



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الرقم:

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم
سباحة الفراشة (الدلفين).

دراسة ميدانية

فريق السباحة الكشبان بسكرة صنف الاواسط 12-16 سنة

تحت اشراف

كأ.د شتيوي عبد المالك

من اعداد

كهمسليماني امال

الموسم الجامعية: 2019-2020



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خير - بسكرة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان

تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم
سباحة الفراشة (الدلفين).

دراسة ميدانية

فريق السباحة الكشبان بسكرة صنف الاواسط 12-16 سنة

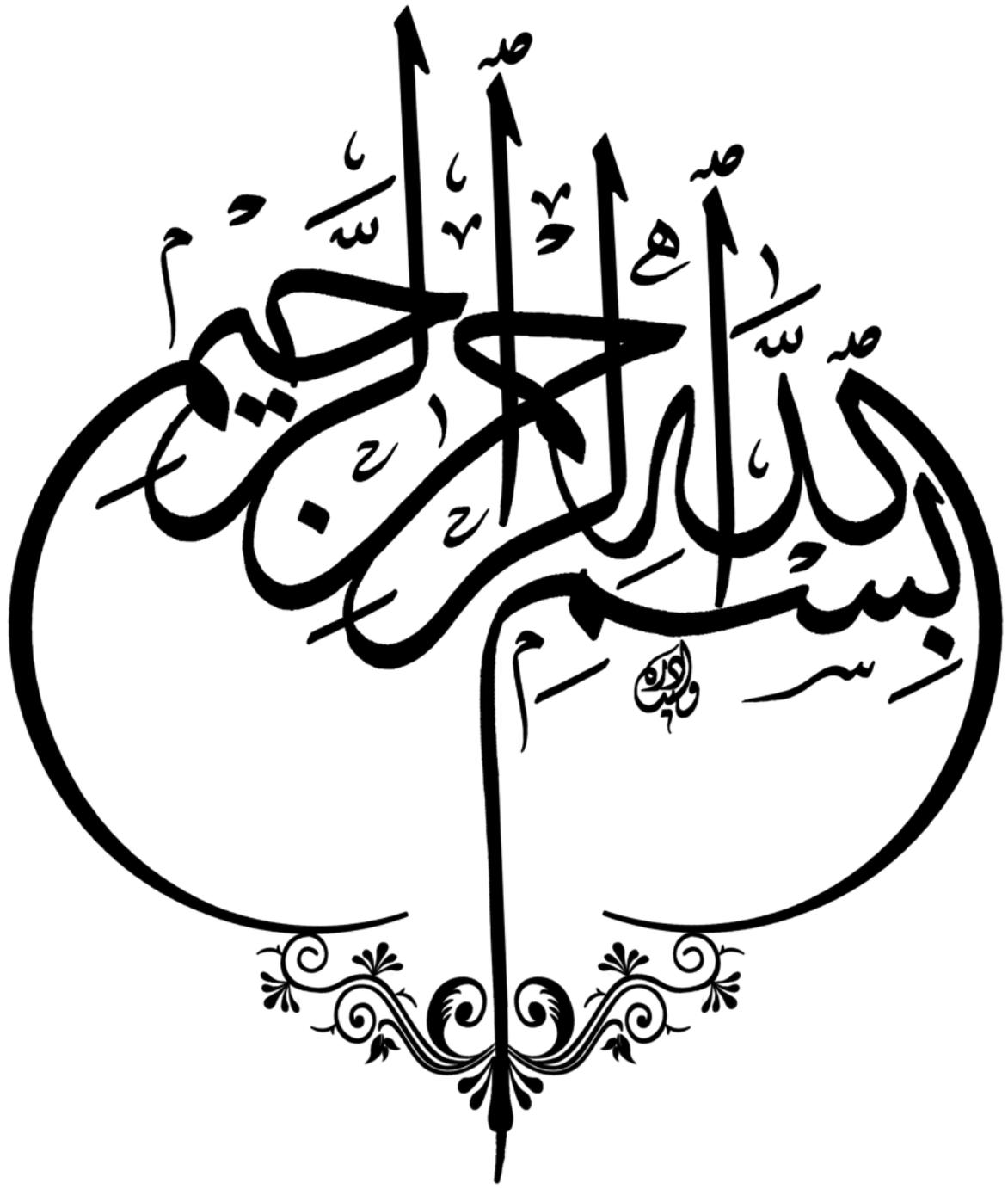
تحت اشراف

كأ. د شتيوي عبد المالك

من اعداد

كهمسليماني امال

الموسم الجامعية: 2019-2020



وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا

أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85) (سورة الإسراء الآية: 85)

إهداء

جميل أن تحس أنك على مشارف الوصول، بل الأجل من ذلك أن تقطف ثمارا أينعت بعد جهد
وتهديتها إلى من ساعدك على الصعود الحمد لله الذي أكرمنا بهذا الإنجاز أهديها هذا:
إلى من علمتني كيف أخطوا خطوات هذه الحياة، وأنارت لي درب الحياة، ومصدر نجاحي، إلى من
حبها سكن قلبي إلى من رسمت حلمي بعينها وكانت نجمة أضاءت سمائي، إلى من باركتني
بدعائها، وكانت نعم السند في مشواري، إلى من ربيتني وسهرت الليالي من أجلي وكابدت الأحزان إلى
امي ثم امي ثم امي اطال الله في عمرها

إلى ذلك الشخص الذي لم ييخل على يوما بروحه وماله، إلى الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن
بحزني رمز الأبوة إلى ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري إلى أبي الغالي أطال الله في عمره.
إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى ايمان، اميرة، احمد
وإلى أبناء أختي: شمس، يارا.

إلى نعم المرشد والموجه والمشرف الذي لم ييخل عليا بنصائحه إلى الأستاذ: شتيوي عبد المالك
دون ان أنسي الاستاذ بن لحسن والأستاذ بن لحسن محمد الامين.
وإلى صديق الدراسة: حناشي مصطفى.
إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة وإلى كل من ساعدني من قريب أو
بعيد لإنجاز عملي هذا له جزيل الشكر والامتنان.

إلى قارئ هذا الإهداء.

سليمانبي امال

تشكرات

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا

محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه إلى يوم الدين أما بعد:

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذنا المشرف "أ. د شتيوي عبد المالك " الذي اقتطع

من وقته ليمنحنا ومن جهده ليعيننا، فكان نجما نهتدي به وقدوة على النضال نعتر به والذي

لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ونصائحه النيرة والتي أفادتنا كثيرا وساهم في إعداد هذا

البحث، زاده الله من فضله والذي لمع نجمه بفضل المجهودات التي ما فتئ يبذلها.

نتقدم بشكرنا وتقديرنا إلى كل من ساعدنا معنويا وماديا في إعداد هذا البحث

إلى كل من علمنا حرفا وأنار لنا دربا.

إلى كل هؤلاء ألف شكر.

إلى كل طلبة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

دفعة: 2019 – 2020

سليمانبي امال

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات	الرقم
أ	الإهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الأشكال
د	قائمة الجداول
01	مقدمة
الجانب التمهيدي		
الإطار العام للدراسة		
04	الإشكالية	01
05	التساؤل العام	1-1
06	تساؤلات الفرعية	2-1
06	فروض الدراسة	02
06	الفرضية العامة	1-2
06	الفرضيات الجزئية	2-2
07	أهداف الدراسة	03
07	أهمية الدراسة	04
07	التعريف بمصطلحات البحث	05
08	الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة	06
15	التعليق على الدراسات السابقة	1-6
الجانب النظري		
الفصل الأول: الوسائل السمعية البصرية		
19	تمهيد
20	مفهوم الوسائل التعليمية	01
20	أنواع الوسائل التعليمية	02
20	الوسائل البصرية	1-2

قائمة المحتويات

20	الوسائل السمعية	2-2
20	الوسائل السمعية البصرية	3-2
20	وسائل إلكترونية	4-2
21	الوسائل السمعية البصرية	03
21	خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو):	04
22	أسس استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التعليم:	05
22	مفهوم الفيديو	06
23	مميزات استخدام الفيديو	07
23	مزايا التعليم بواسطة الفيديو	08
24	مراحل التعليم بواسطة الفيديو	09
25	معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم	10
25	فوائد مشاهدة النموذج	11
26	أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي	12
27	خصائص الأجهزة السمعية البصرية (فيديو) وعلاقتها بمجال التدريب الرياضي	13
28	الخلاصة
الجانب النظري		
الفصل الثاني: السباحة		
30	تمهيد
31	تعريف رياضة السباحة	01
31	أهمية السباحة	02
32	فوائد السباحة	03
32	الفوائد الجسمية	1-3
32	الفوائد الفسيولوجية	2-3
32	الفوائد الصحية	3-3
32	الفوائد النفسية والعقلية	4-3
32	الفوائد العلاجية	5-3

قائمة المحتويات

33	تأثير السباحة على جسم الإنسان	04
36	مجالات السباحة	05
36	السباحة التنافسية:	1-5
36	السباحة التعليمية	2-5
37	السباحة العلاجية	3-5
37	السباحة الترويحية	4-5
37	السباحة الإيقاعية (التوقيتية)	5-5
38	أنواع السباحة	06
39	حوض السباحة الدولي	07
39	خطوات تعليم السباحة	08
39	تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة	09
39	العمر المناسب لتعليم السباحة:	10
40	خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة	11
40	سباحة الفراشة	12
40	التحليل الفني لطرق سباحة الفراشة	13
42	الخلاصة
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة		
46	تمهيد
47	الدراسة الاستطلاعية	01
47	المنهج المستخدم	02
47	مجتمع وعينة الدراسة	03
48	مجالات الدراسة	04
49	ضبط متغيرات الدراسة	05
49	تحديد أدوات الدراسة	06
50	الاسس العلمية للأداة المستخدمة	07

قائمة المحتويات

51	الأساليب الإحصائية	08
....	قائمة المصادر والمراجع
....	الملاحق

قائمة الجداول والاشكال

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
15	التعليق على الدارسات السابقة	01
50	تقويم مهارات السباحة على الفراشة.	02

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
50	جهاز الحاسوب	01
50	مسلاط ضوئي	02

مقدمة



مقدمة:

هناك عوامل كثيرة ومتعددة تعتمد عليها عمليات التعلم الحركي في المجال العمليات المتعلقة بأكتساب المهارات الحركية في الفعاليات الرياضي ولاسيما تلك والالعاب الرياضية المختلفة ، ولا يقتصر النجاح في تلك العمليات والوصول الى اهدافها على الاهتمام بجانب محدد من تلك العوامل واهمال الجوانب او العوامل الاخرى ، لذا وعلى سبيل المثال فأن توفير المحيط الملائم للتعلم وتهيئة وتوفير الاجهزة والادوات المساعدة يحتاج ايضا الى وجود منهج تعليمي نموذجي يتلاءم مع قابليات وامكانيات وجود كادر علمي متخصص وذو خبرة كافية ومستوى المتعلمين وهذا بدوره يتطلب قادر على تسخير الادوات والاجهزة المساعدة واستخدامها ضمن مفردات المنهج التعليمي لإيصال المتعلم الى تحقيق اهداف العملية التعليمية في المجال الرياضي الا وهي تعلم واكتساب المهارة او الفعالية المطلوبة ضمن لعبة او رياضة معينة.

