

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان التدريب الرياضي

تحت عنوان

أثر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارات السباحة على الظهر  
بحث تجريبي أجري على سباحين ناشئين (8-11) سنة بالمسبح الأولمبي لغيليزان

الأستاذ المشرف:

أ / د بن دحمان نصر الدين

من إعداد الطلبة:

- منصورة محمد إسلام

- مداح سمير

السنة الجامعية: 2017/2016

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما)

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه فتحت عليه عيني، إليكما والديا الغاليان.

إلى جميع إخوتي كبيرا وصغيرا

إلى عائلة منصوره كافة

إلى الكتاكيت "محمد ، رياض ، جمانة"

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفاري

إلى كل الأصدقاء و الزملاء الذين ساعدوني في إنجاز هذا العمل المتواضع،  
أخص بالذكر سمير ، و أمين

الأستاذ بن دحمان نصر الدين

إلى مدربي السباحة للمسبح الأولمبي لغليزان

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من أحب إسلام و أحبوه

إلى كل إخوتي في الله

منصورة محمد إسلام

# الإهداء

بسم لله الرحمان الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما)

صدق لله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج عملي إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه فتحت عليه عيني، إليكما والديا الغاليان.

إلى أختي العزيزة

خاصة الى ابي الذي توفي في هذه السنة

إلى كل من ساهموا في تنوير فكري منذ نعومة أظفري

إلى كل الأصدقاء و الزملاء الذين ساعدوني في إنجاز هذا العمل المتواضع،  
أخص بالذكر ، إسلام و امين

الأستاذ بن دحمان نصر الدين

إلى مدربي السباحة للمسبح الأولمبي لغليزان و

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى كل من أحب سمير و أحبوه

إلى كل إخوتي في الله

مداح سمير

# شكر و تقدير

قال الله تعالى : " و إذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد " صدق الله العظيم. سورة إبراهيم الآية 07.

قال الرسول صلى الله عليه و سلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " أولاً و قبل كل شيء نشكر الله عز و جل الذي وفقنا و قدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع

الذي نرجو أن يكون عملاً نافعا لنا و لجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور " بن دحمان نصر الدين " الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية و الذي لم ييخل علينا بمعلوماته القيمة و نصائحه و توجيهاته السريرة كما نشكر أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لمستغانم كما نشكر كل المدربين العاملين بالمسبح الأولمبي لغيليزان على المساعدات التي قدموها لنا .

كذلك نشكر كل الزملاء الذين وقفوا على نجاحنا. و يبقى رجائنا من المولى عز و جل أن يلقي هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله

ملخص البحث: باللغة العربية

لقد اندرج بحثنا هذا تحت عنوان: أثر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تحسين السباحة على الظهر. دراسة تجريبية أجريت على سباحي "جمعية سباح" بالمسبح الأولمبي لغيليزان .

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر إدراج الوسائل السمعية والبصرية في تحسين المهارات الأساسية في السباحة على الظهر ولهذا طرحنا السؤال العام التالي: هل إدراج الوسائل السمعية البصرية له أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر؟ ولهذا الغرض افترضنا أن إدراج الوسائل السمعية البصرية له أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.

ومن أجل التأكد من صحة هذا الفرض استخدمنا المنهج التجريبي حيث تم تطبيق بطارية الاختبارات مهارية تضمنت الاختبارات التالية: وضعية الجسم ، حركة الذراعين ، المرحلة الأساسية ، المرحلة الرجوعية ، ضربات الرجلين ، التنفس، التوافق. كما تم اختيار العينتين بطريقة مقصودة تضمنت 20 سباحا ناشئا من " جمعية 25% سباح" ، ( 10 سباحين للعينه الضابطة، 10 سباحين للعينه التجريبية) بنسبة من المجتمع الأصلي، وبعد استعمال الوسائل السمعية البصرية في تصحيح المهارات الأساسية للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر توصلنا إلى أهم استنتاج و هو أن إدراج الوسائل السمعية البصرية أثر إيجابيا في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر ، وهذا ما دفع بنا لاقتراح تكوين إطارات رياضية متخصصة في مجال السمع البصري إضافة إلى العمل على ابتكار برامج إلكترونية لتسهيل عملية تقييم الأداء المهاري للسباحين و تسهيل عملية التدريب الرياضي بصفة عامة.

**الكلمات المفتاحية:** الوسائل السمعية البصرية - الأداء المهاري - السباحين

الناشئين - السباحة على الظهر

**Résumé : en français**

Notre recherche a été intégrée sous le titre : **l'impact de l'utilisation des moyens audiovisuelle dans l'amélioration de dos crawlé** , une étude expérimentale a été menée sur les nageurs de l'« association sabah » piscine olympique de relizane.

Cette étude vise à savoir l'impact de l'inclusion des moyens audiovisuelle à l'amélioration des techniques de base en dos crawlé, pour cela nous avons soulevé la question suivante : l'inclusion des moyens audiovisuelle a un impact positif dans l'amélioration des compétences de performance chez les nageurs « catégories benjamins » en dos crawlé ?, à cet effet nous supposons que l'inclusion des moyens audiovisuelle a un impact positif sur l'amélioration des compétences de performance chez les nageurs « catégorie benjamin » en dos crawlé.

Afin d'assurer la validité de cette hypothèse , nous avons utilisé la méthode expérimentale ou les tests de techniques a été appliqués, comprenait les tests suivants : position du corps, étape de base, mouvements de bras, retour aérien , battement de jambes, respiration, coordination.

Il a également été choisi intentionnellement les échantillons inclus 20 nageurs issus de l'« association sabah »(10 nageurs échantillon expérimental, 10 nageurs contrôle d'origine de la communauté de base , et après l'utilisation des moyens audiovisuelle pour corriger les techniques chez les nageurs catégories benjamin en dos crawlé.

**Mots clé :** moyens audiovisuelle - compétence de performance - nageurs catégorie benjamin - dos crawlé

**Summary :in english**

Our research was integrated under the title: **the impact of the use of audiovisual media in the improvement of backstroke**, an experimental study was conducted on the swimmers of the "sabah association" relizane Olympic swimming pool.

This study aims to know the impact of the inclusion of audiovisual means in the improvement of the basic techniques in backstroke, for this we raised the question: the inclusion of the audiovisual means has a positive impact in the improvement Of the performance competencies in swimmers "youngest" in backstroke ?, to this effect we assume that the inclusion of the audiovisual means has a positive impact on the improvement of the performance skills in swimmers " youngest category" in backstroke.

In order to ensure the validity of this hypothesis, we used the experimental method or applied techniques tests, included the following tests: body position, basic step, arm movements, aerial return, flutter kick, breathing , Coordination.

It was also intentionally selected the included swimmer samples from the "sabah association" (10 swimmers from the experimental sample, 10 swimmers from the base community, and after use of the audiovisual means to correct the techniques Among swimmers youngest categories in backstroke.

**Keywords :** audiovisual media – performance competence – youngest categories - backstroke

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
45	يوضح تنقيط مهارات السباحة على الظهر	01
47	يوضح مدة والحجم الساعي للبرنامج المسطر بإشراف المدرب	02
48	يوضح كيف تم تخطيط البرنامج المسطر بإشراف المدرب	03
49	يمثل درجة صدق وثبات اختبار السباحة على الظهر	04
56	يوضح نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر	05
58	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار وضعية الجسم	06
60	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار حركة الذراعين	07
62	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار المرحلة الأساسية	08
64	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار المرحلة الرجوعية	09
66	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار حركة الرجلين	10
68	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار التنفس	11
70	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق	12
72	يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر	13

## قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر	57
02	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لوضعية الجسم	59
03	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لحركة الذراعين	61
04	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للمرحلة الأساسية	63
05	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للمرحلة الرجوعية	65
06	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لحركة الرجلين	67
07	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للتنفس	69
08	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للتوافق	71
09	يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر	73

## قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
الإهداء.....	أ
الشكر و التقدير.....	ج
ملخص البحث باللغة العربية والفرنسية والانجليزية .....	د
قائمة الجداول.....	ر
قائمة الأشكال.....	ح

### التعريف بالبحث

العنوان	الصفحة
1- مقدمة.....	01
2-مشكلة البحث.....	02
3-أهداف البحث.....	03
4-فرضيات البحث.....	03
5-مصطلحات البحث.....	04
6- الدراسات المشابهة .....	05
6-1- التعليق على الدراسات.....	08
6-2- نقد الدراسات.....	08

### الباب الأول: الدراسة النظرية

## الفصل الأول: الوسائل السمعية البصرية

- 12.....تمهيد
- 13.....1- مفهوم الوسائل التعليمية
- 13.....2- أنواع الوسائل التعليمية
- 13.....1-2 وسائل تعليمية سمعية بصرية
- 13.....2-1-1 وسائل سمعية
- 14.....2-1-2 وسائل بصرية
- 14.....3-1-2 وسائل سمعية وبصرية
- 14.....4-1-2 وسائل إلكترونية
- 14.....2-2 المواد التعليمية
- 14.....3-2 النشاطات التعليمية
- 14.....3- أهمية الوسائل التعليمية
- 14.....1-3 أهميتها للمعلم
- 14.....2-3 أهميتها للمتعلم
- 15.....4- الوسائل السمعية البصرية
- 15.....5- خصائص الوسائل السمعية البصرية
- 16.....6- أسس اختيار الوسائل التعليمية السمعية البصرية
- 17.....7- أهمية الوسائل السمعية البصرية
- 18.....8- مفهوم الفيديو
- 18.....9- مميزات استخدام الفيديو
- 18.....10- مزايا التعليم بواسطة الفيديو
- 20.....11- مراحل التعليم بواسطة الفيديو
- 20.....1-11 مراحل التحضير والتقديم
- 20.....2-11 مرحلة العرض
- 20.....3-11 مرحلة التطبيق

21.....خلاصة.....

## الفصل الثاني: السباحة على الظهر

- 24.....تمهيد.....
- 25.....1- فوائد السباحة.....
- 25.....1-1- الفوائد الجسمية.....
- 25.....1-2- الفوائد الفسيولوجية.....
- 26.....1-3- الفوائد الصحية.....
- 26.....2- مبادئ التحليل الفني للسباحة.....
- 27.....1-2- وضع الجسم.....
- 27.....2-2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة الجسم.....
- 27.....2-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما.....
- 28.....2-4- الاسترخاء.....
- 28.....2-5- الاتزان.....
- 28.....2-6- الإيقاع والتوقيت.....
- 29.....3- العمر المناسب في تعليم السباحة.....
- 29.....4- سباحة الظهر.....
- 29.....5- وصف الأداء الحركي للسباحة على الظهر.....
- 29.....5-1- وضع الجسم.....
- 29.....5-2- ضربات الرجلين.....
- 30.....5-3- ضربات الذراعين.....
- 30.....5-4- التنفس.....

- 30.....5-5- التوافق
- 31.....6- ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين
- 32.....7- صور توضح نمط جسم سباح السباحة على الظهر
- 33.....خلاصة

## الباب الثاني: الجانب الميداني

### الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 36.....تمهيد
- 37.....1- منهج البحث
- 37.....2- مجتمع وعينت البحث
- 37.....1-2- مجتمع البحث
- 37.....2-2- عينة البحث
- 37.....3- متغيرات البحث
- 37.....4- مجالات البحث
- 38.....5- أدوات البحث
- 38.....1-5- وسائل جمع البيانات
- 38.....2-5- الوسائل البيداغوجية
- 38.....3-5- الاختبارات المهارية المستعملة
- 38.....1-3-5- وصف بطارية اختبارات سباحة الظهر
- 46.....6- عرض البرنامج التصحيحي بالوسائل السمعية البصرية
- 46.....1-6- المحتوى
- 46.....2-6- الأدوات المستعملة
- 47.....3-6- مكان إجراء الحصص التدريبية
- 47.....4-6- وقت إجراء الحصة التدريبية

47.....	5-6- الإجراءات المتخذة خلال الحصة.
47.....	6-6- الأهداف.
48.....	7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
48.....	7-1- الدراسة الاستطلاعية.
50.....	7-2- ثبات الاختبار.
50.....	7-3- صدق الاختبار.
51.....	7-4- الموضوعية.
51.....	8- الدراسات الإحصائية.
53.....	خلاصة.

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

55.....	تمهيد
56.....	1- عرض وتحليل النتائج.
56.....	1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للسباحة على الظهر لعنتي البحث.
58.....	1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار وضعية الجسم لعينات البحث.
60.....	1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الذراعين لعينات البحث.
62.....	1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار المرحلة الأساسية لعينات البحث.
64.....	1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار المرحلة الرجوعية لعينات البحث.
66.....	1-6- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الرجلين لعينة البحث.
68.....	1-7- عرض وتحليل نتائج اختبار التنفس لعينات البحث.
70.....	1-8- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق لعينات البحث.
72.....	1-9- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للسباحة على الظهر لعينتي البحث.
74.....	2- الاستنتاجات.
74.....	3- مناقشة فرضيات البحث.

76.....	4- التوصيات والإقتراحات
77.....	خلاصة الفصل
78.....	خلاصة عامة

## المصادر والمراجع

### الملاحق

## 1- مقدمة:

يشهد العالم تطورا في ميادين عديدة و مختلفة ، كما هو الشأن بالنسبة للرياضة بمختلف أنواعها فالسباحة مثلا كانت تمارس في بداية الأمر بطرق عشوائية تقليدية من أجل العيش والبقاء ثم صارت تمارس للمحافظة على اللياقة والترفيه وللمحافظة على الصحة أو العلاج من بعض الأمراض، بينما اليوم فقد جمعت بين كل هذه الأهداف إضافة إلى المنافسة بمختلف أنواعها كالألعاب الأولمبية أو العالمية. ولما كانت للسباحة أهمية كبيرة بات من الضروري مواكبتها للتطور والانتقال من الطرق التقليدية في ممارستها وتدريبها إلى سبل حديثة بإتباع المنهج العلمي واعتماد الوسائل الحديثة المختلفة منها الوسائل السمعية البصرية التي تؤثر بصورة إيجابية على المتدربين من حيث الجوانب الحركية كما تعمل على الإدراك الجيد والتصوير الحركي الصحيح وتمكن من معرفة الأخطاء المتعلقة بالأداء المهاري ومن ثم تقويمها وتصحيحها.

