

الفصل الثانى

٢ / الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

١/٢ الإطار النظرى :

١/١/٢ مدخل التعليم والتعلم

٢/١/٢ الوسائط فائقة التداخل

٣/١/٢ مدخل رياضة السباحة

٤/١/٢ مدخل النمو للأطفال المبتدئين (٩ - ١٠ سنوات)

٥/١/٢ مدخل القلق

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢/٢ عرض الدراسات المرتبطة

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة

٢ / الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١١/٢ الإطار النظري

١ / ١ / ٢ مدخل التعليم والتعلم :

أشارت وفيقة سالم (٨٩ : ٢٩) إلى أن " التعليم Instruction " هو " العملية التي يمكن عن طريقها التحكم عن قصد ، وإدارة بيئة المتعلم ليتمكن من تعلم كيفية القيام ، أو ممارسة نوعاً من السلوك المحدد تحت ظروف معينة أو في صورة إستجابات لمواقف معينة " .

كما أن التعليم يتضمن تنمية وتطوير شخصية المتعلم وقدراته وإستعداداته وإكسابه المزيد من المهارات المختلفة والسعى نحو تعديل سلوكه وإستجاباته بصورة تتفق مع الأهداف التعليمية الموضوعية . ومن ناحية أخرى فإن نجاح عملية التعليم تتطلب ضرورة توافر العديد من العناصر المادية والإجتماعية والنفسية التي يمكن أن تسهم في مساعدة المتعلم على النشاط الفاعل مع البيئة التعليمية في إطار الموقف التعليمي بصورة تساعد المتعلم على إكتساب المعارف والمعلومات والمهارات والخبرات والإتجاهات المرغوبة وذلك بإستخدام أفضل الطرق والوسائل والأساليب العلمية والتقنية المناسبة .

ويختلف مفهوم التعليم عن مفهوم " التعلم Learning " بالرغم من العلاقة الوطيدة بينهما لأن التعلم هو نتيجة ومحصلة لعملية التعليم .

ويقصد بالتعلم بصفة عامة التغير نحو الأفضل في أداء أو سلوك المتعلم كنتيجة لعملية التعليم وليس نتيجة لبعض العوامل الأخرى التي قد تؤثر على أداء أو سلوك المتعلم تأثيراً وقتياً معيناً (٥٨ : ٤٤) .

كما يقصد بالتعلم الحركي في الرياضة بأنها عملية إكتساب إمكانيات السلوك التي يمكن الاستدلال عليها وقياسها عن طريق المستويات الحركية (٥٦ : ١٧٠) .

ويمكن الاستدلال على نجاح عمليتي التعليم والتعلم عند ملاحظة أن المتعلم بعد انتهاء فترة التعليم قد استطاع أداء معين لم يكن باستطاعته القيام به من قبل .

وفى المجال الرياضى تحتل عمليتى تعليم وتعلم المهارات الحركية أهمية خاصة لأنها تهدف إلى إكساب الطفل المبتدئ المهارات الحركية المرتبطة بنوع النشاط الرياضى الذى يمارسه ومحاولة إتقانها بصورة تمكنه من إستخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية فى أثناء المنافسات الرياضية .

اتفق كل من عصام عبد الخالق (٥٩:٣٩) ، على البيك ، عصام حلمى (٢٢٧:٤١) ، محمد علاوى (٢٥٧:٥٧) على أن عملية تعلم المهارات الحركية تمر فى ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها وهذه المراحل هى :

- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية : وهى المرحلة التى يكتسب فيها المتعلم أداء المهارة الحركية الجديدة فى صورتها البدائية - أى دون إعتبار لمستوى جودة الأداء .

وتتصف هذا المرحلة بقلّة الإقتصاد فى الجهد المبذول وإرتباطها ببعض الحركات العشوائية وإنعدام إنسيابية الحركة وعدم وجود توافق بين أجزاء المهارة الحركية .

- مرحلة إكتساب التوافق الجيد : وهى المرحلة التى يكتسب فيها المتعلم أداء المهارة الحركية الجديدة بصورة جيدة .

وتتميز هذه المرحلة بالقدرة على استخدام القوة المناسبة للأداء فى توقيتها الصحيح وظهور قدر من إنسيابية الأداء والجودة فى التوافق بين أجزاء أو مكونات الأداء .

- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية : وهى المرحلة التى يتقن فيها المتعلم أداء المهارة الحركية الجديدة فى أثناء فترات التدريب أو المنافسة الرياضية .

وفى هذه المرحلة يتسم الأداء بالاقتصاد فى الجهد المبذول وسهولة ودقة التوقيت والإيقاع الحركي والأداء بصورة آلية وبالسّعة المناسبة والجودة المطلوبة .

ولكى يمكن الارتقاء بجودة العملية التعليمية وخاصة فى المجال الرياضى ينبغى اختيار الوسائل والطرق والتقنيات الحديثة التى أثبتت كفاءتها فى الارتقاء بمستوى المتعلمين وإكسابهم المهارات والقدرات والاتجاهات المرغوبة ، بالإضافة إلى التركيز على المتعلم من خلال تفاعله ومشاركته بصورة فاعلة مع البرامج .

٢/١/٢ الوسائط فائقة التداخل (الهبيرميديا)

١/٢/١/٢ مفهوم الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) :

فى ضوء التقدم الحادث فى العصر الحديث فى تكنولوجيا الإتصال والمعلومات ظهر إلى حيث الوجود بعض المستحدثات التكنولوجية التى تسهم فى توفير العديد من الطرق والوسائل المتنوعة لتوفير المعارف والمعلومات عن طريق وسائط حديثة ومتطورة .

وقد أتاحت هذه الوسائط الحديثة العديد من المداخل للإرتقاء بعملية التعليم والتى تساعد المتعلم مستخدم الكمبيوتر على اكتساب المعلومات والمعارف المختلفة عن طريق وسائط تعليمية محدده فى شكل برامج تعليمية غير خطية .

ومن بين هذه الوسائط التكنولوجية الحديثة ما يعرف بالوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وتشمل على " بناء أو هيكل تدريجي للمعلومات نظراً لأنها تقدم للمتعلم المعلومة عن طريق الصور والرسوم الثابتة والمتحركة والأشكال التوضيحية والأفلام ولقطات الفيديو المتحركة والثابتة والمؤثرات الصوتية وأشكال الخطوط وإرتباطها وأشكال ظهور النصوص والألوان المختلفة " (٨٩ : ٣٤٧) .

وقد قدم بعض الباحثين العديد من التعريفات لمفهوم الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وفيما يلى عرض لبعض هذه التعاريف :

أشار **Reves (١١٣ : ٤٧)** إلى أن " الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) هى عبارة عن قاعدة بيانات كمبيوترية تساعد المتعلم على التوصل إلى المعلومات عن طريق وسائل متعددة وتشمل النص المكتوب والرسومات الخطية والصوت والصورة وغيرها ويقوم المتعلم بإستدعاء ما يحتاج إليه من معلومات فى ضوء احتياجاته وإهتماماته " .

كما يرى **Kornatzky (١٠٤ : ٤٤)** أن " الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) نظام مترابط الحلقات لتخزين المعلومات الواردة من مختلف أنماط الوسائط التعليمية مثل الصور والرسومات والنصوص بإعتبارها وحدات معرفية مترابطة الحلقات " .

كما يرى رضا البغدادى (٢٣٩:٦٥) أن "الهيبرميديا هي وسيط تعليمي للعديد من المعلومات المعنية يمكن إستخدامها تبادلياً بطريقة منظمة فى المواقف التعليمية وتضمن الرسوم البيانية والصور والتسجيلات المرئية والمسموعة والرموز والرسوم الثابتة والمتحركة فى إطار نص معلوماتي محدد بصورة تكاملية عن طريق جهاز الكمبيوتر بحيث يسمح للمتعلم من تحقيق أهداف عملية التعليم بصورة فاعلة يسمح له بالتحكم فى السرعة والمسار والمعلومات وتتابعها تبعاً لقدراته الذاتية " .

كما تعرف زينب أمين (٩:٢٨) الهيبرميديا بأنها " المعلومات المتاحة لمجموعة من الوسائط التعليمية التى تستخدم بصورة تبادلية منظمة داخل الموقف التعليمي وتتضمن العديد من الرسوم والصور والتسجيلات الصوتية والمرئية المتحركة والساكنة والنصوص. المختلفة التى تقدم الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم بصورة تتكامل فيها هذه الوسائط بعضها مع البعض الآخر عن طريق الحاسب الآلي بصورة تساعد المتعلم على تحقيق الأهداف التعليمية المرغوبة بفاعلية والاستفادة القصوى من المداخل الحسية المعرفية لدى المتعلم من خلال توفير التفاعل الذى يسمح للمتعلم فى التحكم فى كمية المعلومات التى يحتاج إليها وسرعتها ومسارها وتتابعها " .

كما أشار الغريب زاهر (٢٠٧:١٣) إلى أن " الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وسيلة لتقديم المعلومات عن طريق الترابط بين كل من النص والرسم والصور والفيديو والمؤثرات الصوتية وغيرها ليتحكم فيها المتعلم ويختار من بينها العناصر التى يتفاعل معها كما أنها تقدم المعلومات فى بيئة برمجية تعليمية تسهم فى الربط بين عناصر التعلم فى صورة غير خطية الأمر الذى يساعد المتعلم على تصفح المعلومات والتنقل بين عناصرها والتحكم فى عرضها للتفاعل معها بصورة تحقق أهدافه التعليمية " .

ويشير عطيه خميس (٣٧٠:٧١) إلى أن " الوسائل فائقة التداخل (الهيبرميديا) عبارة عن تجميع للعديد من الوسائل التى تشتمل على النصوص والصوت والصور والرسوم الثابتة والمتحركة وتصنيفها وتنظيمها والربط بينها بطريقة تفريعية ومتدخلة بحيث تساعد المستخدم فى الانتقال والتجول بحرية بين المعلومات من خلال مسارات لا خطية وباستخدام إستراتيجيات بحث معينة للتوصل إلى المعلومات أو المشاهد المطلوبة بسرعة ودقة " .

وتعرف وفيقة سالم (٣٥٥:٨٩) الهيبرميديا بأنها " إستراتيجية تعليمية تستخدم فى نقل المعلومات بصورة غير خطية والإستفادة بالمدخل الحسية للمتعلم البصرية والسمعية وتوفير التفاعل بينه وبين مجموعة من الوسائط التعليمية المتعددة والتى تخزن عليها المعلومات فى صورة نصوص مكتوبة ولقطات فيديو متحركة وثابته وصور ورسوم متحركة وثابته وأفلام وألوان متناسقة وتسجيلات صوتية وموسيقى والتحكم فيها بسرعة وسهولة بحيث تسمح للمتعلم بتكوين إرتباطات منطقية تسهل الإنتقال والقفز وحرية الحركة فى أشكال غير خطية بين أجزاء المعلومات والتحكم فى تبادل كل أو بعض المعلومات المخزنة والمجزئة إلى أجزاء صغيرة بمساعدة الكمبيوتر لتحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمى بكفاءة وفاعلية " .

وترى الباحثة أن التعريف السابق لوفيقه سالم يتميز بالاستفاضة والوضوح وبيان الوسائط التعليمية المتعددة والارتباطات بينها بمساعدة الكمبيوتر مما يسهم فى فاعلية وكفاءة العملية التعليمية وهو التعريف الذى تتبناه الباحثة فى البحث الحالى .
فى ضوء التعريفات السابقة يمكن ملاحظة ما يلى :

- تعتبر الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) تجميع لوسائط تعليمية تتسم بالتكامل من خلال الكمبيوتر وتسهم فى فاعلية عملية التعليم وتساعد المتعلم على التفاعل معها وإكسابه المعلومات بطريقة غير خطية .
- تتميز الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) بقدرتها على التفاعل بين عناصرها التى تشتمل على النصوص والصور والرسوم المتحركة والثابتة ولقطات الفيديو والأفلام والألوان والصوت وهو الأمر الذى يسهم بصورة واضحة فى إدراك وفهم وتذكر المتعلم للمعلومات .
- تتميز الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) بعنصر التشويق وهو الأمر الذى يثير فى المتعلم الإنفعالات والدافعية الإيجابية نحو التعلم .
- الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) تسهم فى التفاعل النشط بين المتعلم والبرنامج التعليمى عن طريق الحوار بينهما وحرية إختيار المتعلم لموضوع معين والإنتقال لموضوع آخر طبقا لإتجاهاته وقدراته بصورة تسهم فى مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .

- الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) تسهم فى الوقوف على مستوى المتعلم عن طريق عملية التغذية الراجعة الفورية أو المرجأة وهو الأمر الذى يسهم فى دقة تقويم عملية التعليم .

٢/٢/١/٢ العناصر الأساسية للوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) :

هناك العديد من العناصر الأساسية المرتبطة بالوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى مجال إستخدام البرامج التعليمية ومن بين أهم هذه الوسائط ما يلى (٣٤٨:٨٩) :

- النص Text
- الصوت Sound
- الصور المتحركة Animation
- لقطات الفيديو Video

١/٢/٢/١/٢ النص :

يقصد بالنص فى الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) تلك الكلمات التى تحاول نقل معلومات معينة أو رسالة محددة للمتلم دون تداخل فى المعانى أو إحتمال سوء فهم فى الكلمات وتعتبر من بين أهم وسائط الإتصال التعليمية .

