تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين.

محمد الشبراوى على محمد
اخصائى تربية رياضية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق
m.shabrawy8668@gmail.com

ايمن السيد حامد محمد
اخصائى تربية رياضية بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة الزقازيق
aymanhamed31@yahoo.com

المستخلص :

يهدف البحث إلى برنامج تعليمى باستخدام الفيديو التفاعلى على تحسين مستوى اداء سباحة الصدر للمبتدئين وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرة ضابطة نظرا لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث على أن يكون القياس المستخدم قبلي وبعدي على عينة عمدية من براعم سباحة مواليد ٢٠١٢م ، والبالغ عدد العينة الاساسية ٥٠ برعم.

ويوصى الباحث نشر الوعي بأهمية توظيف الفيديو التفاعلى في العملية التعليمية من قبل الاتحاد السباحة ، وكذلك ضرورة عقد دورات تدريبية للمعلمين والمدربين السباحة عن كيفية توظيف الفيديو التفاعلى في العملية التعليمية بصفة خاصة وباقي الأنشطة الرياضية المختلفة بصفة عامة.

كلمات مفتاحية (استخدام ، الفيديو ، التفاعلى)

The effect of an educational program using an interactive video on improving the level of breaststroke swimming performance for beginners.

Abstract:

The research aims at an educational program using interactive video to improve the performance level of breaststroke swimming for beginners. The researcher used the experimental approach in the experimental design of the two groups, one experimental and the other a control one due to the suitability of this approach to the nature of the research, provided that the measurement

used is before and after on a deliberate sample of swimming buds born in 2012 AD, and adults The number of the main sample is 50 buds.

The researcher recommends spreading awareness of the importance of employing interactive video in the educational process by the Swimming Federation, as well as the need to hold training courses for swimming teachers and coaches on how to employ interactive video in the educational process in particular and the rest of the various sports activities in general.
keywords: (Use, video, interactive)

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين.

أولا: مقدمة ومشكلة البحث:

يتسم العصر الحالي بالتغيرات والتطورات السريعة والمتلاحقة الناتجة عن التحسن التكنولوجي وتقنية المعلومات، والتي وفرت للمعلم والمتعلم إستراتيجيات جديدة قائمة على المستحدثات التكنولوجية ممثلة في برمجيات الحاسب الآلى، والمواقع التعليمية، والفيديو التفاعلي مما يتيح لهم إمكانية التفاعل الذاتي والنشيط مع مواد تعليمية متنوعة توصف بالوسائط الفائقة.

وشهدت السنوات العشر الماضية طفرة هائلة في التكنولوجيا المرتبطة بمجال التعليم، ولقد تأثرت عناصر منظومه التعليم على اختلاف مستوياتها في العديد من الدول بهذه المستحدثات، فتغير دور المعلم بصورة واضحة وأصبحت كلمة (معلم، مدرس) غير مناسبة للتعبير عن مهامه الجديدة حيث يصمم بيئة التعلم ويشخص مستويات طلابه، ويصف لهم ما يناسبهم من المواد التعليميه ويرشدهم .(٣ : ٢٧٦)

والفيديو التفاعلي هو عملية تغيير إجتماعي يتم خلالها نشر التكنولوجيا بين العاملين في المدرسة، خلال فترة معينة بإستخدام طرائق وإستراتيجيات ووسائل إتصال مناسبة بقصد إحداث تغيير في بنية المدرسة أو في وظائفها أو في قيمها أو اتجاهاتها ومعتقداتها لكي تتمكن شكل أفضل من التكييف مع التكنولوجيات الجديدة واسواق العمل والتحديات المختلفة، وتشتمل هذه العملية على خطوات معينة تبدأ بالنشر ثم التبنى ثم التنفيذ والاستخدام ثم التثبيت والدمج.(١: ٤)

والفيديو التفاعلي إذا ما احسن توظيفها فإنه يمكن ان تسهم في رفع العملية التعليمية ،وتعمل على زيادة فرصة في عصر الانفجار المعرفي هذا بالإضافة إلى ان توظيف الفيديو التفاعلي يمكن أن تسهم في جعل نظم التعليم تستجيب بصورة مرنة لطموحات أفراد المجتمع وأمانهم فيما يتعلق بمواصلة عملية التعلم، فيمكن للفيديو التفاعلي إتاحة الفرص التعليمية للأفراد أينما وجدوا في منازلهم وفي مناطق مختلفة، ففي مجال التعليم عن بعد يمكن للعديد من النظم التعليمية تطوير ممارستها للتغلب على مشكلتي الزمان والمكان بالنسبة للمتعلمين وذلك عن طريق توظيف بعض الوسائل التكنولوجية الحديثة. (٤: ٢٢٠)

وبالرغم من الاهتمام المستمر الذي تشهده المؤسسات الرياضية في مصر لإدخال تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية حيث بدأت معظم الرياضات الفردية والجماعية تعتمد علي تكنولوجيا التعليم في العملية التعليم والتدريبية ، إلا أنه من الملاحظ بأن الرياضات المائية فى الاندية الرياضية حتى الآن تعتمد في تعليمها علي اسلوب الشرح والعرض في التعليم حيث لا تزال إستخدم تكنولوجيا التعليم في الانشطة الرياضية خاصة الرياضات المائية في الاندية الرياضية محدودة للغاية.

ويؤكد **هولانـد وميلينبـرج** (٢٠١١، **Holland& Muilenburg**) أن من هذه الانظمة الحديثة الفيديو التفاعلي الذي يقدم خدمة مجانية لإنشاء أنظمة التعلم وإدراتها، ويمزج واجهة التواصل الإجتماعية مع أدوات إدارة التعلم، بحيث يمكن المعلمين، والطلاب، وأولياء الأمور، والإدرايين من الإتصال والتعاون في الأمور التعليمية بطريقة امنه ، كما أنه يوفر الوظائف التعليمية التقليدية الموجودة في أشهر أنظمة التعلم. هذا في الوقت الذي نجد فيه أن العديد من الطلاب على دراية مسبقة بإستخدام الشبكات الإجتماعية، مما يجعل تأقلمهم مع الفيديو التفاعلي سريعاً، كما يمكن للفيديو التفاعلي تأثير إيجابي في تحفيز الطلاب على التفاعل نمط التعلم (المتزامن) في البرنامج المقترح لدى عينة البحث على كل من تحسين مستوى اللياقة البدنية والأداء مشاركة الفعالة في إستخدام شبكة الانترنت.(٢١)

ثانياً :مشكلة البحث:

تتميز المرحلة الإبتدائية بالنمو السريع، خاصة النمو البدني حيث تنمو العظام، والعضلات، والدماغ، والقامة، والخصائص الجنسية ،ومن خصائص هذة المرحلة يكون نشاطة كبيرا و تحدث طفرة

فى النمو و زيادة طاقة الجسم، مما يزيد الحاجة إلى القيام بنشاط بدني ويرغب فى ممارسة الحركة التى تنمى الجهاز الحركى لديه.

وتعد ممارسة الرياضة للهذه المرحلة بتزويدهم باللياقة الصحية السليمة وممارسة النشاط البدني يساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة (قوة – سرعه– تحمل) حيث توجه طاقاتهم نحو عمل صحي مفيد ،كذلك تنمية الأداء لديهم ،وكذلك تعمل على تخلصهم من مشاكل هذه المرحلة، أهمها (المشاكل النفسية والجنسية والاجتماعية) ولاستثارة دافعيتهم وحماسهم يساهم الفيديو التفاعلى في البحث.

ويتميز الفيديو التفاعلي بانه مكون من وحده متكاملة من المعلومات، بحيث يعرض البرنامج من اوله إلى اخره بترتيب منطقى على أن يكون للبرنامج بداية ونهاية، وتتميز هذه البرامج باختلاف عن برامج الفيديو الخطى ، ويجمع الفيديو التفاعلي بين خصائص كل من الفيديو والكمبيوتر المساعد للتعلم، وتتجلى مزايا الفيديو التفاعلي بانه يعرض معلومات سمعية وبصرية تمثل الواقع ويقدم مهارات وخبرات بمساعده الكمبيوتر بالإضافة على تقديم التغذية الراجعة.