تعد رياضة السباحة واحدة من الانشطة الرياضية الضرورية لما تكسبه للانسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، ولما تمثله من مكانة بارزة في الدورات الاولمبية، والسباحة رياضة تمارس من قبل الجنسين وعلى مختلف الاعمار وهي تختلف عن باقي الانشطة الرياضية الاخرى من حيث انها تستخدم الوسط المائي كأساس للتقدم عن طريق استخدام الذراعين والرجلين والجذع، ومن ناحية اخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف تماماً عن اليابس الذي يعيش فيه.

ويرى (احمد فؤاد) (1989) ان السباحة رياضة تتطلب مهارة حركية توقيتية في المقام الاول لحركة متكررة تتطلب التدريس الجيد والصقل المستمر لأستقرارها وثباتها بصورة سليمة. (الشاذلي، 1989، ص135) ولقد اختلفت الآراء وتنوعت حول أفضل الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها بمثابة وسيلة تعليمية بإمكانها ان تطرق باب المستقبلات الحسية سواء ان كانت سمعية، بصرية ام سمعية بصرية بهدف تكوين البرامج الحركية وتحقيق الواجبات الحركية المطلوبة.

ومن هذه التقنيات هي الافلام التعليمية التي يمكن استخدامها ووسائل سمعية بصرية التي تساعد على جذب انتباه اللاعبين من خلال مشاهدته للصور والافلام والفيديو من يجعل المتعلم أكثر استعداداً للتعلم وللتغذية الراجعة اهمية بالغة في المجال الرياضي بوصفها اداة تعليمية يمكن من خلالها تحقيق نتائج تربوية مرغوبة فيها اذ ان استخدام الافلام التعليمية تعد وسيلة من وسائل التغذية الراجعة في عملية التعلم اذ يمكن للمتعلم ان يحصل على معلومات من المعلم. (خيون، 2000، ص108)

مقدمة

من أجل هذا انصب بحثنا حول استغلال الوسائل السمعية البصرية المتمثلة في فيديوهات لعينة من السباحين صنف اواسط ثم عرضيا عليهم للوقوف على الأخطاء وتصحيحها.

وقد اقتضت الدراسة تقسيم البحث إلى قسمين، قسم متعلق بالجانب النظري وقسم آخر متعلق بمحتواه بالإطار الميداني للدراسة (الجانب التطبيقي).

الجانب التمهيدي قد استهل بطرح مقدمة عامة وإشكالية الدراسة التي تخللتها تساؤلات وفرضيات ثم أهمية وأهداف الدراسة، وختاما لهذا الفصل الذي يعتبر الإطار العام لإشكالية الدراسة بتحديد المفاهيم والمصطلحات ثم التطرق إلى الدراسات السابقة والتعليق عليها.

للجانب النظري قد تم تقسيمه وفق متطلبات الدراسة إلى فصلين هما: الفصل الأول والفصل الثاني.

- الفصل الأول بعنوان: الوسائل السمعية البصرية.

- الفصل الثاني فكان بعنوان: السباحة.

أما بالنسبة إلى الجانب التطبيقي فقد قسم إلى ثلاثة فصول وهي الفصل الثالث والرابع.

- الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة حيث استهل بتمهيد تليه الدراسة الاستطلاعية ومنهاج الدراسة ألا وهو المنهج التجريبي وأداة الدراسة ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة ومتغيراتها وختاما هنا الفصل الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

- بالنسبة للفصل الرابع فقد تناولنا عرض وقراءة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الميدانية مع إثبات أو نفي الفرضيات الموضوعية من طرف الباحث وهذا من خلال عرض جداول وأشكال بيانية ومناقشة النتائج المتوصل إليها مع ربطها بمعلومات الجانب النظري او الاستعانة بالدراسات السابقة وقد تم ختام هذا الفصل باستنتاج الخلاصة العامة للدراسة وتوصيات واقتراحات التي ارتأيناها مناسبة لوضع حلول لإشكالية الدراسة.



الجانب التمهيدي

الإطار العام

للدراصة

1 الإشكالية:

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها، وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذلك فقد تعانقت كل الجهود العلمية نحو تشكيل ما يسمى بعلم التدريب الرياضي.

يعتبر علم التدريب الرياضي " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة. " (إبراهيم، 1998، ص19)

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة الفردية أو الجماعية. " (علاوي، 2002، ص17)

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية احد الوسائل التي تساعد الفرد على صقل مواهبه وميوله وخلق العادات الحسنة واكتساب الصفات الخلقية والاجتماعية كما أنها تساعد على ضبط النفس والشجاعة والاحترام وتشدهم الى احترام النظام والتعاون فيما بينهم ، كما انها تزودهم باللياقة البدنية التي تضمن لهم حياة متزنة متكاملة وهناك بعض المفاهيم حول ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية التنافسية هذه المفاهيم قد تكون مصطنعة صنعها الانسان بنفسه او عن طريق الصدفة وتناقلها عبر السنين حتى اصبحت حقيقة ثابتة في المجتمع وأصبحت تورث عبر الأجيال وتغرس في أذهان المشتركين في الأنشطة الرياضية اذ ظهرت عدة رياضات فردية تنافسية ومن أهمها السباحة. (الخولي والشافي، 2000، ص36)

إن رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من أجل إكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية وهذا كله لرفع وتحسين مستوى أداء السباح الناشئ بالتدريب وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب ورفع مستوى أداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر أو في المستقبل. (حلمي، 1998، ص03)

وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن المدربين في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تلائم مع خصائص المراحل العمرية من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة الفيديو، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية وإنجاز المهارة على أكمل وجه ممكن، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع الأداة، والأداء الجيد الذي يستلزم أولاً السيطرة على الجسم وعلى الأداة، ولكون التدريب الرياضي يفتقر إلى الكثير من الوسائل المساعدة على تعليم المهارات والتقنيات الأساسية لجميع الرياضات بالرغم أن النشاط الرياضي بأمرس الحاجة لمثل هذه العمليات التعليمية، ومن بين الرياضات المهمة كثيراً لدى الفئات العمرية المبكرة هي رياضة السباحة لما لها من فوائد ونتائج إيجابية من شتى الجوانب لدى التلاميذ، كما نجد أن المدرب يوجه التعليمات من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار النوع الممارس والتخطيط المسبق لكيفية إنجاز الحركة ومحاولة عرض المهارة في السباحة بالصور المرئية وباستعمال الشرح عن طريق صوت الفيديو أو التوضيح بالصور المتحركة بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الوسائل السمعية والبصرية (الفيديو) خصوصاً في رياضة السباحة .

وفي بحثنا هذا سنتطرق لمعرفة دور الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الفراشة لدى السباحين الاواسط.

كما يعد التعليم في السباحة من أصعب المشكلات التي يلاقيها المدرب لهذه الفعالية الرياضية، كون أن المتعلم في بيئة مغايرة للمحيط الطبيعي الذي ينتمي إليه، إذ يعد التعليم المؤثر والفاعل يزداد صعوبة كلما زادت المشكلات التعليمية باستخدام أساليب التدريس نتيجة التطور العلمي الحاصل، و بتحفيز عالي للتعلم، ومن خلال ممارسة وخبرة البحث الميدانية وكذا متابعة تعليم وتدريب السباحة في الوحدات التدريبية المنشي و العالية بولاية بسكرة ، لوحظ أن معظم السباحين يجدون صعوبة في تعلم المهارات الأساسية قد يرجع السبب إلى الأسلوب المستخدم وكذلك أساليب أخرى لم تستخدم مثل (الوسائل السمعية البصرية)، وهذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

1-1 التساؤل الرئيسي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في تعلم سباحة الفراشة باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

1-2 التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم حركات الرجلين (حركة الدلفين) باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم حركة اليدين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم التنسيق باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم الدوران باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)؟

2 فرضيات البحث:

من خلال تساؤلات البحث يمكن صياغة الفرضيات التي من شأنها المساهمة في إنجاز هذه الدراسة من خلال اختبارها والتوصل إلى الحقائق، ومن هنا يمكننا صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

1-2 الفرضية الرئيسية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدي في تعلم سباحة الفراشة باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

2-2 الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم حركات الرجلين (حركة الدلفين) باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم حركة اليدين باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم التنسيق باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم الدوران باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

3 أهداف البحث:

وقد ارتأينا من بحثنا هذا تحقيق الأهداف التالية:

- 1 - توضيح فعالية الوسائل السمعية البصرية في عملية تعليم سباحة الفراشة.
- 2- الإحاطة بالجوانب الفنية والعلمية في تدريب وتكوين السباحين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال تعليم السباحين الاواسط.

4 أهمية البحث:

تتحلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

معالجة الدور التي تلعبه الوسائل السمعية البصرية (الفيديو)، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية وأنجاز المهارة على أكمل وجه ممكن، ومن خلال دراستنا هذه حاولنا إبراز مكانة وأهمية الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم مهارات سباحة الفراشة عند الاواسط بالطرق السليمة والصحيحة، والوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين هذه الفئة.

5 التعريف بمصطلحات البحث:

1-5 الوسائل السمعية:

هي الوسيلة التي تؤثر على المتعلم عن طريق استخدام الكلمة والشرح مثل التقديم اللفظي والشرح والوصف، ثم المناقشات التي تم بين المدرب واللاعب عند وصف المهارة وإظهار النواحي الفنية المرتبطة بها والتأكيد عليها ثم عند مناقشة المتعلمين في أسباب حدوث بعض الأخطاء وطريقة إصلاحها، كل ذلك يتم عن طريق الكلمة المسموعة كوسيلة مساعدة. (المصراطي، 1997، ص 27)

- الوسائل البصرية:

هي الوسيلة التي تعتمد على المشاهدة "التصور البصري" للمهارة الحركية مثل إجراء نموذج للمهارة بواسطة المدرب أو عند استخدام اللوحات والصور التوضيحية أو عند عرض الأفلام التعليمية التي توضح طريقة أداء المهارة في خطوات

متسلسلة على أن يقوم المدرب بالتعليق والشرح عند عرض هذه الأفلام. (إسماعيل، 2003، ص 22)

الوسائل السمعية البصرية:

هي تلك الوسائل التعليمية التي يعتمد فيها على الملاحظة والمشاهدة والسمع، وهي وسائل غير مجردة ما دام الإنسان يستعمل بعض حواسه فيها ويلجأ إليها عندما يريد توصيل معلومات أو فكرة في موقف تعليمي دون الاعتماد على خبرة مباشرة كالممارسة إنما يعتمد فيها على الملاحظة والاستماع، وهذه الوسائل هي الأفلام السينمائية -النماذج- الصور التوضيحية، كل هذه الوسائل تقربنا إلى الواقع بدرجات مختلفة

التعريف الإجرائي: هي كل الوسائط التي تستهدف حاسة السمع والبصر التي يستخدم فيها الصوت والصورة الاثنان معا، وهي تشكل جزءا أساسيا من المادة التعليمية فيستخدمها المعلم كأداة لتحسن عملية التعلم.