وهناك بعض الأساليب التى يمكن بواسطتها جذب إنتباه المتعلم للكلمات التى يشتمل عليها النص مثل إستخدام أحجام مختلفة من الخطوط أو إبراز كلمات محددة تهدف لإبراز المعنى المطلوب أو جعل النص متحركاً بصورة تجذب إنتباه المتعلم . ويراعى عدم إستخدام المزيد من المؤثرات بصورة تسهم فى تشتيت إنتباه المتعلم عن النص المطلوب إكسابه للمتلم .

٢/٢/٢/١/٢ الصوت :

يتضمن الصوت كل من الكلمات المنطوقة - أى الرسالة اللفظية - والموسيقى والمؤثرات الصوتية وتسهم الكلمات المنطوقة فى توصيل الرسالة اللفظية للمتلم ومحاولة جذب إنتباهه للنص المكتوب وينبغى مراعاة تطابق الكلمات المنطوقة (الرسالة اللفظية) مع

النص المكتوب حتى لا يقع المتعلم فى صراع بين مفهوم رسالتين متعارضتين فى نفس الوقت إحداهما مكتوبة (النص) والأخرى لفظية (الكلمات المنطوقة أو الرسالة اللفظية) . كما ينبغى إستخدام ألفاظ أو كلمات أو مصطلحات مناسبة أو مفهومة للمتعلم حتى يستطيع إستقبال الرسالة اللفظية بصورة واضحة (٥٥ : ١٥٠) .

وينبغى مراعاة أن إنتباه المتعلم للرسالة اللفظية لا يرتبط فقط بمقدار إرتفاع الصوت وسماعه له بل يرتبط أيضاً بنغمة وإيقاع الصوت لكى يصبح أكثر تأثيراً فى عملية الأتصال عن طريق التأكيد على بعض النقاط الهامة كما يدخل تحت نطاق مفهوم الصوت كل من الموسيقى والمؤثرات الصوتية التى تساعد على زيادة دافعية المتعلم وتعمل على إضفاء الجو المساعد الذى يسهم فى محاولة الإجادة والإتقان .

٣/٢/٢/١/٢ الصور المتحركة :

الرسوم المتحركة قد تكون فى شكل صورة فوتوغرافية أو مطبوعة أو مرسومة ويتم تحريكها بصورة متتابة مع بعض التغيرات الطفيفة فى كل صورة عن الصور السابقة لها وكل صورة تظهر فى إطار ثابت وعندما تعرض هذه الإطارات على الشاشة بسرعة محددة فإنها تبدو فى شكل حركة دائمة ومتصلة وتعطى الإحساس بالحركة وتعتبر من بين أهم الوسائط التعليمية فى مجال تعليم المهارات الحركية كما أنها تسهم فى إضفاء الحيوية على البرنامج التعليمى (٨٩ : ٣٥٠-٣٥١) .

٤/٢/٢/١/٢ لقطات الفيديو :

تسهم لقطات الفيديو التى يشتمل عليها البرنامج التعليمى فى الإحياء بالحركة والحيوية لتوصيل المعلومات للمتعلم بصورة تثير لدى المتعلم الدافعية للتعلم حيث تتضمن لقطات الفيديو الصوت والصورة والحركة وتحتل أهمية واضحة فى عملية تعليم المهارات الحركية لتأثيرها على المتعلم بدرجة قد تكون أكثر جاذبية فى رؤية بعض الصور الثابتة أو المتحركة أو الشرح بالألفاظ .

وتود الباحثة أن تشير إلى أن استخدام الوسائط المتعددة أو الفائقة سواء كانت صور أو نصوص مكتوبة أو مقروءة أو لقطات فيديو داخل البرنامج التعليمي يعتبر من الوسائل الهامة التي تترقى بفاعلية العملية التعليمية ويكسبها التشويق والمتعة وتسهم فى إيصال الخبرات التعليمية والتربوية للمتعلم بصورة فاعلة لأنها تخاطب العديد من حواس المتعلم .

٣/٢/١/٢ مراحل تصميم البرامج التعليمية :

أشار كل من وفيقة سالم (٤٢٥:٨٨) ، وزينب أمين (٧٩:٢٧) إلى أن مراحل تصميم البرامج التعليمية للوسائط الفائقة التداخل (الهيبرميديا) تتضمن المراحل الثلاثة التالية :

- مرحلة التحليل
- مرحلة التصميم والتطوير
- مرحلة التقييم

١/٣/٢/١/٢ مرحلة التحليل :

تتضمن مرحلة التحليل جمع أكبر قدر من المعلومات بهدف التحليل الشامل للعديد من المكونات التالية :

- **حاجات المتعلمين :** ويقصد بتقدير حاجات المتعلمين تحديد إحتياجاتهم بهدف توفير الفرص التعليمية طبقاً لقدرات كل منهم وهو الأمر الذى يرتبط بدراسة حاجة المتعلم الحالية وما ينبغى أن يكون عليه بعد إنتهاء البرنامج التعليمى وهذا يعنى محاولة تحديد الفروق بين الأداء الحالى للمتعلم وبين ما ينبغى عليه أن يؤديه فى ضوء الأهداف الموضوعية للبرنامج التعليمى.

- **التعرف على الخصائص المميزة للمتعلمين :** تتضمن التعرف على الخصائص المميزة للمتعلمين التعرف على أعمارهم ومستوى تعليمهم وقدراتهم العقلية وخبراتهم السابقة وقدراتهم البدنية والحركية وغير ذلك من الخصائص التى يمكن أن تسهم فى تصميم البرامج التعليمية .

- **تحديد الأهداف :** يعتبر تحديد الأهداف من الجوانب الهامة لفاعلية أى برنامج تعليمي وينبغى مراعاة ضرورة تحديد هذه الأهداف فى صورة أهداف سلوكية إجرائية . أى

يمكن ملاحظتها وقياسها وتقديرها وهى الأهداف المطلوب من المتعلم أن يحققها بعد الإنتهاء من البرنامج التعليمى .

- بيئة التعلم : تتضمن بيئة التعلم الحيز الذى سوف يتم فيه عملية التعليم . وينبغى مراعاة مناسبتها من حيث الحجم والتهوية والموقع وسهولة توافر الأجهزة التعليمية التكنولوجية وأماكن التدريب وغير ذلك من المساحات والأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمى .

٢/٣/٢/١/٢ مرحلة التصميم والتطوير :

تتضمن هذه المرحلة تحديد النمط التعليمى الذى سوف يستخدمه المعلم لعرض المادة التى يتضمنها البرنامج التعليمى من خلال الكمبيوتر ويمكن أن يشتمل البرنامج التعليمى على أكثر من نمط من أنماط إستخدام الكمبيوتر فى عملية التعليم بصورة تساعد على التفاعل الجيد بين المتعلم والكمبيوتر من خلال خلق بيئة مشوقة للتعليم والتعلم أو لمساعدة المتعلم على أداء تدريبات معينة لتنمية مهارات محددة أو محاولة إثارة دافعيته للبحث والإستقصاء وإتخاذ القرارات وإكسابه القدرة على الإنباه والتفكير (٨٨ : ٣٧٨) .

كما تتضمن هذه المرحلة البرمجة الأولية للبرنامج التعليمى الذى تحدد أشكال عرض المعلومات سواء فى شكل صور أو نصوص أو لقطات فيديو وغير ذلك من المعلومات بصورة تسمح للمتعلم بالقدرة على التحكم فيها وفى ضوء ذلك يتم تحديد صورة البرنامج التعليمى التى يمكن أن يحقق الأهداف الموضوعية تمهيداً لعملية تقييم البرنامج التعليمى التى يمكن أن تحدد الصورة أو البرمجة النهائية للبرنامج .

٢/٣/٢/١/٢ مرحلة التقييم :

تتضمن هذه المرحلة تقويم البرنامج التعليمى من حيث تحقيقه للأهداف الموضوعية حتى يمكن التحقق من دقة عملية التصميم ومحاولة إدخال أية تعديلات فى ضوء عمليات التجريب وكذلك التحقق من مدى تقدم المتعلمين عن طريق التغذية الراجعة التى يمكن أن تحدد مستوى أداء وسلوك المتعلمين ومقارنتها بمدى تحقيق الأهداف الموضوعية للبرنامج التعليمى حتى يمكن الإستقرار على الصورة النهائية للبرنامج التعليمى الذى سوف يتم تطبيقه .

٤/٢/١/٢ مميزات استخدام الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى مجال التعليم الرياضى :

من بين أهم مميزات استخدام الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى مجال التعليم الرياضى - وبصفة خاصة فى مجال تعليم المهارات الحركية الجديدة - يمكن الإشارة إلى النقاط التالية والتي قدمها بعض الباحثين (٣٣:٥٠) (٩٤ : ٦٤) :

- سعة المعلومات المقروءة والمسموعة والمرئية التي ترتبط بجوانب المهارة الحركية المطلوب تعلمها ووجود طرق متعددة لإستخدام المتعلم لهذه المعلومات والتنقل بينها من خلال البرنامج التعليمي بصورة تساعده على الإنتقال من معلومة لأخرى وبالتالي القدرة على دقة الإدراك والتفكير والتذكر الحركى .

- نماذج الأداء للمهارة الحركية المطلوب تعلمها وإتقانها والتي يتم عرضها من خلال الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) تتيح المزيد من الوقت والمشاهدة الواضحة للمتعلم بصورة تساعده على القدرة على التصور الدقيق للأداء ، وتبعث لديه الحماس والميل لتقليد الأداء نظراً لأن النموذج الجيد للمهارة الحركية يسهم بصورة فاعلة فى زيادة الإستعداد والدافعية نحو التعلم .

- مساعدة المتعلم على إكتساب كل من التوافق الأولى والتوافق الجيد للمهارة الحركية فى زمن أقل نسبياً .

- تخزين المعلومات من الجوانب المختلفة للأداء الحركى للمهارة المطلوب تعلمها وإتقانها تساعد المتعلم فى القدرة على التحكم فى هذه المعلومات عن طريق إختيار معلومات الأداء التى يرغب فى التعرف عليها أو التركيز عليها وكذلك سرعة استرجاعها والقدرة على تكوين علاقات وإرتباطات واضحة بين أجزاء هذه المعلومات بصورة غير خطية

- قدرة المتعلم عن طريق التغذية الراجعة فى الوقوف على مستوى الأداء والتعرف على الأخطاء وبالتالي قدرته على تصحيح أخطاء الأداء ومحاولة الوصول إلى التوافق الجيد لأداء المهارة الحركية .

- مساعدة المتعلم فى إكتساب مهارات استخدام الكمبيوتر فى عملية التعلم الحركى الأمر الذى يساعده على إثارة إهتمامه وجذب إنتباهه للمهارة الحركية التى يسعى إلى تعلمها وإتقانها .

- إثارة دافعية المتعلم نحو التعلم الذاتى والإستقلاليه وإختيار ما يتناسب مع قدراته وإحتياجاته وميوله من جوانب المهارة الحركية التى يتضمنها البرنامج التعليمي .

٥/٢/١/٢ الصعوبات المرتبطة بإستخدام الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى

المجال الرياضى :

بالرغم من الأهمية الواضحة السابق ذكرها لإستخدام الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) فى مجال التعليم الرياضى ، إلا أن هناك بعض الصعوبات التى ترتبط بإستخدامها فى مجال تعليم المهارات الحركية ومن بين أهم هذه الصعوبات ما يلى :

(١٠٣ : ١٠٤) (٩٨ : ١٦٩)

- إفتقار المدرسين أو المعلمين للخبرة الكافية والمعلومات والمعارف المناسبة لإستخدام مثل هذه الوسائط التكنولوجية فى مجال برامج تعليم المهارات الحركية الجديدة .
- عدم توافر الإمكانيات المادية والتعليمية المتاحة لإستخدام مثل هذه الوسائط التكنولوجية فى أماكن التدريب .
- الفهم الخاطئ بأن مثل هذه الوسائط التكنولوجية قاصرة على فئة معينة من المدرسين أو المتخصصين فى مجال الكمبيوتر .
- عدم القدرة على إنتاج برامج تعليمية واضحة ودقيقة للمهارات الحركية فى مختلف الأنشطة الرياضية بصورة توضح الروابط بين أجزاء المهارة الحركية فى كل برنامج تعليمي .
- المغالاة فى حشد المزيد من المعلومات المرتبطة بالمهارة الحركية بقاعدة بيانات الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) بصورة تسهم فى إعاقاة عملية التحصيل المعرفى والمهارى للمتعلم .
- ضالة المعلومات عن المهارة الحركية المطلوب تعلمها التى يمكن تقديمها فى البرنامج التعليمي بصورة تغطي على جودة وإتساع المعلومات .
- وجود بعض الصعوبات المرتبطة بقدرة بعض المتعلمين ذوى القدرات البدنية أو المهارية المتواضعة فى التكيف مع أسلوب الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) .

٣/١/٢ رياضة السباحة :

١/٣/١/٣ مقدمة :

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله ، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدياً ومهارياً وعقلياً وإجتماعياً ونفسياً ، وتتميز رياضة السباحة بكونها إحدى الرياضات المائية التي يمكن ممارستها في المراحل العمرية المختلفة ولكلا الجنسين ، ويمكن للفرد أن يطوعها وفقاً لقدرته وقوة إحتماله ، كما يمكن جعلها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح ، أو وسيلة للعلاج والتأهيل (١١ : ٢٢) .