ويرى الباحثين أن استخدام الفيديو التفاعلى في مجال التعلم والتدريب على الأنشطة والمهارات الرياضية تعطى فرصة للتعلم ،حيث يساعد على التعبير عن المعارف المختلفة (خبرات– أنشطة.. الخ) بأكثر من وسيلة في نظام تم التخطيط له جيدا وكذلك تزداد قدرة المتعلم على استيعاب المراحل المتتابعه لاداء المهارات المختلفة وممارسة الأنشطة البدنية من خلال الرؤية الواضحة أثناء عرض النماذج التي يتضمنها الفيديو التفاعلى.

فضلاً عن أن الدراسات العربية والاجنبية قد أشارت إلى تأثير الفيديو التفاعلي على البراعم، ومن ثم على نتائجهم أثناء العملية التعليمية بالشكل الايجابي كدراسة **السيد السيد السعيد(٢٠١٦م)،هاله محمد عبدالعزيز(٢٠١٥م)، هيام عبدالراضي أبو المجد ولمياء محمود محمد(٢٠١٢م)، شيماء عادل (٢٠٠٩م)**، إلى أن كلاً من المعلم والمتعلم بحاجة إلى طرق وأساليب ووسائل تدريس حديثة تعتمد على التكنولوجيا، لكي تتيح لهما الدعم والمساندة في حالة التعلم الجديد وتعمل كإستراتيجية تعويضية عند حدوث أي قصور في المفاهيم والمعلومات وكذلك تنمى الإتجاه نحو إستخدام مستحدثات تكنولوجيا التعليم لدى المتعلمين ، فإن إعداد برنامج مقترح بإستخدام الفيديو التفاعلي على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين. (٦) (١٦) (١٧) (٧)

ويرى الباحثين أن التعلم لا يمكن إعطاؤه او تلقينة وإنما يجب أن يكون نتيجة قدرة المعلم المستعين بالفيديو التفاعلي الحديثة على عرض أفضل ما يمكن خلال العملية التعليمية فى السباحة ، ومن خلال عمل الباحث مدرب بنادى الرحاب الرياضى ولذا اتجه لدراسة المقترحة إلى تأثير مستوى الاداء لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين.

ومن خلال عمل احد الباحثين مدرب بنادى الرحاب الرياضى وبعد تفشى فيرس كورونا في البلاد وبعد توقف العملية التعليمية والتدريبية للسباحة واللجوء إلى استخدام الوسائل التكنولوجية لاتمام العملية التعليمية والتدريبية وعدم توقفها وجد الباحث إلى استخدام الوسائل التكنولوجية مثل الفيديو التفاعلي.

وتأسيساً على ما سبق كانت الحاجة إلى إجراء هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الفيديو التفاعلى على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين.

ثالثاً:أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الفيديو التفاعلى على تحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين .

رابعاً: فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات (الأداء المهاري لسباحة الصدر- الاداء البدنى) لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات (الأداء المهاري لسباحة الصدر- الاداء البدنى) لصالح القياسات البعدية .

٣- هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متوسطات القياسات البعدية في مستوى متغيرات (الأداء المهاري لسباحة الصدر- الاداء البدنى).

٤- يوجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الأداء المهاري لسباحة الصدر- الاداء البدنى) لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات العلمية في البحث:

الفيديو التفاعلي:

منظومه تعليمية كاملة وكلية، تشتمل على مكونات من الوسائط المتعددة (نصوص مكتوبة، صوت مسموع، صور ورسوم ثابتة، ومتحركة) متكاملة مع بعضها البعض، وتعمل بطريقة منظومية وبشكل متكامل ومتفاعل كوحدة وظيفية واحدة، تمكن المتعلم من التحكم فيها والتفاعل معها من خلال جهاز الحاسوب او أية وسيلة الكترونية أخرى، لتحقيق أهداف واحدة مشتركة (١٠: ٩٠).

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة **وائل سلامه المصرى(٢٠١٣م) (١٨) " تأثير الفيديو التفاعلى الأداء المهارى والمستوى الرقمي لمهارة رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى** " هدفت الدراسة للتعرف على تأثير الفيديو التفاعلى في الاداء المهاري، والمستوى الرقمي لمهارة رمي القرص، وتم إختيار عينة البحث من طلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية والرياضة وكان عددهم ٤٠ طالبا قسمون لمجموعتين، المجموعه التجريبية " الفيديو التفاعلي" ٢٠ طالبا والمجموعة الضابطة الدرس التقليدي(٢٠) طالبا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن برنامج الفيديو التفاعلي تحسن فى الاداء المهارى والرقمى أكبر من المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التحسن لمرحلة المرجحة ٣٤.٤٥ ومرحلة الدوران ٣١.٠٥ ومرحلة الانتقال ٣٣.٠٥ ومرحلة الرمى ٤٢.٦٧، أما المستوى الرقمي بينما للمجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن لمرحلة المرجحة ١٨.٧٥ ومرحلة الدوران ١٣.٠٤ ومرحله الانتقال ٨ ومرحلة الرمى ٩.٥٩ أما المستوى الرقمي ٢.٩٣، وكانت أهم التوصيات إنشاء معامل للوسائط التعليمية وتعليم وتدريب الطلاب على كيفية إستخدامها بكلية التربية البدنية والرياضة.

٢- دراسة **حسن يحي حسن إسماعيل (٢٠١٣م) (٥) " أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى اللاعبين الناشئين بمحافظات غزة**" والتعرف على تأثير توظيف الفيديو التفاعلى في تحسين الجانب المعرفي المرتبط بمهارة التصويب في كره السلة مستعمل المنهج التجريبي في العمل، وقد لخصت هذه الدراسة بنتائج تشجع على استعمال الفيديو التفاعلى في العملية التدريبية حيث أن الفيديو التفاعلي أدى الى تحسين مهارة التصويب من القفز بنسبة ٢٣.٩٧%، السلمية ١٨.١٨%، الرمية الحرة ٣٣.٩% ويتضح من المعدلات السابقة إثر توظيف الفيديو التفاعلي

على المتغيرات وكانت نسبة التحسن العام ٢٥.٣٥% وقد أوصى الباحث بالإعتناء وتطوير إستعمال الفيديو التفاعلى في كل مدارس التربية وكذلك الأندية الرياضية.

٣- دراسة **عبدالرازق واخرون (٢٠١٢م) (٩) " دور وسائل الاتصال السمعية البصرية في تطوير خطط لعب الدفاعية في كرة القدم"** وهدفت الدراسة إلى استخدام الفيديو كوسيلة مساعدة في تطوير خطط اللعب الدفاعية عن طريق توظيف الوسائل السمعية البصرية حيث قامو بدراسة لثلاث فرق من القسم الوطني الأول وتم اختيار عينة البحث من ٦٦ لاعب وجاءت كعينة عشوائية، وعينة قصدية من مدربين مكونة من ٢٠ مدربا واعتمدوا في بحثهم على المنهج الوصفى من اجل فتح مجالات جديده للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهم يريدون التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن العناصر الظاهره موضوع البحث، وقد توصلو إلى ان للوسائل الاتصال السمعية البصرية دور كبير في رفع مستوى اللاعبين وتطوير خطط اللعب الدفاعية.

٤- دراسة **صايب هشام واخرون (٢٠١٠م) (٨) " دور الوسائل السمعية في عملية التحضير المهاري ولخططى لدى لاعبي كره القدم - القسم الوطني الأول – اكابر"** هدفت الدراسة إلى استخدام الوسائل السمعية البصرية كوسيلة مساعدة في عملية التحضير المهاري والخططى حيث استعمل المنهج الوصفى في الدراسة وتم إختيار عينة من ٦٠ لاعب وكذا ٢٠ مدربين للإجابة على الاستبيان، ومن خلال نتائج الدراسة يتضح لنا ان نسبة ٨٣.٣٣% من أفراد العينة المستجوبة أجابو بنعم، أي أن أشرطة الفيديو تساعد المدربين في وضع خطط مهارية، أما النسبة المتبقية والمتمثلة في ١٦.٦٦% فاجابو بلا، اى عدم مساعدة أشرطة الفيديو المدربين في وضع خطط مهارية، وكذا نسبة ٨٦.١٢% من أفراد العينة المستجوبة أجابوا بنعم، أي ان اشرطة الفيديو تساعد اللاعبين في فهم خطط المدرب اما نسبة ١٣.٨٨% من أفراد العينة المستجوبة أجابوا بلا ، أي عدم فهم خطط المدرب انطلاقا من أشرطة الفيديو، وتفسر هذه النتائج بكون أشرطة الفيديو وسيلة تمكن من استيعاب وفهم خطط المدرب وقد أظهرت الدراسة ان للوسائل السمعية البصرية(أشرطة الفيديو) دور فعال في عملية التحضير المهارى والخططى دى لاعبي كرة القدم للمنافسات.