السياحة:

هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي تستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض).

فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات. (حسين، 2000، ص 12)

التعريف الاجرائي: مجموعة من الحركات المتناسقة والمتناسبة مع وضعية السباح في الماء تؤدي به الى البقاء في حالة راحة وضمان بقاء للوازن داخل الماء وتجعله يتحكم بحركاته واتجاهاته.

6 الدراسات السابقة المحلية:

6-1 الدراسة الاولى: عزيزي مصطفى، عفاقي على "هل لاستعمال الوسائل الديدانكتيكية (السمعية - البصرية) تأثير على تحسين مهارة القفز الطويل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة العربي بن مهيدي -ام بواقي-السنة الجامعية، 2014.

فرضيات البحث:

- الوسائل السمعية - البصرية تساعد على تحسين مستوى التلاميذ من خلال تطوير إدراكهم خصوصا من الجانب

التقني.

- توجد فروق ذات دلالة الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الوسائل السمعية البصرية في مستوى أداء تقنيات الوثب الطويل للسنة الرابعة متوسط.

- هناك تأثير إيجابي للوسائل السمعية البصرية بين المجموعتين في كيفية الأداء.

- تطبق الوسائل السمعية البصرية في التربية البدنية والرياضية للارتقاء بمستوى التلاميذ.

هدف البحث:

- ضرورة استخدام الطريقة الديدانكتيكية في التربية البدنية والرياضية أي في عملية التعليم، البصرية (الفيديو) على مستوى تعلم تقنيات الوثب، أثر استخدام الوسائل السمعية، التعرف على الفروقات الإحصائية لأفراد العينة.

المنهج المستخدم: التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة المدروسة

مجالات البحث:

-المجال المكاني: متوسطة " مبارك لميلي " "بلدية - ميلة"

-المجال الزمني: 2014/01/10

الأداة المستخدمة. اختبار " ستودنت. ملعب. ميقاتي. صدرات. أقماع. صافرة

نتائج البحث:

- الوسائل السمعية - البصرية تساعد على تطوير مستوى التلاميذ خصوصا من الجانب التقني

- نتائج الجداول للاختبار التشخيصي والتحصيلي الخاصة بالعينتين التجريبية والضابطة تبين لنا فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.

- الفروق الإحصائية المبينة في الجداول لمعايير التقييم في الوثب الطويل وضحي التأثير الإيجابي للوسائل السمعية - البصرية على العينة التجريبية.

6-2- الدراسة الثانية: رحمي اسماعيل "تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى

السباحين الناشئين (12-09) سنة" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة آكلي محمد والحاج

البويرة-السنة الجامعية، 2017.

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "وضع الجسم" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو)
- 2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات اليدين" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو)
- 3 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة "ضربات الرجلين" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو)
- 4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة التنفس المنتظم" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو)
- 5 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم "التوافق الحركي" أثناء سباحة الصدر، باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفديو)
- هدف البحث:** إبراز تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفديو) في تعليم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (12-09) سنة.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي بمجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية

مجالات البحث:

المجال البشري: نادي ملودية بلدية البويرة ونادي نوتيك البويرة التابعين للرابطة الولائية للسباحة

-المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات على مستوى المسبح النصف اولمبي (رابح بيطاط) البويرة

-المجال الزمني: من يوم 2016- 10- 20 إلى غاية يوم 2017- 04- 20،

الأداة المستخدمة. إختبار وضع الجسم، إختبار ضربات الدين، إختبار ضربات الرجلين، إختبار التنافس المنتظم، إختبار التوافق الحركي، وبرنامج الحزمة الإحصائية spss

نتائج البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في

تعلم مهارة سباحة الصدر باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

3-6 الدراسة الثالثة: منصوره محمد إسلام، مداح سمير "أثر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارات السباحة على سباحين ناشئين (8-11) سنة بالمسبح" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - السنة الجامعية، 2017.

فرضيات البحث: افتراضنا أن إدراج الوسائل السمعية البصرية لو أثر إيجابي في تحسين الأداء المهاري لسباحين الناشئين في السباحة على الظهر

هدف البحث: معرفة أثر إدراج الوسائل السمعية والبصرية في تحسين المهارات الأساسية في السباحة على الظهر

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

مجالات البحث:

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

-المجال المكاني: أجريت جميع الاختبارات بالمسبح الأولمبي لغليزان.

-المجال الزمني: من 14 إلى 21 جانفي 2017

الأداة المستخدمة. أجهزة تسجيل وعرض، فيديوهات، بطرية اختبارات.

نتائج البحث:

-إداري الوسائل السمعية البصرية أثر إيجابيا في تحسين الأداء المهاري لسباحين الناشئين في السباحة على الظهر.

-البرنامج التدريبي المسطر من طرف المدرب لا يكفي لوحده في تحسين الأداء المهاري لسباحين 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 العدي.

4-6 الدراسة الرابعة: عبسي محمد خليل "أثر الوسائل السمعية البصرية في عمليات الاعداد الخططي والمهاري

لدى العبي كرة القدم" مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة محمد خيضر - بسكرة - السنة الجامعية، 2018.

فرضيات البحث:

- تساعد الوسائل السمعية البصرية أشرطة الفيديو على وضع خطط مهارية مناسبة لطريقة لعب الخصم.
- سبكن الوسائل السمعية البصرية أشرطة الفيديو من معرفة نقاط قوة وضعف الطرف الآخر.
- تعطي الوسائل السمعية البصرية أشرطة الفيديو صورة واضحة عن العيب ومجهور الفريق الخصم شلا لكن ريصت الالعبة خططيا.

هدف البحث:

ايراز أثر الوسائل السمعية البصرية في عمليات الاعداد الخططي والمهاري لدى العبي كرة القدم.

المنهج المستخدم: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي

مجالات البحث:

المجال البشري: ستة 6 فرق من الرابطة الجهوية باتنة

-المجال المكاني: الرابطة الجهوية باتنة

-المجال الزمني: ما بين 28 فيفري الى غاية 15 مارس 2019

الأداة المستخدمة. الاستبيان

نتائج البحث: لفرضية العامة للبحث قد تحققت.

أي أن للوسائل السمعية البصرية أشرطة الفيديو أثر في عملية التحضير المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم.

7 الدارات السابقة الأجنبية:

7-1 الدراسة الاولى: تامر جرار، وسميرة عراي "ثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية

في سباحة الزحف على الظهر لطالب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية " قسم الصحة والترويج، كلية التربية

الرياضة، الجامعة الأردنية، الأردن. 2010/03/22

فرضيات البحث:

- هدف البحث: التعرف على أثر استخدام التكنولوجيا والمعلومات والاتصالات على كل من مستوى الأداء المهاري والمتغيرات الكيناماتيكية في سباحة الزحف على الظهر.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي

مجالات البحث:

طلبة كلية التربية الرياضية في مساق السباحة (2) في الجامعة الأردنية. بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (26) طالب الأداة المستخدمة. تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من خلال وسيلة تكنولوجية مقترحة تضمنت جهاز الحاسوب، والأنترنت.

نتائج البحث:

- أن الاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أثر ا في تعلم سباحة الزحف على الظهر؛ حيث وجد فروقا دالة إحصائيا بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري في سباحة الزحف على الظهر ولصالح المجموعة التجريبية، كما وجد الباحثان فروق ذات دالة إحصائيا في المتغيرات الكينماتيكية لسباحة الزحف على الظهر بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية.

7-2 الدراسة الثانية: فالخ سلطان أبو عيد "ثر استخدام الوسائل البصرية على تعلم بعض مهارات السباحة لدى الأفراد المعاقين سمعيا" الجامعة الهاشمية-2009-

فرضيات البحث:

هدف البحث: معرفة أثر برنامج تعليمي في السباحة باستخدام الوسائل البصرية على المستوى المهاري في السباحة لدى الطلبة المعاقين سمعيا في الجامعة الهاشمية

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

مجالات البحث:

المجال البشري: 10 طالب من طلبة الجامعة الهاشمية،

-المجال المكاني: مسبح الجامعة الهاشمية

-المجال الزمني: الفترة الواقعة ما بين 11/1/2009 وحتى 5/3/2009

الأداة المستخدمة. الوسائل البصرية مثل عرض نموذج امام عينة الدراسة بالإضافة الى عرض شريط فيديو يتضمن تعميم المهارات الاساسية في السباحة باستخدام الصور التوضيحية.

نتائج البحث:

جود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمستوى المهاري في السباحة لدى افراد العينة المشاركين بالدراسة ولصالح الاختبار البعدي.

7-3 الدراسة الثالثة: مصطفى صلاح الدين عزيز "أثر استخدام النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة" جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية -2009-

هدف البحث: معرفة أثر استخدام وتقليد النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة، وكذلك معرفة فيما إذا كانت هنالك فروق بين افراد مجموعة عرض وتقليد النموذج الحركي والمجموعة الضابطة البحث التجريبية التي استخدمت التي لم تستخدم النموذج الحي في تعلمها.
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي بطريقة المقارنة.

مجالات البحث:

المجال البشري: عدد افراد العينة جميعهم (24)، طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد من غير المتعلمين للسباحة ومن غير الراسبين حيث تضمنت كل مجموعة 12

-المجال المكاني: جامعة بغداد

-المجال الزمني: 2009

الأداة المستخدمة. اختبار السباحة الحرة

نتائج البحث:

- لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثرا ايجابيا في تعلم السباحة الحرة، وان للتصحيح الخارجي الابني المباشر من قبل المعلم اثرا ايجابيا في تعليم حركات السباحة الحرة.