كما أن السباحة تشتمل على القدرة التي تمثل الحركة الشاملة التي تحدث نتيجة للتوافق الجيد بين أجزاء الجسم المشتركة في العمل والذي يظهر في الأداء الإنسيابي والمرونة والتوقيت والتوافق الجيد ببسر وسهولة لخوض الوسط المائي والتكيف معه (٧ : ٩٧) (٢٠ : ٢٥) .

كما تعتبر السباحة الأساس الأول للرياضات المائية الأخرى " ككرة الماء ، الغطس ، السباحة التوقيعية ، التجديف ، الشراع والغوص ، الإنزلاق على الماء ، صيد الأسماك " وذلك لأن الفرد لا يستطيع ممارسة أى نشاط في الوسط المائي بدون إتقانه للسباحة ، كما أنها تعد إحدى الرياضات الأولمبية المهمة لكونها تتضمن العديد من الميديات ، هذا بالإضافة إلى أهميتها الحتمية بالنسبة للفرد حيث تعتبر مهارة للحياة .

ومجالات رياضة السباحة تتمثل في السباحة الترويحية Recreational swimming ، السباحة التنافسية Competative swimming ، السباحة للخواص " المعاقين " Hand capped swimming ، السباحة الإيقاعية Rythmic (synchronized) swimming ، السباحة التعليمية Learning swimming وتعد هذه المجالات لرياضة السباحة يؤكد على مكانتها بين مختلف الرياضات الأخرى إذ أنها لا تقتصر على فئة معينة دون الأخرى ولكنها يمكن إعتبارها رياضة الرياضات ، حيث أن تعلم السباحة يعود بالنفع على الفرد في جميع مراحل حياته (١١ : ٢٢ - ٢٦) (٧٢ : ٢٢١) .

وتستهدف السباحة التعليمية Learning swimming إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية مثل مهارات الثقة مع الماء ، ومهارات الطفو ومهارات الإنزلاق ، ومهارات الوقوف فى الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل سباحة البطن والظهر المجدافية وصولاً إلى طرق السباحة الأربع وهى (سباحة الزحف على البطن ، سباحة الزحف على الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الدولفين) ، وذلك فى إطار تحقيق مبدئين هامين هما الترويج وتحقيق الأمن والسلامة (١١ : ٢٣) (٧٣ : ١٤) .

٢/٣/١/٢ مراحل تعليم السباحة :

تختلف عملية تعليم السباحة باختلاف الأعمار السنية ، فلكل مرحلة سنية خصائصها التى تميزها عن غيرها ، ومن ثم معرفة معلم السباحة لهذه الخصائص وأن يضعها فى إعتباره خلال مراحل التعليم المختلفة يجعل عملية التعليم أكثر كفاءة وفاعلية .

غير أن المشكلة الأساسية التى تواجه الكثيرين ممن يتعلمون السباحة تكون هى نقل هذه الخبرة إلى الآخرين حيث أن عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج إلى خطوات سليمة ومتدرجة فكثير من الحالات التى فشلت فى تعلم السباحة كانت بسبب بعض الأفكار الخاطئة فى عملية التعليم (٢ : ٥٥) .

وترتبط عملية تعليم السباحة بالمتابعة الجيدة للأداء المكتسب وإصلاح الأخطاء الفنية فور ظهورها وبالتالي يتطلب إتمام عملية التعليم القيام بالتقييم الجيد والمستمر للأداء أثناء وبعد إنتهاء عملية التعليم ، وذلك من خلال أسلوب علمى مقنن يتم الاستفادة من نتائجه فى عملية التقويم للعملية التعليمية بصورة شاملة ومتكاملة وبالتالي يتم تعديل مسار الإنجاز بالنسبة للعملية التعليمية (٢٦ : ٣١) .

ويذكر على البيك (٤٢ : ١٤ ، ١٥) أنه يفضل تعليم المهارات الحركية للسباحة عندما يبلغ الطفل مستوى نضج مناسب تكون عملية التعلم عنده أسهل وأكثر كفاءة ، وأظهرت البحوث أن التعلم المهارى للإنسان فى فترة الطفولة المبكرة عيث لا جدوى منه حيث أن التعلم المهارى يتطلب ثبات الاستعدادات النضجية ، كما تزداد سرعة التعلم عندما يكون المصدر التعليمى مصدراً للإرتياح والرضا .

كما يوصى البعض ببدأ تعلم السباحة فى سن ٨ سنوات على أن يستمر التدريب من سنة إلى سنتين قبل الإشتراك فى المنافسات على أن يسمح للطفل فى الإشتراك فى المنافسات فى سن ٩-١٠ سنوات ، بينما يرى البعض البدء فى تعلم السباحة فى سن ٤-٥ سنوات ، فى حين أن الأسلوب الأمريكى " American Red Cross " يوجد به برنامج لتعليم الرياضات المائية للأطفال الرضع ومرحلة ما قبل المدرسة "Infant and preschool Aquatic PAP program" حيث أنهم يبدأون فى تعليم السباحة للأطفال من " ١٢ حتى ٣٦ شهر" فى برنامج خاص بهم يهدف إلى تعليمهم التعامل مع الماء - دخول الماء - القفز إلى الماء بدون مساعدة ضربات الرجلين على البطن - الانزلاق - تحريك الذراعين على البطن والطفو على البطن بالإضافة إلى برنامج آخر خاص بأطفال ما قبل المدرسة من سن ٣-٥ سنوات لتعليمهم مهارات السباحة (٣٢ : ٤٦ ، ٤٧) .

وترى الباحثة أن معظم الخبراء فى مجال السباحة إتفقوا على أن من الأفضل البدء فى تعليم السباحة فى السن الصغير ، حتى يستطيع الطفل إكتساب مهارات هذه الرياضة حتى يتجنب المخاطر التى من الممكن التعرض لها فى حالة عدم معرفته بالسباحة بالإضافة إلى إمكانية تحقيقه لمستويات عالية فى رياضة السباحة من خلال التدريب . فرياضة السباحة يمكن تعلمها فى أى مرحلة سنية ولكن مع مراعاة إختلاف الأداء من مرحلة إلى أخرى .

٢/٣/١/٣ الأداء الفنى والتعلم فى السباحة :

يعتبر الأداء الفنى الأساس الذى تبنى عليه عملية التعلم فى النشاط الرياضى بشكل عام ومن بينها رياضة السباحة ، ويفهم من مدلول الأداء الفنى أنه نظام ديناميكي معقد للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانات والقدرات الحركية للاعب والموجهة نحو حل واجب حركى محدد (٢١ : ١٢) .

وفى ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم فى السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها ، وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناءً على التحليل الفنى للأداء والذى يقصد به فى مجال السباحة بأنه " تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التى يؤديها السباح والتى تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث اقتصادية الحركة للتغلب على عامل الزمن " . ويستند التحليل الفنى على مجموعة

من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذى تهدف إليه وهو قطع السباح لمسافة السباق فى أقل زمن ممكن (٧٧ : ٣١) .

حيث يشير **عصام حلمى (٤٠ : ١٩٧)** أنه من الأمور المعتادة أن يحكم المعلم أو المدرب على أسلوب أداء أى سباح على أساس مدى قربيه أو بعده من الأسلوب المثالى للحركة ، وغالباً ما يكون هذا الأسلوب خاصاً بأحد الأبطال العالميين ، وغالباً يؤخذ هذا الأسلوب عن البطل ويتم تقليده دون دراية بالتفاصيل الميكانيكية وعلى ذلك يتم تقليد نقاط الضعف والقوة معاً فى هذا الأسلوب ، ولم يوضح من قبل سوى وصف حركات السباحة المطلوبة دون إيضاح سبب كون هذه الحركات ومدى صحتها والنواحى المؤثرة ، كما تحدد الأخطاء الفنية دون أن تشرح سبب حدوثها وتأثيرها على الأداء ومن هنا تأتى أهمية فهم تكنيك السباحة وتزويد المعلم والسباح بالمعلومات التى تمكنه من تطوير أفكاره وطرق أدائه .

ويذكر **طلحه حسام الدين (٣٣ : ٢١٦)** أن الماء والهواء يخضع كل منهما إلى العديد من المبادئ والقوانين المتشابهة ومنها قوى الطفو ، وقوى الرفع وقوى الإعاقة والتى تؤثر بشكل فعال فى حركة الجسم البشرى فى العديد من الظروف ، فطيران القرص والرمح والكرة الطائرة والعديد من الأدوات التى تطير لمسافات كبيرة تتعرض لما يسمى بتيارات الهواء ، وكذلك لاعب السباحة الذى يعدل من أوضاع أجزاء جسمه فى أى من أنواع السباحات بالكيفية التى تحقق له حد أدنى من مقاومة الماء لاندفاعه للأمام .

كما يرى **صبرى عمر (٧٠ : ٤٢)** أن سرعة السباح تعتمد على قدرته على إنتاج أكثر كمية من القوى المحركة والعمل على إقلال قوى المقاومات التى تعيق تقدمه لأقل حد ممكن أثناء الحركة .

كما أشار **محمود عنان (٧٧ : ٦٦)** بأن أسس الأداء الفنى فى السباحة تتمثل فى الجوانب التالية :

- وضع الجسم .
- التخلص من كل ما يتسبب فى إعاقة حركة الجسم للأمام .
- الاستفادة من جميع الحركات التى تسبب تقدم الجسم للأمام .

- الإسترخاء .
- الإتران .
- الإيقاع والتوقيت .

٤/٣/١/٢ سباحة الدولفين : Butter fly stroke

سباحة الدولفين إحدى طرق السباحة التي بدأت في الثلاثينيات من القرن الحالى كنوع لسباحة الصدر ، ثم أصبحت سباحة تنافسية مستقلة وفقاً لقانون السباحة عام ١٩٥٣م ، وينص قانون سباحة الفراشة على وجوب تحريك كلتا الذراعين معاً للأمام فوق سطح الماء ثم دفعهما إلى الخلف وبشكل متماثل داخل الماء ، كما يجب أن تتحرك القدمان معاً فى آن واحد إلى أعلى وإلى أسفل فى المستوى الرأسى ، ويحدد قانون هذه السباحة ضرورة أن يتم اللمس فى نهاية السباق أو عند الدوران باليدين معاً وفى مستوى واحد للكفتين فى الوضع الأفقى فوق أو داخل سطح الماء (١١ : ١٨٦) .

وتعتبر سباحة الدولفين من بين أهم طرق السباحة التنافسية ، كما أنها تعتبر ثاني أسرع طريقة فى سباحة مسافة محددة بعد سباحة الزحف على البطن ، وحيث أن سرعة السباحة هدف أساسي يحدد إمكانية الفوز فى المنافسة أى قطع مسافة السباق فى أقل زمن ممكن لذلك يتطلب من المتخصصين دراسة العناصر الضرورية التى يجب أن تتوافر فى سباحى الدولفين حتى يمكن وضع الوسائل الملائمة لتنميتها بطريقة علمية توفر الجهد والوقت وتوصل إلى قيمة المستوى بطريقة إقتصادية .

١/٤/٣/١/٢ وصف الأداء الفنى لسباحة الدولفين :

يتطلب تعلم سباحة الدولفين مزيداً من القوة العضلية ومرونة المفاصل والخبرة والألفة مع الوسط المائى عن السباحات الأخرى ، وعادة يأتي ترتيبها فى التعليم بعد إكتساب المتعلم لسباحتين أو ثلاث حيث ذلك يمهّد ويسهل من التعلم ، وفيما يلى وصف للأداء الفنى لسباحة الدولفين (٥) :

■ غوص الوجه فى الماء عند إقتراب دخول الذراعين الماء ، وبداية ضربة الرجل الأولى .

■ تدخل الذراعان مفرودتان الماء مع دفع المقعدة لأعلى وتؤدى ضربة الرجل الأولى لأسفل بما يكفل إستمرارية الحركة ، حيث أن ذلك بداية إيقاع سباحة الدولفين مع الأخذ فى الاعتبار إن حركة الرجلين لأسفل تؤدى بدون جهد ، ولكن كرد فعل لحركة دفع المقعدة لأعلى عندما تدخل الذراعان الماء .

■ تتباعد اليدان للخارج عن مستوى خط الكتف عند ثنى المرفقين ، وترفع الرأس مباشرة لمنع الجسم من الغوص العميق ، تصل المقعدة إلى أعلى نقطة عند إنتهاء حركة الرجل لأسفل - وتفيد الدوامات فاعلية إتجاه حركة الدفع للأمام .

■ أهمية وضع المرفق المرتفع ، حيث يمثل رافعة جيدة ويزيد من فاعلية حركة الذراعين ، كما أن الحركة الدائرية المتسعة لليدين تعطى الوقت اللازم لأداء الضربة الثانية بالقدمين .

■ تقترب اليدان أسفل الجسم إستعداداً لمرحلة الدفع الأخيرة وذلك بالتحرك للخارج وللخلف .

■ تدفع اليدان حركة دائرية وللخلف بسرعة متزايدة ويخرج الفم من الماء قبل خروج اليد من الماء .

■ يأخذ السباح الشهيق أثناء الحركة الرجوعية للذراعين ونهاية الضربة الثانية للرجلين .
■ يكون الجسم فى إنطلاق مرتفع نتيجة التوقيت الصحيح . المقعدة مرتفعة والرجلان ممتدتان تؤدى حركة الذراعين من مفصلى الكتفين أثناء الحركة الرجوعية خارج الماء .

■ تعبر الذراعان خط الكتفين ، وفى هذه اللحظة تبدأ الرأس الغوص قبل دخول الذراعين للماء .

■ يغوص الوجه فى الماء جزء من الثانية قبل دخول اليدين الماء . خروج القدم من سطح الماء ، بينما تبدأ القدمان حركتهما لأسفل .

