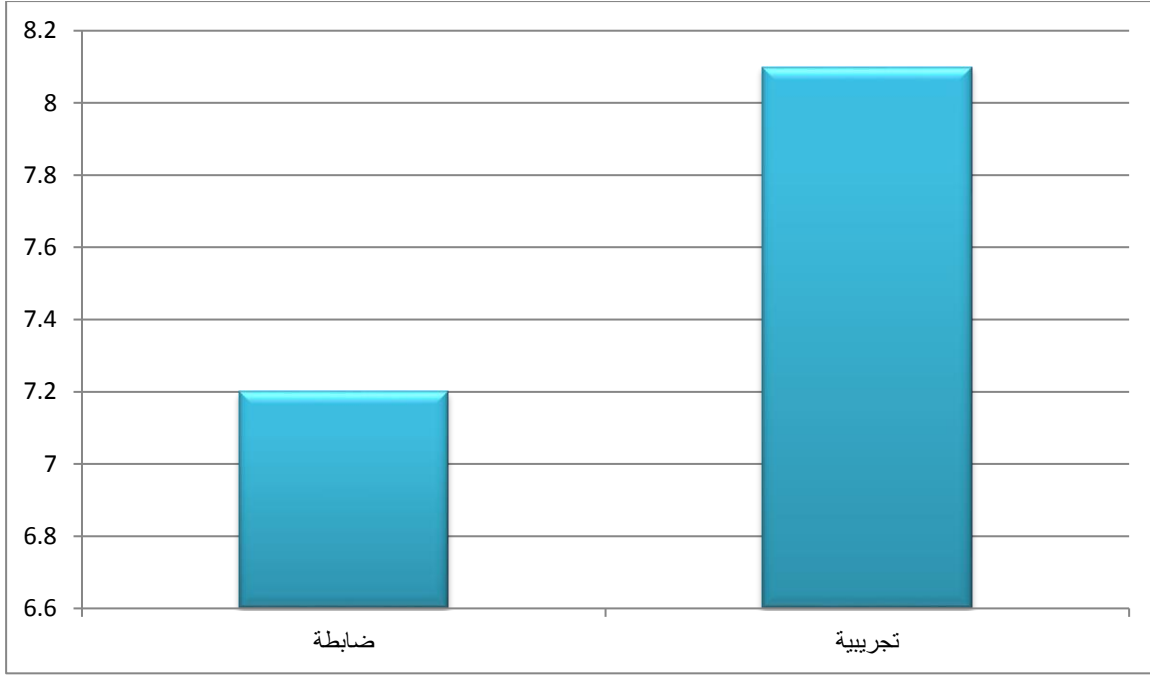
الجدول رقم 21 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار الثامن

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الثامن (وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 7.2 و انحرافها المعياري 0.78 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 8.1 و انحرافها المعياري 0.74 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت المحسوبة 2.63 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فأنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الثامن دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما نصت عليه الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا كذلك ما نصت عليه كل من دراسة (خالد خوجة و بوعزة بدر الدين 2014) .

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعلم وضعية الجسم الصحيحة و مناسبة للسباحة التي تتمثل في انسيابية الجسم و استقامته بحيث يكون أفقيا مع سطح الماء .



الشكل رقم 19 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الثامن

9 عرض و مناقشة نتائج الاختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم) :

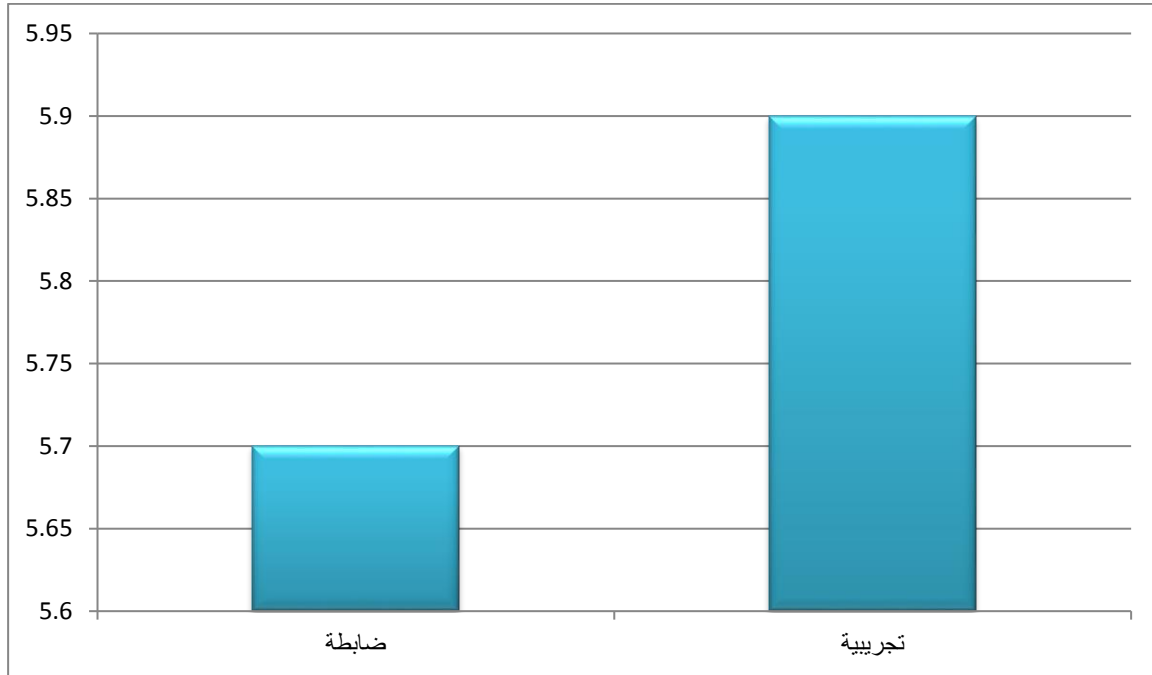
مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	0.38	1.33	5.7	10	العينة الضابطة
				0.99	5.9	10	العينة التجريبية