٥- دراسة **مصطفى هارون عبدالعال(٢٠٠٩م) (١٤) " تأثير برنامج مقترح بإستخدام أسلوب الفيديو الفائق على تعلم مسابقة الوثب العالي للمبتدئين"** اشتمل مجتمع البحث على طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية- جامعه المنيا ٢٠٠٩ الفصل الدراسي الثاني، والبالغ عددهم ٣١٥ طالب وقد قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها ٤٠ طالب يمثلون نسبة

مئوية قدرها ٧% من مجتمع البحث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويين ومتكافئتين حيث تم إيجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية التي تطورت نتائجها في مسابقة الوثب العالي على عكس الضابطة التي لا ترقى نتائجها الى ما تحصلت عليه التجريبية.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، تستخلص الباحثين مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:

١- صياغة أهداف وفروض البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.

٢- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.

٣- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث وعينة البحث:

قام الباحثين بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم سباحة (مواليد ٢٠١٢م) بنادى الرحاب الرياضى، وقد أشتملت عينة البحث الأساسية على (٥٠) برعم سباحة من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى عينة أساسية قوامها (٤٠) برعم مقسمين إلى مجموعتين بالتساوى، قوام كل مجموعة (٢٠) برعم للمجموعة التجريبية، و(٢٠) برعم للمجموعة الضابطة و(١٠) براعم لأجراء الدراسة الأستطلاعية وبالتالى تكون عينة البحث الأساسية (٥٠) برعم.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

العينة الكلية		عينة الدراسة الاساسية				عينة الدراسة الاستطلاعية	
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٥٠	١٠٠	٢٠	٤١.٦٦	٢٠	٤١.٦٦	١٠	١٦.٦٦

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحثين بايجاد التجانس للعينة الكلية للتأكد أنه مجتمع متجانس وذلك بإيجاد معاملات الألتواء فى القياسات التالية:

- متغيرات النمو والمتمثلة فى:

(السن– الطول– الوزن– العمر التدريبي).

- بعض المتغيرات البدنية والقدرات الحركية مثل:

(قوة القبضة، قوة الرجلين، قوة عضلات الظهر، مرونة مفصل القدم، مرونة مفصل الجذع).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو

ن = ٥٠

	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	٩.٥٨	٠.٢١	٩.٥٧	٠.١٤
	الطول	سم	١٣٩.٤٥	٥.٦١	١٣٩.٠٠	٠.٢٤
	الوزن	كجم	٣٩.٩٤	٤.١٨	٤٠.٠٠	٠.٠٤-
	العمر التدريبي	سنة	٣.٦	٣.٦٣	٤.٠٠	٠.٣٣-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الألتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات (العمر الزمني – الوزن – الطول – العمر التدريبى)، حيث يتضح أن قيم معاملات الألتواء لهذه المتغيرات قد أنحصرت ما بين(±٣) الأمر الذي يشير إلي إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في بعض الاداء البدنى

ن = ٥٠

	المتغير		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات القوة العضلية	قوة القبضة	يمين	كجم	١٧.١٨	٥.٠٩	١٨.٥٠	٠.٧٧-
		شمال	كجم	١٢.٥٣	٤.٢٦	١٣.٠٠	٠.٣٣-
	القوة العضلية للرجلين والظهر	قوة الرجلين	كجم	٤٧.٨٧	١٢.٧٧	٤٩.٠٠	٠.٢٩-
		قوة الظهر	كجم	٦٠.٧٥	١١.٩٦	٦٢.٠٠	٠.٣١-
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	درجة	٥٥.٥٠	٧.٥٤	٥٢.٥٥	١.١٧
		خلفاً	درجة	٢٦.١٠	٨.٤٧	٢٣.٠٥	١.٠٨
		يمين	درجة	٦١.٣٥	١١.٠٨	٥٨.٨٥	٠.٦٧
		شمال	درجة	٦٧.٦٥	٩.٩٣	٦٩.٧٠	٠.٦١-
	القدم اليسرى	اماماً	درجة	٦٣.١٠	٧.٤٣	٦٦.٠٠	٠.٣٩-
		خلفاً	درجة	٢٢.٩٨	٥.١٢	٢٢.٥٧	٠.٢٤
		يمين	درجة	٦٥.٣٤	١١.١٠	٦٤.٠٠	٠.٣٦
		شمال	درجة	٥٧.٨٦	٩.٧٢	٥٩.٩٠	٠.٦٢-
مرونة	مرونة الجذع	اماماً	سم	١.١٥	٠.٧٧	١.٠٠	٠.٥٨
		خلفاً	سم	١.٤٣	٠.٦٩	١.٠٠	١.٨٧

يوضح الجدول (٣) المتوسط الحسابي والأنحراف المعياري وقيمة معامل الألتواء لعينة البحث الكلية في الاداء البدنى ، حيث يتضح أن قيم معاملات الألتواء لعينة البحث فى جميع القياسات

تراوحت مابين (-٠.٢٩، ١.٨٧) أى أنها أنحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلي إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية في الاداء المهارى

ن = ٥٠

	المتغـــيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين لسباحة الصدر	درجة	٦.٧٩	٠.٦٧	٧.٠٠	-٠.٩٤
	(١٢.٥م) حركات الذراعين لسباحة الصدر	درجة	٦.٨٠	٠.٦٥	٧.٠٠	-٠.٩٢
	٢٥ متر سباحة الصدر كاملة	درجة	٥.٩٠	٠.٩٨	٦.٠٠	-٠.٣١

يوضح الجدول (٤) المتوسط الحسابي والأنحراف المعياري وقيمة معامل الألتواء لعينة البحث الكلية في الأداء المهارى، حيث يتضح أن قيم معاملات الألتواء لعينة البحث فى جميع القياسات تراوحت مابين (-٠.٣٤، -٠.٩٤) أى أنها أنحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلي إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات

تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول رقم (٥)

دلالة فروق القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ن١=ن٢=٢٠

	القياسات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			م	±ع	م	±ع	
متغيرات النمو	السن	سنة	٩.٥٩	٠.٢٤	٩.٥٢	٠.١٥	١.٠٨
	الطول	سم	١٣٨.٧٠	٦.٤٤	١٣٨.٠٥	٤.٧٦	٠.٣٨
	الوزن	كجم	٣٩.١٠	٣.٩٨	٣٨.٩٥	٤.٤٩	٠.١٥
	العمر التدريبي	سنة	٣.٥٥	١.٣٩	٣.٢٥	١.٨٦	٠.٥٦

متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	كجم	١٧.١٠	٢.٨١	١٧.٢٥	٤.٩٥	٠.١١
		شمال	كجم	١١.٥٥	٢.٤٢	١١.٧٠	٤.٠٢	٠.١٤
	القوة	قوة الرجلين	كجم	٤٧.٦٠	٣.٥٣	٤٧.٧٥	١٤.٣١	٠.٠٧
		قوة الظهر	كجم	٦١.٨٠	٣.٩٨	٦١.٣٠	٩.٣٩	٠.٢١
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	درجة	٥٦.٥٦	٢.٩٨	٥٦.٤٥	٨.٦٩	٠.٠٥
		خلفاً	درجة	٢٦.٩٥	٣.٠٩	٢٥.٣٠	٨.٠٦	٠.٨٣
		يمين	درجة	٦١.٠٥	٢.٨٤	٦١.٦٥	١٠.٨٥	٠.٢٣
		شمال	درجة	٦٧.٧٥	٢.٩٨	٦٧.٩٠	٨.٣٨	٠.٠٧
	القدم اليسرى	اماماً	درجة	٦٥.٠٥	٢.٧٦	٦٥.١٥	٨.٦٢	٠.٠٥
		خلفاً	درجة	٢٢.٣٠	٢.٩٥	٢١.٩٥	٤.٩٨	٠.٢٦
		يمين	درجة	٦٤.٢٨	٢.٦١	٦٤.٦٣	١١.٩٨	٠.١٢
		شمال	درجة	٥٧.٧٥	٣.٠٠	٥٧.٨٠	١٢.٠٥	٠.٠٢
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	سم	١.٤٥	٠.٧٩	١.٢٥	٠.٧٦	٠.٨٠
		خلفاً	سم	١.٣٥	٠.٦٠	١.٣٠	٠.٦٠	٠.٢٦
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضـــربات رجلـــين سباحة الصدر		درجة	٥.٨٥	١.٠١	٥.٧٠	٠.٨١	٠.٥١
	(١٢.٥م) حركـــات الـــذراعين سباحة الصدر		درجة	٦.٤٥	٠.٨٩	٦.٣٠	٠.٨٢	٠.٥٤
	(٢٥م) سباحة الصدركاملة		درجة	٥.٩٥	١.٠٠	٥.٨٥	٠.٩٩	٠.٣١

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢**

يوضح جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين فى تلك القياسات.

