

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة على تعليم سباحة الصدر
لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أحمد رفيق أحمد شيخه

إشراف

د. جمال شاكر سالم

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2019

أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة على تعليم سباحة الصدر
لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أحمد رفيق أحمد شيخه

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2019/8/6 م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- | | | |
|-------|-------------------|--------------------------------------|
| | / مشرفاً ورئيساً | 1- د. جمال شاكر سالم |
| | / ممتحناً خارجياً | 2- د. وليد عبد الفتاح خنفر |
| | / ممتحناً داخلياً | 3- أ. د. عبد الناصر عبد الرحمن قدومي |

الإهداء

باسمك اللهم أهدي هذا العمل المتواضع

إلى من يعجز القلم عن وصفه... إلى من صنع من الأيام سلالماً لأرتقي بها نحو العلا إلى الذي لم
يبخل علي يوماً بشيء... إلّمن ربّاني و رعاني صغيراً إلى من أحمل اسمه بكل افتخار... والذي

العزیز

إلى من أرى الحب في عيونها... إلى من أرى الحنان بين أضلاعها إلى من كان دعاؤها سر
نجاحي... إلى من أمدتني بالقوه الى أعلى الناس ... والدتي الحبيبة

إلى من كان أخاً وأباً وصديقاً أخي وحببي محمد

إلى أخواتي ميس و رنيم سندي في الحياة

إلى الذين رفعوا رايات العلم والتعليم

أساتذتي الأفاضل

إلى أصدقائي وزملائي في العمل

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة والعلم، ومن وحول الشهوات إلى جنات القربات.

الشكر لله عز وجل ثم لكل من مد لي يد العون في إتمام هذا العمل المتواضع مشرفي الدكتور جمال شاكر، زملائي في العمل، ورئيس قسم التربية الرياضية صاحب القلب الكبير وصاحب الباب الذي لا يغلق أمام أحد، إلى كل من علمني حرفاً لإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما وأتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة:

الدكتور وليد خنفر والأستاذ الدكتور عبد الناصر قدومي بتفضلهم وقبولهم لمناقشة هذه الدراسة وإعطائهم الملاحظات العلمية في سبيل أن يكون هذا العمل علمياً مميزاً .

كما وأتقدم بالشكر إلى أسرة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وزملائي طلبة تخصص ماجستير التربية الرياضية، كما وأتقدم بالشكر لكل من وقف إلى جانبي وساندني في إتمام هذا المجهود العلمي.

وللجميع عظيم الاحترام والمحبة والتقدير...

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة على تعليم سباحة الصدر لدى طلاب التربية
الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت
الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدّم من قبل لنيل أية درجة أو
لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ط	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
4	أهمية الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	فروض الدراسة
7	حدود الدراسة
7	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: الإطار النظري
35	ثانياً: الدراسات السابقة
40	ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

43	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
44	منهج الدراسة
44	مجتمع الدراسة
44	عينة الدراسة
46	أداة الدراسة
47	الاختبارات المستخدمة
47	الصدق
48	الثبات
49	متغيرات الدراسة
49	إجراءات الدراسة
50	المعالجات الإحصائية
51	الفصل الرابع: عرض النتائج
52	عرض النتائج
52	النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
55	النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
58	النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
60	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
61	أولاً: مناقشة النتائج
61	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
62	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
63	مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
65	ثانياً: الاستنتاجات

66	ثالثاً: التوصيات
67	قائمة المصادر والمراجع
74	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	الجداول	الصفحة
(1)	صفات أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر (ن = 24)	44
(2)	التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر والقياس القبلي لمتغيرات الدراسة (ن = 24)	45
(3)	الصدق التمييزي لمتغيرات الدراسة	47
(4)	معاملات الثبات للمتغيرات المهارية قيد الدراسة	48
(5)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة) (ن = 12)	52
(6)	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الصور والشفافيات) (ن = 12)	55
(7)	نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق فيالقياس البعدي لسباحة الصدر بين افراد المجموعتين التجريبيتين (ن = 24)	58

فهرس الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
(1)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى	53
(2)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى	53
(3)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى	54
(4)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة السباحة على الصدر كاملة مع التنفس أفراد المجموعة التجريبية الأولى	54
(5)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية	56
(6)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية	56
(7)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية	57
(8)	متوسط القياسين القبلي والبعدي لرياضة السباحة على الصدر كاملة مع التنفس أفراد المجموعة التجريبية الثانية	57
(9)	متوسط القياس البعدي لضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعين التجريبيين	59
(10)	متوسط القياس البعدي لرياضة السباحة على الصدر كاملة مع النفس لدى أفراد المجموعين التجريبيين	59

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
(1)	البرنامج التعليمي المستخدم	74
(2)	الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة	100
(3)	ملحق المحكمين للبرنامج	102
(4)	الاستمارة الخاصة في رأي المحكمين بالبرنامج التعليمي المقترح والاختبارات المستخدمة في الدراسة	103
(5)	الاستمارة الخاصة بتسجيل القياسات القبلية والبعدية	104

أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة على تعليم سباحة الصدر لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

إعداد

أحمد رفيق أحمد شيخه

إشراف

د. جمال شاكر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة في تعليم سباحة الصدر لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (24) طالباً. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين وضابطة كل منهما للأخرى، حيث خضعت المجموعة التجريبية الأولى ($n = 12$) للبرنامج التعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة، بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية ($n = 12$) للبرنامج التعليمي باستخدام الصور والشفافيات. واشتملت متغيرات الدراسة على (ضربات الرجلين، ضربات الذراعين، ضربات الرجلين معاً، المهارة كاملة). وتحليل البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة) حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالاتي: ضربات الرجلين (37.20 %)، ضربات الذراعين (39.48 %)، ضربات الرجلين والذراعين (43.01 %)، المهارة كاملة مع التنفس (43.21 %). وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (الصور والشفافيات) حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالاتي: ضربات الرجلين (28.42 %)، ضربات الذراعين (26.49 %)، ضربات الرجلين والذراعين (29.39 %)، المهارة

كاملة مع التنفس (31.33 %). كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لسباحة الصدر بين أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في متغيري (ضربات الرجلين، ضربات الذراعين)، بينما كانت الفروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في متغيري (ضربات الرجلين والذراعين معاً، وسباحة الصدر كاملة). ومما يدل ذلك على أفضلية استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة في تعلم مهارة سباحة الصدر بالمقارنة مع استخدام الصور والشفافيات. وأوصى الباحث بالعديد من التوصيات أهمها ضرورة استخدام الأدوات المساعدة في تعلم مهارات السباحة.

الكلمات المفتاحية:

الوسائط التعليمية الحديثة، سباحة الصدر، طلاب تخصص التربية الرياضية.

الفصل الاول

مقدمة الدراسة واهميتها

- مقدمة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- فروض الدراسة.
- حدود الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

يتميز العصر الحالي بأنه عصر التقدم العلمي والتكنولوجي الذي غمر مختلف مجالات الحياة وميادينها بصفة عامة، ومجالات التعليم والتعلم بصفة خاصة باعتبار أن التعليم هو العمود الفقري لبناء الأمم، وهو جزء لا يتجزأ من الأمن القومي للشعوب، وأن المؤسسات التعليمية هي الأمل في صنع المستقبل، مما جعل من التعلم أحد الاستراتيجيات الهامة لتطوير المجتمع.

إن النقلة المجتمعية التي أحدثتها تقنية المعلومات، ما هي في جوهرها الا نقلة تربوية في المقام الأول، فعندما تتوارى أهميه المصادر الطبيعية والمادية تبرز المعرفة كأهم مصدر من مصادر القوة، وتصبح عملية تنمية الموارد البشرية المتمحورة حول المعرفة إنتاجاً وتوظيفاً هي العامل الحاسم في تحديد مستقبل المجتمع، وهكذا تتداخل التنمية والتربية إلى حد يصل إلى شبه الترادف، وأصبح الاستثمار في مجال التربية والتعليم هو أكثر الاستثمارات عائداً، بعد أن تصدرت صناعة البشر قمه الهرم بصفته أهم الصناعات في عصر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (نبيل، 1994).

وتشير عرابي وجرار (2013) الى أن الأساليب الحديثة هي أكثر الوسائل التعليمية تطوراً، فهي تتضمن دمج أشكال متنوعة من الوسائل التي يمكن التحكم بها من خلال الشفافيات أو الفيديو التفاعلي أو الكمبيوتر، والميزة الأساسية لهذه التقنيات هي الدرجة العالية لتفاعل المتعلم مع المصادر عديدة للمعلومات.

فعملية التعليم والتعلم في السباحة تتطلب معرفة تتابع الحركات المطلوبة فيأدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناء على التحليل الفني للأداء،والذي يقصد به تفسيراً واضحاً ولشكل واتجاه الحركة التي يؤديها السباح،والتي تهدف الى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث اقتصادية الحركات للتغلب على عامل الزمن.

ويذكر محمد (2009) أن السباحة من الرياضات المفضلة لدى جميع الأجناس والأعمار المختلفة لما لها من مظاهر للبهجة والنشاط والحيوية، وتعتبر السباحة في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضة خاصة في المجال التعليمي والتي يفضل أن يتعلم الطفل خلال المراحل العمرية الأولى، حيث القدرة على اكتساب وتعليم المهارات الحركية في وقت قصير بالمقارنة بمراحل النمو الأكبر، ولا بد من أن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماس والمثابرة على التعلم وبذل الجهد والتغلب على العقبات وسرعة التقدم.

وتشير وفيقة (2001) إلى أن تكنولوجيا التعليم هي نظام تربوي منظم يحتوي على مكونات مادية وبشرية تتفاعل مع بعضها بغية في تحقيق هدف تربوي أو أكثر في ضوء معايير الكفاءة والفعالية.

فتقديم الخبرات التعليمية للطالب و تكاملها مع بعضها البعض باستخدام الوسائط الحديثة تمكن الطالب من تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والتربوية بكفاءة وفاعلية، والاستفادة القصوى بالمدخل الحسية المعرفية لديه من خلال توفير التفاعل الذي يسمح للطالب بالتحكم في السرعة والمسار والتتابع و كمية المعلومات التي يحتاج إليها. (محمد و ابراهيم، 2002)

لقد اتفق كل من إسماعيل (2016)، ومحمد (2016)، وصالح وآخرون (2016) وسعيد (2013) على أن التقنيات الحديثة فكرة تعليمية جديدة لتقديم المعلومات للمتعليم، والميزة الأساسية لهذه التقنيات هي الدرجة العالية لتفاعل المتعلم مع مصادر عديدة للمعلومات.

وقام الباحث بهذه الدراسة نظراً لدور التكنولوجيا في التعلم، وسهولة استخدام الوسائط في عرض المعلومات، ولأنها تضيف للمتعليم عنصر التعلم الذاتي والتشويق بعيداً عن الأساليب التقليدية، ومن ناحية أخرى تسهل على المعلم عملية التعليم وتوفر الجهد له.

وباستخدام الوسائل الحديثة في تعلم السباحة وخاصة سباحة الصدر والتي تهدف إلى إعداد مواقف تعليمية تحقق من خلالها عملية تعليمية بكفاءة عالية من خلال توفير فرص للتعلم عن طريق المحاكاة والممارسة ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في:

1_ محاولة الاستفادة من التقنيات الحديثة لكلا من المعلم والمتعلم حيث تساعد معلم السباحة من أداء مهمته بسهولة ويسر .

2_ تعدل من أدواره وتساعد على التوجه والإرشاد وتصحيح الأخطاء.

3_ قدرة على تحقيق أغراض ممارسة رياضة السباحة.

4_ تعلم طرق أداء المهارات المختلفة بصفة عامة وسباحة الصدر بصفة خاصة.

5_ تواصل بين الخبرات كأساس للعملية التعليمية، كما تحقق معدلات ممتازة في سرعة التعلم الذاتي والتفاعل وعمق الفهم وإبقاء طرق السباحة المختلفة المتعلمة حية وخصبة في عقل الطالب في السباحة بصفة عامة و تعلم سباحة الصدر بصفة خاصة.

6_ وتوفير لهم مجالات التعلم الذاتي.

7_ كما تبين أهمية هذه الدراسة في زيادة الارتقاء وتغيير الدور التقليدي المتبع لمعلم السباحة، وجعله يلعب أدواراً تربوية حديثة مثل بناء وحدات تعليمية فعالة أو تزويد من دوره في التوجيه والإرشاد.

8_ الحرص على استمرارية إيجابية وتفاعل الطلاب مع البرامج المصممة باستخدام الوسائط الحديثة، كما توفر وقت معلم السباحة باستخدام تلك البرامج المعدة بأسلوب الوسائط الحديثة في مواقف تعليمية متعددة، وفي أي وقت، حسب الحاجة إليه وفتح آفاق جديدة لتجريب مثل هذه التقنيات على طرق السباحات الأخرى.

9_ تعمل على وضوح أهداف البرامج التعليمية في السباحة للمتعلمين بشكل يسمح لهم بالتفاعل.

10_ البرامج المصممة باستخدام الوسائط الحديثة تكون مناسبة لقدرات المتعلمين.

11_ تساعد على توفير التغذية الراجعة الفورية والسريعة للمتعلمين.

مشكلة الدراسة

تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم، وبرزت العملية التعليمية ضمن أولويات هذا التطور باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب الشخصية للمتعلم. في ضوء ما تقدم وما تم طرحه حول الوسائط التعليمية بمفرداته فإن العملية التعليمية هي حيلة جهود مبذولة من قبل عدد كبير من الباحثين من أجل تطور ورفع مستوى التعليم من خلال جودة الأداء التعليمي والمخرجات التعليمية بكفاءة وفاعلية تبرز مشكلة الدراسة في غياب دور الوسائط التعليمية في تعليم السباحة لطلاب كلية التربية الرياضية، وذلك ضمن الخطة الدراسية الرسمية حيث إن الطالب الذي ينهي مساق سباحة (2) أو الدورات التعليمية لابد أن يمتلك القدر الكافي من الحيلة المعرفية والمهارية التقييمية المرتبطة بنتائج الأداء المهاري في سباحة الصدر والسباحات الأخرى وهذا النقص الذي لفت انتباه الباحث وزاد من اهتمامه للعمل به (عراي، سميره، 2013) (عطيه، 2008).

وربما السباحة تقوم على أساس العديد من المهارات الأساسية والتي تشكل حركة الإنسان داخل الماء، ومن خلال اطلاع الباحث وملاحظته لتعليم طلاب في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح وكذلك للدورات التعليمية في المسابح، فعملية التعلم تعتمد على الشرح فقط من المعلم ثم أداء نموذج للأداء، وهذه الطريقة التعليمية غير مواكبة مع عصر التكنولوجيا في مجال التعلم في كافة المجالات.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تعليم السباحة ضعف الأداء الفني الخاص بالسباحين وخصوصاً سباحة الصدر، مع وجود أخطاء كثيرة بالأداء والتي تؤثر بدورها على مستوى التعليم والإنجاز، وقد لوحظ أن كثيراً من معلمي السباحة لا يهتم بالتركيز على النواحي الفنية والمسار الحركي لأجزاء الجسم خلال مرحلة الأداء للمبتدئين ومحاولة الوصول به إلى أعلى درجات الجودة، بدلا من ضياع الوقت في تصحيح الأخطاء.

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1_ الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعه التجريبية الأولى التي استخدمت الفيديو والرسوم المتحركة.

2_ الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعه التجريبية الثانية التي استخدمت الصور والشفافيات.

3_ الفروق في القياس البعدي لسباحة الصدر بين أفراد المجموعه التجريبية الأولى وأفراد المجموعه التجريبية الثانية.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات الصفرية الآتية:

1- لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعه التجريبية الأولى.

2- لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى أفراد المجموعه التجريبية الثانية.

3- لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي لسباحة الصدر بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية.

حدود الدراسة

التزم الباحث خلال أداء دراسته في الحدود الآتية:

الحد البشري: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (24) طالبا من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ممن سجلوا مساق سباحة (2) في الفصل الدراسي الثاني 2018-2019.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية- نابلس.

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة الواقعة ما بين 2019\1\17 حتى 2019\3\17.

مصطلحات الدراسة

- **سباحة الصدر (breast swimming):** هي أحد أنواع السباحة بحيث يكون السباح متخذاً الوضع الأفقي الانسيابي على البطن والرجلين ممتدتين بالكامل، وتكون القدمان متقاربتين مع بعضهما، وضربات الرجلين عبارة عن ضربات متتالية من الأعلى الى الأسفل بشرط أن تكون هذه الحركة من مفصل الفخذ وتكون أصابع القدم متجهة إلى الداخل، وحركة الذراعين تبدأ بمد الذراع إلى الامام لأبعد مسافة ممكنة ومن ثم تبدأ عملية السحب مع سطح الماء بزاوية (45)، وأثناء الشد تنخفض الذراع قليلا وينثي الرسغ للداخل (السامرائي، 2001) .

- **الوسائط الفائقة (hyper media):** وتعرف بأنها "مجموعة من الوسائط التي تشمل الصور الثابتة والصور المتحركة ولقطات الفيديو والصور الثلاثية الأبعاد والنص والصوت، والتي تعمل بتكامل وانتظام تحت سيطرة الحاسوب (الموسى، 2002).

- **التعلم:** هو تغيير أداء المتعلم أو تعديل سلوكه نتيجة مروره بخبرات تعليمية معينة. وبمعنى أن التعلم مرتبط بتعديل السلوك والخبرات التي يمر بها المتعلم فيحدث التعديل في سلوك المتعلم أثناء إشباع الحاجات وبلوغ الأهداف بغرض التكيف في المواقف الجديدة (عبد الخالق، 2003).

- **التعلم الحركي:** عملية اكتساب وصقل وتنشيط المهارات الحركية خلال الإعداد الفني للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي.(عثمان، 1987)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

ثانياً: الدراسات السابقة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

الوسائط الحديثة:

إن عملية استخدام الوسائط التعليمية ليست وليدة هذا العصر، وإنما هي قديمة قدم عملية التعلم والتعليم عند الإنسان، ولكنها تعرضت للتطوير والتعديل، لتتناسب مع تطور عمليات التعليم والتعلم التي مرت بها الإنسانية، ويشير الحيلة (2005) التي استخدمت الوسائط التعليمية لكنها لم يكن يطلق عليها مسمى الوسيلة التعليمية في ذلك الوقت، مشيراً إلى أن الرسوم والأشكال والرموز التي استخدمت في الفترات الزمنية من تاريخ البشرية، كانت بمثابة وسائل لتوثيق تلك الحضارات، كدليل على قدم استخدام الإنسان للوسائط التعليمية. ولقد تطور مفهوم الوسائط التعليمية حتى أصبح علماً له مدلولاته وتعريفاته وأهدافه، وقد تدرج المربون في تسمية الوسائط التعليمية؛ فكان لها أسماء متعددة منها: وسائل الإيضاح (الوسائل السمعية، الوسائل البصرية، الوسائل السمعية البصرية)، الوسائل المعينة، والوسائل التعليمية (ابراهيم، 2010).

تعد الوسائط المتعددة إحدى المستحدثات التكنولوجية التي لها قيمة تربوية وتعليمية في رفع كفاءة العملية التعليمية التعلمية، فهي تعتبر أكثر جدوى وفاعلية، حيث أن محورها هو المتعلم من خلال تفاعله ومشاركته بصورة فعالة مع برنامج تعليمي يتحكم فيه تقنيات الكمبيوتر وإيجاد صيغ التفاعل بين المتعلم والكمبيوتر (الصالح، 2016).

كما وتعطي الوسائط المتعددة طرائق متعددة لجعل عمليتي التعليم والتعلم أكثر يسراً على المعلم والمتعلم، مما يعمل على زيادة تحول التربويين من الطرق التعليمية التقليدية التي تنتم بالرتابة إلى استخدام برامج الوسائط المتعددة التي تتميز بالمتعة والتشويق، بل إنها تساعد على تشجيع أهم دوافع التعلم، ومنها الفضول وحب الاستطلاع. (ابراهيم، 2004).