الجدول رقم 22 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدي لعينتي البحث في الاختبار التاسع

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار التاسع (انعدام الحركات الزائدة للجسم) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 5.7 و انحرافها المعياري 1.33 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 5.9 و انحرافها المعياري 0.99 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت المحسوبة 0.38 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار التاسع غير دال.

و هذا ما يتناقض مع الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا ما يتناقض مع دراسة (زيدي بن عودة و زواوي عمار و زواوي عبد الحميد) يستنتج الطالب الباحث أن انعدام الحركات الزائدة يرجع إلى نقص المتطلبات البدنية و اللياقة البدنية اللازمة لدى الطلبة ، لذلك يجب على الباحثين مراعاة تنمية متطلبات البدنية الخاصة أثناء التدريب .



الشكل رقم 20 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار التاسع

10 عرض و مناقشة نتائج الاختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء):

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	3.67	0.94	6.0	10	العينة الضابطة
				0.41	7.2	10	العينة التجريبية

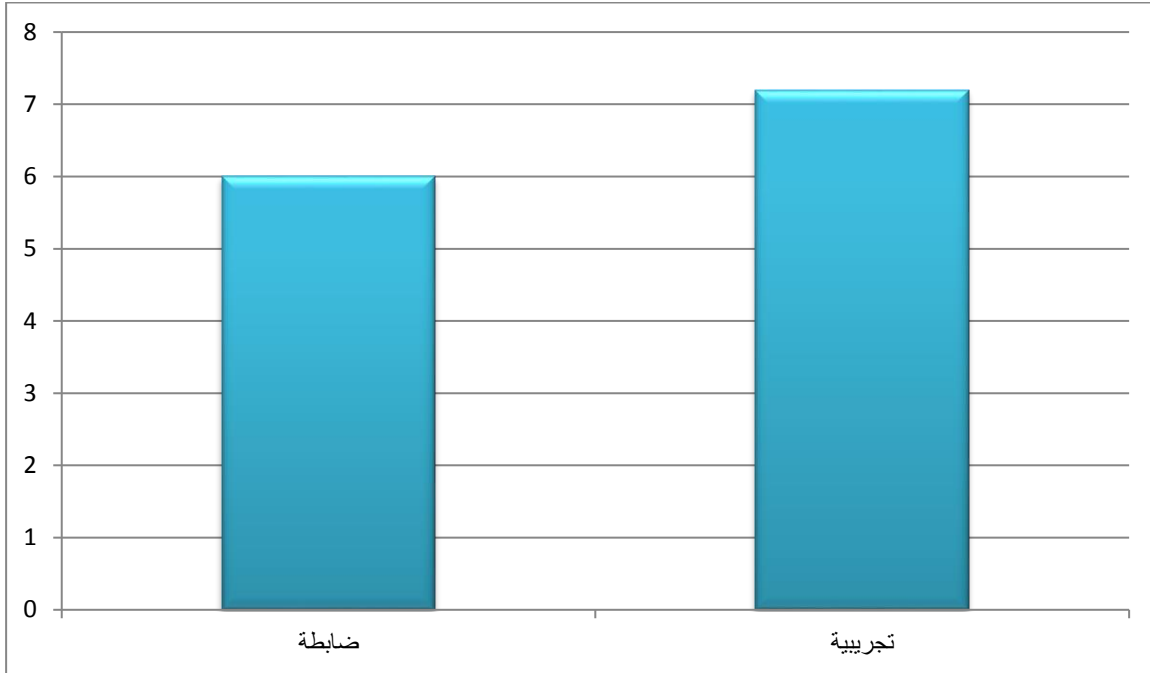
الجدول رقم 23 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار العاشر

نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار العاشر (الجسم مغمور جيدا في الماء) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 6.0 و انحرافها المعياري 0.94 ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 7.2 و انحرافها المعياري 0.41 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت ت المحسوبة 3.67 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار العاشر دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية .

و هذا ما يدعم الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا ما يتوافق مع دراسة (خالد خوجة و بوعزة بدر الدين).

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في تعليم
الوضعية الصحيحة بحيث يكون الجسم مغمورا جيدا في الماء .



الشكل رقم 21 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار العاشر

11 عرض و مناقشة نتائج الاختبار الحادي عشر (جمالية الحركة) :

مستوى دلالة	درجة الحرية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
				الانحراف المعياري	متوسط الحسابي		
0,05	18	1.734	5.67	0.67	5.0	10	العينة الضابطة
				0.68	6.7	10	العينة التجريبية

الجدول رقم 24 يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث في الاختبار الحادي عشر

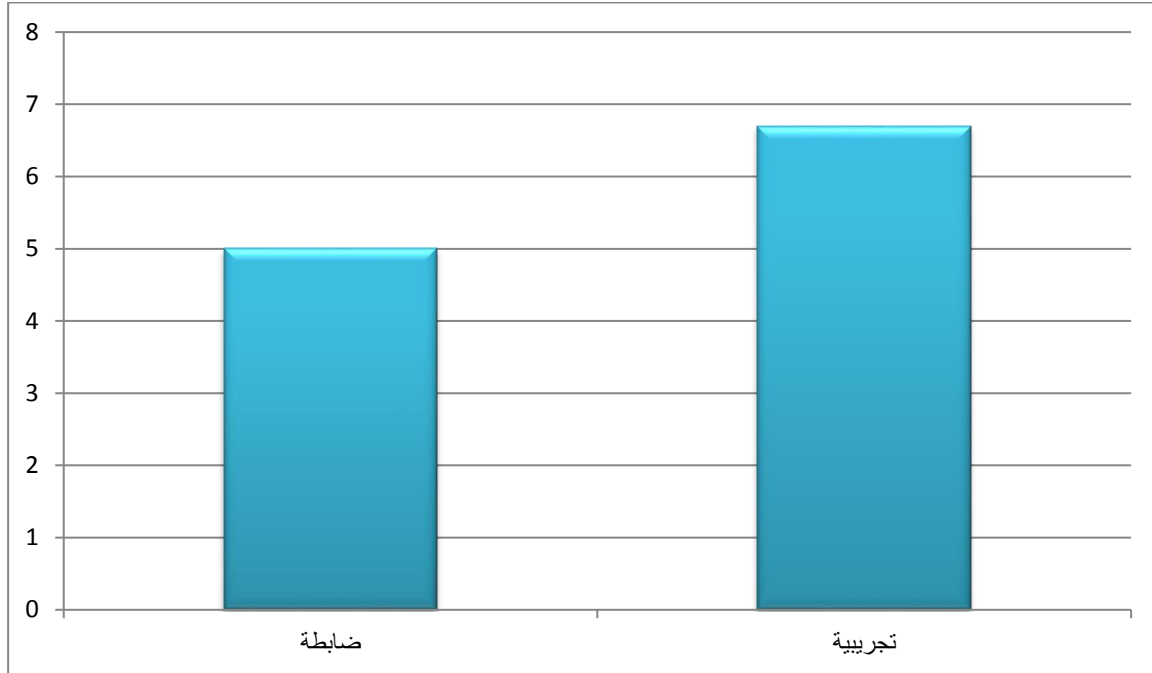
نلاحظ في الجدول أعلاه اختبار الحادي عشر (جمالية الحركة) لعينتي البحث حيث بلغ متوسط الحسابي للعينة الضابطة 5.0 و انحرافها المعياري 0.67 ، اما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها 6.7 و انحرافها المعياري 0.68 ، بعد المعالجة الإحصائية لمجمل النتائج الخام ب ت ستودنت فقد بلغت المحسوبة 5.67 و عند الكشف على ت الجدولية عند درجة الحرية 18 و مستوى الدلالة 0.05 فإنها قد بلغت 1.734 و التي هي اقل من ت المحسوبة و على ضوء هذا عرض فان الاختبار الحادي عشر دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية

و هذا ما يدعم الفرضية الأساسية للبحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.

و هذا كذلك ما يتوافق مع دراسة (دلال عبد النور و شايم حاج احمد)

يستنتج الطالب الباحث أن للتغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دورا في توفر

جمالية الحركة أثناء تأدية السباحة الحرة .



الشكل رقم 22 يوضح نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و تجريبية في الاختبار الحادي

عشر .

الاستنتاجات:

- _ هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث وهي لصالح البعدية.
- استخدام التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو له دور حاسم في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة.
- إن للفيديو الاحترافي المعروف اثر الايجابي في التصور الحركي و تحسين السباحة الحرة.
- إن للفيديو المصور للطلبة اثر ايجابي في تصحيح أداء الطلبة في السباحة الحرة.
- _ الطلبة تجاوزوا بشكل ملفت للانتباه مع الفيديو الاحترافي .
- _ الأدوات التكنولوجية تركز انتباه الطلبة على تعلم أثناء الدرس.
- _ تصوير الطلبة أثناء أداءهم يخلق جوا من تشويق و الاستعداد أثناء الدرس.