ويلاحظ : يكون الذراعان غالباً مفرودتان عند بداية دخول الماء بإتساع الكتفين .
بداية حركة الشد بحركة الذراع للخارج وللداخل . وعند إنشاء المرفقين فإن اليدين تتجهان
للداخل فى حركة دائرية تجعل اليدين معاً أسفل الجسم حتى يتلامسان . تنتهى حركة الشد
عندما تعبر اليدين المقعدة .

٢/٤/٣/١/٢ تحليل الأداء الفنى لسباحة الدوفلين :

يتم تحليل الأداء الفنى لسباحة الدوفلين وفقاً للعناصر الرئيسية التى يتم التركيز عليها
خلال عملية التعلم وهى :

وضع الجسم Body position ، ضربات الرجلين the leg action ، حركات
الذراعين the arm stroke ، التنفس Breathing ، التوافق coordination .
ويهدف التحليل الفنى إلى تقديم الأسلوب العلمى المفصل للأداء مع مراعاة
الفروق بين الأفراد .

وضع الجسم : Body position

يأخذ الجسم الوضع الأفقى كما فى سباحة الزحف على البطن ، ثم يتحول إلى الوضع
الأفقى المتموج لأعلى وأسفل بمجرد بدء أداء حركات الرجلين ، وتقل الحركة التمرجية فى
الجزء العلوي من الجسم (٧٢ : ١٣٥) .
وينتج هذا التمرج من :

- اداء حركة الرجلين لأسفل يؤدى إلى رفع المقعدة لأعلى .
- يعمل القصور الذاتى للحركة الرجوعية بالذراعين على جذب الرأس والكتفين لأسفل
- يعمل الجزء الأول من الشد على رفع الرأس والكتفين عالياً .
- الأذنين بين العضدين والذقن تتجه للأمام .
- يجب الإقلال من الحركة التمرجية أسفل وأعلى سطح الماء .
- يجب أن يحتفظ الجسم بالانسيابية للإحتفاظ بمستوى مناسب من المقاومة .

ضربات الرجلين : Leg kick

تمثل ضربات الرجلين فى سباحة الدولفين قوة دافعة تفوق الأنواع الأخرى من السباحة وعند الأداء مراعاة ما يلى :

- تأتى حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة كما يشارك كل من مفصل الفخذ والركبتين والقدم فى الحركة فمن الوضع الأفقى يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثنى الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة لسحب الكعبين أسفل سطح الماء إتجاه المقعدة مع فرد الأمشاط .
- يمد السباح الركبتين بقوة لأداء الحركة الأساسية للخلف وأساساً يكون ظهر القدمين للخلف تماماً وتدخل حركة الجسم فى الاتجاه العكسى للأمام ولأعلى بصورة تموجية فترتفع المقعدة لأعلى وينخفض الوسط والصدر قليلاً لأسفل ثم تنتقل الحركة إلى الكتفين والرأس أقل وأعلى وأسفل حركة الجسم للأمام للمحافظة على إستمرارية حركة الجسم للأمام ، تدفع القدمين على استقامتها إلى أعلى حتى يظهر الكعبان خارج الماء أو تحته بقليل مع إنخفاض المقعدة لأسفل (٧٢ : ١٣٥ ، ١٣٦) .

حركات الذراعين : Arm action

تعتبر حركات الذراعين مصدراً هاماً للقوة الدافعة وهى فى ذلك تتفوق بدرجة قليلة إن لم تتعادل مع أهمية الرجلين بالنسبة للقوى الدافعة ، وتؤدى الذراعان حركاتهما تماثلياً أى معاً فى وقت واحد وتشبه الحركة شكل حركة الذراعين فى سباحة الزحف على البطن وتنقسم حركات الذراعين إلى :

المرحلة الأساسية :

* الدخول : Entry

تدخل الذراعين معاً فى نقطة أمام الكتفين وللداخل قليلاً بالإبهامين أولاً ثم تتجه اليدين لأسفل شبه مفرودتين ثم للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء .

* المسك : The catch

تكون هذه النقطة عندما تتحرك الذراعين للأمام وللخارج قليلاً تحت سطح الماء .

* الشد والدفع : The pull & the push

يبدأ عند ثنى المرفقين ويتجه الكفان للخلف ويتحرك الذراعين معاً بقوة للخلف فى حركة شبه دائرية خارج مستوى الجسم فيصل التقارب بين الكتفين قرب منطقة الوسط .

*التخلص : Release

يتم بجوار الفخذ عندما يصل المرفقين إلى كامل إمتدادهما .

المرحلة الرجوعية : Recovery

تبدأ بعد خروج الذراعين بعد التخلص وتؤدي الحركة للأمام خارج الماء بطريقة دائرية (٢ : ٢٢ ، ٢٣) .

التنفس : Breathing

يمكن التنفس بطريقتين الأولى تعتمد على تدوير الرأس لأحد الجانبين كما فى سباحة الزحف على البطن ، بينما الثانية تتطلب أن يحتفظ السباح برأسه للأمام ومرتفعة وذلك عندما تبدأ الذراعان فى ترك الماء . وأياً كانت طريقة التنفس المستخدمة فمن الأهمية أن يحدث ذلك عند نهاية الشد بالذراعين والضربة الثانية للرجلين وبراعى عند التنفس النقاط التالية :

- يتم التنفس عند خروج الرأس من الماء بشهيق كامل .
- تبدأ عملية التنفس لحظة تحرك العضدين واليدين نحو الفخذين ومع تحرك الذقن للأمام ولأعلى .
- يتم التنفس مرة كل دورة ذراع كاملة ويختلف ذلك مع قصر المسافة .
- فى حالة عدم الحاجة للتنفس يبقى الوجه فى الماء أثناء دورة الذراع .
- يتم أخذ التنفس مع وصول الكتفين لأعلى مستوى لهما .

الربط والتوافق: CO-ordination

تستخدم ضربتين للرجلين مع كل دورة ذراعين وتكون الضربة الأولى للرجلين لأسفل عند بداية الشد بالذراعين ثم تصل لأعلى عند نهاية الشد ، وتكون الضربة الثانية للرجلين لأسفل في مرحلة التخلص بالذراعين حتى تصل إلى جانب الجسم وتنتهى الضربة الثانية عند خروج الرجلين من الماء .

(١٢ : ١٣٤) (٥ : ١٥) (٧٢ : ١٣٧)

Start : البدء فى سباحة الدولفين ٣/٤/٣/١/٢

توجد طريقتان أساسيتان لأداء البدء لطرق السباحة الأربع إحداهما تتم من خارج الماء كما فى سباحة الزحف على البطن وسباحة الصدر وسباحة الدولفين أما الطريقة الثانية ففيها يكون البدء داخل الماء كما هو فى سباحة الزحف على الظهر ، ويهدف البدء فى السباحات المختلفة إلى قطع أكبر مسافة ممكنة قبل دخول الماء ، حيث عندما يدخل جسم السباح الماء فإن أنواع المقاومات المختلفة بالإضافة إلى قوة السحب التى تعترضه تقلل من سرعته .

ومتطلبات أداء البدء الناجح تشتمل على ما يلى:

- سرعة الاستجابة
- القدرة على توليد أقصى قوة (قدرة)
- الاستفادة من النواحي الميكانيكية لجسم السباح لتحقيق أفضل دفع وأفضل زاوية لدخول الماء .
- الاستفادة من المبادئ الميكانيكية التى تسهم فى سرعة تحرك الجسم داخل الماء .

ويتضمن التحليل الحركى للبدء من أعلى ما يلى :

Preparatory position : وضع الإعداد أو التجهيز

وفقاً لقانون البدء فى السباحة فإن مرحلة الإعداد أو التجهيز تبدأ بعد النداء على المتسابقين وتحديد حاراتهم ، وفى هذه المرحلة التجهيزية يجب أن يكون السباح مسترخياً ولكن مهياً عقلياً وإنفعالياً ويتميز بتركيز كبير نحو المسابقة التى سوف يشترك فيها .

الإقتراب : Approach

يتقدم السباح للأمام نحو المكعب عند سماع نداء " خذ مكانك " Take your marks من الأذن بالبدء ويجب على السباح أن يوجه نظره لأسفل حتى يتبصر وبدقة أين وكيف يضع قدميه .

وضع البداية للبدء التقليدي: starting position for the conventional start:

يجب أن يتخذ السباح الوضع الذى يضمن استقراره على مكعب البدء وذلك يتم بتسطح القدمين وإلتفاف أصابع القدمين حول مكعب البدء ، مع تباعد الكعبين للخارج قليلا ، وإتساع الرجلين بمسافة إتساع الحوض ، ثنى الجذع أماما أسفل مع ثنى الركبتين قليلا ، ووضع الذراعين ممتدتين إلى أسفل بحيث تتجه راحتا اليدين للخلف .

الإرتقاء : Take off

عند سماع إشارة البدء يقوم السباح بالسقوط للأمام ولأسفل مع تحريك الذراعين للأمام (إذا كانتا خلف الجسم) ولأعلى وللخارج ، وإنتقال مركز الثقل للأمام ، ويبقى وزن الجسم مرتكزا على مقدمة القدم ، مع فرد الرجلين حتى تصل الذراعان إلى أعلى نقطة فى المرجحة ، ثم يتم فرد الرجلين كامل إمتادهما وكذلك الكعبين لإعطاء قوة دفع كبيرة .

الطيران : Flight

يجب أن يحتفظ السباح بجسمه مفردا على كامل إمتداده ويكون الرأس بين العضدين لإتخاذ الشكل المستقيم عند دخول الماء ، ويتم الدخول أولا بأصابع اليدين .

الإنزلاق : Glide

يكون الإنزلاق على عمق مناسب حوالي ٢ قدم مع مراعاة الاحتفاظ بالجسم مفردا على كامل إمتداده ، وسرعة الأنزلاق تكون أكثر من سرعة السباحة بسبب تزايد السرعة الناتج عن قوة الدفع مع الارتقاء (قانون القصور الذاتى) .

(١١ : ٢٠٨-٢١٠) (٧٦ : ٣٤-٤٤) (٧٢ : ١٥٠-١٥٣)

ويراعى النقاط الفنية التالية لأداء البدء من أعلى :

- أخذ شهيق كامل
 - إنحناء الجسم والرأس للأمام تجاه الماء
 - زيادة الإنحناء والدفع بالقدمين لترك المكعب
 - ترك القدم لمكعب البداية بقوة
 - إحتفاظ الجسم بالشكل المستقيم
 - اليدان تدخلان إلى الماء أولاً
 - زاوية الدخول لسباحة الدولفين من ١٠ - ١٥
 - تزيد زاوية الدخول فى سباحة الدولفين والصدر عن الحرة
- (٧٧ : ٩٨)

٢/١/٣/٤ : تقييم مستوى الأداء فى سباحة الدولفين :

فى بداية عام ٢٠٠٢م تمت موافقة الإتحاد المصرى للسباحة على مشروع لتأهيل البراعم نحو المشاركة فى سباحة المنافسات حيث يتم تعليم وتدريب البراعم على السباحة الصحيحة للسباحات الأربعة التنافسية (سباحة الحرة ، سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الدولفين) من الناحية التقنية (طريقة الأداء الفنى) ويتم تقييم كل سباح على مستوى أدائه الفنى ، وأطلق على هذا المشروع إسم مشروع "النجوم الثلاثة" (١٨ : ٢) . حيث لن يسمح للسباحين البراعم ابتداء من سن (٩ سنوات) بالإشتراك فى بطولات السباحة إلا للحاصلين على شهادة اجتياز إختبارات " النجوم الثلاثة " التى تتضمن الأربعة أنواع من السباحة التنافسية .

كما أشار كتيب مشروع "النجوم الثلاثة" إلى أن النجاح فى هذه الإختبارات يتضمن

ما يلى:

- السلاسة فى الطريقة التى تأخذ بها إحدى الذراعين الحركة من الأخرى عند كل شدة فى الماء طبقاً لنوع السباحة .
- الإستمرار فى الإحتفاظ فى أن يكون الجسم مرتفعاً خلال حركته فى الماء .
- وضع الجسم المثالى فى الخط المستقيم فى إتجاه الحركة .

- الحركات المصحوبة بالإتزان الدينامي (الذراع اليمنى تحاكي الذراع اليسرى في مقادير الإنثناء ونفس مقادير القوى الدافعة وغيرهما) .
- وضع الرأس الجيد وسهولة التنفس .
- الإستخدام الإقتصادي لضربات الذراعين والرجلين .

وتتضمن مهارات إختبار النجمة (١) (٨ سنوات) على إختبارات مهارات أداء السباحة الحرة ، وسباحة الظهر ، وسباحة الصدر ، ودرجات إختبار الأداء لكل من هذه الأنواع الثلاثة ٣٠ درجة موزعة على العديد من البنود .

كما تتضمن مهارات إختبار النجمة (٢) (٩ سنوات) على إختبارات مهارات أداء نفس أنواع السباحة السابقة وكذلك درجات إختبار الأداء لكل نوع ٣٠ درجة .

أما مهارات إختبار النجمة (٣) (١٠ سنوات) فإنها تتضمن على إختبارات مهارات الأنواع الأربعة للسباحة وهي (السباحة الحرة ، سباحة الظهر ، سباحة الصدر ، سباحة الدولفين) ودرجات إختبار الأداء لكل من هذه الأنواع الأربعة من السباحة ٣٠ درجة موزعة على العديد من البنود لكل إختبار .

