وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور – الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم:التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية والرياضية

اقتراح برنامج لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية (09 – 12) سنة

دراسة ميدانية اجريت بالمسبح النصف اولمبي ببوسعادة بنادي الدلافين

من اعداد الطلبة :

- بلال بن الطاهر
- محمد الأمين سبخة

لجنة المناقشة:

- بلقاسم شاربي مشرفا
- .....رئيسا
- .....مناقشا

السنة الدراسية :

2017/2016

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وفوق كل ذي علم عليم ﴾

شكر و عرفان

قال الله تعالى : (...ولئن شكرتم لأزيدنكم...) سورة إبراهيم – الآية – 70 –

الحمد لله الذي أمر بشكره ، ووعد من شكره بالمزيد ، و نشهد أن لا إله إلا الله هو المبدئ المعيد ، و نشهد أن محمدا عبده و رسوله الذي بعث بالقران المجيد، اللهم صل عليه و علي اله و صحبه أئمة التوحيد . و الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع، و ما توفيقنا إلا بالله عليه توكلنا و عليه فليتوكل المتوكلون.

أرفع رأسي بالشكر والحمد الكثير إلى العلي القدير خالق الكون والمخلوقات

رافع السموات المميت المحيي ذو الجلال والإكرام

الذي بفضله تتم الصالحات وله الحمد في الأولى والآخرة.

فمن باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله نود أن

نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الكبير والعرفان بالجميل إلى كل من ساعدنا

في إنجاز هذا العمل. من بعيد أو قريب وعلى رأسهم الأستاذ المشرف

"بلقاسم شاربي "

وأيضا كما لا يفوتني تقديم الشكر الجزيل والعرفان بالجميل

و إلى كل اساتذتنا بالمعهد

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إعداد و إنجاز هذه المذكرة، من مديريات، و مصالح، و أساتذة، وعمال، وأصدقاء، وزملاء، راجين

لهم من الله تبارك و تعالى الجزاء فهو ولي ذلك

و أ شكر كل من ساهموا في إنجاز هذا العمل ولو بكلمة طيبة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع الذي أهديه إلى

الوالد الكريم حفظه الله وأطال في عمره .

إلى روح الفقيدين اللذان لم ولن أنساهم الام الحبيبة والأخ العزيز محمد

أن شاء الله في جنة الخلود طيب الله ثراهما وأسكنهما فسيح جناته.

إلى كل العائلة الكريمة إخوتي و أخواتي عبد الجبار ، بالقاسم ، يوسف

إلى الأستاذ :باقاسم شاربي .

الى الاستاذ : خلفاوي لزهاري

إلى كل من عرفتهم أيام الدراسة الإقامة الجامعية شقرة الصالح

غرفة17 J ، وطلبة قسم علوم وتقنية النشاطات البدنية والرياضية

بالخصوص الفوج 04.

إلى الشلة: عبد القادر بن يوسف، صيد عمر الفاروق، نور الدين

عمراتي، رشيد،مصطفى، أنور، الخير ، ياسين ، يوسف ،خالد ، ايوب

وإلى الصديق والاخ العزيز "سبخة محمد الامين"

وفي الأخير إلى الذين وسعهم قلبي ولم يسعهم قلمي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

والحمد لله.

بلال بن الطاهر

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بفضله تتم الصالحات وله الحمد في الأولى والآخرة

بفضل الله وعونه وكرمه وجوده تم هذا العمل الذي كان من جهد

بضع أيام فأهديه إلى:

من سقتني بحبها وحنانها طول الحياة أمي حفظها الله

إلى الذي كابد مشاق وتكاليف الحياة في تربيتي وتعليمي أبي

العزيز حفظه الله

إلى من شاركوني أبي وأمي وأعز الناس إلى قلبي إخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم معي في إنجاز هذا العمل ولو بكلمة طيبة أو

ابتسامة

إلى كل من قاسمتهم أيام الدراسة

والى كل الزملاء الطلبة دفعة 2017

وفي الأخير إلى الذين وسعهم قلبي ولم يسعهم قلمي

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

والحمد لله.

سبخة محمد الأمين

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: برنامج مقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي نادي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية (9-12)

تحت اعداد الطلبة : **_ سبخة محمد الامين** **تحت اشراف:**

_ بن الطاهر بلال **_ د. شاربي بلقاسم**

– الاشكالية : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (9-12) .

– الفرضية العامة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (9-12) .

–الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة" **وضع الجسم**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة "**ضربات الذراعين**" أثناء السباحة ،تعزى للبرنامج المقترح.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة" **ضربات الرجلين**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين" **مهارة التنفس المنتظم**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين "**التوافق الحركي**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

أهداف البحث:

– تصميم برنامج مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة للناشئين (9-12)

– يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثرا البرنامج المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم وضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس المنتظم والتوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح اعمارهم (9-12).

– معرفة مدى مساهمة البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ اثناء اداء مختلف مهارات السباحة الحرة

– ابراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة الحرة .

المنهج المتبع : نظرا لطبيعة البحث و طبيعة المشكلة فقد اخترنا المنهج التجريبي الذي يعتبر أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة.

عينة البحث: تتمثل عينة البحث في مجموعة سباحي نادي الدلافين ببوسعادة تتراوح اعمارهم بين (9-12) سنة ،عددهم (16) سباح .

ادوات جمع البيانات : اختبارات القياس.

الأدوات الإحصائية المستعملة: الإحصاء الوصفي، الإحصاء الاستدلالي، الانحراف المعياري، الاختبار التائي t. test، معامل الثبات a) كرونباخ).

النتائج: تحققت الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية العامة ومفادها" تحسين تقنيات السباحة الحرة تعزى للبرنامج المقترح ".

قائمة المحتويات

	المواضيع	الصفحة
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول و الاشكال	
	شكر وعرفان	
	الاهداء	
	مقدمة	
رقم العنصر	الاطار العام للدراسة	
1	الاشكالية	04
2	الفرضيات	06
3	أهمية الدراسة	06
4	أهداف البحث	07
5	اسباب اختيار الموضوع	07
6	تحديد المفاهيم و المصطلحات	07
7	الدراسات السابقة والمشابهة	08
8	التعليق على الدراسات السابقة بالبحث	11
	الخلفية المعرفية النظرية	
	الفصل الاول : السباحة	13
	تمهيد	13
1-1	ماهية السباحة	14
2-1	أهمية السباحة	14
3-1	فوائد السباحة	16
1-3-1	الفوائد الجسمية	16
2-3-1	الفوائد الفسيولوجية	16
3-3-1	الفوائد الترويحية والاجتماعية	17
4-3-1	الفوائد الصحية	17
5-3-1	الفوائد النفسية والعقلية	17
6-3-1	الفوائد العلاجية	17
4-1	مجالات السباحة	19

1-4-1	السباحة التنافسية	19
2-4-1	السباحة التعليمية	19
3-4-1	السباحة العلاجية	20
4-4-1	السباحة الترويحية	21
5-1	المهارات الأساسية في السباحة	21
6-1	تعليم المهارات التمهيدية الأساسية في السباحة	22
7-1	الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة	31
1-7-1	أسس وعوامل الأمن والسلامة	31
2-7-1	الأسس الميكانيكية	34
3-7-1	الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية)	34
4-7-1	الأسس والعوامل النفسية والتربوية	35
8-1	مبادئ التحليل الفني للسباحة	35
1-8-1	وضع الجسم	35
2-8-1	التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم:	36
3-8-1	الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما	36
4-2-1	الاسترخاء	36
5-8-1	الاتزان	36
6-8-1	الإيقاع والتوقيت	37
9-1	التحليل الفني لطرق السباحة	37
1-9-1	سباحة الزحف على البطن	37
2-9-1	سباحة الصدر	39
3-9-1	سباحة الفراشة	41
4-9-1	سباحة الظهر	42
10-1	المواصفات القانونية لحمامات السباحة	43
	خلاصة	46
	الفصل الثاني : المهارة الحركية	47
	تمهيد	47
1-2	مفهوم المهارة	47
2-2	خصائص المهارة الحركية الرياضية:	48

3-2	المراحل المرتبطة بتعلم المهارات الحركية	49
1-3-2	المرحلة العقلية (مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية)	49
2-3-2	المرحلة التطبيقية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية)	51
3-3-2	مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة الرياضية (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية)	56
4-2	خطوات تعليم وتعلم المهارات الحركية الرياضية	58
1-4-2	تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية	59
2-4-2	أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية	61
1-2-4-2	العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج	62
2-2-4-2	تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء	62
3-2-4-2	توقيتات أخرى لاستخدام النموذج	63
3-4-2	تطبيق المهارة الجديدة (الممارسة)	63
4-4-2	ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة	65
5-4-2	تطوير أداء المهارة للوصول إلى الآلية	66
1-5-4-2	سمات وخصائص الأداء المهاري الآلي:	66
2-5-4-2	العوامل المؤثرة في تطوير كفاءة أداء المهارات وصولا للآلية	67
3-5-4-2	أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية	67
5-2	ماهية الوسائل التعليمية في السباحة وأنواعها	67
6-2	مفهوم الفيديو	69
1-6-2	مزايا التعليم بواسطة الفيديو	70
2-6-2	مراحل التعليم بواسطة الفيديو	71
	خلاصة.	73
	الفصل الثالث: مرحلة الطفولة المتأخرة (09-12) سنة	74
1-3	خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة	74
1-1-3	النمو الجسمي	74
2-1-3	الفروق الفردية	74
3-1-3	النمو العقلي المعرفي	75
4-1-3	النمو الحسي	76

5-1-3	النمو الحركي	76
6-1-3	النمو الاجتماعي	77
7-1-3	النمو الانفعالي	77
2-3	الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 – 12 سنة)	78
1-2-3	الفروق الجسمية	78
2-2-3	الفروق المزاجية	78
3-2-3	الفروق العقلية	78
4-2-3	الفروق الاجتماعية	78
3-3	مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة)	78
4-3	بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة	80
5-3	مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:	81
1-5-3	مميزات برنامج فريق البراعم)التعليم الاساسي)من 06-09 سنوات	81
2-5-3	مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب)9-10 سنوات	81
3-5-3	مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة	82
4-5-3	مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة	82
	خلاصة	82
	الخلفية المعرفية التطبيقية	
	الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للدراسة	
	تمهيد	85
1	الدراسة الاستطلاعية	86
1-1	اهداف الدراسة الاستطلاعية	86
2	المنهج المتبع	86
3	مجالات البحث	86
1-3	المجال البشري	86
2-3	المجال الزماني	87
4	مجتمع البحث وعينته	87
1-4	مجتمع البحث	87
2-4	عينة البحث	87
3-4	اختيار نوع العينة	88

5-4	تجانس العينة	88
6-4	تكافؤ العينة	89
7-4	الاختبارات المستخدمة	89
5	البرنامج التدريبي المقترح	89
1-5	بناء البرنامج	90
6	ادوات جمع البيانات	90
1-6	الاسس العلمية للاختبارات	91
2-6	ثبات الاختبار	91
7	الادوات الاحصائية	91
1-7	الاحصاء الوصفي	92
2-7	الاحصاء الاستدلالي	92
1-2-7	الانحراف المعياري	92
2-2-7	الاختبار التائي t. test:	93
3-2-7	معامل الثبات (aكرونباخ)	93
	الفصل الثاني: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1	عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى	95
2	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	101
3	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة	107
4	عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة	113
5	الاستنتاج العام	120
	خاتمة	122
	الاقتراحات	/
	المراجع	/
	الملاحق	/

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	جدول يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.	88
02	جدول يبين اختبار التكافؤ لمجموعتي البحث .	89
03	جدول يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المقدمة من اجل البحث.	91
04	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي في اختبار ضربات اليدين .	95
05	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي في اختبار ضربات اليدين .	96
06	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي في اختبار ضربات اليدين .	97
07	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار ضربات اليدين .	98
08	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)لمحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي في اختبار ضربات الرجلين.	101
09	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي في اختبار ضربات الرجلين.	102
10	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ضربات الرجلين.	103

11	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار ضربات الرجلين.	104
12	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي في اختبار التنفس المنتظم .	107
13	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي في اختبار التنفس المنتظم .	108
14	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التنفس المنتظم .	109
15	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار التنفس المنتظم.	110
16	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي في اختبار التوافق الحركي .	113
17	جدول يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي في اختبار التوافق الحركي .	114
18	جدول يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي .	115
19	جدول يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية في اختبار التوافق الحركي .	116
20	جدول تلخيصي يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لمهارات السباحة الحرة.	119

قائمة الاشكال

الرقم	عناوين الاشكال	الصفحة
01	شكل يبين الترتيب الهرمي للحاجات .	79
02	مخطط اعمدة يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للعينة التجريبية لاختبار ضربات اليدين .	99
03	مخطط أعمدة يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين .	105
04	مخطط الأعمدة يوضح نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار التنفس المنتظم .	111
05	مخطط الأعمدة يوضح :قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي .	117

مقدمة :

نجد أن الاهتمام بدراسة الأداء الحركي للإنسان في الأنشطة الرياضية المختلفة يزداد يوما بعد يوم، حيث أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحسين وتطوير الأداء الحركي للوصول إلى أفضل مستوى للأداء في النشاط المرغوب، ويلاحظ أن الفرد لا يتعلم دون أن يدرك الموضوع الذي يتعلمه فإذا لم يتمكن الفرد من إدراك دقائق المهارة التي يقوم بشرحها المربي الرياضي أثناء عملية التعلم فإنه بالتالي لا يستطيع أدائها بالطريقة الصحيحة، وعلى ذلك فإن دراسة المربي الرياضي لسيكولوجية النمو والإدراك عند الطفل تساعده على ضبط شروط هذه العملية العقلية في المواقف التعليمية المختلفة، مما تساعده على توفير أفضل الظروف المناسبة لأفضل إدراك ممكن.

ومن العوائق التعليمية التي تواجه معلم السباحة هي الأداء الحركي الخاطئ للمتعلم عند الأداء الأولي .. وبالرغم من أن هذه المشكلة هي حالة طبيعية منطقية في تسلسل مراحل التعلم، إلا أنها تعد عائق كبير يحول دون التطور، في حال تعذر على المعلم استعمال أساليب التغذية الراجعة الصحيحة .حيث أن المتعلم هو حالة اكتسابية من الممكن أن يكتسب الحركات الخاطئة بنفس نسبة احتمالية اكتسابه للحركات الصحيحة .و تلك النسبة تعتمد على عوامل مؤثرة عديدة من أهمها الأساليب التعليمية المتبعة وجودتها، لذلك فمن السهل أن يكتسب الطفل أشكال حركية خاطئة تخص المهارة في حال خضع لأساليب تعليمية خاطئة . و في هذه الحالة فإن الاكتساب الذي تم حركيا (عن طريق الأداء) من الصعب تصحيحه كلاميا (شفويا) خاصة عند الفئات العمرية المبتدئة (الأطفال). من هنا وجب على المعلم الذي يتعامل مع فئة عمرية مبتدئة إيجاد صيغ حركية تجبر المتعلم على الأداء الصحيح، و عدم الاعتماد ، على التغذية الراجعة الشفوية لعدم قدرة الطفل على الاستيعاب بالشكل المطلوب .(عبد الله محمود ربابعه،185)2013

ومما سبق جاءت فكرة وضع برنامج مقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة يتضمن تمرينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الأطفال ذوي المرحلة العمرية من (09 – 12) سنة وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة مع الاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم المهارات الأساسية في السباحة، وتنمية بعض الجوانب النفسية والاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء التي تسبب بعض المشاكل و الاخطاء التقنية اثناء الاداء .

ولقد قسمنا بحثنا إلى جانبين ، جانب يتضمن الخلفية المعرفية النظرية وفيها تطرقنا الى ثلاثة نقاط اساسية في دراستنا هذه، الموضوع الاول تطرقنا فيه إلى رياضة السباحة ،أما الثاني فيتناول موضوع تعلم المهارات الحركية الرياضية وركزنا فيه على مراحل و خطوات التعلم الحركي (المهارات الحركية) ، أما الثالث والمتمثل في المرحلة العمرية (09 -12)سنوات وممارسة السباحة، وفيه ركزنا على خصائص و سمات النمو في هذه المرحلة و مميزات برامج التدريب للناشئين في رياضة السباحة ، أما بالنسبة للجانب الثاني فيتضمن الخلفية المعرفية التطبيقية فقد قسمناه إلى نقطتين ، أولا منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، و الثاني والمتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بفرضيات البحث.

الاطار العام

للدراسة

1- الاشكالية :

الحقيقة العلمية تؤكد ارتباط السباحة بمستوى الأداء المهاري أكثر من ارتباطها بمستوى اللياقة البدنية، فالماء يعمل كعنصر أساسي في كون أن السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، فهو يبدد الكمية الكبرى من طاقة السباحين، لذا فقد عبر أحد الكتاب عن أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول الانتقال خلاله، وخصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة اللغز المحير والمختلف عن بقية الرياضات.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه، فتحتاج إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة، واستيعابها والقدرة على أدائها، وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي، وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي، حتى يتم الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي.

وتعتمد الدراسة في مجال السباحة أيضا على العديد من المهارات، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول، أي تعتمد على الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو ومهارة الزحف على البطن الظهر، ضربات الرجلين....وتسمى بالمهار ات العملية، كما أن بعضها الأخر مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، ومع أن اكتساب المهارة يتوقف أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وبما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها .(وفيقة مصطفى سالم،1997، 124)

أما فيما يخص جودة التعليم، فهو يكون عاليا عند تعلم مهارات السباحة الأساسية في سن ال 6 سنوات مثلا ، في حين يكون منخفضا عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلبا في عملية التعليم، لذلك قد يكون من الخطأ القول إنا لسباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جدا وذلك لأن ما يحصل هو اكتساب لحالة التعود والثقة وحالة الطفو فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياسا بمهارات ضربات الرجلين وسحبات الذراعين والتنفس والتوافق بين هذه الحركات للانتقال خلال الوسط المائي.

ولما كان تنظيم عملية التعلم يعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب

الطفل لتقنيات السباحة الصحيحة تقع على عاتق ا لمدرب و المسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في تعلمها، وذلك عن طريق استخدام برامج تهدف الى تحسين تلك التقنيات حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك تفادي الاخطاء التي تقع اثناء اداء السباحة وكذلك لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية.

ومن خلال ما سبق لاحظ الباحثان أن هنالك عددا لا يستهان به من المتعلمين ممن لديهم أخطاء نتيجة للتعلم الخاطئ في السابق وخاصة في ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوافق،كما لاحظ ان البرامج المتبعة في تعليم وتثبيت الاداء المهارى الجيد لمختلف المهرات السابقة ادت الى فشل الكثير من المتعلمين في تحقيق المستويات المطلوبة للنجاح في السباحة .

ومما سبق ذكره ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي اجراها الباحثان ،جاءت فكرة تصميم برنامج مقترح مبني على اسس علمية يهدف الى تحسين بعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لمرحلة الطفولة المتأخرة (9-12) قيد الدراسة ،وهذا ما ادى بنا الى طرح التساؤل العام التالي :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (9-12)

كما تتفرع هذه المشكلة أو التساؤل العام إلى عدة تساؤلات فرعية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين **مهارة ضربات الذراعين تعزى للبرنامج المقترح؟**

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين **مهارة ضربات الرجلين تعزى للبرنامج المقترح ؟**

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين **مهارة التنفس المنتظم تعزى للبرنامج المقترح ؟**

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين **مهارة التوافق الحركي تعزى للبرنامج المقترح ؟**

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (9-12)

2-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة **"ضربات الذراعين"** أثناء السباحة ،تعزى للبرنامج المقترح.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة" **ضربات الرجلين**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين" **مهارة التنفس المنتظم**" أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين **"التوافق الحركي"** أثناء السباحة الحرة، تعزى للبرنامج المقترح .

3- أهمية الدراسة:

يعد التقدم العلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للمجتمع ،و إن الانجاز الرياضي في الدورات الأولمبية و البطولات العالمية و الإقليمية ما هو إلا دليل على اهتمام المدربين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة دائمة بغية رفع المستوى للرياضيين والوصول به إلى النتائج والحصول أكثر على الأهداف المرسومة، ومن هنا اصبح استخدام وتصميم البرامج التدريبية وفق احدث الطرق العلمية امرا ضروري في الوصول بالرياضي الناشئ الى الهدف المنشود، ومن خلال دراستنا حاولنا ابراز مكانة واهمية البرنامج المقترح في تحسين مهارات السباحة الحرة عند الناشئين بالطرق السليمة والصحيحة ، و الوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين هذه الفئة، وأيضا أتت هذه الدراسة من أجل تدعيم المكتبة العلمية في مجال تعلم مهارات السباحة الحرة و الرقي بها إلى أفضل النتائج.

3-1 الناحية العلمية:

الاستفادة من البرنامج المقترح واستخدامه من طرف المدربين كمرجع لتحسين المستوى في هذا المجال.

3-2 الناحية العملية:

التركيز على استخدام مثل هذه البرامج يساعد على التطلع لمستوى أفضل في ظل المقاربة بالكفاءات كما تفيد أصحاب التخصص باكتشاف النقائص و تصحيحها و خاصة المستوى المهاري.

4- أهداف البحث:

- تصميم برنامج مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (9-12)

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثرا البرنامج المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة ضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس المنتظم والتوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح اعمارهم (9-12).

- معرفة مدى مساهمة البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ اثناء اداء مختلف مهارات السباحة الحرة .

- ابراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة الحرة .

5- اسباب اختيار الموضوع :

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- معرفة مدى مساهمة بعض الوسائل الحديثة في عملية التدريب

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

-البرنامج التعليمي:

يعرفه ويليامز williams " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات، التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة".(شرف عبد الحميد،1987 ،50)

- التعريف الإجرائي:

-هو مجموعة من الوحدات التعليمية منظمة ومنسقة ومركبة ضمن غرض خاص لكل حصة لكي تخدم هدف عام تنطوي تحته أهداف جزئية.

- السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000 ،50)

المهارات الأساسية:

في تعريفهما للمهارة يقول كل من **محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان** " :من الصعب تحديد مفهوم مطلق للمهارة ، وذلك كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي أن المهارة خاصية تشير إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد أو مستويات الجماعة" .(محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987 ،20) وتعد المهارة الحركية في الألعاب الرياضية قدر ة الفرد على أداء الحركات الخاصة بتلك اللعبة بدقة وكفاية عالية، وعلى هذا الأساس يقول محمد حسن علاوي " المهارة في أي لعبة من الألعاب تشير إلى قدرة الفرد على أداء مجموعة الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح، وتتطلب القدرة على استخدام العضلات العاملة بتوافق وانسيابية "يصطلح على تسمية المهارة في التعليم الحركي ثبات الحركة وآليتها وباستعمالها في وضعية مختلفة وبشكل ناجح.

أما المهارات الأساسية هي المهارات التي يجب أن يكتسبها الطفل تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن: التنفس؛ شهيق و زفير، حبس النفس داخل الرئتين، الغوص تحت الماء مع فتح العينين، القفز إلى الماء من أماكن مختلفة الارتفاع، الطفو الأمامي والخلفي والوقوف منهما، الانزلاق على البطن والظهر وأداء ضربات الرجلين، و حركة الذراعين الأولية.

مرحلة الطفولة :(9–12) :

تعرف أيضا باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من سن تسعة سنوات و تنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر .

وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية .(عبد الرحمان الوافي، 2006 ، 144).

7– الدراسات السابقة والمشابهة:

لم يهتد الباحثان لدراسات تناولت بطريقة مباشرة أثر برنامج مقترح في السباحة على تحسين بعض المهارات الأساسية لدى الناشئين، لكن اطلعنا على بعض الدراسات التي أشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة إلى أنها دراسات لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، والتي قد تفيدنا في بحثنا، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها من خلال مراجعته للعديد من المراجع والدوريات العلمية لبعض الدول العربية:

الدراسة الأولى:

الدراسة التي قام بها: **م.د مصطفى صلاح الدين عزيز** تحت عنوان:

"أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة".جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية– 2009–" الإشكالية:

- ما مدى تأثير عرض النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة فروض البحث:
- إن لاستخدام وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ايجابي في تعلم حركات السباحة الحرة.
- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المستخدم في البحث.