الوسائط المتعددة:

يعرفها شاهين (2006) بأنها الجمع بين المحتوى والصوت والصورة الثابتة والمتحركة والفيديو في برنامج واحد في إطار تفاعلي بين البرنامج والفرد والمتعلم، والوسائط المتعددة ليست طريقة لبناء البرامج، ولكنها طريقة لتنظيم العرض وقائمة على استثارة حاستي السمع والبصر في الإنسان.

وعرفها شرف (2000) بأنها مجموعة من الأدوات والأجهزة والموارد التعليمية التي يستخدمها المعلم والمتعلم في عملية التعلم والتعليم لتحقيق الأهداف التعليمية بأقل وقت وجهد وتكلفة.

وعرفها نايف (2002) بأنها جميع المواد والأجهزة والأدوات التعليمية التي يستخدمها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف التعليمية بأقل وقت وجهد وتكلفة.

وهكذا نلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن هنالك اتفاقاً على أن الوسائط التعليمية هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والوسائل والمواد التعليمية التي يستخدمها المدرس في عملية التدريس ونقل المعلومات، بهدف تحسين وتسهيل العملية التعليمية، والارتقاء بهأقل جهد ممكن وبأقصر وقت، بما يتماشى مع رغبات الطلاب في الحصول على المعلومات والمهارات المختلفة مع توفيرعنصر الترغيب والتشويق للحصول على هذه المعلومات والمهارات الرياضية.

الفوائد التربوية لاستخدام الوسائط المتعددة:

للوسائط المتعددة فوائد كثيرة في التعليم كونها تمتاز بخصائص مهمة:

1. مراعاتها للفروق الفردية بين الطلاب وقد ذكرت مجموعة منها.
2. إسهامها في تعزيز التعليم لأنها تعمل على مخاطبة الحواس.
3. تدريس المفاهيم والمبادئ والحقائق المجردة التي تحتاج الى جهد كبير من الطلاب لفهمها واكتسابها.
4. إكساب المتعلمين مهارات التفكير الإبداعي وأسلوب حل المشكلات.

5. تدريس المهارات العلمية الصعبة التي تكون مكلفة أو خطيرة عند إجرائها في الصف.(محمد، 2004).

أهمية الوسائط التعليمية في المجال الرياضي:

يُعتبر استخدام الوسائط التعليمية في مجال التربية الرياضية من العوامل المساعدة في رفع مستوى الأداء الرياضي، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية واكتساب التصور الدقيق للمهارة، وكذلك يمكن عن طريق الوسائط التعليمية تنويع أساليب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين. وقد أشار (محمد، 2004)، إلى أهمية الوسائط التعليمية في المجال الرياضي في النقاط التالية:

- زيادة فاعلية التعليم عن طريق الوسائط التعليمية التي تعمل على استخدام جميع الحواس لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات.
- تعمل على جعل المتعلم أكثر استعداداً للتعلم.
- تساعد على تنويع طرق وأساليب التدريس، مما يؤدي إلى مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين، كما أنها تساعد على التغيير المستمر.
- تثير اهتمام المتعلم وتشويقه، وتشبع حاجاته، وتلبي ميوله.
- تساعد الوسائط التعليمية على التذكر، فتتم عملية التعليم والتعلم بصورة أفضل وأدق نتيجة لتذكر أجزاء الحركة ومساراتها.
- تساعد على التعليم في أقل وقت وجهد مما يلزم في التعليم بدونها.
- يساهم تنوع أساليب التعزيز عن طريق تثبيت الاستجابة الصحيحة على تأكيد التعلم.
- إتاحة الفرصة للمتعلمين للمشاركة الإيجابية في المواقف التعليمية المختلفة كالمناقشة مما يعمل على استثارة النشاط الذاتي لديهم.

- المساعدة في معالجة المشاكل التي تنتج عن الفروق الفردية بين التلاميذ.

- المساهمة في تعلم عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد.

تصنيف الوسائط التعليمية في المجال الرياضي:

صنف شرف (2000) الوسائط التعليمية في المجال الرياضي إلى:

الوسائط السمعية:

وهي كل ما يستقبله المتعلم من معلومات وحقائق ومفاهيم واتجاهات عن طريق الأذن، وبواسطة وسيلة اتصال معينة مثل أجهزة المذياع والمسجل وغيرها، وأيضاً عن طريق الكلمة المنطوقة مثل: المحاضرات والتقويم والشرح والوصف اللفظي للمهارات الحركية المختلفة والمناقشات. وتفيدنا هذه الوسيلة في هذا البرنامج عن طريق إلقاء الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات واستماع المتعلم لما يتم طرحه، وبعد ذلك يتم النقاش على ذلك والتفكير الصحيح لما تم سماعه للوصول إلى قرار صحيح بتفكير متعمق لأداء المهارة على أكمل وجه.

الوسائط المرئية (البصرية):

وهي كل ما تستقبله وتستجيب له العين أثناء عمليات التعليم لتوصيل الخبرات التعليمية للمتعلمين ومن أمثلة هذا النوع نماذج الحركة عن طريق الشرح والصور بكل أنواعها والرسومات التخطيطية. وتفيدنا هذه الوسيلة عن طريق عرض المهارات المختلفة ومشاهدتها من قبل المتعلمين ومحاولة تقليد ما تم مشاهدته وسماعه، لأن ذلك أكثر فاعلية في التعلم وحسب ما تم ذكره سابقاً، كما أن الوسائط المرئية تكون ذات تشويق ومتعة وسهولة تقبلها والأخذ بها في الدرس التعليمي.

الوسائط السمعية البصرية:

وهذا النوع من الوسائط يجمع بين ما تسمعه الأذن وتراه العين في نفس الوقت، أي تشترك فيها حاستا السمع والبصر في وقت واحد ومن أمثلتها: التلفزيون، أفلام السينما، الفيديو. هذه الوسيلة تترك أثراً واضحاً في المتعلمين عن طريق المشاهدة والسمع، فتتكون فكرة وصورة كاملة عن

المهارة المؤداة بالشكل الصحيح وعن طريق التواصل والتفاعل بين الطلاب والمدرس ليصلوا إلى أفضل الحلول المناسبة وتلاشي للمشكلات التي قد تحصل أثناء أداء المهارات المختلفة.

الوسائل العملية:

وهي التطبيق الفعلي من قبل المتعلم نفسه لكل ما تم تعلمه من المهارات الحركية مع استخدام وسائل معينة أثناء التطبيق للمساعدة والأمان مثل أحزمة الأمان أثناء أداء المهارات، بالإضافة إلى ذلك تطبيق المهارات التعليمية بطرق التدريس المختلفة والأداء الجماعي، وممارسة المهارات الحركية على شكل مسابقات ومباريات تنافسية بين الطلاب. وهنا نقول أن الوسائل العملية تعتبر ذات فائدة كبيرة في تعلم واكتساب المهارات من خلال الأساليب العلمية الحديثة في نقل المعلومة وفي الكيفية المناسبة للأداء وللطريق التي يتبعها الطلاب فيما بينهم وبالآلية المناسبة لكل مهارة وكل ذلك سوف يؤدي إلى أداء المهارة بالشكل المطلوب ومن قبل الطلاب أنفسهم بطريقة السند في الجمباز تعتمد على فهم المهارات كاملاً، ومن ثم القيام بمساعدة الزميل وبطرق علمية تؤدي إلى عمل مهارة صحيحة وبما أن الطلاب أنفسهم لهم الدور الكبير في ذلك فإن المهارات الحياتية لها الدور الأكبر في كل أداء بين الطلاب من حل للمشكلات والصعوبات التي قد تواجه الأداء واتخاذ القرار، وتطبيق صحيح للمهارة وتواصل كبير بين الطلاب بقيادة حكيمة وبتفكير إبداعي متعمق، يؤدي إلى أداء المهارة على أكمل وجه بمساعدة الوسائل التعليمية الحديثة. (مصطفى، 2008)

ويؤكد (الحيلة، 2007) أن الوسائل التعليمية البيئية هي جميع الأشياء من مواد وأدوات وأجهزة بديلة، ولوحات ومصورات وعينات ونماذج وشفافيات. ويمكن أن نحصل عليها من البيئة المحلية أو من المستهلكات المحلية، ويمكن استخدامها لإثارة تفكير الطلبة.

كما أن للوسائل التعليمية وظائف عديدة منها: أنها تساعد على تركيز انتباه المتعلم وتثيرة وتشجعه على تعلم وتخلق لديه التحدي الذي يتناسب وقدراته وتعطيه انطباعات صادقة عن فكرته، وتوضح له العلاقة بين العناصر. وتساعد على الاسترجاع والتذكر، ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا إذا أحسن استخدامها وتم توظيفها بشكل فاعل في المواقف التعليمية، وبذلك نستطيع أن نواجه الكثير من المشكلات والتحديات التي تواجه التربية في عالمنا المعاصر وجعل التعليم أكثر فاعلية وإننا في

هذه الدراسة عمدنا إلى تعرف أثر الوسائط الحديثة على تعلم سباحة الصدر، حيث أن دمج الوسائط الحديثة بالتعلم له الأثر الكبير على تطوير الأداء في كافة المهارات الرياضية، وهذا ما تسعى هذه الدراسة للتوصل اليه في البرنامج التعليمي المقترح من قبل الباحث لمساق السباحة (حمدان.1987).

أنواع الوسائط التعليمية في المجال الرياضي:

هناك العديد من الوسائط التعليمية التي تستخدم في مجال التربية الرياضية، وتساعد المعلم على إتمام عمليات التعليم والتعلم وفيما يلي أهم هذه الوسائط التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي كما ذكرها (عطية، 2010).

1. النموذج الحركي.
2. السبورة.
3. الوسائل الخطية والرسم والتصوير.
4. الكتب المصورة والصور الثابتة.
5. لوحة الإعلانات.
6. النماذج والمجسمات.
7. الأفلام البطئية.
8. أجهزة التسجيل الصوتي.
9. مسجلات الفيديو أجهزة التلفزيون ذات الدائرة المغلقة.
10. أجهزة عرض الشرائح.
11. جهاز عرض الشفافيات التعليمية(بروجكت).

12. الحاسوب التعليمي.

وسيتناول الباحث بعض هذه الوسائط بالشرح لأهميتها في إجراءات هذه الدراسة، والتي تم توفرها في المسبح الخاص والمجهز في الجامعة.

عناصر الوسائط المتعددة

- 1- النص
- 2- الرسوم المتحركة
- 3- الرسوم الخطية
- 4- الصور الثابتة
- 5- الصور المتحركة (الفيديو)

ولأهميه هذه الوسائط ودورها الفاعل في اكتساب وإتقان المهارات الحركية، يجب أن نعرف أن أية مهارة في المجال الرياضي تمر بثلاث مراحل يجب الأخذ بها لضرورتها وأهميتها، حيث تحتاج المهارة الحركية إلى طريقة أداء متخصصة ضمن أطر وقوانين خاصة بكل لعبة من الألعاب (شرف، 2000) وتؤثر كل منها على الأخرى وعملية الفصل هنا لغرض توضيح وفهم هذه المراحل الأساسية:

1. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

وعلى ذلك فإن الوسائط التعليمية تساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث يكون بيد المتعلم إما الانتقال إلى موضوع ومهارة جديدة أو الإعادة مرة أخرى لنفس الموضوع والمهارة، وتساعد على تنمية مقدرة المتعلم على التفكير وربط المعلومات، وتنمية مهارات التفكير لديه مثل التفكير الناقد للمهارة.

كما أن تتنوع طرق التفاعل بين المتعلم والعرض يعمل على مواصلة التعلم في تلك البيئة التفاعلية، وتشجع المتعلم على البحث عن المعلومات المرتبطة بموضوع البرنامج الدراسي المقرر، وإمكانية استخدام برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية بفاعلية في مختلف الموضوعات الدراسية وجميع المراحل الدراسية والعمرية المختلفة (مصطفى، 2008).

ومن فوائد استخدام الوسائط المتعددة:

إمكانية عرض الرسوم والصور المختلفة لتساعد على توضيح الأفكار، وإيصال المعلومات، وإمكانية التحرك بسهولة بين المعلومات المعروضة، بحيث تعطي فرصة للأسئلة والنقاش، واستخدام العروض المختلفة مثل مقاطع الفيديو للمهارات وتساعد على تقريب المعلومة للواقع، كما أن إضافة المؤثرات الصوتية يساعد على وضوح الفكرة إلى جانب الانتباه، والبعد عن الملل، كما أن توفر الأدوات المتكاملة تعطي المستخدم القوة في العمل والابتكار.

وفي هذا الإطار يمكن القول أن الخصائص المميزة للوسائط المتعددة هي:

- ليست منفصلة عن المنهج وتعتبر جانبا رئيسيا من جوانبه

- ليست ترفيهية فحسب بل تعليمية

- تعتبر مساعدة للمدرس في إيصال المعلومات

- ليست بديلة عن اللغة والتواصل والمنهاج المقرر

- لا يقتصر استعمال الوسائط على مادة معينة

- لا يقتصر تعليم الوسائط على مرحلة عمرية معينة

- ليست مجرد عمل جمالي فني (النعواشي، 2010).

وبناءً على ذلك يمكن القول بأن استخدام الوسائط المتعددة في المجال التعليمي أصبح ضرورة ومطلباً ملحاً في عصرنا الحالي لكثرة التغيرات التي نمر بها، ولعصر التكنولوجيا الذي يغزو عقول الناس، وخاصة الشباب منهم، كما أن عمليات التعليم دائماً تمر بالكثير من التغيرات التي تُحسن على المناهج التعليمية المختلفة، ولأهمية الوسائط التعليمية المتعددة في المجال الرياضي عمل الباحث على توظيفها في خدمة تعليم المهارات الرياضية، ولما لها من مدلول واضح على عمليات التعلم من قبل الطلاب، حيث أن الانتقال من مرحلة التدريس بالشكل المباشر والطرق الاعتيادية إلى التدريس الحديث القائم على توظيف كل ما هو مفيد ونافع لخدمة الطلاب في الحياة الجامعية؛ ليكونوا قدوة لطلابهم في الحياة المدرسية. وكما هو معروف فإن مهارات الجُمباز بحاجة إلى المشاهدة والتكرار وإعادة المشاهدة مرة جديدة، وباقي المواد العملية هي بحاجة إلى ادخال عناصر وطرق جديدة لتواكب التقدم الرياضي الحاصل، مثل الوسائط التعليمية المختلفة وتكون مدموجة بالمهارات الحياتية سابقة الذكر، وهنا سوف نحصل على جيل من الخريجين يتعامل مع المهارات الرياضية والمتعلمون حسب ما تقتضيه الحاجة (عطية، 2010).

الحاسب الآلي كأحد اشكال الوسائط الحديثة:

إن الحاسب الآلي من الأجهزة التكنولوجية التي حظت باهتمام المتخصصين في المجال التربوي والتعليمي، فأخذت أبعاداً حديثة وعناية خاصة بالتغيير في أساليب وإستراتيجيات التعلم والتعليم. (سالم، 2007)

يعتبر استخدام الحاسب الآلي في مجال التعليم من أهم الموضوعات التي شغلت فكر المتخصصين في المجال التربوي حيث إن استخدامه في التعليم لا يعني أنه يهمل دور المعلم بل يقتصر دور الحاسب الآلي على أنه وسيلة تعليمية مساعدة في عملية التعليم.

ولذلك فإن التعليم بمساعدة الحاسب الآلي أصبح يستخدم كمعلم مساعد في عملية التعليم، حيث يمثل استخدامه في الشرح والتدريبات والألعاب التعليمية كمساعد يعمل على تقوية المتعلمين من خلال إمدادهم بتغذية راجعة سريعة حسب استخدامها في المواقف التعليمية حيث يتيح لهم الفرصة

للتعلم بسرعتهم الخاصة ويمدهم بعنصر التشويق، كما أنه يوفر بيئة تعليمية أقرب ما تكون الى الموقف التعليمي الحقيقي. (سلامة، 1992)

وتذكر أحمد (2010) نقلاً عن فتح الباب، (1995). أن عملية التعلم تتأثر بالأداة التي يستخدمها المتعلم ومن ثم فالحاسب الآلي من إحدى الأدوات تجعل لعملية التعليم والتعلم خصائص تختلف عن غيره من الأدوات وهي وضوح معدل تعلم الفرد، وتقديم التغذية الراجعة السريعة والفورية للمتعلم وكذلك فإن التعلم بالحاسب الآلي يسمح لكل متعلم أن يخطو في تعليمه حسب جهده وسرعة الخاصة.

ويوضح كمال، (1999). بأن عملية إعداد برامج تعليمية قائمة على استخدام الوسائط الحديثة ليست عملية سهلة بل هي عملية غاية في الصعوبة وتتطلب وقتاً ومالاً وخبرة كما أنها تمر بمراحل عديدة قبل أن تظهر بالصورة التي نراها عليها.

المكونات المستخدمة في البرنامج:

1. الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة

2. الصور والشفافيات

الرسوم المتحركة:

إن الرسوم المتحركة إحدى الوسائط التعليمية الحديثة التي استخدمها المعلم فهي تعد تغييراً نموذجياً لمجال تكنولوجيا التربية حيث انتقل التعليم من الطرق التقليدية إلى عمليات الاتصال بالرسوم المتحركة من خلال أنظمة حديثة مثل الكمبيوتر حيث تقدم للمتعلم المعلومات من خلال البرامج المتكاملة بالرسوم المتحركة بأوضح الألوان والحركات والمؤثرات الصوتية وهذا انطلاقاً مما تشير إليه الدراسات السابقة من إقبال المتعلمين المتزايد على البرامج التي تحتوى على الرسوم المتحركة حيث تصل النسبة إلى (95,7%) مما يشير إلى أنها وسيلة مشوقة للتعليم وتساعد على تحسين طرق التدريس. (علي، 1999) (زغلول، 2002)

الفيديو التفاعلي:

وإن الفيديو التفاعلي يستخدم في البرامج التعليمية بهدف إعطاء إحياء بالحركة والحيوية والمصادقية في توصيل المعلومات بصورة أفضل مع زيادة الدافعية لدى المتعلم.

ويعد الفيديو التفاعلي أحد التقنيات التكنولوجية الحديثة المستخدمة في مجال التعلم بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة لتقديم المعلومة وفقاً لاستجابات المتعلم.

ويشير عطيه (2008) نقلاً عن هينيش واخرون (1995) على أن الفيديو التفاعلي أنشأه وسائل حديثة والتي تجمع بين مميزات الفيديو والحاسب الآلي المساعد للتعلم وتقدم مواد الفيديو للمتعلم تحت تحكم الحاسب الآلي، الذي يسمح للمتعلم بتقديم استجابته والتي تؤثر بدورها في مسار تتابع العرض.

ويذكر البغدادي (2002) إلى أن الفيديو التفاعلي يقوم بعرض لقطات الفيديو والتي تم تسجيلها مجزأة كل منها في شاشة مستقلة، بالإضافة إلى أن الحاسب الآلي يوفر فرص التفاعل الذي يعطي المتعلم القدرة على التحكم وفقاً لقدرته ولسرعة الذاتية وكذلك بالنسبة للمسار وكم المعلومات التي يحتاجها وبالطريقة التي تناسبه.

أساليب العرض بالفيديو التفاعلي:

اختلفت أساليب العرض بالفيديو التفاعلي وذلك يرجع إلى الهدف المراد تحقيقه ومن هذه الأساليب ما يلي:

1_ أسلوب العرض بالسرعة العادية:

وبذلك تكون سرعة العرض هي نفسها السرعة الحقيقية للحركة ويأخذ زمن العرض نفسة زمن وشكل أداء الحركة فهي صورة حقيقية للحركة وتفاصيلها، وهي التي تساعد المتعلم على تكوين مدركات صحيحة عن حقيقة الزمن الذي تستغرقه الحركة وشكلها، وأن تعطي للمتعلم التوافق الأولي للأداء الحركي.