وسائل وادوات جمع البيانات:

١ – جهاز الرستامير(طول – وزن).

٢– جهاز الديناموميتر.

٢ – الفيديو التعليمى.

٣ –الهاتف الجوال.

٤- Data show.

٥- ويلزو ديلون لقياس المرونة.

٦- لوحات طفو(رجلين).

٧- مقعد سويدى.

٨ - ساعة إيقاف.

٩- منقلة لقياس مرونة القدم.

الاختبارات المستخدمة فى البحث:

أستخدم الباحثين بعض القياسات البدنية لتطبيقها على عينة البحث فى السباحة طبقا لما أشار إليه رأى الخبراء فى هذا المجال وذلك لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية مرفق(٩) وهى:

- قياس قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر (كجم).
- قياس قوة الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر (كجم).
- قياس قوة الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر (كجم).
- قياس مرونة مفصل القدم باستخدام منقلة ماجليشكو (درجة).
- قياس مرونة مفصل الجذع امام وخلفا استخدام صندوق ويلزو ديلون (سم).

تحديد عناصر اللياقة البدنية والإختبارات التى استخدمت.

قام الباحثين بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التى تناولت عناصر اللياقة البدنية التى لها الأولوية للمبتدئين والإختبارات التى تقيسها لتحديدها لإجراء التجانس للعينة الكلية، ثم قام بوضعها فى إستمارة مرفق (٢) روعى فيهما الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على خبراء فى مجال السباحة مرفق (٧) وقد تم إختيار العناصر والإختبارات التي حصلت على نسبة٧٥% فأكثر.

جدول (٦)

النسبة المئوية فى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية

المستخدمة فى البرنامج

عناصر اللياقة البدنية	النسبة المئوية
القوة العضلية	٩٠ %
تحمل القوة العضلية	٧٠ %
السرعة الإنتقالية	٨٠ %
المرونة	١٠٠ %
الرشاقة	٧٠ %

تقييم مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الأداء المهارى لأفراد مجموعتى البحث (التجريبية – الضابطة) فى سباحة الصدر عن طريق لجنة تحكيم وحددت الدرجة من عشرة درجات فى كلا من القياس القبلى والقياس البعدى وفقا لأراء الخبراء مرفق (٧) ثم قام الباحث بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين مرفق (٨) لكل برعم، وتم توزيع الدرجات كالأتى:

(١٢.٥م) ضربات رجلين لسباحة الصدر	(١٠) درجات
(١٢.٥م) حركات الذراعين لسباحة الصدر	(١٠) درجات
(٢٥م) سباحة الصدر كاملة	(١٠) درجات

وقام الباحثين بناء برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي، وفيما يلى شرح الخطوات الإجرائية لتصميمة وتوصيفه النهائي:

الاطار العام لتنفيذ البرنامج: مرفق(١)

قام الباحثين بوضع (١٨) وحدة تعليمية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً لمدة ٦ اسابيع ومع العلم أن زمن الوحدة التعليمية الواحد يقدر بـ (٩٠ دقيقة) حيث كان التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج المقترح كما يلي:

جدول (٧)

التوزيع الزمنى للوحدة التعليمية

المحتويات	الفترة الزمنية
اعمال ادارية	(٥) دقائق
مشاهدة الفيديو التفاعلى	(٢٠) دقيقة
الاحماء	(٥) دقائق
الاعداد البدنى	(١٠) دقائق
الجزء الرئيسى (التطبيق العملى للبرنامج التعليمى)	(٤٥) دقيقة
الختام	(٥) دقائق

تصميم البرنامج المقترح:

وقام الباحثين بأعداد برنامج خاص بتحسين اداء سباحة الزحف على الصدر وقد راعى الباحث في إعداده للبرنامج خصائص البراعم (الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية). كما راعى أن يكون مراعيا للفروق الفردية . وقد مرت عملية إعداد الإطار العام للبرنامج المقترح بالخطوات الآتية:

- تحديد الفلسفة العامة التي يقم عليها البرنامج المقترح.
- تحديد الأهداف العامة للبرنامج المقترح.
- تحديد الأهداف الإجرائية للبرنامج المقترح.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح.
- تحديد طرق وأساليب تنفيذ البرنامج المقترح.
- ضبط البرنامج ووحداته للتأكد من صلاحيته.

الهدف من البرنامج:

التعرف على فاعلية برنامج مقترح بإستخدام الفيديو التفاعلي على تحسين مستوىالاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى للمبتدئين.وذلك من خلال:

- المشاركة الإيجابية للبراعم في البرنامج.
- تناسب المهارات مع مستوى الأداء الراهن البراعم المشاركين.
- تعديل في محتوى المهارى للبرنامج وذلك بما يتناسب مع البراعم.
- يتيح مستوى البرنامج الفرص لاكتساب خبرات نجاح البراعم.

- تنوع أنشطة البرنامج بحيث إثارة دافعية البراعم للعمل فيها مع توافر عوامل الأمن والسلامة.

أسس وضع البرنامج:

راعى الباحثين عند وضع البرنامج مراعاة الأسس التالية:

- أن يناسب محتواه أهداف البرنامج.
- مراعاة خصائص البراعم.
- أن يكون البرنامج في مستوى قدرات البراعم.
- مراعاة الفروق الفردية بين البراعم.
- مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن حرصاً على سلامة البراعم.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة أن يحقق الشعور بالتشويق والسرور.
- أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات البراعم بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوي.
- مراعاة إشباع حاجة البراعم من الحركة والنشاط.
- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- أن تراعي توفير عوامل الأمن والسلامة.

محتوى البرنامج المقترح:

ويتكون محتوى البرنامج المقترح على فيديو تفاعلى (مرفق١٠) يحتوى على مهارات سباحة الزحف على الصدر والتي تهدف إلى تنمية وتحسين أداء المهارات الخاصة بهذة السباحة (وضع الطفو – ضربات الرجلين – حركة الذراعين – التنفس – التوافق بين كل من الذراعين والرجلين والتنفس).

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية على (١٠) براعم من خارج عينة البحث الأساسية خلال الفترة من السبت الموافق ٧ / ٥ /٢٠٢٢م إلى الاثنين الموافق ٩/ ٥ /٢٠٢٢م بواقع ثلاث وحدات، لمعرفة مدى ملائمة البرنامج وصلاحيته حتى يتم تطبيقه على العينه التجريبية وقد أسفرت نتائج هذه التجربة عن الآتى:

- مناسبة البرنامج لقدرات المبتدئين ومدى فهمهم وإستيعابهم له.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) قيد البحث:

١- صدق الإختبارات البدنية والمهارية.

تم حساب معامل صدق الأختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار على (٢٠ سباح) مقسمون إلى مجموعتين مجموعة مميزة (١٠ براعم) من سباحى نادى بتروسبورت من مواليد ٢٠١٠م و مجموعة غير مميزة (١٠ براعم) وهم عينة الدراسة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول رقم (٨).