نتائج البحث:

- إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ا "ايجابيا "في تعلم السباحة الحرة.
- إن للتصحيح الخارجي الآني المباشر من قبل المعلم اثر ا "ايجابي ا"في تعليم حركات السباحة الحرة.

الدراسة الثانية :

الدراسة التي قامت بها الباحثتان د.شيماء حسين طه الليثي، د.فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد(بحث) كلية التربية الرياضية للبنات –جامعة الإسكندرية، بعنوان:

" –فعالية برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية في السباحة الحرة لعلاج خوف الأطفال من التعلم من(06 09)سنوات."

*الهدف من الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية للسباحة، دراسة فعاليته في علاج الخوف لبعض الأطفال من(6 –9) سنوات وأيضا تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي.

وتم إعداد أدوات البحث وهي:

–استبيان تحديد أسباب خوف الأطفال من 6–9سنوات عن تعلم المهارات الأساسية للسباحة

–بطاقة ملاحظة مقننة لتقييم مستوى أداء المهارات الأساسية للسباحة للأطفال 6–9 سنوات

*عينة البحث:

تمت جميع القياسات على عينة من الأطفال في النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية حيث بلغت(35 طفل ،20 طفل)

*نتائج الدراسة:

-تشخيص وتحديد أسباب الخوف لدى بعض الأطفال من6 -9سنوات أدى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي الترويحي، كما أشارت النتائج إلى خلق البيئة الصحية التي تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل تساعد على سرعة التعلم.

الدراسة الثالثة :

الدراسة التي قام بها الباحث **عبد الرحيم عاشور مناتي**، بعنوان :

"**تأثير استخدام أسلوبين تنظيميين في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة**"

/***الهدف من الدراسة:**

1- -التعرف على أثر التنظيم التفريدي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الناشئين أعمار(12- 15)

2-التعرف على أثر التنظيم حسب فئات العمر في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة لدى الناشئين بأعمار(12- 15)

/* **عينة البحث:**

شملت عينة البحث على (12) فردا من أفراد الدورة التدريبية التعليمية في حوض السباحة في النادي الصحي الجامعي في البصرة، وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية، وقد قسم الباحث العينة إلى مجموعتين، مجموعة التنظيم التفريدي ومجموعة التنظيم حسب الفئات العمرية .استخدم الباحث المنهج التجريبي في صيغة الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث.

/***نتائج الدراسة** :توصل الباحث إلى النتائج التالية:

-أن التنظيم التفريدي هو أفضل من التنظيم حسب فئات العمر التعلم في هذه الدراسة.

-وجود تطور في الاختبارات المستخدمة في أسلوبي التنظيم (التفريدي وحسب فئات العمر).

-أن الأسلوبين المستخدمين ذا أهمية كبيرة في عملية تعلم بعض المهارات في السباحة.

ويوصي الباحث ب:

-ضرورة استخدام الاختبار والقياس بين فترة وأخرى للكشف عن التطور في عملية التعلم.

-استخدام التنظيم التفريدي في تعلم مهارات رياضية أخرى.

-إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة

8- التعليق على الدراسات السابقة بالبحث:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تمكن الباحث التوصل إليها اتضح أنها تلقي الضوء على الكثير من

النقاط الهامة التي استفاد منها الباحث وذلك فيما يتعلق بأهمية الدراسة وخطوات إجرائها، متغيرات الدراسة والأدوات المناسبة في جمع البيانات المتعلقة والمرتبطة بمتغيرات الدراسة، والمعاملات العلمية المناسبة والأسلوب والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة، وأدوات جمع البيانات، بالإضافة إلى كيفية وضع وتصميم البرنامج التعليمي المقترح في الدراسة الأساسية، ويمكن الإشارة إلى عدة نقاط استخلصها الباحث من الدراسات السابقة منها:

*معظم الدراسات تناولت أحد متغيرات بحثنا سواء البرنامج أو مهارات السباحة.

*الدراسات كانت متنوعة في المجال الرياضي وبالتدقيق في المجال التعليمي والتدريبي أو التنافسي المرتبط بالجانب المهاري في السباحة.

*الدراسات تناولت بعض الاختبارات التي تقيس المستوى المهاري أو البدني أو بطاريات اختبار والغرض منها تحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري أو الرقمي.

*تنوعت استخدامات الدراسات السابقة من حيث وسائل وجمع البيانات، والتقنيات والطرق المستخدمة في الدراسات سواء كانت اختبارات مهارية أو بدنية، مقاييس نفسية.

*تنوعت استخدامات الدراسات السابقة بين المنهجين الوصفي والتجريبي كأكثر المقاييس استخداما.

*الدراسة الحالية تكملة للدراسات السابقة، حيث عالجت اسس تحسين مختلف المهارات الأساسية في السباحة وفق البرنامج المقترح، معتمدين في ذلك على المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لعينتين ضابطة وتجريبية من أجل استقصاء النتائج.

الخلفية النظرية المعرفية

الفصل الاول : السباحة

الفصل الثاني: المهارة الحركية

الفصل الثالث: مرحلة الطفولة المتأخرة من (09-12)

اولا : السباحة

تمهيد:

لقد أصبح تعلم السباحة بالنسبة للإنسان ضرورة ملحة، فالسباحة هي رياضة الرياضات، فهي تحقق جوانب هامة من أغراض التربية البدنية منها :البدني، العقلي، الاجتماعي، والإنساني، ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادي ومراكز الشباب إمكانياتها وان تتحمل مسؤولياتها لتعليم السباحة للناشئ، فالسباحة هي احدى انواع الرياضات المائية، وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كليا عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح .لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك .(وفيقة مصطفى سالم،1997، 10-11)

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة لرياضة السباحة في التطور لتؤدي دورا بارزا للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين لممارسة السباحة.(عصام أمين حلمي، 1992،41)

1-1-ماهية السباحة:

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي .وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كليا عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بأ نها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح .لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.(وفيقة مصطفى سالم،1997 ،10-11)

1-2-أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة أعضاء الجسم، والسباحة رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعده على تنمية عدة نواحي وأهمها الناحية البدنية والتي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية والاجتماعية.

أما عن الناحية البدنية والصحية فتعطي للجسم كثير من المقاومة للأمراض وكذلك تزيد المرونة والرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فأن وضع الجسم أثناء ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء ومنبسطا عليه، وأن هذا الانبساط للعمود الفقري لا يحدث أثناء العمل اليومي ولا حتى أثناء النوم، حيث أن العمود الفقري يحمل وزن الجسم في حالات الاستلقاء والانبطاح، ولهذا تؤدي هذه العملية وهذا الامتداد إلى إراحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية.

كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعا للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات وتكسبها المرونة، إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة وتزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة والصبر والثبات، وتقوي ملكة الاعتماد على النفس.

وبسبب ضغط الماء على الصدر والجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 30 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، وإن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية ويسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب وينشط الدوران.

وتؤكد أبحاث الطب الرياضي أن السباحة تساعد العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفو الجسم فوق الماء كما وإن قوة دفع الماء إلى الأعلى تساعد على عملية الطفو التي تسمح لأجزاء الجسم المصابة بأنواع معتدلة من الشلل والضمور العضلي من الأداء الحركي، ومما يحسن المدى الحركي للمفاصل التي قد أصابها التصلب نتيجة فترات طويلة من الراحة أو استعمال الجبائر، هذا علاوة على التأثير النفسي الحسن للسباحة وقدرتها على جعل المصاب متكيفا مع العجز البدني .واعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة أحد الوسائل العلاجية الهامة لتصحيح بعض العاهات الجسمانية لا سيما انحناء الظهر وتقوس الأرجل.

والسباحة تدرب وتقوي الجملة العصبية، وتعمل على تنظيم حرارة الجسم أكثر من أي رياضة أخرى، وتعود الإنسان على تحمل البرد، وبما أنه تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة عن العمل العضلي تتعدل بالماء فلا ينتج عن الإفراط عند مزاولة هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاولة غيرها من الرياضات.

ووجد أن للسباحة فضل كبير على المسنين كونها تجدد الدورة الدموية وتخفف كثيرا من ألام المفاصل، وتزيدها مرونة وحيوية، وتساعد على تقوية عضلة القلب مما يزيد من أدائه لإيصال الدم لبقية أجزاء الجسم، وهي كذلك تحسن وصول الأكسجين للعضلات، وفائدتها للحامل تساعدها على بناء عضلات الكتفين والبطن، إذ تكون الحامل في حاجة لبناء هذه العضلات لمرحلة الحمل المتقدمة، بل وجد أنها تساعد على تخفيف الآلام المصاحبة للحمل بعمومها، وتحسن من حالة ارتفاع الضغط الدموي والسكري أثناء الحمل، لذا تنصح الحامل بالسباحة وخصوصا في الأشهر الأولى والوسطى من الحمل مع التأكيد أن تكون الحركات خفيفة وبعيدة عن العنف.

أما عن الناحية النفسية فإن جميع الأطباء النفسانيين ينصحو ن بممارسة السباحة لمختلف الحالات المرضية التي يعاني منها الفرد، فهي مريحة للأعصاب ومخففة من الضغوط، أما عن الناحية الاجتماعية فإن ممارسة السباحة سواء بالبرك أو على الشواطئ فهي تخلق جو اجتماعي، فعندما يكون الأفراد يتشاركون بنفس المكان لابد أن

يحدث تعارف بين الأفراد، ولا يقتصر على الكبار أيضا الأطفال حين يلعبون مع بعضهم البعض ويمارسون السباحة فيتعارفون على بعضهم البعض ويستمتعون مع بعضهم البعض.(هديل حسن ذياب،2010 ،11-13)

1-3-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، فأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمت 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 : (أسامة راتب،1990 ،37)

1-3-1-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 وارتخاء مستمرين.

1-3-2-الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب 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 تأثيرها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.(قاسم حسين، افتخار أحمد،2000 ،24-25)

1-3-3-الفوائد الترويحية والاجتماعية:

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.(وفيقة مصطفى سالم،1997 ،12)

1-3-4-الفوائد الصحية:

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

1-3-5-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 تزيل 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.(وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي، 15،1999)

1-3-6-الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة.

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالأتي:

1-الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف" المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف."

2-تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتنمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

3-إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.

4-تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.

5-عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.

6-رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.

7-تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.

8-دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها.

9-تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماءوالتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000، 26- 27)

1-4-مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض .فهناك:

1-4-1-السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة 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.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000، 28 – 29) ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي 2009-2013 لكلى الجنسين هي:

1-مسابقات السباحة الحرة 50 :م، 100 م، 200 م، 400 م، 800 م، 1500 متر.

2-مسابقات سباحة الظهر 50 :م، 100 م، 200 متر.

3-مسابقات سباحة الصدر 50 :م، 100 م، 200 متر.

4-مسابقات سباحة الفراشة 50 :م، 100 م، 200 متر.

5-مسابقات الفردي المتنوع 200 :م، 400 متر، ،(100 متر في المسبح الشبه أولمبي).

6-مسابقات التتابع الحرة : 4×100 متر،4 ×200متر .

7-مسابقات التتابع المتنوع : 4×100 متر .

1-4-2-السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز 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 وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.(وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي،1999، 21)

1-4-3-السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات وعلاجها .فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهدا اقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني 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 اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه .

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات وإرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه.

ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية للجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين .ويمكن تصنيف هذه التمارين كلا حسب فائدته فالمجموعة الاولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق ، وفائدتها هنا تحفيز انسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء اثناء عملية الشهيق ، اما تمارين المجموعة الثانية، فان التنفس يكون أسهل لان الرأس ، عند اذ لا نحتاج جهد كبر لتنظيم عملية التنفس ، اما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فان توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا انه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لان وقف التنفس يزيد من ضغط القلب .أما المجموعة الرابعة فتؤدي الى الوضع المختلط ،ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا لبناء القوة.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000، 29- 31)

1-4-4-السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضفي لونا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس بإتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح باعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به.(أسامة راتب،1990 ،22- 23)

1-5-المهارات الأساسية في السباحة:

تعليم السباحة تحت الماء :

-الغوص البسيط تحت الماء.

-فتح العينين تحت الماء.

-الغوص في الماء بالرأس أولا.

تعليم الوثب في الماء :

-الوثب في ماء ضحل بالمساعدة.

-الوثب في ماء ضحل بدون مساعدة.

-الوثب في ماء عمق الكتف.

-الوثب بالرأس أولا.

تعليم الانزلاق :

-تمرينات إعدادية للانزلاق على البطن والظهر.

-الانزلاق بواسطة دفع قاع الحمام.

-الانزلاق بواسطة دفع حافة الحمام.

تعليم الانتقال في الماء :

-ضربات الرجلين في السباحة على البطن.

-ضربات الرجلين في السباحة على الظهر.

-حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

-حركات الذراعين لسباحة الزحف على الظهر.

-النموذج الحركي المركب لسباحتي الزحف على البطن والظهر.

تعليم التنفس :

-شهيق عميق يتبعه زفير بطيء.

-نفخ المنفاخ في الماء.

-البقبقة.

-إخراج الزفير داخل الماء ببطء.

-التنفس من الجانبين.(عبد الله محمود ربابعه، 2013، 208- 209)

1-6-تعليم المهارات التمهيدية الأساسية في السباحة:

يرى الباحث أن البرامج التعليمية في السباحة تضمن مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى :وتهدف إلى تعليم المتعلم الشعور بالأمن والسلامة في الوسط المائي بالإضافة محو أمية السباحة وذلك بتعليم المتعلم كيفية التحرك في الماء واكتساب المهارات التمهيدية في السباحة مثل (الغوص، الغطس الأولية الوثب في الماء، الطفو والانزلاق، التحرك في الماء، الوقوف في الماء، الضربات الأولية... الخ)

المرحلة الثانية :و تهدف إلى تعليم المتعلم طريقة من طرق السباحة واكتساب التوافق البدائي لها وذلك عن طريق تعليم كيفية الاحتفاظ بالوضع الأفقي على البطن أو الظهر في السباحة وتعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس والتوافق.

ومن خلال ما سبق يمكن حصر أهم المهارات التمهيدية في السباحة في الأتي:

1. الحالة ما قبل الماء.
2. مهارة الثقة مع الماء.
3. مهارة الطفو.

4.مهارة الانزلاق.

5.مهارة الوثب أو القفز في الماء.

6.مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير.

7.المهارات المحركة في الماء.

8.مهارة الوقوف في الماء.

أ /الحالة ما قبل الماء (الاتجاه العقلي):

يجب أن يلم المبتدئ مسبقاً بما سيتعرض له من اضطرابات فسيولوجية وهذه الاضطرابات تختلف باختلاف مستوى سطح الماء الذي يتعرض له المبتدئ كما سيتضح فيما يلي:

-عندما ينزل المتعلم إلى الماء ويصل إلى مستوى الوسط فإن مركز التنفس يتأثر محدثاً تنفسًا غير منتظم وقد يلهث من فترة لأخرى ويجد صعوبة في عملية الزفير، ويحدث توتر للعضلات وقد يشعر برعشة نتيجة لفقدان حرارة الجسم وعندما يتوفر للمتعلم خلفية مسبقة بهذه الاضطرابات على هذا الوجه فإنه يكون أقل خوف اً وأكثر إدراكا .

-عندما ينزل المتعلم إلى الماء ويصل إلى مستوى الصدر فإنه يمكن أن يجد صعوبة في الاحتفاظ بالتوازن وذلك يرجع إلى ظاهرة الطفو وبمجرد أن يقوم الفرد المتعلم بالحركة للأمام للأسفل وللأعلى فإنه سرعان ما يكتسب الاتزان، وبالتدرج يبدأ الجسم في التكيف مع الوسط المائي الغير مستقر نتيجة هذا الإحساس الذي ينتاب الفرد لتواجده في وسط غير، مستقر فإننا في بعض الحالات نلاحظ أن المبتدئ يظل ملتصق اً بحافة حائط الحمام، وما ننصح به هو السماح له بالاحتفاظ بهذا الوضع لفترة وسوف نجد أنه نتيجة لحركته سوف تواتيه الشجاعة على السير بعيد اً عن حافة الحمام (الماسورة).

-عندما يغمر الماء وجه المتعلم وهو المستوي الثالث فإنه يشعر بعدة أحاسيس جديدة إذ أن الماء يؤدي إلى تهيج الأنف والعينين والأذنين، والجدير بالذكر أم مهارة الغطس تحت الماء تفتيح العينين تبدو في البداية غير مريحة ولكن بلا تكرار يصبح شيء اً فشيئا تبعث السرور، وعلي المعلم أن يذكر للمتعلم المبتدئ هذه الاضطرابات الفسيولوجية قبل نزوله الماء عن طريق الشرح اللفظي حتى لا يتفاجأ بها عند نزوله الماء .(محمود عبد الفتاح عنان، 1998،4)

ب /مهارة الثقة مع الماء وإزالة عامل الخوف:

يفضل تعليم السباحة للمتعلمين المبتدئين في حمام تعليمي، يتميز بعمق مناسب يتراوح بين(60- 70) سم حيث يسمح هذا العمق للمتعلم المبتدئ بالوقوف، الجلوس، والزحف، والطفو والمشي علي اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية، أن أحد المهام الرئيسية التي تواجه مدرس (مدرب) السباحة عند تعليم المبتدئين هو اكسابهم الثقة والألفة مع الوسط المائي الجديد، ويتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمرينات الثقة الخاصة بذلك وفيما يلي نماذج لهذه التمرينات:

- الجلوس إلى جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين .
- الدخول الآمن للماء (نزول)
- المشي للأمام و للخلف ممسكً بماسورة الحمام .
- الوثب لأعلى ولأسفل ممسكً بماسورة الحمام .
- غسل الوجه بالماء .
- التنفس مثل كلب (سبع) البحر .
- المشي في القطار ممسكً ا بالزميل من الوسط (مشية التمساح).
- المشي ممسكً ا بأداة الطفو بين الإبطين .
- الوثب داخل الماء .
- التعلق على الماسورة والمشي .
- ضربات الرجلين التبادلية بمساعدة الزميل .
- استخدام ألعاب صغيرة مختلفة في الجزء الضحل من المسبح .

ج /مهارة الطفو:

يتفق كل من (أسامة كامل راتب،1999 ، 89)و(ر يسان خريبط، مجيد ونجاح مهدي شلش (2000- 278) على أن الطفو هو ابقا ء "الجسم كلي اً أو جزئي اً فوق سطح الماء وتنص قاعدة أرخميدس على أنه (إذا غمر جسم في وسائل فإنه يلقى دفعاً من أسفل إلى أعلى قوته تعادل وزن السائل المزاح)، بمعنى أن هذه القوة التي تتجه لأعلى اتجاه جسم السباح تساوي وزن حجم الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، ومن هذا يتضح لنا أن دفع الماء من أسفل إلى أعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي،

فكلما زاد ثقل الفرد نسبياً عن حجمه كلما قلت عنده فرصة الطفو، وعادة فإن الجسم يطفو بسب خاصية جاذبيته (الوزن بالنسبة للوحدة الحجمية) التي تعتبر أقل من خاصية جاذبية الماء.

وتختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها، فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصة جذب أقل، وعلى ذلك فإن الأجسام التي تتركب من نسب عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون، و لهذا السب تطفو البنات والسيدات عموماً أكثر من الرجال.

وبالرغم من أن جميع الأجسام متقاربة من حيث خاصية جاذبيتها فبعضها أ كثر قليلا من معدل خاصية الجاذبية والبعض أقل قليلا منها، إلا أنه إذا أمكننا تحديد خاصية جاذبية الجسم الإنساني بعدة طرق، فإذا كان جسم الإنسان منتظماً هندسيا ومتجانساً من حيث الصلابة لأمكننا قياس أبعاده ومعرفة حجمه، وإذا عرف الحجم نستطيع مقارنة وزن الجسم بوزن حجم معادل له من الماء حيث أن جسم الإنسان غير منتظم الشكل أو متجانس المادة، فإننا نحصل عل خاصية جاذبيته عن طريق غمره في الماء ثم تحديد وزن الماء المزا ح لأن وضع الجسم في الماء كلية يزيح كمية ماء ليحل مكانها وهذه الكمية المزاحة من الماء تسمى بالماء المفقود (الماء المزاح).

ويضيف أسامة كامل راتب (89،1999) أنه يجب على المدرب (المدرس) أن يضع في اعتباره أن بعض المبتدئين لا يستطيعون الطفو في الماء قد يكون بسبب طبيعة أجسامهم أو بسبب الخوف الشديد والتوتر والتشنج العضلي، وهؤلاء يفضل أن يسمح لهم باستخدام أدوات الطفو التي تساعد على الطفو، ويضيف أسامة كامل راتب (1990، 90- 93)أنه وحتى يطمئن المعلم إلى اكتساب المتعلمين مهار ة الطفو فإنه يجب تعليمهم المهارات (أنواع الطفو) المختلفة باستخدام التمرينات الآتية:

–طفو ثني الجذع :وذلك بأن يقف المتعلم في الجزء الضحل من الحمام ارتفاع (مستوى الكتف أو أقل قليلا)، ثم يثني الجذع أماما أسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع فيحدث أن تتحرك القدمان بعيد اً عن قاع الحمام تدريجياً، وللعودة لو ضع الوقوف الرأسي على قاع الحمام مرة أخرى يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين لأسفل وللخلف نحو المقعدة.

–طفو تكور الجسم (طفو القنديل) : وذلك بالوقوف في الجزء الضحل من الحمام بحيث يكون الماء بارتفاع مستوى الكتف أو أقل قليلا ويحاول الانتقال من الوضع السابق إلى وضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو

الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم تثبت في هذا الوضع المتكور، وللعودة لوضع الوقوف يترك الذراعين يتحركان لأسفل ويدفع الرأس لأعلى وللخلف مع فرد الرجلين.

–الطفو على البطن :وذلك بأن يحاول المتعلم من وضع التكور (طفو القنديل) تحريك اليدين نحو الكتفين وامتداد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين – للخلف، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته وموازي اً لسطح الماء مع مراعاة أن يحصل المتعلم على الشهيق قبل اتخاذ هذا الوضع والاحتفاظ لفترة مناسبة في هذا الوضع.

–الطفو على الظهر :ويكون عادة مركز ثقل الجسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبًا، بينما يكون مركز الطفو في منطقة الصدر ويتسبب عن ذلك حدوث قوة عزم تحدث الدور ان، وبصفة عامة فإن العلاقة بين مركز الطفو ومركز الثقل تحدد وضع طفو الجسم على الظهر وعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو الرأسي على الظهر وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون مقدرتها على الطفو بين– الطفو الأفقي والرأسي– وهي تسمى بالطفو على الظهر القطري، وعند أداء تمرين الطفو على الظهر يجب أن يضع المدرس في اعتباره أن يبدأ الطفو على الظهر من الوضع الرأسي، وأن تكون الرأس مستلقيا على الماء والذراعان ممتدتان جانباً مع التنفس العميق.

–الوقوف من الطفو على البطن:وي تم ذلك بتحريك اليدين لأسفل رأسي اً مع ثني الرجلين بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدي إلى دوران الجسم خلف اً ومن ثم الوقوف على قاع الحمام.

–الوقوف من الطفو على الظهر :ويتم ذلك بتحريك الذراعين للأمام ولأسفل مع ثني الرجلين نحو الجسم، بينما تتحرك الرأس للأمام وعندما يتم فرد الرجلين يحدث الوقوف على قاع الحمام.

–ربط أنواع الطفو السابقة :وذلك من طفو ثني الجذع ينتقل المتعلم إلى طفو تكور الجسم (طفو القنديل) ، ومن وضع طفو تكور الجسم ينتقل إلى وضع الطفو الأفقي على البطن ومنه ينتقل إلى وضع الطفو على الظهر.

ويرى الباحث وبصفة عامة أنه يمكن التمرين على مهارة الوقوف من الطفو على الظهر أو البطن بأن يطلب من المتعلم أداء المهارة بتشبيك الرجلين في ماسورة من الطفو أو استخدام لوحة الطفو أو بمساعدة الزميل أو بدفع قاع الحمام من الوقوف للوصول إلى وضع الطفو ثم أداء الوقوف في قاع الحمام.

د /مهارة الانزلاق على البطن أو الظهر: الانزلاق هو اختراق الماء لمسافة ما وذلك عن طريق الدفع للحائط أو لأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، أي أن

الجسم يكون على كامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل امتدادهما، بحيث يكون العضدان مجاورين للأذنين والرجلان متقاربين.