2_ أسلوب العرض بالسرعة البطيئة:

وهي التي تكون سرعة العرض أبطأ من سرعة الحركة الحقيقية ويكون زمن العرض أطول من الزمن الحقيقي للأداء الحركي وتعطي بيانات التتابع الحركي وتسلسل مراحل الحركة، وتساعد على ملاحظة المراحل السريعة من الحركة التي يصعب ملاحظتها وتأملها.

مكونات الفيديو التفاعلي:

1_ الحاسب الآلي:

يعتبر هذا الجهاز أساس وجوهر نظام الفيديو التفاعلي الذي يتيح التفاعل المتوقع للنظام، فيطرح الأسئلة ويتوقع الاستجابة من المتعلم.

2_ أدوات الإدخال:

إحدى الأدوات التي يستخدمها المتعلم، وعن طريقها يتم الاتصال بالبرنامج التعليمي، والاستجابة للمثيرات المعروضة خلال الشاشة أو تلك الأدوات التي تقدم للمتعلم وسائل إدخال الاستجابة مثل لوحة المفاتيح، لمس الشاشة، الفارة، نظام التعرف الصوتي.

3_ أجهزه الصوت:

إحدى الأجهزة التي يستطيع المبرمج من خلالها تسجيل الصوت ومن خلال المايكروفون وكذلك أجهزه إخراج الصوت وهي التي يستطيع المتعلم من خلالها سماع الصوت مثل السماعات، ومكبرات الصوت.

خصائص الفيديو التفاعلي:

يقوم الفيديو التفاعلي على تقديم أكبر كمية من المعلومات التي تتوافق مع احتياجات المتعلمين ويسمح لكل متعلم التحكم في نظام العرض، مما يسمح بوجود التفاعل النشط من خلال الحاسب الآلي، وليس بين المتعلم والحاسب الآلي فقط ولكن بين جميع العناصر التعليمية.

ويشير عطيه (2008) إلى أن الفيديو التفاعلي يساعد على زيادة التفاعل بين العناصر التالية في العملية التعليمية (المعلم - المتعلم - المحتوى - الوسيط المستخدم - استخدام الأسئلة في مرحلة التقويم في الفيديو التفاعلي)، وأيضاً يساعد المتعلمين على القدرة على التركيب ورسم الاستنتاجات، وبذلك يصبح المتعلم أفضل من استدعاء المعلومات بالطريقة التقليدية وأيضاً تهذيب خبراته.

نظام عرض المعلومات:

1_ الجمع بين خصائص كل من الفيديو والكمبيوتر المساعد للتعلم:

ويتضح ذلك من خلال تكنولوجيا الفيديو التفاعلي حيث يرى المتعلم تتابعات الفيديو ثم يسأل أسئلة بواسطة الحاسب الآلي وهنا يقوم الحاسب الآلي بنفس عمله المعتاد، حيث يدخل استجابات المتعلم ويحللها، ويعطي نتائج لهذه الاستجابات.

2_ التفاعلية:

قيام المتعلم بأنماط مختلفة من الاستجابات أثناء العملية التعليمية وهذا الأمر الذي أدى إلى الاستمرارية والتواصل، أي بمعنى آخر قدرة المتعلم على المشاركة الايجابية والنشاط.

ويرفتح الباب (1995) أن التفاعلية هي تجاوب المتعلم مع البرنامج، حيث إن الحاسب الآلي يسمح للمتعلم بالسير بخطوة الذاتية من مكان إلى آخر في البرنامج، تبعاً لاختياراته واهتماماته.

ويرى الباحث أن التفاعلية يجب أن لا تكون مجرد سرد نمطي للمعلومات، إنما هي محاولة اكتساب معلومات عن المهارات المراد تعلمها، فأولى خطوات التفاعل البحث عن المعرفة، ويجب إعطاء فرصة للمتعلم أن يبحث ويتجول بين القوائم للوصول إلى المعلومات التي يحتاج إليها بالترتيب الذي يرغب فيه.

تصميم الفيديو التفاعلي من حيث النوع و الكم:

1_ مستوى التفاعلية:

يعتمد مستوى التفاعل المسموح به في أي برنامج على الأجهزة والبرامج في ضوء هذه المستويات الشائعة منها:

التفاعل المباشر:

يجب استخدام أسلوب التفاعل المباشر مع المتعلم من خلال البرنامج، وكأن المحادثة تدور بين فردين، ويعتمد أيضاً على صياغة أسئلة يوجهها البرنامج للمتعلم تعمل على إثارة التفكير، وكل ذلك في صياغات ذات أشكال بسيطة يتجاوب معها المتعلم في تفاعل ثنائي مباشر.

2_ المكونات التفاعلية:

ومن أهم العوامل في التفاعل القائم في برنامج الفيديو التفاعلي:

أ_ تحكم المتعلم:

وكما أشار البغدادي (2002) على أن معنى تحكم المتعلم بأنها هي القدرة التي ينفرد بها المتعلم لتحديد المسار والتتابع والمحتوى وذلك وفقاً لمدرّكاته المعرفية واحتياجاته وإمكانياته، وبذلك للمتعلم الحرية الكاملة في التحكم بالبرنامج الموضوع أمامه على الحاسب الآلي ويساعد هذا التحكم على تكوين اتجاهات إيجابية .

ب_ التغذية الراجعة:

وكما أشار البغدادي (2002) أن التغذية الراجعة هي العملية الآلية التي تعطى فيه المعلومة بها الاستجابة مباشرة وإعطاء المعلومة بهذه الطريقة يساعد المتعلم على اكتساب قدرات جديدة ومختلفة مثل قدره على التركيب ورسم الاستنتاجات وذلك يعتبر أفضل من حصول المتعلم على الأنماط المختلفة للمعرفة بأشكال مختلفة مما يساعد على تنمية المدرّكات المعرفية لدى المتعلم وبذلك يوفر

الفيديو التفاعلي فرصة التفاعل المباشر للمتعلم والوصول به ذاتيا ومباشرة للمعرفة والعمل على ترسيخها.

الفوائد التربوية للفيديو التفاعلي:

أ_ بالنسبة للمتعلم:

- 1_ مرونة الاستخدام بالنسبة للمتعلم.
- 2_ تنوع الاستخدام (فردى - جماعى).
- 3_ يساعد على اكتساب مهارات اجتماعية حديثة.
- 4_ المساعدة على اكتساب أنماط مختلفة.
- 5_ يجعل المتعلم أكثر احتمالية وإعطائه الدافعية للتواصل لتوفير أسباب هذا التواصل.
- 6_ يساهم فى إكساب المتعلم الاتجاهات الإيجابية نحو البحث وتنمية المدركات المعرفية.
- 7_ يساعد المتعلم على التعبير الذاتى.
- 8_ تساعد على الإحساس بالأمان وإكساب الثقة بالنفس.

ب_ بالنسبة للمعلم:

- 1_ يساعد فى التغلب على مشكلة الكفاءات لدى المعلمين.
- 2_ يساعد المعلم على أن يكون أكثر قدرة على الإرشاد والتوجيه والتخطيط بدلا من التدريس المباشر.
- 3_ يخفف على المعلم الكثير من الوقت والجهد الذى يلزمه باستخدام الحاسوب.

4_ يركز المعلم فيه على التعلم وليس على معوقات عملية التعلم كما هو الحال في الطريقة التقليدية.

5_ يساهم في إيجاد أنواع جديدة من التفاعل بين المعلمين والمتعلمين لم تكن موجودة من قبل ويحقق ذلك رضا المعلمين.

6_ يجعل دور المعلم أكثر فاعلية وإيجابية.

7_ يكسب المعلم القدرة على الإبداع والابتكار.

8_ يكون للمعلم الدور الرئيسي في وضع الفيديو التفاعلي.

الصور والشفافيات:

وهي عبارة عن توقيت مرئي للأشياء الحقيقية وتتصف بالثبات وقد تكون صغيرة وتوضع في جزء من الشاشة أو كبيرة تملأ الشاشة كلها وتتميز بقدرتها على عرض التفاصيل الدقيقة.

ويشير عطيه (2008) نقلاً عن حمدان (1987) أن استخدام الشفافيات والصور الثابتة في التربية يزداد ولا ينخفض وذلك لقلة تكاليفها وسهولة استخدامها.

ويذكر سلامه (1992) أنه يوجد مجموعة من المبادئ يجب مراعاتها عند عرض الصور والشفافيات ومنها:

1_ أن تقتصر على معالجة موضوع واحد.

2_ أن لا تزدحم بالمعلومات والألوان.

3_ أن تكون الألوان متناسقة.

4_ أن تكون الإضاءة جيدة.

التعلم:

إن عملية التعلم أساسية في الحياة، فكل مظاهر النشاط البدني وراءها عملية التعلم، ومن خلال هذا التعلم تنمي أنماط السلوك التي تؤثر إيجاباً في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية، كما تلعب هذه المظاهر في تحديد سلوك الكائنات الحية من خلال مساعدتها على اكتساب بعض المظاهر السلوكية الحركية والمظاهر العقلية، وعن طريق التعلم أثناء مراحل النمو المختلفة يتعلم الطفل الكثير من المهارات والمعارف، فالتعلم عملية معقدة ومستمرة وتستغرق حياة الإنسان بأكملها، كي يكتسب مهارات وسلوك ومعلومات ومعارف، وتظهر نتائج التعلم في ألوان النشاط التي قوم بها وفيما ينجزه من أعمال. (علاوي، 1998)

إذ يجمع الكثير من علماء النفس على أن التعلم يحدث عندما يؤثر الموقف على الشخص المتعلم وخبرته وذاكرته بما يؤدي إلى التغير في سلوكه وتصرفاته. ومن هنا يمكن تعريف التعلم " بأنه تغير في أداء الإنسان سواء كان الأداء معرفياً أم إنفعالياً أم حركياً، وأن يكون لهذا التغير صفة الاستمرار النسبي، كما أنه لا يرجع إلى عملية النضج الجسماني أو تأثير العقاقير". (أحمد زاهر، 1996)

وبشير راتب، (1998). إلى أن التعلم بشكل عام " عملية تغيير دائم في سلوك الفرد، وينشأ نتيجة الممارسة ويظهر تغير في الأداء ".

ويعرفه القط، (2000). أنه عبارة عن عملية تغيير وتحسين في سلوك متعلم السباحة نتيجة قيامه بنفسه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تمنى نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير أو ما شابه ذلك.

ويرى سالم، (2002) أن التعلم نشاط إنساني، يستدل عليه من آثاره ونتائجه باعتباره تغيراً في السلوك ناتجاً عن تفاعل الفرد في موقف معين وظروف خاصة، وهذا التغير يعتبر شبه دائم في الأداء للفرد ولحدوثه تحت تأثير الخبرة، أو الممارسة، أو التمرين .

شروط التعلم:

هناك ثلاثة شروط أساسية لابد من توافرها حتى تتم عملية التعلم وهي:

- 1_ وجود الدافع الذي يدفع الفرد.
- 2_ الممارسة: أي يقوم المتعلم بذلك الجهد لتحقيق الغرض الذي ينبغي الوصول اليه.
- 3_ أن يكون المتعلم على درجة عالية من النضج البدني والعقلي والانفعالي الذي يسمح له بممارسة النشاط اللازم لتعليمه.(علاوي، 1998)

أسس التعلم:

تذكر سالم، (2007). أنه يجب على المتعلم مراعاة بعض الأسس عند اختيار وسائل الإتصال التعليمية وتتمثل في:

- 1 - الفروق الفردية بين المتعلمين: فيجب اختيار وسائل الاتصال التعليمية التي يستطيع من خلالها مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- 2 - مشاركة المتعلم: يجب أن يشارك المتعلم في البحث عن المعلومات من مصادرها، و أن يعرف ما هو الشيء المطلوب منه، و أهميته في عملية تعلمه.
- 3 - الإدراك: الإدراك أساس التعلم، و هو العملية التي يعي المتعلم عن طريقه العالم الذي يحيط به ، ويفسره حسب خبراته السابقة مستخدماً في ذلك الحواس الخمس.

التعلم الحركي:

يشير طه، (1999). إلى أن التعلم الحركي يعتبر أحد أهداف العملية التعليمية العامة التي تميز حياة الإنسان، حيث لا يفتقد النشاط الإنساني بمختلف أنواعه من التعلم، كما تمثل عملية التعلم والتعلم إحدى الأسس المهمة في حياة الإنسان، ويتفق العديد من المتخصصين في مجالات علم النفس التعليمي والتعلم الحركي على أن عملية التعلم عبارة عن دخول جديد في حياة الإنسان

وسلوكه وتصرفاته، أو حدوث تغيير وتعديل في هذا السلوك الذي ينتج أساساً عن قيام الإنسان بنشاط يؤدي إلى حدوث استجابة معينة تظهر في شكل التغيير أو التعديل الجديد في السلوك.

ويعرفه علاوي،(1997). أنه هو " عملية تحسين التوافق الحركي، ويهدف إلى اكتساب المهارات الحركية، والقدرات البدنية، والسلوك المناسب للمواقف المختلفة ".

إن التعلم الحركي هو " مجموعة من العمليات الملازمة للتدريب والخبرة، والتي تؤدي إلى تغيير دائم في القدرة على الأداء المهاري".(Richard , 1991)

مراحل التعلم الحركي:

تمر كل حركة بمراحل ثلاث حتى يكتسب الفرد القدرة الكافية لإتقانها وهذه المراحل هي:

1_مرحلة اكتساب التوافق الأولي للأداء الحركي.

2_مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي.

3- مرحلة إتقان وثثبيت الأداء الحركي. (عبد الخالق، 2003)

السباحة:

إن السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة وتتميز عن غيرها من الأنشطة بالعديد من المزايا حيث تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية ولكن أيضاً من الناحية النفسية والاجتماعية بل والمعرفية.

فالسباحة يمكن تعليمها في أي سن وكلما كان ذلك في سن مبكر كان أفضل وأسهل مع سهولة التخلص من الأداء الخاطئ، فالتعلم في سن متأخر غالباً ما يكون مصحوباً بالاختفاء التي يصعب التخلص منها حيث يعاني أصحابها من صعوبة في التحكم في التنفس والتوافق الحركي للسباحة

وعدم القدرة على الاسترخاء وزيادة عامل الخوف مما يعوق ويعرقل التعلم السريع. (النداوي والمحمداوي، 2016).

كما تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة بالماء والطفو والانزلاق والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة الزحف على البطن الأولية وسباحة الزحف على الظهر الأولية وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة الأربع وهي الزحف على البطن، والزحف على الظهر، والصدر والفراشة، وذلك في إطار تحقيق مبادئ هامين هما الترويح و تحقيق الأمن.

سباحة الصدر:

إن سباحة الصدر تعد من أبطأ طرق السباحة الأخرى ويعود السبب في ذلك الى كون جسم السباح يتعرض الى مقاومات أكبر مما تعيق الإنسيابية في الماء، وكذلك بأن سباحة الصدر تتصف بعدم الاستمرارية بالحركة لوجود توقف لكلا من الذراعين والرجلين في إحدى المراحل مما يسبب انخفاض السرعة.

وكذلك يذكر ويحدد القانون الدولي للسباحة في المادة (7) أنه يجب على سباح الصدر أن يحتفظ بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أو سحبة للذراعين بعد بداية السباق وبعد كل دوران على أن يكون الكتفان على خط أفقي لسطح الماء، ويجب أن تؤدي كلاً من حركة الرجلين والذراعين بصورة متماثلة معاً وفي مستوى أفقي واحد من دون حركات تبادلية. ويجب أن تدفع اليدين إلى الأمام من الصدر تحت أو فوق مستوى سطح الماء على أن لا ترفع المرفقين فوق مستوى سطح الماء عند نهاية السباق أو قبل الدوران ثم تسحب اليدين إلى الخلف تحت أو فوق مستوى الماء على أن لا تتجاوز الخط الوهمي لمفصل الورك ما عدا الضربة الأولى من بداية السباق وبعد كل دوران.

ويجب أن تؤدي في جميع الأوقات بشكل متزامن ومتماثل وفي مستوى أفقي واحد ومن دون أي حركة تبادلية أثناء مرحلة دفع الرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلى الخارج وغير مسموح القيام بحركات على شكل مقص أو رفرفة أو ضربة دولفين، ومسموح بخروج القدمين خارج سطح الماء ما لم تتبع بحركة للأسفل على شكل ضربة دولفين.

يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في الوقت نفسه أعلى أو أسفل سطح الماء عند كل دوران أو عند نهاية السباق، ويمكن أن يغطس الرأس تحت سطح الماء بعد آخر ضربة بالذراعين قبل لمس الحائط، وبشرط أن يشق جزء من الرأس سطح الماء في أية نقطة أثناء آخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس.

يجب أن يخرج جزء من الرأس سطح الماء خلال دورة كاملة للذراعين واحدة ودورة كاملة للرجلين واحدة، ويستثنى من ذلك البداية بعد كل دوران ويسمح للسباح بأداء ضربة للذراعين واحدة يسمح بها لليدين أن تتجاوز خط الوهمي لمفصل الرك، ودفعة واحدة بالرجلين وهو تحت الماء تماما. ويجب أن يشق أو يخرج جزء من الرأس سطح الماء قبل دوران اليدين من آخر اتساع لهم في الضربة الثانية، ويسمح للسباح أثناء الغوص أو الغطس تحت الماء بحركة منفردة للرجلين على شكل ضربة الدولفين بعد البداية وكل دوران.

ويجب أن تؤدي حركات الرجلين في جميع الأوقات بشكل متزامن ومتماثل وفي مستوى أفقي واحد ومن دون أية حركة تبادلية. (الكروي وآخرون، 2011)

أجزاء سباحة الصدر:

1_ وضع الجسم:

يتمثل وضع جسم السباح في سباحة الصدر بعدم الثبات بوضع واحد فهو في حركة تموجية ولهذا يأخذ الجسم أوضاعا مختلفة فيحاول السباح أخذ الوضع الأفقي المناسب ولكن هذا الوضع لا يستغرق وقتا إلا الثلث من زمن دورة الذراعين تقريبا.

2_ حركة الذراعين:

إن وظيفة الذراعين في سباحة الصدر تتمثل بحصول السباح على ما يقارب (50%) من القوة الدافعة للسباح إلى الأمام وكذلك تعمل الذراعان على رفع الرأس في نهاية عملية السحب التي تساعد السباح على أخذ الشهيق بشكل سهل من الأمام (كاظم، 1982).

ويمكن تقسيم مراحل حركة الذراعين على:

أ_ مرحلة التغطية او الرجوع:

وهي المرحلة التي تبدأ عند مد الذراعين معا إلى الأمام وقد يستخدم بعضهم أسلوب رفع اليدين فقط فوق الماء مع التأكد من عدم رفع المرفق أو أسلوب المد لليدين إلى الأمام داخل الماء وتكون راحة اليد باتجاه الأسفل بينما يتحرك الرأس ولا يأخذ موقعا بين الذراعين أثناء هذه المرحلة، ويجب أن تنتهي بوضع الجسم الأفقي ممدودا للذراعين والرجلين ووضع الرأس بين الذراعين تقريبا، وراحة اليدين تتجهان الى الأسفل والمرفق ممدود وهي اللحظة التي تبدأ بها الحركة الفعلية الأمامية التي تسبق مرحلة الانزلاق.

ب_ مرحلة الانزلاق:

هذه المرحلة التي تحدث بها عملية الانزلاق التي تساهم بها عملية الرجلين بشكل كبير نسبيا، وتتخذ اليدين وضع مسك الماء للتهيء إلى عملية السحب وتبدأ راحة اليد بالتدوير إلى الخارج لغرض البدء بالدفع باتجاه الخارج الأسفل.

ت_ مرحلة السحب:

هي المرحلة التي تبدأ بها اليدين بسحب الماء باتجاه الخارج الأسفل قبل أن تكون المسافة بين اليدين تقريبا بعرض الأكتاف، وتستمر على شكل مسار شبه دائري وتتمثل اليدين مع بعضهما شكل رقم سبعة بالعربية وتستمر الحركة إلى أن تصل اليدين إلى تحت الكتفين تقريبا.