8 التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

محتوى الدراسة الحالية	التعليق على الدراسات	العناصر الأساسية	
			الجانب التمهيدي
تم طرح الفرضيات بشكل عادي كما جاءت صياغتها بطريقة الإثبات.	اختلفت الدراسات فيما بينها في طريقة طرح الفرضيات، فمنها من طرحها على الشكل الإحصائي (وجود فروق ذات دلالة بين متغيرات البحث)، ومنها من عرضها بشكل عادي، كما تم عرض الفرضيات بطريقة الإثبات (توجد فروق ذات...)	الفرضيات	
الاعتماد على المنهج التجريبي (تطبيق الاختبار)	كل الدراسات استخدمت المنهج التجريبي بطريقة تطبيق الاختبار	المنهج المستخدم	الجانب التطبيقي
سباحين ذكور، تم اختيارهم بطريقة قصدية، تتراوح أعمارهم ما بين (12-16 سنة)	استخدمت عينات مختلفة من لاعبي كرة قدم وعدائين سرعة، وسباحين اعتمدوا على الطريقة القصدية في اختيار العينة،	عينة الدراسة	
الدراسات السابقة والمشاهدة، أجهزة عرض وتصوير وكمبيوتر.	المصادر العربية والأجنبية، الدراسات السابقة والمشاهدة، المقابلة والاستبيان، أجهزة عرض، كمبيوتر وأدوات قياس تصوير.	أدوات جمع البيانات	
	توصلت نتائج الدراسات السابق عرضها إلى وجود فروق واختلافات في نتائج الأداء وذلك حسب طبيعة الموضوع.	النتائج المتوصل إليها	

الجدول رقم (01) التعليق على الدراسات السابقة

8-2 مناقشة الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية:

إن للدراسات السابقة والمشاهدة والمرتبطة أهمية معتبرة للباحث لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها الباحث في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خطياً و معلوماتياً بشكل مقبول ، سواء من ناحية الإطار أو المعلومة ، فكل الدراسات التي تم تناولها وعرضها في دراستنا تصب كلها في موضوع واحد وهو : أثر استعمال الوسائل السمعية البصرية في تحسين مهارات الرياضية" وقد استعمل الباحثون في دراساتهم المنهج التجريبي ، وقد كان الهدف من كل هذه الأبحاث هو دراسة نتائج الوسائل السمعية البصرية على الأداء المهاري، فمنهم من استعمل نفس الاداة المستخدم في الدراسة الحالية، وآخرين استعملوا أدوات معملية وأخرى لها نفس الغرض.

ولم تكن النتائج التي توصلوا إليها متباينة فاعلهم توصلوا إلى تأكيد فرضياتهم، وبالنظر إلى مختلف هذه الدراسات فإننا نلاحظ إن لها اتصال يكاد يكون مباشر مع دراستنا ، لذا فقد استعملنا نتائجها كمراجع النتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتنا في معرفة كيفية تحليل و تفسير النتائج ، كما وقد ساعدتنا كثيراً في تحديد المنهج و العينة ووسائل جمع البيانات، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده .

ومن هنا جاءت دراستنا لتكون تكملة لهذه الدراسات وذلك بتسليط الضوء على تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الفراشة لدى السباحين صنف الاواسط (12-16) سنة لبلدية بسكرة

الجانب

النظري



الفصل الأول:

الوسائل السمعية

البصرية

تمهيد:

ستحدث في هذا الفصل حول الوسائل السمعية والبصرية (الفيديو) وعن استخدامها في عملية التعليم والتطوير في المجال الرياضي عامة وفي السباحة خاصة، انطلاقا من التقدم العلمي للوسائل السمعية البصرية قد فرض آفاق جديدة في تعليم وتدريب الفعاليات الرياضية لا حدود لها في تقدم التطور الرياضي، اذ يمكن للمدرب أو المربي الرياضي الاستعانة بالوسائل السمعية البصرية، وخاصة منها الفيديو نظرا لكونه يشتمل على الصورة والصوت معا. سنتناول في هذا الفصل التعريف بالوسائل السمعية البصرية وكذا مكونات عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين حتى يتسنى لنا توصيل الرسالة، التعريف بالفيديو وشريط الفيديو، وفي الاخير نستعرض أهم خصائص الوسائل السمعية البصرية (فيديو).

1 مفهوم الوسائل التعليمية:

شغل هذا الفرع من فرع المعرفة في بدايته بالمفاضلة بين المواقف التعليمية التي لا يستعين فيها المعلم بمصدر سمعي بصري ما والمواقف التعليمية من هذه المصادر كما فصل كذلك بين المصادر السمعية البصرية المختلفة في الموقف التعليمي الواحد وسرعان ما تكتشف للباحثين في هذا الفرع أنهم غير قادرين على إصدار أحكام مطلقة بأفضلية مصدر على آخر وان الحاجة ماسة للاستعانة بفروع المعرفة الأخرى لتفسير النتائج المتناقضة التي حملوا عليها للخروج بجهودهم إلى وضع الأسس العامة والنظريات وقد لجأ هؤلاء الباحثون إلى المناظرة بين الأسس العامة لنظريات التي وجدت في بعض ميادين المعرفة الأخرى من جهة والمواقف التعليمية ومؤثراتها من جهة أخرى وبهذا فقد كان هناك عدة تعريفات للوسائل السمعية التعليمية.

-تعريف هولنجر "holiger 1940" الذي اقتصر على الوسائل المعينة على الوسائل الحسية و المعينات الإدراكية أي الوسائل المعينة على الإدراك باعتبارها أكثر شمولاً وتضمن 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 تؤدي إلى جودة التدريب و التزويد الدارسين بخبرات أثرها باق.

-تعريف دنت "dent 1994" والخاص بالوسائل السمعية البصرية الحاسبة و التي في نظره عبارة عما يستخدم في حجرات الدراسة في المواقف التعليمية بهدف فهم معنى الكلمات المنطوقة والمكتوبة. (رحمي، 2017، ص10)

2 أنواع الوسائل التعليمية:

1-2 الوسائل البصرية: هي مجموعة الوسائل التي تخاطب حاسة البصر ومن أمثلتها الصور والرسومات والخرائط والكتب والمجلات والصحف وكذا الشرائح والشفافات وغيرها فيما تتطلب من التلاميذ المشاهدة دون غيرها من وظائف الحواس الأخرى.

2-2 الوسائل السمعية: وهي تخاطب حاسة السمع ومن أمثلتها التسجيلات الصوتية الراديو التعليمي والإذاعة المدرسية باستخداماتها المختلفة.

3-2 الوسائل السمعية البصرية: وتندرج أسفلها الوسائل التي تخاطب حاستي السمع والبصر معا ومنها الفيديو التعليمي، الشرائح الناطقة، الدوائر التلفزيونية المغلقة، التلفزيون التعليمي.

4-2 وسائل إلكترونية: الكمبيوتر التعميمي. (البجة، 2002، ص62)

3 الوسائل السمعية البصرية:

تعد الوسائل السمعية البصرية واحدة من التقنيات التربوية التي أُنجبتها ثورة الاتصالات مثل الراديو والتلفاز وآلات العرض السينمائي والتعليم المبرمج وغيرها من الأجهزة (خاصة الإلكترونية).

إن أهمية هذه التقنيات مرهونة بقدرتها في تحسين وتطوير الكفاءة من الناحية العلمية التربوية، وكما يعرفها البعض واحدة من وسائل الإيضاح المهمة في التدريس حيث تساهم في ربط المعلومات الجديدة يقدمها المدرس بالمعلومات القديمة التي هي في ذهن الطالب وبذلك تساعد في استمرار هذه المعلومات لأطول فترة التي يمكنه وتهدف أيضا إلى توجيه الملاحظات والتأمل في الأشياء والحوادث.

ويرى الباحثون أن الوسائل السمعية والبصرية ما هي إلا وسيلة إيضاح تساعد على إدراك الحقائق في وضوح وإثارة اهتمام المتعلم وتركيز انتباهه وان ما يراه التلميذ يبقى عالقا بذهنه لفترة طويلة ولا تكون عرضة للنسيان بنفس الدرجة التي يتعرض لها الشرح القاصر على السمع وذلك لاشتراك حاستين في إدراك الحقيقة (السمع والبصر) وبالتالي فالطالب يتذكرها بسرعة وتضح أهمية الأجهزة السمعية البصرية (الفيديو) في زيادة المدرب في عرضه للمادة المراد تعليمها وتمكن المتعلم من إدراك وفهم الحقائق العلمية عن طريق استخدام التفكير المتسلسل والمترايط كما أنها تقلل الجهد المبذول خلال الوحدة التعليمية تثير النشاط الذاتي للمتعلمين وتحفز الدوافع للتعلم وتحقق مقدار من تكافؤ الفرص التعليمية بين المتعلمين وترقى بالمتعلم على أسس علمية وبالتالي فهي تزيد إنتاجية التعلم. (الحيلة، 2000، ص 47)

4 خصائص الوسائل السمعية البصرية (الفيديو):

ان الأخصائيين في مجال التربية البدنية من مدرسين ومعلمين يؤيدون فكرة استخدام الوسائل السمعية البصرية في درس التربية البدنية والرياضية وحتى في التدريب كالفديو حيث تساعد هذه الأجهزة في كثير من الحالات مثل:

- شرح وتوضيح حركة أو عدة حركات لمهارة حركية ما.
- تساهم في تحليل الحركة المراد شرحها أو تعلمها تحليلا حتى يسهل فهمها واستيعابها .
- يساهم في تطوير الإحساس والشعور الحركي عند الأداء الخاص بالتعلم.
- تساعد على الإدراك الحسي وابعاد الملل.

-تثير الرغبة والتشويق في التعلم.

-تعود المتدرب أو المتعلم على التركيز والتصميم والتصوير الحركي.

- تعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة استعادة المعلومات والتقليل من النسيان. (بوداود، 1996، ص196)

5 أسس استخدام الوسائل السمعية البصرية في عملية التعليم:

ينبغي على القائم بعملية التعلم انتقاء الوسائل التعليمية المناسبة وعددها جزءا متما من عمله وان يكون اهتمامه

منصبا على انتقائها وحسن استخدامها، وعليه مراعاة الأسس الآتية:

- أن تكون مناسبة للمرحلة الدراسية ومستوى نضج الطالب ومرتبطة بالمنهج.

- أن يكون المستخدم لها معتقدا بجودها .

- انتقاء النافع والمفيد منها وعدم المبالغة في كثرتها .

- أن يكون الهدف ا واضح من استخدامها .

- اتقان استخدامها قبل البدء في عملية التعلم .

- ألا يطغى الاهتمام بها على مادة الدرس لأنها جزء منه .

- العمل على اشراك الطلبة في عملها واستخدامها .

- أن تكون خالية من التعقيد والتفصيلات لكي تؤدي دورها ويجب ان تمتاز بالدقة والوضوح .