جدول (٨)

معامل صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن١+ ن٢= ٢٠

القياسات			وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
				م	±ع	م	±ع	
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	كجم	٢٧.١٠	٥.٨٧	١٧.٢٥	٤.٩٥	*٣.٥٨
		شمال	كجم	٢٤.٦٥	٤.٤٢	١٦.٧٠	٣.٠٢	*٣.١٢
	القوة	قوة الرجلين	كجم	٤٧.٦٠	٣.٥٣	٣٩.٧٥	١٢.٦١	*٤.٦٥
		قوة الظهر	كجم	٦٦.٨٠	٤.٩٨	٥٦.٣٠	٧.٣٩	*٥.٦٤
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	درجة	٦٥.٥٦	٣.٩٨	٥٦.٤٥	٨.٦٩	*٤.١٢
		خلفاً	درجة	٣٧.٩٥	٢.٠٩	٢٥.٧٦	٨.٣٤	*٥.١٢
		يمين	درجة	٨١.٠٥	١.٦٨	٦١.٦٥	١٠.٨٥	*٣.٩٨
		شمال	درجة	٨٧.٧٥	١.٤٩	٦٧.٩٠	٨.٣٨	*٣.٦١
	القدم اليسرى	اماماً	درجة	٧٥.٠٥	٢.٠٣	٦٥.١٥	٨.٦٢	*٢.٧٦
		خلفاً	درجة	٣٨.٣٠	٢.٩٥	٢٦.٩٥	٤.٣٧	*٣.٧٨
		يمين	درجة	٧٨.٣٧	١.٦١	٦٤.٦٣	١١.٩٨	*٢.٨٣
		شمال	درجة	٦٧.٧٥	٣.٠٩	٥٥.٨٠	١١.٤٣	*٤.٦٩
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	سم	٣.٤٥	١.٨٥	١.٢٥	٠.٧٦	*٢.٧٨
		خلفاً	سم	٢.٤٥	٠.٨٠	١.٣٠	٠.٦٠	*٣.٤٢
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر		درجة	٧.٨٥	٣.٠١	٥.٧٠	٠.٨١	*٣.٨٦

	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	درجة	٨.٢٥	١.١٢	٦.٣٠	٠.٨٢	*٤.٣٥
	(٢٥م) سباحة الصدركاملة	درجة	٨.٣٦	٢.٦٤	٥.٨٥	٠.٩٩	*٣.٤٢

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من الجدول رقم (٨) ان قيم ت المحسوبة تراوحت مابين (٢.٧٦ : ٥.١٢) ، و جميعها دالة احصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث مما يشير إلي صدق هذه الإختبارات.

- **معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:**

تم حساب الثبات الخاص بالأختبارات عن طريق تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه test–retest بفارق زمنى قدرة ٣ أيام على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠) سباحين وقد كانت الأختبارات تجرى فى نفس التوقيت و بنفس الشروط فى القياسين ، كما هو موضح بالجدول رقم (٩)

جدول (٩)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن= ١٠

القياسات			وحدة القياس	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		قيمة (ر)
				م	±ع	م	±ع	
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	كجم	١٨.٠٥	٣.٠٥	١٧.١٠	٢.٨١	*٠.٩٣٦
		شمال	كجم	١٣.٠٢	٢.٦٩	١١.٥٥	٢.٤٢	*٠.٩٤٨
	القوة	قوة الرجلين	كجم	٤٨.٧٤	٦.٩٨	٤٧.٦٠	٣.٥٣	*٠.٩٦٧
		قوة الظهر	كجم	٦٢.٥٠	٣.٧٣	٦١.٨٠	٣.٩٨	*٠.٩٤١
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	درجة	٥٧.٤٨	٣.١٢	٥٦.٥٦	٢.٩٨	*٠.٩٥٨
		خلفاً	درجة	٢٧.٧٦	٢.٨٩	٢٦.٩٥	٣.٠٩	*٠.٩٣٨
		يمين	درجة	٦٢.٠٥	٢.٦٨	٦١.٠٥	٢.٨٤	*٠.٩٦٢
		شمال	درجة	٦٨.٣٤	٢.٣٢	٦٧.٧٥	٢.٩٨	*٠.٩٤٦
	القدم اليسرى	اماماً	درجة	٦٦.١٧	٢.٣٦	٦٥.٠٥	٢.٧٦	*٠.٩٨٣

		خلفاً	درجة	٢٣.٢٧	٢.٢٣	٢٢.٣٠	٢.٩٥	*٠.٩٧٢
		يمين	درجة	٦٥.٤١	٢.٠٨	٦٤.٢٨	٢.٦١	*٠.٩٣٥
		شمال	درجة	٥٨.٢٥	٢.٨٩	٥٧.٧٥	٣.٠٠	*٠.٩٥٢
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	سم	٢.٢٢	١.٨٥	١.٤٥	٠.٧٩	*٠.٩١٤
		خلفاً	سم	٢.٠٥	٠.٨٠	١.٣٥	٠.٦٠	*٠.٩٠٧
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر		درجة	٦.٣٥	٢.٣٨	٥.٧٠	٠.٨١	*٠.٩٧٨
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر		درجة	٧.٣٩	١.٧٥	٦.٣٠	٠.٨٢	*٠.٩١٨
	(٢٥م) سباحة الصدر كاملة		درجة	٦.٥٨	٢.٤٨	٥.٨٥	٠.٩٩	*٠.٩٦٧

* قيمة " ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين قياسات التطبيق الأول والثاني فى المتغيرات البدنية قيد البحث حيث وتراوحت قيمة ر المحسوبة مابين (٠.٩٠٧ : ٠.٩٨٣) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ قيد البحث .

الدراسة الاساسية:

القياس القبلي:

قام الباحثين بالقياس القبلي لعينة البحث وذلك من السبت الى الاثنين الموافق ١٤- ١٦ /٥/ ٢٠٢٢م لقياس المستوى الفنى (الأداء المهارى- والقدرات البدنية) في الآتي:

- (١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة صدر (١٠ درجات)
- (١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر (١٠ درجات)
- (٢٥م) سباحة الصدر كاملة (١٠ درجات)
- قياس قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر (كجم).
- قياس قوة الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر ذو السلسلة (كجم).
- قياس قوة الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر ذو السلسلة (كجم)..
- قياس مرونة مفصل القدم باستخدام منقلة ماجليشكو (درجة).

- قياس مرونة مفصل الجذع امام وخلفا استخدام صندوق للمرونة (سم).

تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

المجموعة التجريبية:

بعد أن تأكد الباحثين من تكافؤ مجموعتى البحث (التجريبية والضابطة) قام بتنفيذ تجربة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٢/٥/٢١م إلى ٢٠٢٢/٧/٢م وقد إستغرقت مدة التنفيذ للمجموعة التجريبية التى إستخدمت البرنامج المقترح (٦) أسابيع بواقع ٣ مرات أسبوعيا لمدة ٩٠ دقيقة فى الوحدة .

المجموعة الضابطة:

تم تعليم المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع فى نفس الفترة الزمنية السابقة مثل المجموعة التجريبية ولكن فى الأيام العكسية وقد تم مراعاة الأسس العلمية السليمة أثناء التطبيق، وقد تم مراعاة التالى عند تنفيذ تجربة البحث:-

- قام الباحث بتطبيق الجرعة التدريبية لتوحيد متغير التعلم.
- مراعاة عامل الوقت للمجموعتين حتى لا تتأثر مجموعة دون الأخرى بفارق التوقيت.
- تجهيز الأدوات اللازمة ومكان التطبيق.

القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على مجموعتى البحث الأساسية (التجريبية – الضابطة) وذلك يومى الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٥م، ٢٠٢٢/٧/٦م للتعرف على المستوى الفنى (الأداء المهارى – والقدرات البدنية) الذى تم إجراءه بنفس لجنة التحكيم الموحدة وقد روعيت نفس الشروط والظروف التى تم إتباعها فى القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثين بعد الإنتهاء من التطبيق بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائيا:

- تم إستخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية
- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.