ث_ مرحلة الدفع:

هي المرحلة التي تبدأ عند انثناء مفصل المرفق على المحافظة بأن يكون بوضع أعلى من اليد والانتباه على عدم مبالغة السباح برفع المرفق فوق مستوى الكتف، وفي هذه المرحلة يبدأ الرأس بالصعود خارج مستوى سطح الماء وهي تنتهي عند عدم مقدرة السباح رؤية أصابع اليد التي تبدأ في اللحظة التي يبدأ الرأس بها بالخروج وبانثناء المرفق للذراعين، وتدور راحة اليد الى الداخل مع المحافظة على الاستمرارية بالشد من دون توقف الى ان تصل اليدين قريبة من الصدر والانتباه على عدم ملاصقة اليدين للصدر في أثناء الانتهاء من مرحلة الدفع وتأكيده إغلاق زاوية مفصل الكتف بين الذراع والإبط، وتنتهي عندما يأخذ السباح الشهيق التي تتبعها عملية الاسترجاع للذراعين أو المد أو التغطية.

_ الخطوات التعليمية حركات الذراعين:

- 1_ يجب التعليم على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع القرفصاء ومن وضع الوقوف.
- 2_ يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة ويمكن استخدام الإرشادات الصوتية.
- 3_ يجب الاهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من مرحلة الذراعين (حسن وآخرون، 1996).

3_ حركة الرجلين:

وتعتمد حركة السباح في سباحة الصدر على (50%) من القوة التي تولدها حركة الرجلين لذا فهي مهمة جداً مؤثرة في سرعة السباح و يجب إعطاؤها أهمية كبيرة أثناء تعليم الناشئين.

وتتزامن وتتوافق حركة الرجلين مع الذراعين، فعندما يكون الجسم في وضع أفقي واليدين تصل في حركتها إلى نهاية مرحلة التغطية أي تكون ممدودة إلى الأمام تبدأ الرجلان بالانسحاب باتجاه الورك بالتزامن مع حركة الانسحاب لليدين وتكون القدمان قريبتين من بعضهما وقريبتين من سطح

الماء إلى أن يصل الكعبان الى الورك تقريبا ويجب أن تكون زاوية الركبتين بأقصى انثناء لهم، وهي مرحلة أخذ الشهيق. بعدها تبدأ مرحلة الدفع للرجلين من خلال تدوير القدمين إلى الخارج ويكون الدفع بباطن القدم باتجاه الخارج بمسار شبه دائري ويلتقي في نهاية المسار الحركي القدمين مع بعضهما وتكون الرجلان في حالة امتداد كامل وعند الانتهاء من الدفع بباطن القدم في نهاية المرحلة تكون أصابع الرجل ممدودة إلى الخلف لكي يكون الجسم بشكل أفقي تماما وهي مرحلة الانزلاق للجسم.

ولتوضيح حركة الرجلين يمكننا تقسيمها على ثلاث مراحل وهي كالآتي:

أ _ مرحلة الانسحاب للقدمين:

وهي مرحلة مهمة لأن الحركة بها تعيق السباح وتعمل ضد حركة السباح ولهذا يجب على السباح أداؤها بشكل سليم لتقليل المقاومة وتبدأ بأن يسحب السباح القدمين باتجاه الورك إلى أن يصل عقبا القدم قريبا من مفصل الورك ويحدث انغلاق لزاوية مفصل الركبة قدر الإمكان ويكون اتجاه الركبتين إلى الأسفل.

ب _ مرحلة الدفع للرجلين:

عند الوصول إلى نهاية السحب تبدأ القدمان بالتدوير باتجاه الخارج ويبدأ المسار الحركي للرجلين بشكل دائري خارجي إلى أن تلتقي القدمان مرة أخرى في نهاية المرحلة.

ت _ مرحلة الانزلاق أو المد للرجلين:

وهي المرحلة التي تصل بها الرجلان إلى أقصى مد لهما وتكون أصابع القدم ممدودة إلى الخلف وهي تتزامن مع حركة مد الذراعين لكي تحقيق انسياب كامل للجسم مما يؤدي إلى الانزلاق بشكل أسهل في الماء.

_ الخطوات التعليمية لحركة الرجلين:

- 1_ ينبطح المتعلم على مقعد سويدي بحيث تكون نهاية المقعد عند منتصف منطقة الفخذ، وتثنى الركبتان وتسحب الرجلان حتى يلمس العقبين الآليتين، ثم يرجعان للوضع الابتدائي.
- 2_ يحتفظ المتعلم بالركبتين والعقبين متقاربات من بعضهما البعض، وتثنى القدمان نحو الذقن بحيث تشير الأصابع إلى الخارج، يقوم زميل بمسك باطن القدم ليعطيه الاحساس بالضغط عند امتداد الرجلين.
- 3_ يطبق التمرين السابق بالماء حتى يشعر المتعلم بضغط الماء على باطن القدم نتيجة الدفع.
- 4_ يستخدم التمرين أولاً في الماء الضحل، وتستخدم اليدان للمشي أماماً ويمكن أداء التمرين أيضاً بمساعدة زميل (حسين وآخرون، 2000).

4_ آلية التنفس:

إن عملية التنفس أسهل من طرق السباحة الأخرى والسبب في ذلك يعود إلى أن حركة السحب للذراعين تعمل على رفع الكتف إلى الخارج وتتطلب تزامن مع رفع الرأس خارج الماء معها وهذا يساعد على التنفس من الأمام بشكل سهل. وتتم عملية الشهيق من خلال الفم بشكل عميق وسريع بينما تتم عملية الزفير داخل الماء أثناء دخول الرأس بالماء والذي يتزامن مع حركة التغطية للذراعين وتتم عملية الزفير من الأنف والفم بشكل متدرج. وإن الإيقاع تكرر حركة الذراعين كل دورة تلزم السباح رفع الرأس خارج الماء مما يتطلب منه أخذ شهيق وطرح الزفير أثناء مرحلة التغطية وهذا ما يساعد السباح على الحصول على الكمية المطلوبة من الأوكسجين في أثناء أداء السباحة ولكن طريقة الأداء التي تلتزم بقانون اللعبة يسبب مقاومات كبيرة مما يبطئ من حركة السباح .

5_ تعليم التوافق:

أ_ يبدأ الربط بين حركات الرجلين والذراعين وهما على كامل امتدادهم.

ب_ تعليم التوافق والمتعلم في وضع الانبطاح على البطن على منصة القفز.

ت_ ربط الحركة في الماء الضحل بمساعدة زميل.

ث_ ربط الحركة بمساعدة أدوات الطفو بحيث توضع على البطن ليستطع المتعلم التوازن

ونذكر بعض النقاط المهمة التي يجب أن يلتزم بها المتعلم عند أداء الحركة وهي:

1_ بعد أداء الدفع والانزلاق يبدأ المتعلم بحركة الذراعين وعند نهاية حركة الذراعين تبدأ حركة الرجلين.

2_ عندما يصل المتعلم إلى نهاية الحركة يجب أن يبقى الجسم ممثدا للحظة قصيرة (مرحلة الانزلاق) حتى يستطيع المتعلم التركيز على الحركة التي تليها.

3_ يجب الاحتفاظ بالرأس ثابتا وعدم دورانه أو ميله على أحد الجانبين حتى يستطيع الجسم الاحتفاظ بالتوازن والاستقرار (النداوي والمحمداوي ، 2016) (الكروي وآخرون، 2010).

ثانياً: الدراسات السابقة

أجرت عرابي وجرار (2013) دراسة هدفت التعرف إلى أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على كل من مستوى الأداء المهارى والمتغيرات الكينماتيكية في سباحة الصدر واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية في مساق السباحة المستوى الثاني بلغ أفراد عينة الدراسة (26) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وعددهم (13) وأخرى مجموعة تجريبية وعددهم (13) مستخدمين تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من خلال وسيلة تكنولوجية مقترحة تضمنت جهاز الحاسوب والإنترنت بتزويد المجموعة الضابطة ببرامج تعليمية محوسبة في سباحة الصدر وتقديم تغذية راجعة بصرية لأفراد

المجموعة التجريبية عن أدائهم باستخدام الإنترنت وذلك بتصويرهم تحت الماء بكاميرتين، وفوق الماء بكاميرا واحدة طول مسافة الأداء، وقد استنتج أن لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات أثرا بالغا في تعلم سباحة الصدر؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري في سباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية، كما وجد الباحثان فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الكينماتيكية لسباحة الصدر وأوصى الباحثان تفعيل استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات وإبراز دورهما في العملية التعليمية والتعلم الحركي من خلال توظيفها في جميع مراحل بناء وإعداد المهارات الحركية ومهارات السباحة تحديداً.

وأجرى سعيد (2013) دراسة هدفت التعرف الى تأثير التغذية الراجعة المؤجلة باستخدام الوسائل التعليمية (عرض النموذج عن طريق الفيديو - عرض أداء الطالب عن طريق التصوير بالكاميرا - الصور المتسلسلة - تقليد النموذج). على تحسين المستوى المهاري لكلا من سباحة (الحره - الظهر - الصدر) كما و هدفت إلى التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المستوى المهاري لأنواع السباحة (حره - صدر - ظهر)، وتكونت عينة الدراسة (20) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة ضابطة والأخرى تجريبية وتكونت كل مجموعة من (10) طلاب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استخدمت المجموعة التجريبية الأسلوب التكنولوجي المتكامل باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة واستخدمت المجموعة الضابطة طريقة التعليم التقليدي، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق معنوية في المستوى المهاري لأنواع السباحة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي، كما توجد فروق معنوية في القياس البعدي بين للتكنيك والزمن ومعدل السرعة لأنواع السباحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث ضرورة استخدام التقنيات التربوية في التعلم كتغذية راجعة مؤجلة وإجراء المزيد من الدراسات المشابهة في التعلم للمراحل العمرية الصغيرة.

وأجرى هارفيوجتس (Harvi&Gittins2014) دراسة هدفت التعرف إلى أثر دمج التغذية الراجعة من خلال حصص التربية الرياضية من أجل مساعدة الطلاب على تطوير أدائهم في اللعبة، وتكونت عينة الدراسة من (34) طالباً وكانت أعمارهم ما بين (13-14) سنة من المدارس المتوسطة في بريطانيا وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى تكونت من (12) طالباً باستخدام الفيديو ولمدة ثلاثة أسابيع وبعد ثلاثة أسابيع تم إزالتها، والمجموعة الثانية من (12) طالباً استخدموا الفيديو لمدة (4-6) اسابيع، والمجموعة الثالثة تكونت من (10) طلاب واستخدم معهم الأسلوب التقليدي (الأمري) وخلال درس التربية الرياضية شاركت جميع المجموعات في اللعبة المراد تطويرها وتبعها مناقشة للأفكار مع أو بدون الفيديو واختتمت الحصة بلعبة صغيرة من خلالها جمعت البيانات، وتم استخدام انوفا لتحليل البيانات إحصائياً وتم ملاحظة المجموعة أن الأولى والثانية كان هناك تحسن ملحوظ بينما لم يظهر أي تغيير لصالح المجموعة الثالثة وأظهرت هذه النتائج أن هناك فاعلية في استخدام التكنولوجيا باستخدام الفيديو لتحسين أداء اللعبة من خلال حصص التربية الرياضية، وأوصى الباحث بضرورة استخدام الفيديو لما لها أثر في تطور اللعبة وسرعة التعلم.

وفي دراسة أرحمه (2015) التي هدفت التعرف الى تأثير استراتيجية كليز باستخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض مهارات تنس الطاولة، وبلغ قوام العينة (50) طالباً من الذين لا يلعبون تنس الطاولة نهائياً وقسمت عينة الدراسة الى (10) طلاب للعينة الاستطلاعية وباقي الطلاب قد قسمت إلى مجموعتين واحدة ضابطة والاخرى تجريبية وكان عدد كل مجموعة (20) طالباً، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد استنتج الباحث أن البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية كليز له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات في تنس الطاولة؛ حيث وجد الباحث فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة وكانت النتائج للقياسين البعدين ولصالح المجموعة التجريبية وأوصى الباحث بالبرنامج التعليمي المقترح باستخدام إستراتيجية كليز لما له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة لدى طلاب المجموعة التجريبية.

أجرى إسماعيل (2016) دراسة هدفت التعرف الى تأثير تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على تعليم بعض المهارات الأساسية في تعليم السباحة للمبتدئين وبلغ أفراد عينة الدراسة (32) من أطفال الصف الرابع وتم أخذ (8) أطفال للعينة الاستطلاعية وتم تقسيم العدد المتبقي من الطلاب إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وكان عدد كل مجموعة (12) وقد استخدم الباحث أسلوب التعليم الذاتي القائم على استخدام برنامج تعليمي باستخدام الرسوم المتحركة على أفراد المجموعة التجريبية وأسلوب التقليدي في التعليم للمجموعة الضابطة، وقد استنتج الباحث أن استخدام الرسوم المتحركة له أثر إيجابي على تعلم المهارات الأساسية للسباحة لدى المجموعة التجريبية؛ حيث وجد الباحث فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لبعض المهارات الأساسية لتعلم السباحة لصالح القياس البعدي وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي في مستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة وأوصى الباحث باستخدام الرسوم المتحركة عند تعليم مهارات وأنواع السباحة المختلفة وضرورة استخدام الوسائل التعليمية الحديثة لما لها من فاعلية في التعلم وإتقان المهارات.

وقد أشار محمد (2016) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية استخدام الوسائط المتعددة على تعلم المهارات الأساسية في التنس وبلغ أفراد عينة الدراسة (40) طالباً وتم اختيار (10) طلاب للعينة الاستطلاعية وباقي العينة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وعدد كل مجموعة (15) وقد استخدم الباحث أسلوب التعليم الذاتي للمجموعة التجريبية وأسلوب الأمر للمجموعة الضابطة، وقد استنتج الباحث أن استخدام الوسائط المتعددة لها أثر إيجابي على تعلم المهارات الأساسية في التنس؛ حيث وجد الباحث فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين لبعض المهارات الأساسية للتنس وذلك لصالح القياس البعدي وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن للمهارات الأساسية للتنس وقد أوصى الباحث باستخدام الوسائط المتعددة في تعليم المهارات الأساسية في التنس.

أجرى صالح وآخرون (2016) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير استخدام التعلم النشط المدعم إلكترونياً على تنمية بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة وبلغ قوام العينة (30) تلميذاً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان قوام كل مجموعة (10) تلاميذ ومجموعة أخذت للعينة الاستطلاعية وكان عددهم (10) وحيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لأهداف الدراسة واستخدم أسلوب الأمر للمجموعة الضابطة وأسلوب التعلم النشط للمجموعة التجريبية، وقد استنتج الباحث أن القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم النشط كانت نتائجها أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب الأمر في التعلم؛ وحيث وجد الباحث فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وأوصى الباحث التقليل من الأساليب التقليدية واستخدام أسلوب التعلم النشط (الإلكتروني) لما له من أثر فعال في التعلم والأداء.

وقد أجرى الكردي (2016) دراسة هدفت التعرف الى تأثير تفريد التعليم إلكترونياً باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة، وتكونت عينة الدراسة (58) مبتدئ في رياضة تنس الطاولة وأخذ (12) مبتدئ للعينة الاستطلاعية وقسمت باقي العينة على مجموعتين واحدة تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (23) مبتدئ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، واستنتج الباحث تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تفريد التعليم إلكترونياً على المجموعة الضابطة التي استخدم أسلوب الأمر (التقليدي)؛ حيث وجد الباحث فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) لدى القياسين القبلي والبعدي وكانت النتائج لصالح القياس البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وكانت الأفضلية للمجموعة التجريبية، وأوصى الباحث تطبيق محتوى البرنامج التعليمي لتفريد التعليم باستخدام الوسائط الفائقة لتعلم وإتقان مهارة الإرسال في تنس الطاولة للمبتدئين.

وفي دراسة الشعلان وآخرون (2017) والتي هدفت التعرف الى أثر استخدام برمجية وسائط متعددة على تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطاولة و تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة المسجلين لمساق كرة الطاولة (1) والذين لم يسبق لهم تعلم

مساق كرة الطاولة من قبل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة التجريبية (18) طالباً يتعلم باستخدام الحاسوب، والمجموعة الضابطة تكونت من (18) طالباً تتعلم بالطريقة الاعتيادية، واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملائمته لأهداف الدراسة، وأظهرت النتائج أن استخدام الحاسوب في تعلم المهارات الأساسية لكرة الطاولة أفضل من الأسلوب الاعتيادي وقد أوصى الباحث استخدام الحاسوب والاهتمام بالوسائل الحديثة لما لها أثر إيجابي بالعملية التعليمية.

وفي دراسة كرينتشمان (Kretschmann, 2017) التي هدفت التعرف إلى أثر استخدام التكنولوجيا من خلال استخدام الفيديو على أداء السباحين، وتكونت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية سنه (5) وكان عددهم (31) طالباً اختارهم الباحث بالطريقة العشوائية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية وكان عددهم (16) طالباً والأخرى ضابطة وكان عددهم (15) طالباً وطلاب المجموعة التجريبية تعرضوا لتحليل فيديو موحد من خلال برنامج التغذية الراجعة باستخدام جهاز التابلت من قبل المدرب و لمدة سبعة أسابيع والعينة الضابطة لم يستخدم أي اساليب التكنولوجيا والفيديو ولم يعطأية تغذية راجعة للمهارات وتم قياس أداء الطلاب في سباحة الزحف الأمامي وبعد سبعة أسابيع تم استخدام نظام الاختبار القبلي والبعدي، وأوضح الباحث أنه كان للمجموعة التجريبية دلالة احصائية واضحة في تحسن السباحة بالزحف الأمامي وأيضاً أظهرت النتائج من خلال استخدام التابلت أظهر تحسناً واضحاً وملموساً على مستوى التكنيك وعلى مستوى زمن السباحة ويوصي الباحث في استخدام الفيديو من خلال التابلت لطلاب التربية الرياضية خلال حصص السباحة لأنها مؤثرة و كافية لتعلم طرق السباحة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

من خلال دراسة الأدب التربوي والدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وجد الباحث كثير من الدراسات التي تتناول موضوع الدراسة ولكن الفرق بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية لم يكن في المنهج المستخدم أو العينة أو طريقة تطبيق البرنامج والأدوات المستخدمة في البرنامج وإنما بالنتائج، وهنا نوضح بعض الاختلاف والتشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة من حيث:

- المنهج المستخدم:

لاحظ الباحث أن كثيرا من الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة كل من عرابي وجرار (2013)، اسماعيل (2016)، محمد (2016)، صالح وآخرون (2016)، ارحمة (2015)، الكردي (2016)، سعيد (2013). وكذلك هناك بعض الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريبي مثل دراسة الشعلان وآخرون (2017)، كريتشمان (Kretschmann, 2017)، أما دراسة هارفيوجتس (Harvi&Gittins 2014)، فید استخدمت المنهج التجريبي ولكن لثلاث مجموعات تجريبية.

أما الدراسة الحالية فقد تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين التجريبيتين حيث أن كل مجموعة تجريبية تكون ضابطة للمجموعة الأخرى وهذا ما ميز هذه الدراسة.

- العينة المستخدمة:

بعد مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة تبين أن كثيرا من الدراسات السابقة أجريت على عينة من طلبة تخصص التربية الرياضية مثل دراسة كل من عرابي وجرار (2013)، محمد (2016)، الشعلان وآخرون (2017)، سعيد (2013)، كريتشمان (Kretschmann, 2017).

وهناك الكثير من الدراسات التي أجريت على طلاب المدارس مثل دراسة كل من إسماعيل (2016)، صالح (2016)، ارحمة (2015)، هارفيوجتس (Harvi&Gittins 2014).

وهناك دراسة أجريت على لاعبي الأندية مثل دراسة الكردي (2016).

أما الدراسة الحالية فقد أجريت على عينة من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية في نابلس المسجلين لمساق سباحة (2).

- الأداة المستخدمة:

يلاحظ من خلال الدراسات السابقة أن الأداة المستخدمة في معظم الدراسات السابقة هي البرنامج التعليمي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام أسلوب الوسائط الحديثة والاسلوب التقليدي مثل عرابي وجرار (2013)، محمد (2016)، الشعلان وآخرون (2017)، سعيد (2013)، كريتشمان (Kretschmann, 2017) اسماعيل (2016)، صالح (2016)، ارحمة (2015)، هارفيوجتنس (Harvi&Gittins 2014)، الكردي (2016) .