- أن تكون مستمدة من بيئة المتعلم وحسب حاجته اليها. (بسوني، 1992، ص86)

6 مفهوم الفيديو:

الفيديو عبارة عن تسجيل للصوت والصور، ويلعب دورا هاما في عملية التعليم والتعلم حيث يمكن تسجيل برامج

التلفزيون على أشرطة فيديو وإعادة عرضها، كما يمكن عن طريق كاميرا فيديو تصوير الكثير من المهارات، والمواضيع للتعليم

منها كما يمكن تسجيل بعض المهارات الحركية للتلاميذ وإعادة عرضها، ليلاحظ مدى التقدم الذي طرا على تعليمه ما

يولد حافزا ودافعية جيدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل.

7 مميزات استخدام الفيديو:

- يساعد المدرس في تفرغه لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد والتوجيه والتخطيط والإنتاج. يمكن استخدام أكثر من وسيط تعليمي في البرنامج التعليمي الواحد:
- سهولة تسجيل البرامج من حيث البث العام، أو نقله من شريط لآخر أو حتى تصويره.
- سهولة حفظ هذه البرمجيات في أماكن عادية ولا يحتاج لعناية كبيرة.
- تساعد برامجها على المشاركة الايجابية والفعالة من التلميذ.
- احتواء برامجها على ميزات فزيولوجية، حيث يستخدم المعلم أكثر من حاسة في التعليم وهذا يساعد في تعلم أسهل وأكثر مقاومة للنسيان.
- إمكانية إعادة أي جزء منه وفي أي وقت، مثلاً عند مشاركة نموذج لمهارة السباحة يمكن الإعادة لعرضها.
- يساعد على حل بعض المشكلات التربوية مثل النقص في الكفاءات، وكذا توفير الجهد والوقت والمال.
- يوفر عنصر التشويق والإثارة والتعزيز.
- يمكن استخدامه كنموذج للتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم لاستنساخ شريط من البرنامج ومشاهدته في أي وقت يشاء. (السلامة، 1999، ص56)

8 مزايا التعليم بواسطة الفيديو:

- يتمتع الفيديو كوسيلة اتصال وتعليم بمزايا تجعل منه ثروة حقيقية في عالم الاتصالات والمعلوماتية منها:
- تعرض برامج الفيديو مثيرات متنوعة من طبيعتها (بصرية، سمعية، موسيقية ألوان..الخ) في آن واحد، وتقوم تقنية التصوير بكاميرا بتكبير الموضوع المعروض أو تصغيره على الشاشة لجعله مناسباً بشكل أفضل في أثناء عرضه على المتعلمين بخاصة إذا كان موضوع الدراسة يشكل تفاصيل دقيقة.
- حرية اختيار المعلمين والمتعلمين لمكان عرض برامج الفيديو في العملية التعليمية وزمانه، وعندما يستخدم الفيديو في مجال التعلم الذاتي فإن المتعلم لا يختار فقط مكان العرض وزمانه، وإنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها، إضافة إلى ذلك فإنه يتعلم من البرنامج حسب قدراته وسرعته الذاتية وما 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 لا يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرف الصفية دون الحاجة إلى تعميم غرفة الصف ما يفسح المجال للمتعلمين أن يسجلوا ملاحظاتهم واستفساراتهم من اجل إثارتهم بعد عملية العرض.

- إمكانية تطبيق طرائق متعددة من طرق التعليم (من خلال برنامج الفيديو) كالمحاضرات والندوات وعرض الخبرات وتعليم المهارات وتستخدم برامج الفيديو بشكل مناسب للتدريس المصغر لما تميز به من إمكانية تقديم التغذية الرجعية بأشكال مختلفة حيث يمكن للمتعلمين استخدام تسجيلات الفيديو ومراقبة أنفسهم ذاتيا أثناء تنفيذ سلوك تدريسي معين، ثم مشاهدة ما تم تسجيله بواسطة الفيديو والقيام بعملية التقويم المستمر، ذلك يتحقق الضبط الذاتي لعملية التعليم.

- توفير الوقت والجهد على كل من المعلم والمتعلم، وذلك أن مشاهدة الموضوعات العلمية بواسطة الفيديو أسهل من قرائنها بكثير كما أن تكاليف الفيديو أصبحت رخيصة الثمن، وهذا يعني انه من الناحية الاقتصادية يمكن اقتنائه من قبل جميع المؤسسات التربوية.

- الاستخدام التكراري : يتميز الفيديو بإمكانية إزالة المواقف المسجلة عليه كاملة وإعادة تسجيل مواقف أخرى مختلفة ويمكن كذلك إزالة (مسح) مقاطع محددة وتسجيل مقاطع أخرى جيدة محلها بمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية، البعدية أو المزودة بها معظم الأجهزة الجيدة.

- تحفظ أشرطة الفيديو من ضمن علبة كاسيت، ما يسمح باستخدامها بمرونة وكلفة قليلة وسهولة لعدة سنوات.

(الحيلة، 2000، ص122)

9 مراحل التعليم بواسطة الفيديو:

من اجل استخدام برنامج الفيديو في العملية التعليمية لا بد من عرضها بشكل مخطط ومنظم وذلك بما يتناسب مع أسلوب المعلم حيث يراعي ثلاث مراحل أساسية:

1-9 مرحلة التحضير والتقديم: يقوم المعلم في هذه المرحلة بمجموعة من العمليات مثل مشاهدة البرامج بصورة مسبقة ثم تهيئة مكان العرض بشكل مناسب، وكذلك تهيئة المتعلمين لمشاهدة البرنامج الذي سوف يعرض عليهم كعرض النقاط الجوهرية في الموضوع المدروس ولفت نظر المتعلمين إليها وكذلك أخبارهم بما يتوقع منهم من أنشطة في أثناء العرض وبعده حيث يساعدهم هذا التركيز ويحثهم أكثر على الانتباه.

2-9 مرحلة العرض: يعرض المعلم البرنامج مراعيًا وضوح كل من الصورة والصوت كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة نشاطات مرحلة العرض ويسجلون ملاحظاتهم واستفساراتهم التي يرغبون في إثارتها بعد العرض.

9-3 مرحلة التطبيق والمتابعة: وهي المرحلة الأخيرة حيث تناول مناقشة المتعلمين للمواقف التعليمية التي عرضها البرنامج ثم مشاركة المعلم والمتعلم في الإجابة عن الاستفسارات التي تثيرها بعض الطلاب، وكذلك ينفذ المتعلمون بعد مرحلة العرض نشاطات هذه المرحلة وكتابة التقارير عن البرنامج المعروض.

يمكن للمعلم في هذه المرحلة أن ينفذ اختباراً قصيراً، الغاية منه جدوى البرنامج الذي شاهده المتعلمون ودرته على تحقيق الأهداف المرجوة من عرضه والتدريس بواسطته

9-4 مشاهدة نموذج عن طريق الفيديو: إن التعلم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) يتمثل في الحركة على شكل نموذج فلمي مصحوب بشرح لفظي لأهم تعقيدات الحركة أو المهارة مع توقيف الصورة في كل تقديم مرة لمزيد من الفهم والاستيعاب.

كما أن التعلم بهذه الطريقة يسمح بمشاركة جميع الحواس في عملية التعلم كحاسة البصر والسمع والحواس الأخرى مثل الإحساس الحركي بالتوازن، ولا شك أن مشاهدة المتعلم للنموذج الفيديوي ومشاهدة أدائه يجعل عملية الإرسال والنقل والاستيعاب للمعلومات أكثر فعالية، وبذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات (الحيلة، 2000، ص 501-502).

10 معايير اختيار النموذج الجيد للتعلم:

- 10-1 الواقعية: أي أن يكون النموذج مشابهاً للواقع من حيث المظهر والتوازن أجزاءه.
 - 10-2 الإتقان: في صنعه ووضوح في تعين الأجواء أو اللوحات التوضيحية المرفقة وان يتمتع الدقة العلمية.
 - 10-3 الملائمة: أي أن يتناسب مع مستوى الفئة المستهدفة وخبراتهم السابقة.
- 11 فوائد مشاهدة النموذج:

- تساعد في بيان الغامض من مشكلات التعلم وتوضيحها.
- تجعل المعلومات حية ذات قيمة يمكن لتلميذ أو اللاعب أن يطبقها أو يستفيد منها في الحياة.
- تجعل المدرس واثقاً من فهم التلاميذ لما ألقى عليهم.
- هي وسيط جيد لتثبيت الدروس في الذاكرة وسهولة استحضارها وقت الحاجة.
- وسيلة فعالة لتربية قوة الملاحظة وتعويد التلاميذ الدقة والتأمل والسرعة في العمل والانتباه المركز.
- تثير في التلاميذ الرغبة في المعرفة وزيادة الحافز للتعلم. (الحيلة، 2000، ص 502).

12 أهم الوسائل السمعية البصرية المستعملة في المجال الرياضي:

1-12 آلة تصوير: تطور فن التصوير الرياضي الفوتوغرافي وأصبح له قواعد وأصبح له قواعد وأساليب في التعبير، وتبرز أهمية آلة التصوير في تسجيل أو تكبير المظاهر التي قد تعجز حواس الإنسان على إدراكها وتتم العودة إلى التسجيلات في حالة ما إذا كان هناك شك في نتيجة المباراة أو حركة معينة من طرف اللاعب.

ولهذا احتلت الصورة الفوتوغرافية بفضل هذه التطورات مكانة هامة في المباريات خاصة في الرياضة، وأصبحت من

أدوات التعبير وأصبحت تؤدي دور في الاتصال لا يقل أهمية عن دور الكلام. (عبد الحلیم، 1985، ص 14)

2-12 آلة التصوير المتحركة: تمكن العالم "إديسون" من اختراع آلة التصوير المتحركة، عام 1889 صور أول فيلم متحرك قصير، ثم بدأت في الظهور في فرنسا، ألمانيا وأمريكا وتقدمت فنون تصوير الصور المتحركة وعرضها، وأصبحت للسينما قواعد في التعبير وبذلك تمكن الإنسان من إضافة وسيلة إلى وسائل الاتصال المعروفة تجمع بين الصورة والصوت، وانتشرت السينما في جميع أنحاء العالم ولم تقتصر وظيفة السينما على التربية والتوجيه فقط بل شملت علم التدريب والتعليم والدعاية أيضا .

كما أنها أصبحت من أهم الوسائل التي تستعمل في المجال الرياضي وذلك في تصوير المباريات في جميع الرياضات

والألعاب. (خيضور، 1994، ص 15)

3-12 اختراع الفوتوغراف: تمكن العالم إيديسون في أواخر القرن 19 من تسجيل الصوت على أسطوانة من الشمع ثم سماعه مرة أخرى وبذلك استطاع الإنسان لأول مرة في تاريخ البشرية من تعبئة الأصوات المسموعة وإعادة سماعها مرة أخرى.