ويضيف أسامة كامل راتب (93،1984) أن مهارة الانزلاق على البطن أو الظهر تعتبر من المهارات الأساسية والهامة لتعلم السباحة، لأن إجادة هذه المهارة تسهل على المتعلم اكتساب وأداء الحركات الفعالة لدفع السباح في الماء من الذراعين والرجلين، بالإضافة إلى أن مهارة دفع حائط الحمام والانزلاق من المهارات الهامة لأداء البدء والدوران في أنواع السباحة التنافسية المختلفة.

وعليه يجب على المدرس (المدرب) قبل البدء بتعليم أو تدريب المتعلمين أو اللاعبين الاطمئنان إلى مدى ، مقدرتهم للوقوف من الطفو على البطن أو الظهر بمهارة وإتقان، ويحدد لنا كل من أسامة كامل راتب (1999،93- 96) ومصطفى كاظم وآخرون (1998،24- 25) وعلي البيك واخرون (1998،41 – 42) نماذج من بعض التمرينات لتحسين مهارة الانزلاق على البطن والظهر وأهم هذه التمرينات مايلي:

-الانزلاق نحو ماسورة الحمام على البطن أو الظهر.

-الانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام على البطن أو الظهر.

-مسك ماسورة الحمام باليدين والانزلاق على سطح الماء.

-الوقوف على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق على البطن أو الظهر.

-الدفع والانزلاق تحت سطح الماء على البطن أو الظهر.

-يمكن استخدام لوحة الطفو للمساعدة في عملية الانزلاق للتمرينات السابقة.

-الانزلاق بواسطة دفع حائط الحمام لأبعد مسافة ثم الوقوف والدفع مرة أخرى ويستمر حتى نهاية عرض الحمام.

-الدفع والانزلاق مع مساعدة المدرس أو الزميل .

-الدفع والانزلاق على سطح الماء من خارج حمام السباحة .

-عمل مسابقات لمن يستطيع الانزلاق لأطول مسافة أو من يستطيع الانزلاق تحت الماء أو الغوص الكبرى تحت بدون لمسة أو يستطيع الانزلاق لأبعد مسافة من خارج حمام السباحة.

هـ /مهارة الوثب أو القفز في الماء:

يؤكد كل من مصطفى كاظم، وأسامة كامل راتب (1999،95) أن تعليم المبتدئ الوثب في الماء لأن ذلك يساعد على زيادة الثقة بالماء وأغلب المبتدئين يؤدون ذلك التمرين بحماس والذي يجب أن يستثمره المدرس،

لأن ذلك يساعد المتعلم على تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في الماء العميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى بما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى الوثبة الأولى يجب أن يؤدى في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقاً.

و /مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير:

غالباً ما يكون الضعف في أداء طرق السباحة راجعاً للعادات الخاطئة في التنفس، لذلك يجب التأكد على أهمية التعرف الصحيح في كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية والصبر عنصر هام في هذه المرحلة كذلك حماس المدرس وقدرته استخدام النظام.

هذا ويقترح مصطفى كاظم، وأسامة كامل راتب (1999،96) التمرينات الآتية لتعليم التنفس:

-في ماء يصل إلى مستوى الوسط ضع اليدين معاً في شكل فنجان ثم أملأها بالماء قم بعملية شهيق عميق بالفم ثم انفخ في الماء لكي يسقط من اليدين.

-تكرار الخطوة (1) مع إخراج الزفير من الأنف والفم .

-ضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان، ضع الوجه في الماء ثم قم بالزفير من الفم .

-تشبيك اليدين مع الزميل بالمواجهة، زميل يغوص في الماء ويقوم بعملية الزفير بينما يقوم الأخر بعملية الشهيق بعد صعوده غالبا ثم يحدث العكس وتكون البداية بطيئا ثم الإسا رع في التوقيت بالتدرج.

-وضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان والكتفين والرأس في الماء ثم قم بعملية الزفير در بالرأس الزفير در بالرأس جهة اليسار فقط أنظر إلى الكتف الأيسر ثم قم بعملية الشهيق،كرر (10) مرات ثم در بالرأس جهة اليمين وكرر كذلك (10) مرات.

-شهيق عميق يتبعه زفير بطئ وذلك باستخدام أدوات قابلة للنفخ .

-النفخ في الماء محتفظاً بالفم فوق سطح الماء مباشرة والتركيز على قوة إخراج الزفير .

-البقبقة وذلك باحتفاظ المتعلم بفمه في الماء والتنوع في عملية البقبقة بواسطة النفخ في الماء بأعلى صوت وكذلك بقوة وعدم حك العينين عند الخروج من الماء.

-إخراج الزفير داخل الماء ببطء وأخذ الشهيق بطريقة منتظمة إيقاعيا، يجب أن يكون الفم مفتوحاً متهيئا لأخذ الشهيق عند دفعه عن سطح الماء، ويؤدى التمرين من وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلا ووضع الفم في الماء ثم المشي أماما.

-التنفس من الجانب وذلك باستخدام بعض الأدوات المساعدة أو الزميل ويجب عدم دفع الرأس أثناء أخذ التنفس، كما يجب أن يتأكد المدرس من إخراج الزفير بقوة للمتعلم، و أيض اَ يجب ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين.

-الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق وإخراج الزفير في الماء ويكرر هذا التمرين عشرات المرات .

-الشهيق والزفير مع دفع وخفض الرأس وكذلك مع لف الرأس في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال في الماء .

-ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو و الانزلاق على البطن أو الظهر .

ز/المهارات المحركة في الماء:

ويقصد بها الضربات أو كيفية الانتقال في الماء، ويتفق كل من على البيك وآخرون ومحمد حسن وآخرون (السابق ذكره) على أن المهارات المحركة (الضربات) يقصد بها الخطوات المتبعة لتعليم إحدى طرق السباحة المختلفة أو بعض منها، وبعد تعلم المتعلم المهارات السابقة يكون قد أحرز تقدم اً في المهارات المائية التمهيدية مما يتيح له الفرصة للانتقال إلى المهارات المحركة وهي طرق أولية للانتقال خلال الماء، ولا تتطلب مهارات عالية في الأداء والغرض منها تهيئة المتعلم لإحراز تقدم مبدئي في الماء بكافة الأوضاع، كذلك يتعلم المتعلم كيفية استخدام الذراعين والرجلين في التغلب على مقاومة الماء وأهم هذه المهارات هي:

أ /**حركات الرجلين الأولية** :ويجب مراعاة النقاط الآتية:

-يجب الاحتفاظ بالقدمين ممدودتين كل الوقت مع الاسترخاء وعدم التصلب .

-تنوع الحركات كالزيادة في قوة رش الماء وسرعة حركات الرجلين وبطئها وأداء الحركات أسفل الماء وإخراج الزفير على فترات منتظمة.

-يمكن استخدام بعض الأدوات المساعدة– عدم خروج الركبتين من الماء .

-تنوع الحركة وزيادة وبطء سرعة الأداء، أداء الحركات تحت الماء .

-في ماء يصل إلى مستوى الصدر قم بأداء طريقة السباحة مع بقاء الرأس داخل الماء والعينين مفتوحتين واستخدام ضربات الرجلين العميقة البطيئة مع ثني الركبتين.

ب /**حركات الذراعين الأولية** :ويجب مراعاة النقاط الآتية:

-يمكن للمتعلم تحريك رجليه حركات بسيطة حتى يمكن المحافظة على استقرار وضع جسمه .

-يجب دفع اليدين بقوة قبل بداية الحركة الرجوعية خارج الماء .

-يجب أن تستمر اليدان في الدفع لأسفل حتى مستوى الفخذ .

-يجب أن يحتفظ اليدان أثناء الحركة الرجوعية بالاسترخاء .

-يجب أن يؤدي بعض الحركات التمهيدية على الأرض مشابهة للحركات في الماء .

-أداء السباحة التبادلية مع تدوير الجسم على الجانب الأيمن للوصول إلى وضع التنفس بالذراع اليمنى لأبعد نقطة أماما لجعل الذراعين تقوم بالحركة الرجوعية تحت الماء.

ج /أداء النموذج الحركي لحركات الرجلين والذراعين الأولية :ويجب مراعاة الآتي:

-تؤدى حركة دفع الحائط بالرجلين ثم الانزلاق مع الطفو على البطن أداء حركات الرجلين التبادلية ثم تتبعها حركات الذراعين.

-تؤدى حركات التوافق بين الرجلين والذراعين بدون ربطها بالتنفس.

-أداء ضربات الرجلين التبادلية وضربات الذراعين من الوضع الأفقي على البطن.

-الانزلاق من وضع الطفو على البطن مع أداء الضربات التبادلية للرجلين والذراعين باستخدام أداة الطفو ثم الانزلاق وأداء نفس الحركات بدون استخدام أداة الطفو.

-تحسين الأداء الحركي للذراعين والرجلين لمسافة معينة .مصطفى كاظم، وأسامة كامل راتب (1999،96)

د /مهارة الوقوف في الماء: تعتبر مهارة الوقوف في الماء من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمهم مرتفعاً حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

هـ /وصف الأداء الحركي لمهارة الوقوف في الماء:

وضع الجسم :يتخذ الجسم الوضع الرأسي، مع الميل للأمام قليلا وتكون الذراعان مسترخيتين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء كما يجب أن يكون الرجلان أسفل المقعدة.

حركات الذراعين :تؤدى حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة حوالي (20) سم بحيث تكون راحتا اليدين موجهين لأسفل، والمرفقين منثنيتين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في حركة انزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين.

حركات الرجلين :تؤدى حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقف اً في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية أو كرباجية.

التنفس :حيث يحتفظ المتعلم بالرأس خارج الماء فإن التنفس يكون سهلا كما أن المتعلم يأخذ الشهيق في اللحظة التي يرغب فيها ومع تكرار التمرين يحاول المتعلم إطالة فترة الوقوف في الماء محتفظاً برأسه خارج الماء.

التوافق :تؤدى كلم ن حركات الرجلين والذراعين مع اً على نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين، وذلك بأن تؤد ى كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء وباستمرار.

***إرشادات تعليمية:**

يبدأ تعليم مهارة الوقوف في الماء باستخدام حركات الذراعين فقط في الجزء غير العميق من الحمام (ارتفاع مستوى الكتف)، ثم يؤدي المتعلم المهارة بعد ذلك في ماء عميق ولكن بمساعدة الزميل.

-يجب الاهتمام بالإحساس بضغط الماء على راحتي اليدين والذراعين .

يكتسب المتعلم مهارة التحرك للأمام وللخلف من الوقوف في الماء مع التركيز عند التحرك للأمام يتم تدوير ابهام اليدين لأسفل، بينما عند التحرك للخلف يتم تدوير ابهام اليدين الى الاعلى .(اسامة كامل راتب ،1999،97- 98).

1-7-الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

1-7-1-أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

***عوامل الأمن الصحية:**

1-إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.

2-ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.

3-لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.

4-عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

5-عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم" قطع الحلوى أو العلك."

6-أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.

7-عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.

8-أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

9-تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.

10-تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.

11-تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة" المايوه "عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000 45- 46)

***الأمن والسلامة في حوض السباحة:**

1-عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.

2-يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.

3-يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.

4-إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار" المكائن"

5-الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض "وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.

6-يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.

7-يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرة...الخ.(أسامة راتب، 1990 ،73-74)

***أسس الأمن والسلامة للسباحين:**

1-تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.

2-يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.

3-إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.

4-أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ولمجرد التسلية .

5-تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.

6-عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.

7-عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

8-يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.

9-طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره.

10-تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، 47- 48)

***إنقاذ الغرقى:**

تحدث معظم حالات الغرق الطارئة في الأماكن التي تمتد إليها يد المساعدة السريعة وعندئذ يمكن تقديم المساعدة المناسبة على النحو التالي:

1-عندما يكون الشخص المراد مساعدته قريبا من الحافة فيمكن الانبطاح على الحافة ومد إحدى الذراعين للشخص المراد إنقاذه ومسك حافة الحوض باليد الأخرى بقوة ويسحب الغريق من الرسغ والذراع.

2-عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى ابعد من متناول الذراع فيمكن إنقاذه بالاستعانة بأدوات مساعدة يمكن إيصالها إلى الغريق مثل عصى الإنقاذ...الخ، بحيث يسمح له بمسك احد طرفي الأداة الممتدة نحوه ويسحب ببطء نحو حافة الحوض.

3-عندما يكون الشخص المراد مساعدته في مدى لا يمكن الوصول إليه بمد الذراع أو أي شيء فيمكن أن تلقى له إحدى أدوات الطفو" أطواق النجاة "متصلة بحبل النجاة يسمح بوصولها للغريق.

4-عندما يكون الشخص المراد مساعدته على مسافة بعيدة يصعب إلقاء شيء إليه يمسك به خاصة بالمياه المفتوحة دافع نحوه وعندما يمسك به يبدأ بسحبه ببطء بطول القارب حتى فيمكن الوصول إليه باستخدام القارب ثم مدا يستطيع الإمساك بمؤخرته.(أسامة راتب ،1990 78 - 97)

1-7-2-الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخميدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني انه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح اكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000 ،51)

1-7-3-الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية):

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، لاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب .كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات اثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.

1-الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة،

إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي.

2-زيادة عدد السعرات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به .وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد.

1-7-4-الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف .وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسوجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته.(محمود حسن وآخرون،1997، 127)

12-إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات .فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.(قاسم حسن حسين، افتخار أحمد،2000 ،51)

1-8-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 بناءا 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 يهدف 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 والاتزان.

5-الإيقاع والتوقيت.

1-8-1-وضع الجسم: تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي

بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كليا أو جزئيا 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 للأمام بصورة أسرع.

1-8-2-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.

1-8-3-الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح أماما:

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام، 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.

1-8-4-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 توفيرا للوقت والطاقة واقتصادا 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.

1-8-5-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 سلبا على تقدم السباح للأمام.

1-8-6-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 وأحيانا الرأس (التنفس) ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع.(علي البيك، عصام حلمي،1995 ،21- 23)

مما سبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة و اختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقا لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

1-9-التحليل الفني لطرق السباحة:

1-9-1-سباحة الزحف على البطن:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى والى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

***حركة الذراعين:**

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة30 -40 درجة .

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة" **مط** " **Stretch** أفضل من كلمة "**انزلاق**" **Glide**. لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتو جد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

1/الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

2/الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أ نهت حركتها تحت الماء.

***ضربات الرجلين:**

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل بحركة كرباجيه من القدمين بمسافة ما بين 50-60سم عند لاعبي المستويات العالية في حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

***التوافق بين الذراعين والرجلين:**

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

***التنفس:**

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح،1994 ،10- 12)

1-9-2-سباحة الصدر:

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون اكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء.(وفيقة مصطفى سالم،1997، 273)

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة، ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

1-سباحة الصدر السطحية:

يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه لطريقة حاليا.

2-سباحة الصدر الدولفينية:

وتعتبر هذه الطريقة حاليا هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضا (الطريقة الطبيعية) نظرا لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدى بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماما.

***أسباب تفوق الصدر الدولفينية:**

يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناءا على ما يلي:

1-تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير متعمد، وتقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع لأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية .

2-تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

3-يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما

يضطر السباح إلى دفع الفخذين لأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح لفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس لأعلى وللخلف.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، 16)

***ضربات الرجلين:**

حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدى بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكرباجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعداد لحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين لأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما.

تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة الدفع حتى تصل الساقان في و ضع أفقي مفرودة تماما.

***ضربات الذراعين:**

تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمق يتراوح بين 15 الى 20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدفع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة، واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتي الشد والدفع.

***التنفس:**

يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ اكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة .ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الاولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة.(وفيقة مصطفى سالم،1997، 273- 274)

***توافق ضربات الذراعين والرجلين:**

توجد ثلاث طرق لتوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

/**1الطريقة المستمرة** :تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

/**2طريقة الانزلاق** :توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

/**3طريقة التداخل** :تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويستخدم طريقة التداخل معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل، وفي حالة تميز ، سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح،1994 19-20)

1-9-3-سباحة الفراشة:

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 تؤدى رأسية إلى أعلى و إلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء .وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء.(وفيقة مصطفى سالم،1997 ،276)

***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 اليدان للخارج ولأسفل مع الاحتفاظ بالكفين موجهتين للخارج أثناء ذلك، ثم تبدأ اليدان الشد للداخل مع تغيير اتجاه الكفين تدريجيا 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 للأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام.

***ضربات الرجلين الدولفينية:** 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 بان القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا 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.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح،1994 ،22).

***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 دائما بان يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذرا عين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه في سباق 200متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس.(أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، ،1998،243)

1-9-4-سباحة الظهر:

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف، فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكون الرأس في الماء حتى ، الأذنين والوجه فقط خارج الماء.(وفيقة مصطفى سالم،1997 ،269)

***حركة الذراعين:**

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفرودا.

يدور الكف لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية° 90 ، وتدفع اليد الماء للأمام ولأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ.

تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدحرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة الفخذ لسهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشدة التالية.

***ضربات الرجلين:**

تؤدى ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضر بات سباحة الزحف بزيادة انثناء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر.

ومعظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كقوة دافعة غير أننا لا ننصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إ نهاء سباقات 200 متر توفيرا للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما ، طالت مسافة السباق.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح،1994 14- 15)

***التنفس:**

يفضل تنظيم التنفس (الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، نتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق ، من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معا.(أسامة راتب، علي محمد زكي، 220،1998)

1-10-المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من

إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

1–الأبعاد :الطول 50 متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1.80 متر بحد أدنى.

2–عدد الحارات :توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها2 ، 5متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل كم .الحارتين 1 و8

منصات الابتداء :ارتفاعها فوق سطح الماء من 0،50إلى 0،75 متر، مساحة السطح ،0،5x0،5 متر أدنى، انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

4–مقابض اليد لبدء سباحة الظهر :يجب أن تكون بارتفاع من 0،30 إلى 0،60 متر فوق سطح الماء أفقيا وعموديا، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجة.

5–الترقيم :يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام،

والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

5–الحوائط:

أ –يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0،8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.

ب –لوحات اللمس الاليكترونية يجب ألا تزيد عن 0،01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0،3 متر فوق، و 0،8 تحت سطح الماء.

ج –يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن1 ، 2متر وبعرض 0،10 إلى 0،15 متر.

د –يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0،3 متر فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

6–حبال الحارات:اية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط كل حبل من عوامات متلاصقة من 05،0 م إلى 10،0 م، ويجب أن تكون لون تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

7–حبل إلغاء البدء:

يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بآلة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

8–علامات تنبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 8،1 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد5 متر من كل حائط نهاية .

9–الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء + 24 درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

10–الإضاءة:

.يجب أن تكون عند منصات الابتداء و نهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع

11–رايات الحارة:

يجب أن تكون بلون قاتم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 20،0 إلى 30،0 متر بحد ، أقصى وبطول 45 متر.(محمد علي القط،2004 243-145).

خلاصة:

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا .كما أن السباحة واحدة من المهارات الحر كية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

و يعتبر الماء مدلك طبيعي لجميع عضلات الجسم، إذ يساعد الماء على التقليل من وزن الجسم، بسبب اختلاف الكثافة بين جسم الإنسان والماء، فبواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب، كما تساعد السباحة في تنشيط عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتان لاستيعاب أكبر كمية من الهواء وتقوية عضلات الصدر، وهي وسيلة ترفيهية في قضاء أوقات ممتعة، وإزالة هموم الحياة والراحة النفسية .كما أنها تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنتظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

تمهيد:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية و إتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية .والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة .

2-1- مفهوم المهارة:

المهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية أو النوعية على إنجاز عمل ما، وعليه نجد أن هنالك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح المهارة، والمهارة بهذا المفهوم تشمل كافة الإجراءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها، شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة، ولفظ" مهارة "يمتد ليشمل كل المجالات في الحياة من أعمال حرفية أو مهنية هنالك ثلاثة أنواع من المهارات وهي:

- مهارات معرفية مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة وغيرها.
- مهارات إدراكية مثل مهارة إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية مثل المهارات الرياضية.

ويعرف (مفتي إبراهيم حماد،2002 ،13ا) المهارة الحركية الرياضية بأنها ، "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن."

ويعرفها (وجيه محجوب،2001 ،129) بأنها : " الحركة تكرر بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة، ولها بداية ولها نهاية واضحة " .

بينما يعرفها (محمود عبد الفتاح عنان،1995 ،481) عن **جثري GUTHRI** و**ناب NAPP** " المهارة الرياضية هي القدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا إلى أقصى درجة ممكنة من الثقة، وبحد أدنى من الإتقان في الزمن والطاقة " .

وتعني المهارة أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن .أما المهارة الحركية الرياضية فهي عصب الأداء وجوهره في

أي رياضة وانجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني.(محمود داود الربيعي،2012 ، 40)

2- 2-خصائص المهارة الحركية الرياضية:

يحدد لنا (مفتي إبر اهيم،2002، 13،14) الخصائص الآتية :

-المهارة تعلم :أي أن المهارة تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة .

-المهارة لها نتيجة نهائية : ونعني بها الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء وأن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه (النتائج المحددة سلفا للأداء) .

-المهارة تحقق النتائج بثبات :يعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى أخر من خلال المحاولات المتعددة والمتتالية تقريبا.

-المهارة تؤدى باقتصاد في الجهد وفعالية :وهذا يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.

-مقدرة المؤديين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها :يعني أن اللاعبين الماهرين يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

ويضيف (وجيه محجوب، 2001،130،131) أن المهارة تتصف بما يلي :

-**الأداء** :أي الأداء الحركي للمتعلم من حيث المؤشرات النوعية للإنجاز الحركي، والاستخدام المناسب للسيطرة على الحركة وتناسقها بما يحقق إتقان وفعالية الحركة.

- طبيعة الانقباضات العضلية : وتتمثل في الاتي:

أ -الأجزاء الرئيسية من الجسم والتي تقوم بإنجاز المهارة (تحديد المفاصل المتحركة وطبيعة حركة كل منها).

ب - تحديد المجموعات العضلية العاملة على المفاصل المتحركة في المهارة مع تحديد نوع الانقباض العضلي المنتج للقوة المطلوبة لإنجاز المهارة.

ج -تحديد طبيعة آلية التحكم العصبي العضلي لإنجاز المهارة.

د -تحديد المبادئ التشريحية والوظيفية المرتبطة بالإنجاز الحركي الفعال الآمن (المدى الحركي للمفاصل).

2-3-المراحل المرتبطة بتعلم المهارات الحركية:

البرنامج الحركي هو":المخطط العام للحركة الذي يمكن الفرد الرياضي من أداء حركة صحيحة، والذي يتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة في الجهاز العصبي التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتا ج الحركة أو المهارة(مفتي إبراهيم حماد ،23،1996)

ويحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي، إذ يهدف إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها، بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية .والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية ن العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

وتمر عملية تعلم المهارات الحركية بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها (عبد الله محمود ربابعه،118،2013)

2-3-1 المرحلة العقلية (مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية):

يطلق على هذه المرحلة أيضا اسم مرحلة البرنامج الحركي والتي تعتمد بشكل رئيسي على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للاعب لخدمة تعلم المهارة الواجب تعلمها، وهذا ما يؤكد دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام في تعلم المهارات الجديدة، ولكي يتحقق ذلك فإن اللاعب يحتاج لثلاثة أشياء في هذه المرحلة وهي:

-التعرف على النماذج الحركية السابقة والتي تعلمها والتي يمكن استخدامها في المهارة الجديدة.

-تنظيم وتكامل النماذج الحركية والتي تم تعلمها سابقا، بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوب تعلمها، ووضعهم جميعا في سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

ينحصر دور البرنامج الحركي في المرحلة العقلية في تلخيص المعلومات والمهارات والحركات وإقامة قاعدة للاسترشاد بها مستقبلا، وهي طريقة الإنسان في تعلمه للعديد من الأشياء في الحياة، ويتكون النموذج الحركي من خلال التقديم القصير للاعب حول المهارة المطلوب تعلمها، ويتم ذلك من خلال جذب انتباه المتعلمين وإمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها، فضلا عن زيادة دافعيتهم من خلال توضيح أسباب تعلمها، وبمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة والنموذج الحركي لها والشرح الجيد فإنه يكون قد تم وضع أساس فهم

كيفية أداء المهارة والذي سوف يمكن اللاعب من بناء البرنامج الحركي، أو التصوير العقلي والذي سوف يكون له الدور الأساسي في السيطرة على أداء المهارة.