أما الدراسة الحالية فقد استخدمت برنامجا تعليميا ذا المجموعتين التجريبيتين باستخدام الوسائط الحديثة المساعدة على تعلم سباحة الصدر.

وأهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

1 . تعتبر الدراسة الأولى في حدود علم الباحث على مستوى فلسطين التي استخدمت مجموعتين تجريبيتين كل منها ضابطة للآخرى وباستخدام برنامج تعليمي يجمع بين استخدام وسائط حديثة قسمها الباحث الى الفيديو والرسوم المتحركة، والصور والشفافيات والتي استخدمت لتعليم مهارة سباحة الصدر.

2 . يمكن استخدام هذه الدراسة لتعلم مهارات السباحة لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والمدارس الخاصة المزودة بالمسابح والتي تعلم السباحة ويمكن استخدامها من قبل معلمي السباحة لتحسين المهارات الأساسية في السباحة لمنتخبات السباحة الفلسطينية في الجامعات والمدارس والاتحادات والأندية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أداة الدراسة.
- الاختبارات المستخدمة.
- الصدق.
- الثبات
- متغيرات الدراسة
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين، حيث تعد كل مجموعة منهما ضابطة للأخرى.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلاب المسجلين في مساق السباحة (2) والبالغ عددهم ما يقارب (50) طالباً وفقاً لسجلات القبول والتسجيل في جامعة النجاح الوطنية للفصل الدراسي الثاني (2018-2019).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً من الطلاب المسجلين في مساق سباحة (2) تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين صفات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر.

الجدول رقم (1): صفات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر (ن=24).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف	معامل الالتواء
كتلة الجسم (كغم)	73.62	10.27	0.185
طول القامة (سم)	176.08	6.06	0.502
العمر (سنة)	20.38	1.17	0.643-

تشير نتائج الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير كتلة الجسم (10.27 ± 73.62) كغم، و لمتغير طول القامة (6.06 ± 176.08) سم، و لمتغير العمر (1.17 ± 20.38) سنة. وبما أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر تراوحت ما بين (± 3)، يعني ذلك تحقيق التجانس بين أفراد عينة الدراسة وتوزيعهم طبيعياً وبشكل اعتدالي. وبالتالي تم تقسيم أفراد عينة الدراسة بالتساوي الى مجموعتين تجريبيتين تتعلم كل مجموعة في شعبة سباحة مختلفة عن الأخرى، حيث تعلمت المجموعة التجريبية الأولى سباحة الصدر باستخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة، بينما تعلمت المجموعة التجريبية الثانية سباحة الصدر باستخدام الصور والشفافيات.

وتم التأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية قبل البدء بتطبيق البرنامج التعليمي على متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر و متغيرات الدراسة، وذلك من خلال استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test)، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على متغيرات كتلة الجسم وطول القامة والعمر والقياس القبلي لمتغيرات الدراسة (ن = 24).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	التجريبية الثانية (ن = 12)		التجريبية الأولى (ن = 12)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.832	0.214-	7.81	74.08	12.61	73.17	كتلة الجسم (كغم)
0.794	0.264-	5.60	176.41	6.73	175.75	طول القامة (سم)
0.396	0.866-	0.90	20.58	1.40	20.17	العمر (سنة)
0.350	0.954	12.39	54.11	10.73	58.62	ضربات الرجلين
0.096	1.739	5.03	50.92	16.60	59.62	ضربات الذراعين
0.360	0.934	3.75	47.36	13.80	51.22	ضربات الرجلين والذراعين
0.903	0.123	3.97	49.15	12.27	49.61	المهارة كاملة مع التنفس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، (ت) الجدولية (2.07)، بدرجات حرية (22).

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على متغير كتلة الجسم وطول القامة والعمر والقياس القبلي لمتغيرات الدراسة بين أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، ويعني ذلك تحقيق التكافؤ بينهما قبل تطبيق البرنامج التعليمي.

اداة الدراسة:

أولاً: البرنامج التعليمي: تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمدة (24) أسبوع بواقع (3) وحدات تعليمية أسبوعياً، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثانياً:الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- اختبار ضربات الرجلين مسافة (25 م)
- اختبار ضربات الذراعين مسافة (25 م)
- اختبار المهارة كاملة بدون نفس (25 م)
- اختبار المهارة كاملة مع نفس (25 م)

الملحق رقم(2) يوضح وصف الاختبارات وصدقها وطريقة أدائها وطريقة التسجيل.

ثالثاً: الادوات المستخدمة في الدراسة:

- شريط قياس بالمتري لقياس الطول
- ميزان الكتروني لقياس كتلة الجسم
- حاسوب (لاب توب)
- شاشة عرض (برجكتر)
- فيديو هات وصور وشفافيات

- صافرة

- ساعة إيقاف

- قلم واوراق للتسجيل

الخصائص العلمية للاختبارات:

أولاً: الصدق

وللتأكد من صدق المتغيرات المهارية تم استخدام صدق المحتوى (المحكمين)، وذلك من خلال عرض البرنامج التعليمي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية الرياضية ومجال السباحة، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار لأرائهم من خلال تعديل وحذف وإضافة ما هو مطلوب، والمحلّق رقم (3) يبين اسمائهم.

وللتأكد على صدق المحكمين تم استخدام الصدق التمييزي، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات المهارية على عينة استطلاعية قوامها (10) طلاب من خارج عينة الدراسة، حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة مميزة (ن = 5) ومجموعة غير مميزة (ن = 5)، وتم التأكد من الفروق بينهما باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين كما هو موضح في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): الصدق التمييزي لمتغيرات الدراسة.

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	غير المميزة (ن = 5)		المميزة (ن = 5)		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*0.008	3.491-	0.69	30	3.07	25.08	ضربات الرجلين
*0.014	3.139-	1.34	29.93	3.32	24.89	ضربات الذراعين
*0.004	4.057-	1.30	26.64	2.78	21.08	ضربات الرجلين والذراعين
*0.002	4.671-	1.29	26.46	2.21	20.93	المهارة كاملة مع التنفس

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في المتغيرات المهارية قيد الدراسة بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة، وتؤكد نتيجة الصدق التمييزي على صدق الاختبارات المهارية في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات

وللتأكد من ثبات المتغيرات المهارية تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة (Test- retest)، وذلك من خلال تطبيق الاختبارات المهارية مرتين من قبل العينة الاستطلاعية، حيث كانت الفترة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين الأول والثاني أسبوعاً. وللتأكد من العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4): معاملات الثبات لمتغيرات المهارية قيد الدراسة.

الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
ضربات الرجلين	ثانية	0.85	0.921
ضربات الذراعين	ثانية	0.84	0.916
ضربات الرجلين والذراعين	ثانية	0.82	0.905
المهارة كاملة مع التنفس	ثانية	0.91	0.953

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، ** دال إحصائياً عند ($0.01 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد الدراسة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.82 - 0.91)، وتراوحت قيم الصدق الذاتي ما بين (0.905 - 0.953)، ومما يعني ذلك ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة وصلاحياتها لتحقيق أهداف الدراسة.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: تمثل المتغير المستقل البرنامج التعليمي المقترح.

المتغيرات التابعة: يمثل المتغير التابع في الاختبارات المهارية الآتية:

- ضربات الرجلين والذراعين

- المهارة كاملة مع التنفس

إجراءات الدراسة:

تم اجراء الدراسة وفق المراحل الآتية:

أولاً: مرحلة ما قبل تنفيذ البرنامج التعليمي

1. تحديد المجتمع وعينة الدراسة.

2. الاطلاع على الادب التربوي المرتبط بموضوع الدراسة.

3. عرض الإختبارات على المحكمين وتطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة للتأكد من شروطها العلمية.

4. اجراء القياسات القبلية للإختبارات المهارية والتأكد من التجانس والتكافؤ بين افراد المجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية.

5. التأكد من الأدوات اللازمة في عملية التعليم والقياس.

ثانياً: مرحلة تنفيذ البرنامج التعليمي

تم تنفيذ البرنامج بواقع (3) وحدات تدريبية كل اسبوع ولمدة (8) اسابيع حيث تم تطبيق البرنامج

كما هو مفصل في ملحق رقم (1)

ثالثاً: مرحلة ما بعد البرنامج:

اجراء القياسات البعدية والمعالجات الاحصائية وإدخالها على الحاسب الالى.

المعالجات الاحصائية:

وللوصول الى نتائج الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t test) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة بين افراد المجموعتين التجريبيتين، والصدق التمييزي.

الفصل الرابع

عرض النتائج

اولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

الفصل الرابع

عرض النتائج

يشتمل هذا الفصل على عرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة تبعاً لتسلسل فرضياتها وهي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

لا توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى افراد المجموعة التجريبية الاولى.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (5) تبين ذلك.

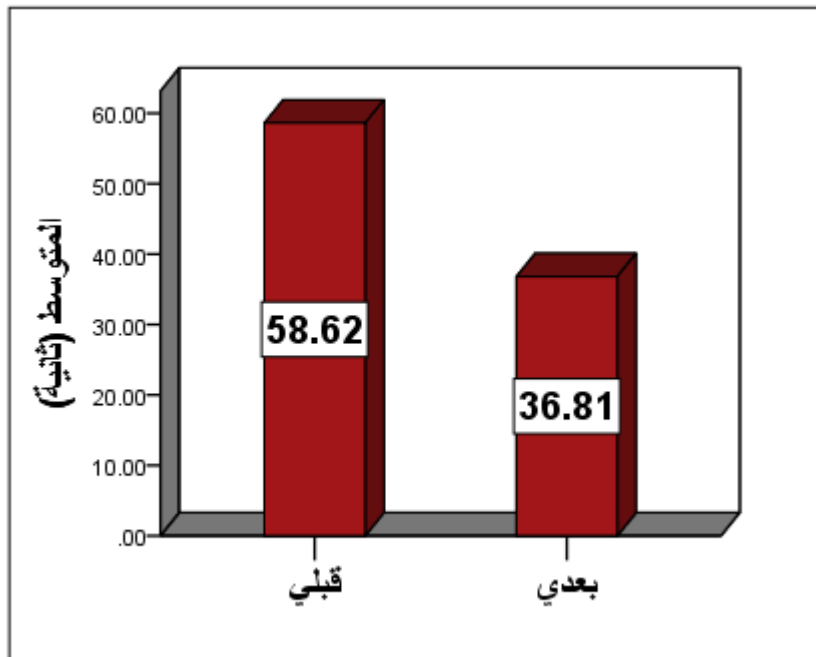
الجدول رقم (5): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى افراد المجموعة التجريبية الأولى (الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة) (ن=12).

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
ضربات الرجلين	58.62	10.73	36.81	4.90	8.580	*0.000	37.20-
ضربات الذراعين	59.62	16.60	36.08	4.83	6.163	*0.000	39.48-
ضربات الرجلين والذراعين	51.22	13.80	29.19	4.27	6.841	*0.000	43.01-
المهارة كاملة مع التنفس	49.61	12.27	28.17	4.52	7.855	*0.000	43.21-

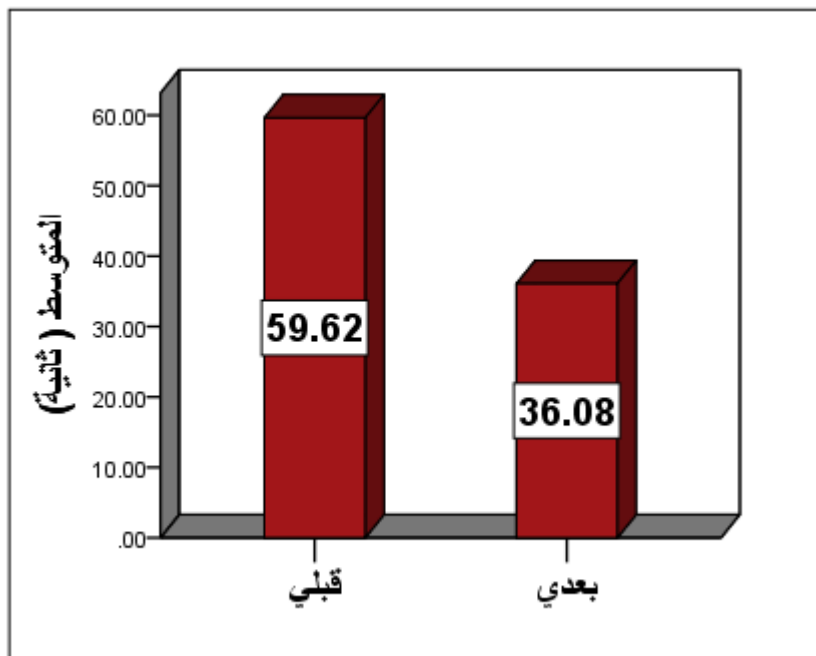
* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.20)، درجات الحرية (11).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى. ومما يعني ذلك ان استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة ترك أثراً إيجابياً في تطوير المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالاتي: (ضربات الرجلين (37.20 %)، ضربات الذراعين (39.48 %)، ضربات الرجلين والذراعين

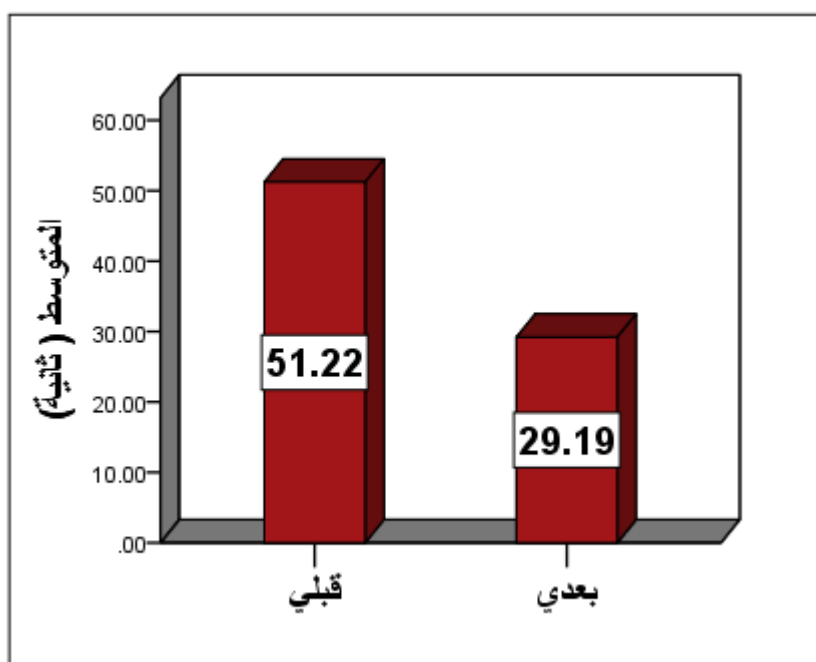
(43.01%)، المهارة كاملة مع التنفس (43.21%). والأشكال البيانية رقم (1، 2، 3، 4) تبين ذلك.



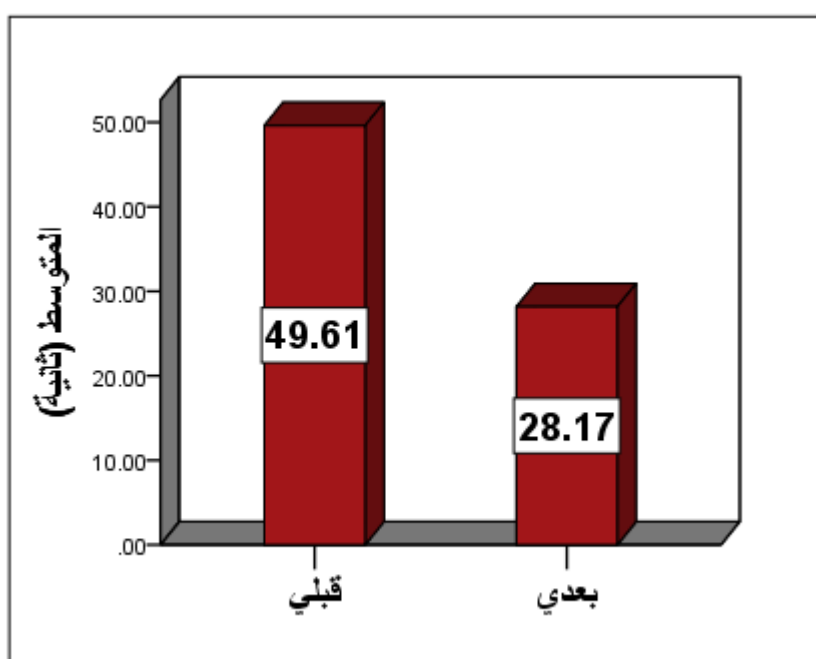
الشكل البياني رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.



الشكل البياني رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.



الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة السباحة على الصدر كاملة مع التنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثاني والتي نصها:

لا توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية.

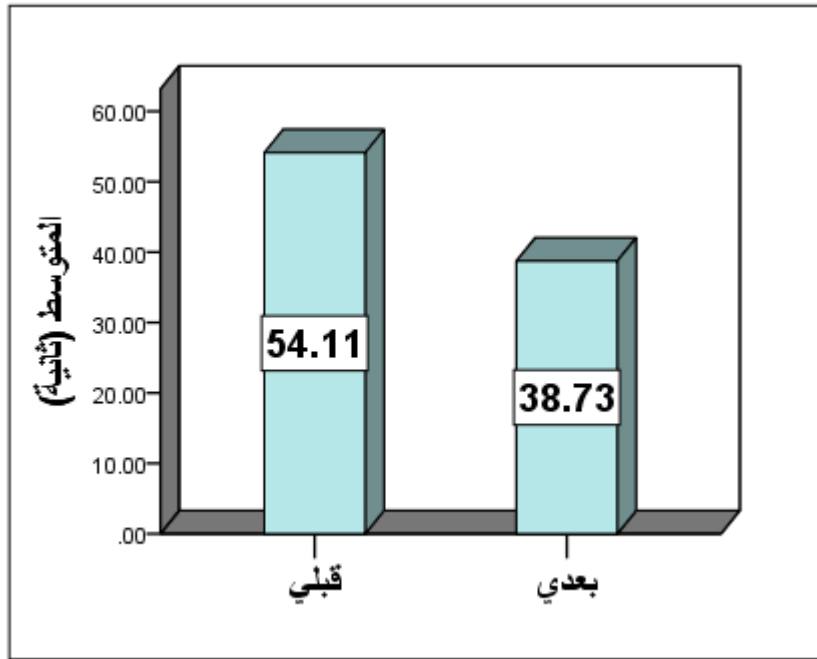
وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في سباحة الصدر لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية (الصور والشفافيات) (ن = 12).

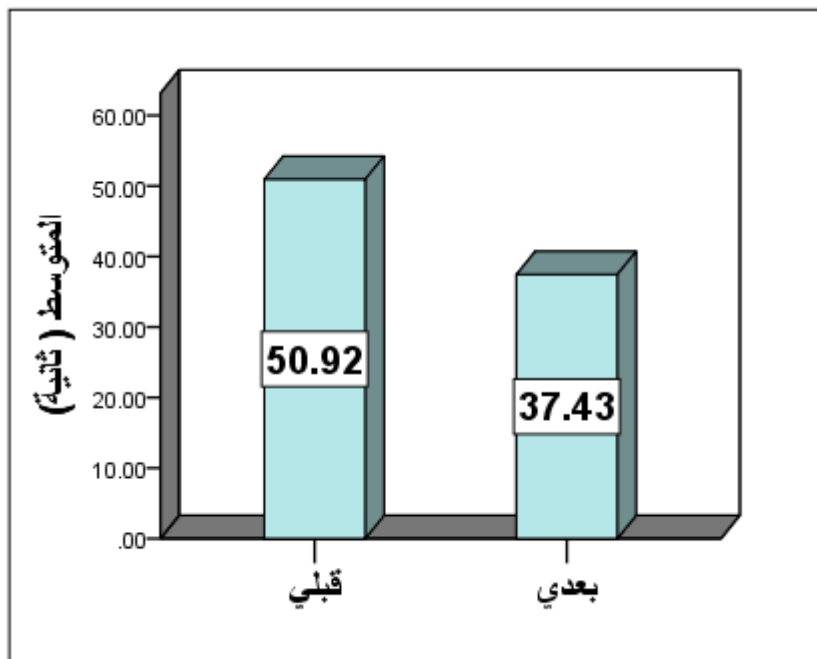
المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	نسبة التغير %
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
ضربات الرجلين	54.11	12.39	38.73	7.03	7.687	*0.000	28.42-
ضربات الذراعين	50.92	5.03	37.43	4.42	13.23	*0.000	26.49-
ضربات الرجلين والذراعين	47.36	3.75	33.44	4.31	18.93	*0.000	29.39-
المهارة كاملة مع التنفس	49.15	3.97	33.75	4.24	15.37	*0.000	31.33-

* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.20)، بدرجات حرية (11).