- إختبار (ت).
- معادلة نسب التحسن.
- مستوى معنوية ٠.٠٥.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج الفرض الاول:

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء البدنى

ن=٢٠

	القياسات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
			م	±ع	م	±ع		
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	١٦.٢٥	٤.٩٥	٢١.٤٠	٤.٠٣	٥.١٥	*٣.٥٢
		شمال	١١.٦٠	٤.٠٢	١٦.٩٠	٢.٦٣	٥.٣٠	*٤.٩١
	القوة	قوة الرجلين	٦٠.٨٥	١٤.٣١	٧٢.٠٥	١١.٨٢	١٤.٢٠	*٣.٣٣
		قوة الظهر	٤٧.٣٠	٩.٣٩	٦٢.٣٥	٨.٠٤	١٢.٠٥	*٤.٢٥
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٥٥.٤٥	٨.٦٩	٦٥.٢٠	٦.٣٣	٩.٧٥	*٣.٩٥
		خلفاً	٢٥.٢٥	٨.٠٦	٣٥.٢٠	٩.٥٣	٩.٩٥	*٣.٣٠
		يمين	٦٠.٦٥	١٠.٨٥	٧٤.٦٥	١١.١٨	١٤.٠٠	*٣.٩٢
		شمال	٦٧.٨٠	٨.٣٨	٧٩.٨٥	٧.٩٤	١٢.٠٥	*٤.٥٥
	القدم اليسرى	اماماً	٦٤.١٥	٨.٦٢	٧٠.٢٥	٥.٥٠	٦.١٠	*٢.٦٠
		خلفاً	٢١.٧٥	٤.٩٨	٣١.٨٥	٦.٦٦	١٠.١٠	*٥.٢٩
		يمين	٦٤.٦٠	١١.٩٨	٧٦.٨٠	١١.٩٩	١٢.٢٠	*٣.١٤
		شمال	٥٧.٧٠	١٢.٠٥	٧٠.٨٥	١٠.٢٥	١٣.١٥	*٣.٦٢
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	١.٠٥	٠.٧٦	٣.٢٥	٠.٦٠	٢.٢٠	*٩.٩٠
		خلفاً	١.٤٠	٠.٦٠	٣.٠٥	٠.٥١	١.٦٥	*٩.١٣

* قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٠) إلى وجود فروق داله أحصائيا لجميع متغيرات البحث. حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء المهارى لسباحة الصدر

ن=٢٠

القياسات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
		م	±ع	م	±ع		
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر	٥.٦٥	٠.٨١	٨.٩٥	٠.٢٢	٣.٣٠	*١٧.١٤
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٦.٤٠	٠.٨٢	٩.١٠	٠.٣١	٢.٧٠	*١٣.٤٣
	(٢٥م) سباحة صدر كاملة	٥.٨٥	٠.٩٩	٩.٠٥	٠.٦٠	٣.٢٠	*١٢.٠٥

*** قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٩٣**

يوضح جدول (١١) إلى وجود فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى قياسات سباحة الصدر حيث قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وجميعها دالة والتى تبلغ ٢.٠٩٣.

عرض النتائج الفرض الثانى:

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاداء البدنى

ن=٢٠

	القياسات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
			م	±ع	م	±ع		
متغيرات البحث	قوة القبضة	يمين	١٦.١٠	٢.٨١	١٨.٠٥	٢.٧٢	١.٩٥	*٢.١٧
		شمال	١١.٤٥	٢.٤٢	١٣.١٠	٢.٠٧	١.٦٥	*٢.٢٦
	القوة	قوة الرجلين	٧٤.٧٠	٣.٥٣	٧٧.٢٥	٣.٧١	٢.٥٥	*٢.١٧

		قوة الظهر	٦٠.٨٠	٣.٩٨	٦٣.٤٠	٢.٧٨	٢.٦٠	*٢.٣٣
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٥٥.٥٦	٢.٩٨	٥٧.٧٥	٢.٣٤	٢.١٠	*٢.٤١
		خلفاً	٢٦.٩٠	٣.٠٩	٢٩.١٥	٢.١١	٢.٢٥	*٢.٦٢
		يمين	٦٠.٠٥	٢.٨٤	٦٢.٢٠	٢.٤٨	٢.١٥	*٢.٤٩
		شمال	٦٧.٦٥	٢.٩٨	٧٠.١٠	٢.٩٠	٢.٤٥	*٢.٥٧
	القدم اليسرى	اماماً	٦٤.٠٥	٢.٧٦	٦٦.٧٠	٢.٦٦	٢.٦٥	*٣.٠١
		خلفاً	٢٢.١٠	٢.٩٥	٢٤.٢٠	١.٧٠	٢.١٠	*٢.٦٩
		يمين	٦٤.٢٥	٢.٦١	٦٧.٤٠	٢.٥٨	٣.١٥	*٣.٧٤
		شمال	٥٧.٦٥	٣.٠٠	٦٠.٢٥	٢.٩٩	٢.٦٠	*٢.٦٨
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	١.٢٥	٠.٧٩	١.٩٥	٠.٦٠	٠.٧٠	*٣.٠٨
		خلفاً	١.٤٥	٠.٦٠	١.٩٠	٠.٦٤	٠.٤٥	*٢.٢٤

*** قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٩٣**

يوضح جدول (١٢) الى وجود فروق دالة أحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى قياسات الاداء البدنى حيث قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وجميعها دالة والتى تبلغ ٢.٠٩٣.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الأداء المهارى لسباحة الصدر

ن=٢٠

	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة (ت)
		م	±ع	م	±ع		
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر	٥.٨٠	١.٠١	٦.٩٥	٠.٢٢	١.١٥	*٤.٨٥
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٦.٥٥	٠.٨٩	٧.٤٥	٠.٨٩	٠.٩٠	*٣.١٢
	(٢٥م) سباحة صدر كاملة	٥.٩٥	١.٠٠	٧.٣٥	٠.٥٦	١.٤٠	*٥.٣٢

*** قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٩٣**

يوضح جدول (١٣) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى قياسات سباحة الصدر حيث قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وجميعها دالة والتى تبلغ ٣.١٢*.

عرض النتائج الفرض الثالث:

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في قياسات الاداء البدنى

ن١=ن٢=٢٠

	القياسات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت) المحسوبة
			م	±ع	م	±ع		
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	٢١.٤٠	٤.٠٣	١٨.٠٥	٢.٧٢	٣.٣٥	*٣.٠٠
		شمال	١٦.٩٠	٢.٦٣	١٣.١٠	٢.٠٧	٣.٨٠	*٤.٩٥
	القوة	قوة الرجلين	٧٢.٣٥	٨.٠٤	٦٣.٤٠	٣.٧١	١١.٨٠	*٤.١٥
		قوة الظهر	٦٢.٠٥	١١.٨٢	٥٠.٢٥	٢.٧٨	٨.٩٥	*٤.٥٩
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٦٥.٢٠	٦.٣٣	٥٧.٧٥	٢.٣٤	٧.٤٥	*٤.٨١
		خلفاً	٣٥.٢٠	٩.٥٣	٢٩.١٥	٢.١١	٦.٠٥	*٢.٧٠
		يمين	٧٤.٦٥	١١.١٨	٦٢.٢٠	٢.٤٨	١٢.٤٥	*٤.٧٤
		شمال	٧٩.٨٥	٧.٩٤	٧٠.١٠	٢.٩٠	٩.٧٥	*٥.٠٣
	القدم اليسرى	اماماً	٧٠.٢٥	٥.٥٠	٦٦.٧٠	٢.٦٦	٣.٥٥	*٢.٥٣
		خلفاً	٣١.٨٥	٦.٦٦	٢٤.٢٠	١.٧٠	٧.٦٥	*٤.٨٥
		يمين	٧٦.٨٠	١١.٩٩	٦٧.٤٠	٢.٥٨	٩.٤٠	*٣.٣٤
		شمال	٧٠.٨٥	١٠.٢٥	٦٠.٢٥	٢.٩٩	١٠.٦٠	*٤.٣٣
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	٣.٢٥	٠.٦٠	١.٩٥	٠.٦٠	١.٣٠	*٦.٦٨
		خلفاً	٣.٠٥	٠.٥١	١.٩٠	٠.٦٤	١.١٥	*٦.١٣

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٤٢**

يوضح جدول (١٤) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فى قياسات الاداء البدنى ولصالح المجموعة التجريبية حيث قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والتى تبلغ ٢.٠٤٢.

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاداء المهارى لسباحة الصدر

ن١=ن٢=٢٠

	القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة (ت)
		م	±ع	م	±ع		
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر	٨.٩٥	٠.٢٢	٦.٩٥	٠.٢٢	٢.٠٠	*٢٨.٠٢
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٩.١٠	٠.٣١	٧.٤٥	٠.٨٩	١.٦٥	*٧.٦٣
	(٢٥م) سباحة صدر كاملة	٩.٠٥	٠.٦٠	٧.٣٥	٠.٥٦	١.٧٠	*٩.٠٣

* قيمة (ت) عند مستوى ٠.٠٥=٢.٠٤٢

يوضح جدول (١٥) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فى سباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية حيث قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وجميعها دالة والتى تبلغ ٢.٠٤٢.