إن البرنامج الحركي يشبه برنامج الحاسوب وتعلم البرنامج الحركي يشبه تطوير برنامج الحاسوب، ومثلما يحتاج الحاسوب إلى تلقي تعليمات للبرنامج كي يؤدي واجباته فإن الجسم يحتاج إلى مجموعة من التعليمات لتنفيذ الحركة، بالإضافة إلى ذلك فإنما نادرا ما نكتب برنامج الحاسوب بصورة صحيحة من أول محاولة، لكننا غالبا ما نستفيد ونتعلم من محاولاتنا الخاطئة الأولى، وفي هذه الحالة غالبا ما نلجأ إلى التغيير والتحوير إلى أن يسير البرنامج بشكل ناجح، نفس هذه الإجراءات يتبعها الرياضيون حينما يتعلمون البرنامج الحركي.

فبينما يستمع اللاعبون إلى تقديم المهارة والشرح من المدرب ويشاهدون النموذج الحركي فإن كل فرد من اللاعبين يبدأ في بناء مجموعة من المعلومات والتعليمات، وبعد ذلك سوف يحاول كل واحد منهم أداء المهارة الجديدة حتى يتأكدوا أن في مقدورهم تنفيذ المهارة، فإذا كان أداء اللاعب للمهارة جيدا فإن ذلك يعني أن البرنامج الحر كي للمهارة قد أعد جيدا، أما إذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فإن كل منهم سوف يراجعه لكي ينقحه اعتمادا على:

-الخبرات المستمدة من أداء المهارة -التغذية المرتدة المستمدة من أداء المهارة.

-التغذية الراجعة التي يمدها المدرب للاعب.

وتتميز المحاولة الأولى لأداء المهارة من جانب اللاعب بالتركيز الشديد جدا للانتباه تجاه الأداء لدرجة أنه لا يستطيع التفكير في أي شيء أخر غير المهارة ذاتها.

يختلف الزمن المستغرق في المرحلة العقلية لتعلم المهارة الجديدة طبقا لدرجة تعقيدها، فإذا كانت المهارة المعلمة سهلة وغير مركبة فإن الأمر لا يستغرق أكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركي لدى اللاعبين ذوي الخبرة، وقد يستغرق وقتا أطول إذا كانت المهارة الجديدة معقدة للاعبين الناشئين، فإنه في إمكان المدرب التقليل من الزمن الذي يستغرقه بناء البرنامج الحركي في المرحلة العقلية وذلك من خلال لفت نظر وانتباه اللاعبين إلى النماذج الحركية المشابهة للمهارة الجديدة ومهارات سبق تعلمها، فإذا كانت هنالك مهارة مشابهة للمهارة قيد التعلم قد تعلمها اللاعب من قبل ففي هذه الحالة يكون البرنامج الحركي موجود فعلا في العقل ويحتاج فقط إلى بعض التحويرات والتوقيتات حتى يتماشى مع المهارة الجديدة، وبمجرد لفت نظر اللاعب إلى التشابه فإنه في هذه الحالة سوف يكون في الإمكان استخدام أجزاء من البرنامج الحركي السابق تعلمه في بناء برنامج حركي متكامل للمهارة المتعلمة.

يمكن للمدرب معرفة أن المرحلة العقلية قد انتهت وأنه قد تم بناء البرنامج الحركي للمهارة عندما يكون اللاعب قادرا على أداء المهارة بشكل مقبول ومرتب، وبمجرد وصول اللاعب إلى الشكل المقبول لأداء المهارة فإنه من الطبيعي أن يتم البدء في محاولة تكرارها والتي قد تصاحبها الأخطاء المتكررة والكثيرة، وعلى المدرب أن لا يندهش من ذلك لأن البرنامج الحركي الموجود في ذهن اللاعب مازال في طوره الأولي ولم يتم تطويره بدرجة جيدة بعد، وأن هذه المرحلة (العقلية)بعيدة كل البعد من الشكل النهائي للمهارة.

***أهم خصائص الحركة في المرحلة العقلية :**

-وجود زوايا حادة في مجال الحركة بسبب الأخطاء الفنية المتكررة.

-ظهور الحركات المصاحبة والغريبة في الأداء (الحركات الشاذ).

-عدم الانسياب الحركي والناتج عن تماسك ضعيف بين أجزاء الحركة.

-إيقاع حركي غير موزون والذي يترتب عليه عدم ثبات واستقرار الحركة.

-توقع حركي خاطئ مما تتسبب عنه تغيير كبير في أداء شكل الحركة.

-عدم السيطرة الكاملة على الحركة والذي يترتب عليه بذل جهد زائد وغير مطلوب ويعمل على إعاقة الحركة.

عدم تركيب الحركة تركيبا صحيحا من حيث مجالاتها المكانية والزمانية والديناميكية .

-التركيز على بعض أجزاء الحركة دون الأخرى أو التركيز على عمل بعض أجزاء الجسم دون الأخرى، حيث يعمل ذلك على عدم اكتمال جمال الحركة.

-استجابة وتلبية بطيئة للأداء الحركي.

2-3-2 المرحلة التطبيقية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية):

ونقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التي يتم فيها موالاة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهارة بشكل مقبول(مفتي إبراهيم حماد، 2002، 26)

وتعرف هذه المرحلة أيضا بمرحلة التعميق الحركي أو الإصلاح أو التوافق الدقيق للحركة، و تهدف إلى التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشاز الحركي، وتوجيه أعضاء الجسم بدقة وانسيابية وإظهار إيقاع الحركة جميلا وموزونا، والتخلص من أخطاء مسار الحركة من الزوايا الحادة والتي تسبب إعاقة الحركة وحتى تنفرج الزوايا على شكل أقواس، وكذلك من أهداف هذه المرحلة العزل الحركي ويقصد به مقدرة اللاعب على أداء المهارة الحركية دون تأثره بالمحيط المتواجد فيه حتى يمكنه التركيز على الأداء.

تستغرق المرحلة التطبيقية وقتا أطول من المرحلة العقلية والتي تقل فيها الأنشطة العقلية، وتتم فيها التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات.

*** عناصر يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهارة فعالا :**

-الممارسة والتطبيق سوف يقلل معدل الأخطاء تدريجيا ويعمل على تجانس الأداء مما يدل أن كفاءة أداء المهارة تتحسن بالتدرج.

-إن التطبيق والممارسة وحدهما لا يكفيان لاستكمال تعلم المهارة بشكلها الصحيح، ولكن من الأهمية أيضا تو افر العناصر التالية:

- الدافعية للتعلم .
- اكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة .
- تقديم تعليمات التغذية الراجعة لتصحيح الأخطاء وكيفية تصحيحها .
- ضرورة تلقي التعزيز اللفظي من الأداء الصحيح من خلال التغذية الراجعة التعزيزية من المدرب أو الزميل .

*** العناصر المؤثرة في اختلاف الزمن الذي تستغرقه المرحلة التطبيقية :**

يختلف الوقت الذي تستغرقه المرحلة التطبيقية طبقا لما يلي:

- درجة تعقيد المهارة.
- قدرات اللاعب.
- كفاءة التعليمات المقدمة للاعب.
- يتطلب تطوير مهارة حركية رياضية بسيطة عدة ساعات، بينما قد يتطلب تطوير مهارة معقدة مركبة عدة سنوات.

كيفية حدوث تحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية :

-أن الخبرات ما زالت قليلة لا تساعد اللاعب على أداء المهارة بشكلها المتكامل وعليه يجب الاستمرار في هذه المرحلة تقديم عمليات التغذية الراجعة.

-أن استمرار التطبيق والتدريب والممارسة على المهارة في هذه المرحلة سوف يحسن العمليات الإدراكية الخاصة بأداء المهارة.

-أن وقوع اللاعب في بعض الأخطاء في بداية المرحلة التطبيقية يعتبر أمرا طبيعيا ولكن على المدرب الدور الكبير

وهو مطالبتهم ببذل المزيد من الجهد والقليل من الأخطاء من خلال تقديم التغذية الراجعة عن الأداء وربطها في الذاكرة بالأحاسيس السابقة الناتجة عنه.

-يعتمد اللاعبون في بداية هذه المرحلة بشكل رئيسي على التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب لتحسين وتطوير كفاءة الأداء، وتصحيح النماذج الحركية مما يساعد على استدعاء ما لديهم من النماذج الحركية الصحيحة.

-في نهاية هذه المرحلة يصل اللاعبون إلى مرحلة المقدرة الذاتية لتصحيح أخطائهم في النماذج الحركية بأنفسهم، وذلك من خلال إجراء مقارنات ذاتية للأحاسيس الناتجة عن الحركة التي تم تنفيذها حالا بتلك الأحاسيس الموجودة في ذاكرة كل منهم، والتي تعبر عن الأداء الصحيح لها.

-كلما مر اللاعب بخبرات ممارسة وتطبيق وتصحيح وتقديم خلال هذه المرحلة كلما أحدث ذلك تغييرات إيجابية في أداء المهارة المعلمة.

*** الحصائل التي تؤدي إلى تحسن المهارة خلال المرحلة التطبيقية :**

فيما يلي نذكر عدد من الحصائل التي تؤدي في مجموعها إلى تحسن أداء المهارة الجديدة خلال المرحلة التطبيقية:

أ –تحسن البرنامج الحركي:

-في بداية هذه المرحلة يكون البرنامج الحركي غير قادر على تنفيذ أداء المهارة بالشكل الصحيح، وبذلك يكون اللاعب غير قادر على السيطرة بشكل كامل على العديد من جوانب الحركة مثل :التحكم في تسلسل الانقباض العضلي وإنتاج القوة اللازمة لأداء المهارة.

-نتيجة لنقص اكتمال السيطرة على الأداء الحركي للمهارة تصبح الحركات غير متوافقة ومتشنجة.

-كي يتم تحسين توافق الحركة والتقليل من تشنجها فإنه يكون من الضروري العمل على تحسين البرنامج الحركي أولا، ويتم ذلك خلال تنقيح وإعادة بناء البر نامج الحركي أولا بأول مع كل محاولة لتصحيح أخطاء الأداء

-باستمرار اللاعبين في التدريب على أداء المهارة المعلمة بدوام تقدمهم خلال هذه المرحلة التطبيقية فإن التعليمات التي يتم توصيلها من خلال أجهزتهم العصبية الناتجة عن الأداء الناجح الصحيح سوف يندمج هذا البرنامج الحركي وتلك الأداءات الخاطئة سوف تستبعد ويتم إزالتها.

– باقتراب المرحلة التطبيقية من نهايتها ويكون اللاعبون قد وصلوا إلى تحسين ورفع كفاءة البرنامج الحركي، لأن هذا البرنامج سوف يكون قد تكون أصلا من التعليمات التي استخدمت في الأداء المهاري الصحيح.

ب –تحسن دقة أداء المهارة المعلمة:

– تتابع تطبيق المهارة وممارستها والتدريب عليها نجد أن دقة الأداء تتحسن تدريجيا من خلال تحسن كفاءة العمل العضلي، والتخلص من الانقباضات الزائدة أو التي تتداخل دون حاجة في الأداء، فنجد أن شكل أداء المهارة تحسن ويبدو الفرق واضحا بين أدائها في بداية هذه المرحلة وبين نهايتها.

–مظهر أخر من مظاهر تحسن الأداء يظهر في ارتفاع مستوى العائد من أداء المهارة كالتصويب والتمرير حيث يشكل كل منها درجات أفضل.

–تتسم وتتميز الأداءات المتتالية بالتشابه والتوافق في درجة الدقة بمعنى أن تكون درجة دقة الأداء في المحاولات المتتالية تكون متشابهة تقريبا في دقتها حيث لا يكون هنالك تنافر بين كل أداء والتالي له تقريبا .

ج –الاقتصاد في الطاقة المستهلكة في أداء المهارة:

–بمولاة التدريب على المهارة في هذه المرحلة والارتفاع التدريجي في مستوى الأداء يتم حذف الحركات الزائدة، وبالتالي تقل الطاقة المستخدمة في أداء المهارة.

–أن الاقتصاد في الطاقة المستهلكة في أداء المهارة سوف يمكن اللاعب من توفير طاقة تستخدم في تكرار المهارة لمرات عدة، بالإضافة إلى انجاز المهارة أسرع والاستمرار في دوامها لزمن أطول.

–مثال لتحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية هو تحسن كفاءة الأداء في السباحة، فالمبتدئ في السباحة يحتاج في البداية من هذه المرحلة مجهود كبير لتنفيذ عدد من الضربات حيث يظهر التعب عليه سريعا وذلك مرجعه إلى مشكلات وضع الجسم في الماء، بالإضافة إلى ميكانيكية الضربات، فعليه يحتاج المبتدئ الى جهد كبير في هذه المرحلة لقطع مسافة 25 متر.

–في الجزء الأخير من المرحلة التطبيقية للمثال السابق سوف نجد أن نفس السباح قد زادت مهارته حيث يقل عدد الضربات اللازمة لتغطية نفس المسافة، إذ تعطي كل ضربة مسافة أكبر وبذلك نجد أن السباح قد أصبح يسبح لمسافة أطول وبسرعة أكبر.

د–تحسن المقدرة على التوقع:

–أن استمرار اللاعب في اكتساب الخبرات نتيجة التدريب والممارسة فإننا نجد أن زمن استجابته يقل وتصبح مقدرة التوقع لديه أفضل.

–سوف يتحسن مستوى استجابة اللاعب للمواقف المختلفة لاستخدام المهارة في الأداء الرياضي.

-سوف تتحسن أيضا كفاءة عمليات التوقع خلال المرحلة التطبيقية بدرجة ملحوظة.

هـ -تحسن الثقة بالنفس والتغلب على الخوف من الفشل:

-يعتبر الخوف واحد من المعوقات التي تواجه اللاعبين وخاصة في السباحة عند تعلم المهارات الجديدة، الأمر الذي يتطلب التغلب عليه خلال المرحلة التطبيقية نهائيا حيث يصبح أكثر ثقة بالنفس من خلال تحسن قدراتهم على أداء المهارة الجديدة .

-على المدرب العمل على تحسين ثقة اللاعبين بأنفسهم وذلك بإتاحة الفرصة لهم لتحقيق درجات من النجاح في أداء المهارة الجديدة، مما يؤدي إلى التغلب على الخوف من الفشل.

و -رفع كفاءة توقيت الأداء وتحسين السرعة :خلال تعلم المهارات من بداية المرحلة التطبيقية التي تتطلب الدقة والسرعة في الأداء يكون على اللاعب المفاضلة بين كل من درجة الدقة والسرعة المطلوبة لأداء المهارة من خلالهما، ويكون عليه تحسين كفاءة توقيت الأداء حتى يكون بالإمكان تحسين السرعة دون التضحية بالدقة.

ز -تحسن كفاءة القدرات الحركية المرتبطة بأداء المهارة:

-أن التطبيق والتدريب على المهارة خلال المرحلة التطبيقية يؤدي إلى تغير إيجابي في القدرات الحركية المستخدمة في أداء المهارات الجديدة لدى الرياضيين، في الوقت الذي لا تتحسن فيه القدرات الحركية التي ليست لها علاقة بأداء المهارة.

-القدرات الحركية مثل القوة العضلية والسرعة والمرونة كلها مظاهر لقدرات اللاعبين وهي هامة لتحسن كفاءة الأداء في كل المهارات.

نقاط يجب أن يضعها المدرب في اعتباره في المرحلة التطبيقية :

يجب على المدرب أن يضع في اعتباره النقاط التالية عند عمله على رفع مستوى أداء المهارة الجديدة في هذه المر حلة وهذه الاعتبارات هي:

-الاختيار الجيد للتمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة المعلمة.

-الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارة الجديدة.

-كيفية تطبيقات اللاعبين للتمرينات.

-تناسب مستوى التقدم بالتمرينات مع مستوى اللاعبين.

-تناسب الأداء مع درجة التعب.

-تناسب الأداء مع مستوى الدافعية.

ويمكن للمدرب أن يتأكد من أن المرحلة التطبيقية قد انتهت عندما يؤدي اللاعب المهارة بحيث يتوافر فيها عنصرين هامين هما:

1-دقة الأداء الحركي.

2-ترابط الأداء الحركي للمهارة.

خصائص الحركة في المرحلة التطبيقية :

من السرد السابق يمكن استخلاص الخصائص التالية:

-انفراج الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس.

-تماسك وتوافق جيدان بين أجزاء الحركة(ترابط حركي)

-إيقاع وتوافق حركي جيدان (توزيع القوة مقنن على إجراء الحركة).

-الحركة خالية من الحركات المصاحبة الغريبة الشاذة.

-انسياب حركي جيد (عدم توقف حركي بين أجزاء الحركة).

-عزل واقتصاد حركي (تركيز المتعلم على الأداء فقط).

-بدء تنمية الإحساس الحركي(شعور المتعلم بالإحساس الحر كي).

-تخيل وتصور حركي صحيح(مفتي إبراهيم حماد،137،1996)

2-3-3 مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة الرياضية (مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية):

وتطلق على هذه المرحلة بالمرحلة الآلية أو مرحلة التطوير أو التثبيت والمطابقة لشروط الحركة، وفي نهاية هذه المرحلة يصل أداء المهارة المعلمة إلى مستوى النموذجية والآلية، وذلك لأنه كلما زاد عدد مرات تطبيق المهارة واستمرت التغذية المرتدة كلما اتجه نحو ارتقاء المستوى، ومنه إلى النموذجية ثم الآلية.

وتعتبر هذه المرحلة فاصلة المرحلة الحاسمة للحركة حيث تصل الحركة إلى درجة الكمال والثبات الحركي، فما نسمعه اليوم الكمال والثبات لحركة ما سرعان ما لا يكون كذلك في الغد لأن المستويات الرياضية في تطور مستمر والتعلم الحركي للمهارات الرياضية لا حدود له والمقياس في ذلك مستوى الأبطال والذي يتميز أداؤهم بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطي صفة الثبات والاستقرار والآلية للحركة، وبذلك تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية الرياضية وهي قمة الكمال الحركي .فالمرحلة الأولى تهدف إلى تأدية

المهارة الحركية بشكلها الأولي (الخام)، أما المرحلة الثانية فتهدف إلى الوصول بالمهارة الحركية الرياضية إلى شكلها الدقيق، حيث يتمكن اللاعب التخلص من الأخطاء الفنية والتي كانت سببا في عدم انسيابية الحركة وجمالها، فأما هدف المرحلة الثالثة الوصول بالمهارة الحركية إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، بحيث تستقر الحركة وتثبت وتظهر شكلها الآلي ولا يتأتى ذلك إلا إذا سيطر اللاعب على عاملين أساسيين هما:

-ثبات أبعاد الحركة المكاني والزمني والديناميكي.

-التغلب على المؤثرات الخارجية والداخلية.

فالبعد المكاني هو الزوايا التي تتخذ بواسطة جسم اللاعب أو المتعلم أثناء سير الحركة، فنجد هذه الزوايا تتميز بأنها حادة في المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي للمهارة، وهذا يعني أنه عند كل زاوية حادة من تلك الزوايا يفقد اللاعب جزءا من سرعته حيث يعوضها ببذل قوة إضافية، وهذا ما يؤدي باللاعب إلى حالة من التعب وتتأثر بذلك شكل الحركة ويظهر عدم انسيا بيتها وتبدأ الزوايا الحادة في الانفراج في المرحلة الثانية عندما يتحسن الأداء وتصبح الحركات دقيقة وعلى شكل أقواس وتبدأ الزوايا الحادة في الاختفاء، أما في المرحلة الثالثة فتختفي هذه الزوايا تماما وتصبح الأقواس تموجية وهذا يعني عدم فقدان أي سرعة وعدم بذل مجهود إضافي، وبذلك يظهر ثبات واستقرار الحركة كهدف للمرحلة الثانية أما البعد الزماني فيعني عدم انتظام زمن حدوث الحركة، بمعنى أن الحركة لا تسير على وتيرة زمنية واحدة، أما البعد الديناميكي فيعني التوزيع الأمثل للقوة المبذولة على أجزاء الحركة من ناحية وعلى مرحلتي الشد والارتخاء من ناحية أخرى، بمعنى ثبات إيقاع الحركة الموزون.

أما فيما يختص بالعامل الثاني فهو التغلب على المؤثرات الخارجية والداخلية، فيعني أن اللاعب محاط بمؤثرات خارجية وداخلية ليس لها علاقة بأداء المهارة الحركية الرياضية، فالمؤثرات الخارجية نقصد بها المتغيرات المناخية والبيئية والمواقف غير المتوقعة والمفاجئة، والتي قد تؤثر على شكل وأداء المهارة الحركية والتي لم يتعود عليها اللاعب في مراحل تعلمه الأولى،فاللاعب الذي يستطيع التغلب على هذه العوامل أو المؤثرات الخارجية يوصف بأنه قد وصل إلى مرحلة الأداء الآلي أو مرحلة تثبيت وإتقان المهارة الحركية.

أما المؤثرات الداخلية فيقصد بها التغيرات الفسيولوجية والنفسية والتي قد تؤثر على شكل وأداء المهارة الحركية الرياضية في مراحل تعلمه الأولى، وعندما يتغلب اللاعب على هذه العوامل يوصف بأنه قد وصل إلى ثبات الحركة واستقرارها وانسيابها(مفتي إبراهيم حماد،1996 ، 137).

هذا وتتميز مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة بعدة خصائص أهمها ما يلي:

1-برنامج حركي أكثر كفاءة في إنتاج التطبيقات الصحيحة.

2-فهم كامل وشامل بطريقة الأداء الصحيحة للمهارة.

3-ارتفاع مستوى درجة أداء الحركة.

4-اقتراب أداء المهارة من الآلية.

5-التحرر من متابعة استمرارية الأداء الحركي.

6-عدم الاعتماد على تحليل الحركة أثناء الأداء.

7-ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس خلال أداء المهارة.

8-يكون بإمكان اللاعب التركيز على عناصر أخرى من الرياضة كالخطط مثلا.

9- سوف يكون بإمكان اللاعب تقييم أداء المهارة من حيث كونها أديت كما يجب أن يكون الأداء أم لا .

أما خصائص الحركة في هذه المرحلة فهي:

1-اختفاء الزوايا الحادة نهائيا عن مسار الحركة والذي أصبح على شكل أقواس تموجية .

2-ثبات واستقرار حركي مع توافق عالي بين أجزاء الحركة وتوافق عضلي عصبي مميز.

3-الإيقاع والتوقع والانسياب الحركي في أكمل صورة لها.

4-عزل وسيطرة كاملة على الحركة مع إحساس حركي كبير.

5-إمكانية الأداء تحت ظروف مضادة خارجية وداخلية.

أما مجال الحركة في المرحلة الثالثة هو الفرق القومية وأبطال العالم وذلك عن طريق التنوع في التمرينات الخاصة المتقدمة والتحسينية مستخدمين طرق التدريب الفتري والمستمر ذو الشدة القصوى مع حمل تدريب أقل من القصوى أو القصوى.

على المدرب في نهاية هذه المرحلة أن لا يعتقد وصول اللاعب إلى حد لا يمكن التقدم بعده فالأداء المهاري دائما قابل للتحسن والتقدم والارتقاء(مفتي إبراهيم حماد،2002 ، 33،34).

2-4 خطوات تعليم وتعلم المهارات الحركية الرياضية:

تختلف خطوات تعليم وتعلم المهارات الحركية الرياضية باختلاف الأنشطة والمسابقات الرياضية ولكن بصورة عامة هنالك خطوات معينة تتبع وبصورة منطقية متتابعة لتعليم وتعلم المهارات الحركية الرياضية .وأشار كل من (مفتي إبراهيم حماد،149،150،2002) و (أسامة كامل راتب، 1997 ،1) الى ان خطوات تعليم وتعلم المهارات الحركية الرياضية تتمثل في الأتي:

1-تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية.

2-أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية.

3-تطبيق المهارة الجديدة (الممارسة).

4-ملاحظة المهارة وتحليلها وتقديم التغذية الراجعة.

5-تطوير أداء المهارة للوصول إلى الآلية.

2-4-1 تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية:

أ /تقديم المهارة الجديدة:

تهدف عملية تقديم المهارة للاعبين إلى تحقيق الأهداف الآتية :

-إعلام اللاعبين بما هم مقدمين على تعلمهم من مهارات.

-مدى أهمية المهارة في الرياضة التخصصية.

-التمهيد للشرح والنموذج اللذين سوف ينفذان بعد ذلك.