وقد تطورت فنون التسجيل الصوتي فتمكن الإنسان من تسجيل الأصوات إلى أقراص مرنة غير قابلة للكسر، سهلة

النسخ ثم اختراع جهاز للتسجيل الصوتي على سلك من المعدن، ثم على شريط من المعدن، ثم على شريط من البلاستيك، مما جعل تسجيل الأصوات أكثر سهولة وأقل نفقة لأنها أجهزة سهلة الحل والنقل إلى أماكن بعيدة. (عبد الحلیم، 1985،

ص 76)

4-12 التلفزيون: هي وسيلة لنقل الصور المتحركة والصوت الأثير لتصل إلى الجماهير الغفيرة من الناس في منازلهم أو في الأماكن العامة أو في النوادي... الخ. وتصاحب انتشاره وإقبال الناس عليه تحسينات كبيرة في الإرسال والاستقبال

معاً فأمكن في بحر السنوات القليلة بدء الإرسال التلفزيوني تكبير شاشة جهاز الاستقبال، وتطورت من إرسال غير ملون إلى إرسال ملون وعالي الجودة، بالإضافة إلى تحسين أساليب الخارج التلفزيوني مما جعل التلفزيون وسيلة صعبة يوجهها الإنسان وفق ما يرى لتكون أكثر جذبا للانتباه بالنسبة للمشاهد، وأعمق أثرا على الشخصية.

وأصبح التلفزيون يلعب دورا هاما وكبيرا في حياتنا اليومية، وتعتبر وسيلة يعتمد عليها الإنسان في معرفة ما يدور

في العالم من أخبار سياسية، ثقافية، اجتماعية، رياضية، اقتصادية، علمية... إلخ. (عبد الحلیم، 1985، ص 78)

13 خصائص الأجهزة السمعية البصرية (فيديو) وعلاقتها بمجال التدريب الرياضي:

يؤكد المدربون والمدرسون وذوي الخبرة في استخدام الفيديو في مجال التربية البدنية والرياضية أنو يساعد على:

- توضيح وشرح حركة أو عدة حركات للمهارة الحركية
- يساهم في تطوير الأحاسيس والمشاعر للأداء الخاص بالرياضي
- يساهم في التدريب الرياضي والتصور الحركي ويعود على الرياضي بالترفيه.
- يعمل على تقويم الذاكرة الحركية وقوة استعادة المعلومات وتقليل النسيان - إثارة الرغبة والتشويق والتنافس وإبعاد الملل.
- يساعد على تعزيز الإدراك احلسي. (بوداود، 1996، ص 31)

خلاصة

في نهاية هذا الفصل ما يمكن قوله ان الوسائل السمعية البصرية تقوم على نقل الحقائق وجعل المتعلم طرفا في العملية التعليمية حيث يميل المتعلمين اليوم إلى هذه الوسائل السمعية البصرية وينفرون من الوسائل التقليدية وأنها تحرك نشاط الطالب الفكرية المختلفة وتكشف قابلية الطالب في التفكير والإبداع.

كما أنها تلعب دور مميز يكمن في مساعدة المدرسين في تحضيره لحصصه التطبيقية، فتعد هذه الأخيرة إحدى العوامل المهمة في التعليم والتدريب.

الفصل الثاني:

السباحة

تمهيد:

يتحدث فصلنا هذا عن رياضة السباحة عامة والسباحة الفراشة خاصة، تعد السباحة من التخصصات التي مارسها الإنسان منذ القديم وعرفت تطورا مع مرور الزمن شمل هذا التطور التغير في مفهوم ممارستها من الجانب الترويحي ومن أجل العيش والدفاع عن النفس إلى الممارسة الرياضية.

وفي العصر الحديث عرفت السباحة إنتشارا كبيرا في جميع أنحاء العالم وذلك الجانب النفسي الذي يبعثه الماء والبقاء فيه إلى الإنسان، إلى أن تحولت إلى الجانب التنافسي.

1 تعريف رياضة السباحة:

ويقول الدكتور ابن منظور: سبح السبح والسباحة العوم، سبح في النهر وفيه يسبح سبحا وسباحة ورجل سباح وسبوح من قوم السبحاء وسباح من قوم السباحين. (ابن منظور، 2005، ص 103)

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء يختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى الكثير من الانفعالات. (افتخار، 2000، ص 11)

كما تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة. (الكردي، 2015، ص 09)

2 أهمية السباحة:

إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:

- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.

- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.

- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.

- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.

- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.

- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.

- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.

- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.

- تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.

-تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، و إزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم. (العباشي، 1989، ص ص 13-14)

3 فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة تعمل على تشغيل جميع عضلات الجسم ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي:

3-1 الفوائد الجسمية:

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

3-2 الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين الاستلاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية الإنقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (راتب، 1998، ص 23)

3-3 الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة إيجابية 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.

3-4 الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات

توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيد التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة.

3-5 الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العالج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. (راتب، 1998، ص78)

4 تأثير السباحة على جسم الإنسان:

تعد السباحة إحدى الرياضات المهمة التي تعطي لجسم الإنسان فوائد كثيرة من خلال التأثيرات الناتجة عند ممارستها، ويمكن توضيح هذا التأثير بما يلي:

4-1 تأثير الماء والهواء والشمس:

رياضة السباحة تمثل حافزاً خاصاً يقع على الجسم الإنسان على شكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، التي تؤثر بشكل إيجابي في أجهزة الجسم المختلفة وبالتحديد الجهاز الحركي.

إن جهاز تنظيم درجة حرارة الجسم يواجه صعوبات ليست بالقليلة عند السباحة في ماء درجة حرارته ما بين 24-25 درجة مئوية، إذ تعطي في الوقت نفسه فائدة كبيرة للخلية الجسمية، فعن طريق تنظيم الجهاز الحراري إلى خلق حالة من التكيف و التوافق بين الخلية و المؤثر الخارجي (السباحة) لاكتساب شكل من أشكال المناعة في مواجهة الظروف الصعبة، وهذه المناعة تأخذ تأثيراتها المباشرة في الأنسجة الجلدية في الخلية الجسمية، إذ أن تأثيرات الريح و البرودة و الحرارة و الرطوبة و الشمس و الماء تكون بشكل مباشر على هذه الأنسجة، وقد يكون التأثير في بعض الأحيان سلبي إذا كانت مبالغ فيها ، فالبقاء في الماء البارد نسبياً لفترة طويلة قد يؤدي إلى حالة من القشعريرة خصوصاً عن الأطفال حيثي تعلم السباحة.

فتأثير الأشعة تحت البنفسجية المكتسبة من الشمس عند السباحة تؤدي إلى إنتاج "فيتامين د" في الجسم، وهذا الفيتامين مفيد جداً للأطفال على وجه الخصوص في بناء والتطوير الهيكل العظمي.

4-2 التأثير في الجهاز القلبي الوعائي:

إن ممارسة السباحة بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عمله، ويحدث هذا من خلال كمية والأوكسجين المطلوبة أثناء ممارسة السباحة، وهي أكثر من كمية الأوكسجين التي يحتاجها الرياضي في الفعاليات الرياضية الأخرى، وتكون مماثلة تقريبا لكمية الدم المطلوبة في رياضات أن التحمل كالتجديف وركض المسافات الطويلة والتزحلق على الجليد للمسافات الطويلة.

إن طرائق التدريب المستخدم في الرياضة السباحة قد أظهرت في السنوات الماضية تأثيرات سريعة في بناء و تطوير الدورة الدموية لجسم الإنسان، القادرة على إيصال الأوكسجين إلى جميع العضلات العاملة في الوقت المناسب، فأن هذا التأثير ضروري في استقرار الضغط الدموي، ففي حالة الراحة يكون الضغط الدموي العالي منخفض قليلا (mm Hg 120/80) إلى ارتفاع بسيط في الضغط الدموي مقارنة بالضغط الدموي لغير الرياضي، أما في حالة الجهد العالي فيرتفع الضغط الدموي العالي قليلا مقارنة بالضغط الدموي لغير الرياضي فيكون ارتفاعه عالي جدا و سريع، أما الضغط الدموي الواطئ فينخفض قليلا في حالة الجهد العالي مقارنة مع الضغط الدموي الواطئ لغير الرياضي .

فالسباحة هي أحسن وسيلة لتدرب القلب والدورة الدموية عليها ويزيد من إمكانية عملها ويرفع من مرونتها وبيقيها على شابها، فهذه التأثيرات مفيدة للغاية في مواجهة أمراض العصر كعجز القلب وتصلب الشرايين. (العايشي، 1989، ص27)

4-3 التأثير على الجهاز العضلي والحركي:

أن تأثير السباحة على هاذين الجهازين يكون خلال التدريبات التي يقوم بها السباح فيؤدي إلى كبر مقاطع العضلات الصغيرة منها والكبيرة وتساعد في مرونة المفاصل الجسم المختلفة وتقوية العظام، ويمكن استخدام هذه الرياضة في تطوير صفات اللياقة البدنية (القوة-السرعة-المقاومة) من خلال حركات المقاومة التي تحدث بين السباح والماء، أما التدريبات الأرضية فهي عاملا مساعد في تطوير هذه الصفات من خلال تمارين المرونة والسحب بالمطاط وتمارين باستخدام الأثقال.

تعد الحركة الأوتوماتيكية عاملا أساسيا وضروريا في بلوغ الإنجاز الرياضي العالي، وهذه الحركة لا يمكن أن تتم إلا بأوامر من الجهاز العصبي الذي تكيف على هذا من خلال عملية التعليم والتدريب العالي للحركات التوافقية للسباح.

أن متطلبات كثيرة وكبيرة تقع على عاتق الجهاز العصبي للسباح وذلك بإصدار الأوامر المعقدة التي تؤدي إلى ردود أفعال أوتوماتيكية في تنفيذ الحركات المراد القيام بها. (العايشي، 1989، ص32)

4-4 التأثير على الجهاز التنفسي:

أن بداية كل عمل عضلي يحتاج فيه الجسم إلى فترة معينة لأحداث حالة من التأقلم والتكيف التي تكون فيها كمية الأوكسجين المأخوذة من الشهيق أقل من كميتها المطلوبة للعمل العضلي وفي نفس الوقت تعمل الخلية الجسمية على خلق حالة من تحرير الطاقة دون الحاجة إلى الأوكسجين وتعرف هذه بالطاقة الأوكسجينة، فالحاجة إلى كمية الأوكسجين هذه يطلق عليها اسم الدين الأوكسجيني، الذي يعوض في فترة الراحة بعد انتهاء العمل العضلي من خلال الحصول على أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين في عملية التنفس.