من أجل هذا انصب بحثنا حول استغلال الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في فيديوهات لعينة من السباحين الناشئين ثم عرضها عليهم للوقوف على الأخطاء و تصحيحها ومقارنة تلك الفيديوهات بفيديوهات للسباحين المحترفين بغاية المقارنة والملاحظة وتجسيد الحركات الصحيحة وعليه تم تقسيم البحث الى بابين الباب الاول يتطرق الى الجانب النظري الذي يشمل فصلين وفصل تمهيدي الذي احتوى على التعريف بمصطلحات البحث والمشكلة والفرضيات والأهداف التي نرجو الوصول اليها من خلال الدراسة والتحليل ومناقشة الدراسات المشابهة، أما الفصل الأول فهو السباحة على الظهر تطرقنا فيه إلى معرفة فوائد ومبادئ التحليل الفني لها (السباحة) وتحديد العمر المناسب في تعليمها وركزنا أيضا على وصف الأداء الحركي للسباحة على الظهر وقدمنا بعض الملاحظات الهامة في تعليقه وتدريب الناشئين ، اما الفصل الثاني هو الوسائل السمعية البصرية تطرقنا فيه إلى الوسائل التعليمية بأنواعها موضحين أهميتها وكذا تطرقنا في هذا الفصل إلى توضيح خصائص الوسائل السمعية البصرية وأسس اختيارها وفوائدها ثم تحدثنا عن الفيديو ومميزاته استخدامه ومزايا استخدامه

ومراحل التعليم بواسطة الفيديو ، أما الباب الثاني مخصص للجانب الميداني والذي اشتمل على فصلين، الفصل الأول تكلمنا فيه عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدم الباحثان الطالبان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث تم اختيار العينتين بالطريقة المقصودة، حيث اشتملت العينة الضابطة على 10 سباحين ناشئين من و اشتملت العينة جمعية سباح التجريبية على 10 سباحين ناشئين من نفس الجمعية، اما بالنسبة لأدوات البحث فقد استخدم الطالبان الباحثان بطارية الاختبارات المهارية للسباحة على الظهر ، أما الفصل الثاني فقد خصصناه لعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تحصلنا عليها من الدراسة الميدانية ثم اختتمنا هذه الدراسة باستنتاجات خاصة بالبحث ومناقشة فرضيات البحث وخلاصة عامة.

## 2- مشكلة البحث:

إن التقدم الذي شهدته رياضة السباحة في مختلف بلدان العالم وفي مختلف الاختصاصات جاء نتيجة لإتباع أساليب ووسائل التدريب الحديثة. إلا أنه في مجتمعنا لا زال بعض المدربين يعتمدون على الطرق والأساليب التقليدية في التدريب الرياضي ، ومن خلال تجربتنا الميدانية المتواضعة وملاحظتنا رأينا وجود صعوبات في التعلم الحركي لدى السباحين عن طريق الالتقاء بالإضافة إلى صعوبة تقييم الأداء المهاري للسباحين في السباحة على الظهر إلا إذا قمنا بتصويره وعرضه على السباحين وهذا ما دفع بنا إلى فتح باب البحث وتجريب استعمال الوسائل السمعية البصرية "جهاز كاميرا فيديو " في عملية التدريب واكتساب المهارات الحركية الصحيحة من خلال الفيديو، وذلك بالقيام بعرض برامج مصورة لعينة بحثنا ومقارنتها ببرامج مصورة للمحترفين وكشف العيوب والأخطاء في الأداء المهاري للسباحة على الظهر ومن هنا جاء تساؤلنا العام و هو:

هل إدراج الوسائل السمعية البصرية له أثر ايجابي في تحسين الأداء المهاري

للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر ؟

التساؤلات الجزئية :

1- هل البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب يكفي لتحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي ؟

3- أهداف البحث :

1- معرفة أثر إدراج الوسائل السمعية البصرية في تحسين المهارات الأساسية في السباحة على الظهر.

2- معرفة مدى فاعلية البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب في تحسين مهارات السباحة على الظهر.

3- كشف الفروق الحاصلة بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبار البعدي.

4- فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

إدراج الوسائل السمعية البصرية له اثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.

الفرضيات الجزئية:

1- البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب لا يكفي لتحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر .

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي .

5- مصطلحات البحث :

الوسائل السمعية البصرية:

التعريف النظري:

هي واحدة من التقنيات التربوية التي أنجبتها ثورة الاتصالات مثل الراديو، التلفاز، آلات العرض السينمائي والتعليم المبرمج وغيرها من الأجهزة خاصة الالكترونية وهي واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب، وبذلك تساعد في استمرار المعلومات أطول فترة ممكنة بإدراك الحقائق في وضوح وإثارة اهتمام المتعلم وتركيز انتباهه . (اليمين، 1996، صفحة 35)

التعريف الإجرائي:

هي الوسائل التي تعتمد على حاستي السمع والبصر معا ومنها الأفلام، الصور المتحركة والناطقة و البرامج التعليمية والدروس المعدة باستخدام الحاسوب.  
المهارة :

التعريف النظري:

هي الخاصية الحركية للفرد الرياضي والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركية. (كامل، 1990)

التعريف الإجرائي:

هي القدرة على أداء الحركة بالدقة والسرعة المطلوبة في الأداء بدون عناء .  
السباحة:

التعريف النظري:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من أجل المتعة أو من أجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فإن الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة.

(العايش ف.، 1991، صفحة 15)

التعريف الإجرائي:

هي واحدة من الرياضات المائية يستعمل فيها السباح حركة أطراف جسمه للانتقال فوق سطح الماء بحركات تكون متتابع أو متماثلة.

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى:

دراسة حداد حكيم 2015/2014

عنوان البحث:

تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبين 10-14 سنة .

مشكلة البحث:

هل استخدام الوسائل السمعية البصرية له دور إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى فئة 10-14 سنة ؟

هدف البحث:

التعرف على أثر استخدام الوسائل السمعية البصرية على بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

فرض البحث:

للوسائل السمعية البصرية تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

عينة البحث:

20 لاعب كرة الطائرة 10-14 سنة من المجتمع الأصلي 40 لاعب قسمت

إلى: المجموعة الضابطة 10 لاعبين المجموعة التجريبية 10 لاعبين اختيرت

عشوائياً.

أهم نتيجة:

إن الوسائل السمعية البصرية لها دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى اللاعبين صغار السن.  
أهم توصية:

يجب على المدربين وكل القائمين على الجمعيات الرياضية استعمال الوسائل الحديثة والتي تزيد وتحسن سرعة التعلم.  
الدراسة الثانية:

دراسة شاييم حاج أحمد نوري و دلال عبد النور.  
عنوان البحث:

فاعلية التصوير تحت الماء بالوسائل السمعية البصرية على مهارة السباحة الحرة.  
مشكلة البحث:

هل استخدام الوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) له أثر في تحسين مهارة السباحة الحرة.  
هدف البحث:

معرفة أثر الوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة.  
منهج البحث:

اتبع الباحثان المنهج التجريبي.  
عينة البحث:

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

وقد اختار الباحثان اختيار عشوائي لعينة البحث التي شملت 8 سباحين من أصل 12.

أهم نتيجة:

إن للوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة.

أهم توصية :

استخدام الوسائل السمعية البصرية في التعلم والتدريب.

الدراسة الثالثة:

دراسة زكاب أحمد 2011 / 2012

عنوان البحث:

دور الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض عناصر الأداء المهاري و

الإنجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة.

مشكلة البحث:

هل للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تحسين مستوى الأداء الحركي في

مسابقة دفع الجلة؟

هدف البحث:

التعرف على دور الوسائل السمعية البصرية في تحسين بعض العناصر للأداء

المهاري و الإنجاز الرقمي في مسابقة دفع الجلة.

فرض البحث:

للوسائل السمعية البصرية دور إيجابي في تحسين الأداء الحركي في مسابقة دفع

الجلة.

منهج البحث:

المنهج التجريبي

عينة البحث :

65 أستاذ – 60 تلميذ.

أهم نتيجة :

استعمال الشرح اللفضي كوسيلة تعليمية لا يساعد في تحسين مستوى الأداء

الحركي في مسابقة دفع الجلة.

6-1- التعليق على الدراسات :

من خلال تطرقنا للدراسات المشابهة والسابقة لاحظنا أنها تشترك في عدة عناصر

ألا وهي :

المنهج المتبع كان المنهج التجريبي لأنه يناسب بحوثا مثل هذه، وشملت عينة البحث الفئة السنية الصغيرة وبالتحديد الناشئين.

كما اعتمدت هذه البحوث على أدوات علمية ومنهجية في تدعيم الجانب العلمي والعملية من مصادر ومراجع باللغة العربية و الأجنبية ، زد على ذلك الاستعانة بالوسائل الإحصائية لتحليل النتائج فاعتمدت جلها على المتوسط الحسابي واختبار ت ستيودنت.

و أهم نتيجة المتوصل إليها والمشاركة في هذه البحوث هي أنه للوسائل السمعية البصرية أثر إيجابي في تحسين المهارة بصفة عامة.

6-2- نقد الدراسات :

إن البحث الذي نحن بصدد القيام به يختلف عن بقية البحوث السابقة كونه اختص بدراسة مدى تأثير الوسائل السمعية البصرية على نوع من السباحة ألا وهي سباحة الظهر، والتي لا يوجد حولها بحوث تجريبية كثيرة خاصة من هذا الجانب. بالإضافة إلى أننا قمنا بدعم بحثنا في الجانب التطبيقي وذلك بإضافة العينة الضابطة التي لم تؤخذ بعين الاعتبار في البحوث السابقة وهذا من أجل أن يكون بحثنا أكثر وضوحا وتكون نتائجه موضوعية ودقيقة ومفيدة أكثر.

# الباب الأول: الجانب النظري

# الفصل الأول: الوسائل السمعية البصرية

## عناصر الفصل الأول:

- تمهيد
- مفهوم الوسائل التعليمية
- أنواع الوسائل التعليمية
- أهمية الوسائل التعليمية
- الوسائل السمعية البصرية
- خصائص الوسائل السمعية البصرية
- أسس اختيار الوسائل التعليمية السمعية البصرية
- أهمية استعمال الوسائل السمعية البصرية
- مفهوم الفيديو
- مميزات استخدام الفيديو
- مزايا التعليم بواسطة الفيديو
- مراحل التعليم بواسطة الفيديو
- خلاصة

## تمهيد :

يعيش الانسان مع غيره و كل واحد منهما في حاجة إلى الآخر مما جعل التواصل بينهما أمرا ضروريا وملحا.

فالحقائق والآراء والمهارات والتجارب وطرق الأداء تنتقل من شخص لآخر ومن جماعة إلى جماعة ومن جيل إلى جيل وهذه العملية التي تجمع بين النقل والتلقي وهذا ما يسمى بالتواصل، هذا الأخير شهدت وسائله تقدما مع مرور السنين ومع التقدم التكنولوجي الحاصل حيث كان التواصل في بادئ الامر بالقول و الإشارة ثم الكتابة، إلى أن تطورت إلى وسائل مختلفة عملت على تسهيل عملية التواصل وهذا باستعمال الوسائل السمعية البصرية وهذا ما سوف نذكره في هذا الفصل الذي يبين ويبرز استعمالاتها وأهميتها للمعلم والمتعلم.

## 1- مفهوم الوسائل التعليمية :

هي كل أداة يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم وتوضيح معاني كلمات الدرس، أو شرح أفكاره أو تدريب التلاميذ على المهارات أو تعويدهم على العادات أو تنمية الاتجاهات أو غرس القيم، دون أن يعتمد المعلم أساساً على الألفاظ والرموز والأرقام.

وعلى هذا الأساس فالوسيلة التعليمية ليست شيئاً إضافياً يساعد المعلم على الشرح والتوضيح، بل هي جزء لا يتجزأ من عملية التعليم التي يجب أن تشرك جميع الحواس لتكون ناجحة وملائمة ومساعدة على الفهم والإدراك ، وبالتالي تثبيت المعلومات في الذاكرة واستحضارها وقت الحاجة، وهناك عدة تعريفات أيضاً للوسائل التعليمية هي كالآتي :

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

-تعريف "إدبار ذيل" 1954 و خاص بالوسائل السمعية البصرية التي تعتمد أساساً على القراءة و استخدام الألفاظ و الرموز لنقد المعاني و المفاهيم و هي المواد التي تأذي إلى جودة التدريب و التزويد الدارسين بخبرات أثرها باق.

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

## 2- أنواع الوسائل التعليمية:

### 1-2 وسائل تعليمية سمعية بصرية:

#### 1-1-2 وسائل سمعية: كالراديو التعليمي - المسجلات الصوتية - مختبرات

اللغة.

#### 2-1-2 وسائل بصرية: جهاز الأفلام الثابتة - جهاز عرض الشفافيات - جهاز

عرض الشرائح والصور المعتمدة.

2-1-3- وسائل سمعية وبصرية: جهاز عرض الأفلام التعليمية المتحركة -  
التلفزيون التعليمي - جهاز الفيديو .

2-1-4- وسائل إلكترونية: الكمبيوتر التعليمي .

2-2- المواد التعليمية: مواد مطبوعة أو مرسومة (الكتب - الصور التعليمية -  
الرسومات والخرائط - اللوحات التعليمية - المجسمات - الشفافيات) .

2-3- النشاطات التعليمية: كالرحلات والزيارات للمعارض والمتاحف والمختبرات .

3- أهمية الوسائل التعليمية:

3-1 أهميتها للمعلم :

-تساعد على رفع درجة كفاءة المعلم المهنية و استعداداه .

-تغيير دور المعلم و المدرب من ناقل المعلومات و ملقن إلى دور المخطط و  
المنفذ و المقوم للتعلم

-تساعد المعلم على حسن عرض المادة و تقويمها و التحكم فيها

-توفر الوقت و الجهد المبذولين من قبل المعلم حيث يمكن استخدام الوسائل  
التعليمية مرات عديدة و من قبل أكثر من معلم و هذا يقلل من تكلفة الهدف من  
الوسيلة و من الوقت و الجهد المبذولين و من قبل المعلم في التحضير و الشرح و  
العرض

-تساعد المعلم في إثارة الدافعية لدى الطلبة و ذلك خلال القيام بالنشاطات  
التعليمي .