ولتحقيق أفضل تقديم للمهارة يجب اتخاذ الإجراءات الآتية:

جذب انتباه اللاعبين (المتعلمين).

تنظيم اللاعبين (المتعلمين) في تشكيل يمكن كل منهم من الرؤية والسماع .

مواصفات التقديم الجيد للمهارة :

-البساطة والاختصار قدر الإمكان نظرا لأن التفاصيل سوف تكون لها مكان أخر.

-أن يكون التقديم مباشرا.

-التحدث بوضوح وبلغة يفهمها اللاعبين.

-أن يكون مستوى المصطلحات المستخدمة يناسب مدى فهم واستيعاب اللاعبين.

-أن تكون الكلمات المستخدمة محددة المعنى.

-أن تحدد المقدمة أي المهارات سيتم تعلمها بالرغم من الاقتصار.

-أن تحدد المقدمة لماذا سيتم تعلمها بالرغم من الاقتصار.

-يمكن استخدام قنوات اتصال أخرى غير التحدث مثل قنوات الاتصال غير الناطقة كالعينين والوجه وأعضاء الجسم والقوام ككل.

-أن يبعث التقديم الحماس في نفوس اللاعبين.

أن يعمل التقديم على زيادة دافعية اللاعبين من خلال التعبير الجيد عن قيمة المهارة وفائدتها وتأثيرها في نجاح أداء فعاليات الرياضة الممارسة.

-أن يتم جذب انتباه اللاعبين.

-احتفاظ المدرب بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين وغير المنتبهين.

-معرفة كافة جوانب المهارة المعلمة.

-تجنب الحركات البهلوانية، الكلمات غير التربوية، والمؤذية.

-التحكم في الانفعالات والمشاعر.

ب /شرح المهارة الجديدة:

تكمن عملية شرح المهارة الجديدة كالاتي:

اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات في شرح المهارة .

ربط المهارة الجديدة بما تم تعلمه من قبل وذلك بنقل خبرات التعلم من مهارة إلى مهارة في نفس الرياضة .

الكلمات الإرشادية التعريفية :يمكن استخدام الكلمات الإرشادية التعريفية في العديد من أنواع الرياضات والتي يجب التأكد بأنه قد تم اختيار هذه الكلمات بالمواصفات الآتية:

-السهولة والبساطة في التطبيق.

-الدلالة المباشرة على طبيعة الخطوة المنفذة في المهارة المعلمة.

-أن تصف الكلمات بشكل مختصر جدا للحركة أو الوضع الحركي المطلوب تنفيذه.

تنفيذ شرح المهارة الجديدة :

-بعد انتهاء المدرب من تقديم المهارة فإنه سوف يقوم بشرح كيفية أدائها للاعبين.

-أن كافة الاعتبارات التي يجب وضعها في الحسبان خلال تقديم المهارة والتي سبق التعرض لها يجب أن توضع أيضا في الاعتبار عند الشرح.

-أن كل من المقدمة والشرح يجب أن يتمما نموذج المهارة بحيث يقدمان معا فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة.

-أن تنفيذ شرح المهارة الجديدة يكون ضمن فعالياته إعداد اللاعبين للنموذج وذلك من خلال العمل على جذب انتباههم وما يجب أن يركزوا عليه خلاله.

-تتضمن عملية الشرح الجوانب التالية المتعلقة بأداء النموذج:

1-عدد المرات التي سيتم تنفيذها كنموذج.

2-الظروف التي سيتم تنفيذ النموذج من خلالها.

3-مفاتيح الأداء في نموذج أداء المهارة.

-معظم المهارات الرياضية يسهل شرحها من خلال تقسيمها إلى أجزائها الرئيسية.

-أن واحدة من أهم أنواع تقسيمات المهارات هي التقسيم طبقا لمراحل أدائها كما يلي:

1-مرحلة إعدادية (التهيئة للحركة الأساسية).

2-المرحلة الرئيسية (الحركة الرئيسية) .

3-المرحلة النهائية (مرحلة المتابعة وإتمام الحركة)

-أن تقسيم المهارة إلى مراحل يحقق هدف هام جدا أثناء الشرح وهو ربط كل مرحلة من المراحل المقسمة بفكرة أو مفتاح أداء معين بدلا من النقاط الكثيرة للمهارة ككل، والتي قد يصعب على اللاعب (المتعلم) استيعابها جميعا في نفس الوقت(أسامة كامل راتب، 1999 ، 37 ، 46)

2-4-2 أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية:

النموذج يعني" توفير أفضل صورة مرئية للأداء النموذجي للمهارة المطلوب تعليمها في ظل توفير أفضل بيئة تلقي للاعبين" .(مفتي إبراهيم حماد،2002 ، 51)

هنالك اعتبارات هامة يجب مراعا تها خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة وأهمها ما يلي :

-أن تقديم وشرح المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين وحده لا يكون كافيا كي يعرفهم تماما ما هو لمطلوب منهم أداؤه وكيفية تنفيذه وخاصة إذا كانت المهارة صعبة أو معقدة، أو إذا كان هؤلاء اللاعبين صغار لسن.

-أثبتت الخبرات والدراسات أن أفضل أسلوب يمكن اللاعبين من تكوين فكرة عامة أو تفصيلية حول المهارة الجديدة المطلوب تعلمها هو ربط الشرح بأداء وتنفيذ نموذج لهذه المهارة.

-أن مشاهدة نموذج المهارة الجديدة من خلال حاسة البصر تسهم أضعاف ما تقدمه حاسة السمع في تكوين البرنامج الحركي لهذه المهارة لدى اللاعبين، لذلك فإن النموذج يعتبر من أهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعبين للمهارة الجديدة، حيث يعمل النموذج على انطباع الأداء الحركي في الذهن.

-أن ربط الشرح الجيد للمهارة بأداء نموذج حركي صحيح لها يعتبر من أهم المساعدات التي يمكن أن يتلقاه اللاعب خلال تعلمه للمهارة الجديدة.

-أن النموذج الجيد لا يسهم فقط في تعلم المهارات الجديدة وإنما يسهم أيضا في تحسين كفاءة تلك المهارات التي تم تعليمها من قبل.

2-4-2-1 العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج:

1-التشكيل الذي يجب أن يتخذه اللاعبون:

-عند تنظيم اللاعبين لتلقي النموذج للمهارة الجديدة المراد تعلمها فمن المهم مراعاة نفس النقاط التي تم عرضها سابقا في تقديم وشرح المهارة الجديدة.

-يراعى أن يكون باستطاعة كل لاعب مشاهدة النموذج بنفس سعة الرؤيا والزوايا لباقي الزملاء، فاتخاذ بعضهم أماكن طرفية في التشكيل قد لا يتيح نفس فرصة هؤلاء الواقعين في منتصف التشكيل.

-لا يجب أن يتجمع اللاعبون لمشاهدة النموذج من مسافة قريبة جدا خاصة إذا ما كان عددهم كبيرا وفي ذات الوقت يجب أن لا يكونوا قريبين بمسافة متر واحد، حيث أن هذه المسافة لا تمكنهم من ملاحظة تفاصيل حيوية.

2-زوايا مشاهدة النموذج:

-يجب أن يؤدى النموذج من زوايا مختلفة، بحيث يتمكن اللاعبون من مشاهدته من الجانب ومن الأمام إذ أن ذلك يتيح لهم ملاحظة جوانب هامة مختلفة في الأداء ترتبط بحركة أجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها ببعضها مثل الساقين والذراعين واليدين أو الرأس والعينين.

-مشاهدة النموذج من الجانب توضح ميل الرأس والجذع ودرجات الانثناء في كل مفاصل المرفقين واليدين والركبتين والقدمين والعمود الفقري.

-أن مشاهدة النموذج من الأمام ومن الجانب يكملان بعضهما البعض كما رأينا.

3-استخدام المرايا في توضيح بعض جوانب الأداء الحركي للمهارات من زوايا مختلفة خلال النموذج، ومن أمثلة الرياضات التي تستخدم فيها المرايا رياضة الجمباز والتمرينات الهوائية والرقص والغطس، وعلى المدرب توجيه أنظار اللاعبين على توقيت النظر إلى النموذج الحي ومتى ينظرون إلى المرآة.

2-4-2-2 تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء:

هنالك سببان رئيسيان يدفعان المدرب إلى تقسيم نموذج أداء المهارة وهما:

-عزل أجزاء المهارة المؤداة.

-تحليل النقاط الفنية الهامة في المهارة.

يمكن تقسيم نموذج المهارة إلى عدة أجزاء إذا لم يستوعب اللاعبون أداؤها بشكل كلي، فقد تكون المهارة معقدة بدرجة كبيرة مما تشكل عقبة أمام فهمهم لها خاصة إذا ما كانوا صغار السن.

-إذا ما لجأ المدرب إلى تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء فالأفضل أن يقسمها طبقا لمراحل أدائها وهي المرحلة الإعدادية، المرحلة الرئيسية، المرحلة النهائية.

-إذا ما قسم المدرب النموذج إلى مراحل فهو يحتاج في هذه الحالة إلى عمل نموذج منفرد لكل مرحلة من مراحل أداء المهارة.

2-4-2-3توقيتات أخرى لاستخدام النموذج:

-يعتقد البعض أن استخدام النموذج محصور فقط على فترة ما قبل تنفيذ اللاعبين للمهارة، ولكن حقيقة الأمر أن هنالك توقيتات أخرى يمكن استخدام النموذج خلالها، ومنها استخدامه خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة أيضا عند استخلاص نتائج تطبيقات تعلمها.

استخدام النموذج خلال تطبيقات تعلم اللاعبين للمهارة يؤثر بإيجابية كبيرة في صغار السن لأنهم ليس في مقدورهم الربط بين أجزاء المهارة سريعا، لذلك فهم يحتاجون لتكرارها خلال التطبيقات.

-أن تنفيذ النموذج لمرات متتالية خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة يفيد في التركيز على بعض النقاط التي لم يتم تنفيذها بدرجة صحيحة وكافية.

-أثبتت نتائج الدراسات أن نموذج المهارة المعلمة في نهاية تطبيقات التمرينات لاستخلاص أهم نقاطها يكون له أثرا إيجابيا على العلم.

-أن أداء النموذج لاستخلاص أهم نقاط الأداء في نهاية التطبيقات يعتبر من وسائل تحسن أداء اللاعبين، بالإضافة أنه يساهم في الاسترجاع والاستدعاء العقلي للمهارة بصورة صحيحة(مفتي إبراهيم حماد،2000 ،71-51)

2-4-3 تطبيق المهارة الجديدة (الممارسة):

هنالك عدة عوامل تؤثر في تطبيق المهارة المراد تعلمها منها:

أ /تنظيم اللاعبين في تشكيل مناسب لتطبيق المهارة:

بعد تقديم المهارة الجديدة المراد تعلمها للاعبين وشرحها لهم وتقديم النموذج سيكونوا على استعداد لتطبيقها وأدائها بأنفسهم.

من الأهمية مراعاة النقاط الآتية عند اتخاذ التشكيل المناسب الذي سيقوم اللاعبين بتطبيق المهارة من خلاله :

-سهولة الحركة، بساطة التشكيل، مناسبة لطبيعة المهارة.

-يتيح الفرصة لأكبر عدد ممكن من اللاعبين بتطبيق المهارة بكفاءة وفاعلية وأمان.

-تسهيل إشراف المدرب على تطبيق المهارة.

-تسهيل اكتشاف الأخطاء وتسهيل تقديم التغذية الراجعة.

قبل البدء في تطبيق المهارة الجديدة من طرف اللاعبين من الأهمية مراجعة النقاط الآتية :

-التأكد أن الأدوات كافية وصالحة للاستخدام وموزعة في أماكن التطبيق.

-التأكد من اللاعبين في أعلى معدلات الدافعية لتطبيق المهارة.

ب /اختيار الطريقة التي تستخدم في تطبيق المهارة الجديدة:

يتفق معظم العلماء والباحثين في التربية عامة والتربية الرياضية بصورة خاصة بأن هنالك خصائص (مواصفات) للطريقة الجيدة والناجحة، وأشار ت بذلك كل من (عبد الحميد شرف،2000، 36) و (خالد محمد الحشحوش،- 2012، 181) و إلى مجموعة من المواصفات العامة والخاصة للطريقة الجيدة نذكر منها:

المواصفات العامة :

-أن تكون واضحة الهدف.

-أن تتعامل مع محتوى تعليمي محدد.

-أن تتنوع فيها النشاطات التعليمية.

-أن تشمل على طرق تقويمية واضحة ومحددة.

-أن تزود المتعلم بالتغذية الراجعة.

المواصفات الخاصة :

-لها هدف واضح ومحدد وجلي أمام المتعلمين.

-تتناول محتوى تعليمي محدد.

-تستعمل أدوات ووسائل تعليمية متنوعة وترجع المتعلمين إلى مراجع متعددة.

-تستثير دوافع وحماس المتعلم و تحثه على التعلم.

-تتناسب مع قدرات وإمكانات المتعلم.

-تكسب المتعلمين مهارات عقلية معرفية كما تكسبهم مهارات حركية عملية.

-تعدهم للتفكير البناء والحوار والمناقشة بطريقة موضوعية هادئة.

-تزودهم بالمهارات الضرورية الأساسية اللازمة لهم في حياتهم

-تساعدهم على الانخراط في العملية التعليمية والمساهمة في النشاطات التعليمية المختلفة.

-تسهل عملية التفاعل بين المدرب (المعلم) والمتعلم والمادة الدراسية وبين المتعلمين بعضهم ببعض.

-تعرض عليهم المعلومات بتسلسل منطقي من المعلوم إلى المجهول، ومن السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب أو من الكل إلى الجزء، أو من الحسي إلى المجرد، ومن العملي إلى النظري.

-تنمي فيهم اتجاهات ايجابية ومبادئ قويمة وأخلاق حميدة بالإضافة إلى المعلومات المنهجية.

-تنمي فيهم حب الانتماء للصف واللاعبين والإداريين والمدرسة والمجتمع وعامة.

-تجسد هويتهم والاعتزاز بأنفسهم والعمل على تحقيق ذواتهم

-تعدهم إلى تعلم جديد وتوسع أمامهم إلى رحاب أوسع من المعرفة.

-تقوم أراءهم وتزودهم بغرض الممارسة والتدريب.

-تزودهم بالتغذية الراجعة وتقوم أخطائهم وتعالج قصورهم.

-تؤدي إلى منافذ تعليمية بديلة لدى مواجهة اللاعبين لأية مشكلة تعيق سير تعلمهم.

-تساعد في نمو المعلم (المدرب) وتطوره في مهنته وتساعده على إعطاء أحسن ما عنده.

2-4-4 ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة:

أ /الملاحظة الناقدة لأداء المهارة:

- تعتبر الملاحظة الناقدة إحدى مهارات المدرب (المعلم) الناجح لقيادة اللاعبين، وتعتمد الملاحظة على التحليل والتفكير المنطقي ويمكن تطويرها حتى يتمكن المدرب من تشخيص أوجه القصور في أداء اللاعبين وذلك بمراعاة

الاعتبارات الآتية:

-اتخاذ موقع يمكن من ملاحظة كافية وفعالة.

-التركيز على الأداء الفردي للاعبين.

-التركيز الذهني فيما يتم من الأداء.

على المدرب (المعلم) وضع خطة لتحسين كفاءة ملاحظته الناقدة وذلك كما يلي :

-مكان الملاحظة، اتجاه التحرك للملاحظة، زمن ملاحظة كل لاعب.

-عدد مرات فحص الفريق ككل، تحديد أساليب إشعار اللاعبين بأن المدرب يهتم بكل واحد منهم بصفة شخصية.

-إمكانية تقسيم الملعب أو الصالة أو المساحة المحددة إلى قطاعات لسير المدرب خلالها.

ب /تحليل الأداء الفني للمهارة:

على المدرب (المعلم) مراجعة طريقة الأداء الفني للمهارة قبل الوحدة التدريبية وذلك لاسترجاع واستدعاء كل المبادئ العامة في تحليل الأداء الفني للمهارة الجديدة وبذلك سوف يساعد اللاعبين على تحسين كفاءة الأداء بناء لإمكانات كل منهم الفردية، ولإجراء تحليل أداء اللاعبين في مهارة ما يجب القيام بالواجبات الآتية:

-مقارنة أداء اللاعبين بالأداء الفني الصحيح للمهارة.

-اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه ثم بعد الانتهاء منه يتم الانتقال إلى أي خطأ ثاني.

-تحديد الأسباب التي تؤدي إلى الأداء الخاطئ وتحديد كيفية تصحيحه .(مفتي إبراهيم حماد،2002 ،87،88)

2-4-5 تطوير أداء المهارة للوصول إلى الآلية:

يعني تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية" إعداد اللاعبين للوصول لأعلى درجة أو رتبة لتنفيذ المهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدرا تهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (مفتي إبراهيم حماد،143،2001)

من الأهمية مراعاة أن تطوير كفاءة المهارات للوصول للآلية هي المرحلة الثانية بعد أن يمر اللاعبون بالمرحلة الأولى وهي مرحلة تعلم المهارات الحركية الرياضية.

2-4-5-1 سمات وخصائص الأداء المهاري الآلي:

يتميز الأداء الآلي بالسمات والخصائص التالية:

-أعلى درجات دقة الأداء.

-ثبات مستوى الأداء وعدم تذبذبه في محاولات الأداء المتتالية.

-انسيابية أداء الحركات المكونة للمهارة وعدم تقطعها.

-إنفاق أقل قدر من الطاقة يحقق أقل جهد ممكن خلال الأداء.

-توافر أعلى درجات الدافعية.

-استيعاب الظروف المحيطة بالأداء والتكيف معها خلال المنافسة :جماهير، عتاد رياضي، ميدان، التنافس، الطقس.

2-4-5-2 العوامل المؤثرة في تطوير كفاءة أداء المهارات وصولا للآلية:

تتأثر عملية تطوير كفاءة المهارات وصولا إلى الآلية بعدة عوامل نذكر منها:

1-العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم الإنسان.

2-عوامل الصفات والعناصر البدنية.

3-العوامل النفسية.

4-الفروق الفردية في الإمكانات الحركية.

2-4-5-3 أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية:

-تكرار الأداء السريع و التغلب على درجة صعوبة الأداء بتقليل زمنه.

-تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء بالتركيز.

-الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.

-ربط الأداء الآلي مع عناصر اللياقة البدنية.

-الأداء الآلي لمهارتين أو أكثر(مفتي إبراهيم حماد، 143،2002-147)

2-5 ماهية الوسائل التعليمية في السباحة وأنواعها:

يشير محمد حسن علاوي أنه في غضون مراحل التعليم المختلفة تحتل بعض الوسائل المعينة المكانة الأولى في عملية التعليم وتصبح الوسائل الأخرى مساعدة طبقا للهدف الرئيسي لكل مرحلة.

كما يضيف كل من **أندرسون** و**وليام** 1987 أن الوسائل التعليمية تستخدم في تقويم أداء الفرد المهاري من خلال عمليات التغذية الرجعية التي تتيح له التعرف على أخطائه والتغلب على نواحي الضعف في تدريباته، مما يجعل المدرس يعيد تنظيم تدريبه أولا، ويساعد المتعلم على الإدراك الجيد لأدائه بمقارنة ما يشاهده وأداؤه الفعلي ثانيا، مما ينعكس أخيرا على مستوى تقدم الفرد في التعليم.

إن استخدام الوسائل التعليمية في عملية تعلم المهارات الحركية يؤدي إلى بناء وتطور التصور الحركي عند الفرد المتعلم، فمن خلال عمليات العرض يمكن التأثير الايجابي في بناء وتطوير التصور الحركي، وتحسين مواصفات الاداء، كذلك التأثير في سرعة التعلم .وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي استهدفت الوقوف على فاعلية استخدام أنواع متعددة من الوسائل التعليمية على تعلم المهارات الحركية، حيث جاءت النتائج مشيرة بما لا يدعو للشك إلى فاعلية وإيجابية هذا الاستخدام.

ويشير المتخصصون إلى أنه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات فإن الاستعانة بتلك الوسائل تؤدي إلى دفع عملية التعليم وتخفيض الفترة الزمنية اللازمة له، حيث يتأثر الاداء الحركي"التكنيك "بشكل واضح، وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقانا، وتنتهي بسرعة التعلم.

ويشير محمد الحماحمي وأمين أنور الخولي 1990 إلى أهمية الوسائل التعليمية في مجال الرياضة والتربية البدنية في النقاط التالية:

1/هناك حقيقة تقول إن التعليم يكون أكثر فاعلية كلما زادت الحواس المستخدمة في عملية التعليم، وعن طريق تلك الحواس تكتسب الكثير من نواحي المعرفة والمهارة مما زاد الاهتمام باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الحركية والمعارف والمفاهيم والمبادئ المختلفة لها.

2/من خلال الاستخدام الهادف لهذه الوسائل يتم توفير المواقف والخبرات التربوية التي تفيد في إكساب المتعلمين قيما واتجاهات تربوية وتعليمية.

3/تعمل الوسائل التعليمية أثناء النشاط التعليمي على تيسير عملية التعلم من خلال إدراك المتعلم للنتائج المرغوبة من العملية التعليمية.

4/تعمل الوسائل التعليمية على استثارة دوافع المتعلم مما يجعله إيجابيا في عملية التعلم.

5/أثبتت التجارب ونتائج البحوث فاعلية استخدام الوسائل في عملية التعلم فهي تجعل التعليم أبقى أثرا في أذهان المتعلمين.

6/يتيح استخدام الوسائل المشاركة الايجابية في الموقف التعليمي عن طريق مناقشة ما رأوه أو سمعوه أو اكتسبوه من إحساس حركي يعرف بالتوافق الأولي للمهارة مما يستثير النشاط الذاتي لدى المتعلمين.

7/تساعد الوسائل على زيادة القدرة على التأمل وتركيز الانتباه والقدرة على الإدراك والملاحظة.

8/تساعد على توفير الوقت والجهد الذي تتطلبه العملية التعليمية.

/9تقدم الوسائل التعليمية خبرات تنمي لدى المتعلمين التفكير الإبتكاري.

/ 10استخدام الوسائل التعليمية يحقق تنوعا في الخبرات التعليمية والتربوية ويزيد شوق المتعلمين واهتماما تهم بالعملية التعليمية.

/ 11تساهم الوسائل التعليمية في تعليم أعداد كبيرة من المتعلمين في وقت واحد.

/ 12مسايرة لروح العصر والتقدم التكنولوجي.

/ 13الإسهام في معالجة المشاكل الناتجة من الفروق الفردية بين المتعلمين.

أنواع الوسائل التعليمية في السباحة :

/**1الوسائل الثابتة** :وهي الصور، الرسوم، الشرائح.....إلخ.

/**2الوسائل المتحركة** :وهي الفيلم التعليمي، الفيلم الدائري.

/**3الأدوات الصناعية المختلفة** :وتتضمن:

-عوامات الطفو.

-لوح ضربات الرجلين.

-لوح الكفين.

-عوامات الشد الطافية.

-الزعانف.

-العوامة

-نظارات مائية (علي محمد زكي،2005، 52-55)

2-6 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 مما يولد حافزا ودافعية جديدة لهؤلاء الأطفال نحو التعلم الأفضل

مميزات استخدام الفيديو:

يمكن استخدام أكثر من وسيط تعليمي في البرنامج التعليمي الواحد:

- يساعد المدرس في تفرغه لأعمال أخرى غير التدريس المباشر مثل الإرشاد والتوجيه والتخطيط والإنتاج.
- 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 برامجه على المشاركة الايجابية والفعالة من التلميذ.
- احتواء برامجه على مميزات فيزيولوجية، حيث يستخدم المعلم أكثر من حاسة في التعليم وهذا يساعد في تعلم أسهل وأكثر مقاومة للنسيان.
- إمكانية إعادة أي جزء منه وفي أي وقت، مثلا عند مشاركة نموذج لمهارة السباحة يمكن الإعادة لعرضها أو توقيفها.
- يساعد على حل بعض المشكلات التربوية المعاصرة مثل النقص في الكفاءات والنقص في المباني، توفير الجهد والوقت والمال ... الخ.
- يوفر عنصر التشويق والإثارة والتعزيز.
- يمكن استخدامه كنموذج للتعليم الفردي بحيث يستطيع المتعلم لاستنساخ شريط من البرنامج ومشاهدته في أي وقت يشاء.

2-6-1مزايا التعليم بواسطة الفيديو:

يتمتع الفيديو كوسيلة اتصال وتعليم بمزايا تجعل منه ثورة 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 مناسبا 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 فان المتعلم لا يختار فقط مكان العرض وزمانه، وإنما يختار المادة العلمية التي يرغب بمشاهدتها، إضافة إلى ذلك فانه يتعلم من البرنامج حسب قدراته وسرعته الذاتية.