مناقشة فرضيات البحث:

مناقشة الفرضية الأساسية للبحث:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات التي تم تحكيمها من قبل أساتذة متخصصين في مجال السباحة على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية و من خلال الجداول رقم (1،3،4،5،6،7،8،9،10،11) فان هناك فروق ذات دلالة بين المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية و البعدية لصالح البعدية حيث جاءت

كل قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ، لذلك فان أداء الطلاب في مقياس السباحة تحسن بصورة جيدة و ذلك بعد إن تم إضافة عنصر جديد وهو الفيديو الذي كان حافزا مهما لتعليم الطالبة كيفية السباحة من خلال عرض مختلف تقنيات السباحة الحرة من قبل سباحين محترفين قدموا مختلف الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها السباح المبتدأ ثم في الأخير نعرض أداء الطالب في الأخير على شكل تغذية راجعة المتأخرة بعد انتهائه من أداءه ، و الذي قد اخذ صورة ذهنية عن التقنيات و الأخطاء التي تحتويها السباحة الحرة ثم يقارنها في الأخير بأدائه ثم يصحح نفسه بنفسه و مع تدخل الأستاذ الذي كان دوره جوهريا في عملية التعليم بإرشاداته و تدخلاته.

و عليه فان الفرضية الأساسية للبحث التي تنص على أن التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة قد تحققت.

و هذا ما يتوافق مع دراسة دراسة صبان محمد 1996 تحت عنوان اثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على مستوى تعلم السباحة رسالة ماجستير و التي توصلت إلى إن استخدام الوسائل السمعية البصرية (فيديو) أثناء عملية تعلم السباحة الحرة تساعد على تطوير مستوى السباحين بشكل ملفت للانتباه.

و كذلك تتفق مع دراسة الطالبين خالد خوجة و بوعزة بدر الدين تحت عنوان تأثير المحاكاة و النمذجة في تعلم مهارات السباحة الحرة 50م و التي توصلت إلى أن البرنامج المقترح بالمحاكاة و النمذجة له تأثير على زمن المستغرق في تعلم المهارات السباحة الحرة.

و كذلك اتفقت مع دراسة بن قريب فتحي التي كانت تحت عنوان تأثير بعض أنواع من تغذية الراجعة في تعلم مهارة التصويب من الثبات في نشاط كرة السلة و التي

توصلت إلى أن ضرورة استخدام تقنيات الحديثة في تقديم التغذية الراجعة كالوسائل السمعية البصرية (فيديو) لان لها دور كبير في عملية التعليم .

مناقشة الفرضية الثانية

من خلال ملاحظة الجداول رقم (12،14،15،17،18،19،21،22) فانه هناك وجود فروق دالة في المهارات الأساسية المستهدفة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت كل قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ما عدا في الاختبارات التي تقابل الجداول رقم (13،16،20) ، مما يعني أن للفيديو الاحترافي كان له دور رئيسي في تعليم الطلبة السباحة الحرة و إمدادهم بكل المهارات الحركية اللازمة من اجل إتقان السباحة الحرة و مراجعة الأخطاء التي يمكن للطالب أن يقع فيها و ذلك بشرح المهارة و عرض نموذج الحركي من قبل سباحين محترفين مما ساهم في دعم معلومات الطالب و تغيير سلوكه للأفضل.

و هذا ما يجعل الفرضية الثانية التي تنص على أن مشاهدة فيديو احترافي قبل السباحة يؤثر على تصورهم الحركي قد تحققت .

و هذا ما يتوافق مع دراسة دلال عبد النور و شايم حاج احمد تحت عنوان فاعلية التصوير تحت الماء بالوسائل السمعية البصرية على مهارة السباحة الحرة و التي توصلت إلى أن للفيديو الاحترافي المعروف اثر ايجابي في تعليم و تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.

و كذلك تتفق مع دراسة شاشو سداوي و بزار سيد علي تحت عنوان اثر استخدام بعض الأنواع من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة اقل من

13 سنة و التي توصلت إلى أن ضرورة توفر الوسائل التعليمية المختلفة في الأكاديميات من أجهزة التلفزيون و فيديو و كاميرات تصوير .

مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال ملاحظة الجداول رقم (12،14،15،17،18،19،21،22) فانه هناك وجود فروق دالة في المهارات الأساسية المستهدفة بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت كل قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ما عدا في الاختبارات التي تقابل الجداول رقم (13،16،20)، مما يعني أن تصوير أداء الطالب ثم عرضه عليه في نهاية الأداء ثم تقويمه من قبل الطالب الباحث كان له دور جوهري في تغيير سلوكه للأفضل و ذلك من خلال تقديم النصائح و توجيهات الضرورية التي لم يقدر الطالب أن يلحظها أو يهضمها أثناء مشاهدته للفيديو الاحترافي و كذلك تقديم بعض الأمور أو الملاحظات التي لم يحتويها الفيديو الاحترافي و أو التي لم تراعي خصوصيات المبتدئين في تعلم السباحة الحرة.