3-2- أهميته للمتعلم :

-تنمية حب الاستطلاع في المتعلم و تزويده برغبة التعلم

-تقوية العلاقة بين المتعلم و المعلم و بين المتعلمين أنفسهم خاصة إذا استخدمها  
المعلم بكفاية

-توسيع مجالات الخبرات التي يمر فيها المتعلم

-تساهم في تكوين اتجاهات مرغوب فيها

-تساهم في تكوين اهتمام المتعلم و تشوقه على التعلم لما يزيد إلى دافعيته و قيامه من نشاطات تعليمية لكل المشكلات و القيام باكتشاف حقائق جديدة و العمل على

#### التصحيح

-تجعل الخبرات التعليمية أكثر فعالية و أقل احتمالا للنسيان  
- تساهم في علاج مشكلة الفروق الفردية (الحيلة، 2000)

#### 4- الوسائل السمعية البصرية:

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

و يرى الباحثون أن الوسائل السمعية البصرية ما هيا إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح وإثارة اهتمام المتعلم و تركيز انتباهه و أن ما يراه التلميذ يبق عالقا بذهنه فترة طويلة و لا يكون عرضة للنسيان بنفس درجة التي يتعرض لها القاصر على السمع وذلك للاشتراك حاستين في إدراك الحقيقة(السمع و البصر) و بالتالي الطالب يتذكرها بسرعة و تتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو)في زيادة المدرب أو المدرس عرضه للمادة المراد تعليمها و تمكن المتعلم من إدراك و فهم الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلل و المترابط كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية و تثير النشاط الذاتي للمتعلمين و تحفز الدوافع للتعلم و تحقق مقدارا من تكافؤ الفرض التعليمية بين المتعلمين و ترقى المتعلم على أساس علمي و بالتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم.

#### 5- خصائص الوسائل السمعية البصرية :

- توضيح و شرح حركة أو عدة حركات لمهارة مهنية

- يساعد في التحليل الحركي للمهارة المراد تعليمها

- يساهم في تطوير الأحاسيس و المشاعر عند الاداء كما تساهم في تدريب

الذهني والتصور الحركي

- يعمل على تقوية الذاكرة الحركية و قوة الاستعادة للمعلومات و تقليل النسيان
- إثارة الرغبة و التشويق و التنافس و إبعاد الملل
- يساعد على تعزيز الإدراك الحسي
- يساعد على تقوية قدرة الفرد على تحويل معرفته بشكل لأخر حسب الحاجة و الموقف التعليمي
- يجهز الفرد بتغذية رجعية ينتج عنها تحويل معرفة و زيادة التحكم (بوداود، صفحة 35)

#### 6- أسس اختيار الوسائل التعليمية السمعية البصرية:

يساعد الاختيار السليم للوسيلة التعليمية من قبل المدرس على نجاحها في مهمة إيصال المعلومات للتلاميذ بسهولة ، حيث أنه بدون هذا الاختيار السليم تفقد الوسيلة معناها وأهميتها التربوية.

وأهم الأسس الواجب مراعاتها عند اختيار الوسيلة ما يلي :

1- توافق الوسيلة مع الغرض الذي يسعى لتحقيقه منها كالأفلام المتحركة مثلا تصلح لتقديم المعلومات التي تكون فيها عنصر الحركة أساسيا كتعليم المهارات الحركية .

2- صدق المعلومات التي تقدمها الوسيلة ومطابقتها، فيجب التأكد من أن المعلومات ليست قديمة أو ناقصة أو خاطئة فإذا تبين ذلك وجب معالجة الخطأ.

3- مدى صلة محتوياتها بموضوع الدرس فيجب أن تكون المعلومات التي تحتويها الوسيلة ذات صلة مباشرة بموضوع الدرس حتى لا يصاب التلاميذ بالملل ولا يضيع وقت الحصة .

4- مناسبة الوسيلة لأعمار التلاميذ ومستوى ذكائهم وخبرتهم السابقة ، وذلك من حيث اللغة وعناصر الموضوع وطريقة العرض ، فلا تكون فوق مستوى التلاميذ فتشتت أذهانهم ولا أقل من مستواهم فتقلل من حماسهم.

5- أن تكون الوسيلة في حالة جيدة فلا يكون الفيلم مقطعا أو التصوير غير واضح أو التسجيل مشوش فكل هذه العيوب تعيق عملية التعلم وتنفّر التلميذ من الدرس وتقلل من اهتمامه.

#### 7- أهمية استعمال الوسائل السمعية البصرية :

إن الوسائل السمعية البصرية أسهل في فهمها و تعلمها من الشرح اللفظي لأنها محسوسة، ملموسة بالنسبة للمتعلّم فإذا كان إتقانها أو تعلمها مباشرا أحسن المتعلم بإرضاء و إشباع نتيجة ما أنجزه من تعلم مما يترتب عليه تشجيع المتعلم للقيام بأوجه النشاط التي تمكنه من تحقيق أهداف العملية التعليمية الأداء.

كما أن الوسائل التعليمية البصرية تجذب الانتباه فلا يستطيع المدرس أن يتأكد تماما أن التلاميذ حين يقرؤون أو يكتبون منتبهون تماما إلى كل ما يقومون به من أعمال و قد يتظاهر للبعض مثلا بأنهم منصتون و قد يقومون بالحركات، و الاستجابات الجسمية اللازمة دون انتباه أو استجابة عقلية ولكن إذا غير التلميذ استعمال حاسة كتشغيل النموذج أو فحص عينة أو مشاهدة فلم فإنه في هذه الحالات يكون انتباه حادا و مركزا.

و هناك نقطة جديرة بالاهتمام حيث أنها تساعد على جذب الانتباه و التركيز و هي إذا تميل إلى تناول الأشياء الجديدة و خاصة ما يثير الاهتمام و تتضمن الوسائل التعليمية الأدوات و الأجهزة كنماذج أجهزة العرض المختلفة مما يستحوذ على الاهتمام لجديتها أو لأنها تعمل أولا لألوانها الزاهية أو غير ذلك من العوامل التي تلفت النظر و تملك حواس تلميذ فيؤدي ذلك إلى تركيز الانتباه . (المصراطي، 1997)

#### 8- مفهوم الفيديو:

هو عبارة عن جهاز تسجيل للصورة و يلعب دورا هاما في عملية التعليم و التعلم حيث يمكن تسجيل برامج تلفزيونية على أشرطة فيديو و إعادة عرضها كما يمكن عن

طريق كاميرا فيديو و إعادة عرضها ، ليلاحظ مدى التقدم الذي طرا على التعليم مما يولد حافزا دافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو تعلم أفضل.

#### 9- مميزات استخدام الفيديو:

- يساعد المدرس في تفرغة لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد و التوجيه و التخطيط و الإنتاج  
- سهولة تسجيل البرامج من حيث البث العام أو نقله من شريط لأخر حتى تصويره

- سهولة حفظ هذه البرمجيات في أماكن عديدة و لا يحتاج إلى عناية كبيرة تساعد برامجهم على المشاركة الايجابية و الفعالة من التلاميذ  
- احتواء برامجه على مميزاتة فسيولوجية، حيث يستخدم المعلم اكثر من حاسة في التعليم و هذا يساعد في تعلم أسهل و أكثر مقاومة للنسيان  
- إمكانية إعادة أي جزء منه و في أي وقت مثلا عند مشادة نموذج لمهارات السباحة يمكن إبطائها، إعادتها أو توقيفها .

- يساعد على حل بعض المشكلات التربوية المعاصرة مثل النفس في الكفاءات و النفس في المباني، توفير الجهد ، الوقت و المال  
- يوفر عنصر التشويق و الإثارة و التعزيز

- يمكن استخدامه كنموذج لتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم استنساخ شريط من البرنامج و مشاهدته في أي وقت يشاء . (السلامة، 1999)

#### 10- مزايا التعليم بواسطة الفيديو:

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

- حرية الاختيار المعلمين و المتعلمين لمكان عرض برامج الفيديو في العملية التعليمية و زمانه، و عندما يستخدم الفيديو في مجال التعلم الذاتي فإن المتعلم لا يختار فقط مكان العرض و زمانه، و إنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها إضافة إلى ذلك فإنه يتعلم من برنامج حسب قدراته و سرعته الذاتية

- و مما يجدر ذكره أن تقنية الفيديو تراعي إلى حد كبير الفروق الفردية بين المتعلمين

- يصلح برنامج الفيديو للعرض مباشرة بعد تصويره إضافة إلى ذلك فإن إنتاج برامج الفيديو يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرفة الصفية دون الحاجة إلى تعميم غرفة الصف مما يفسح المجال للمتعلمين أن يسجلوا ملاحظاتهم و إستفساراتهم من اجل إثارتهم بعد عملية العرض

- إمكانية تطبيق طرائق متعددة من طرق التعليم من خلال الفيديو كالدورات و عرض الخبرات و تعلم المهارات و تستخدم برامج الفيديو بشكل مناسب لتدريس الصغار مما تتميز به من إمكانيات تقديم التغذية الراجعة بشكل مختلف حيث يمكن للمتعلمين استخدام تسجيلات الفيديو و مراقبة أنفسهم ذاتيا أثناء تنفيذ سلوك تدريسي معين، ثم مشاهدة ما تم تسجيله بواسطة الفيديو و إتقان بعملية التقييم المستمر لذلك يتحقق الضبط الذاتي لعملية التعلم

- توفير الوقت و الجهد على كل من المتعلم و المعلم و ذلك إن مشاهدة الموضوعات العلمية بواسطة الفيديو أسهل لقراءتها بكثير كما أن تكاليف فيديو أصبحت رخيصة الثمن و هذا يعني انه من الناحية الاقتصادية يمكن إقتناؤه .

- الاستخدام التكراري يميز الفيديو بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة ، و إعادة تسجيل مواقف أخرى مختلفة، يمكن كذلك إزالة مقاطع محددة و تسجيل مقاطع أخرى جديدة محلها لمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية أو البعدية المزودة بها معظم الأجهزة الجديدة

- تزويد أجهزة الفيديو بمؤقت زمني يساعد على تسجيل أوتوماتيكي للبرنامج المرغوب تسجيله، بحيث يمكن أن تتم هذه العملية من خلال ربط جهاز الفيديو مع

جهاز التلفاز أو من خلال الاتصال المباشر بين كل من جهاز الفيديو و هوائي تلفاز، حيث يقوم المعلم بضبط المؤقت الزمني حسب فترة البث كذلك ضبط موعد التسجيل و إيقاف التسجيل. (الحيلة، 2000)

#### 11- مراحل التعليم بواسطة الفيديو:

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

#### 11-1- مرحلة التحضير و التقديم:

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

#### 11-2- مرحلة العرض:

يعرض المعلم البرنامج على المتعلمين مراعيًا موضوع كل من الصورة و الصوت كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة ، نشاطات مرحلة العرض و يسجلون ملاحظاتهم و استفساراتهم التي يرغبون إثارتها بعد العرض.

#### 11-3- مرحلة التطبيق و المتابعة :

و هي المرحلة الأخيرة حيث تتناول مناقشة المتعلمين للمواقف التعليمية التي عرضها البرنامج ثم مشاركة المعلم بإجابة عن الاستفسارات التي يثيرها بعض الطلاب و كذلك ينفذ المتعلمون بعد هذه المرحلة و كتابة التقارير عن البرنامج المعروض .

(الحيلة، 2000)

## خلاصة:

نخلص من دراستنا للوسائل السمعية البصرية أنها تقوم على نقل الحقائق وجعل المتعلم طرفاً في العملية التعليمية حيث يميل المتعلمين اليوم إلى هذه الوسائل السمعية البصرية وينفرون من الوسائل التقليدية فتوظيفها يفتح المجال لإشراكهم وفتح المجال أمامهم للملاحظة والتركيز والاستفسار والاستنباط أي الحكم و أخيراً التطبيق وهذا سواء كان للجانب المعرفي أو الحركي وبالتالي تحقيق النجاعة وهو ما يطبق في الميدان الرياضي على سبيل المثال لا الحصر.

# الفصل الثاني: السباحة على الظهر

## عناصر الفصل الثاني :

- تمهيد
- فوائد الساحة
- مبادئ التحليل الفني للسباحة
- العمر المناسب في تعليم السباحة
- سباحة الظهر
- وصف الأداء الحركي للسباحة على الظهر
- ملاحظات هامة حول تعليم وتدريب الناشئين
- صور توضح نمط جسم سباح السباحة على الظهر
- خلاصة

## تمهيد:

السباحة هي من أشهر الرياضات في العالم وأقدمها على مر العصور فهي وجدت بوجود الحياة ، وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه ، وهي ككل الرياضات الأخرى لها مسابقات خاصة بها في مختلف أنواعها ، وعرفت السباحة تطورا كبيرا حيث أصبحت تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى وتحطيم الأرقام القياسية وسنتطرق في هذا الفصل الأول إلى فوائد السباحة ومبادئ التحليل الفني فيها ، وبما أن دراستنا خصت السباحة على الظهر فقد تطرقنا أيضا إلى وصف الأداء الحركي لها (السباحة على الظهر) ، كما قدمنا بعض الملاحظات الهامة حول تعليم وتدريب الناشئين .

## 1- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة ، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض ، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق " الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي : (راتب, اسامة كامل,؛، 1999، صفحة 37)

#### 1-1- الفوائد الجسمية:

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

#### 1-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن

مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم .(قاسم حسن حسين افتخار أحمد، 2000،  
الصفحات 24-25)

### 1-3- الفوائد الصحية:

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

### 2- مبادئ التحليل الفني للسباحة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك )أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة لحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الآتي:

1-وضع الجسم.

2-التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام.

3-الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4-الاسترخاء .

5-الاتزان .

6-الإيقاع والتوقيت.

## 2-1- وضع الجسم:

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للإمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق سطح الماء" وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم الأمام بصورة أسرع. (علي ألبيك عصام حلمي، 1995، صفحة 21)

## 2-2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات (أو المقاومات الأخرى) أكثر منها زيادة القوى المحركة للسباح.