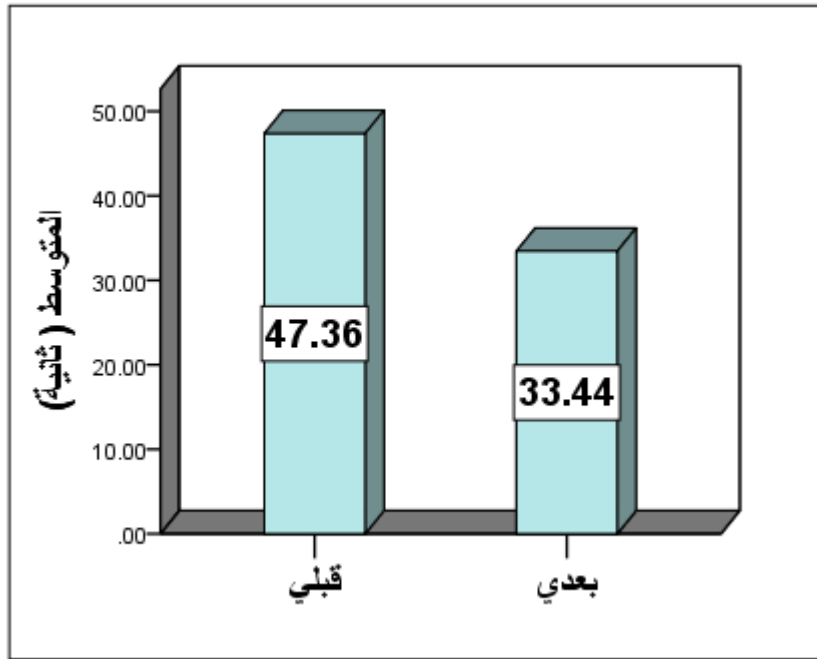
يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسيين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية. ومما يعني ذلك وجود اثر ايجابي لاستخدام الصور والشفافيات في تطوير المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالآتي: (ضربات الرجلين 28.42 %)، ضربات الذراعين (26.49 %)، ضربات الرجلين والذراعين (29.39 %)، المهارة كاملة مع التنفس (31.33 %)). والأشكال البيانية رقم (5، 6، 7، 8) تبين ذلك.



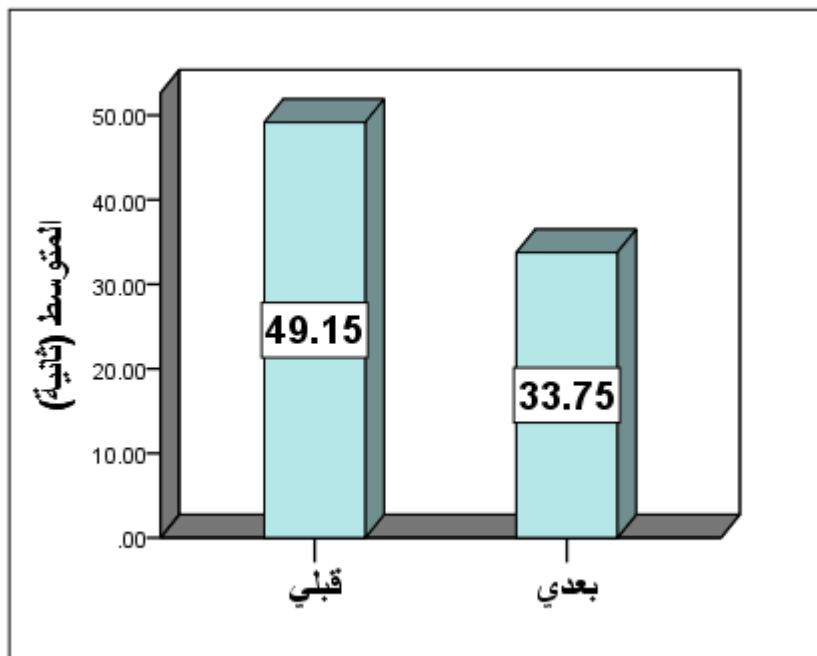
الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الرجلين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.



الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمتغير ضربات الذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياسين القبلي و البعدي لمتغير ضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة السباحة على الصدر كاملة مع التنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لسباحة الصدر بين افراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية.

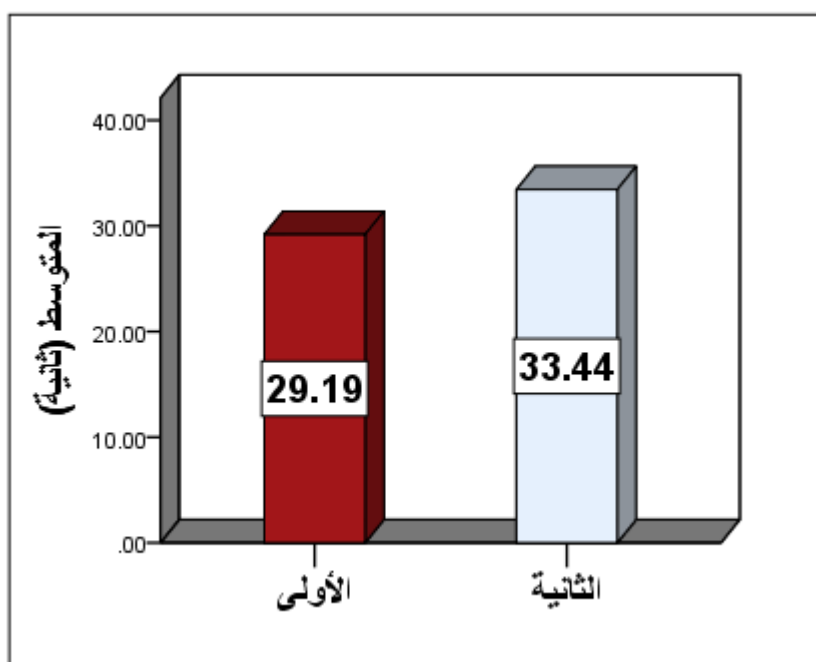
وللتأكد من صحة هذه الفرضية وفحصها تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- test)، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك.

الجدول رقم (7): نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق في القياس البعدي لسباحة الصدر بين افراد المجموعتين التجريبيتين (ن = 24).

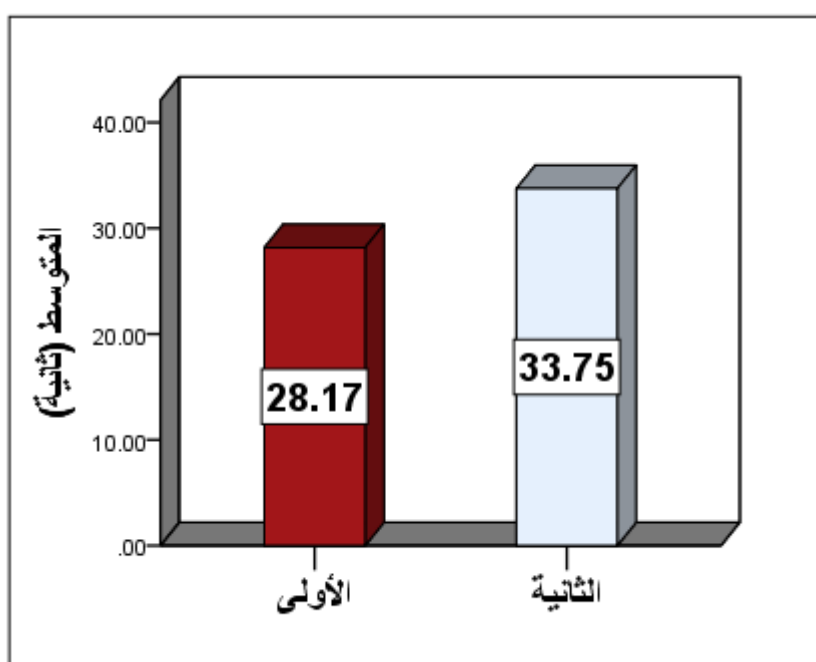
المجموعة	المتغيرات	التجريبية الأولى (ن = 12)		التجريبية الثانية (ن = 12)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
ضربات الرجلين		36.81	4.90	38.73	7.03	0.775-	0.446
ضربات الذراعين		36.08	4.83	37.43	4.42	0.717-	0.481
ضربات الرجلين والذراعين		29.19	4.27	33.44	4.31	2.424-	*0.024
المهارة كاملة مع التنفس		28.17	4.52	33.75	4.24	3.117-	*0.005

* دال إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، (ت) الجدولية (2.07)، بدرجات حرية (22).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لسباحة الصدر بين أفراد المجموعتين التجريبيتين في متغيري (ضربات الرجلين، ضربات الذراعين)، بينما كانت الفروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية الأولى في متغيري (ضربات الرجلين والذراعين، المهارة كاملة مع التنفس). ومما يدل ذلك على أفضلية استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحرك في تعلم مهارة السباحة على الصدر بالمقارنة مع استخدام الصور والشفافيات. والشكلين البيانيين رقم (9، 10) يبينان ذلك.



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياس البعدي لمتغير ضربات الرجلين والذراعين لدى أفراد المجموعتين التجريبتين .



الشكل البياني رقم (10): متوسط القياس البعدي لمهارة السباحة على الصدر كاملة مع التنفس لدى أفراد المجموعتين التجريبتين .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

- مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

يشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات وفيما يلي بيان لذلك.

أولاً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى. ومما يعني ذلك ان استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة ترك أثراً إيجابياً في تطوير المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالاتي: (ضربات الرجلين 37.20%)، ضربات الذراعين (39.48%)، ضربات الرجلين والذراعين (43.01%)، المهارة كاملة مع التنفس (43.21%).

ويعزو الباحث ان إستخدام الرسوم المتحركة والفيديو التفاعلي في تعلم سباحة الصدر كان له أثر إيجابي وبالتالي زيادة الثقة بالنفس مما ادى الى سرعة التعلم، بضرورة تعزيز الثقة بالنفس لما لها أثر في تحسين عملية التعلم لمهارات السباحة.

ويؤكد (اسماعيل، 2016)، (القط، 2004) على أن إستخدام الرسوم المتحركة تساعد على سرعة التعلم وتثبيت المهارة في عقل الطالب ولذلك نرى وجود إختلافات بين الرياضيين بالإستجابة لمثير معين في النشاط الرياضي وهذا يعتمد على دقة إختيار البرنامج الحركي من البرامج المتنوعة في الذاكرة الحركية وحسب ما يقتضيه الموقف (برمجة الحركة)، ويرى الباحث أن إستخدام الرسوم المتحركة عمل على جذب انتباه المتعلمين وأثار انتباههم وتشويقهم وكون لديهم اتجاهات ايجابية في العمل، إضافة الى استثارة دافعية التعلم لديهم مما ادى إلى توفير الوقت والجهد واكتساب أفضل للمهارات.

ويعزو الباحث وجود الفروق في المتغيرات بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك لإستخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة وذلك لما له اثر ايجابي في تحسين وتطوير المهارات لدى الافراد. واتفقت هذه النتائج مع كل من (احمد،2006)، (الدليمي، 2006)، (الحايك 2004)، (عربي، 2013)، (اسماعيل، 2016). في أن إستخدام الفيديو التفاعلي والوسائط الحديثة يعزز قدرة الفرد على التعلم وتثبيت المهارات.

كما يرجع الباحث أيضاً التقدم والتحسين للمجموعة التجريبية الاولى في القياس البعدي الى تميز البرنامج التعليمي المقترح والمصممة بإستخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة التي خلقت دافع الإثارة وسهولة تقبلهم للمعلومة وسرعة استجابتهم وهذا ادى الى سرعة تعلمهم وتصحيح أخطائهم والاشكال البيانية (1 . 2 . 3 . 4) تبين النتائج ونسب التحسن.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أشارت نتائج جدول رقم (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية. ومما يعني ذلك وجود اثر ايجابي لاستخدام الصور والشفافيات في تطوير المتغيرات قيد الدراسة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للمتغيرات كالاتي: (ضربات الرجلين 28.42%)، ضربات الذراعين (26.49%)، ضربات الرجلين والذراعين (29.39%)، المهارة كاملة مع التنفس (31.33%).

كما يرجع الباحث الفرق والتحسين في مستوى الاداء للمتعلمين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية الى استخدام الصور والشفافيات لما لها من تأثير مباشر على المتعلمين لما أستخدمته من تقنيات ومن وضوح وتسلسل للمهارة ولانها تشجع المتعلم على المشاركة والتفاعل الايجابي مع المعلومات المقدمة له، وتوفر له فرصة اتخاذ القرار واختيار ما يناسبة من المعلومات المعروضة عليه وان هذا النظام يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وحرية التعلم مما يساعد على زيادة دافعية الفرد على استقبال المعلومات وتقبلها وفي هذه الطريقة يستطيع المتعلم على الاعتماد على ذاته في التعلم مما يدفعه الى سرعة استقبال المعلومة وتقبلها.

كما يبين (علاوي، 1998) انه مهما بلغت دقة الشرح لا يمكن ان تعوض اللاعب او المتعلم عن رؤية النماذج الخاصة بالحركة.

واتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من (عطية، 2008). (اسماعيل، 2013). (احمد، 2010). (اسماعيل، 2016). في أن استخدام الصور والشفافيات ساهم في خلق بيئة تعليمية جديدة من خلال اشتراك جميع الحواس واستثارت دوافعهم نحو التعلم ومساعدتهم على التفكير العلمي المنظم وكانت النتيجة الى سرعة تعلمهم .

كما يرجع الباحث أيضاً التقدم والتحسين للمجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي الى تميز البرنامج التعليمي المقترح والمصممة باستخدام الصور والشفافيات التي خلقت دافع الإثارة وسهولة تقبلهم للمعلومة وسرعة استجابتهم والخبرات السابقة لديهم هذا ادى الى سرعة تعلمهم وتصحيح اخطائهم والاشكال البيانية (5.6.7.8) تبين النتائج ونسب التحسن.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أشارت نتائج جدول رقم (7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي لسباحة الصدر بين أفراد المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في متغيري (ضربات الرجلين، ضربات الذراعين)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في متغيري (ضربات الرجلين والذراعين، المهارة كاملة مع التنفس). ومما يدل ذلك على أفضلية استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة في تعلم مهارة السباحة على الصدر بالمقارنة مع استخدام الصور والشفافيات.

ويضيف الباحث الى ان استخدام الوسائط الحديثة في عملية التعلم لها اثر كبير في المتعلمين وقد تبين هذا في نتائج المجموعتين التجريبيتين للقياس البعدي، ولكن كانت الافضلية للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة وذلك لانها تعطي وضوح وتسلسل حركي اكثر من الصور والشفافيات (Kretschmann, 2017).

كما يعزوا الباحث الى ان استخدام الوسائط الحديثة والوحدات المصممة باستخدام الوسائط الفائقة تساعد على زيادة فاعلية العملية التعليمية بصفة عامة. وإن التقنيات الحديثة بوسائلها المختلفة توفر بيئة تعليمية تسهم في زيادة فاعلية التعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري للرياضات بشكل عام (عراي، 2013) .

كما يعزوا الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة مع النفس وذلك لصالح المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الفيديو، كما اتفق كل من (كريشمان، 2017)، (هارفيوجتس، 2014)، (عراي، 2013)، (عطية، 2008) على ان الفيديو التفاعلي والرسوم المتحركة لها اثر ايجابي على تعلم المهارات الرياضية وبالاخص السباحة لانها تساعد على تثبيت المهارة وعمل التغذية الراجعة الذاتية للمتعلمين.

كما اضاف (البغدادي، 2002) على ان الفيديو التفاعلي يعطي مرونة الاستخدام والتنوع ويساعد المتعلم على التوجه للبحث والاطلاع ليستطيع التعلم واثبات نفسه وهذا يزيد ثقة المتعلم بذاته ويعطيه دافع وحافز للتعلم.

ويشير عطيه (2008) ان الفيديو التفاعلي يساعد على زيادة التفاعل بين العناصر التالية في العملية التعليمية (المعلم - المتعلم - المحتوى - الوسيط المستخدم - استخدام الاسئلة في مرحلة التقويم في الفيديو التفاعلي)، كما يساعد المتعلمين على القدرة على التركيب ورسم الاستنتاجات، وبذلك يصبح المتعلم أفضل من استدعاء المعلومات بالطريقة التقليدية وايضا تهذيب خبراته.

كما يعزوا الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير ضربات الرجلين والذراعين وسباحة الصدر كاملة مع النفس بين القياس القبلي والبعدي وكانت النتائج ايجابية وفي تحسن لصالح القياس البعدي وهذا يدل على ان الصور والشفافيات لها تأثير واضح على عملية التعلم لدي المتعلمين ولكن كانت نسبة التحسن للمجموعة الاولى افضل، كما اتفق كل من (عطية، 2008)، (سلامة، 1992)، (حمدان، 1987) على ان الصور والشفافيات لها اثر على المتعلمين ولانها تربط المهارة مع بعضها البعض ولسهولة استخدامها والتعامل معها.

كما يعزو الباحث ان نسب التحسن في المجموعتين التجريبيتين كانت نتيجة للوسائط الحديثة المستخدمة في البرنامج التعليمي كما ان اغلبيه الدراسات اتفقت مع هذه الدراسة بإستخدام الوسائط والنتائج التي احدثتها هذه الوسائط ولكن اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات الاخرى بأن الدراسات السابقة قارنت بين مجموعتين تجريبية وضابطة، لكن هذه الدراسة قارنت بين مجموعتين تجريبيتين كل مجموعة استخدمت الوسائط الحديثة واوجدت الفرق بين هذه الوسائط والتحسن الافضل لها.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها إستنتج الباحث ما يلي:

1. إن استخدام الوسائط الحديثة كان له اثر ايجابي في التحسن لدى افراد المجموعتين التجريبيتين المجموعة الاولى التي استخدمت الفيديو والرسوم المتحركة والمجموعة الثانية التي استخدمت الصور والشفافيات.

2. ارتفاع حصيلة التعلم في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الفيديو التفاعلي وذلك لمتغيرات ضربات الرجلين والذراعين والسباحة كاملة.

3. ارتفاع في حصيلة التعلم في القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الصور والشفافيات وذلك لمتغيرات ضربات الرجلين والذراعين والسباحة كاملة.

4. كانت الفروق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في متغيري (ضربات الرجلين والذراعين، المهارة كاملة مع التنفس). ومما يدل ذلك على أفضلية استخدام الفيديو التفاعلي والرسوم المتحرك في تعلم مهارة السباحة على الصدر بالمقارنة مع استخدام الصور والشفافيات.

5. ساهمت تقنية الوسائط الفائقة المتعلمين على زيادة سرعة التعلم.

6. ساهمت الوسائط الحديثة على توفير الوقت والجهد للباحث في شرح المهارات واثاحة الفرصة لان يكون دورة ايجابي في تصحيح الاخطاء والتوجيه اثناء التطبيق.