و هذا ما يحاول أن يقول أن الفرضية الثالثة التي تنص على عرض الفيديو المصور (تغذية راجعة متأخرة) لأداء الطالب في آخر الحصة يؤثر على تعلم السباحة الحرة قد تحققت .

وهذا ما يتوافق مع دراسة بن قريب فتحي تحت عنوان تأثير بعض أنواع من تغذية الراجعة في تعلم مهارة التصويب من الثبات في نشاط كرة السلة و التي نصت على ان

ضرورة استخدام التغذية الراجعة النهائية الفورية الشفهية مع البصرية في مرحلة التعليم.

و كذلك تتفق مع دراسة ميم مختار 2007 تحت عنوان فاعلية استخدام الوسائط المتعددة في تطوير خطط اللعب الدفاعية للاعبين كرة القدم رسالة ماجستير و التي تنص على أن تعميم الوسائط المتعددة (فيديو و الكمبيوتر) في تحليل المباريات على الفئات الصغرى.

التوصيات :

في ضوء هذه الدراسة يوصي الطالب الباحث على ما يلي:

_ توفير الوسائل السمعية البصرية (كاميرا ،شاشات عرض، كاميرات تصوير تحت الماء، أشرطة تعليمية) بحيث يتسنى للطلبة مشاهدة المهارات الحركية من قبل سباحين محترفين.

_ استخدام الوسائل السمعية البصرية أثناء درس السباحة.

_ قيام بدراسات مشابهة في مختلف تقنيات السباحة الأخرى من سباحة الفراشة و الظهر و الصدر .

_ تكوين إطارات من طلبة في كيفية استخدام الوسائل السمعية البصرية و تكنولوجية .

_ القيام توفير فيديوهات تعليمية من قبل الأساتذة و طلبة يتم تنفيذها على مستوى المعهد حتى يتم الاستعانة بها في التدريس .

خلاصة عامة:

أن مقياس السباحة من بين المقاييس الإجبارية على طلبة السنة الأولى جامعي بمعهد التربية البدنية و الرياضية و هدف منه اكتساب الطالب مختلف مهارات السباحة الحرة التي تمكنه من رفع مستوى لياقته البدنية و من هذا المنطلق شرعنا في وضع دراسة تحت عنوان اثر التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في تعلم الحركي السريع للسباحة الحرة، و يهدف البحث إلى كشف دور الفيديو المصور و الاحترافي على تغيير سلوك الطالب في وقت سريع.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الطالب الباحث من خلال الدراستين: النظرية والميدانية إلى أن استعمال الفيديو المصور و الاحترافي له دور فعال في تعلم الحركي السريع للسباحة الحرة لدى طلبة سنة أولى جامعي بمعهد التربية البدنية و الرياضية.

و في الأخير نحاول القول أن الأدوات التكنولوجية عامة بما فيها الفيديو لها دور جوهري و فعال في تكوين الطالب في مختلف المجالات بما فيها مجالنا الذي هو السباحة.

لذلك يفرض علينا فتح أبواب البحث العلمي على مصرعيها و تطوير السباحة بشكل عام بمختلف أنواعها حتى نصل بهذه الرياضة إلى العالمية و المجد و الرقي .

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

مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

استمارة ترشيح الاختبارات موجهة إلى أساتذة مقياس

السباحة

يسرنا أن نضع بين أيديكم استمارة لترشيح الاختبارات للأداء المهاري لسباحة الحرة و

ذلك لمساعدتنا في إتمام بحثنا الذي يتمحور حول و تحت عنوان:

اثر التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو في

معالجة الأخطاء الحركية في السباحة الحرة

تحت إشراف الأستاذ:

أ. ستاوتي جمال

إعداد الطالب:

_ خلادي حاج بوشنتوف

السنة الجامعية: 2017/2016

يتم تقييم أداء الطالب من طرف أستاذ السباحة المتخصص و ذلك من خلال إعطائه نقطة على سلم 15\15 بحيث إننا وضعنا ثلاث مستويات حتى نتعرف على مستواهم بسرعة وهذه المستويات كالآتي (5_0) مستوى ضعيف ،(10_6) مستوى متوسط ، (15_11) مستوى جيد .

المطلوب: اختر من الاختبارات التالية ما يناسب مع إعطاء ملاحظتك في الأخير و شكرا.