## 2-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماماً:

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح الى الأمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية. (وجدي مصطفى الفاتح طارق صلاح فضلي، 1999، صفحة 63)

## 2-4- الاسترخاء :

خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تتطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

## 2-5- الاتزان :

يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلباً على تقدم السباح الأمام. (علي ألبيك عصام حلمي، 1995، صفحة 21)

## 2-6- الإيقاع والتوقيت :

يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحياناً الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابياً وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع. (علي ألبيك عصام حلمي، 1995، صفحة 22)

مما يسبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة، واختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقاً لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

## 3- العمر المناسب في تعليم السباحة :

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات تعلم مهارات اكبر وتدرجيا مع بداية هذا العمر يعطى اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح بين 10 و 16 سنة، ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحظر كل تدريب وهو كامل النشاط والحيوية ويرى "أبو العلا أحمد" أستاذ السباحة والفيسيولوجيا لكية التربية الرياضية العليا أن هناك ارتباط وثيق بين المستويات العليا والعمر البيولوجي للرياضي باعتباره أن الانسان يمر من الطفولة و إلى الشيخوخة بمراحل النمو المختلفة ولكل مرحلة من هذه المراحل صفات وخصائص خاصة بها (القط، 2004، صفحة 14)

#### 4- سباحة الظهر:

وتسمى بسباحة الزحف على الظهر، ويشبه الأداء الحركي لهذه السباحة الأداء الحركي للسباحة الحرة، ولكن تؤدى هذه السباحة على الظهر، وفيما يلي وصف الأداء الحركي لها:

#### 5- وصف الأداء الحركي للسباحة على الظهر:

##### 5-1- وضع الجسم:

يكون وضع الجسم أفقياً مع ميلان قليلاً نحو الأسفل بحيث تكون المقعدة والرجلان داخل الماء، والرأس والأذنان في الماء، ويكون الوجه فقط خارج الماء مع بقاء الذقن قرب الصدر، والنظر يكون إلى الأمام باتجاه أمشاط القدمين.

##### 5-2- ضربات الرجلين:

تؤدى ضربات الرجلين بالتبادل نحو الأسفل والأعلى، وتكون أعمق من حركة الرجلين في السباحة الحرة، وعدم خروج الركبة خارج الماء، ويكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع زيادة انثناء في مفصل الركبة في حركة الرجل نحو الأعلى، وأكثر امتداداً في حركتها نحو الأسفل.

### 5-3- ضربات الذراعين:

تكون حركتهما تبادلية، إذ تبدأ ضربات الذراعين بدخول كف اليد إلى الماء أمام الرأس، والكف مواجه للخارج لدفع الماء إلى الجانب تجاه القدمين، وتعتمد ضربات الذراعين على مرحلتين أساسيتين وهما:

#### أ- المرحلة الأساسية :

تدخل الذراع إلى الماء منفردة بجانب الرأس، وإلى الخارج قليلاً، ويكون الدخول في الماء بالأصبع الصغير أمام الكتف مباشرة، وتبدأ مرحلة المسك بعد دخول الذراع إلى الماء، ثم تبدأ مرحلة الشد (السحب) بثني مفصل المرفق ليقترب الكف من الجسم. ثم تبدأ مرحلة الدفع بدفع الذراع الماء للأمام والأسفل وتتم حركة الدفع بعضلات الذراع مع مفصل الكتف والعضلة الصدرية، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف إلى خصر السباح بحيث يفرد المرفق تماماً أسفل الفخذ.

#### ب- المرحلة الرجوعية :

تبدأ هذه المرحلة بخروج كف اليد من الماء بالأصبع الكبير، ثم تأخذ الذراع مسارها إلى الأعلى والأمام في حركة دائرية حتى نقطة الدخول.

### 5-4- التنفس:

يتم التنفس بدون لف الرأس أو دورانه، ويؤخذ الشهيق في أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين، ويؤدى الزفير في أثناء حركة الدخول والمسك للذراع نفسها عن طريق الفم والأنف.

### 5-5 التوافق:

تتصف حركات الذراعين والرجلين بصفة الاستمرارية، ويتوقف الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف وبين الجذع على درجة الاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم . والتوقيت بين ضربات الرجلين والذراعين. وتؤدي ست ضربات للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، أما التنفس فيكون كل دورة ذراعين وعلى وفق القابلية. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 15)

## 6- ملاحظات هامة حول تعليم و تدريب الناشئين :

1- الفحص الطبي ضروري لالتحاق الأطفال الذين أنهوا مراحل تعليمهم في مدارس السباحة والفصول التجهيزية تمهيدا لاندماجهم في برامج تدريب متقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب و الرئتين.

2- التدريب في هذه المرحلة هو التقدم بالمهارة فنيا و بداية متدرجة للاهتمام بمكونات الكفاءة البدنية و اللياقة الخاصة، ونوصي بعدم اشراك الناشئين في سباقات تفوق قدراتهم والتي قد تسبب آثار عكسية لعدم اكتمال النواحي الفنية بعد.

3- يجب الاهتمام بأنواع السباحة المختلفة و التدريب على البداية والدوران والإحساس بنهايات المسافة المقطوعة، وبعد اكتمال النواحي مهارية والفنية يمكن تخصيص السباح لنوع معين أو أكثر. (فضلي، 1999، صفحة 219)

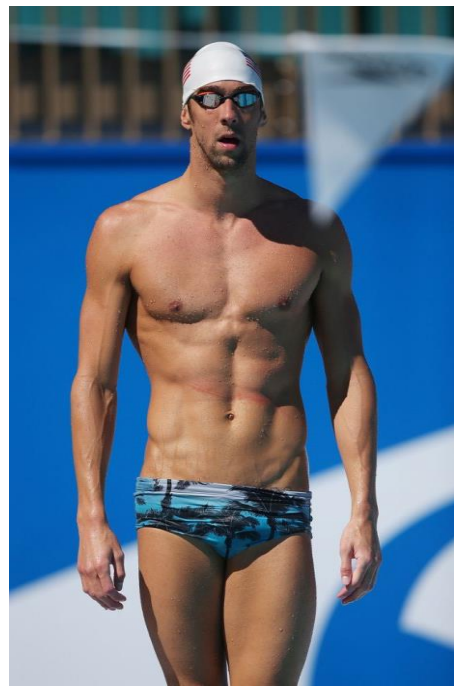
4- يمكن اشراك الناشئين في مسابقات داخلية أو دورية ترويحوية ما بين الأندية والمناطق، ويتم التقييم أساسا على شكل وطريقة الأداء الفني وليس المستويات الرقمية.

5- يجب استخدام الوسائل السمعية و البصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين من مجرد اللهو في الماء إلى الإلتزام في التدريب وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.

6- في الفترة الانتقالية من موسم لآخر يجب مزاوله الرياضات الأخرى المحببة لنفوس الأطفال الناشئين مثل ركوب الدراجات والجري وألعاب الكرة.

7- يجب استشارة دوافع الناشئ وبناء برامج الحوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل سن وفريق ولوحات الشرف وكلمات التقدير واستخدام الحافز الفوري. (سالم، 1997، صفحة 372)

7- صور توضح نمط جسم سباح السباحة على الظهر:



## خلاصة:

من خلال تناول العناصر السابقة يتضح أهمية ممارسة رياضة السباحة جسديا للمحافظة على اللياقة وصحيا للوقاية من بعض الأمراض وعلاجيا لمواجهة بعض الامراض كذلك ونفسيا إذ تسمح بالاحتكاك والتعارف والترفيه، وللوصول إلى هذه الأهداف لا بد من ممارستها بالكيفية الصحيحة وفق الأساليب العلمية المناسبة ووفق الأداء الفني الذي يعد أساس عملية التعلم حيث تقوم على الحركات والتوجيه والتفسير للوصول إلى الصورة النهائية الصحيحة والتي تمكن السباح من قطع المسافة في أقل زمن ممكن، والسباحة على الظهر تنفرد بحركات خاصة ووضع جسم خاص كما ورد في هذا الفصل و دراسة كل حركة دراسة علمية وعملية دقيقة تكسب المتعلم المهارات الأساسية التي تجعله يحقق النتائج المطلوبة.

# الباب الثاني: الجانب الميداني

# الفصل الأول

## منهجية البحث

### والإجراءات الميدانية

## تمهيد :

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث كونه يبرز الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري، ويبين المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية الزمنية والمكانية، هذا بالإضافة إلى التطرق إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث، وأهم العمليات الإحصائية وشرح العينة التي جرى العمل معها والصعوبات التي تلقيناها خلال إنجاز هذا البحث.

## 1- منهج البحث :

انطلاقاً من موضوع بحثنا " دور الوسائل السمعية البصرية في تحسين المهارات الأساسية في السباحة على الظهر(8-11 سنة)" ، فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملاءمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث.

2- مجتمع وعينة البحث:

1-2- مجتمع البحث:

شمل مجتمع بحثنا السباحين الناشئين المنخرطين في "جمعية سباح" في المسبح الأولمبي لغيليزان .

2-2- عينة البحث:

قام الطالبان الباحثان باختيار عينتين في صورة محدودة العدد، قدرت ب 20 سباحاً ناشئاً تمثل 25% من المجتمع الأصلي الذي يتكون من 80 سباح منخرطين في "جمعية سباح" للمسبح الأولمبي لولاية غيليزان تضمنت عينتين :

العينة التجريبية: تضم 10 سباحين ناشئين من "جمعية سباح"

العينة الضابطة: تضم 10 سباحين ناشئين من "جمعية سباح"

3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يتمثل في الوسائل السمعية البصرية.

- المتغير التابع: الأداء المهاري للسباحة على الظهر.

- المتغيرات المشوشة:

العامل النفسي والذي تمثل في نقص الحماس عند السباحين.

وقد تم ضبط هذه المتغيرات العشوائية عن طريق تهيئة السباحين نفسياً وزيادة حماسهم وذلك بعرض فيديوهات لسباحين محترفين.

4- مجالات البحث:

المجال البشري : تمت التجربة الأساسية على عينة البحث المتمثلة في 10 سباحين من "جمعية سباح".

المجال المكاني : أجريت جميع الاختبارات بالمسبح الأولمبي لغيليزان.

المجال الزمني : أجرينا الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية الممتدة من 14 إلى

21 جانفي 2017.

وأجرينا الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 11 فيفري إلى 30 مارس 2017.  
5- أدوات البحث:

استخدمنا في هذه الدراسة الأدوات والوسائل التالية:

5-1- وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع لتثبيت الخلفية النظرية والميدانية.

5-2- الوسائل البيداغوجية:

- كاميرا فيديو Samsung لأخذ الفيديوهات.

- جهاز حاسوب محمول لعرض الفيديوهات للسباحين.

- أشرطة فيديو لسباحين محترفين في سباحة الظهر.

-روابط الفيديوهات:

('javascript:playVideo(1,'XhOzKCbqgJM

('javascript:playVideo(2,'6eyl3PQlwbA

('javascript:playVideo(4,'hKv3QVp7EGs

- زعانف سباحة.

5-3- الاختبارات المهارية المستعملة:

- بطارية الاختبارات المهارية للسباحة على الظهر.

مواصفات بطارية الاختبارات المهارية:

5-3-1 وصف بطارية اختبارات سباحة الظهر :

يتم تقييم الأداء المهاري في سباحة الظهر، بتقييم كل مرحلة لوحدها و يتم إعطاء  
النقطة المناسبة لنوع الأداء في كل مرحلة ابتداء من وضعية الجسم إلى غاية التوافق.

أ.وضعية الجسم:

• الهدف من الاختبار:

معرفة الوضعية التي يتخذها الجسم أثناء السباحة .

- 1.....إذا كان الجسم مغمورا في الماء أثناء السباحة.
- 2.....الحوض ثابت(الجزع)، عدم تحرك الحوض كثيرا أثناء السباحة
- غياب تأثير (التدوير) حول المحور الطولي للجسم ، انعدام الحركات الزائدة
- 4.....للجسم أثناء السباحة.



ب.حركة الذراعين:

•الهدف من الاختبار:

تحديد المسار الصحيح لحركة الذراعين.

-الإحساس المائي، اليد مقوسة للأعلى أو مرفوعة مع المرفقين مثنية كثيرا

- 1.....للأسفل.
- 3.....حركة الذراعين تكون بسرعة توافقية.



ج. المرحلة الأساسية:

• الهدف من الاختبار:

تحديد المسار الصحيح لحركة الذراع خلال المرحلة الأساسية.

- 1.....- اتجاه اليد أثناء الحركة تحت سطح الماء (المرفقين مثنية كثيرا للأسفل).
- 2.....- مسار اليد نسبيا مستقيم.
- 4.....- شدة حركة الدفع (الزيادة التدريجية في سرعة اليد).



د. المرحلة الرجوعية:

• الهدف من الاختبار:

معرفة مسار الذراع أثناء المرحلة الرجوعية.

- 1.....- رجوع الذراعين مرتخية بمساعدة الكتفين.
- 3.....- التقليل من المقاومة الأمامية خلف الرأس.



هـ. حركة الرجلين:

• الهدف من الاختبار:

معرفة الشكل الذي تحدده ضربات الرجلين أثناء المرحلة الصعودية و النزولية.

- 1- حركة الرجلين تبدأ من الجذع، حتى نهاية إصبع القدم.....
- 3- ازدياد حركة الدفع مع مدى واسع و حركات متوازنة.....



و.التنفس:

•الهدف من الاختبار:

تحديد الوقت الصحيح للتنفس.

- 1..... - التنفس بدون لف الرأس أو دورانها.
- 3..... - تنفس إيقاعي مع حركة الذراعين.



ز. التوافق:

• الهدف من الاختبار:

معرفة درجة التوافق بين مختلف الحركات (الذراعين - الرجلين - التنفس).

- توافق حركة اليدين و الرجلين.....1.
- توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس.....3.
- توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس و وضعية الجسم.....6.



- سباحة الظهر كاملة:

و هي مجموع النقاط المحصل عليها في الاختبارات المهارية السابقة.

•التسجيل:

يتم إعطاء النقطة المناسبة للحركة التي يؤديها المختبر .