إذا أن تدريبات السباحة المنتظمة تؤدي إلى زيادة كمية الأوكسجين القصوى المأخوذة من الشهيق لكبر السعة الحيوية للرتين، أي استيعاب أكبر كمية ممكنة من الأوكسجين أثناء الشهيق إضافة إلى الاحتياطي منه داخل للرتين، وفي هذه الحالة يكون من السهولة نقل الأوكسجين المطلوب إلى الجسم من خلال عملية التبادل الغازي التي تحصل بين الحويصلات الرئوية والشعيرات الدموية، لزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم لتكون الخلية في مقاومة كبيرة لمواجهة الدين الأوكسجيني، (سالم، 1997، ص48)

4-5 التأثير على عملية التبادل الغذائي:

تحتاج السباحة إلى كمية من الطاقة لاستطاعة الخلية الجسمية على الاستمرار في العمل، إذ ينبغي أن يعمل نظام التبادل الغذائي للجسم بشكل اقتصادي لمواجهة متطلبات الخلية، أي أن السعرات الحرارية اللازمة للعمل العضلي يجب أن تؤمن بشكل جيد من خلال الغذاء اليومي.

فالمواد الغذائية تحوي على الكربوهيدرات وبروتين ودهون إضافة إلى الماء والأملاح والفيتامينات، فالعلاقة بين هذه المواد ورياضة السباحة يجب أن تكون متوافقة، وتعبير آخر يجب أن كمية السعرات الحرارية المأخوذة من الغذاء يجب أن تكون كافية لحرق هذه السعرات أثناء التدريب.

فكمية السعرات الحرارية التي يحتاج إليها السباح تكون عالية جدا وتبلغ عند سباحي المستويات العالية أكثر من 6000 سعرة حرارية يوميا مع مراعاة تقليل أو زيادة كمية الغذاء المتناول مع حجم وشدة التدريب الذي يقوم به السباح،

ويجب أخذ هذا الموضوع على محمل الجلد والتركيز عله ومراقبة بشكل دوري، لأن أخطاء تناول نوع وكمية الغذاء قد إلى زيادة أو نقصان في وزن السباح. (سالم، 1997، ص50)

5 مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

1-5 السباحة التنافسية:

تمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريق السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية... الخ. (افتخار، 2000، ص ص 28-29).

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- 1- مسابقات السباحة الحرة (50م- 100م - 200م - 400م - 1500م - للرجال و800م للنساء).
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100م-200م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100م-200م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (100*4م رجال ونساء) (200*4م رجال ونساء).
- 7- مسابقات التتابع المتنوع (100*4م رجال ونساء). (سالم، 1997، ص69)

2-5 السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس ال غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الأبحاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو

والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (افتنخار، 2000، ص ص 29).

5-3 السباحة العلاجية:

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاج، لذا فهو يبذل جهداً أقل للاحتفاظ بالتوازن، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء.

بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة أقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه. (عبد الفتاح، 1994، ص 98)

5-4 السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ ألغ أرض ترويحية بعيداً عن المنافسة والعالج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئاً مهماً في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضيء لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل لتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية (راتب، 1990، ص ص 23-22)

5-5 السباحة الإيقاعية (التوقيتية):

السباحة الإيقاعية من أحدث أنواع السباحة الأولمبية التي دخلت الألعاب الأولمبية حديثاً لوس انجلوس 1984 ولها تسميات متعددة: الباليه المائية، السباحة الفنية، السباحة التشكيلية. وهي رقص مع حركات جمباز في الماء وعلى أنغام الموسيقى تمارسها السيدات. (رباعه، 2013، ص 29)

6 أنواع السباحة:

Crawl	1-السباحة الحرة
dos	2-سباحة الظهر
Brass	3-سباحة الصدر
Papillion	4-سباحة الفراشة

تتنوع السباحة وكيفية أدائها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طرقه الخاصة نعرضها كالتالي:

6-1 السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا انه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي 100م، 200م و50م.

6-2 السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م، 200م و50م.

6-3 السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوبا مختلفا عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

6-4 السباحة فراشة:

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الفراشة هي 100م، 200م، 50م، سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة. (راتب، 1998. ص41)

7 حوض السباحة الدولي:

يبلغ طول حوض السباحة الدولي 50م وعرضه 21م، وعمقه 1.80م يوجد به ثمانية أروقة طول كل واحد منهم 2.5 م يفصل بينهما جبال تمتد على طول الحوض أما منصة البداية فهي على ارتفاع نصف متر فوق سطح الماء.

8 خطوات تعليم السباحة:

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة، فال نستطيع أن نعلم الطفل السباحة إلا إذا كنا مختصين لذلك فتستطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام واللعب بالماء والتأقلم مع الماء وذلك حتى ال يخاف من الماء وللتعلم عدة ميزات أهمها:

- يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء بالماء.
- يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.
- يتعلم فتح العينين داخل الماء.
- يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء

9 تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنبة المختلفة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنبة المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرّب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا السن والتي تقود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نجني الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهما ومعاونة المدرّب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم أبناؤهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة لخدمة الأطفال ومعاونتهم.

10 العمر المناسب لتعليم السباحة:

يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي 6 سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدرّجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10-13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. (القط،، 2004، ص ص 13-14)

11 خصائص ومواصفات الطريقة الجيدة في تعليم السباحة:

- تستثير دوافع المتعلم و حواسه.
- تتناسب مع قدرات و إمكانات المتعلم.
- تراعي مبدأ الفروق الفردية.
- تتيح للمتعلم فرصة التعرف و الحكم على نتيجة أدائه.
- تسهل مهمة المعلم في توجيه المتعلم.

12 سباحة الفراشة:

- سباحة الفراشة أدخلت ضمن فعاليات السباحة بعد ان كانت ضمن سباحة الصدر، لوقد انفصلت عنها سنة 1952، وقد أجريت بعض التعديلات وأصبح أدائها الفني خاص ومتميز بالنسبة إلى السباحة الأخرى.
- وتم وضع لها قانون ضمن القانون الدولي للسباحة وذلك بان تتحرك الذراعان معا فوق سطح املاء وتعاد معا وفي وقت واحد. بالإضافة إلى ضربات القدمين يجب ان تكون في آن واحد ويسمح بحركات الأرجل والأقدام إلى الأعلى والأسفل في المستوى العمودي. أما في عملية اللمس في الدوران الو في نهاية السباق يجب ان تتم باليدين بوقت لواحد.
- دخلت هذه الفعالية أول مرة في الألعاب الحديثة لسباق (200م) للرجال عام 1956 في دورة ملبورن.
 - في دورة المكسيك عام 1968 أدخلت لأول مرة سباق (100م).
 - أما بالنسبة إلى السيدات فقد أدخلت فعالية (100م) في دورة ملبورن عام 1956.
 - وآما فعالية (200م) للسيدات فقد أدخلت في دورة المكسيك عام 1968. (رضا، 2018، ص19)

13 التحليل الفني لطرق سباحة الفراشة:

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى خارج الماء والى أسفل وكذلك حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ما لمسة لسطح الماء.

1-13 ضربات الذراعين:

تدخل الذراعان خارج اتساع الكتفين قليلا مع مواجهة الكفين للخارج وبزاوية 45 درجة مع سطح الماء، تتجه

اليدان للخارج ومع نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل يتم الضغط باليدين للخارج، وبعد نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل تتحرك اليدين للخارج ولأسفل مع الاحتفاظ بالكفين موجّهتين للخارج أثناء ذلك، ثم تبدأ اليدين لشد للداخل مع تغيير اتجاه الكفين تدريجياً لتواجه الداخل، وبمجرد مرور اليدين أسفل الرأس تستمر حركة الشد للخلف وللخارج ولأعلى في اتجاه سطح الماء مع إدارة الكفين للخارج وللخلف حتى مغادرة الماء بالجانب وبالخروج من الماء بالأصبع الصغيرة لتقليل المقاومة، وتتم حركة رجوع الذراعين لأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام. (راتب، 1998. ص40)

13-2 ضربات الرجلين الدولفين

تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى و يجب الاهتمام بكلا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية.

13-3 التنفس

يجب أن تخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء لأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين. ينصح دائماً بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دو رتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دو رتين لسياق 100 متر غير انه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثير الزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثالث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس. (راتب، 1998. ص41)

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة بصورة عامة والدور الفعال الذي نتفرد به عن غيرها من الرياضات، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي، كما تطرقنا الى بصفة خاصة الى نوع السباحة الفراشة الذي هو موضوع دراستنا حيث تطرقنا الى التحليل الفني لطرق السباحة لهذا النوع - سباحة الفراشة-.



الجانب

التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية

والميدانية للدراسة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها.

فلكل دراسة أو بحث علمي اساس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة، وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تستمد دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن تقدم أي بحث في علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيم وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه، فعلى الباحث أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية توظيفها. فموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجة يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات التي لها علاقة بتجربة البحث.

1 الدراسة الاستطلاعية

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها.

إن الدراسة الاستطلاعية كذلك هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذلك صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية. (ثابت، 1987، ص74)

وتعتبر من بين اول خطوات البحث وتهدف الى استطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على اهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث صياغة دقيقة تيسر التعمق في بحثها في مراحل لاحقة

وقد قادتنا دراستنا الى زيارة ميدانية للمسبح للشبه الالومي المنشى في 20/01/2020 حيث قابلنا مدير المسبح السيد قاسمي عادل وتم طرح مجموعة من الأسئلة لغرض تقصي الحقائق والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة، ولقد وجد الدعم الكبير والتفهم من كل العمال والسباحين ما سهل من مهمة الباحث كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي.

- ضمان السير الحسن لعملية البحث الأساسية.
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهنا خلال إجراء البحث.
- اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- الاتصال بالمدرسين والمسرين المتواجدين بالفرق قصد إطلاعهم على موضوع الدراسة.
- مدى فهم الاختبارات وقد أجمعت الآراء على وضوح وفهم جميع تطبيقاتها.

2 منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إلى في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة بحثنا إتباع المنهج التحريبي.

3 مجتمع وعينة البحث:

3-1 مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث على أن "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكونه هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2003، ص14) وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا الأصلي من اندية السباحة بلدية بسكرة.

3-2 عينة البحث:

يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة، إذ يقوم الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها نموذج يمثل جانبا آخر من وحدات المجتمع الأصل. (فنديلجي، 1999، ص137) ويعرف العسكري العينة "هي جزء من المجتمع، أو هي عدد من الحالات التي تؤخذ من المجتمع الأصلي وتجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي، وبهذه الطريقة فإن يمكن دراسة الكل عن طريق دراسة الجزء بشرط أن تكون العينة ممثلة للمجتمع المأخوذة منه". (العسكري، 2002، ص168)

تم اختيار عينة بحثنا بالطريقة القصدية، والفئة المأخوذة كانت من سباحي صنف أواسط 16-12 سنة من فريق السباحة الكئبان بسكرة.