الموافقة		التقويم			الملاحظة	المهارات
غ.موافق	موافق	جيد	متوسط	ضعيف		
		15_11	10_6	5_1		

					<p>1- دخول اليد عند الكتف مع امتداد الذراع الى الأمام.</p> <p>2- تشكيل زاوية 120 بالمرفق عند الدفع للخلف و خروج اليد عند الورك.</p> <p>3- الزفير داخل الماء بشكل بطيء باستخدام الأنف وفم .</p> <p>4- الشهيق بدوران الرأس باتجاه خروج المرفق للذراع الدافعة.</p> <p>5- ارتفاع المرفق لأعلى نقطة فوق سطح الماء مع تشكيل زاوية حادة.</p>	<p>ضربات الذراعين و عملية التنفس</p>
					<p>1- امتداد الساقين مع وجود انحناء بسيط للركبة أثناء الضربة.</p> <p>2- حركة رجلين مبدأها مفصل الورك و تنقل إلى الساق ثم قدمين.</p> <p>3- تكون الوتيرة على شكل ضربتين بالذراعين مقابل ست ضربات بالرجلين (6:2).</p> <p>4- عدم ترك مسافة بين ساقين مع تمديد القدمين.</p> <p>5- تناسق بين ضربات ذراعين و رجلين.</p>	<p>ضربات الذراعين و ضربات الرجلين</p>
					<p>1- وضعية الجسم تكون أفقية انسيابية مع سطح الماء.</p> <p>2- استمرارية في ضربات الرجلين مع تناوب عمل الذراعين و تنفس تارة في اليمين و تارة اليسار.</p> <p>3- انعدام الحركات الزائدة للجسم.</p> <p>4- الجسم مغمور جيدا في الماء .</p> <p>5- جمالية الحركة</p>	<p>التوافق العام</p>

1. امروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). *التعلم الحركي و النمو البدني في التربية البدنية*. دار الرضوان للنشر و التوزيع _ عمان.
2. احمد عبد الفتاح السيد عمران. (2003). *كفاءة المنظومة الجسمية و التكيف الانعكاسي للتغذية الراجعة كعوامل مؤثرة على التحكم الحركي للرياضيين المصابين بالرباط الصليبي الامامي . رسالة دكتوراه. مصر: جامعة الاسكندرية*.
3. اسامة راتب. (1998). *الاسس العلمية للسباحة*. دار الفكر العربي.
4. انور الخولي جمال الدين الشافعي. (2000). *مناهج التربية البدنية المعاصرة*. مصر: دار الفكر العربي.
5. انوف ويتج ترجمة عادل عزالدين. (1994). *مقدمة في علم النفس*. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
6. بسطويس احمد. (1996). *اسس و نظريات الحركة*. مصر: دار الفكر العربي.
7. بسطويس احمد. (1996). *اسس و نظريات الحركة*. دار الفكر.
8. بوداود عبد اليامين. (1989). *اثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم*. رسالو مجستير غير منشورة.
9. بولسر و اخرون ترجمة عبد العزيز سلامة. (1976). *اسس سيكولوجية الطفولة و المراهقة*. الكويت: مكتبة الفلاح.
10. توما جورج خوري. (2000). *سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهقة*. لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات.
11. جابر عبد الحميد جابر. (1982). *سيكولوجية التعلم و نظريات التعليم*. الكويت: دار الكتاب الحديث.

12. حامد عبد السلام زهران. (1995). *الطفولة و المراهقة*. عالم الكتاب.
13. رايح تركي. (1990). *اصول التربية و التعليم*. ديوان المطبوعات الجامعية ط2.
14. راجح احمد عزت. (1995). *مشاكل الشباب النفسية*. مصر: جماعة النشر العالمية.
15. سعديّة محمد علي بدر. (1980). *سيكولوجية المراهقة*. دار البحوث العلمية.
16. سعيد خليل الشاهد. (1995). *طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية*. مكتبة الطلبة شيرا.
17. صالح محمد على ابو جادو. (1998). *التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق*. مركز الكتاب للنشر.
18. عادل عبد البصير على. (2004). *تكامّل بين النظرية و التطبيق*. قاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. عباس احمد السمراي. *محاضرات حول التغذية الراجعة المدرسة العليا للتربية البدنية و الرياضية مستغانم*. 1996.
20. عبد العالي الجيسماني. (1994). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقتها الاساسية*. لبنان: دار البيضاء للعلوم.
21. عبد الغاني الديدي. (1995). *ظواهر المراهق و خفاياه*. دار الفكر للملايين.
22. عبد الله محمود رابعه. (2013). *المنطلقات و المفاهيم الاساسية في السباحة*. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
23. عطاء الله احمد. (1996). *تأثير استخدام بعض اساليب التغذية الراجعة في تعلم الارسال في كرة الطائرة*.

24. علي بشير فاندي . ابراهيم رحومة زايد . فؤاد عبد الوهاب . (1983). المرشد الرياضي التربوي. ليبيا: المنشآت العامة للنشر و توزيع و الاعلام .
25. عنايات محمد احمد فرج. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
26. عواطف ابو العلاء. (بدون تاريخ). التربية السياسية للشباب و دور التربية البدنية. مصر: دار النهضة.
27. غادة نديم. (1992). تعلم السباحة. الدار الدولية للنشر و التوزيع.
28. فاخر عاقل. (1982). علم النفس التربوي. دار العلم للملايين.
29. فؤاد البهي السيد. (1996). الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. مصر: دار الفكر العربي.
30. قاسم حسن حسين. (1990). الفيزيولوجيا مبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي. بغداد: دار الحكمة.
31. كمال الدسوقي. (بدون تاريخ). ذخيرة علم النفس مجلد الاول.
32. كمال دسوقي. (1979). النمو التربوي للطفل و المراهق. دار النهضة العربية.
33. ماهر رزاق . كاظم الحقاقي. رسالة ماجستير غير منشورة.
34. محمد حسن علاوي. (1987). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.
35. محمد حسن علاوي. (1999). علم النفس الرياضي الجزء الثاني. دار المعرفة.
36. محمد حسن علاوي. (1997). علم النفس المدرب و التدريب الرياضي. دار المعارف.