• تحضير الاختبار :

•تعطى محاولتين للمختبر:

- في المحاولة الأولى ، يسبح 25 متر على الظهر و نقيم ما يلي :

- وضعية الجسم .

-حركة اليدين .

في محاولة الثانية يسبح 25 متر على الظهر و نقيم ما يلي:

-حركة الرجلين .

-التوافق .

-التنفس .

(bendahmen)

ملاحظة:

إلا أننا غيرنا المسافة المقطوعة المحددة في بطارية الاختبار من 25 متر إلى

12.5 متر في كلتا محاولتين، نظرا إلى صغر سن السباحين ( الفئة العمرية 8-11

سنة) بالإضافة الى ضعف مستواهم.

جدول رقم 01 يوضح تنقيط مهارات السباحة على الظهر:

النقاط	التوصيف	المهارة
1 2 4	-إذا كان الجسم مغمورا في الماء أثناء السباحة. -الحوض ثابت(الجزع)، عدم تحرك الحوض كثيرا أثناء السباحة. -غياب تأثير (التدوير) حول المحور الطولي للجسم ، انعدام الحركات الزائدة للجسم أثناء السباحة.	وضعية الجسم
1 3	-الإحساس المائي، اليد مقوسة للأعلى أو مرفوعة مع المرفقين مثنية كثيرا للأسفل. -حركة الذراعين تكون بسرعة توافقية.	حركة الذراعين
1 2 4	-اتجاه اليد أثناء الحركة تحت سطح الماء(المرفقين مثنية كثيرا للأسفل). - مسار اليد نسبيا مستقيم. - شدة حركة الدفع (الزيادة التدريجية في سرعة اليد).	المرحلة الأساسية
1 3	- رجوع الذراعين مرتخية بمساعدة الكتفين. - التقليل من المقاومة الأمامية خلف الرأس.	المرحلة الرجوعية
1 3	-حركة الرجلين تبدأ من الجذع، حتى نهاية إصبع القدم. - ازدياد حركة الدفع مع مدى واسع و حركات متوازنة.	حركة الرجلين

1	- التنفس بدون لف الرأس أو دورانها.	التنفس
3	- تنفس إيقاعي مع حركة الذراعين.	
1	- توافق حركة اليدين و الرجلين.	التوافق
3	- توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس.	
6	- توافق حركة اليدين و الرجلين و التنفس و وضعية الجسم	

(bendahmen)

6- عرض البرنامج التصحيحي بالوسائل السمعية البصرية:

خطوات تطبيق البرنامج التصحيحي:

6-1- المحتوى:

بعد انتهاء الباحثان من اجراء الاختبارات وضبط عينة البحث وكافة الأمور الإدارية باشرنا نحن الطالبان الباحثان مع المدرب في البرنامج التصحيحي بالوسائل السمعية البصرية دون المساس أو تغيير في البرنامج التدريبي الخاص بالمدرب لمدة سبعة أسابيع أي :

1 ماكروسيكل يحتوي 2 ميزوسيكل يحتوي الأول (الميزوسيكل) على : 4 ميكروسيكل حيث خصصنا الميكروسيكل الأول بإجراء الاختبارات القبلية للعينتين. أما الميزوسيكل الثاني فقد احتوى على 3 ميكروسيكل وأجرينا الاختبارات البعدية للعينتين في الميكروسيكل الأخير.

وكل ميكروسيكل شمل ثلاث حصص تدريبية .

6-2- الأدوات المستعملة:

تم الاستعانة ببعض الوسائل المتاحة لسير الحصة والتي تمثلت في:

Perches – les planches – les frites de natation – sifflet – bord de la piscine

### 6-3- مكان اجراء الحصص التدريبية:

تم اجراء أو القيام بكل الوحدات التدريبية في المسبح الأولمبي لغيليزان.

### 6-4- وقت اجراء الحصص التدريبية:

لقد تمت كل الحصص في وقت محدد والذي كان من الساعة الخامسة مساء إلى غاية السادسة والنصف مساء.

أي كل حصص امتدت إلى ساعة ونصف .

### 6-5- الاجراءات المتخذة خلال الحصص:

تتم كل مراحل الحصص في المسبح الأولمبي حيث يتوجب على المدرب أن يتموضع في مكان يسمح له بمراقبة جميع السباحين، بالإضافة إلى وجود الطالبان الباحثان معه للتدخل أثناء الحصص من أجل التصحيح بالوسائل السمعية البصرية، حيث استعملنا هاتف نقال ذو شاشة كبيرة لعرض الفيديوهات على السباحين كلما اقتضى الأمر.

### 6-6- الأهداف:

كل وحدة تدريبية تشتمل على هدف معين يتم تحقيقه خلال الحصص، وكل الوحدات في الأسبوع الواحد أو الميكروسيكل الواحد باعتباره يحتوي ثلاث وحدات تدريبية يخدم الهدف الرئيسي للأسبوع أو الميكروسيكل.

### جدول رقم 02 يوضح مدة والحجم الساعي للبرنامج المسطر بإشراف المدرب:

فترة البرنامج	عدد الحصص المبرمجة خلال البرنامج	عدد الحصص في الأسبوع	مدة الحصص	الحجم الساعي الكلي للبرنامج
من 2017/02/11 إلى 2017/03/30	21 حصة	3	1:30 سا	31:30 سا

جدول رقم 03 يوضح كيف تم تخطيط البرنامج المسطر بإشراف المدرب:

ماكروسيكل 1							الميكروسيكل
ميزوسيكل 2			ميزوسيكل 1				
ميكروسيكل 3	ميكروسيكل 2	ميكروسيكل 1	ميكروسيكل 4	ميكروسيكل 3	ميكروسيكل 2	ميكروسيكل 1	
اجراء الاختبارات البعدية للعينتين	تحسين التوافق الكلي	تحسين وضعية الجسم	تحسين تكنيك التنفس	تحسين حركة الذراعين	تحسين ضربات الرجلين	اجراء الاختبارات القبلية للعينتين	الأهداف

#### 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

حتى تكون الاختبارات ذات ثقل علمي بغرض استخدامها في بحوث أخرى ينبغي مراعاة الأسس العلمية المتمثلة في صدق وثبات وموضوعية الاختبارات و لهذا الغرض قمنا بالدراسة الاستطلاعية.

#### 7-1- الدراسة الإستطلاعية:

للسير الحسن لتجربة البحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية الغرض منها الوقوف والتعرف على الصعوبات التي ستواجه السباحين في أداء الإختبارات وكذا الزمن اللازم

الذي تستغرقها، ومدى تناسبها مع عينة البحث، وكذلك التعرف على العراقيل التي تواجهنا نحن الباحثان في القيام بتجربة البحث.

وبناء على هذا قمنا نحن الطالبان بزيارة ميدانية إلى المسبح الأولمبي لغيليزان وقمنا بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 5 سباحين تم اختيارهم عشوائيا من خارج حدود عينة البحث الرئيسية ومن مجتمع البحث نفسه وكانت كالاتي :

- الاختبار القبلي: 2017/01/14

- الاختبار البعدي: 2017/01/21

وكان الهدف من هذه الدراسة الإستطلاعية:

- معرفة إذا كانت الاختبارات ملائمة لمستوى أفراد العينة.  
- اكتشاف الصعوبات التي من الممكن أن تحدث أثناء تنفيذ الاختبارات وإيجاد الحلول المناسبة لها.

- التعرف على الوسائل المختلفة المستعملة في الدراسة والتأكد من سلامتها.

- التأكد من صدق وثبات الإختبارات وذلك بحساب معامل الارتباط حيث كانت

النتائج كالتالي:

جدول رقم 04 يمثل درجة صدق وثبات اختبار السباحة على الظهر:

الاختبار	ن	درجة الحرية (1-ن)	مستوى الدلالة	معامل إ الجدولي	معامل الثبات	معامل الصدق
السباحة	5	4	0.05	0.81	0.93	0.96

يلاحظ من الجدول رقم 04 فيما يخص قيمة معامل الثبات بدت عالية، حيث قدرت المحسوبة ب 0.93 و هي قريبة من 1 و أكبر من R الجدولية التي قدرة ب 0.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 وهذا ما يوضح مدى الارتباط الحاصل بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، مما يدل على مدى ثبات الاختبارات قيد البحث. ومن أجل صدق الاختبارات المطبقة تم استخدام معامل الصدق والذي يحسب من الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 04 حيث كانت قيمة معامل الصدق 0.96 وهي أكبر من قيمة R الجدولية المقدرة ب 0.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 وهذا ما يؤكد أن الاختبارات صادقة لما وضعت من أجله.

#### 7-2- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أو الاعتزالية وهو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج وعدم تغيرها (دويدار، 2005، صفحة 166)، أي أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد استخدامه مرة أخرى. (الهادي، 1999، صفحة 109)

وفي هذا السياق قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبارات على عينة استطلاعية ثم قام بعد فاصل زمني قدره 7 أيام بإعادة تطبيق نفس الاختبارات وعلى نفس العينة ثم قمنا باستخدام معامل الارتباط بارسون وبعد كشف جدول الدلالة عند درجة حرية 4 ومستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن القيمة المحسوبة لكل اختبار أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما يوضحه الجدول رقم 04

#### 7-3- صدق الاختبار:

يقصد به الاختبار على قياس ما يدعي قياسه أو درجة الاختبار لم وضع لقياسه كما يعبر عليه بمدى صلاحية ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي

خلصت من شوائبها أخطاء القياس والتي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. (الهادي، 1999)

7-4- الموضوعية:

موضوعية الاختبار هو عدم تأثره فيعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يشير صبحي حسين : " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه ، يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلة الموضوعية (حسنين م.، 1995، صفحة 142)

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، ذات موضوعية جيدة وهي الاختبارات التي تبعد الشك من قبل المختبرين عند تطبيقها ، وقد تم عرضها على الأستاذ المشرف لمناقشتها ودراستها قبل تطبيقها في الميدان.

8- الدراسات الإحصائية:

01- المتوسط الحسابي: يرمز له ب:س

س: المتوسط الحسابي =  $\frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$  (الحفيظ، 1999، صفحة 69)

مج س: مجموع الدرجات.

ن = عدد أفراد العينة.

02- الإنحراف المعياري ويرمز له ب:ع. (محمد، صفحة 105)

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

03- ستيودنت (ت):

- يتم استخدام معادلتين ل: ت ستيودنت

- الأولى تستخدم لمعرفة الفرق بين الإختبار القبلي و البعدي للعينية وكذلك تستعمل لمعرفة مدى التجانس بين العينتين الظابطة والتجريبية. (حسنين، 1992، صفحة 1992)

$$t = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{1^2 e^2 + 2^2 e^2}{1-2}}}$$

س1-س2: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني.

ع<sup>2</sup> - 1: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول والثاني.

- الثانية تستخدم لمعرفة الفرق بين الإختبار القبلي والبعدي في كل عينة

$$n=1=2.$$

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

ح ف: ف-ف م

م ن: س1-س2 الفرق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي.

ف: س1-س2 الفرق بين القيم القبلية

ن-1: درجة الحرية

04- معامل الارتباط (ر) كارل بيرسون:

$$r = \frac{n(م س ص) - (م س)(م ج ص)}{\sqrt{[n م س]^2 - [م ج ص]^2}}$$

حيث ن: عدد أفراد العينة - م ج ص: مجموع قيم الاختبار س

م ج ص: مجموع اختبار ص

م ج س2: مجموع مربع قيم الاختبار س - م ج ص2: مجموع قيم الاختبار ص

(م ج س)2: مربع مجموع قيم الاختبار س - (م ج ص)2: مربع مجموع قيم الاختبار ص

05- معامل صدق الاختبار = الثبات

## خلاصة:

ان نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة هو كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وعليه فقد حاول الباحث في هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات وذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية, كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثيلاً صادقاً لمجتمع البحث ثم الدراسة الاستطلاعية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومختلف متطلباته واختيار الأدوات اللازمة لذلك وكذا الطرق و الوسائل الاحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

# الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

## تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها, وعلى هذا الأساس قام الطالب بتحليل النتائج تحليلاً موضوعياً يعتمد على المنطق وهذا حسب الدراسة التجريبية التي تناولت البرنامج التدريبي المقترح ومعرفة أثره في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة .

فبعد عرض هذه النتائج في الجدول تم التطرق إلى مناقشتها وتوضيح كل نتيجة مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية بالإضافة إلى ذلك تم تمثيل هذه النتائج تمثيلاً بيانياً.