ومما يجدر ذكره أن تقنية الفيديو تراعي إلى حد كبير الفروق الفردية بين المتعلمين.

- يصلح برنامج الفيديو للعرض مباشرة بعد تصويره إضافة إلى ذلك فان إنتاج برامج الفيديو لا يتطلب مهارات معقدة، كما تعرض برامج الفيديو في الغرف الصفية دون الحاجة إلى تعتيم غرفة الصف مما 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 تتميز 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، لذلك 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 جديدة محلها بمساعدة مقاييس الوحدات الزمنية، البعدية أو المزودة بها معظم الأجهزة الجديدة.
- تزويد أجهزة الفيديو بمؤقت زمني يساعد على تسجيل أوتوماتيكي للبرامج المرغوب تسجيلها، بحيث يمكن أن تتم هذه العملية من خلال ربط جهاز الفيديو مع جهاز التلفاز أو من خلال الاتصال المباشر بين كل من جهاز الفيديو وهوائي التلفاز، حيث يقوم المعلم بضبط المؤقت الزمني حسب فترة البث وكذلك ضبط موعد التسجيل وإيقاف التسجيل أيضا.
- تحفظ أشرطة الفيديو من ضمن علبة كاسيت، مما يسمح باستخدامها بمرونة وكلفة قليلة وسهولة لعدة سنوات. (محمد محمود الحيلة 1999 ، 122)

2-6-2 مراحل التعليم بواسطة الفيديو:

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

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.

مرحلة العرض: يعرض المعلم البرنامج على المتعلمين مراعيا وضوح كل من الصورة والصوت كذلك ينفذ المتعلمون في هذه المرحلة نشاطات مرحلة العرض ويسجلون ملاحظاتهم واستفساراتهم التي يرغبون في إثارتها بعد العرض.

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

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

مشاهدة نموذج عن طريق الفيديو: إن التعلم باستخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) يتمثل في تقديم الحركة على شكل نموذج فلمي مصحوب بشرح لفظي لأهم تعقيدات الحركة أو المهارة مع توقيف الصورة في كل 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، ولاشك أن مشاهدة المتعلم للنموذج الفيلمي ومشاهدة أدائه يجعل عملية الإرسال والنقل والاستيعاب للمعلومات أكثر فعالية، وبذلك تسهل المطابقة بين الأداء والنتيجة المرجوة وهذا عن طريق التحكم في المعلومات. (محمد محمود الحيلة 1999 ، 501 ، 502)

خلاصة:

يمكن أن نستخلص من هذا الفصل الأهمية البالغة للمهارة الحركية الرياضية في عملية التعلم الحركي والتدريب ، من خلال التطرق إلى أهم المراحل والطرق المرتبطة بتعلم المهارة الحركية وتطبيقاتها الميدانية في مجال السباحة والبرامج التعليمية الحركية التي تبنى عليها ومن ثم طرق التنفيذ بالشكل الصحيح والتخطيط العلمي الجيد في بناء وتصميم البرامج الذي يحقق النتائج المميزة و التي بإمكانها أن تحدث التغيير المنشود من حيث مستوى الأداء المهاري للفئات العمرية المتقدمة، ورياضة السباحة من بين الرياضات التي تأخذ المهارة الحركية حيزا كبيرا في إعداد برامجها التعليمية التدريبية للفئات العمرية المبكرة، لذلك فإن التركيز على فهم كل ما يحيط ويرتبط بمفهوم التعلم الحركي من أسس ومبادئ علمية ومعايير في تصميم وبناء البرامج التعليمية من شأنه أن يحسن العمل الميداني للقائمين على هاته الفئة العمرية الهامة.

تمهيد

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة الطفولة المتأخرة " 9 – 12 " فلهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة و مميزات برامج الناشئين ، كما ان هذه المرحلة تلعب دور اساسي في تنمية مستوى الأداء المهاري الحركي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء عملية التعلم الحركي الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية.

3-1 خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

3-1-1 النمو الجسمي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بها اتزانا واتقانا مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي .

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر ، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية. (د. محمد عبد الرزاق شفق ، 1985، ص 43.)

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وتهيئة الضر وف المواتية لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة .

وللمربي دور في تقديم المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة ، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية وبالنظافة الشخصية وصحة البيئة .

فأطفال هذه المرحلة يميلون إلى تنازل كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة لنمو الجسم. (د. محمد عبد الرزاق شفق ، 1985، 43.)

3-1-2 الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات ، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبيا في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل(طويل، نحيف) أو (قصير، طويل) .(د. حامد عبد السلام زهران، 1995،43)

3-1-3 النمو العقلي المعرفي :

يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (7- 12) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها .

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي ، ويخص بياجيه العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير .

مثال : إذا كان : 2+2 =4

اذن : 4-2 = 2

مثال آخر: 3×2= 6

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10-20-30-40- وهكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص "روبرت فيجرست " مطالب النمو

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل .
- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية .
- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية .
- اكتساب الاستقلال الذاتي . (د. محمد عبد الرزاق شفق ، 1985، 49.)

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات، أي يصبح تفكيره واقعيا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات ، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالا فكرية أكثر استنتاجا واستقراءا وتطورا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار.(د. عبد الرحمان الوافي ، 2004، 30)

4-1-3 النمو الحسي

يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، فشعور الطفل بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة. وتزداد دقة السمع وميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد .

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل .

وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى سن 12 ، وهذا عامل هم من عوامل المهارة اليدوية . (د. حامد عبد السلام زهران، 1995،269)

3-1-5 النمو الحركي :

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل.

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة ، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل ، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه.

العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي ، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات .

ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبة التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية...

وهكذا (د. حامد عبد السلام زهران، 1995،268،267)

3-1-6 النمو الاجتماعي :

يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريسون بتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع .

ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ .

والمراحل الخمسة هي :

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد) .
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل (من الثلاثة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب (من الخامسة من العمر) .
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص (من الثامنة من العمر) .
- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور (من الثانية عر من العمر) .- (د. محمد مصطفى زيدان،1975، 61)

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل ، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق ، ويسود اللعب الجماعي والمباريات .

ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له نجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج. (د. حامد عبد السلام زهران، 1995،276)

3-1-7 النمو الانفعالي :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability . ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة الهادئة " .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا ، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها ، وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .

وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سيئا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل. (د. حامد عبد السلام زهران، 1995،275)

3-2 الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 – 12 سنة) :

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي :

3-2-1 الفروق الجسمية :

فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف ، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية .

3-2-2 الفروق المزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم .

3-2-3 الفروق العقلية :

فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وبما يناسبه من طرق التدريس .

3-2-4 الفروق الاجتماعية :

فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين ووسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والجوار وغير ذلك ، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية .(د. خدم عوض البسيوني،1992، 36)

3-3 مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9 – 12 سنة) :

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة ل الأنشطة تقريبا واعل من أهم ما مميزاتها هي :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية .
- كثرة الحركة .
- انخفاض التركيز وقلة التوافق .
- صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة .
- ليس هناك هدف معين للنشاط .
- نمو الحركات بإيقاع سريع .

- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .

يعتبر " ماتينيف " أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان (ليلى يوسف ، 1962 ، 23، 24)

– حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ،إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي .

والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية) أو للحياة بأسلوب أفضل (حاجة نفسية) ، فالحاجة إلى الأكسوجين ضرورية للحياة نفسها ، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال ، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة ، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق ، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها .

وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على وتنبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات .

ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي ، والتوافق النفسي ، والصحة النفسية .

وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء ، الغذاء ، الماء ، درجة الحرارة المناسبة ،الوقاية من الجروح والأمراض والسموم ، والتوازن بين الراحة والنشاط .

شكل (1) : الترتيب الهرمي للحاجات

ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (أنظر الشكل 1) (د. حامد عبد السلام زهران، 1995، 294، 295)

3-4 بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9 – 12) سنة :

أولا : عدم ضبط النفس :

يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلا وثائرا غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها . وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع لانحناء سلوكه .

ثانيا : الهروب من المدرسة :

تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعلى أهمها :

- عدم راحة التلميذ في المدرسة
- عدم إشباع المدرسة لحاجاته وميوله
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .
- كرهه لبعض المدرسين .
- كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه .
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة ، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها .

ثالثا : الانطواء على النفس :

قد يعمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة وامتثال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تجد لها متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو

وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئة التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

أسباب الانطواء :

يرجع إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الأخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل سيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .(د. خدم عوض البسيوني،1992، 36 ،37)

3-5 مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

3-5-1 مميزات برنامج فريق البراعم(التعليم الاساسي)من 06-09 سنوات

-يعتبر برنامجا تعليميا يستهدف تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس)، بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربعة والبدء والدوران.

-تعلم كيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضر بات الرجلين.

-العمل على زيادة المسافة التي يستطيع سباحتها تدريجيا.

-الاهتمام بتدريبات التحمل.

-الزيادة التدريجية للسرعة مع التركيز على صحة الاداء والإيقاع الحركي للسباحة.

-تعلم السباحة بسرعة منتظمة (توجيهات المدرب-المعلم).

-التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.

-عدم اشتراك السباح في بطولات تنافسية (يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملاءهم بالنادي وبشكل محدود).

-الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (التحمل، القوة، المرونة).

-يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين.

-يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000 و 3000 متر.(أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، 1998 ، ص175 -176)

3-5-2 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (ب)9-10 سنوات

بعد تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة (تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق، تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس) بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة

ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين، والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

-تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.

-تطوير وصقل الأداء لأنواع الدوران والبدء.

-التركيز على الجانب الترويحي للبرنامج.

-الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل، قوة، مرونة).

-الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح لمتابعة مدى التحسن لمستواه الرقمي.

-تزداد تدريجيا المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين **1500** إلى **3500** مترا.

- .يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين **3-5** مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة

-يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية(عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهدئة باستثناء التدريب على البدء والدوران.

-يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم لعملية التدريب والتي عادة تكون شاقة.

3-5-3 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12 سنة:

- .يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين**2000 -5000 متر**.

-يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى(**5-8**) جرعات اسبوعيا.

- -تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (**1.5-2.5**) ساعة.

-يفضل عدم التدريب جرعتين يوميا إلا في نطاق محدود.

-يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.

-التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة ولكن يجب الاهتمام أيضا ببعض تدريبات السرعة خلال جرعات التدريب الأسبوعية، وكذلك في المرحلة النهائية للموسم التدريبي.

-يجب أن يخصص فترة راحة تتراوح بين **3-5** اسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي

3-5-4 مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة :

يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للسباحين فوق **13** سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلا ممتازا يسمح لها بأن تتدرب تدريبا على مستوى عال (**مجموعة أ**) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (**ب**) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدؤوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، و يتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم مايلي:

-التدريب عدد من **4-6** مرات اسبوعيا

-زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين **1-2 ساعة**

-المسافة الكلية تتراوح بين **3000-6000 متر** .(اسامة كامل راتب ،علي محمد زكي ،1998،ص 176-178)

خلاصة :

بعد التطرق لأهم الخصائص لهذه المرحلة العمرية ، يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، وكذا المرفولوجية التي تطرأ على مختلف أجهزة الطفل لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه فالطفل يتميز بقدرته على تعلم الحركات الجديدة بسرعة ، كما نجد هناك فروق وحاجات يمر بها الطفل في مراحل نموه .

يعتبر (ما تيفيف) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية في السباحة كضربات الاذرع والرجلين ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع .

وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل لتعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا وكذلك الإحساس بالاتزان فيمكن القيام بالأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة والجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى أكثر من نصف ساعة .

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الاول : الاجراءات الميدانية

للدراسة

الفصل الثاني : عرض النتائج و

تفسيرها

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجدي وقائعها بين أحضان المعلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعي الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل، الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو قابلية للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أنتج صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

تهدف البحوث العلمية عموما إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها(د. فريد ريك معتوق ،1998، 23)

1– الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تسبق التطبيق الفعلي للأدوات المستعملة في البحث، وهي تهدف إلى جمع اكبر عدد من المعلومات حول موضوع البحث، و كذا قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها، ولذلك قام الباحثان بزيارة ميدانية للمسبح البلدي النصف الاولمبي سقاي محمد ببوسعادة يوم:10 جانفي 2017 حيث قابل مدير المسبح "مبروكي مفتاح" 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 مما سهل من مهمة الباحث كثيرا عند القيام بالجانب التطبيقي.

1– 1 أهداف الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء الدراسات الاستطلاعية بهدف:

- ضمان السير الحسن لعملية البحث الأساسية.
- الوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق أدوات البحث التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صادقة.
- معرفة الصعوبات و المشاكل التي قد تواجهنا خلال إجراء البحث.
- اختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- الاتصال بالمدربين والمسيرين المتواجدين بهذا الفريق قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.
- مدى فهم الاختبارات و قد أجمعت الآراء على وضوح و فهم جميع تطبيقاتها.

2 – المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " .

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في" تأثير الوسائل السمعية البصرية في تعلم السباحة الحرة " يملي علينا اختيار **المنهج التجريبي** الذي يعتبر أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة (وجيه محجوب وآخرون، 1988، 80)

وقد استخدمنا المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة البحث.

3– مجالات البحث:

3–1 المجال البشري: عينة من سباحي نادي الدلافين والمتواجدة بالمسبح النصف اولمبي سقاي محمد، بدائرة بوسعادة (المسيلة).

2-3 المجال الزمني: قمنا بأجراء البحث الميداني انطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من يوم 01-02-2017 إلى غاية يوم 16-03-2017. وذلك بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود أواخر شهر ديسمبر 2016، أما فيما يخص الجانب التطبيقي، فقد تم الانطلاق فيه في نهاية شهر جانفي 2017، وهذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة "الاختبار"، والتأكد من صدق وثبات الأداة حيث أجرينا الاختبارات القبلية في الأسبوع الأخير من شهر جانفي 2017 وبعد مدة من تطبيق البرنامج التدريبي المقدرب شهر ونصف بمعدل 02حصص أسبوعيا، أي أن البرنامج كله كان ب 10 حصة تدريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث في الأسبوع الثالث من شهر مارس2017.

بعد إعادة جمع نتائج الاختبار المطبق على العينة، قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من اجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاء بمرحلة مناقشتها ،وقد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا إلى غاية 05 من شهر افريل 2017.

4-مجتمع البحث وعينته:

4-1 المجتمع:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ،ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في سباحي نادي الدلافين(سقاي محمد) ببوسعادة، و البالغ عددهم 30 منهم 22 ذكور 8 إناث.

الباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف إن احد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيراها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

4-2 العينة:

هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه، وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كبيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر

استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا. (إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين ،2000،131)

تتكون عينة البحث من مجموعة سباحي نادي الدلافين تتروح اعمارهم من (9- 12) سنة والبالغ عددهم (16) سباح.

4-3اختيار نوع العينة:

العينة المقصودة:

ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة مقصودة من حيث النوع وطبيعة الدراسة .

-كانت عينة البحث فقد اختيرت بطريقة العمدية، وقد تم توزيعهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والبالغ عددهم(16) سباح وبنسبة 50% من أصل مجتمع البحث.

وبلغ عدد أفراد كل مجموعة (08) سباحين، فكانت المجموعة الأولى هي الضابطة لم يطبق عليها الأسلوب المتبع، أما المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة.

4-5 تجانس العينة:

لغرض تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، ومن اجل تحقق التجانس بين المجموعتين، قام الباحثان بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) لأفراد العينة، لاستخراج التجانس بين المجموعتين ،كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) **يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات الجسمية.**

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		"t" المحسوبة	"t" المجدولة	الدلالة الإحصائية
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s			
الطول (سم)	119.750	7.48	118.25	7.39	0.553	2.14	غير دال
الوزن (كغ)	27.625	1.72	28.775	1.798	1.796		
العمر (شهر)	85.500	5.34	84.500	5.281	0.518		

6-4 تكافؤ العينة:

عمد الباحثان إلى تكافؤ أفراد عينة البحث في الاختبارات القبلية وذلك بعد إعطاء وحدتين تعليمية لكل منهما قام الباحثان باستخراج التكافؤ بين المجموعتين للابتعاد عن الانحياز لإحدى المجموعتين في الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية وكما موضح من الجدول(8).

7-4 الاختبارات المستخدمة:

من اجل معرفة تأثير المتغير التجريبي على أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات الآتية:

جدول رقم (2)

اختبار التكافؤ لمجموعتي البحث قيمة "t"عند مستوى الدلالة(0.05) ودرجة حرية 2(8-1)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		"t" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
كتم النفس 10 ثا	5.250	0.103	4.500	0281	4.98	دال
الطفو على البطن م	17.500	0.061	19.500	0.052		
الانزلاق الأمامي م	5.500	0.89	3.500	0.485		
التنفس المنتظم 10ثا	8	0.073	8.00	0.073		

5- البرنامج التدريبي المقترح :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى التعرف على مقدار التغيير والتحسن اداء تقنيات السباحة الحرة لدى عينة البحث، وذلك من خلال برنامج مقترح يحتوي على تمرينات خاصة للفئة من (09 ، 12) سنة، ،وبعض التمرينات الترويحية ، باستعمال وسائل تعليمية ، ومن خلال هذا البرنامج المقترح ركز الباحثان على المتغيرات المهارية والتي تعتبر الأساس في عملية السباحة ، مع مراعاة المحافظة على سلامة العينة من الإصابات ،خلال تنفيذ البرنامج المقترح .

5-1:بناء البرنامج

- بناء البرنامج لمدة 05 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ،ليصبح العدد الكلي للوحدات التدريبية 10 وحدات تدريبية .
- يتراوح القسم الرئيس في كل وحدة من 70 – 90 دقيقة ،وبمبدأ التدرج .
- يتم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية ،والفردية في التدريب عامل أساس في وضع مكونات الحمل التدريبي .
- تنويع الأساليب التدريبية المستخدمة في البرنامج الى :

*طريقة التدريب المستمر .

* طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة .

* بعض التمارين الاسترخائية الخاصة لتنمية المرونة .

* بعض الألعاب الترويحية لتنمية الجانب النفسي .

* أنشطة حرة موجهة (مبدأ الفردية في التدريب)

* نصائح وإرشادات غذائية .

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه إن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة .

وقد استخدمنا في بحثنا ما يلي:

اختبارات القياس :

1- ضربات الذراعين.

2- ضربات اليدين.

3- التنفس المنتظم.

4- التوافق الحركي.

6-1الاسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق ،الثبات، الموضوعية)

6-2 ثبات الاختبار:

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" .(إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي،131،2000)

أما في الدراسة الحالية فقد أعيد حساب ثبات الاختبارات والمطبقة في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع دراستنا.

الجدول رقم 03: يبين معامل ثبات الاختبارات البدنية المقدمة من اجل البحث.

	معامل الثبات a كرونباخ	مستوى الدلالة
الاختبارات المهارية	0.08	0.05

معامل الصدق الذاتي a = 0.89 وهذه القيمة هي اقل من 1 وبالتالي الاختبارات صادقة.

7- الأدوات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير ،التأويل والحكم، واهم التقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

المتوسط الحسابي **Mean** ، الانحراف المعياري **Standard Déviation**، اختبار الدلالة الاحصائية (t) ستيودانت **T-TEST** نسبة التقدم **Progress Rations** والتي نحصل عليها من خلال ما يلي:

أ/ النسب المئوية:

استخدم الباحث قانون النسب المئوية لمعرفة مقدار التحسن:

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\overline{X}\ \text{قبلي} - \overline{X}\ \text{بعدي}}{\overline{X}\ \text{بعدي}} \times 100$$

$\overline{X}$: المتوسط الحسابي.

7-1 الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي: يعتبر المتوسط الحسابي ابسط أنواع مقاييس النزعة المركزية المتداولة على وجه العموم وذلك لسهولة حسابه وفهم معناه ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\bar{\mathbf{X}} = \frac{\sum \mathbf{x_i}}{\mathbf{n}}$$

$\overline{X}$ المتوسط الحسابي.

$\sum \mathbf{x_i}$ المجموع الكلي لعلامات العينة كلها أي مجموع عدد المفردات.

n مجموع العينة.

7-2 الإحصاء الاستدلالي:

7-2-1 الانحراف المعياري: الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا في علم الإحصاء ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\mathbf{S} = \sqrt{\frac{\sum (\mathbf{x_i} - \overline{X})^2}{\mathbf{n} - 1}}$$

7-2-2 الاختبار التائي t. test: ويستخدم هذا الأسلوب في حسب دلالة الفروق ما بين متوسطي العينتين ويمكن استخدامه وفق المعادلة التالية:

$$\mathbf{t} = \frac{\mathbf{X_1} - \mathbf{X_2}}{\sqrt{\frac{(\mathbf{_2S})^2 + (\mathbf{_1S})^2}{\mathbf{n}}}}$$

$\overline{X}_1$: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

$\overline{X}_2$: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

S^2_1 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

S^2_2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n: عدد العينة.

3-2-7 معامل الثبات (a كرونباخ) :

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الاختبارات ،ويمكن استخدام القانون بالصورة التالية:

$$\alpha = 2R / R + 1$$

R: معامل الارتباط

α : معامل الثبات

1-عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

جدول رقم (04) :يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار القبلي .

"اختبار ضربات اليدين"

	القبلي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	6.05	0.09	4.24	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	4.72	0.29					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم " 04"أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "**ضربات اليدين** " كان (**6.05**) بانحراف معياري قدره"**0.09**"و نلاحظ أن قيمة "t"المحسوبة " **4.24** " وهي أقل من قيمة"t" المجدولة (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار" **ضربات اليدين** (4.72)

وبانحراف معياري قدره (0.29) ، و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة " **4.24** " وهي أقل من قيمة "t"المجدولة " **2.14**" تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي ضربات اليدين.

جدول رقم (05): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي .

"اختبار" ضربات اليدين"

	البعدي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**8.51**	0.11	19.62	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**5.95**	0.06					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم "05"أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار "**ضربات اليدين** "كان " **8.51** "بانحراف معياري(**0.11**)و نلاحظ أن قيمة "t" المحسوبة " **19.62**" وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار" **ضربات اليدين**"5.95" وبانحراف معياري قدره " 0.06"، و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة " **19.62**" وهي أكبر من قيمة"t" المجدولة ب(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (06): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

اختبار" ضربات اليدين"

		$\overline{X}$	S	قيمة t		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
				المحسوبة	**المجدولة**			
ضربات اليدين	**قبلي**	**6.05**	**0.9**	**16.12**	**2.14**	**14**	**0.05**	**دال**
	بعدي	**8.51**	**0.11**					

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (06) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار" **ضربات اليدين** " في الاختبار القبلي كان " 6.05 "بانحراف معياري قدره"0.9 "وبلغ الاختبار البعدي " 8.51 " بانحراف معياري " 0.11 "، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين و ذلك أن قيمة " t" المحسوبة كانت "16.12" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 و مستوى الدلالة 0.05

ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (07): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

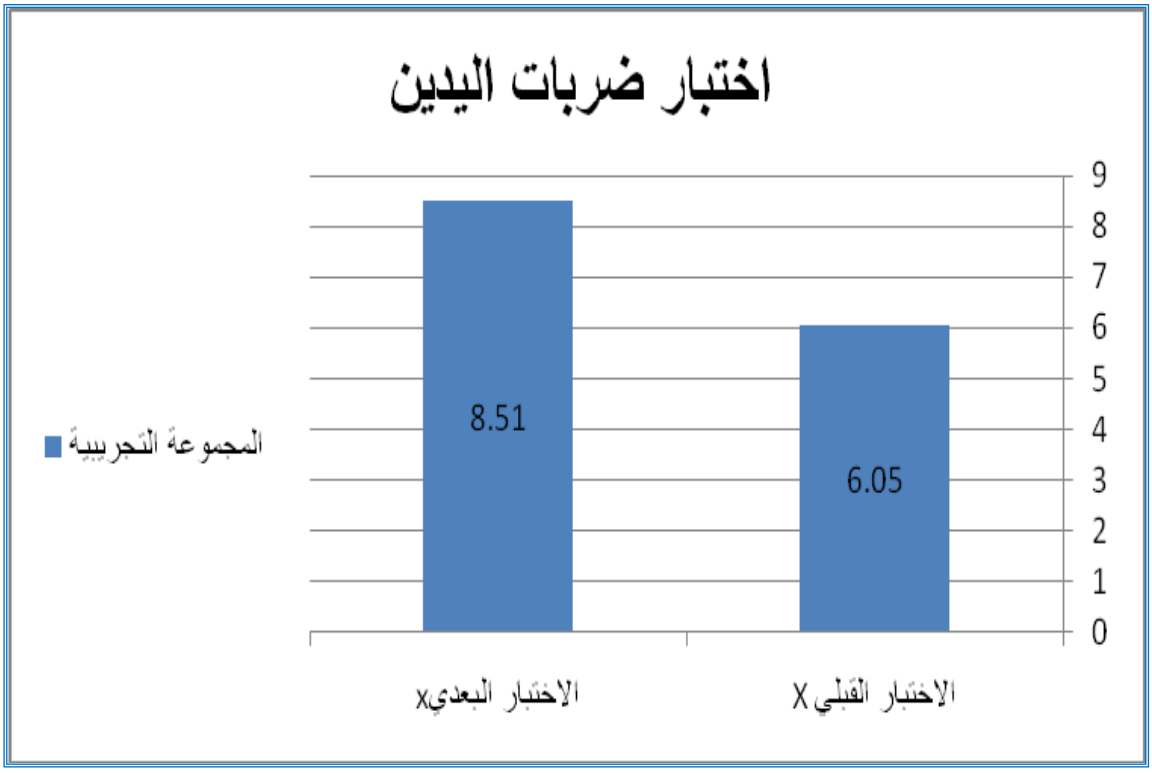
اختبار" ضربات اليدين"

	اختبار ضربات اليدين		**مقدار التغير بين المتوسطات**	نسبة التطور (%)
	$\overline{X}$ الاختبار القبلي	$\overline{X}$ الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	**6.05**	**8.51**	2.46	%28.90

يبين الجدول رقم (07) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " **ضربات اليدين** "لاختباري القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور" 28.90 %"و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين" **ضربات اليدين**"، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين (القبلي و البعدي) كان (2.46) وهذا يعني وجود تطور في " **اختبار ضربات اليدين** "في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال شكل رقم (02) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار.