37. محمد حسين محمد عبد المنعم. (2009). *تدريس السباحة في مناهج التربية البدنية*. دار الوفاء لدنيا للنشر و التوزيع.
38. محمد خليفة بركات. (1975). *علم النفس التعليمي*. لبنان: دار التعلم.
39. محمد عبد الغني عثمان. (1993). *التعلم الحركي و التدريب الرياضي*. دار العلم.
40. محمد على احمد. (2009). *السباحة بين النظرية و التطبيق*. مكتب العزيزي للكمبيوتر.
41. محمد عوض بسيوني. (1987). *نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
42. محمود حسن. (1981). *الاسرة و مشكلاتها*. لبنان: دار النهضة العربية.
43. محمود كاشف. (1991). *الاعداد النفسي للرياضيين*. مصر: دار الفكر العربي.
44. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). *التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية*. الرضوان للنشر و التوزيع.
45. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي*. الاردن: الدار العلمية الدولية و دار الثقافة.
46. مصطفى حميد الكروي. (2012). *الاسس العلمية لتعليم السباحة و التدريب عليها*. دار الزهران للنشر و التوزيع.
47. مصطفى فهمي. (1986). *سيكولوجية الطفولة و المراهقة*. دار المعارف.
48. معروف رزيق. (1986). *خطايا المراهقة*. دمشق: دار الفكر.

49. مفتي ابراهيم حمادة. (1997). *التدريب الحديث . تخطيط و تطبيق و قيادة*. دار المعرفة.
50. مفتي ابراهيم حمادة. (1996). *التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة*. مصر: دار الفكر العربي.
51. نزار الطالب. (1993). *علم النفس الرياضي*. بغداد: دار الحكمة للطباعة و النشر.
52. هديل حسن ذياب. (2010). *تعليم السباحة و التعرف على الرياضات المائية*. دار البداية ناشرون و موزعون.
53. وفيقة مصطفى سالم. (1997). *الرياضات المائية*. منشأة المعارف الاسكندرية.
54. وفيقة مصطفى سالم. (1997). *الرياضات طرق تدريسها اسس تدريبها اساليب تقويمها*. منشأة المعارف.
55. يوسف ميخائيل اسعد. (بدون تاريخ). *رعاية المراهقين*. بدون طبعة.
56. يوسف ميخائيل نعيمة. (بدون تاريخ). *رعاية المراهقين*. دار غريب للنشر و الطباعة.

المرجع الذي اخذت منه الاختبارات:

اسامة كامل راتب ،محمد زكي.الاسس العلمية لتدريب السباحة.دار الفكر
العربي.1996

المراجع الاجنبية:

.paris: Edition Vigot .*Scienes humain* .(1994) .Chazzaud.P

leducation physique. un element de base pour le .(1993) .Dornhoff.hm

.alger: edition OPU .*developpent de la culture physique*

.edituions vigot .*lenseignemet de la natation* .(1986) .gerard garoff

.*psycologie des ladolesent* .(1985) .H.Lehalle

.*Dictionnaire de la psychologie* .(1983) .N.Sillamy

.edition K.borbas .*Dictionnaire de psychologie* .(1983) .Norbert.S

.*appentissage moteur processuset procede dacquistion* .(1990) .Simont.P

.paris: editio Vigot

.territorial editions .*natation scolaire* .(2009) .yves toucherd

طالب اختبار	1ط	2ط	3ط	4ط	5ط	6ط	7ط	8ط	9	10ط
1أ	7	7	8	7	9	8	8	9	7	7
2أ	7	7	8	8	7	9	5	6	7	9
3أ	8	8	8	9	9	5	5	6	5	8
4أ	9	8	7	7	6	8	5	6	7	6
5أ	8	7	8	8	9	8	7	6	6	7
6أ	7	6	6	8	7	8	7	6	8	7
7أ	6	6	7	6	8	6	6	7	7	5
8أ	7	5	6	4	7	7	5	7	5	7
9أ	4	5	4	6	7	6	5	7	5	6
10أ	7	5	6	7	6	6	6	7	6	7
11أ	5	5	5	3	5	4	5	6	5	4