## 1- عرض وتحليل النتائج:

### 1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية للسباحة على الظهر لعينتي البحث:

بعد اجراء الاختبارات المهارية القبلية على عينات البحث وعلى إثر النتائج المتحصل عليها قام الباحثان بدراسة مدى تجانس العينتين باستخدام اختبارات ستودنت وأفرزت هذه العملية على النتائج التالية:

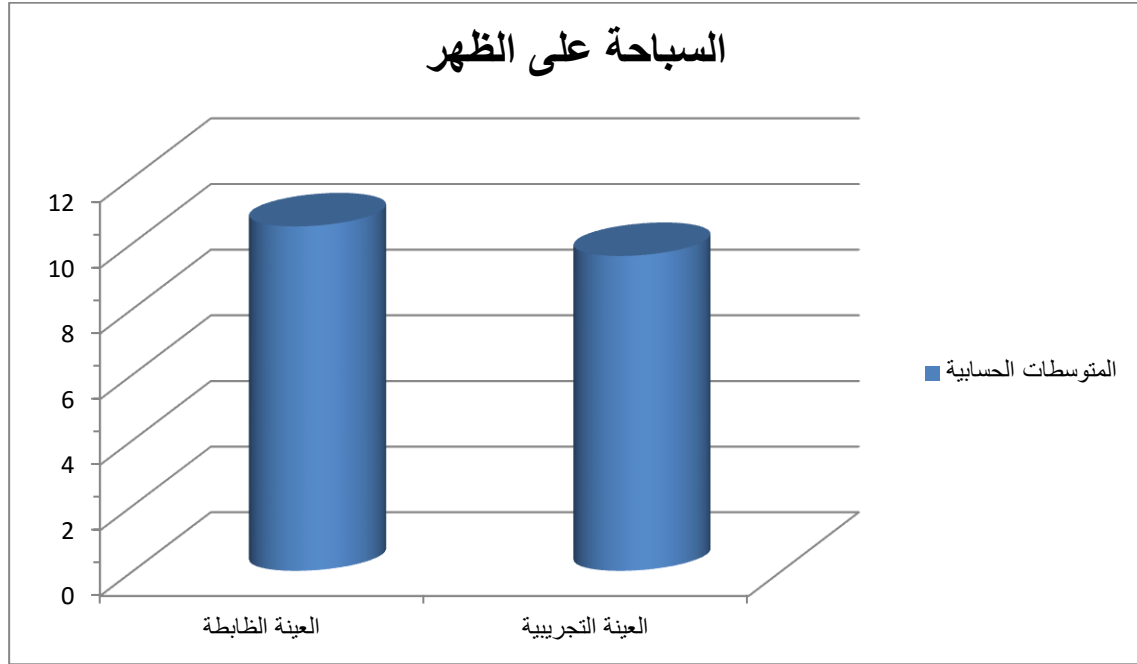
جدول رقم 05 يوضح نتائج الاختبار القبلي للينة الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر:

الاختبار	الينة الضابطة			الينة التجريبية			ت محسوبة	ت جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)	الدلالة الإحصائية
	س	التباين	ع	س	التباين	ع					
السباحة على الظهر	10.4	9.82	3.13	9.6	6.48	2.54	0.62	1.73	0.05	18	غير دال

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ عدم وجود فروق كبيرة بين المتوسط الحسابي للينة الضابطة والمتوسط الحسابي للينة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للينة الضابطة 10.4 بانحراف معياري قدره 3.34 ، اما بالنسبة للاختبار القبلي للينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 9.6 بانحراف معياري قدره 2.54 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ستودنت حيث بلغت المحسوبة 0.62 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18، ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق بين العينتين الضابطة

والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر وبالتالي نقول أن العينتين الضابطة والتجريبية متجانستين في اختبار السباحة على الظهر.

الشكل البياني رقم 01 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر:



نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم 01 أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي للسباحة على الظهر للعينتين الضابطة والتجريبية لم تكن كبيرة أي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لأحد العينتين لصاح الأخرى ، إذا نستنتج أن جل سباحي العينتين الضابطة والتجريبية لهم نفس المستوى في السباحة على الظهر.

## 1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار وضعية الجسم لعينات البحث:

جدول رقم 06 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار وضعية الجسم:

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			الختبار القبلي			العينة
					ع	تباين	س	ع	تباين	س	
غير دال	9	0.05	1.83	1.32	0.50	0.26	1.4	0.96	0.94	1.5	الضابطة
دال	9	0.05	1.83	2.58	1.26	1.6	2.6	1.30	0.9	1.7	التجريبية

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن :

بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لوضعية الجسم 1.5 بانحراف معياري قدره 0.96 أما الاختبار البعدي لوضعية الجسم لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.4 بانحراف معياري قدره 0.50، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.32 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

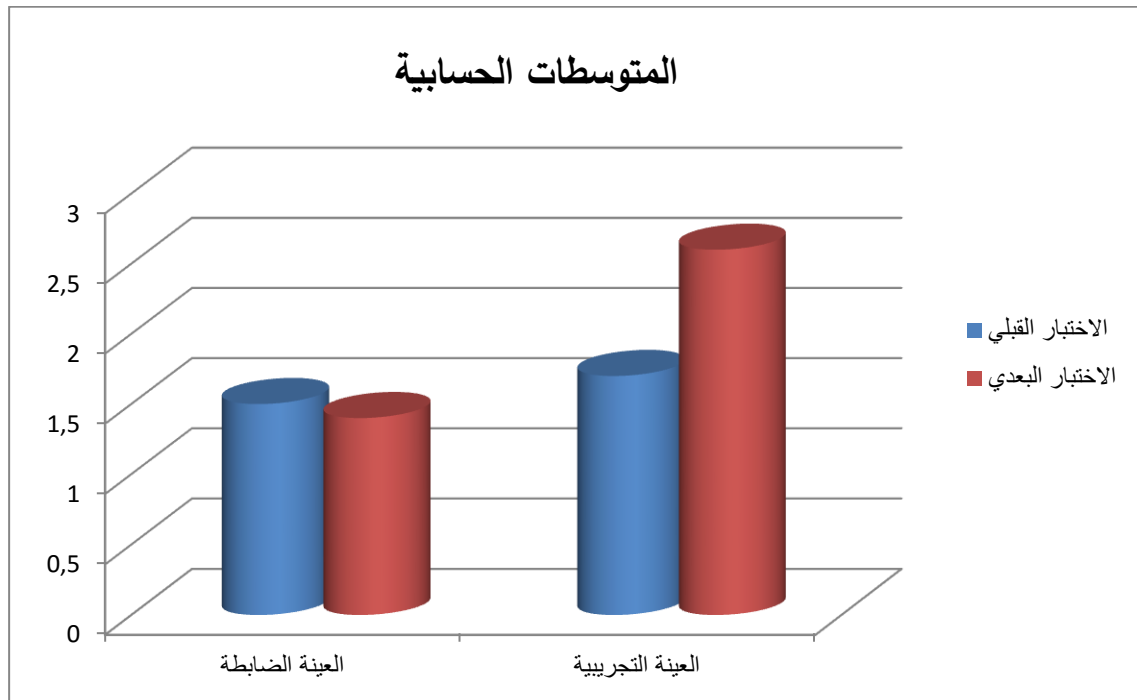
إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في وضعية الجسم.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لوضعية الجسم 1.7 بانحراف معياري قدره 1.30 ، أما الاختبار البعدي لوضعية الجسم لنفس

العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.6 بانحراف معياري قدره 1.26، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 2.58 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في اختبار وضعية الجسم .

شكل بياني رقم 02 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينتين الضابطة والتجريبية لوضعية الجسم:



من خلال الشكل البياني رقم 02 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة لم يكن كبيراً وكان لصالح الاختبار البعدى على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية كان واضحاً وشاسعاً لصالح الاختبار البعدى.

ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين وضعية الجسم عند سباحي العينة التجريبية.

### 3-1- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الذراعين لعينات البحث:

جدول رقم 07 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار حركة الذراعين:

العينة	الختبار القبلي			الاختبار البعدي			ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	س	تباين	ع	س	تباين	ع					
الضابطة	1.4	0.71	0.84	1.6	0.93	0.96	0.55	1.83	0.05	9	غير دال
التجريبية	1.4	0.71	0.84	2.4	0.93	0.96	3	1.83	0.05	9	دال

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن :

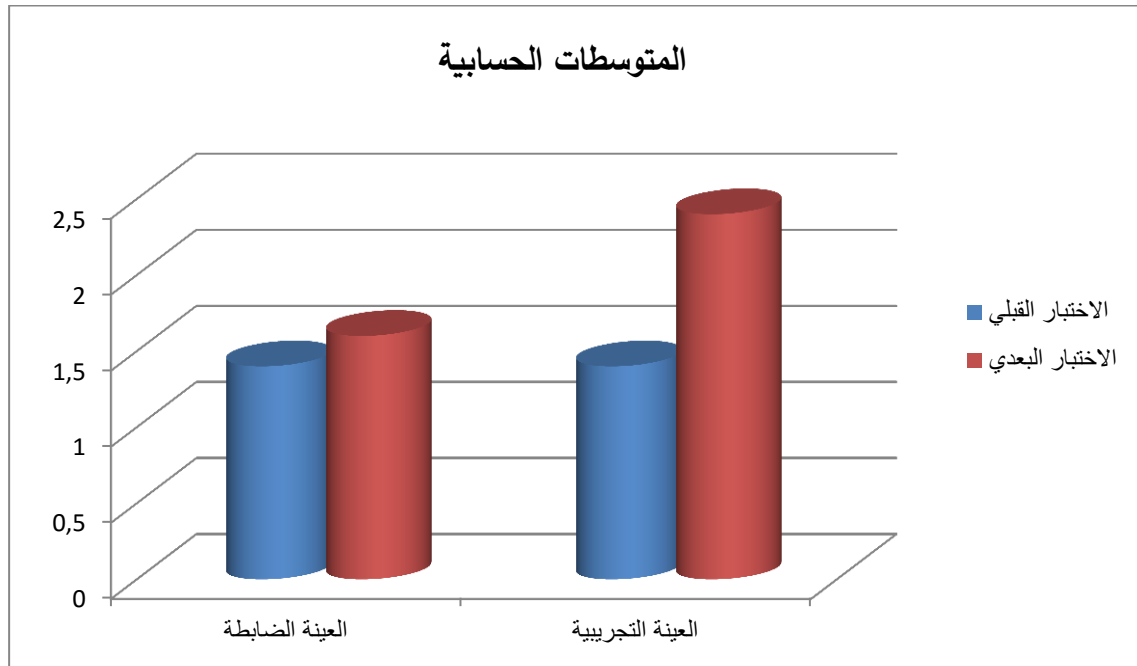
بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لحركة الذراعين 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84 أما الاختبار البعدي لحركة الذراعين لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.6 بانحراف معياري قدره 0.96، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 0.55 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في حركة الذراعين.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لحركة الذراعين 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84، أما الاختبار البعدي لحركة الذراعين لنفس العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.4 بانحراف معياري قدره 0.96، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 3 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في اختبار حركة الذراعين.

شكل بياني رقم 03 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لحركة الذراعين:



من خلال الشكل البياني رقم 03 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لم يكن كبيرا على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية كان واضحا وشاسعا.

ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين حركة الذراعين عند سباحي العينة التجريبية.

#### 1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار المرحلة الأساسية لعينات البحث:

جدول رقم 08 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار المرحلة الأساسية:

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			العينة
					ع	تباين	س	ع	تباين	س	
غير دال	9	0.05	0.31	1.30	0.96	0.93	1.6	0.70	0.5	1.5	الضابطة
دال	9	0.05	1.83	4.74	0.94	0.90	2.3	0.47	0.23	1.3	التجريبية

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن :

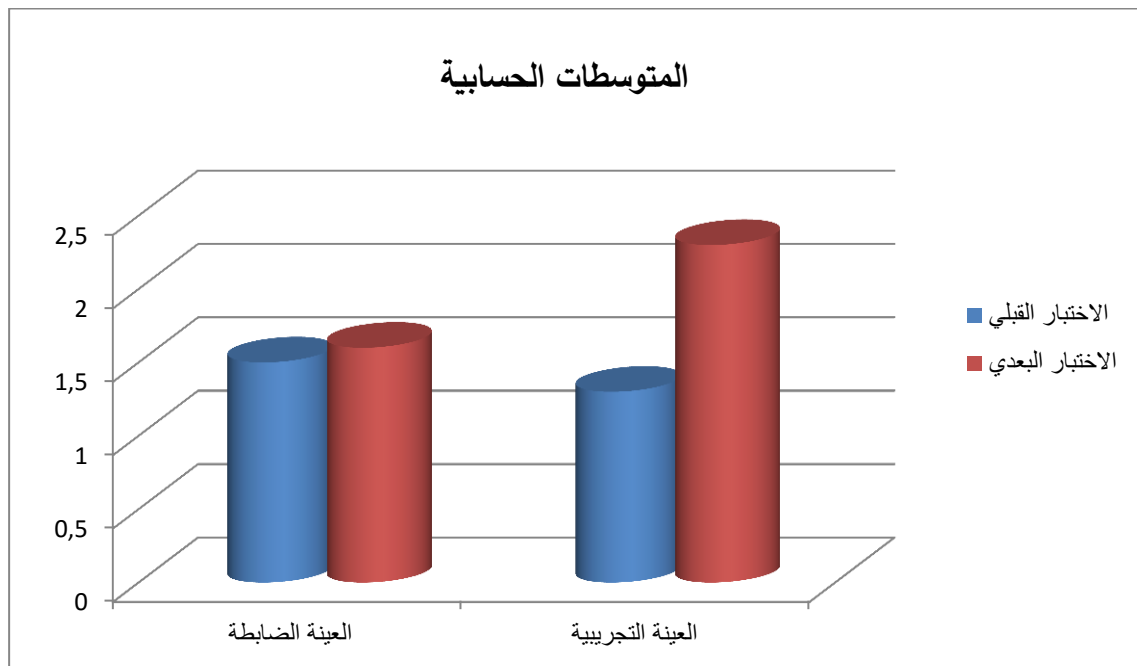
بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمرحلة الأساسية 1.5 بانحراف معياري قدره 0.70 أما الاختبار البعدي للمرحلة الأساسية لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.6 بانحراف معياري قدره 0.96، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 0.31 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المرحلة الأساسية.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمرحلة الأساسية 1.3 بانحراف معياري قدره 0.47، أما الاختبار البعدي للمرحلة الأساسية لنفس العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.3 بانحراف معياري قدره 0.94، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 4.74 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في اختبار المرحلة الأساسية.

شكل بياني رقم 04 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للمرحلة الأساسية:



من خلال الشكل البياني رقم 04 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لم يكن كبيراً على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية كان واضحاً وشاسعاً.

ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين المرحلة الأساسية عند سباحي العينة التجريبية.