ونظرا لأن الدراسة الحالية تقتصر على مهارة سباحة الدولفين فإن متطلبات بنود إختبار أداء هذه النوع من السباحة يتضمن ما يلي :

• متطلبات بنود إختبار أداء السباحة الدولفين :

إختبار : ٢٥ متر ضربات رجلين دولفين على الظهر (مع وضع الذراعين جانبا)
ويتم تقييم الأداء على النحو التالي : (٥ درجات)

- عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين . ٢ درجة
- الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهى عند أمشاط القدمين . ٢ درجة
- الذراعين جانبا والأحتفاظ بالوضع الإنسيابي للجسم كله . ١ درجة

إختبار : ٢٥ متر ضربات رجلين دولفين على الجانب

ويتم تقييم الأداء على النحو التالي : (٥ درجات)

- ٢ درجة - الحركة كرابجية تبدأ من الحوض وتنتهى عند أمشاط القدمين .
- ١ درجة - إحدى الذراعين أعلى الرأس الأخرى جانب الجسم .
- ٢ درجة - لابد من عمل الرجلين معاً مع مراعاة النقل الحركى من الحوض للقدمين .

إختبار : ٢٥ متر ذراع يمين - ذراع يسار - ذراعين معاً

ويتم تقييم الأداء على النحو التالي : (١٠ درجات)

- ٤ درجة - لف الجسم على الجانب للتنفس أثناء دوران إحدى الذراعين وثبات الأخرى
- ٢ درجة - السلسلة فى تبديل لف الجسم ودوران الذراع الأخرى .
- ٢ درجة - مرجحة الذراعين باتساع للخارج مع الاحتفاظ بالذراعين على كامل إمتدادها
- ٢ درجة - الاحتفاظ بالذراعين بالقرب من سطح الماء والدخول يكون أمام الكتفين .

إختبار : ٢٥ متر سباحة دولفين

ويتم تقييم الأداء على النحو التالي : (١٠ درجات)

- ٢ درجة - مفتاح هذه السباحة هو الأسترخاء وإستخدام الجسم كله بإنسياب مطلق
- ٢ درجة - الحركة الرجوعية تبدأ من الرأس وتنتهى عند نهاية القدم بدون توقف
- ٢ درجة - مرجحة الذراعين بإتساع على الجانبين بدون ثنى المرفقين .
- ٢ درجة - أثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس فى الماء قبل الدخول بالذراعين
- ٢ درجة - التركيز على الإحتفاظ بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس .

٢/١/٤ مدخل النمو للأطفال المبتدئين (٩-١٠ سنوات) :

٢/١/٤ مفهوم النمو :

يشير النمو إلى العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملقحة (الزيجوت) وتستمر باستمرار حياة الفرد .

ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول كل من الطول والوزن والعرض والحجم والمحيطات والتي ترتبط بالمظهر الخارجى العام للطفل والتي تؤثر بالتالى على الأعضاء الداخلية المختلفة .

كما يقصد بالتغيرات الوظيفية التغيرات التي تشتمل على الوظائف الحركية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية لى يستطيع الطفل التكيف مع بيئته (٥٨ : ١١) .

٢/١/٤ أهمية دراسة النمو للمدرب الرياضى :

تعتبر دراسة النمو للمدرب الرياضى من الأهمية بمكان لمساعدته فى التعرف على مختلف الخصائص الجسمية والحركية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية لمراحل النمو المختلفة حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف وأنسب الطرق والوسائل التى ترتبط بعملية التعليم والتعلم الحركى .

هذا من ناحية ،ومن ناحية أخرى محاولة إختيار الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية والجو التربوى المناسب لكل مرحلة من مراحل النمو نظراً لأن كل مرحلة من مراحل النمو ترتبط بأساليب وطرق معينة لعملية التعليم والتعلم ويختلف من مرحلة لأخرى .

كما تسهم دراسة النمو للمدرب الرياضى فى قدرته على توقع سلوك الطفل فى مرحلة عمرية معينة وعدم مطالبته بمستوى من السلوك الحركى يفوق قدراته وإستطاعاته ، كما تساعد المدرب الرياضى فى قدرته على إنتقاء الأطفال المبتدئين من بين أفضل العناصر التى تتميز بإستعدادات وقدرات معينة لتعلم بعض الأنشطة الرياضية التى يمكن التنبؤ بقدراتهم على الوصول للمستويات العالية (٥٨ : ١٢) .

٣/٤/١/٢ خصائص النمو :

أشار بعض الباحثين إلى وجود بعض الخصائص أو المبادئ التي تحكم نمو الطفل ومن بين أهمها ما يلي (١٠ : ١٠٦) (٦٠ : ٧٣) :

- تماثل النمو لدى جميع الأطفال : فمهما تنوعت بيئة الطفل وعمليات الوراثة وتفاوتت معدلات النمو فهناك بعض الجوانب التي ينبغي أن يمر فيها الأطفال بصورة موحدة كما هو الحال مثلاً بالنسبة لمهارة المشي التي يجب أن يسبقها مراحل الجلوس والحبو والوقوف .
- النمو يتسلسل بطريقة معينة : فالنمو الجسمي مثلاً يسير من أعلى إلى أسفل أى من الرأس إلى القدم ، ولذا نجد أن حركة الرأس تظهر أولاً قبل حركة بقية الجسم ويلي ذلك حركة الأجزاء التالية للرأس متجهة لأسفل .
- أن النمو ينمو بطريقة كلية : إذ لا ينمو جزء من أجزاء الجسم ثم يعقبه الجزء الآخر أى أن النمو الجسمي مثلاً لا يبدأ فى النمو ثم يعقبه النمو الحركي أو النمو الإنفعالي أو العقلي بل يحدث النمو فى معظم هذه المظاهر ككل فى آن واحد .
- الأعضاء المختلفة للطفل لا تنمو بسرعة وبنسبة واحدة ومن أمثلة ذلك نمو العضلات الكبيرة كالفخذ أو العضلات الصدرية بدرجة أسرع من نمو العضلات الصغيرة كعضلات اليد مثلاً ، كما قد تزيد سرعة النمو العقلي أو الإجتماعي للطفل بدرجة أكبر من سرعة النمو الجسمي أو الحركي .
- يعتبر النمو وحدة متكاملة ، فكل مرحلة من النمو ما هى إلا مرحلة ممهدة للمرحلة التى تليها ، إذ لا توجد حدود فاصلة بين مرحلة من النمو والمرحلة التى تليها ، كما أن تقسيم النمو إلى مراحل ما هو إلا عملية يقصد بها سهولة الدراسة .

٤/٤/١/٢ مراحل النمو :

اختلف الباحثون فيما بينهم بالنسبة لتقسيم النمو إلى مراحل نظراً لاختلاف أساليبهم فى كل دراسة وبالرغم من أن عمليات النمو عملية مستمرة ويصعب تحديد حد فاصل بين كل مرحلة من النمو والمرحلة التى تليها ، إلا أن من بين أبرز مميزات تقسيم النمو إلى مراحل هو سهولة دراسة النمو فى مراحلها المختلفة .

وهناك من الباحثين من يقسم مراحل النمو فى ضوء النمو البيولوجى للفرد ، كما أن هناك بعض الباحثين الآخرين الذين يفضلون تقسيم مراحل النمو طبقاً للمراحل التعليمية على أساس إبراز أهم مظاهر النمو الجسمى والحركى والعقلى والإنفعالى والاجتماعى فى كل مرحلة تعليمية معينة ، وهو التقسيم الذى تتبناه الباحثة فى الدراسة الحالية .

- وفى ضوء ما تقدم يمكن تقسيم مراحل النمو على النحو التالى (٦٠ : ٣٣) :
- النمو فى مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة الحضانة (مرحلة ما قبل المدرسة) وتمتد من سن ٢-٦ تقريباً .
 - النمو فى مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية البلوغ وتمتد من حوالى ٦-٩ سنوات تقريباً وتشمل على الثلاث سنوات الأولى من المدرسة الابتدائية .
 - النمو فى مرحلة بداية البلوغ وتمتد من سن ٩-١٢ سنة تقريباً وتشمل الثلاث سنوات الأخيرة من المدرسة الابتدائية وهى المرحلة العمرية التى ترتبط بصورة مباشرة بالدراسة الحالية .

٥/٤/١/٢ خصائص النمو للأطفال المبتدئين (٩-١٢ سنة) :

أشار بعض الباحثين إلى أن هذه المرحلة تعتبر من أفضل المراحل العمرية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية ويرون أنها المرحلة المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم الأنشطة الرياضية (١٧ : ٢٢٠) (٤٨ : ٢٢٠) .

- النمو الجسمى :

أشار بعض الباحثين إلى أن النمو فى بداية المرحلة العمرية من ٩-١٢ سنة يتميز بالهدوء النسبى للطول والوزن لكى يناسب المرحلة الإنتقالية التى تسبق طفرة النمو فى سن البلوغ والتى يمكن أن تبدأ فى سن ١٠ سنوات بالنسبة للبنات وفى سن ١٢ سنة بالنسبة للبنين ، كما يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة وتظهر الفروق بين الأطفال فى الطول والوزن بصورة واضحة .

- النمو الحركى :

فى المرحلة العمرية من ٩-١٢ سنة يبدأ النمو الحركى فى التطور بصورة ملحوظة ، إذ يتمكن الطفل فى هذه المرحلة من التوجيه الهادف والتحكم فى حركاته ، كما تتسم حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة .

كما يتميز طفل هذه المرحلة بالقدرة على إكتساب وتعلم العديد من المهارات والقدرات الحركية بدرجة كبيرة من السرعة والتي يطلق عليها Meinel ظاهرة التعلم لأول وهلة (٦٠ : ١٠٤) .

وأشار محمد علاوى (٥٨ : ١٣٧) نقلاً عن Jorkin إلى أن الطفل فى هذه المرحلة يستطيع تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسبة بدرجة كبيرة من السرعة .

وفى ضوء ذلك أشار بعض الباحثين إلى أهمية هذه المرحلة فى إكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية فى ضوء المثال التالى :

" ما لم يتعلمه الطفل فى صغره لا يستطيع تعلمه فى كبره " أو بصورة أخرى " التعلم فى الصغر كالنقش على الحجر " (٥٨ : ٨٥) .

كما يرى أمين الخولى (١٧ : ١٠٣) إلى أن الطفل فى بداية هذه المرحلة يستطيع السيطرة والتوافق بين اليدين والكتفين والرسغين والأصابع والعينين بصورة تسهم فى أداء المهارات الحركية الصعبة أو المهارات الحركية رفيعة المستوى . Fine motor skills

- النمو العقلى والاجتماعى والإنفعالى :

يمكن تلخيص أهم مظاهر النمو العقلى والاجتماعى والإنفعالى لطفل هذه المرحلة على النحو التالى :

- زيادة نضج العمليات العقلية للطفل كالإدراك والتذكر والتفكير وإنتقاله إلى مرحلة التفكير الواقعى بدلاً من التفكير الخيالى الذى يرتبط بالمراحل السابقة .

ومن ناحية أخرى تزداد قدرة الطفل على الإنتباه والتركيز سواء من ناحية المدة أو من ناحية المدى .

- زيادة الميل نحو الإستطلاع والإستكشاف ومحاولة تعلم نواحي جديدة .
- تطور روح الحماسة والنزعة نحو المنافسة والشعور بالراحة عند إكتسابه لمهارات جديدة أو النجاح فى أداء ما .
- ظهور إرتباط الطفل بالجماعة ويسعى إلى الإندماج فيها وينحو نحو التحرر من تعلقه بالوالدين ويسعى نحو الأطفال الذين يقتربون من مرحلته العمرية .
- يقل فى هذه المرحلة ميل الطفل للعناد والمعارضة والتمركز حول الذات ولا تتسم إنفعالاته بالعنف والقوة ويصبح أقل حساسية للنقد .

(٣٠ : ٩)

٥/١/٢ مدخل القلق :

١/٥/١/٢ تعريف القلق بصفة عامة :

هناك العديد من التعاريف للقلق قدمها بعض الباحثين وفيما يلى عرض لبعض هذه التعريفات :

أشار Hanin (٩٩ : ٧٩) إلى أن القلق إستجابة إنفعالية لمثير مدرك على أنه خطر . وهذا المثير ينتج عنه أفكار ومشاعر وإحساسات غير سارة وتغيرات جسمية . فإذا لم يجد الفرد أن هذه المثيرات ليست مهددة له فلن تحدث هذه التغيرات لدى الفرد ، كما أن هذه المثيرات قد تكون مساعدة للفرد أو مهددة له أو محايدة .

كما أشار Cox (٩٣ : ٢٠٥) إلى القلق على أنه شعور ذاتى لتوقع الخطر وإستثارة فسيولوجية عالية .

ويرى كل من Gould ، Weinberg (١١٩ : ٣٥٠) أن القلق إنفعال سلبي يتميز بالعصبية والضيق وتوقع الخطر ويرتبط بتنشيط أو إستثارة الجسم .

كما يرى محمد علاوى (٥٨ : ٣٧٩) أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله .

وفى رأى Martens et al. (١٠٩ : ٩٢) أن هناك خمسة مظاهر ترتبط بالقلق هى :

- تهديد الذات كنتيجة لتوقع الفشل .
- التهديد بحدوث الأذى الشخصى .
- الخوف من المجهول .
- الخوف من التغير السلبي للعادات اليومية .
- الخوف من التقييم السلبي من الآخرين .