جدول يوضح نتائج الخام للاختبار القبلي للعينه التجريبية

	1ط	2ط	3ط	4ط	5ط	6ط	7ط	8ط	9ط	10ط
1أ	6	6	7	8	7	8	7	8	7	5
2أ	8	7	8	9	8	7	5	5	7	7
3أ	9	9	7	8	9	6	5	7	6	7
4أ	8	9	8	7	7	8	6	7	6	7
5أ	7	8	8	7	8	7	8	6	7	7
6أ	6	7	7	5	8	7	7	6	7	6
7أ	6	5	8	7	7	8	5	7	4	5
8أ	6	8	7	7	8	6	7	7	6	6
9أ	5	5	3	6	7	5	6	5	5	4
10أ	5	4	6	5	5	6	7	6	7	5
11أ	4	5	6	5	4	5	3	6	5	6

جدول يوضح نتائج الخام للاختبار القبلي للعينه الضابطة

10ط	9ط	8ط	7ط	6ط	5ط	4ط	3ط	2ط	1ط	
6	8	9	7	8	7	8	7	6	7	1أ
7	6	7	6	9	8	8	7	9	8	2أ
9	7	9	6	8	7	6	7	8	7	3أ
8	8	8	9	9	6	7	8	9	9	4أ
9	6	7	10	9	9	8	9	6	9	5أ
9	6	7	7	7	8	6	9	6	6	6أ
8	4	7	9	9	9	8	7	8	6	7أ
7	7	8	7	6	8	8	7	8	6	8أ
4	7	7	7	6	6	5	4	4	7	9أ
5	7	6	7	7	5	5	7	6	5	10أ
6	5	5	4	5	6	5	5	5	4	11أ

جدول يوضح نتائج الخام للاختبار البعدي للعينه الضابطة

10ط	9ط	8ط	7ط	6ط	5ط	4ط	3ط	2ط	1ط	
8	8	9.5	9	9	9.5	8	9	9	9	1أ
9	9	8	7	8	8	9	8	6	7	2أ
7	8	7	7	9	8	8	8	9	9	3أ
8	9	9	9	9	8	8	9	9	10	4أ
7	7	7	8	9	10	9	9	8	9	5أ
9	8	8	8	9	7	9	7	7	8	6أ
9	8	8	8	10	9	9	9	8	9	7أ
8	7	8	9	7	8	9	8	9	8	8أ
6	6	7	6	6	8	5	5	5	5	9أ
7	7	8	7	7	7	7	7	7	8	10أ
6	7	8	7	7	7	6	7	6	6	11أ

جدول يوضح نتائج الخام للاختبار البعدي للعينه التجريبية

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التغذية الراجعة المتأخرة لمعالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة لدى طلبة السنة الأولى جامعي (18_21) بمعهد التربية البدنية و الرياضية و كذلك معرفة استجابة الطلبة مع الفيديوهات المحترفة و فيديو مصور لهم أثناء السباحة ، لذلك افترض الطالب الباحث انه للتغذية راجعة المتأخرة المعززة بالفيديو دور في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة و أن مشاهدة فيديو احترافي قبل السباحة يؤثر على تعلمهم و قد قام الطالب الباحث باختيار العينة التجريبية بالطريقة العشوائية و هذا بالاعتماد على المنهج التجريبي ، حيث كانت نسبتها بالنسبة للمجتمع الأصلي 10 ، حيث استخدم الطالب الباحث الفيديو في بحثه بحيث قدم فيديو احترافي للطلبة حتى تكون لهم دراية مسبقة للأداء ، ثم في الأخير تقديم فيديو شخصي للطلبة تم تصويره لهم أثناء أداءهم ، استنتج الطالب الباحث على ضوء الدراسة التي قام بها مع الإلمام النظري و تحليل الدراسات السابقة و البحوث المشابهة و النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية أن استخدام التغذية الراجعة المتأخرة المعززة بالفيديو له دور حاسم في معالجة الأخطاء الحركية لتعلم السباحة الحرة و كذلك أن للفيديو الاحترافي

المعروض اثر الايجابي في تعليم و تحسين السباحة الحرة و أن للفيديو المصور

للطلبة اثر ايجابي في تصحيح أداء الطلبة في السباحة الحرة.

Study summary

The study aims to determine the effect of the use of feedback late to address the kinetic errors to learn to swim free of the first year students of a university (18_21) at the Institute of Physical Education and Sports, as well as students' knowledge in response to videos of professional and video cameraman for them while swimming, so I assumed the student that the feedback late enhanced video role in the treatment of motor errors to learn to swim free and to watch a professional video before swimming affects their learning and the researcher has the student to choose the experimental sample randomly and this is based on the experimental method, where Spatha for society original 10, Where the researcher used the video student in his research so that the foot video professionally for students so that they may have prior knowledge of the performance, and then in the last submission of a personal video of the students filmed them during their performance, researcher concluded the student of this study was carried out with the knowledge of the theoretical and previous studies analysis and similar research and statistical findings from exploratory and basic experience that the use of video feedback has delayed a crucial role in the enhanced in the treatment of motor errors to learn to swim free, as well as the professional video shown positive impact in education and improve the free swimming and that Video photographer for students a positive effect in correcting the students' performance in the free swimming.