4 مجالات البحث :

4-1 المجال المكاني :

تم اجراء الدراسة التطبيقية المتمثلة في تطبيق البرنامج التعليمي للسباحين صنف أواسط في مسبح الشبه الاولمي المنشي لولاية بسكرة.

4-2 المجال الزمني :

لقد بدأت دراستنا الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة مع الأستاذ المشرف ومنه الى مكان التدريب ومدربي الفريقين، حيث انطلقنا في الدراسة بتاريخ 2020/01/20 الى غاية 2020/02/28 وقد تم انجاز هذا البحث في ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: بدأت دراسة بحثنا هذا بعد تحديد الموضوع والاتفاق عليه مع الأستاذ المشرف يوم 2020/01/17 ومنه الموافق عليه في 2020 /01/18 ومن هذا التاريخ بدأت دراستنا لمختلف الجوانب وتحضير الفصول التمهيدية والنظرية.

المرحلة الثانية: وهي المرحلة التي انتقلنا فيها الى الجانب التطبيقي وهو تطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة وتطبيق البرنامج التدريبي، حيث تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم 2020/01/23 واجراء ثلاث حصص تدريبية للجنة لكن

تعذر علينا التكملة في انجاز هذه المرحلة من الدراسة بسبب انتشار فيروس كورونا والخضوع للحجر الصحي.

المرحلة الثالثة: وتشمل جميع نتائج الاختبارات وعرض وتحليل النتائج، مناقشة النتائج المتوصل اليها.

5 ضبط متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، المتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرضه الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (التابع) هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك، والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة.

(إبراهيم، 2000، ص141)

وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته على النحو التالي:

1-5 المتغير المستقل: ويتمثل في الوسائل السمعية البصرية.

2-5 المتغير التابع: ويتمثل في تعلم سباحة الفراشة.

6 تحديد أدوات البحث:

لكل بحث علمي او دراسة مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول ان يلجأ الى الأدوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها ليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأداة التالية:

1-6 اختبار سباحة الفراشة.

- الغرض: الحركات التقنية لسباحة الفراشة.

- طريقة الاداء: يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى وإلى أسفل، لكن تراعا خصوصية حركات الذراعين والجذع والرجلين وحتى طريقة التنفس كذلك طريقة الدواران (الوصول)، فيقوم السباح

بأداء 50 متر سباحة على الصدر ويتم تقويم مهاراته وفق الجدول رقم (02) (فاتح، 2013، ص194)

تقييم النقاط المتحصل عليها يكون: 0,5 ضعيف - 01 متوسط - 02 جيد.

الجدول رقم (02): تقويم مهارات السباحة على الفراشة.

المؤشرات												تقيط
طريقة الدوران			طريقة التنسيق			حركة الارجل			حركة الذراعين			
2	01	0,5	2	01	0,5	2	01	0,5	2	01	0,5	01

- البرنامج التدريبي المقترح: هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية (عروض الفيديو) المنظمة والمقنة وفق منهجية التدريب الرياضي.

- استمارات تسجيل وجمع وتفريغ النتائج: تصمم لجمع وتسجيل نتائج المختبرين، بهدف توحيد النتائج في إطار موحد يمكن الباحث من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة ويجنبه الوقوع في الأخطاء.

- الوسائل البيداغوجية: تمثل في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تفيد الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعد في إنجاز عمله والحصول على البيانات التي ريد الحصول عليها، ومن أمثلتها: المسبح النصف أولمبي، الحاسوب اليدوي، مسلاط ضوئي، صافرة، ميفاتية (كرونومتر).. إلخ .



الشكل رقم 02 مسلاط ضوئي



الشكل رقم 01 جهاز الحاسوب

7 الاسس العلمية للأداة المستخدمة:

7-1 ثبات الأداة: يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب أن يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بأنه: مدى الدقة والاتساق، واستقرار لنتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين".

أما في الدراسة الحالية فقد تم حساب ثبات الاختبارات والمطابقة في بحثنا للتأكد باستخدام معادلة الفا كرونباخ

ومستوى دلالته 0,05 وملائمته لموضوع دراستنا.

7-2 الصدق: 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 لمدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس ولي يقاس بحساب الجدر التريعي لمعامل ثبات الاختبار.

الموضوعية: هو عدم تأثره فيعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير صبحي حسين: " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عما يصححه، يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم اي أنه كلما زادت الذاتية قلة الموضوعية

إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة القيم وغير قابلة لتأويل 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 الأساليب الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق يأتي تفرغ البيانات المتحصل عليها من الاختبارات لغاية الدراسة المستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية (SPSS) النسخة (21) وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث الذي يتطلب استخدامنا الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي لنتائج الاختبارات المتحصل عليها.
- حساب T ستودنت لقياس دلالة فروق المتوسطات بين الاختبارات البحث.
- الانحراف المعياري لنتائج الاختبارات المتحصل عليها.



قائمة

المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المصادر

1. القرآن الكريم

ثانياً: معاجم والقواميس:

1. جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور. 2005. لسان العرب، ج6. لبنان: دار صادر بيروت.

ثالثاً: الكتب باللغة العربية:

1. إبراهيم سالم السكار وآخرين. 1998. موسوعة فسيولوجيا مسابقات المصمات، ط1. مصر: مركز الكتاب.

2. احمد فؤاد الشاذلي. (1989). علاقة الادراك الحسي حركي بالتوازن الثابت والديناميكي المرتبط ببعض حركات الدوران الهوائية في

الجمباز، علوم وفنون الرياضية، المجلد الاول، العدد ٣، جامعة حلوان.

3. أديب خيضور. 1994. الإعلام الرياضي دراسة علمية للتقرير الرياضي في الصحافة والإذاعة والتلفزيون، ط1، دمشق.

4. أسامة راتب. 1990. تعليم السباحة. ج 2. القاهرة: دار الفكر العربي.

5. اسامة كامل راتب. 1998. اسس العلمية للسباحة، مصر، دار الفكر العربي، القاهرة،

6. افتخار أحمد. 2000. مبادئ وأسس السباحة. عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.

7. البجة، عبد الفتاح. 2002. تعليم الأطفال المهارات القرائية والكتابية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.

8. الحيلة، محمد محمود. 2000. تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية التعليمية، ط1، عمان، دار المسيرة والنشر، الأردن.

9. الخولي امين أنور والشافعي جمال الدين. 2000. مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1. مصر: دار الفكر العربي.

10. الخولي امين أنور والشافعي جمال الدين. 2000. مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1. مصر: دار الفكر العربي.

11. عامر إبراهيم فنديلجي. 1999. البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات. عمان: دار اليازوري العلمي.

12. عبد الحافظ السلامة. 1999. تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية في التربية الخاصة، ط1. دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع .

13. عبد القادر المصري. 1997. المعلم والوسائل التعليمية، ط1، مصر، دار النشر للجامعة المفتوحة.

14. عبد اهلل محمود رابعه. 2013. المنطلقات والمفاهيم الاساسية في السباحة، ج4. مكتبة الجامع العربي للنشر والتوزيع.

15. عبود عبد الله العسكري. 2002. منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط1. دمشق: دار النمرير.

16. عصام أمين حلمي. 1992. تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، ط3. مصر دار المعارف، الإسكندرية.

17. عمي ألبيك عصام حلمي. 1998. إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، الإسكندرية، منشأة المعارف.

18. فتح الباب عبد الحلیم، إبراهيم حفظ الله. 1985. وسائل التعليم والإعلام، القاهرة، عادل الكتب والنشر.

19. فيصل رشيد العياشي. 1989. رياضة السباحة. الموصل: دار الكتب.

20. قاسم حسن حسين، افتخار احمد. 2000. مبادئ وأسس السباحة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.

21. محمد حسن علاوي. 2002. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. مصر. دار الفكر العربي.

22. محمد علي القط. 2004. المبادئ العلمية للسباحة. مصر، المركز العربي للنشر.

قائمة المراجع

23. محمد نصر الدين رضوان. 2003. الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. مصر. دار الفكر العربي القاهرة.
24. محمود حسن إسماعيل. 2003. مبادئ عملية الاتصال ونظريات التأثير، ط1، مصر، الدار العاملة للنشر والتوزيع.
25. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. 1992. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
26. ناصر ثابت. 1987. أضواء على الدراسة الميدانية، ط1. الكويت: مكتبة الفلاح الكويتية.
27. نهاد الكردي. 2015. الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع.
28. وفيفة مصطفى سالم. 1997. الرياضات المائية، الإسكندرية، منشأة المعارف.
29. يعرب خيون. 2000. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة.

رابعاً: مذكرات التخرج:

1. بوداود. 1996. أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعليم المهارات التكتيكية الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم. رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتورا دولة.
2. رحمي اسماعيل. 2015. تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الصدر لدى السباحين الناشئين (09-12 سنة). رسالة تخرج منشورة ظل من متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص محضر بدني بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة آكلي محند اولحاج ولاية البويرة. الجزائر
3. مزراري فاتح. 2013. اقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13 سنة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتورا في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة سيدي عبد الله - زرالدة - الجزائر -

الملاحق



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في تعليم سباحة الفراشة (الدلفين).

تهدف الدراسة الى: توضيح فعالية الوسائل السمعية البصرية في عملية تعليم سباحة الفراشة، الإحاطة بالجوانب

الفنية والعلمية في تدريب وتكوين السباحين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال تعليم السباحين الاواسط.

الفرض من الدراسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبيلة والبعديّة في تعلم سباحة الفراشة

(حركة الرجلين، حركة اليدين، التنسيق) باستعمال الوسائل السمعية البصرية (الفيديو).

العينة: فريق السباحة الكثبان بسكرة صنف الاواسط 12-16 سنة.

كيفية اختيارها: بالطريقة القصدية (المتاحة).

الأداة المستخدمة: الإختبارات القبيلة والبعديّة، البرنامج التدريبي، الحاسوب والمسلط الضوئي Spss الإصدار 21

الكلمات المفتاحية: الوسائل السمعية البصرية، الفيديو، السباحة.

Study summary

Study title : The effect of audiovisual aids (video) on teaching butterfly (dolphin) swimming.

The study aims to : To clarify the effectiveness of audiovisual aids in the process of teaching butterfly swimming, to grasp the technical and scientific aspects in the training and formation of swimmers and their conformity with standards in the field of teaching middle swimmers.

The assumption from the study : There are statistically significant differences between the tribal and dimensional tests in learning to swim a butterfly (leg movement, hand movement, coordination) by using audio-visual aids (video).

The sample : The dune swimming team of Biskra, class Alwasit 12-16 years old.

How to choose it : by intention (available).

Tool used : pre and post tests, training program, computer and projector Spss version 21

Key words : audiovisual, video, swimming.