كما أشار إلى أن الفرد الذى يمر بالقلق قد يسلك بصورة معينة فى ضوء المظاهر السابقة .

وفى ضوء العرض السابق لبعض تعاريف القلق يلاحظ ما يلى :

- أن القلق إستجابة إنفعالية سلبية .
- أن القلق شعور ذاتى داخلى لتوقع الخطر .
- أن القلق يرتبط بالإستثارة الفسيولوجية العالية .

٢/٥/١/٢ تصنيفات القلق :

هناك العديد من التصنيفات التى قدمها بعض الباحثين فى علم النفس لظاهرة القلق ومن بين أهم هذه التصنيفات ما يلى :

- قلق السمة والحالة .
- القلق كمتعدد الأبعاد .

١/٢/٥/١/٢ قلق السمة والحالة :

أشار بعض الباحثين وعلم النفس إلى أن هناك عاملين متميزين للقلق هما سمة القلق

- State anxiety وحالة القلق

وأشار محمد علاوى نقلاً عن **Spielberger** إلى سمة القلق بأنها : دافع أو إستعداد سلوكى مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له والإستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب فى شدتها مع حجم الخطر الموضوعى .

كما عرف حالة القلق بأنها : حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط أو إستثارة الجهاز العصبى الأوتونومى (اللاإرادى) . وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة تتناسب مع التهديد الذى يدركه الفرد فى الموقف الحالى الذى يكون فيه (٥٣ : ٣٨٤) .

والسمة فى علم النفس تشير إلى الإتجاه المميز للفرد لى يسلك بطريقة معينة كما أنها ثابتة نسبياً ، أما الحالة فيقصد بها نمط التغيرات التى ترتبط بالفرد وهى حالة إنفعالية تتغير من وقت لآخر طبقاً لنوع الحالة التى يمر بها الفرد .

٢/٢/٥/١/٢ القلق كمحدد الأبعاد :

إستطاع كل من **Morris ، Liebert** (١٠٧ : ٢٢٠) التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :

القلق المعرفى **Cognitive anxiety** ويقصد به الوعى الشعورى بإنفعالات غير سارة .

القلق البدنى **Somatic anxiety** ويقصد به إدراك الإستثارة أو التنشيط الفسيولوجى .

وقد أظهرت بعض الدراسات إلى وجود علاقة عالية نسبياً بين كل من القلق المعرفى والقلق البدنى ، فى حين أن دراسات أخرى أشارت إلى وجود علاقة منخفضة نسبياً بينها .

وفى مجالات الحياة يلاحظ أن بعض الأفراد فى المواقف المهددة لهم يغلب عليهم الإستجابة لهذه المواقف بالمزيد من الإستثارة الفسيولوجية التى تتمثل فى زيادة نشاط الجهاز

العصبى اللاإرادى مثل سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وإرتعاش الأطراف وزيادة العرق وغيرها من أعراض الإستثارة الفسيولوجية .

فى حين أن هناك بعض الأفراد الآخرين قد لا تظهر عليهم الأعراض السابقة فى مثل هذه المواقف بل تظهر عليهم أعراض القلق المعرفى التى تتمثل فى إنشغال البال وعدم القدرة على الإدراك والانتباه وتوقع بعض النتائج السلبية .

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن أهمية القلق كمتعدد الأبعاد تكمن فى إمكانية إستخدام بعض الأساليب التى يمكن بها مواجهة نوع القلق الذى ينتاب الفرد سواء أكان قلقاً معرفياً أو قلقاً بدنياً (٥٦ : ٤٢) .

٣/٥/١/٢ القلق فى المجال الرياضى :

يحتل موضوع القلق أهمية خاصة فى المجال الرياضى لما له من آثار واضحة ومباشرة على مستوى الأداء الرياضى .

فى المجال الرياضى يواجه الفرد العديد من المواقف والتى ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق سواء فى عمليات المنافسة الرياضية أو عمليات التعلم الحركى وخاصة تعلم المهارات الحركية الجديدة أو المعقدة . وقد يكون للقلق آثار واضحة على مستوى قدرات ومهارات الفرد الرياضى .

ويحدث القلق عادة فى حالة شعور الفرد الرياضى بعدم القدرة عند مواجهته لأداء معين يفوق قدراته وإستطاعاته أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التى ترتبط بتوقع مستواه فى الأداء المطلوب إنجازه (٥٣ : ٣٧٩) .

وقد إهتم الباحثون فى مجال علم النفس الرياضى بموضوع القلق وقدموا العديد من التعريفات لمفهومه وأعراضه وآثاره الإيجابية والسلبية على الفرد الرياضى .

وقدم Martens (١٠٩ : ١٩٠) فى ضوء نظرية القلق كسمة وكحالة مفهوم قلق المنافسة الرياضية Sport competition anxiety من حيث أنه نوع خاص من القلق يحدث لدى الفرد الرياضى بارتباطه بالمواقف الرياضية سواء فى مواقف المنافسة الرياضية أو مواقف التعلم الحركى وخاصة عند تعلم المهارات الحركية الجديدة والتى تتسم بالصعوبة

وذلك على العكس من نوع القلق كسمة وكحالة طبقاً لمفهوم " **Spielberger** " والذي يرتبط بمواقف الفرد في حياته العامة والذي يعتبرها مهددة له وقام الباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتصنيف قلق المنافسة الرياضية إلى نوعين هما :

- سمة قلق المنافسة الرياضية •
- حالة قلق المنافسة الرياضية •

١/٣/٥/١/٢ سمة قلق المنافسة الرياضية :

أشار محمد علاوى (٥٣ : ٢٧٣) إلى أن **Martens** يعرف سمة قلق المنافسة الرياضية **Competitive trait anxiety** على أنها " ميل الفرد الرياضى إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر •

وعلى ذلك فإن الفرد الرياضى الذى يتسم بدرجات عالية من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك أن هذه المواقف مهددة له وبالتالي يمكن أن يشعر بمستويات عالية من القلق بالمقارنة بالفرد الرياضى الذى يتميز بدرجات منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية •

٢/٣/٥/١/٢ حالة قلق المنافسة الرياضية :

ويقصد بحالة قلق المنافسة الرياضية **Competitive state anxiety** " حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع إرتباطها بتنشيط الجهاز العصبى اللاإرادى وهذه حالة تتغير من وقت لآخر فى ضوء مواقف المنافسة الرياضية المتغيرة •

وقد أشار **Vanek** (١١٨ : ٥٧) إلى إمكانية تقسيم حالة قلق المنافسة الرياضية إلى ما يلى :

- حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية : وهى الحالة التى تستغرق فترة قصيرة نسبياً قبل اشتراك اللاعب فى المنافسة •

- حالة قلق بداية المنافسة : وهى الحالة التى تستغرق الفترة الزمنية التى ترتبط بحالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة .
- حالة قلق المنافسة : وهى الحالة التى ترتبط باللاعب أثناء إشتراكه الفعلى فى المنافسة وما يرتبط بها من تغيرات أو أحداث .
- حالة قلق ما بعد المنافسة : وهى الحالة التى ترتبط باللاعب بعد المنافسة مباشرة وما يرتبط بها من حالات الهزيمة أو الأداء السئ .

وترى الباحثة أن مفهوم قلق المنافسة الرياضية سواء سمة قلق المنافسة الرياضية أو حالة قلق المنافسة الرياضية ينسحب بالضرورة على مواقف عمليات التعلم الحركى وخاصة تعلم المهارات الحركية الجديدة التى تتسم بالصعوبة كما هو الحال بالنسبة لتعلم مهارة سباحة الدولفين لأن هذه المواقف قد يعتبرها الفرد الرياضى مواقف مهددة له .

هذا بالإضافة إلى استخدام المتعلم وسائل تكنولوجيا حديثة تتمثل فى استخدام الحاسب الآلى فى عملية التعلم باستخدام طريقة الوسائط فائقة التداخل (الهيبيرميديا) .

٣/٣/٥/١/٢ القلق كمتعدد الأبعاد فى المجال الرياضى :

قام بعض الباحثين Martens et al. (١٠٩ : ٩٧) بإقتباس مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد فى المجال العام وقاموا بتطبيقه فى المجال الرياضى عن طريق تصميم مقياس رياضى لبعدى القلق وهما :

القلق المعرفى : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى الفرد الرياضى وافتقاده التركيز وتصور الفشل .

القلق البدنى : وهو إدراك الإثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة .

- وفى البيئة المصرية قام محمد علاوى فى إطار مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد بتقديم تصور لأبعاد القلق فى المجال الرياضى على النحو التالى :

- القلق المعرفى : ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة فى المباراة .

- القلق البدنى : ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة التنفس وضربات القلب وغيرها من الأعراض الفسيولوجية .
- الإنفعالية وسرعة وسهولة الإنفعال : ويقصد بها سرعة وسهولة حالات العصبية والإضطراب والنرفزة .

(٥٣ : ٤٠٠)

وترى الباحثة أن مفهوم القلق كمعدد الأبعاد يمكن أن يرتبط بالفرد الرياضى فى غضون قيامه بعمليات التعلم الحركى لبعض المهارات الحركية الجديدة والتي تتسم بدرجة واضحة من الصعوبة كما هو الحال فى تعلم سباحة الدolfين وخاصة فى حالة التعلم باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة كما هو الحال فى طريقة التعلم باستخدام الوسائط فائقة التداخل (الهيرميديا) .

إذ قد ينتاب الناشئ الرياضى القلق المعرفى الذى يرتبط بتوقع سوء مستواه وعدم القدرة على إكتساب المهارة وإتقانها .

كما قد ينتابه القلق البدنى فى غضون تعلمه لهذه المهارة وتظهر عليه بعض الأعراض والمظاهر الفسيولوجية المرتبطة بالقلق .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن استخدام أفراد عينة البحث فى المجموعة التجريبية للكمبيوتر فى عملية التعلم وهذه طريقة حديثة بالنسبة لهم ولم يسبق لهم ممارستها قد تثير لديهم العديد من المثيرات المهددة التى قد تستدعى القلق .

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

١/٢/٢ عرض الدراسات المرتبطة :

تحتل الدراسات المرتبطة فى البحوث العلمية أهمية بالغة نظراً لأنها تتضمن التراث العلمى للمشكلات التى سبق للباحثين التصدى لها ومحاولة التوصل إلى نتائج محددة .

ومن ناحية أخرى فإنها تساعد الباحثة على إتباع الخطوات العلمية الموضوعية لإجراءات بحثها ومحاولة مواجهة الصعوبات التى قد تعترض طريقها .

وقد إهتمت الباحثة بالدراسات والبحوث السابقة التى ترتبط بعلاقة وثيقة بموضوع البحث الحالى عن طريق الإطلاع على المراجع العلمية فى معظم كليات التربية الرياضية فى مصر بالإضافة إلى الإستعانة بشبكة الإنترنت .

وفيما يلى عرض لهذه الدراسات المرتبطة مرتبة ترتيباً تصاعدياً من الأقدم إلى الأحدث ، وكذلك الدراسات التى أجريت فى البيئة المصرية ثم الدراسات التى أجريت فى البيئات الأجنبية .

رقم	اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أنوات البحث	أهم نتائج البحث
١	محمد سعد زغلول ، يوسف محمد علي (١٩٩٥م) (٦٨)	التعرف على مدى تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية الطائفة الأساسية . من التعليم الأساسي .	(٦٠) تلميذاً من تلاميذ الحلقة الثانية للتعليم الأساسي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات بدنية - اختبار معرفي	نظام الوسائط المتعددة كان له فاعلية في اكتساب مهاراتي التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل مما يزيد من درجة إستيعاب المهارة .
٢	فاطمة محمد فتيقل (١٩٩٩م) (٤٧)	التعرف على أثر استخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة السلة والتحصيل المعرفي وآراء وإطباعات الطالبات (الجانبي الوجداني)	(٤٠) طالبة تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية	- اختبارات بدنية ومهارية - اختبار معرفي	أسلوب الوسائط المتعددة ساهم بطريقته إيجابية في تعليم مهارات كرة السلة قيد البحث ومستوى التحصيل المعرفي والوجداني للمجموعة التجريبية بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة
٣	منى محمود جالك (٢٠٠٠م) (٨١)	التعرف على الأسلوب المناسب لتقديم وعرض المهارة الحركية (رسوم متحركة أو صور متحركة) ومدى فاعلية استخدام برنامج الكمبيوتر التعليمي على مستوى الأداء المهاري	(٩٦) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالجزيرة وتم تقسيمهم إلى (٦) مجموعات (٥) مجموعتان تجريبيتان ومجموعة واحدة ضابطة	- اختبارات مهارية - اختبارات بدنية	وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تستخدم الجمع بين الرسوم المتحركة والصور المتحركة معا .