عرض النتائج الفرض الرابع:

جدول (١٦)

نسب التحسن للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في قياسات الاداء البدنى

ن١=ن٢=٢٠

القياسات			القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	نسب التحسن
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	١٦.٢٥	٢١.٤٠	٥.١٥	٣١.٦٩٪
		شمال	١١.٦٠	١٦.٩٠	٥.٣٠	٤٥.٦٩٪
	القوة	قوة الرجلين	٦٠.٣٠	٧٢.٣٥	١٢.٠٥	١٩.٩٨٪
		قوة الظهر	٤٧.٨٥	٦٢.٠٥	١٤.٢٠	%٢٩.٦٨
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٥٥.٤٥	٦٥.٢٠	٩.٧٥	١٧.٥٨٪
		خلفاً	٢٥.٢٥	٣٥.٢٠	٩.٩٥	٣٩.٤١٪
		يمين	٦٠.٦٥	٧٤.٦٥	١٤.٠٠	٢٣.٠٨٪
		شمال	٦٧.٨٠	٧٩.٨٥	١٢.٠٥	١٧.٧٨٪

	القدم اليسرى	اماماً	٦٤.١٥	٧٠.٢٥	٦.١٠	٪٩.٥٢
		خلفاً	٢١.٧٥	٣١.٨٥	١٠.١٠	٪٤٦.٤٤
		يمين	٦٤.٦٠	٧٦.٨٠	١٢.٢٠	٪١٨.٨٩
		شمال	٥٧.٧٠	٧٠.٨٥	١٣.١٥	٪٢٢.٧٩
بعدي	مرونة مفصل الجذع	اماماً	١.٠٥	٣.٢٥	٢.٢٠	٪٢٠٩.٥٢
		خلفاً	١.٤٠	٣.٠٥	١.٦٥	٪١١٧.٨٦

يوضح جدول (١٦) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في قياسات الاداء البدنى قيد البحث حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع قياسات الاداء البدنى قيد الدراسة حيث تتراوح نسب التحسن مابين ٩,٥٢ الى ٢٠٩,٥٧.

جدول (١٧)

نسب التحسن للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في الاداء المهارى لسباحة الصدر

	القياسات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	نسب التحسن
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر	٥.٦٥	٨.٩٥	٣.٣٠	٪٥٨,٤١
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٦.٤٠	٩.١٠	٢.٧٠	٪٤٢,١٩
	(٢٥م) سباحة الصدر كاملة	٥.٨٥	٩.٠٥	٣.٢٠	٪٥٤,٧٠

يوضح جدول (١٧) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في سباحة الصدر، حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في الاداء المهارى لسباحة الصدر حيث تتراوح نسب التحسن ما بين ٤٢.١٩ الى ٥٨,٤١.

جدول (١٨)

نسب التحسن للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة

الضابطة في قياسات الاداء البدنى

ن١=ن٢=٢٠

القياسات			القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	نسب التحسن
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	١٦.١٠	١٨.٠٥	١.٩٥	%١٢.١١
		شمال	١١.٤٥	١٣.١٠	١.٦٥	%١٤.٤١
	القوة	قوة الرجلين	٧٤.٧٠	٧٧.٢٥	٢.٥٥	%٣.٤١
		قوة الظهر	٦٠.٨٠	٦٣.٤٠	٢.٦٠	%٤.٢٧
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٥٥.٥٦	٥٧.٧٥	٢.١٠	%٣.٧٧
		خلفاً	٢٦.٩٠	٢٩.١٥	٢.٢٥	%٨.٣٦
		يمين	٦٠.٠٥	٦٢.٢٠	٢.١٥	%٣.٥٨
		شمال	٦٧.٦٥	٧٠.١٠	٢.٤٥	%٣.٦٢
	القدم اليسرى	اماماً	٦٤.٠٥	٦٦.٧٠	٢.٦٥	%٤.١٣
		خلفاً	٢٢.١٠	٢٤.٢٠	٢.١٠	%٩.٥٠
		يمين	٦٤.٢٥	٦٧.٤٠	٣.١٥	%٤.٩٠
		شمال	٥٧.٦٥	٦٠.٢٥	٢.٦٠	%٤.٥٠
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	١.٢٥	١.٩٥	٠.٧٠	%٥٦
		خلفاً	١.٤٥	١.٩٠	٠.٤٥	%٣١

يوضح جدول (١٨) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في قياسات الاداء البدنى قيد البحث حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في جميع قياسات الاداء البدنى قيد الدراسة حيث تتراوح نسب التحسن مابين ٣.٤١ الى ٥٦.

جدول (١٩)

نسب التحسن للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة

الضابطة في الاداء المهارى لسباحة الصدر

	القياسات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق	نسب التحسن
سباحة	(١٢.٥م) ضـــربات رجلـــين ســـباحة	٥.٨٠	٦.٩٥	١.١٥	%١٩.٨٢

ة الصدر	الصدر				
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٦.٥٥	٧.٤٥	٠.٩٠	%١٣.٧٤
	(٢٥م) سباحة الصدر كاملة	٥.٩٥	٧.٣٥	١.٤٠	%٢٣.٥٢

يوضح جدول (١٩) نسب التحسن لكل من القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في سباحة الصدر، حيث يتضح وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي في الاداء المهارى لسباحة الصدر حيث تتراوح نسب التحسن ما بين ١٣.٧٤ الى ٢٣.٥٢.

جدول (٢٠)

فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الاداء البدنى

ن١=ن٢=٢٠

القياسات			التجريبية	الضابطة	الفروق
متغيرات القوة	قوة القبضة	يمين	٪٣١.٦٩	%١٢.١١	١٩.٥٨
		شمال	٪٤٥.٦٩	%١٤.٤١	٣١.٢٨
	القوة	قوة الرجلين	٪١٩.٩٨	%٣.٤١	١٦.٥٧
		قوة الظهر	%٢٩.٦٨	%٤.٢٧	٢٥.٤١
مرونة مفصل القدم	القدم اليمنى	اماماً	٪١٧.٥٨	%٣.٧٧	١٣.٨١
		خلفاً	٪٣٩.٤١	%٨.٣٦	٣١.٠٥
		يمين	٪٢٣.٠٨	%٣.٥٨	١٩.٥
		شمال	٪١٧.٧٨	%٣.٦٢	١٤.١٦
	القدم اليسرى	اماماً	٪٩.٥٢	%٤.١٣	٥.٣٩
		خلفاً	٪٤٦.٤٤	%٩.٥٠	٣٦.٩٤
		يمين	٪١٨.٨٩	%٤.٩٠	١٣.٩٩
		شمال	٪٢٢.٧٩	%٤.٥٠	١٨.٢٩
مرونة	مرونة مفصل الجذع	اماماً	٪٢٠٩.٥٢	%٥٦	١٥٣.٥
		خلفاً	٪١١٧.٨٦	%٣١	٨٦.٨٦

يوضح جدول (٢٠) نسب التحسن لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياسات الاداء البدنى قيد البحث حيث يتضح وجود فروق فى نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن

المجموعة الضابطة في جميع قياسات القدرات البدنية قيد الدراسة حيث تتراوح فروق نسب التحسن مابين ٥.٣٩ الى ١٥٣.٥.

جدول (٢١)

فروق نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاداء المهارى لسباحة الصدر

القياسات		التجريبية	الضابطة	الفروق
سباحة الصدر	(١٢.٥م) ضربات رجلين سباحة الصدر	٥٨,٤١٪	١٩.٨٢%	٣٨.٥٩
	(١٢.٥م) حركات الذراعين سباحة الصدر	٤٢,١٩٪	١٣.٧٤%	٢٨.٤٥
	(٢٥م) سباحة الصدر كاملة	٥٤,٧٠٪	٢٣.٥٢%	٣١.١٨

يوضح جدول (٢١) فروق نسب التحسن لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في سباحة الصدر، حيث يتضح وجود فروق نسب تقدم للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الاداء المهارى لسباحة الصدر حيث تتراوح نسب التحسن ما بين ٢٨.٤٥الى ٣٨.٥٩.