7. استخدام الوسائط الحديثة يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

التوصيات:

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها أوصى الباحث ما يلي:

1. إستخدام الوسائط الحديثة في تعلم مهارات السباحة.
2. ضرورة استخدام الوسائط الحديثة في كليات و اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية وفي المدارس التي يوجد بها مسابح والمسابح الخاصة.
3. الاهتمام بالفديو التفاعلي والرسوم المتحركة في تعلم مهارات الانشطة الرياضية المختلفة وعلى عينات من مراحل عمرية مختلفة.
4. إجراء البحوث والدارسات حول استخدام الوسيط المقترح في تعليم أنواع السباحة المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- _ ابراهيم، سليمان.(2010). المهارات الحياتية ضرورة حتمية في عصر المعلوماتية رؤية سيكوتربوية، القاهرة : الدار الهندسية، مصر.
- _ ابراهيم، احمد. (2004). الإتصالات البشرية ودورة في التفاعل الإجتماعي. عمان: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الاردن.
- _ احمد، منار خيرت علي. (2010). تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- _ احمد، زاهر.(1996). تكنولوجيا التعليم كفسفة ونظام، الجزء الاول، القاهرة: مكتبة الاكاديمية، مصر.
- _ إسماعيل، يوسف، حسين. (2016). تأثير تعليمي بإستخدام الرسوم المتحركة على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين بدولة الكويت، مجلد 54، عدد 100، ص 230_272، دار المنظومة، الكويت.
- _ ارحمه، عبد العزيز يوسف. (2015). تأثير إستراتيجية كيلر بإستخدام الوسائط الفائقة على تعلم بعض مهارات تنس الطاولة للتلاميذ بدولة الكويت، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 53، عدد 99، ص 125-144، جامعة الزقازيق، مصر.
- _ السمراي، محمد.(2001). العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة وزمن اداء سباحة الصدر والزحف (25)م لدى سباحي المسافات القصيرة للناشئين. مجلة التربية الرياضية، مجلد(10)، عدد(4)، ص 119 - 140، جامعة بغداد، العراق.

_ الموسى، عبدالله. (2002). استخدام تقنية المعلومات والحاسوب في التعلم الاساسي، مكتبة التربية، الرياض.

_ الحيلة، محمد. (2007). تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الاردن.

_ الحيلة، محمد محمود. (2005). أثر برنامج إستقصائي معتمد على الوسائل التعليمية البينية في التحصيل الدراسي المباشر والمؤجل لطلبة الصف السابع في مادة العلوم وفي تنمية تفكيرهم الإبداعى. مجلة دراسات في العلوم التربوية، المجلد 30، عدد (1)، ص 144- 165 عمان، الاردن.

_ الصالح، ماجد سليم (2016). أثر استخدام الوسائط المتعددة لتنمية و تطوير مهارة الإحساس بالكرة لدى ناشئين وناشئات كرة السلة للمعاقين سمعياً. مجلة مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر، الجامعة الاردنية.

_ النعواشي، قاسم. (2010). استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم، ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع ، الاردن.

_ النداوي، لقاء علي. المحمداوي، حسين علي. (2016). السباحة تعليم وتدريب، ط 1، عمان : دار جرير للنشر والتوزيع، الاردن.

_ الكروي، مصطفى حميد. عاصي، ماهر احمد. سعد، صالح بشير. (2011). الأسس العلمية تعليم السباحة والتدريب عليها، ط 1، عمان : دار زهران للنشر والتوزيع، الاردن.

_ الشعلان، معن احمد. الجعافرة، عمر جميل. الطويل، حسن طلال. (2017). أثر استخدام برمجية وسائط متعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطاولة، مؤتة للبحوث والدراسات، مجلد 32، عدد 4، ص 97 - 130، جامعة مؤتة، الاردن.

_ الكردي، عمر محمد. (2016). تأثير تفريد التعليم إلكتروني باستخدام الوسائط الفائقة على مستوى اداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة للمبتدئين، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 3، عدد 42، ص 721-758، جامعة الزقازيق، مصر.

_ البغدادي، محمد رضا. (2002). تكنولوجيا التعليم والتعلم، دار الفكر العربي القاهرة.

_ القط، محمد علي. (2000). السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق.

_ جرار، تامر. سميرة، عرابي. (2013). اثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الزحف على الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الاردنية، مجلة جامعة النجاح، الاردن.

_ حمدان، محمد زيدان. (1987). وسائل تكنولوجيا التعليم، القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

_ راتب، اسامة كامل. (1998). تعلم السباحة، ط 3، القاهرة : دار الفكر العربي، مصر.

_ زغلول، محمد سعد. محروس، لمياء فوزي. (2002). برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على جواتب التعلم في كرة السلة لطالبات المرحلة الثانية من التعلم الاساسي، المجلة العلمية للتربية البدنية، مجلد 2، العدد 22، ص 60 - 93، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، مصر.

_ سعيد، عمر، عادل. (2013). تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية كتغذية راجعة مؤجلة على تحسين مستوى الاداء المهاري لبعض انواع السباحة الاولمبية، مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد 25، عدد 2، ص 40 - 67، جامعة بغداد، العراق.

_ سالم، وفيقة مصطفى حسن. (2007). تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية الجزء الاول، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

_ سلامة، عبد الحافظ محمد. (1992). مدخل الى تكنولوجيا التعليم، القاهرة : دار الفكر العربي ، مصر .

_ سالم، مهدي محمود. (2002). تقنيات ووسائل التعليم، ط 1، القاهرة : دار الفكر العربي، مصر .

_ شاهين، منار. (2006). تأثير إستراتيجيات التعلم التعاوني باستخدام كاميرات الديجيتال والاسلوب الزوجي على إتجاهات الطلبة نحو مادة الجمناز ومستوى الاداء المهاري، المؤتمر العلمي الخامس، علوم الرياضة في عالم متغير، مجلد 1، عدد 22، ص 240 - 285، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

_ شرف، عبد الحميد. (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، (ط1)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .

_ صالح، علاء الدين، إبراهيم. إبراهيم، حبيب، رضا. محمد، محمد، عبد العزيز. (2016). تأثير استخدام التعلم النشط المدعم إلكترونياً على تنمية بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد 54، عدد 100، ص 163 - 176، جامعة الزقازيق، مصر .

_ طه، علي مصطفى. (1999). نظرة الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر .

_ عطية، احمد، يوسف. (2008). تأثير استخدام التقنيات الحديثة على تعليم سباحة الدولفين لبراعم السباحة. رسالة ماجستير غير منشورة، ص (203)، جامعة حلوان، مصر .

_ عبد الخالق، عصام. (2003). التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط 11، منشأة المعارف.

_ عثمان، محمد، عبد الغني. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ص (79). الكويت.

_ عطية، محمد خميس. (2010). منتوجات التعليم، مكتبة دار الحكمة، القاهرة، مصر .

- _ علي، مصطفى امين. (1999). التأثير التقني والإبداعي لبرامج الكمبيوتر جرافيك في الرسوم المتحركة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الفنون الجميلة بالزمالك، جامعة حلوان، مصر.
- _ علاوي، محمد حسن. (1998). علم النفس الرياضي، ط 6، القاهرة: دار المعارف، مصر.
- _ علاوي، محمد حسن. (1997). علم التدريب الرياضي، ط 11، القاهرة : دار المعارف، مصر.
- _ عبد الخالق، عصام. (2003). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 11، منشآت المعارف.
- _ فتح الباب، عبد الحليم السيد. (1995). الكمبيوتر في التعليم، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر.
- قاسم، حسن، حسين، افتخار، أحمد (2000). مبادئ وأسس السباحة. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.
- _ كمال، منذر محمد. (1999). أثر استخدام مرحلتي في تدريس الرياضيات باستخدام الكمبيوتر على تحصيل تلاميذ الصف الاول الاعدادي واستباق اثر تعلمهم لها واتجاهاتهم نحوها، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- مصطفى، كاظم، (1982). رياضة السباحة، تعليم، تدريب، قياس. دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- _ محمد، حسين (2009). تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، ط 1. دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر.

_ محمد، احمد، محمد. إبراهيم، وحيد الدين، السيد. (2002). **تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى اداء سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (6-8) سنوات**، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 44، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر.

_ محمد، مجدي، شوقي. محمد، محمود، إبراهيم. (2016). **فاعلية استخدام الوسائط المتعددة على تعلم المهارات الأساسية في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلد 55، عدد 101، ص 166_179**، بحوث التربية الرياضية، مصر.

_ محمد، ابراهيم. (2004). **تكنولوجيا التعليم من اجل تنمية التفكير بين القول والممارسة، (ط1)، دار المسيرة، عمان، الاردن.**

-محمود حسن، علي أببك، مصطفى كاظم (1996). **المنهاج الشامل لمعلمي تدريبي السباحة. منشأة المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.**

_ مصطفى، احمد (2008). **المبادئ المتعلقة بسلوكية الرياضة المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.**

_ نايف، سليمان. (2002). **تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، الطبعة الاولى، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان.**

_ نبيل، علي. (1994). **العرب وعصر المعلومات، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب.**

_ وفيقة، سالم. (2001). **التكنولوجيا في عملية التعليم والتعلم، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.**

- Heinich, R. & Others (1995): **Instretional Media, Third Edition**, New York : Macmillan publishing company .
- Harvey, S., &Gittins, C . (2014). **Effects of integrating video-based feedback into a Teaching Games for Understanding soccer unit** .
- Kretschmann, R. (2017). *Employing tablet technology for video feedback in physical education swimming class*. **Journal of e-Learning and Knowledge Society**.
- Richard, A, Schmidt (1991): **Motor Learning and physical education**. Human Kinetics books champaign , USA .

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج التعليمي

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التعليمي المقترح التعرف الى أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة في تعليم سباحة الصدر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية و ينبثق عنه ما يلي:

أولاً: الأهداف العامة للبرنامج التعليمي المقترح

- تعليم مهارة سباحة الصدر.
- الاعتماد على المنهج الحديث وليس المنهج التقليدي.
- التعزيز من قدرة الطالب على الاعتماد على الذات وليس على المعلم في جميع المراحل.
- محاوله الوصول بالطالب الى افضل المستويات من اتقان المهارة.

ثانياً: الأهداف الخاصة للبرنامج التعليمي المقترح

- 1- تعليم المهارات الأساسية في السباحة.
- 2- تعليم مفردات سباحة الصدر.
- 3- زيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب.
- 4- زيادة قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم وحل المشكلات.
- 5- أن يصبح الطلاب قادرين على اتخاذ القرارات.
- 6- يعمل البرنامج على الإثارة والتشويق لدى المتعلمين وإدخال عنصر المنافسة بين المتعلمين.

7- يعمل على تنمية التعاون بين الطلاب من خلال العمل الجماعي.

ثالثاً: محتوى البرنامج المقترح

يحتوي البرنامج التعليمي المقترح على (24) وحدة تعليمية، (8) اسابيع، موزع على ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، وزمن الوحدة التعليمية (60) دقيقة.

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية اليومية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الاسبوع	الزمن الكلي بالدقائق
24	8	60	180	1440

رابعاً: الاعتبارات المتبعة في تطبيق البرنامج

- 1- يتناسب محتوى البرنامج وأهدافه العامة والخاصة.
- 2- توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- 3- توفير كافة عوامل الأمن والسلامة عند تنفيذ الوحدات التعليمية للبرنامج.
- 4- يتميز البرنامج بالتنوع والوضوح.
- 5- يضيف البرنامج عنصر التشويق والشعور بالسعادة خلال التطبيق.
- 6- يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن العام للخاص.
- 7- يكون البرنامج التعليمي مترابطاً ومتكاملاً بجميع محتوياته.
- 8- يتم ربط المعرفة بالتطبيق والاعتماد على الذات من خلال (تفريد التعلم) والاستعانة بالوسائل التكنولوجية والرسوم والصور التوضيحية والفيديوهات والصور المتسلسلة للمهارات الأساسية للسباحة ولمهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر.

9- مراعاة التسلسل الزمني في البرنامج بشكل عام وبالوحدة التعليمية وتقسيماتها الزمنية على حسب أجزائها.

10- الطلاب هم محور العملية التعليمية ودور المعلم يكون موجه لهم ومراعاة عوامل التقويم السليم.

11- يتم شرح البرنامج وطريقة عمل الاختبارات وكيفية ادائها والمقياس، وكذلك الاجابة على استفسارات عينة الدراسة من اجل تسهيل عملية التطبيق.

مجموعة التمرينات الخاصة بتعليم سباحة الصدر

اولاً: مجموعة التمرينات الخاصة بتعليم ضربات الرجلين في سباحة الصدر

1: تمارين للرجلين على الارض.

2: الجلوس على حافة حوض السباحة واداء ضربات الرجلين صدر.

3: الانبطاح على مكعب البدء واداء ضربات الرجلين.

4: مسك حافة حوض السباحة من وضع الطفو واداء ضربات الرجلين.

5: تحريك الرجلين بمساعدة الزميل.

6: اداء ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن بمساعدة اداة الطفو.

7: الدفع من جدار حوض السباحة والانزلاق مع تحريك الرجلين باستخدام اداة الطفو.

8: الدفع من جدار حوض السباحة والانزلاق بالدفع مع تحريك الرجلين بدون استخدام اداة الطفو.

ثانياً: مجموعة التمرينات الخاصة بتعليم حركات الذراعين في سباحة الصدر

- 1: الوقوف خارج حوض السباحة واداء حركات الذراعين صدر.
- 2: الانبطاح على مكعب البدء واداء حركات الذراعين صدر.
- 3: اداء حركات الذراعين في الماء الضحل من وضع الوقوف ميل الجذع اماما.
- 4: اداء حركات الذراعين مع المشي بعرض المسبح.
- 5: تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية واداء حركات الذراعين صدر لاطول مسافة بدون التنفس

ثالثاً: مجموعة التمرينات الخاصة بتعليم التنفس سباحة الصدر (تعلم التوافق بين الرأس والذراعين صدر)

- 1: اداء حركات الذراعين والتنفس من وضع ميل الجذع وذلك خارج الماء.
- 2: اداء حركات الذراعين والتنفس في الماء الضحل من وضع الوقوف ميل الجذع اماما.
- 3: اداء حركات الذراعين والتنفس مع المشي بعرض حوض السباحة.
- 4: اداء حركات الذراعين والتنفس في المكان مع سند الزميل للرجلين ثم التقدم للامام.
- 5: كل نفس واحد حركة بالذراعين وثم ضربة رجلين.
- 6: تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية، اتخاذ وضع الطفو على البطن، اداء حركات الذراعين والتنفس.

رابعاً: مجموعة التمرينات الخاصة بالتوافق الكلي للاداء

- 1: التدريب على التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس.
- 2: المراجعة العامة للتعليمات الهامة بما يسمح للمتعلم بتذكر الاداء.
- 3: التركيز على الانزلاق بعد انتهاء كل دورة.
- 4: الممارسة الجزئية للتركيز على بعض نقاط الضعف اذا تطلب الامر بذلك.
- 5: السباحة الكاملة بطول حوض السباحة.

تمرينات الاحماء:

اولاً: مجموعة من التمرينات لتنشيط الدورة الدموية:

- 1: الجري حول حوض السباحة
 - 2: الجري مع تحريك الذراعين
- ثانياً: مجموعة التمرينات لتهيئة العضلات العاملة بصفة اساسية في سباحة الصدر:
- 1: (وقوف. ذراع عالياً والاخرى خلفاً) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً.
 - 2: (انبطاح. الذراعين عالياً) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.
 - 3: (وقوف) الوثب اماماً بالقدمين معاً.
 - 4: (جلوس.طويل) رفع الرجلين عالياً بالتبادل.
 - 5: (وقوف. ميل الذراعين اماماً) الوقوف مع قذف الذراعين عالياً.
 - 6: (وقوف) دوران الذراعين اماماً.

سيناريو قائمة برنامج تعليم سباحة الصدر باستخدام الوسائط الحديثة

(شفافيات وصور --- فيديو تفاعلي)

(اثر استخدام الوسائط الحديثة على تعليم سباحة الصدر لدى طلاب التربية الرياضية)

مهارات تعليم سباحة الصدر بالوسائط الحديثة:

1: ضربات الرجلين:

_ المراحل الفنية لضربات الرجلين في سباحة الصدر (شفافيات وصور - فيديو تفاعلي)

_ الخطوات التعليمية لضربات الرجلين في سباحة الصدر (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

_ التمرينات المساعدة على الاداء الامثل لضربات الرجلين في سباحة الصدر (شفافيات وصور_

فيديو تفاعلي)

2: حركات الذراعين:

_ المراحل الفنية لحركات الذراعين في سباحة الصدر (شفافيات وصور - فيديو تفاعلي)

_ الخطوات التعليمية لحركات الذراعين في سباحة الصدر (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

_ التمرينات المساعدة على الاداء الامثل لحركات الذراعين في سباحة الصدر (شفافيات وصور_

فيديو تفاعلي)

3: التوافق

_ توافق الراس مع الذراعين (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

_ توافق الرجلين مع الذراعين (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

_ التوافق الكلي للاداء (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

4: الاداء النموذجي لسباحة الصدر (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

5: سباحة الصدر في البطولات (فيديو تفاعلي)

6: الاحماء الارضي (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

7: اطالات (شفافيات وصور _ فيديو تفاعلي)

البرنامج المستخدم

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المستخدم الى التعرف الى اثر استخدام بعض الوسائط التعليمية الحديثة على تعليم سباحة الصدر لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح.