#### 1-5- عرض وتحليل نتائج اختبار المرحلة الرجوعية لعينات البحث:

جدول رقم 09 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار المرحلة الرجوعية:

الدالة الاحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي			الختبار القبلي			العينة
					ع	تباين	س	ع	تباين	س	
غير دال	9	0.05	1.83	1	0.96	0.93	1.6	0.84	0.71	1.4	الضابطة
دال	9	0.05	1.83	4.58	0.84	0.71	2.6	0.63	0.4	1.2	التجريبية

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن :

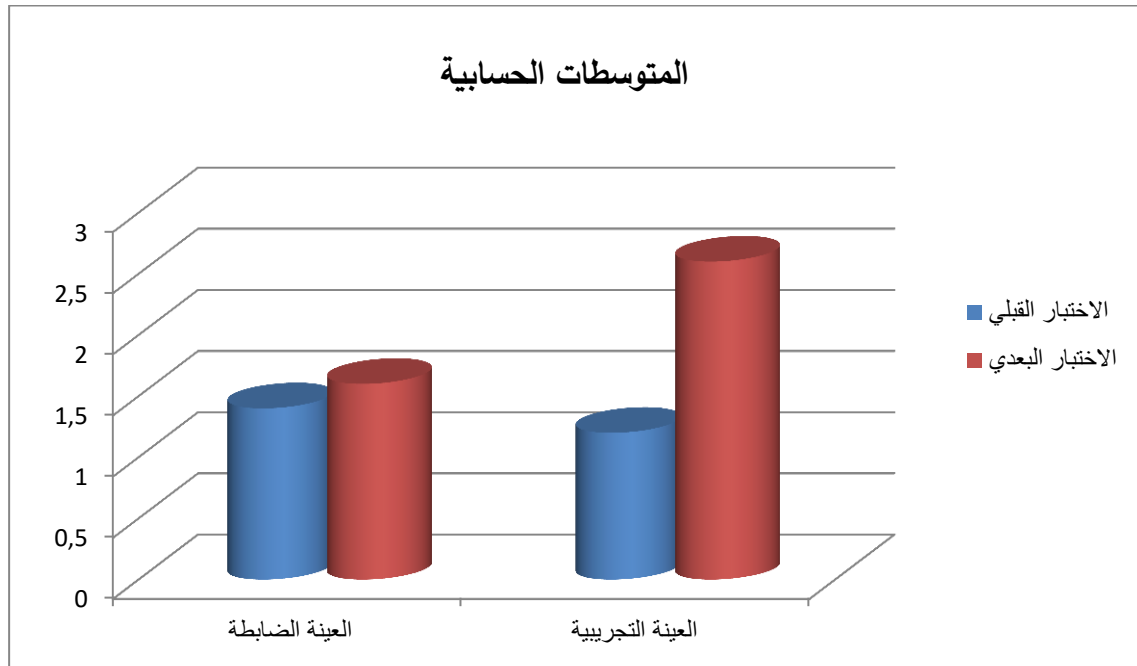
بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمرحلة الرجوعية 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84 أما الاختبار البعدي للمرحلة الرجوعية لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.6 بانحراف معياري قدره 0.96، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المرحلة الرجوعية.

أما بالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمرحلة الرجوعية 1.2 بانحراف معياري قدره 0.63، أما الاختبار البعدي للمرحلة الرجوعية لنفس العينه التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.6 بانحراف معياري قدره 0.84، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 4.58 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للعينه التجريبية في اختبار المرحلة الرجوعية.

شكل بياني رقم 05 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للمرحلة الرجوعية:



من خلال الشكل البياني رقم 05 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لم يكن كبيرا على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية كان واضحا وشاسعا.

ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين المرحلة الرجوعية عند سباحي العينة التجريبية.

6-1- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الرجلين لعينات البحث:  
جدول رقم 10 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار حركة الرجلين:

العينة	الختبار القبلي			الاختبار البعدي			ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	س	تباين	ع	س	تباين	ع					
الضابطة	1.4	0.71	0.84	1.8	1.06	1.02	1.5	1.83	0.05	9	غير دال
التجريبية	1.4	0.71	0.84	2.6	0.71	0.84	3.67	1.83	0.05	9	دال

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن :

بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لحركة الرجلين 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84 أما الاختبار البعدي لحركة الرجلين لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.8 بانحراف معياري قدره 1.02، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1.5 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

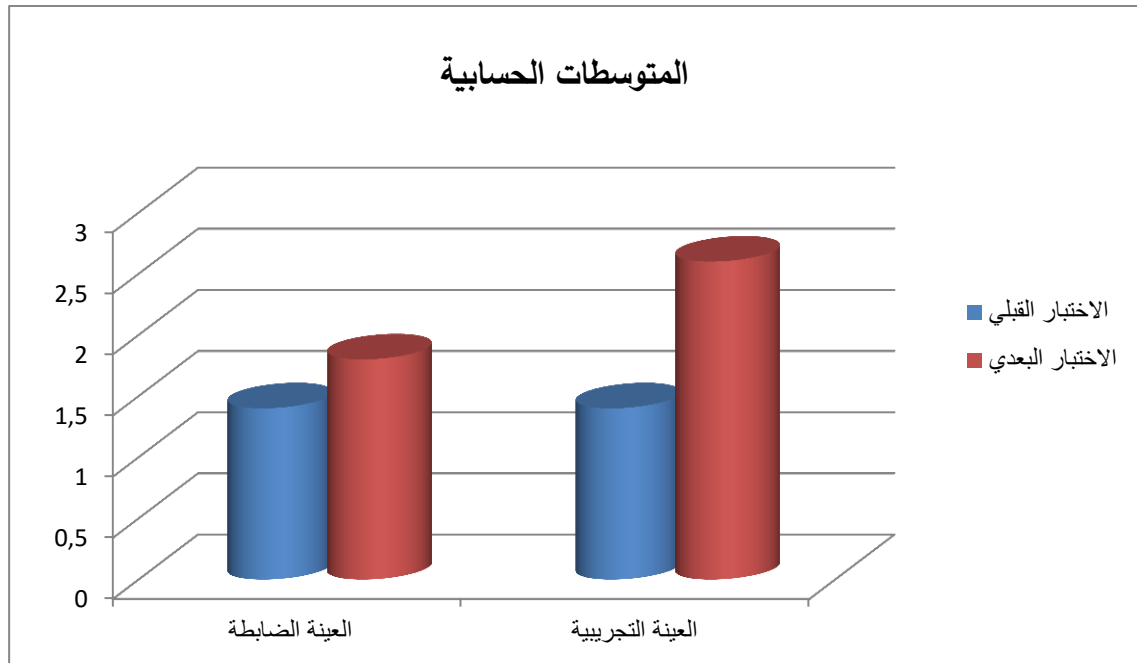
إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في حركة الرجلين.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لحركة الرجلين 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84، أما الاختبار البعدي لحركة الرجلين لنفس

العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.6 بانحراف معياري قدره 0.84، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 3.67 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في اختبار حركة الرجلين.

شكل بياني رقم 06 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينتين الضابطة والتجريبية لحركة الرجلين:



من خلال الشكل البياني رقم 06 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة لم يكن كبيراً على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية كان واضحاً وشاسعاً. ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين حركة الرجلين عند سباحي العينة التجريبية.

1-7- عرض وتحليل نتائج اختبار التنفس لعينات البحث:

جدول رقم 11 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار التنفس :

العينة	الختبار القبلي			الاختبار البعدي			ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	س	تباين	ع	س	تباين	ع					
الضابطة	1.6	0.93	0.96	1.8	1.06	1.02	1	1.83	0.05	9	غير دال
التجريبية	1.2	0.4	0.79	2.4	0.93	0.96	3.67	1.83	0.05	9	دال

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن :

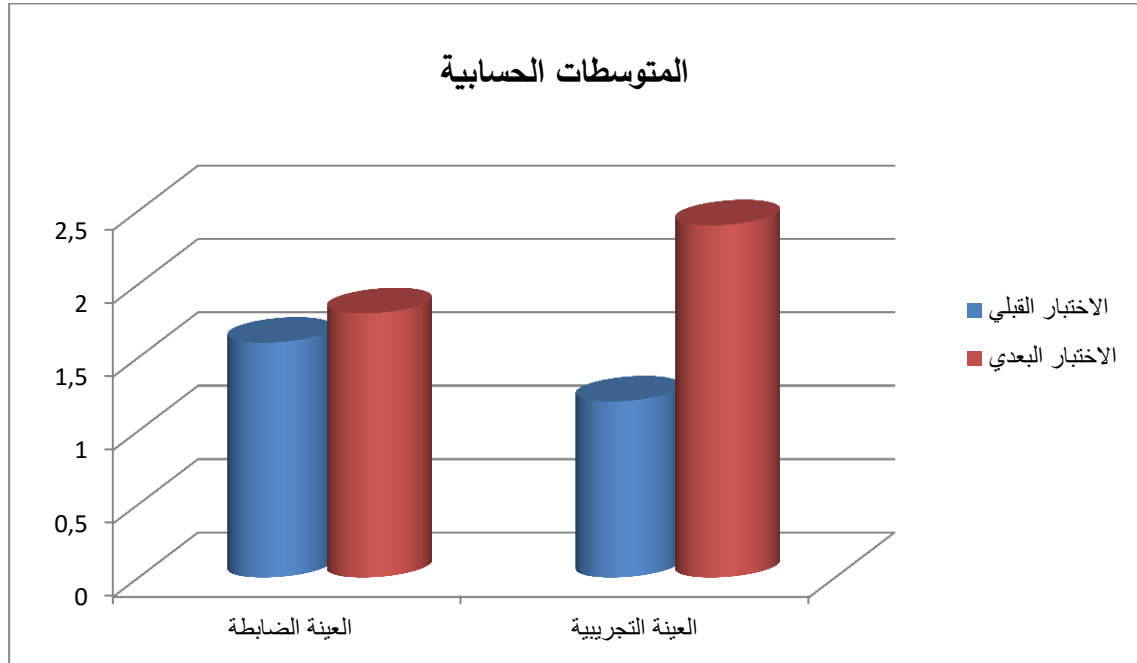
بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتنفس 1.6 بانحراف معياري قدره 0.96 أما الاختبار البعدي للتنفس لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.8 بانحراف معياري قدره 1.02، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 1 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 .

إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في التنفس.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتنفس 1.2 بانحراف معياري قدره 0.79، أما الاختبار البعدي للتنفس لنفس العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.4 بانحراف معياري قدره 0.96، ولدلالة الفروق استخدم

الطالبان الباحثان اختبارت ستيودنت حيث بلغت قيمة  $t$  المحسوبة 3.67 وهي أكبر من  $t$  الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 . إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار التنفس.

شكل بياني رقم 07 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينتين الضابطة والتجريبية للتنفس :



من خلال الشكل البياني رقم 07 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينة الضابطة لم يكن كبيرا على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية كان واضحا وشاسعا. ومنه نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كن له أثر إيجابي في تحسين التنفس عند سباحي العينة التجريبية.

1-8- عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق لعينات البحث:

جدول رقم 12 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق :

العينة	الختبار القبلي			الاختبار البعدي			ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	س	تباين	ع	س	تباين	ع					
الضابطة	1.6	0.93	0.96	1.4	0.71	0.84	0.55	1.83	0.05	9	غير دال
التجريبية	1.4	0.71	0.84	2.7	2.23	1.49	3.54	1.83	0.05	9	دال

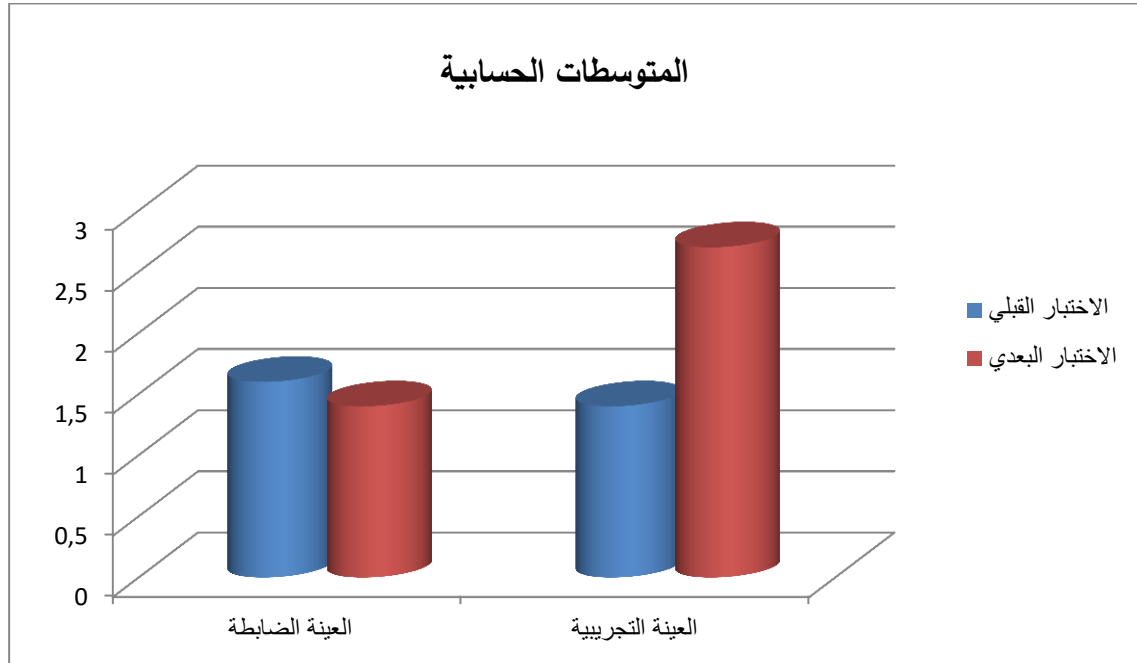
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن :

بالنسبة للعينة الضابطة لقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق 1.6 بانحراف معياري قدره 0.96 أما الاختبار البعدي للتوافق لنفس العينة الضابطة فقد بلغ متوسطه الحسابي 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 0.55 وهي أصغر من ت الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 . إذا نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في التوافق.

أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتوافق 1.4 بانحراف معياري قدره 0.84، أما الاختبار البعدي للتوافق لنفس العينة التجريبية فقد بلغ متوسطه الحسابي 2.7 بانحراف معياري قدره 1.49، ولدلالة الفروق استخدم

الطالبان الباحثان اختبارت ستيودنت حيث بلغت قيمة  $t$  المحسوبة 3.54 وهي أكبر من  $t$  الجدولية التي بلغت 1.83 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 9 . إذا نستنتج أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق.

شكل بياني رقم 08 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينتين الضابطة والتجريبية للتوافق :



من خلال الشكل البياني رقم 08 نلاحظ أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدى للعينتين الضابطة لم يكن كبيراً وكان لصالح الاختبار القبلي على عكس الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى للعينتين التجريبية كان واضحاً وشاسعاً لصالح الاختبار البعدى.