شكل رقم (02): مخطط اعمدة يوضح دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للعينة التجريبية في اختبار ضربات اليدين.



1-1 الاستنتاج الجزئي الاول:

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم(05) الخاص باختبار ضربات اليدين في الماء في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائيا الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t"المحسوبة "19.62 "وهي اكبر من"t" المجدولة" 2.14"،وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05 لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (06) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t"المحسوبة "**16.12**"وهي اكبر من "t" المجدولة " 2.14"، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة " 0,05 " لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم(07) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة "28.90 %"وهذا ما يؤكده الشكل رقم(02).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين "اختبار وضع الجسم في الماء"، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة "ضربات اليدين" أثناء السباحة الحرة. لدى سباحي نادي الدلافين ، ومنه **فالفرضية الاولى محققة**.

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (8) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي .

"اختبار ضربات الرجلين"

	القبلي		قيمة t		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**5.99**	0.07	4.13	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**4.73**	0.29					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (08)أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار"**ضربات الرجلين**" كان " **5.99** " بانحراف معياري**0.07**" و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة " **4.13**"وهي أقل من قيمة"t" المجدولة .(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

أما المجموعة الضابطة: فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار **ضربات الرجلين**"4.73" وبانحراف معياري قدره(0.29) ، و نلاحظ أن قيمة "t"المحسوبة(**4.13**) وهي أكبر من قيمة"t" المجدولة بـ (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 ، ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي لضربات الرجلين.

جدول رقم (09): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي .

" اختبار ضربات الرجلين"

	البعدي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**8.47**	0.10	19.43	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**5.99**	0.07					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (09)أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار ضربات الرجلين كان " **8.47**" بانحراف معياري(**0.10**) و نلاحظ أن قيمة" t" المحسوبة (**19.43**) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة(0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار"**ضربات الرجلين**"(5.99) وبانحراف معياري قدره "0.07 " و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة(**19.43**) ، وهي أكبر من قيمة"t"المجدولة ب (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (10): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية "اختبار ضربات الرجلين"

		$\overline{X}$	S	قيمة t		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	**المجدولة**			
ضربات الرجلين	**قبلي**	**5.99**	**0.71**	**19.43**	**2.14**	**14**	**0.05**	**دال**
	بعدي	**8.47**	0.10					

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "**ضربات الرجلين**"في الاختبار القبلي كان " 5.99 "بانحراف معياري قدره (0.71)، و بلغ الاختبار البعدي (8.47) بانحراف معياري (0.10) ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة" t" المحسوبة كانت "19.43" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى الدلالة. 0.05 .

ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي، و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

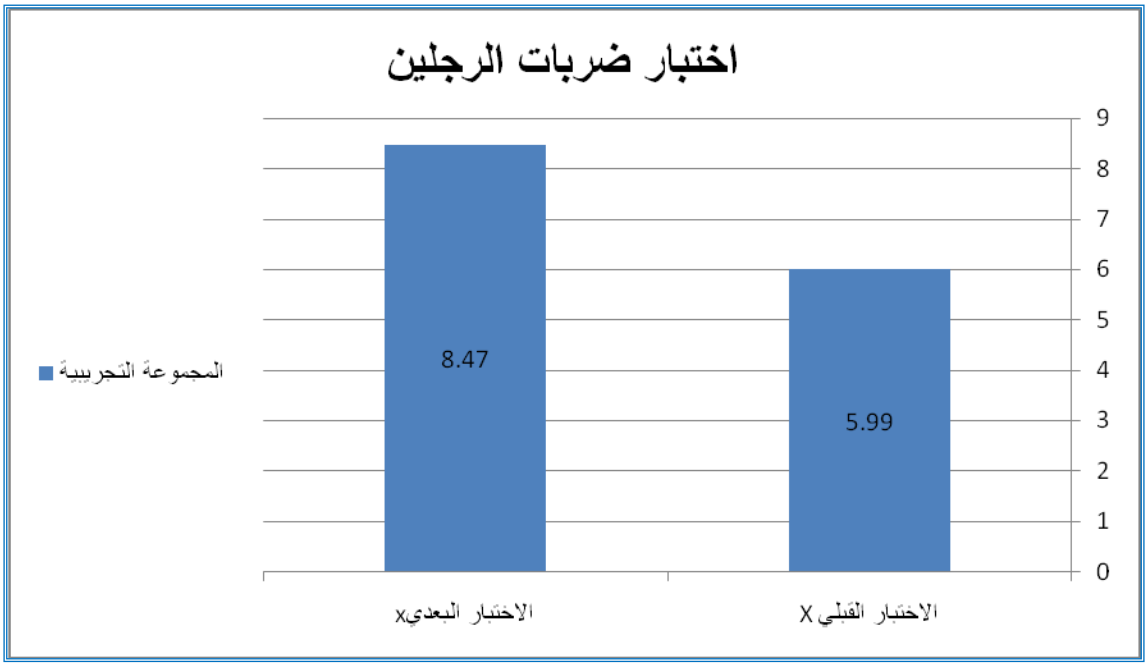
جدول رقم (11): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية

	اختبار ضربات الرجلين		**مقدار التغير بين المتوسطات**	نسبة التطور (%)
	$\overline{X}$ الاختبار القبلي	$\overline{X}$ الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	**5.99**	**8.47**	2.48	%29.27

يبين الجدول رقم (11) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " **ضربات الرجلين**"لاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29.27%"و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين " **ضربات الرجلين**"،حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي و البعدي كان(2.48)وهذا يعني وجود تطور في " **اختبار** " **ضربات الرجلين**" "في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (03) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار.

شكل رقم (03): مخطط أعمدة يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية لاختبار ضربات الرجلين



2-1 الاستنتاج الجزئي الثاني:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (09)الخاص باختبار ضربات الرجلين في الماء ، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائيا الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t"المحسوبة " 19.43" وهي اكبر من"t" المجدولة(2.14) ،وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (10)الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t"المحسوبة" 19.43" وهي اكبر من"t" المجدولة"2.14 "، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم (11)الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة"29.27" %وهذا ما يؤكده الشكل رقم(03).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين اختبار ضربات الرجلين في الماء ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة "ضربات الرجلين "أثناء السباحة الحرة. لدى سباحي نادي الدلافين ،ومنه **فالفرضية الثانية محققة**.

3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (12): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي.

" اختبار التنفس المنتظم"

	القبلي		قيمة t		درجة	مستوى	الدلالة
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة	الحرية	الدلالة	الإحصائية
المجموعة التجريبية	**5.99**	0.06	4.03	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**4.73**	0.29					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم(12) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار"**التنفس المنتظم**" كان "**5.99**" بانحراف معياري **قدره**" 0.06" و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة " **4.03**" وهي أقل من قيمة"t" المجدولة .(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار **التنفس المنتظم**"4.73"وبانحراف معياري قدره0.29 و نلاحظ أن قيمة "t"المحسوبة "4.03" وهي أقل من قيمة"t" المجدولة ب(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي **التنفس المنتظم**.

جدول رقم(13) : يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبار البعدي .

" اختبار التنفس المنتظم "

	البعدي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**8.49**	0.11	16.13	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**6.05**	0.09					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار **التنفس المنتظم** كان "**8.49** " بانحراف معياري "**0.11** "، و نلاحظ أن قيمة " t" المحسوبة (**16.13**) وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة(0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار" **التنفس المنتظم** "6.05" وبانحراف معياري قدره "0.09"، و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة **19.13**، وهي أكبر من قيمة"t"المجدولة ب (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم(14): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية

"اختبار التنفس المنتظم "

		$\overline{X}$	S	قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	المجدولة			
التنفس المنتظم	قبلي	5.95	0.06	19.70	2.14	14	0.05	دال
	بعدي	8.49	0.11					

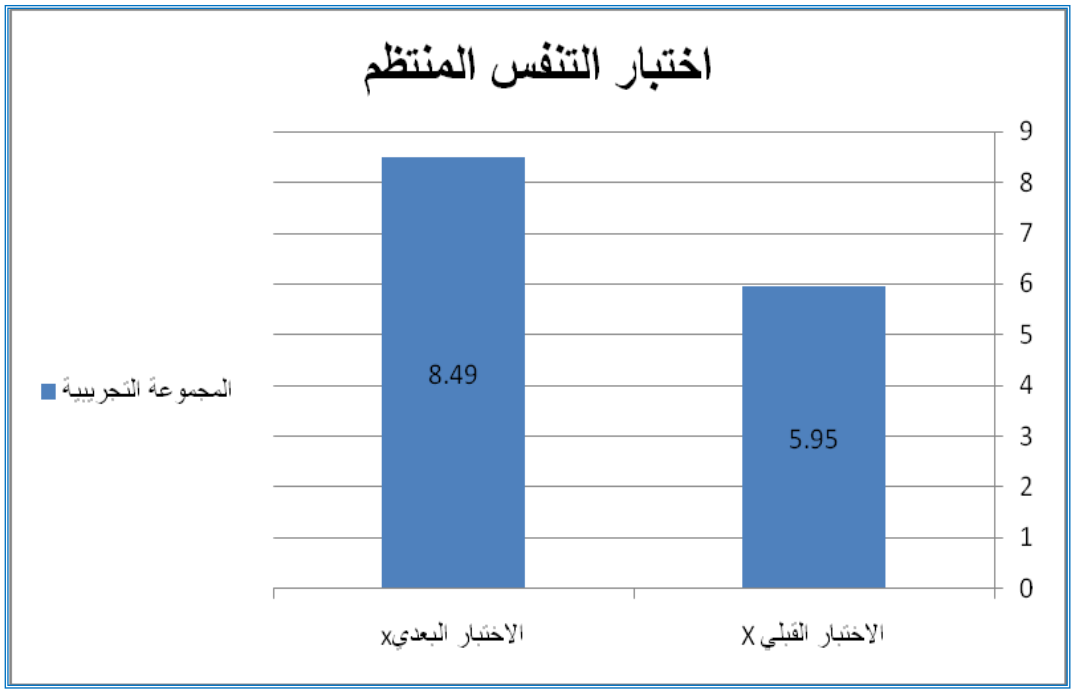
نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (14) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "**التنفس المنتظم** "في الاختبار القبلي كان "5.95 "بانحراف معياري قدره "0.06"، و بلغ الاختبار البعدي "8.49 " بانحراف معياري "0.11" ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة " t"المحسوبة كانت "19.70" وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 ومستوى الدلالة 0.05، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ،وهذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم (15):يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية.

	اختبار التنفس المنتظم		**مقدار التغير بين المتوسطات**	نسبة التطور (%)
	$\overline{X}$ الاختبار القبلي	$\overline{X}$ الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	**5.95**	**8.49**	2.54	%29.91

يبين الجدول رقم (15)مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " **التنفس المنتظم** للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور "29.91%"و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح في تحسين " **التنفس المنتظم** "حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي و البعدي (كان"2.54 "وهذا يعني وجود تطور في " **اختبار** " **التنفس المنتظم** " "في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ونلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (04) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار.

شكل رقم (04) : مخطط الأعمدة يوضح نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية للتنفس المنتظم.



3-1الاستنتاج الجزئي الثالث:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (13) الخاص باختبار ضربات الرجلين في الماء، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائيا الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t"المحسوبة "16.13" وهي اكبر من"t" المجدولة(2.14) ،وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (14) الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t"المحسوبة "19.70"وهي اكبر من"t" المجدولة"2.14 "، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم(15) الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار وضع الجسم في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة) "29.91% "وهذا ما يؤكده الشكل رقم(04).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين اختبار ضربات الرجلين في الماء ، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة ضربات الرجلين أثناء السباحة الحرة. لدى سباحي نادي الدلافين، ومنه **فالفرضية الثالثة محققة**.

4- عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (16): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي(t) المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار القبلي .

" اختبار التوافق الحركي"

	القبلي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**5.95**	0.06	3.59	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**5.08**	0.27					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم (16) أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار" **التوافق الحركي** " كان " **5.95**" بانحراف معياري((**0.06**) و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة(**3.59**) وهي اكبر من قيمة"t" المجدولة .(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة0.05 .

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار **ضربات الرجلين** "5.08" وبانحراف معياري قدره "0.127"، و نلاحظ أن قيمة "t"المحسوبة"**3.59**" وهي اكبر من قيمة"t" المجدولة ب(**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .

ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار القبلي **التوافق الحركي**.

جدول رقم (17): يبين مقارنة بين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمتي (t)المحسوبة و المجدولة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للإختبار البعدي .

" اختبار التوافق الحركي "

	البعدي		قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	$\overline{X}$	S	المحسوبة	المجدولة			
المجموعة التجريبية	**8.56**	0.12	15.71	**2.14**	**14**	**0.05**	دال
المجموعة الضابطة	**5.95**	0.10					

بالنسبة للمجموعة التجريبية : تبين النتائج المعروضة في الجدول رقم "17" أعلاه أن المتوسط الحسابي لاختبار **التوافق الحركي** كان " **8.56**" بانحراف معياري "**0.12**" ونلاحظ أن قيمة "t"المحسوبة "**15.71** " وهي أكبر من قيمة "t" المجدولة (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة(0.05).

أما المجموعة الضابطة : فقد بلغ المتوسط الحسابي لاختبار"**ضربات الرجلين**(5.95) وبانحراف معياري قدره "0.10"، و نلاحظ أن قيمة"t" المحسوبة "**15.71**" وهي أكبر من قيمة"t"المجدولة ب (**2.14**) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0.05 .ومنه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة فيما يخص الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (18): يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية "اختبار التوافق الحركي "

		$\overline{X}$	S	قيمة t		Df	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	المجدولة			
التوافق الحركي	قبلي	5.95	0.06	18.61	2.14	14	0.05	دال
	بعدي	8.56	0.12					

نرى من النتائج المعروضة في الجدول رقم (18) أعلاه ، أن المتوسط الحسابي لاختبار "**التوافق الحركي** "في الاختبار القبلي كان (5.95) بانحراف معياري قدره "0.06" ، و بلغ الاختبار البعدي (8.56)) بانحراف معياري "0.12 " ، وقد ظهر أن الفروق كانت دالة إحصائيا و بدرجة عالية لكلا الاختبارين ، و ذلك أن قيمة "t" المحسوبة كانت (18.61) وهي أعلى من القيمة المجدولة (2.14) تحت درجة حرية 14 و مستوى الدلالة 0.05 ، ويعني هذا أن هناك فرق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي ،و هذا الفرق دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

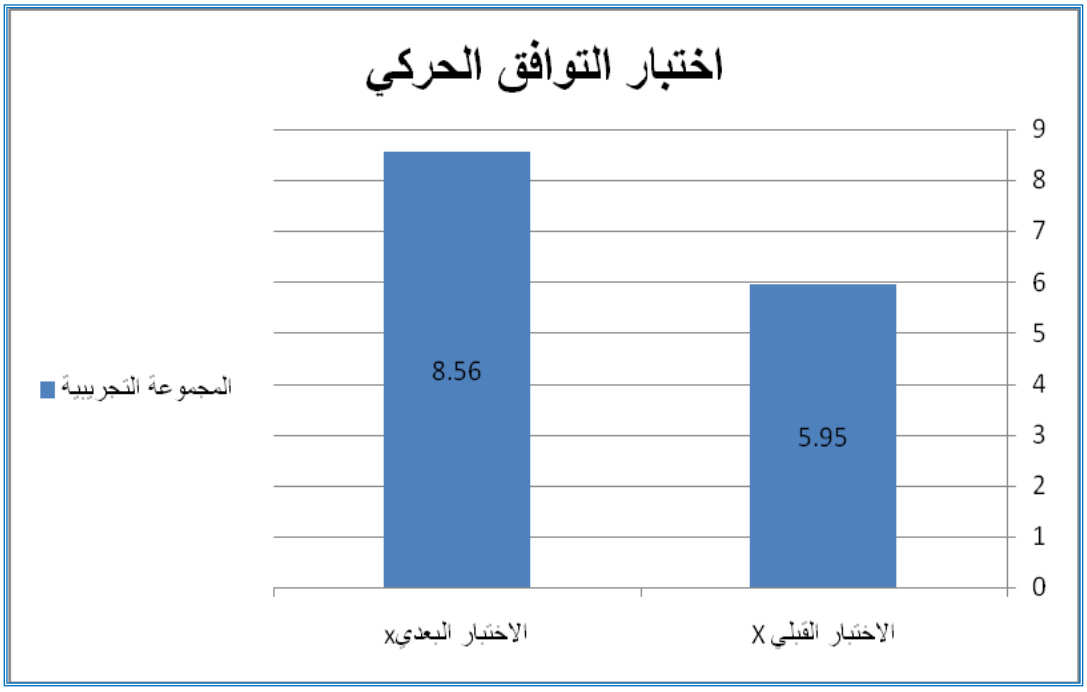
جدول رقم (19): يبين نسبة التطور لاختباري القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبية "اختبار التوافق الحركي"

	اختبار التوافق الحركي		**مقدارالتغير بين المتوسطات**	نسبة التطور (%)
	$\overline{X}$ الاختبار القبلي	$\overline{X}$ الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	**5.95**	**8.56**	2.61	%30.49

يبين الجدول رقم (19) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية لاختبار " **التوافق الحركي** "للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ مقدار نسبة التطور"30.49 % "و هذا المقدار يدل على فاعلية البرنامج المقترح " **التوافق الحركي** "، حيث أن الفرق بين الوسطين الحسابيين للاختبارين القبلي و البعدي كان2.61، وهذا يعني وجود تطور في **اختبار** " **التوافق الحركي** " "في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

و نلاحظ ذلك بشكل واضح من خلال الشكل رقم (05) الذي يظهر الفروق بين قيم المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لهذا الاختبار.

شكل رقم (05):مخطط الأعمدة يوضح :قيم الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي".



4-1 الاستنتاج الجزئي الرابع:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (17)الخاص باختبار **التوافق الحركي** في الماء ، لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائيا الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "t"المحسوبة " 15.71"وهي اكبر من"t" المجدولة "2.14 "،وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح المجموعة التجريبية. كما يوضح الجدول رقم (18)الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "t"المحسوبة **18.61** "وهي اكبر من"t" المجدولة"2.14 "، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الجدول رقم(19)الذي يبين مقدار تغير المتوسطات الحسابي لاختبار التوافق الحركي في الماء بالنسبة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبنسبة "30.49%"وهذا ما يؤكده الشكل رقم(05).

من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة نستنتج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين اختبار التوافق الحركي، وحسب الفرضية الخامسة التي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة التوافق الحركي أثناء السباحة الحرة. لدى سباحي نادي الدلافين ،ومنه **فالفرضية الرابعة محققة.**

جدول تلخيصي رقم (20) يمثل دلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لمهارات السباحة الحرة

الاختبار	العينة التجريبية	$\overline{X}$	S	المحسوبةt	T المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
ضربات اليدين	قبلي	6.05	0.9	16.12	2.14	14	دال
	بعدي	8.51	0.11				
ضربات الرجلين	قبلي	5.99	0.71	19.43			
	بعدي	8.47	0.10				
التنفس المنتظم	قبلي	5.95	0.06	19.70			
	بعدي	8.49	0.11				
التوافق الحركي	قبلي	5.95	0.06	18.61			
	بعدي	8.56	0.12				

5- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبين أن التدريب استعمال البرنامج المقترح له دور في تحسين تقنيات السباحة الحرة، ، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت. ومن خلال الجدول التلخيصي رقم (20)وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين**"t"** المحسوبة الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بحيث تنحصر قيمة**' t ' 16.12–19.70'** وهي اكبر من قيمة **"t"** المجدولة لجميع المهارات الحركية المختبرة المجدولة التي بلغت (2.14) عند درجة الحرية 14ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05 وهي لصالح الاختبار البعدي ، ومنه نستنتج أن البرنامج المقترح له تأثير في تحسين تقنيات السباحة الحرة .

وهذا ما يتوافق مع الدراسة الاولى: والمذكورة في الجانب التمهيدي المتمثلة في الدراسة الأولى التي قام بها : م.د مصطفى صلاح الدين عزيز تحت عنوان:

"أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة".جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية–2009–

والتي تمحورت حول : مدى تأثير عرض النموذج الحركي الحي في تعلم حركات السباحة الحرة.

والتي بدورها جاءت بفروض جزئية متمثلة في :

– إن لاستخدام وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ايجابي في تعلم حركات السباحة الحرة

– هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار المستخدم في البحث.

* عندها خرج الباحث بالنتائج التالية:

– إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثر ا "ايجابيا "في تحسين تقنيات السباحة الحرة

– إن للتصحيح الخارجي الآني المباشر من قبل المعلم اثر ا "ايجابي ا"في تحسين حركات السباحة الحرة.

وكذلك جاءت الدراسة الثانية: الدراسة التي قامت بها الباحثتان د.شيماء حسين طه الليثي، د.فاطمة فوزي عبد الرحمان الفئة من(06 09)سنوات كلية التربية الرياضية للبنات –جامعة الإسكندرية المتمحورة حول فعالية برنامج تعليمي ترويحي للمهارات الأساسية في السباحة الحرة لعلاج خوف الأطفال من التعلم من(06 –09) سنوات و كانت فرضيتها متمثلة في:

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

* هنا خرج الباحثان بنتائج البحث:

– أن استخدام البرامج التعليمية الترويحية لها أثر ايجابي في تعليم السباحة الحرة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي.

– أن التعليم باستخدام التمارين الترويحية كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة وحسب الفرضية العامة التي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين تقنيات السباحة الحرة باستعمال البرنامج المقترح .

وبالتالي **فالفرضية العامة محققة**

خاتمة :

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعُلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن اخذ التكنيك الصحيح يتم في المرحلة العمرية من (09 – 12) سنة و ذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي و استعدا نفسي و بدني .

وفي هذا الصدد ومن اجل البلوغ بالمتعلم الناشئ الى المستويات العالية وحصد الالقاب جاءت فكرت دراستنا الحالية في اقتراح برنامج يهدف إلى تحسين المهارات الأساسية في السباحة الحرة للفئة العمرية من(9-12) سنة التي تعتبر فئة مهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية والمكانة بين النوادي الممتازة، حيث يساعد البرنامج المقترح المدرب في إكساب المتعلم المبادئ المهارية للسباحة الحرة، وتساعده على إتقانها وتحقيق افضل النتائج، ومن خلال التدريب وعلى ضوء النتائج التي توصلنا إليها لمسنا هذا التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على الأداء المهاري لعينة موضوع البحث، هذا التحسن سوف يكون له دون شك مردودا ايجابيا على نتائج الفريق .