إسم الباحث وتاريخ النشر والمرجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٢ محمد حامد عبد الخالق محمد (٢٠٠٠م) (٥١)	معرفة مدى تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة .	(٣٦) طغلا من الأطفال المشاركين في مدارس السباحة بمرکز خدمة المجتمع وتنمية البيئة وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات	- اختبار معرفي - اختبار مهاري - اختبار بنى	- التأثير الإيجابي للوسائل السمعية البصرية المقترحة ووسائل العرض المجردة على مستوى الأداء وعلى الجانب المعرفي المتصل بتعليم السباحة للأطفال . - الشرائط التعليمية والفيديو ووسائل العرض الضوئي أسهمت في زيادة فاعلية عملية التعلم .
٥ عائشة محمد الفاتح أحمد (٢٠٠١م) (٣٤)	محاولة تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي لتعليم بعض المهارات الأساسية فسي المباراة ، والتعرف على تأثير البرنامج على سرعة التعلم	(٤٨) طالبة من طالبات الفرقة الأولى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- قياسات للمهارات الأساسية في المباراة	التعليم باستخدام الحاسب الآلي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض مهارات المباراة وتحسن الأداء . أثبت استخدام الحاسب الآلي كوسيلة تعليمية سمعية وبصرية فاعلية مع الطالبات وزيادة دافعيتهن ومشاركتهن .
٦ النوري عبد الخالق سلامة (٢٠٠١م) (١٥)	التعرف على تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمناز .	(٣٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بحافظة الدقهلية	- اختبارات المهارات الحركية - اختبار تحصيلي	التعلم بواسطة الحاسب الآلي متعدد الوسائط لبعض مهارات الجمناز يؤدي إلى نتائج أفضل مهارياً ومعرفياً من تعلمها بالطريقة التقليدية
٧ أسامه أحمد عبد العزيز (٢٠٠١م) (٩)	تصميم برمجية باستخدام الكمبيوتر لتعليم الوثب العالي بالطريقة الظهريّة بأسلوب الهيرميدا للمبتدئين .	(٢٠) مبتدئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية	- اختبار مهاري - اختبار مستوى التحصيل المعرفي	- أسلوب الهيرميدا ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى الأداء المهاري . - أثبتت فاعليته على آراء وإطباعات أفراد عينة البحث مما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمرجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٨	هاله محمد مالك ، عليه عادل زهران (٢٠٠١م) (٨٥)	التعرف على مدى تأثير استخدام الوسائل التكنولوجية على المستوى المهارى لسباحى الزحف على البطن والظهر .	(٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد وستخدمن مجموعة تجريبية واحدة .	- اختبار مهارى - اختبار بدنى	- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمصالح البعدى للمجموعة التجريبية . - التأثير الإيجابى لإستخدام الوسائل التكنولوجية فى التعليم . - تحسين مستوى الأداء المهارى .
٩	أماني رفعت بسيونى (٢٠٠٢م) (١٦)	تصميم برنامج تعليمى باستخدام أسلوب التعلم الذكى من خلال الحاسب الآلى والتعرف على أثره على تعلم بعض مهارات المباراة لدى المعاقين حركياً	لاعبات النادي الأهلى للمعاقين بمدينة طنطا وعددهم ١٢ لاعبة	- إستمارة إستطلاع الآراء والإعطيات - اختبار معرفى لقياس التحصيل	برنامج الحاسب الآلى التعليمى المقترح المعد بأسلوب التعليم الذكى له تأثيراً إيجابى فى (تعلم المهارات الأساسية قيد البحث بالإضافة إلى تحسين مستوى التحصيل المعرفى لدى المجموعة التجريبية) .
١٠	عبد العزيز محمد عبد العزيز (٢٠٠٢م) (٣٧)	تصميم ومعرفة ما مدى تأثير برنامج الرسوم المتحركة على تعلم سباحتي الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين بمحافظة المنيا .	(١٢) تلميذاً تسم اختيارهم بالطريقة العادية من مدارس السباحة بمحافظة المنيا وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .	- اختبارات معرفية - اختبار مهارى	الرسوم المتحركة لها أثر إيجابى فى تعلم سباحتي الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين .

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
١١	محمد علي محمود ومصطفى الجبلاوي (٢٠٠٢م) (٧٤)	التعرف على تأثير استخدام أسلوب الهيبير ميديا على تعلم مهارات التصوير وضرب الكرة بالرأس لدى المبتئين .	(٤٠) مبتدئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتحريرية	- اختبارات مهارية - اختبارات بدنية	وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت أسلوب الهيبير ميديا في تعلم مهارات التصوير وضرب الكرة بالرأس
١٢	أحمد حسن حسن رخا (٢٠٠٣م) (٣)	تصميم برنامج تعليمي باستخدام الكمبيوتر لتعلم بعض مهارات الملاكمة ، التعرف على تأثير البرنامج على تعلم مهارات الملاكمة للمبتئين	(٢٠) مبتدئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتحريرية	- اختبارات فنية للمهارات الأساسية	البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب " الكمبيوتر " كان أكثر إيجابية على تعلم المهارات الأساسية في الملاكمة
١٣	جوزيف ناجي أديب بقطر (٢٠٠٣م) (٢٢)	تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة (الهيبير ميديا) لبعض المهارات الأساسية لتتس الطاوله . بناء اختبار للتحصيل المعرفي في تتس الطاوله .	(٨٢) من طلاب الفرقة الأولى بنين بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية	اختبارات بدنية اختبارات مهارية اختبار معرفي	يسوثر أسلوب الوسائط الفائقة (الهيبير ميديا) تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارات تتس الطاولة ومستوى التحصيل المعرفي لطلاب المجموعة التجريبية .
١٤	علي محمد السيسى وإيهاب مصطفى كامل (٢٠٠٢م) (٤٣)	تصميم برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي ومعرفة تأثيره على بعض المهارات الهجائية لدى الناشئين في كرة السلة .	(٣٠) ناشئ تحت سن ١٤ سنة بمحافظة الإسكندرية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وتحريرية	- اختبار للذكاء - اختبارات بدنية - اختبارات مهارية - برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي	البرنامج المقترح باستخدام الحاسب الآلي كان أكثر تأثيراً على تعلم المهارات الهجائية لدى الناشئين في كرة السلة للمجموعة التجريبية بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة .

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمرجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
١٥	فاطمة محمد محمد قليفل (٢٠٠٣م) (٤٦)	تصميم برنامج منبى على استخدام وإنتاج وبرمجة تعليمية متعددة بتقنية الهيرميدا للتعرف على أثرها في كل من التحصيل (المعرفي ، مستوى التعليم ، والأداء المهاري ، والآراء والانطباعات الوجدانية) لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي .	(٦٠) تلميذة من تلميذات الصف الأول الإعدادي وتم تقسيم العينة بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات بدنية - اختبارات مهارية - اختبار معرفي	برمجة الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميدا ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي وآراء وإطباعات تلميذات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
١٦	محمد حسن رخا (٢٠٠٣م) (٥٢)	تصميم برنامج باستخدام الكمبيوتر لتعلم سباحة الزحف على البطن بأسلوب الهيرميدا للمبتدئين . التعرف على تأثير البرنامج على تعليم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين .	(٢٠) من المبتدئين تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية	- برمجة الكمبيوتر - اختبار معرفي - اختبار مهاري	المجموعة التجريبية التي استخدمت الكمبيوتر في تعلم سباحة الزحف على البطن بأسلوب الهيرميدا كانت أفضل من المجموعة الضابطة بدرجة دالة إحصائياً .
١٧	محمد سعد زغول، محمد علي محمود، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠٣م) (٦٦)	تصميم وإنتاجية برمجة كمبيوتر تعليمية (مهارات ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم) متعددة بتقنية الهيرميدا والتعرف على أثرها على كل من التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري والانطباعات الوجدانية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بطانطا .	(٦٦) طالب من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا	- اختبارات لقياس القدرات الحركية . - اختبار معرفي . - اختبار وجداني .	وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء والستعلم لمهارات ضرب الكرة بالرأس لصالح المجموعة التجريبية .

اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أنوات البحث	أهم نتائج البحث
١٨ محمد محمود توفيق (٢٠٠٣م) (٧٥)	تصميم وإنشاج برمجية كمبيوتر تعليمية لبعض مهارات كرة اليد (الاستلام - التمرير - التخطيط) معدة بتقنية الهيرميديا ودراسة أثر استخدامها على كل من (مستوى التحصيل المعرفي - الآراء والانطباعات الوجدانية للمتعلمين نحو برمجية الهيرميديا)	(١٠) طلاب من مدرسة المنيا الثانوية الجديدة بنين	- اختبار معرفي - اختبار وجداني	برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين الأداء المهاري والتحصيل المعرفي
١٩ عثمان مصطفى وهشام محمد (٢٠٠٤م) (٣٨)	تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا لتلاميذ الإعدادي والتعرف على تأثير البرنامج على تعلم بعض مهارات درس التربية الرياضية	(٤٠) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية	- اختبار معرفي - اختبارات لبعض المهارات بدرس التربية الرياضية	برمجية الحاسب الآلي المعدة باستخدام الهيرميديا كانت أكثر تأثيراً على تعلم بعض مهارات درس التربية الرياضية
٢٠ ناليه غريب حموده (٢٠٠٤م) (٨٢)	التعرف على تأثير استخدام تقنية الهيرميديا بواسطة الحاسب الآلي على تعلم مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة على جهاز طابلات كلية التربية الرياضية في رياضة الجمناز	(٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة	- اختبار معرفي - وحدات تعليمية باستخدام الهيرميديا	استخدام الهيرميديا والمشاهدات مع التصحيح للأخطاء كان لهم الأثر الواضح في تقدم الطالبات في تعلم مهارة الدحرجة الأمامية الطائرة في جهاز الحركات الأرضية

اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
أحمد عبد الفتاح حسين (٢٠٠٥م) (٦)	التعرف على فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الإنجاز الرقفي لبعض مسابقات الميدان والمضمار	(٩٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات مهارية وبدئية اختبار معرفي	- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعه الضابطة لصالح المجموعه التجريبية في التحصيل المعرفي للمهارات قيد البحث في التذكر والفهم للمعلومات والتحليل وكذلك في الإنجاز الرقفي لمسابقات الميدان والمضمار .
أحمد يوسف سعد الدين عطيه (٢٠٠٥م) (٨)	تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائل الفائقة لتعليم سباحة المصدر للأطفال المبتدئين من عمر ٨ سنوات	(٢٨) طفل من الأطفال المبتدئين في تعليم سباحة المصدر في سن ٨ سنوات بنادي مدينة ٦ أكتوبر الرياضي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية .	- اختبار للذكاء - اختبارات بدئية - اختبارات مهارية	تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنيات الوسائل الفائقة مع الحاسب الآلي كأسلوب للتفاعل المباشر بين المتعلم والحاسب الآلي على المجموعة الضابطة والتي استخدمت الشرح اللفظي والنموذج الحركي . - ساهمت تقنية الوسائل الفائقة المتعلمين على زيادة سرعة التعلم وتوفير الوقت والجهد في شرح المهارات .
سالي محمد محمد عبد الحليف (٢٠٠٥م) (٢٩)	التعرف على فعالية برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كبلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبر ميديا على تعليم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية - تصميم برنامج تعليمي مقترح بإستراتيجية كبلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبر ميديا	(٦٠) طالبية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية	- اختبارات القدرات البدئية - اختبار التحصيل المعرفي - اختبارات مهارية - إستراتيجيات الجانب الوجداني	- إستراتيجية كبلر باستخدام برمجية الكمبيوتر والتعليمية المعدة بتقنية الهيبر ميديا تؤثر تأثيراً إيجابياً على المستويات الثلاثة (منخفض - متوسط - مرتفع) للمجموعه التجريبية لصالح المستوى في التحصيل المعرفي وتحسين مستوى تعلم مهارات الهوكي . - إستراتيجية كبلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبر ميديا ساهمت في جعل مقدار فقدان في التحصيل المعرفي والمهارات لدى طالبات المجموعه التجريبية أقل من طالبات المجموعه الضابطة

م	اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٢٤	شيرين دسوقي (٢٠٠٥م) (٣١)	التعرف على تأثير استخدام الحاسب الآلى " الكمبيوتر " على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة	(٦٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيّة وضابطة	- اختبارات مهارية - اختبار للدافعية	استخدام الوسائل التكنولوجية ساعدت طالبات بالمجموعة التجريبية على إكتساب مهارات الكرة الطائرة بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة . - فاعلية الوسائل التكنولوجية فى توجيه الطالبات نحو التعلم وزيادة الدافعية .
٢٥	هالة أحمد ذكى (٢٠٠٥م) (٨٤)	التعرف على تأثير استخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم مهارة التصويب بالوثب الطويل من المنتصف والجناحين (الأيمن والأيسر) فى كرة اليد والتعرف على استخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم الجانب المعرفى الخاص بالمرور الدراسى للفرقة الثانية بالكلية لكرة اليد .	(٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية .	- اختبارات بدنية - اختبارات مهارية - اختبار معرفى	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لجميع متغيرات البحث (المعرفى - البدنى -المهارى) لصالح المجموعة التجريبية التى تستخدم التعلم بأسلوب الهيرميديا .
٢٦	غادة محمد يوسف السيد (٢٠٠٦م) (٤٤)	التعرف على أثر فاعلية استخدام الهيرميديا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى البالية .	(٢٨) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة .	- اختبارات بدنية - اختبارات للبالية	- يؤثر كل من البرنامج التقليدى والبرنامج التعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم مهارات البالية إلا أن البرنامج التعليمى باستخدام الهيرميديا كان تأثيره أكثر إيجابية بدرجة دالة إحصائياً من المجموعة الضابطة .

اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أنوات البحث	أهم نتائج البحث
٢٧ عبداء عبد الشكور محمد (٢٠٠٦م) (٤٥)	التعرف على فاعالية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفاتقة على تعلم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .	(٤٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات مهارية	أسهم البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط الفاتقة التاطل بدرجة عالية في تعلم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للمجموعة التجريبية .
٢٨ مليسة محمد عفيفي السيد (٢٠٠٦م) (٥٠)	التعرف على فاعالية استخدام الهيرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهور للطالبات المبتئات .	(٣٠) طالبة من الطالبات المبتدئات في السباحة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات مهارية - اختبارات بدنية	وجود فروق دالة إحصائيا في تعلم سباحة الزحف على الظهور من المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنيسة الهيرميديا على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية باستخدام الشرح اللفظي وأداء النموذج لصالح المجموعة التجريبية
٢٩ منل صلاح عبد الفتاح (٢٠٠٦م) (٧٩)	بناء برنامج تعليمي بأسلوب الوسائط الفاتقة بهدف التعرف على أثره على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحقة الثانية من التعليم الأساسي	(٥٠) تلميذة من الصف الأول الإعدادي بمحافظة الشرقية تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة	- اختبارات بدنية - اختبارات معرفية - اختبارات مهارية	أسهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الوسائط الفاتقة (الهيرميديا) في الإرتقاء بمستوى أداء مهارات الكرة الطائرة ومستوى التحصيل المعرفي لتلاميذ المجموعة التجريبية .
٣٠ جيهان حامد عبد الرحمن (٢٠٠٧م) (٢٣)	التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على تعلم الوثب العسالي بالطريقة الظهريية لطالبات الصف الرابع الابتدائي .	(٤٨) طالبة قسمت إلى (٢٠) طالبة تمثل المجموعة التجريبية و (٢٠) طالبة تمثل المجموعة الضابطة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .	- اختبارات مهارية	أسهم البرنامج التعليمي بطريقة إيجابية في تعلم وإتقان مهارة الوثب العسالي بطريقة الفوسيري .

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٣١	مدحت يحيى عبد الرحمن (٢٠٠٧ م) (٧٨)	بناء برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا والتعرف على تأثيره في مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي لمسابقة دفع الجلة لدى طلبة المدارس الثانوية الفنية الصناعية .	(٣٠) طالب تسم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وإستخدام الباحث المنهج التجريبي .	- إختبارات قدرات بدنية - إختبار (كاتل) لقياس مستوى الزكاء - إختبار التحصيل المعرفي - إستبيان الجانب الوجداني	البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الهيرميديا ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى الأداء الفني والتحصيل المعرفي في مسابقة دفع الجلة لأفراد المجموعة التجريبية .
٣٢	منى محمد نجيب حسن (٢٠٠٧ م) (٨٠)	تصميم وتطبيق برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا والتعرف على تأثيره على تعلم بعض مهارات الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية	(٢٨) طالبة تسم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .	- إختبارات بدنية - إختبار قياس الذكاء - إختبارات مهارية - أدوات للدلالة على معدلات النمو	البرنامج التعليمي المقترح باستخدام وسائل التعلم التكنولوجية (الفئة الهيرميديا) ساهم بطريقة إيجابية وفعالة في تعلم بعض مهارات الطوق في التمرينات الفنية الإيقاعية
٣٣	هاني أحمد صبرى (٢٠٠٧ م) (٨٦)	التعرف على أثر استخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المدارس الإعدادية	(٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بالمدرسة الرياضية بالشرقية تخصص كرة يد .	- إختبارات بدنية ومهارية	كان للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا أثر واضح في تعلم مهارات كرة اليد للمجموعة التجريبية .

٢/١/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

جدول (٢)

م	اسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أنوات البحث	أهم نتائج البحث
٣٤	Skinsly & Brodie (١٩٩٠) (١١٤)	التعرف على فاعلية التعلم المرتبط بالحاسب الآلي للتدريس لعبة كرة الريشة في التربية الرياضية	(١٢) طالبة تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي	- الحاسب الآلي - اختبارات المهارات الحركية	التعلم بإستخدام الحاسب الآلي كان أكثر فاعلية عن التعلم بالطريقة التقليدية .
٣٥	Mathias, M. (١٩٩١) (١١٠)	المقارنة بين فاعلية الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر والطريقة المعتادة في كيفية تحليل الطلاب لمهارتين في السباحة . معرفة ما إذا كان للفيديو التفاعلي أثر في قدرة الطلاب على تحليل المهارات البسيطة مقابل المهارات المعقدة في السباحة أم لا ، ومعرفة مدى تفهم الطلاب لتطبيق الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر .	(١٧) طالباً من طلاب جامعة كلوادو وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبلغ عدد طلاب المجموعة التجريبية (٦) طلاب ، والمجموعة الضابطة (١١) طالب .	- الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر . - اختبارات مهارية .	- أسفرت نتائج الدراسة على أن التعلم بإستخدام الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر له نفس فعالية التعلم بالطريقة التقليدية . - وأكدت المجموعة التجريبية أن الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر وسيط تعليمي فعال عن الطريقة التقليدية .

إسم الباحث وتاريخ النشر والمرجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
Stein, J. (١٩٩٣) (١١٦)	التعرف على أثر كل من الميكروكمبيوتر وبث الأفلام التعليمية من خلال الدوائر التلفزيونية على تدريب ألعاب القوى وتطوير التدريب الفردي للأبروبك .	(٦٠) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيّة وضابطة بالتساوي وإستخدم الباحث المنهج التجريبي .	- الحاسب الآلي - الأفلام التعليمية التلفزيونية	إستخدام الحاسب الآلي والأفلام التعليمية التلفزيونية أدى إلى تطوير مستوى الطلاب في مسابقات الميدان والمضمار والأبروبك .
Fincher, A. (١٩٩٥) (٩٦)	التعرف على أثر الأسلوب المعرفي المستخدم (مشترك إيجابي - ملاحظي سلبي) على الأسلوب المعرفي والأداء المهاري بإستخدام الفيديو التفاعلي القائم على الكمبيوتر والفيديو الخطي	(٢٩) طالب من طلاب جامعة الباما وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات تبعاً للأسلوب المعرفي وطريقة التدريب .	- إختيار تحصيل معرفي - إختبارات نفس حركية - إختبارات القدرة على التذكر	تساوى فعالية كل من الفيديو التفاعلي والفيديو الخطي على التحصيل المعرفي والأداء المهاري في برامج التدريب الرياضي وعدم تأثرهم بنوع الأسلوب المعرفي
Deadman, G (١٩٩٧) (٩٥)	التعرف على أكثر الطرق التي تساعد على الكتابة الإنعكاسية وتدعم تعلم الطالب	(٢٤) طالب من طلاب المرحلة الثانوية من مدرسة كرفتون الثانوية بلندن وتمثلت في مجموعة واحدة تجريبية .	- إختيار معرفي للمحك	وجود تطور في قدرة الطلاب على التفكير والإقناع عندما تتم مساعدتهم بإطلسار الهيبرميديا للكتابة الانعكاسية .

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٣٩	Cockerton&Shimelle (١٩٩٧) (٩٢)	تقييم تجريبي لكتاب التاريخ الإلكتروني الذي تم تقديمه في إطار من الهيبرميديا ومقارنته بإصدار آخر من نفس المادة مبنى على أساس نظري .	مجموعة من التلاميذ الصغار تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بالمرحلة الابتدائية	- اختبار ذكاء - اختبار معرفي	- استخدام وثيقة الهيبرميديا كمصدر للمعلومات وضع التلاميذ في صور إيجابية من حيث سهولة الاستخدام من أولئك التلاميذ الذين يستخدمون الإصدار المبني على الأساس النظري . - لم تكن هناك فروق واضحة بين المجموعتين من حيث عدد الأسئلة التي يكملها ويجب عنها التلاميذ بصورة صحيحة ومن حيث إهتمامهم بالمادة ومن حيث صعوبة المهمة . - يمكن لأنظمة الهيبرميديا أن تخلق جو نشط للتعليم المؤثر
٤٠	Peach,A. (١٩٩٧) (١١٢)	التعرف على أثر استخدام أنواع مختلفة من الأهداف التعليمية في التعليم التخطيطي والانتظامية العالمية المقدم عبر الشبكات العالمية الواسعة	(١٤٥) طالب وطالبة من طلاب المعلمين تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية	- اختبار مرجعي للأهداف	- استعمال التصميمات الكمبيوترية المخططة سوف يكون أقوى اعتباراً لدى المستوى المنخفض من المخرجات التعليمية - تحسن عام في التعليم في كل المجالات والطلاب الذين لديهم خبرات سابقة في مجال الهيبرميديا لديهم مستوى تعليمي أعلى في المعالجات غير التخطيطية
٤١	Hillier&Wilkinson (١٩٩٩) (١٠٠)	التعرف على تأثير برنامج مصمم باستخدام الكمبيوتر على الأداء المهاري لطالبات المدرسة العليا في الكرة الطائرة	(٦٨) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي	- اختبار معرفي - اختبار مهاري	- يوجد تأثير فعال للمجموعة التجريبية نتيجة لاستخدام الكمبيوتر (البرنامج المقترح) .

م	إسم الباحث وتاريخ النشر والمراجع	أهداف البحث	عينة البحث	أدوات البحث	أهم نتائج البحث
٤٢	Monty,E. (٢٠٠٠) (١١١)	إستخدام الكمبيوتر كأساس للتعليم والتعلم سواء بطريقة خطية أو متشعبة (قائم على خصائص الهيبر ميديا) * أثر الطريقتين على التحصيل وتنمية مهارات القراءة للمبتدئين	(٤٠) تلميذ من تلاميذ المدرسة الإبتدائية	- إختبارات معرفية	- زيادة تحصيل تلاميذ كاتنا المجموعتين * - عدم وجود أى دلالة إحصائية بين متوسّطات درجات تلاميذ المجموعتين وهذا يعنى فعالية الهيبر ميديا سواء الصورية الخطية أو التشعبية منها
٤٣	Glazewski,J (٢٠٠٠) (٩٧)	التعرف على أثر الهيبر ميديا على التأسيس التعليمى وإستراتيجية التعلم للمرحلة الأساسية للتعليم (تلاميذ المرحلة المتوسطة) والتعرف على موقف التلاميذ والمعلمين تجاه الهيبر ميديا فى الوحدة التعليمية *	(٢٠) تلميذ من المرحلة السادسة من التعليم	- إختبار أكاديمي للمرحلة الإعدادية	- أن الهيبر ميديا تكون إستراتيجية مؤثر تعليمياً للموهبين *
٤٤	Zeiliger,R (٢٠٠٢) (١٢٠)	التعرف على فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم المتعددة على الإبحار فى بيئة برمجيات الوسائل الفائقة فى التعليم	طلاب الجامعة	- إختبار معرفي للمفاهيم المتعددة على الإبحار	- فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم كأداة للإبحار فى بيئة الوسائل الفائقة (الهيبر ميديا) * - إستغرق الطلاب زمناً أقل فى التعلم من خلالها

٢/٢/٢٠ التعليق على الدراسات المرتبطة :

- في إطار الدراسات المرتبطة التي قدمتها الباحثة يمكن ملاحظة ما يلي :
- هناك بعض الدراسات التي إستخدمت تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) ، كما أن هناك بعض الدراسات الأخرى التي إستخدمت الحاسب الآلى (الكمبيوتر) فى عمليات التعليم .
- هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على تأثير الوسائل التعليمية المستخدمة فى تعليم بعض المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية المختلفة لكرة السلة وكرة اليد وكرة القدم والكرة الطائرة والمبارزة والجمباز وألعاب القوى وتنس الطاولة والملاكمة والهوكنى وكذلك فى تعليم بعض أنواع السباحة كسباحة الصدر والزحف على البطن والظهر ولم تتناول أية دراسة منها تأثير إستخدام الوسائط فائقة التداخل فى تعليم سباحة الدولفين .
- معظم الدراسات المرتبطة السابقة إستخدمت المنهج التجريبي من حيث أنه أنسب المناهج العلمية لمثل هذا النوع من الدراسات .
- إختلفت الدراسات المرتبطة فيما بينها بالنسبة لإختيار أفراد العينة فبعض هذه الدراسات أجريت على عينات للكبار وبعضها أجريت على عينات من الناشئين أو الأطفال المبتدئين كما أن هناك دراسة أجريت على المعاقين حركياً .
- إتفقت معظم الدراسات المرتبطة فى تصميم وحدات تعليمية مقترحة بتقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وإستخدام الحاسب الآلى عن طريق الأسطوانات المدمجة . CD
- تنوعت أدوات البحث فى الدراسات المرتبطة ، بإستخدام المقاييس البدنية أو المهارية أو المعرفية أو النفسية أو الإجتماعية أو أكثر من مقياس واحد .
- نتائج الدراسات المرتبطة تكاد تجمع على فاعلية إستخدام الوسائط فائقة التداخل فى عملية التعليم الحركى للأنشطة الرياضية المختلفة فقد أسفرت هذه النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين أسلوب التعليم بإستخدام تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) وبين أسلوب التعليم التقليدى لصالح الأسلوب الأول .

فى ضوء الإطلاع على الدراسات المرتبطة فإن الباحثة ترى أن هذه الدراسات قد أفادتها فى الدراسة الحالية على النحو التالى :

- تحديد أهداف البحث وأهميته وفروضه .
- طريقة إختيار أفراد عينة البحث وإستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة .
- إنتاج برمجة الكمبيوتر التعليمية المقترحة بإستخدام تقنية الوسائط فائقة التداخل (الهيبرميديا) .
- مناقشة نتائج البحث الحالى فى ضوء نتائج الدراسات المرتبطة وبيان مدى الإستفادة من هذه النتائج فى التطبيق العملى لتعليم سباحة الدوفين .