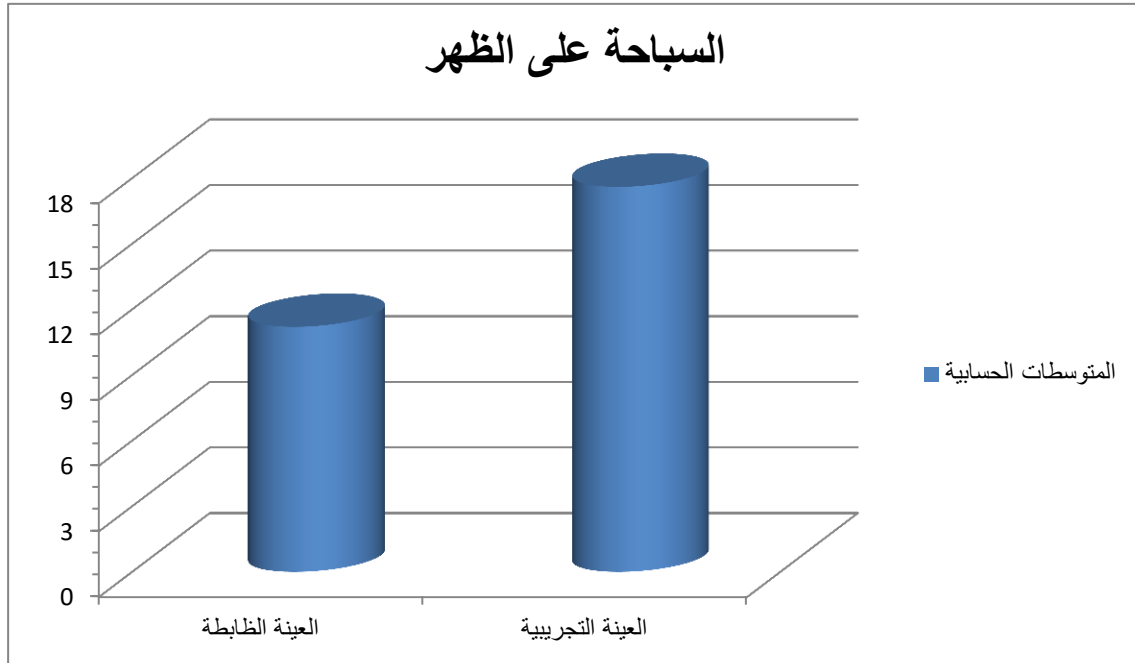
ومن هنا نستنتج أن استخدام الوسائل السمعية البصرية كان له أثر إيجابي في تحسين التوافق عند سباحي العينة التجريبية.

1-9- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للسباحة على الظهر لعينتي البحث:  
 جدول رقم 13 يوضح نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة  
 على الظهر:

الاختبار	العينة الضابطة			العينة التجريبية			ت محسوبة	ت جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)	الدلالة الإحصائية
	س	التباين	ع	س	التباين	ع					
السباحة على الظهر	11.2	11.95	3.45	17.6	22.71	4.76	3.43	1.73	0.05	18	دال

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ وجود فروق كبيرة بين المتوسط الحسابي للعينة الضابطة والمتوسط الحسابي للعينة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة 11.2 بانحراف معياري قدره 3.45 ، اما بالنسبة للاختبار البعدي للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 17.6 بانحراف معياري قدره 4.76 ، ولدلالة الفروق استخدم الطالبان الباحثان اختبار ت ستيودنت حيث بلغت المحسوبة 3.43 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 18، ومنه نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للسباحة على الظهر ولصالح العينة التجريبية.

الشكل البياني رقم 09 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية في اختبار السباحة على الظهر:



نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم 00 أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي للسباحة على الظهر للعينتين الضابطة والتجريبية كانت كبيرة وواضحة أي توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية .  
إذا نستنتج أن سباحي العينة التجريبية حققوا تحسنا في مهارات السباحة على الظهر.

## 2- الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث وفي ضوء أهدافه ومن خلال تحليل النتائج المتحصل عليها تمكنا من الوصول إلى الاستنتاجات التالية :

- ادراج الوسائل السمعية البصرية أثر إيجابيا في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.
- البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب لا يكفي لوحده في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي.

## 3- مناقشة فرضيات البحث:

بعد إجراء التجربة الأساسية والوصول إلى مجموعة من الدرجات الخام تمت المعالجة الإحصائية باستخدام وسائل متنوعة تخدم أهداف البحث وفروضه كلها تصب لحل مشكلة البحث وعلى هذا الأساس يمكن مناقشة فرضيات البحث على النحو التالي:  
الفرضية العامة:

إدراج الوسائل السمعية البصرية له اثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر .  
وللتحقق من صحة الفرضية العامة لابد من التحقق من الفرضيات الفرعية وهي كالاتي:

الفرضية الجزئية الأولى: البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب لا يكفي لتحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر .

بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجداول رقم (6-7-8-9-10-11-12) لاحظنا أن الأداء المهاري للسباحين لم يتحسن بشكل كبير وملحوظ بل كان تحسنا طفيفا ، ولدلالة الفروق تم استخدام

ت ستودنت للينة الضابطة في الاختبارات المهارية فوجدنا أن ت المحسوبة أقل من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 في كل الاختبارات المهارية. وهذا ما يبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية للينة الضابطة في الاختبارات المهارية، وعليه يستنتج الطالبان الباحثان أن البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب لا يكفي لتحسين الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت .

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي .

بعد المعالجة الإحصائية تم الحصول على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجدول رقم 13 تم استخدام دلالة الفروق المتمثلة في ت ستودنت للعينتين الضابطة والتجريبية فوجدنا أن ت المحسوبة هي أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 ، وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

وعليه يستنتج الطالبان الباحثان أن إدراج الوسائل السمعية البصرية له أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري للسباحين في السباحة على الظهر.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

بما أن الفرضية الجزئية الأولى والثانية قد تحققتا في جميع الاختبارات المهارية، وبعد المعالجة الإحصائية وتحصلنا على مجموعة من النتائج كما هي مدونة في الجداول رقم (6-7-8-9-10-11-12) تم استخدام دلالة الفروق المتمثلة في ت ستودنت للينة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية فوجدنا أن ت المحسوبة هي أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 في جميع الاختبارات، وهذا ما يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للينة التجريبية في كل الاختبارات لصالح الاختبارات البعدية.

وعليه يستنتج الطالبان الباحثان أن إدراج الوسائل السمعية البصرية أثر إيجابيا على الأداء المهاري للسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.

وهذه النتيجة تتماشى مع دراسة حداد حكيم تحت عنوان تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبين 10-14 سنة ، حيث توصل إلى أن الوسائل السمعية البصرية لها دور إيجابي في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدى اللاعبين صغار السن، و تتماشى نتيجتنا أيضا مع دراسة شايم حاج أحمد نوري ودلال عبد النور تحت عنوان فاعلية التصوير تحت الماء بالوسائل السمعية البصرية على مهارة السباحة الحرة، حيث توصل الباحثان إلى أن للوسائل السمعية البصرية (جهاز كاميرا فيديو تحت الماء) تأثير إيجابي على تحسين بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة. و تتماشى نتيجتنا أيضا مع ما تطرقنا إليه في الدراسة النظرية إلى أن الوسائل السمعية البصرية لها دور مهم وفعال في تشويق الفرد المتعلم على التعلم وزيادة دافعيته للقيام باكتساب حقائق جديدة والعمل على التصحيح.

ومما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت.

#### 4- التوصيات والاقتراحات:

على ضوء هذه النتائج يقترح الطالبان الباحثان ما يلي:

- ضرورة العمل بالوسائل السمعية البصرية في التعلم والتدريب .
- استعمال الوسائل السمعية البصرية في التدريب التي تزيد في تحسين عملية التدريب و سرعة التعلم .
- يجب على كل المدربين القائمين على النوادي والجمعيات الرياضية الخاصة بالسباحة استعمال الوسائل الحديثة في التدريب .
- تكوين إطارات رياضية متخصصة في مجال السمع البصري.
- برمجة ملتقيات للمدربين تحت إشراف إطارات رياضية مختصة في مجال السمع البصري والبحث أهم الوسائل التدريبية الحديثة.

- توفير قاعات في المسابح مجهزة بالوسائل الحديثة يتم فيها عرض الفيديوهات التعليمية على السباحين.
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة التي تخدم رياضة السباحة بأنواعها والتي تهدف إلى استعمال إدراج الوسائل الحديثة في التعلم والتدريب .
- العمل على ابتكار برامج إلكترونية لتقييم الأداء المهاري للسباحين .
- العمل على ابتكار برامج إلكترونية تسهل عملية التدريب الرياضي.

#### خلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل أهم الاستنتاجات الخاصة بالدراسة وكذا مناقشة فرضيات البحث فرضية تلوى الأخرى للوصول إلى الفرضية العامة بالإضافة إلى أنه شمل أهم الاقتراحات التي طرحها الطالب الباحث مستقبلا ليخرج في الأخير بخلاصة عامة.

## خلاصة عامة:

تضمنت مذكرتنا عناصر عدة متعلقة بالسباحة بشكل عام لكننا ركزنا على أثر توظيف الوسائل السمعية البصرية في السباحة على الظهر، ومن خلال تجربتنا الميدانية تبين لنا أن هناك صعوبات في وصول المعلومة الصحيحة للسباح الناشئ عن طريق الإلقاء وعدم إدراكهم وتصورهم للحركات والمهارات الخاصة بالسباحة على الظهر بالإضافة إلى صعوبة تقييم الأداء المهاري للسباح وهذا ما دفع بنا إلى إجراء اختبارات على السباحين كان هذا من خلال عينتين الضابطة والتجريبية بإدراج الوسائل السمعية البصرية على العينة التجريبية لعرض وتحليل نتائج الاختبار حيث كانت الاختبارات قبلية وبعديّة وكان التصحيح المهاري عند سباحي العينة الضابطة عن طريق الإلقاء فقط أما سباحي العينة التجريبية فقمنا بالتصحيح المهاري لها بإدراج الوسائل السمعية البصرية وذلك بأخذ فيديوهات للسباحين وتحليلها ومقارنتها بفديوهات لسباحين محترفين في السباحة على الظهر ثم تحليلها (الفديوهات) و كشف الأخطاء والعمل على تصحيحها، بعد إجراء الاختبارات البعدية على السباحين اتضح لنا أن سباحي العينة الضابطة تحسّنا تحسّنا طفيفا بينما سباحي العينة التجريبية فقد كان تحسّنها كبيرا وواضحا، وهذا ما يدفع بنا اننا نقول بان البرنامج المسطر من طرف المدربين و الطرق التقليدية في تعليم المهارات للسباحين لا يكفي لتحسين و تطوير الاداء المهاري لهم، بالعكس اننا نحن الباحثين عندما استعملنا الوسائل السمعية البصرية في تعليم السباحة على الظهر قد طرأ تغيير و تحسن في الاداء المهاري للسباحين بشكل ايجابي و فعال،ومن خلالها يستطيع السباح تصور كيفية ادائه للحركة ذهنيا و افتراضها، وبالتالي يسهل عليه تأدية الحركة و تطبيقها في الواقع.

# قائمة المراجع والمصادر

## المصادر والمراجع:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح. (1994). تدريب السباحة للمستويات العليا. دار الفكر العربي.
- 2- الحيلة. (2000). تصميم وافتتاح الوسائل التعليمية طبعة 1. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 3- بوداود. أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم. رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورا دولة.
- 4- بوداود اليمين. (1996). اثر الوسائل السمعية البصرية "الفيدي" على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم . رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورا دولة.
- 5- راتب أسامة كامل. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي . دار الفكر العربي.
- 6- راتب, اسامة كامل;. (1999). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- عبد الحافظ السلامة. (1999). تصميم و إنتاج الوسائل التعليمية في التربية الخاصة طبعة 1 . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005).
- 9- عبد القادر المصراتي. (1997). المعلم والوسائل التعليمية طبعة 1 . مصر: دار النشر للجامعة المفتوحة .
- 10- علي ألبيك عصام حلمي. (1995). اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف الظهر). الإسكندرية: دار منشأة المعارف.
- 11- فيصل العياش. (1991). المهارات الأساسية لرياضة السباحة وكرة الماء. الحكمة للطباعة والنشر.

- 12- قاسم حسن حسنين. (1992). *تعليم قواعد اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر.
- 13- قاسم حسن حسين افتخار أحمد. (2000). *مبادئ وأسس السباحة*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 14- قيس ناجي عبد الجبار وسامر محمد. *مبادئ الاحصاء في التربية البدنية*.
- 15- محد علي القط. (2004). *المبادئ العلمية للسباحة طبعة 1*.
- 16- محمد صبحي حسنين. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 17- مقدم عبد الحفيظ. (1999). *الاحصاء و القياس النفسي التربوي*. الأردن: دار وائل.
- 18- نبيل عبد الهادي. (1999).
- 19- نبيل عبد الهادي. (1999). 171.
- 20- وجدي مصطفى الفاتح طارق صلاح فضلي. (1999). *دليل رياضة السباحة ;الجزء الأول*. دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 21- وفيقة مصطفى سالم. (1997). *الرياضات المائية* . الإسكندرية: منشأة المعارف.
- 22- mohamed nasredine bendahme
- 23- ('javascript:playVideo(1,'XhOzKCbqgJM
- (' javascript:playVideo(2,'6eyl3PQlwbA
- ('javascript:playVideo(4,'hKv3QVp7EGs



الملاحق



Université Abdelhamid Ibn Badis -

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

Mostaganem

معهد التربية البدنية و الرياضية

Institut d'Education Physiques et Sportives

مستغانم 05... ديسمبر 2016

قسم: التدريب الرياضي

الرقم: 192/12/2016

إلى السيدة(ة): مسؤول المسبح الأولمبي

- ولاية غليزان -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يشرف السيد رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب و المتمثل في السماح لطالبان:

- مداح سمير .

- منصوره محمد إسلام .

المسجلان في السنة الثانية ماستر تخصص تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2016/2017

وهذا قصد إجراء تربص ميداني لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة الماستر .

تقبلوا سيدي فائق عبارات الشكر و التقدير

موافقة المسؤول

رئيس القسم

جامعة مستغانم  
قسم التدريب الرياضي  
الرياضة البدنية و الرياضية  
المهضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

مسؤول المسبح الأولمبي  
غليزان  
2016

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: +213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: +213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)