وفي الختام أردنا من خلال هذه الدراسة إضافة و لو القليل من المعرفة لإثراء هذا المجال الرياضي وإنارة درب العاملين فيه لتطوير هذه الرياضة في بلادنا و الرقي بها إلى أعلى مستوى وتحقيق حلم التربع على عرش هذه الرياضة ولو على المستوى القاري كبداية للتميز و التألق.

6-الاقتراحات و التوصيات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في ما يخص موضوع بحثنا حول تأثير البرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدى فئة الناشئين (9-12) ، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها في ما يلي:

- نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب" قصير وشديد وسريع"، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
- العمل على وضع وتسطير مثل هذه البرامج وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للسباحة.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة باستعمال الفيديو وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال البرنامج التدريبي الخاص بالفئات الأخرى، آخذين بعين الاعتبار ما يلي:

❖ تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.

❖ من المهم عدم إعادة الدور آليا في نفس الأسبوع، بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين ببعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.

قائمة المراجع :

2- **شرف عبد الحميد** :البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، مصر ،1987.

3- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** :تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

4- **إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي**: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000.

5- **أسامة كامل راتب** :النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،1999 .

6- **أسامة كامل راتب** :تعليم السباحة، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة،1984 .

7- **أسامة كامل راتب** :تعليم السباحة، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة،1990 .

8- **أسامة كامل راتب** :تعليم السباحة، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة،1999

9- **أسامة كامل راتب** :علم نفس الرياضة، ط2 ، القاهرة، دار الفكر العربي،1997 .

10- **أسامة كامل راتب، على محمد زكي** :الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

11- **خالد محمد الحشحوش** :أسس تعليم السباحة، ط1 ، مكتبة ا لتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن،2012.

12- **شرف عبد الحميد** :البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، مصر،1987 .

13- **عبد الرحمان الوافي** : مدخل إلى علم النفس ، دار هومه ، 2006 .

14- **عبد الله محمود ربابعه** :المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة، ط1 ، مكتبة التمع العربي للنشر والتوزيع .عمان، الأردن،2013.

15- **عصام أمين حلمي** :تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية،1992 .

16- **علي البيك، عصام حلمي** :اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف، الظهر)، منشأة المعارف، الإسكندرية،1995.

17- **علي محمد زكي وآخرون** :السباحة* تكنيك-تعليم-تدريب-إنقاذ*، دار الكتاب الحديث، القاهرة،2005 .

18- **قاسم حسن حسين، افتخار أحمد** :مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000.

قائمة المراجع :

19- **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان** :الاختبارات المهارية والتقنية للرياضي ،دار الفكرالعربي، القاهرة،1987

20- **محمد علي القط** :المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر،2004 .

21- **محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم** :المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية،1997 .

22- **محمود داود الربيعي** :التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية، ط1 ، دار الكتب العلمية، بيروت،2012 .

23- **محمود عبد الفتاح عنان** : بسيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .

24- **مفتي إبراهيم حماد** :التدريب الرياضي الحديث، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

25- **مفتي إبراهيم حماد** :التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط2 ، دار الفكر العربي، 1996.

26- **مفتي إبراهيم حمادي** : طرق تدريس العاب الكرات ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 2000.

27- **مفتي إبراهيم حمادي** : طرق تدريس العاب الكرات ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، 2002.

28- **هديل حسن ذياب** :تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية، ط1 ، دار البداية ناشرون وموزعون، عمان، 2010.

29- **وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي** :دليل رياضة السباحة، الجزء الأول، دار الهدى للنشر والتوزيع، 1999.

30- وجيه محجوب :التعليم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، عمان،2001 .

31- وجيه محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1998.

32- وجيه محجوب :نظريات التعلم، دار وائل للنشر، عمان،2001 .

1- وفيقة مصطفى سالم :الرياضات المائية، منشاة المعارف، الإسكندرية،1997 .

الملاحق

ملحق رقم (01) : نموذج من الحصص التدريبية للأسبوع الاول .

المراحل	ظروف الانجـــــــــــــــــــــاز	المدة / التكرار	الملاحظة
مرحلة التحضير	مشاهدة فيديو يوضح الاداء التقني لضربات الارجل في السباحة الحرة اعطاء شرح لمعطيات الفيديو من قبل المدرب تسجيل الغياب جري حول المسبح و اجراء تمارين الاحماء	20 د	
مرحلة الانجاز الرئيســـــــــــــسية	1 / تطبيق تمرين ضربات الارجل على ارضية الميدان . 2 / تطبيق تمرين ضربات الارجل في الوسط المائي مع الثبات اما الجدار . 3/ يقوم السباح بدفع جدار الحوض بواسطة يديه وهوا في حالة طفو مستقيما الى الخلف ويقوم بضربات الارجل و الرجوع الى الوضع الاول بمسك الجدار . 4 / يقوم السباح بضربات الارجل في وضع الوقوف العمودي تكون الذراعان امام الجسم (امام الصدر) و الراس فوق الماء حيث يقوم السباح بضربات الارجل لرفع الجسم الى الاعلى و اخذ وضع الطفو بشكل مستقيم . 5 / تمرين ضربات الارجل سباحة باستخدام ادات الطفو (لوحة طائفة) الرأس فوق الماء	12 د 12 د 12 د 12 د 12 د	
المرحلة الختامية	الرجوع الى الحالة الطبيعية اجراء التمديدات العضلية	10 د	

هدف الحصة الثانية : تحسين ضربات الارجل الجانبية تاريخ الحصة :

المراحل	ظروف الانجـــــــــــــــــــــاز	المدة / التكرار	الملاحضة
مرحلة التحضير	مشاهدة فيديو يوضح الاداء التقني لضربات الارجل الجانبية في السباحة الحرة اعطاء شرح لمعطيات الفيديو من قبل المدرب تسجيل الغياب جري حول المسبح و اجراء تمارين الاحماء	20 د	
مرحلة الانجاز الرئيســـــــــــــسية	1 / تطبيق تمرين ضربات الارجل الجانبية بمسك جدار الحوض باليد اليمنى و التناوب مع اليد اليسرى والراس خارج الماء . 2 / تطبيق تمرين ضربات الارجل الجانبية سباحة باستخدام أداة الطفو (لوحة طائفة) حيث تكون الذراع اليمنى على الاداة واليسرى مستقرة على الفخذ والراس يكون فوق الماء . 3/ نفس التمرين مع تغير العمل بالذراع حيث تكون اليسرى على الاداة واليمنى مستقرة على الفخذ والراس فوق الماء . 4 / تكرار نفس التمرين السابق بتناوب بين الارجل و زيادة في تعقيد التمرين لجذب انتباه السباح و قدرة تحكمه اكثر في التقنية بحيث ان يطلب منه اداء 3 ضربات من الجهة اليمنى و 5 ضربات من الجهة اليسرى و نعكس أي 5من الجهة اليمنى و 3 من الجهة اليسرى 5 /سباحة 50 م و دمج حركات الارجل الافقية مع حركات الارجل الجانبية في تمرين واحد باستعمال الأداة الطائفة (لوحة طائفة) .	12 د 12 د 12 د 12 د 12 د	
المرحلة الختامية	الرجوع الى الحالة الطبيعية اجراء التمديدات العضلية	10 د	

ملحق رقم (02) :

ملحق رقم (02) نموذج لجدول يوضح محتوى البرنامج التدريبي المقترح من حيث الطريقة والشدة والزمن والتكرارات

الاسبوع	اليوم	الوحدة التدريبية	طريقة التدريب المستخدمة	الشدة	زمن أداء التمرين	زمن الراحة بين التكرار	التكرار للتمرين الواحد	الزمن الكلي للاحماء	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للاسترخاء	الزمن الكلي للراحة	زمن التمرينات الترويحية	الزمن الكلي للوحدة الترويحية
01	الثلاثاء	01	المستمر	% 50-30	03 د	1د	1X3	10 د	48 د	12 د	12 د	04 د	86 د
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
01	الخميس	02	الفتري منخفض الشدة	%70-50	03 د	1د	1X3	10 د	48 د	12 د	12 د	04 د	86 د
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
02	الثلاثاء	03	المستمر	% 50-30	03 د	1د	1X3	10 د	48 د	12 د	12 د	04 د	86 د
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
02	الخميس	04	الفتري منخفض الشدة	%70-50	03 د	1د	1X3	10 د	48 د	12 د	12 د	04 د	86 د
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						
					03 د	1د	1X3						

ملحق رقم (03) : قائمة باسماء الاساتذة المحكمين للبنامج المقترح

قائمة بأسماء الاساتذة المحكمين

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الامضاء
عالية عديدة	د.	
قصير مصطفى	د.ب	
خاضر صالح	م ج	

ملحق رقم (04) عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة

اسم الاختبار :ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5.5	5.25	5.75	5.50
بن العمري سامي	5	5.50	6	5.50
بن علية مصطفى	3	4	3.25	3.41
بن علية نجم الدين	4.25	5	4.50	4.58
والي يوسف	5.75	5.25	6	5.66
بوكاري محمد الامين	3.5	4	3.75	3.75
بن سديد اسلام	4.5	4.25	4.5	4.41
لقرادة عبد الصمد	5	5	5	5
			المتوسط الحسابي	4.72

اسم الاختبار :ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5.5	5.25	5.75	5,50
بن العمري سامي	5	5.50	6	5,50
بن علية مصطفى	3	4	3.25	3,41
بن علية نجم الدين	4.25	5	4.50	4,58
والي يوسف	5.75	5.25	6	5,66
بوكاري محمد الامين	3.5	4	3.75	3,75
بن سديد اسلام	4.5	4.25	5	4,41
لقرادة عبد الصمد	5	5	5	5
			المتوسط الحسابي	4.73

اسم الاختبار :التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	4.5	4	5	4,50
بن العمري سامي	5	5	5	5
بن علية مصطفى	5.5	5.25	5.75	5,50
بن علية نجم الدين	5	5.50	6	5,50
والي يوسف	3	4	3.25	3,41
بوكاري محمد الامين	4.25	5	4.50	4,58
بن سديد اسلام	5.75	5.25	6	5,66
لقرادة عبد الصمد	3.5	4	3.75	3,75
			المتوسط الحسابي	4.73

اسم الاختبار :التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5.5	5.25	5.75	5,50
بن العمري سامي	5	5.50	6	5,50
بن علية مصطفى	4.5	4	5	4,50
بن علية نجم الدين	5	5	5	5
والي يوسف	5.5	5.25	5.75	5,50
بوكاري محمد الامين	3	4	3.25	3,41
بن سديد اسلام	4.25	5	4.50	4,58
لقرادة عبد الصمد	5.75	5.25	6	5,66
			المتوسط الحسابي	5.08

الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة

اسم الاختبار :ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	6	6	6	6
بن العمري سامي	5.5	5.5	6	5.66
بن علية مصطفى	6	5.5	6	5.83
بن علية نجم الدين	5.5	6	6	5.83
والي يوسف	6	6.5	6	6.16
بوكاري محمد الامين	6.5	6	6	6.16
بن سديد اسلام	5.5	6	6.5	6
لقرادة عبد الصمد	6	6.5	5.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الاختبار :ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5.5	5.5	6	5,66
بن العمري سامي	6	5.5	6	5,83
بن علية مصطفى	5.5	6	6	5,83
بن علية نجم الدين	6	6.5	6	6,16
والي يوسف	6.5	6	6	6,16
بوكاري محمد الامين	5.5	6	6.5	6
بن سديد اسلام	6	6.5	5.5	6
لقرادة عبد الصمد	6.5	6.5	6	6,33
			المتوسط الحسابي	5.99

اسم الاختبار :التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5.5	5.5	6	5,66
بن العمري سامي	6	5.5	6	5,83
بن علية مصطفى	6	6.5	5.5	6
بن علية نجم الدين	6.5	6.5	6	6,33
والي يوسف	5.5	6	6	5,83
بوكاري محمد الامين	6	6.5	6	6,16
بن سديد اسلام	6.5	6	6	6,16
لقرادة عبد الصمد	6.5	6.5	6.5	6,5
			المتوسط الحسابي	6.05

اسم الاختبار :التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
لياني ابراهيم	5	5	6	5,33
بن العمري سامي	6	5.5	6	5,83
بن علية مصطفى	6	6.5	5.5	6
بن علية نجم الدين	6.5	6.5	6	6,33
والي يوسف	5.5	6	6	5,83
بوكاري محمد الامين	6	6.5	6	6,16
بن سديد اسلام	6.5	6	6	6,16
لقرادة عبد الصمد	5.5	6	6.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار :ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	5.5	5.5	6	5.66
اوجعدان باديس	6	5.5	6	5.83
بن عبد الرحمان يحي	6	6.5	5.5	6
والي احمد	6.5	6.5	6	6.33
شوقي منير	5.5	6	6	5.83
زقيليش زياد	6	6.5	6	6.16
بوكراع طارق	6.5	6	6	6.16
عبد المولى احمد	6.5	6.5	6.5	6.5
			المتوسط الحسابي	6.05

اسم الاختبار :ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	5.5	5.5	6	5,66
اوجعدان باديس	6	5.5	6	5,83
بن عبد الرحمان يحي	5.5	6	6	5,83
والي احمد	6	6.5	6	6,16
شوقي منير	6.5	6	6	6,16
زقيليش زياد	5.5	6	6.5	6
بوكراع طارق	6	6.5	5.5	6
عبد المولى احمد	6.5	6.5	6	6,33
			المتوسط الحسابي	5.99

اسم الاختبار :التنفس المنتظم

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	6	6	6	6
اوجعدان باديس	5.5	5.5	6	5,66
بن عبد الرحمان يحي	6	5.5	6	5,83
والي احمد	5.5	6	6	5,83
شوقي منير	6	6.5	6	6,16
زقيليش زياد	6.5	6	6	6,16
بوكراع طارق	5.5	6	6.5	6
عبد المولى احمد	6	6.5	5.5	6
			المتوسط الحسابي	5.95

اسم الاختبار :التوافق الحركي

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	6	6.5	6	6,16
اوجعدان باديس	6.5	6	6	6,16
بن عبد الرحمان يحي	5.5	6	6.5	6
والي احمد	6	6.5	5.5	6
شوقي منير	6	6	6	6
زقيليش زياد	5.5	5.5	6	5,66
بوكراع طارق	6	5.5	6	5,83
عبد المولى احمد	5.5	6	6	5,83
			المتوسط الحسابي	5.95

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

اسم الاختبار :ضربات اليدين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	8	8.5	8	8.16
اوجعدان باديس	9	9	9	9
بن عبد الرحمان يحي	8	9	8.5	8.5
والي احمد	9	9	8.5	8.83
شوقي منير	7.5	8	8.5	8
زقيليش زياد	8	9	9	8.66
بوكراع طارق	8.5	8	9	8.5
عبد المولى احمد	8.5	8.5	8.5	8.5
			المتوسط الحسابي	8.51

اسم الاختبار :ضربات الرجلين

السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	8	8.5	8	8,16
اوجعدان باديس	9	8.5	9	8,83
بن عبد الرحمان يحي	8	9	8.5	8,5
والي احمد	9	9	8.5	8,83
شوقي منير	7.5	8	8.5	8
زقيليش زياد	8	8.5	9	8,5
بوكراع طارق	8.5	8	9	8,5
عبد المولى احمد	8.5	8.5	8.5	8,5
			المتوسط الحسابي	8.47

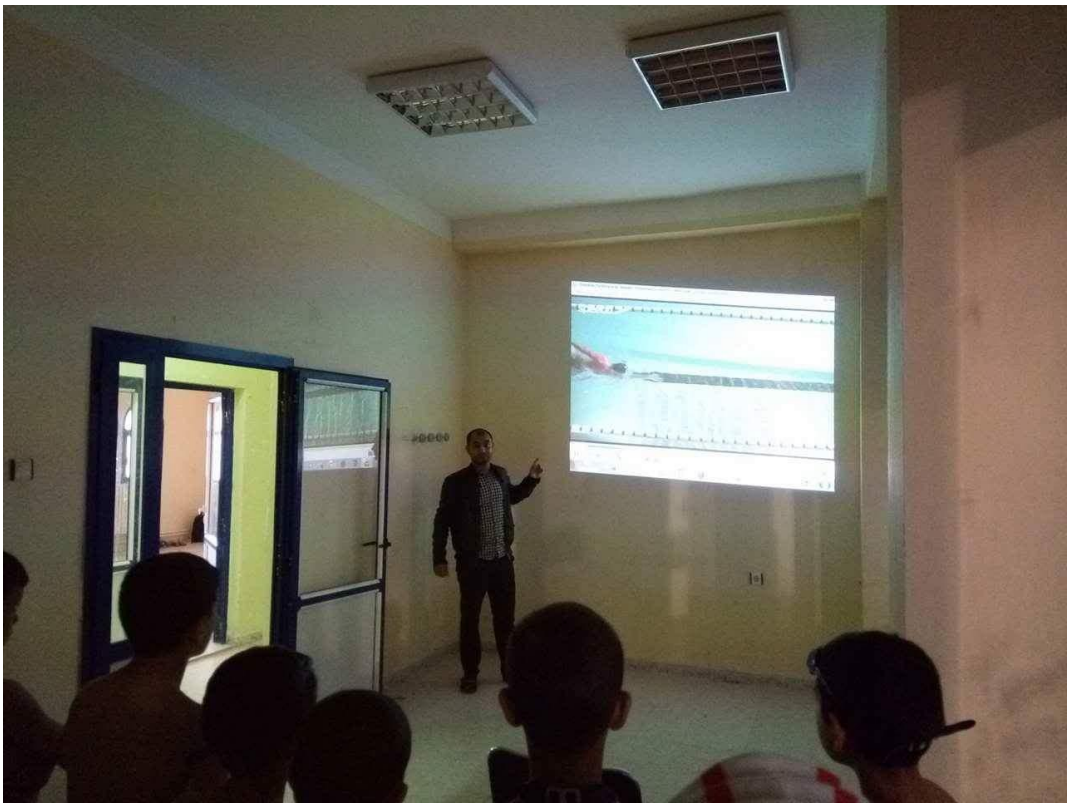
اسم الاختبار :التنفس المنتظم

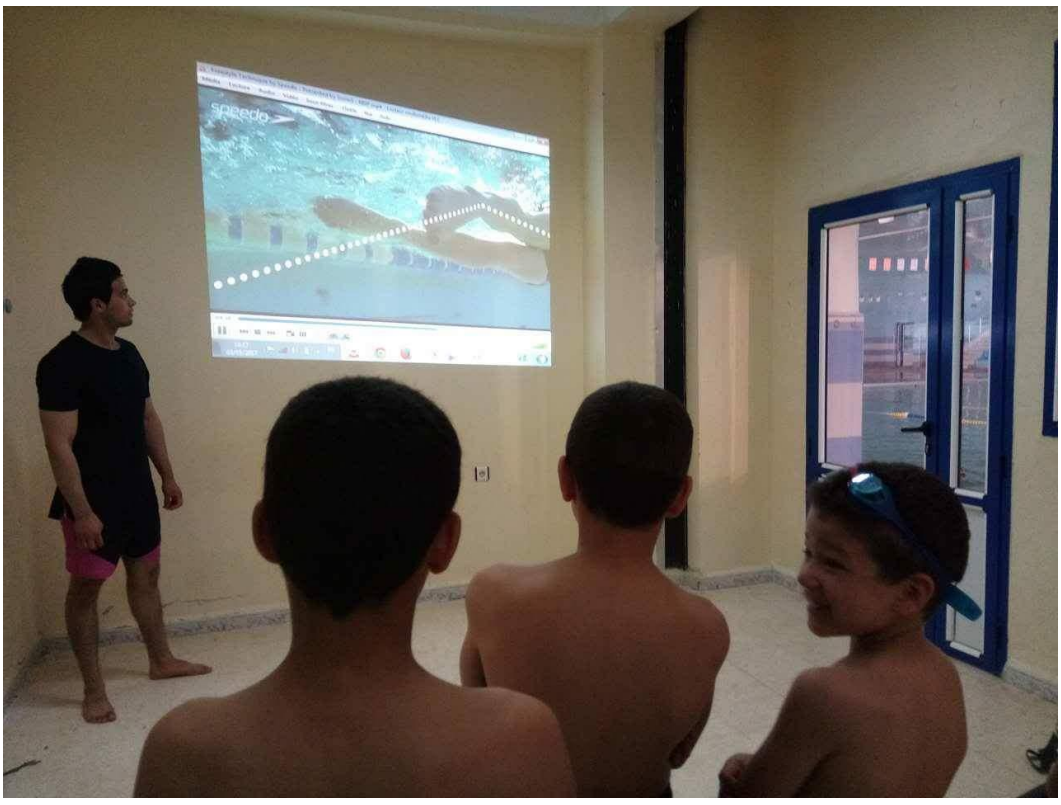
السباح	الحكم الأول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	7.5	8	8.5	8
اوجعدان باديس	8	8.5	9	8,5
بن عبد الرحمان يحي	8	8.5	8	8,16
والي احمد	9	9	9	9
شوقي منير	8.5	8	9	8,5
زقيليش زياد	8.5	8.5	8.5	8,5
بوكراع طارق	8	9	8.5	8,5
عبد المولى احمد	9	9	8.5	8,83
			المتوسط الحسابي	8.49

اسم الاختبار :التوافق الحركي

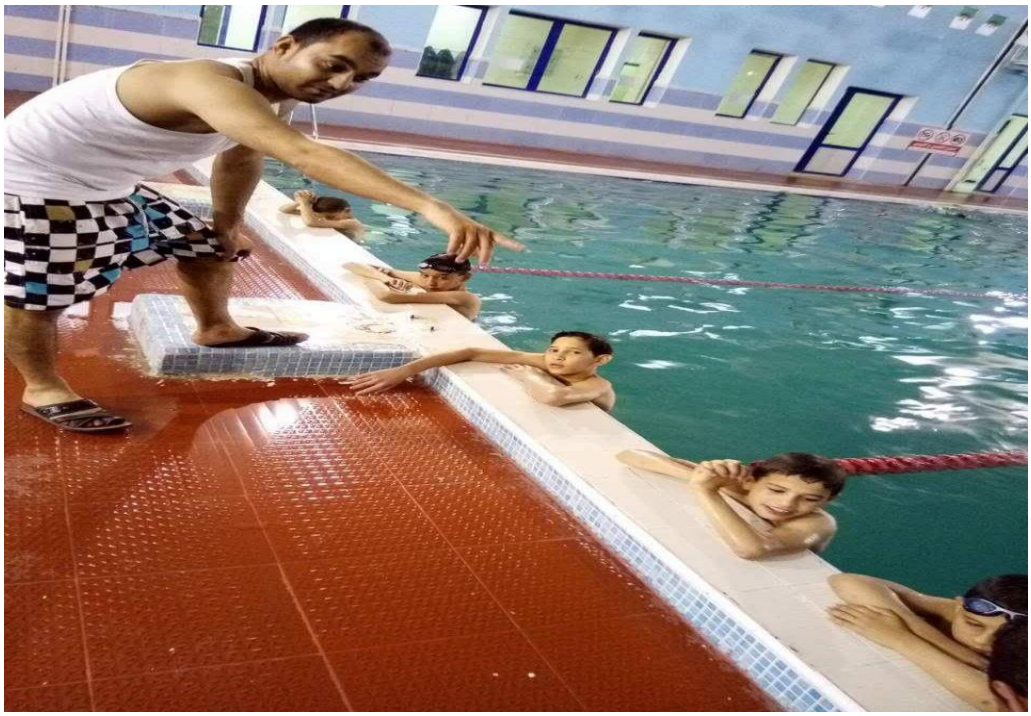
السباح	الحكم الاول	الحكم الثاني	الحكم الثالث	النقطة
بوتشيشة زكرياء	9	8	9	8,66
اوجعدان باديس	8.5	8.5	8.5	8,5
بن عبد الرحمان يحي	8	9	9	8,66
والي احمد	9	9	9	9
شوقي منير	7.5	8	8.5	8
زقيليش زياد	8	8.5	9	8,5
بوكراع طارق	8	8.5	8	8,16
عبد المولى احمد	9	9	9	9
			المتوسط الحسابي	8.56

ملحق رقم (05) : صور تمثل جانب من الحصة النظرية





صور تمثل جانب من الحصة التطبيقية



بسم الله