التوزيع الزمني للبرنامج:

تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع للبرنامج ويكون موزع ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (60) دقيقة موزعة كالآتي:

1. تم تحديد زمن (10) دقائق للجزء التمهيدي مقسمة (5) دقائق للاعداد العام وتسجيل الحضور و (5) دقائق للاحماء

2. تم تحديد (40) دقيقة للجزء الرئيسي الذي يتم فيه تطبيق البرنامج المقترح

3. تم تحديد (10) دقائق للجزء الختامي مقسمه (5) دقائق للنشاط الحر و(5) دقائق اخرى استعداد للانصراف ومغادره المسبح بطريقه سليمه

البرنامج

الأسبوع الأول (الوحدة 1_2) المهارة التعليمية : التعود على الماء وتعلم الطفو

أهداف الوحدة التعليمية: كسر حاجز الخوف زمن الوحدة: (60دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطلاب الجري حول حوض السباحة مع تحريك الذراعين (الوقوف) مرجحة الذراع اليسرى أماما عاليا مع مرجحة الذراع اليمنى خلفا بالتبادل (بعدتين) (الجلوس على أربع) تبادل قذف القدمين خلفا	3ق 7ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	_ دخول الطلاب بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة فيديو عن السباحة اهميتها لمحبة عن مهاراتها _ مشاهدة الفيديو و الصور عن المهارات المطلوبة	15ق			_ يفكر ويحلل الطلاب بعمق

– يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة في الموقع (الجروب)						
– الالتزام بالأمن والسلامة – يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي وبتوجيه			25ق	– النزول والخروج للماء الضحل. – الجلوس على حافة الحوض واللعب بالماء بالرجلين. – الوثب في الماء مع الصافرة للأعلى. – مسك حافة الحمام بيد واحدة اخذ شهيق نزول الجسم تحت الماء كتم النفس محاوله ضم احدا الركبتين الى الصدر	الجزء التطبيقي	

المعلم وإشرافه. - يقوم المعلم بتصحيح وعمل التغذية الراجعة						
- الانصراف بهذوء بعد أخذ الدش			10ق	تمارين التهدهه داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي	

البرنامج

الأسبوع الأول والثاني (الوحدة 3_4)

المهارة التعليمية: الطفو بانواعه والانزلاق على الماء

أهداف الوحدة التعليمية: أن يتعلم الطلاب مهارات الطفو والانزلاق على الماء زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور الاحماء _تسجيل الحضور و الغياب للطلاب _الجري حول حوض المسبح مع تحريك الذراعين _الجري بالمكان داخل الماء _مسك حافة الحوض وأخذ شهيق من الفم، ثم ثني الركبتين ونزول الجسم تحت الماء واخراج الزفير تحت الماء (20) مرة	3ق 7ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	_ دخول الطلاب بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة

الجزء الرئيسي	الجزء التعليمي	15ق	مراجعة للمهارات السابقة مشاهدة فيديو أنواع الطفو والانزلاقات على الماء وأهميتها مع نماذج وصور توضيحية ومتسلسلة يقود الدرس الطلاب اللذين تم اختيارهم من قبل المدرس، ويتم شرح أوضاع الطفو خارج الماء والانزلاقات على الظهر والبطن، من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم.	يحضر الطلاب الدرس بواسطة الفيديو والنماذج والصور من خلال تفكير وتحليل عميق يقسم الطلاب الى ثلاث مجموعات في كل مجموعة 5 طلاب من ضمنهم قائد لهم يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة في الموقع التعليمي (الجروب)
	الجزء التطبيقي	25ق	يطبق الطلاب مهارة (طفو التكور والقنديل والطفو الاقفي على البطن والظهر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعة في الموقع التعليمي (جروب الطلاب) وبشكل متدرج يطبق الطلاب الانزلاق على الماء (الانزلاق على البطن والظهر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج	الالتزام بالأمن والسلامة يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي وبتوجيه المعلم وإشرافه. يقوم المعلم بتصحيح وعمل التغذية الراجعة

				محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعة في الموقع التعليمي(جروب الطلاب) وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة)		
الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش			10ق	تمارين التهديئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي	

البرنامج

المهارة التعليمية: الانزلاق على البطن والظهر والوقوف بالماء

الأسبوع الثالث (الوحدة 5_7)

زمن الوحدة: (60 دقيقة)

أهداف الوحدة التعليمية: ان يتعلم الطالب الانزلاق والوقوف

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور والغياب للطلاب بعض تمارين التوافق للرجلين و الذراعين الجري حول حوض السباحة	3ق 7ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	_ دخول الطلاب بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مراجعه للمهارات السابقة _ مشاهدة فيديو وصور متسلسلة ومقاطع بصرية وسمعية لمهارة الوقوف بالماء بوضعية مختلفة وأيضاً لطرق القفز بالماء . _ يقود الدرس المدرس، و يتم وضعيات الوقوف بالماء وطرق القفز خارج حوض السباحة حسب النماذج والمقاطع المصورة والصور التي تم مشاهدتها	15ق			_ يفكر ويحلل الطلاب بعمق _ يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة

	الجزء التطبيقي	_ يطبق الطلاب مهارة (الانزلاق بالماء الضحل ثم العميق) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي وبشكل متدرج _ يطبق الطلاب مهارة (الوقوف بالماء) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة)	25ق		_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي و بتوجيه المعلم وإشرافه. _ يقوم المعلم بتصحيح وعمل التغذية الراجعة
الجزء الختامي	تمارين التهذه داخل الماء الاستعداد للانصراف	10ق			_ الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج

الأسبوع الرابع (الوحدة 8_11)

المهارة التعليمية: تعليم ضربات الرجلين لسباحة الصدر

أهداف الوحدة التعليمية : ان يتعلم ويتقن الطالب حركات الرجلين صدر زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الجزء التنظيمي	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	الزمن	المحتوى	الهدف	
- دخول الطلاب بنظام - الالتزام باللوائح والتعليمات - التقيد بعوامل الأمن والسلامة	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات والصور	3ق	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب	تسجيل الحضور	الجزء التمهيدي
			7ق	بعض تمارين التوافق للرجلين والذراعين تمارين للرجلين بصفه خاصه	الاحماء	
- يفكر ويحلل الطلاب بعمق - يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة			15ق	- مشاهدة مقاطع فيديو(موديلات) تشرح عن حركات الرجلين لسباحة الصدر - يقود الدرس الطلاب اللذين تم اختيارهم من قبل المدرس، ويتم شرح وضعيات حركات الرجلين، وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني لكل حركة ووضعيتها من خلال ما تم	الجزء التعليمي	الجزء الرئيسي

				وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	
_الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجيه المعلم وإشرافه _التغذيةالراجعة			25ق	_ يطبق الطلاب تمارين تعليمية متنوعة (لحركات الرجلين في سباحة الصدر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط المستخدمة وبشكل متدرج ومتسلسل من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) _ ضربات الرجلين بمسك الماسوره _ ضربات الرجلين باستخدام اداة الطفو _ضربات الرجلين بمساعدة زميل _ضربات الرجلين مع مد الذراعين اماما	الجزء التطبيقي
_ الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.			10ق	تمارين التهذه داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

البرنامج

الأسبوع الرابع (الوحدة 12) المهارة التعليمية:مراجعة و تقييم المهارات التي انجزها الطلاب

أهداف الوحدة التعليمية: تغذية راجعة وتقييم الطلاب زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الاولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب	3ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	- دخول الطلاب بنظام - الالتزام باللوائح والتعليمات - التقيد بعوامل الأمن والسلامة
	الجري حول حوض المسبح بعض التمرينات للرجلين	7ق			
الجزء الرئيسي	- يقوم المدرس بشرح المهارات المراد اختبار الطلاب بها - عرض المهارات باستخدام الوسائط الحديثة (الفيديو و الصور) ليتصور الطلاب مهاره بشكل افضل	10ق			- يفكر ويحلل الطلاب بعمق - يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة
	- يقوم الطلاب بتطبيق المهارات المطلوبه منه بالاختبار - يقوم المدرس بتقييم الطلاب و وضع ملاحظاته لكل طالب و تصحيح الاخطاء للطلاب	30ق			- الالتزام بالأمن والسلامة - التغذيهالراجعه
الجزء الختامي	تمارين التهدئه داخل الماء الاستعداد للانصراف	10ق			الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج

الأسبوع الخامس: (الوحدة 13_16) المهارة التعليمية: تعليم حركات الذراعين

أهداف الوحدة التعليمية : ان يتعلم ويتقن الطالب حركات الذراعين صدر زمن الوحدة : (60دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب الجري حول حوض المسبح بعض التمرينات للرجلين	3ق 7ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	_ دخول الطلاب بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	_ مشاهدة مقاطع فيديو (موديلات) تشرح عن حركات الذراعين لسباحة الصدر _ يقود الدرس الطلاب للذين تم اختيارهم من قبل المدرس، ويتم شرح وضعيات حركات الذراعين ، وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل الفني لكل حركة ووضعية من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح	15ق			_ يفكر ويحلل الطلاب بعمق _ يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة

	الجزء التطبيقي	_ يطبق الطلاب تمارين تعليمية متنوعة (لحركات الرجلين في سباحة الصدر) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط المستخدمة وبشكل متدرج ومتسلسل من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) _ اداء حركات الذراعين على الارض و على مكعب البدء _ الوقوف في المنطقة الضلح هو عمل حركات الذراعين من الوقوف _ اداء الحركة مع المشي في الماء الضحل _ اداء الحركة باستخدام الادوات المساعدة	25ق		_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي ويتوجيه المعلم وإشرافه _ التغذية الراجعة
الجزء الختامي	تمارين التهدهة داخل الماء الاستعداد للانصراف	10ق			_ الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.

البرنامج

الأسبوع السادس: (الوحدة 17_18) المهارة التعليمية: تعليم التنفس لسباحة الصدر

أهداف الوحدة التعليمية: ان يتقن الطالب التنفس في سباحة الصدر زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
تسجيل الحضور	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب	3ق	الشرح عن طريق استخدام	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	- دخول الطلاب بنظام
الاحماء	- جري - جري جانبي مع تدوير الذراعين أماما ثمخلفا - (الانبطاح على مكعب البداية) تدوير الذراعين كما في السباحة الحرة مع لف الرأس الى الجانب. (وقوف،تشبيكالذراعين (ثنيالجزء عللأماماممعتغطيسالرأسفيالماءمعإخراجالزفيرعلى مرحلتين من الفم	7ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور		- الالتزام باللوائح والتعليمات - التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء التمهيدي					
الجزء الرئيسي	- مشاهدة مقاطع فيديو(موديلات) شرح عملية التنفس أثناء السباحة الصدر وربطها مع الذراعين - يقود الدرس الطلاب اللذين تم اختيارهم من قبل المدرس، ويتم شرح آلية التنفس المرتبطة بسباحة الصدر وربطها بحركات الرجلين والذراعين، وكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل	15ق			- يفكر ويحلل الطلاب بعمق - يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج

والتعليمات المخصصة للوحدة				الفني للمهارة من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	
ـ الالتزام بالأمن والسلامة ـ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي وبتوجيه المعلم وإشرافه. ـ يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة			25ق	ـ يطبق الطلاب تمارين متنوعة (للتنفس وربط حركات الرجلين والذراعين في سباحة الزحف على البطن) حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال تكنولوجيا التعلم الموضوعية في الموقع التعليمي (جروب الطلاب) وشاشة العرض في حوض السباحة وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ثم التدرج في العميق من خلال فيديوهات ونماذج وصور تخدم التطبيق العملي للحركتين (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) ـ تعليم التوقيت المناسب للتنفس ـ تعليم حركات الذراعين و التنفس	الجزء التطبيقي
ـ الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.			10ق	تمارين التهده داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

البرنامج

الأسبوع السابع والثامن: (الوحدة 19_22) المهارة التعليمية: تعلم التوافق الجيد في سباحة الصدر

أهداف الوحدة التعليمية: ان يتعلم الطالب التوافق الجيد في سباحة الصدر زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب _ جري خفيف مع تحريك الذراعين و الرجلين _ بعض تمارين التوافق و المرونه للرجلين و الذراعين و الرقبه _ تمرينات التوافق العصبي العضلي بصفه خاصه	5ق 5ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	_ دخول الطلاب بنظام _ الالتزام باللوائح والتعليمات _ التقيد بعوامل الأمن والسلامه
الجزء الرئيسي	_ فيديو وصور متسلسلة واشكال (نماذج وموديلات) شرح كيفية ربط حركات الذراعين مع ضربات الرجلينبتوافق جيد على مكعبات البدء وداخل الماعوكيفية أداء الخطوات التعليمية ووضع الجسم والتسلسل	15ق			_ يفكر ويحلل الطلاب بعمق _ بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة

				الفني للمهارة من خلال ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	
الالتزام بالأمن والسلامة يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي و بتوجيه المعلم وإشرافه. يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة			25ق	يطبق الطلاب تمارين متنوعة الانسياب على البطن - اداء حركة الذراعين و الرجلين . أداة الطفو بذراع ثم اداء حركة الذراعين بالذراع الأخرى مع ضربات الرجلين . حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط الحديثة الموضوعة في الموقع التعليمي (جروب الطلاب) وشاشة العرض في حوض السباحة وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) الربط بين حركات الذراعين و الرجلين بدون تنفس في صوره كامله الربط بين حركات الذراعين و الرجلين و التنفس في صوره سباحة كامله بعرض المسبح	الجزء التطبيقي
الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.			10ق	تمارين تهدئة داخل الماء الاستعداد للانصراف	الجزء الختامي

البرنامج

الأسبوع الثامن: الوحدة (24_23)

المهارة التعليمية: مراجعة عامة للمهارات وتقييم الطلاب

أهداف الوحدة التعليمية: ان يصل الطلاب الى مستوى الاتقان في المهارات زمن الوحدة: (60 دقيقة)

الهدف	المحتوى	الزمن	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	الجزء التنظيمي
الجزء التمهيدي	تسجيل الحضور و الغياب للطلاب الاجري حول المسبح مع تحريك الذراعين و الرجلين	5ق 5ق	الشرح عن طريق استخدام الشفافيات و الصور	الشرح عن طريق استخدام الفيديو التفاعلي	- دخول الطلاب بنظام - الالتزام باللوائح والتعليمات - التقيد بعوامل الأمن والسلامة
الجزء الرئيسي	مراجعة فيديوهات ونماذج وصور متسلسلة وأشكال (نماذج وموديلات) للمهارات الاساسية وشرح لأهم الخطوات التعليمية والمعرفية لمهارات (تنظيم التنفس، كتم النفس، الوقوف بالماء العميق، واقفز بالماء، والغطس بالماء وأنواع الطفو، والانزلاق الافقي الممتد على البطن و). من خلال مراجعة ما تم وضعه للمجموعة على الموقع التعليمي المخصص لهم ومن خلال شاشة العرض بالمسبح.	15ق			- يفكر ويحلل الطلاب بعمق - يلتزم جميع الطلاب بمشاهدة مقاطع الفيديو والصور والنماذج والتعليمات المخصصة للوحدة

	الجزء التطبيقي	_ تطبيق وتدريب عملي لمجموعة شاملة من التمرينات لتثبيت المهارات الأساسية من خلال المجموعات حسب ما تم مشاهدته من فيديوهات وصور متسلسلة ونماذج محاكاة من خلال الوسائط الحديثة الموضوعة في الموقع التعليمي (جروب الطلاب) وشاشة العرض في حوض السباحة وبشكل متدرج ومتسلسل في الماء الضحل ومن ثم العميق. (مع استخدام الادوات المساعدة في تعليم المهارة) _ تقييم الطلاب بعد اداء المهارة	25ق		_ الالتزام بالأمن والسلامة _ يتم التطبيق من خلال العمل الجماعي و بتوجيه المعلم وإشرافه. _ يقوم المدرس بتصحيح وعمل التغذية الراجعة
الجزء الختامي	_ تمارين تهدئة داخل الماء _ الاستعداد للانصراف	10ق		_ الانصراف بهدوء بعد أخذ الدش.	

ملحق رقم (2)

الاختبارات المستخدمة (المقترحة) لقياس متغيرات الدراسة

من خلال اطلاع الباحث على المراجع والدراسات العلمية السابقة المتاحة، والتي تهدف إلى قياس مستوى تعليم سباحة الصدر وقياس مستوى المهارات الأساسية في السباحة، واستشارة بعض الخبراء في مجال السباحة، اختار الباحث بعض الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة .

- اختبار ضربات بالرجلين لسباحة الصدر مسافة (25 متراً):

_ الغرض من الاختبار: قياس مسافة السباحة بالرجلين فقط مع اداء التكنيك الصحيح .

_ الأدوات المستخدمة: متر، أوراق تسجيل.

_ وصف الاختبار: يستعد المختبر عند سماع إشارة البدء يقوم بدفع الحائط بقدميه وممسكا بلوحة الطفو باليدين ويبدأ بالسباحة باستخدام الرجلين فقط لمسافة (25 متراً).

_ شروط الاختبار: يسمح المختبر بالرجلين ويمسك لوح الطفو بذراعيه وبدون أن يحرك أي جزء غير رجليه.

_ تسجيل الاختبار: يتم التسجيل بقياس المسافة الذي يقطعه المختبر بالرجلين فقط وإذا حرك ذراعيه يلغى له الاختبار ويعاد مرة أخرى بعد أخذ استراحة كافية.

- حركات الذراعين من وضع الطفو الافقي على البطن لمسافة (25 متر) بالثانية.

_ الأدوات المستخدمة: مسبح نصف أولمبي (25 متر)، عوامات الشد الطافية (فلين على شكل حرف للفخذين)، ساعة إيقاف، صافرة.

_ طريقة الأداء: وقوف، الظهر مواجه لحائط الحمام مع وضع عوامات الشد الطافية بين الفخذين، من الوثب وضع القدمين على الحائط والدفع للانزلاق على سطح الماء والتقدم للأمام بواسطة حركات الذراعين التبادلية.

_ وحدة القياس: الزمن بالثانية.

_ طريقة التسجيل: يُسجل زمن المسافة المقطوعة بالثانية من لحظة دفع حائط الحمام بالرجلين حتى ملامسة كف أو أصابع يد السباح حافة المسبح في الطرف الآخر نهاية 25 متر

- اختبار سباحة الصدر (25 متر)

_ الغرض من الاختبار: قياس توافق حركات الذراعين والرجلين والتنفس وسرعه الاداء.

_ الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، أوراق التسجيل.

_ وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض عند البداية، في لحظة سماع إشارة البدء يقوم بدفع الحائط برجليه وأداء حركة سباحة الصدر لمسافة (25 متر)

_ تسجيل الاختبار: يتم التسجيل منذ سماع المختبر إشارة البدء الى لحظة ملامسة المختبر نهاية الحوض بالذراع ويقاس بالثانية وأجزائها.

ملحق رقم (3)

اسماء المحكمين ورتبهم العلمية واماكن عملهم

الرقم	الاسم	الرتبة العلمية	مكان العمل
1	بهجت ابو طامع	استاذ	جامعة خضوري
2	عماد عبد الحق	استاذ	جامعة النجاح
3	وليد خنفر	استاذ مشارك	الجامعة الامريكية
4	جمال ابو بشارة	استاذ مشارك	الجامعة الامريكية
5	مها جراد	استاذ مساعد	جامعة خضوري
6	محمود الاطرش	استاذ مساعد	جامعة النجاح
7	رافع ابو سلامه	ماجستير	جامعة النجاح

ملحق رقم (4)

الاستمارة الخاصة في رأي المحكمين بالبرنامج التعليمي المقترح وبطاريات الاختبارات المستخدمة
في الدراسة .

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث باجراء دراسة بعنوان "اثر استخدام الادوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة وسباحة الظهر لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية "وذلك استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية،وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم البرنامج التعليمي المقترح وبطارية الاختبارات المستخدمة ،لما عهدناه منك من خبرة ومعرفة في هذا المجال.نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على البرنامج التعليمي وبطارية الاختبارات المرشحة بعناية وابداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذا البرنامج والاختبارات للدراسة وهذا بدوره سيسهم باصدار حكم دقيق وموضوعي على البرنامج والاختبارات كما يرجى ابداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح اي تعديل على البرنامج وعلى الاختبارات واقتراح اي تعديل على الصياغة اللغوية .

مع الاحترام والتقدير

الباحث

احمد شيخة

ملحق رقم (5)

الاستمارة الخاصة بتسجيل الاختبارات القبلية والبعدية

الرقم	الاسم	ضربات الرجلين	ضربات الذراعين	ضربات الرجلين والذراعين	سباحة الصدر كاملة مع التنفس

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Effect of UsingSome Hyper Media on learning
Breast Swimming among Physical Education Students
at An-Najah National University**

By

Ahmad Rafeeq Ahmad Shaikha

Supervisor

Dr. Jamal Shaker

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus – Palestine.**

2019

**The Effect of Using some hyper media on learning Breast Swimming
among Physical Education Students at An-Najah National University**

By

Ahmad Rafeeq Ahmad Shaikha

Supervisor

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The purpose of this study was to identify the effect of using some hyper media on learning breast swimming among physical education students at An-Najah National University. To achieve that . The study was conducted on a purposive sample including (24) students at An-Najah National University. The researcher used the experimental approach in its design the two experimental groups. The first experimental group (n= 12) was subjected to a learning program with interactive videos and animations. Whereas the second experimental group (n= 12) was subjected to a learning program with images and transparent slides. The study variables included (leg strokes, arm strokes, arm and leg strokes together, and breaststroke swimming performance). To analyze data, (SPSS) was used and the level of significance was fixed at (0.05).

The results of the study revealed that there were statistically significant differences between pre and posts tests of all studied variables for the post tests in the first experimental group The percentage change for the variables was as follows: Legs (37.20%), Arm Beats (39.48%), Legs and Arms (43.01%), Full Skill with Breathing (43.21%). Furthermore,

there were statistically significant differences between pre and posts tests of all studied variables for the post tests in the second experimental group. The percentage change for the variables was as follows: Legs (28.42%), Arm Beats (26.49%), Legs and Arms (29.39%), Full Skill with Breathing (31.33%). Finally, there were no statistically significant differences between the two experimental groups in the post tests of (arm strokes and leg strokes) variables. In contrast, there were statistically significant differences between the two experimental groups for the first experimental group in the post tests of (arm and leg strikes together and breaststroke swimming performance) variables. It means that the learning of breaststroke swimming using interactive videos and animations was better than its learning by using images and transparent slides.

One of the most important recommendations that the researcher recommended is the necessity to use supporting tools (aids) in the learning of swimming skills.