مناقشة النتائج:

في ضوء ما توصل إليه الباحثين٢٣من نتائج البحث والتي تم معالجتها إحصائياً قام الباحث بتفسير النتائج طبقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

مناقشة الفرض الأول:

يتضح من الجدولين (١٠-١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهارى و الاداء البدنى المختارة ولصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثين ان وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث راجع إلى استفادة المجموعة التجريبية من عرض الفيديو التفاعلي، الذي حقق فرق لصالح القياس البعدى وهذا راجع الى الطريقة التي تم التعلم بها بحيث ان الفيديو التفاعلي لدية بيئة تسمح بالتحكم في سرعه

وتنفيذ المهارات، وكذلك يرى الباحث أن التحسن راجع الى احد العوامل الأساسية في التعلم وهى التغذية الراجعه التي يحدثها برنامج الفيديو التفاعلى، وتعتبر أهم وظائف التغذية الراجعة تحسين الأداء الحركي للمهارات كما يساهم الفيديو التفاعلي في زياد النشاط الفكرى وكذا تمييزه التي يتزيد من انتباة البراعم.

ويؤكد **عصام عبدالخالق** إلى ان الشرح للمهارة والاختبارات مع ربطها بنماذج لها يساعد على التصور الكامل للحركات الرياضية، والسلوك الخططى المراد تعلمه وبهذا يدرك الطالب الحركة وتطبيقها مع مراعاه أن تعرض الحركة كوحدة متكاملة بالإضافة الى تجزئتها إلى أجزاء منطقية.(١١)

وقد اكدت دراسات قام بها Muilenburg،c.، Holland في عام ٢٠١١م على أهمية الذاكره قصيرة المدى MCT ودورها المهم في عملية التعلم للمعلومات الجديدة، حيث يرى أن الذاكرة قصيرة المدى تحفظ المعلومة لمدة مؤقتة هي مهمة جدا في التعلم الحركي فلو اقترحنا على البراعم مراجعه الدرس من حيث الحركات والوضعيات التي لاتزال في ذاكرته فانه سيكون نفس العرض الموجة له عن طريق الفيديو اى انه يحفز البراعم من خلال القنوات الادراكية والحسية وهذا يجعل الحركة المعروضة سهل استرجاعها وتصورها في العقل من اجل تنفيذها مره أخرى.(٢١)

وهذا ما يتفق مع دراسة **حسن يحي حسن إسماعيل** والتي كانت بعنوان أثر **توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارت التصويب في كرة السلة لدي اللاعبين الناشئين** والتي توصلت الي ان الفيديو التفاعلي كان له الدور البارز والواضح في تحسين مهارة التصويب، فتسلسل الصور في طريقة عرض المهارة بالتدرج المنهجي الصحيح والأسلوب والطريقة التي استخدمت في توضيح المهارة على الحاسوب، جعلت هناك نوع من التشويق والانجذاب نحو تعلم المهارة، وكذا تكرار عرض المهارة لأكثر من مرة وبنماذج مختلفة ساعد وبشكل كبير على فهم واستيعاب المهارة.(٥)

كما تتفق مع دراسة **ثيرى ماريان Thierry Merian** والتي كانت بعنوان **Le feedback video en education physique scolaire.** والتي توصلت إلى أن استعمال الفيديو له تأثير واضح وكبير في التعلم الحركي لتلاميذ حيث ان التحسن لوحظ عن العينة التي استخدمت الفيديو كتغذية ارجعة أفضل من التي استخدمت التوجيه اللفظي، وأشار أيضا الي ان مشاهدة الحركة عدة مهارت بمختلف السرعات تساعد تعلم وفهم الحركات المعقدة، وكذا إمكانية توقيف العرض والمشاهدة بدقة أكثر.(٢٠)

كما تتفق أيضا مع دراسة **يوسف فتحي** والتي كانت بعنوان: **توظيف الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في عملية التدريب الرياضي لتفعيل تعلم المهارت الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة** ، والتي توصلت الي ان الوسائل السمعية البصرية كالفيديو، تعمل بأهمية بالغة على الرفع من المستوي الفني لدي اللاعب خلال ادائه للمهارات الحركية عن طريق المشاهدة الصحيحة حيث ان المجموعة التي تدرب وفق برنامج تدريبي مدعم بالفيديو كانت لها نتائج أفضل من التي استخدمت البرنامج التطبيقي.(١٩)

ويتضح من كل ما سبق أن الفيديو التفاعلى له أثر كبير في تحسن مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لعينة البحث وكذلك وجود تطور ظهر في القياس البعدى ويعتبر هذا منطقيا.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات (الاداء المهارى – الاداء البدنى) لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

اشارت نتائج الجدولين (١٢-١٣) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع متغيرات البحث (الاداء المهارى – الاداء البدنى) لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحثين وجود الفروق الدالة احصائيا بشكل بسيط بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث الى البرنامج المتبع فى تعليم المجموعة الضابطة والذى ادى الى تحسن ضئيل فى مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الصدر للمجموعه الضابطة حيث ظهر فى النتائج ان التحسن فى متغيرات البحث كان قليل.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات (الاداء المهارى – الاداء البدنى) لصالح القياس البعدى" .

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

مناقشة دلالة الفروق فى القياس البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث:

أشارت نتائج الجدولين (١٤-١٥) وجود فروق دالة أحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى مستوى الأداء للمتغيرات قيد البحث.

ويرجع الباحثين ذلك الى البرنامج التعليمى قيد الدراسة الذى يحتوى على تدريبات هامة لتنمية وتطوير مستوى الاداء، ويرى الباحث ان البرنامج التعليمى المقترح قيد البحث قد تحقق فروضه وفقا للمعالجات الاحصائية المستخدمة بما يتفق مع ما اشار اليه العلماء والمنطق العلمى وما حققته الدراسات السابقة المرتبطة ببعض متغيرات البحث.

مناقشة نتائج الفرض الرابع:

يتضح من الجداول (١٦-١٧-١٨-١٩- ٢٠-٢١)، زيادة معدل التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى مستوى متغيرات البحث.

يرجع الباحثين هذا التحسن أيضا إلى البرنامج المستخدم والذي ساعد على إمداد المبتدئين بقدر كبير من التدريبات والتغذية الرجعة والتي ساهمت في تعليم سباحة الصدر وإصلاح الاخطاء وبالتالي ارتفع مستوى الأداءالبدنى والمهارى للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث.

ويشير كل من **مكارم حلمى ومحمد سعد زغلول وهانى سعيد (٢٠٠١م)** الى انه لا يمكن احداث تغيير فى التلميذ اثناء تعليم المهارات الحركيه بدون خلق بنيه تعليميه مناسبه ،وهذا لا يتحقق الا من خلال استخدام تكنولوجيا التعليم التى تعمل بوسائلها المتعدده على خلق تلك البنيه ،والتى يستطيع المتعلم من خلالها ان يكون خبرته التعليميه عن طريق تعلمه كيفيه استخدام كافه مصادر المعرفه والوسائل التكنولوجيه الحديثه المساعده لكى يصل الى المعلومه بنفسه.(١٥:٢٤)

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه:

" يوجد معدل للتحسن بين المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة فى مستوى الاداء المهارى و الاداء البدنى ".

استنتاجات وتوصيات البحث:

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحثين الاستنتاجات التالية:

١- فاعلية برنامج التعليمي باستخدام الفيديو التفاعلى لتحسين مستوى الاداء البدنى والمهارى لسباحة الزحف على الصدر لدى البراعم .

٢- وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في متغير الاختبارات البدنية.

٣- تراوحت معدلات التغير في تحسين مستوى إداء سباحة الزحف على الصدر قيد البحث ما بين ٤٢,١٩٪ : ٥٨,٤١٪ باستخدام برنامج التعليمي قيد البحث.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحثين بما يلي، بناء على ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يوصى الباحث بما يلي:

١ - تصميم برامج تدريبية يمكن إعادة إستخدامها ومشاركتها بما يحقق اقتصاديات المعرفة.

٢- نشر الوعي بأهمية توظيف الفيديو التفاعلى في العملية التعليمية من قبل الاتحاد السباحة.

٣- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمدربين السباحة عن كيفية توظيف الفيديو التفاعلى في العملية التعليمية.

قائمة المراجع العربية والاجنبية:

أولا: المراجع العربية :

١- احمد عبد النبى (٢٠١٢م): " **المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم** " الجزء الثاني، كلية التربية النوعية، جامعه بنها.

٢- أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك (٢٠٠٥م): " القياس في المجال الرياضي " ، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٣- افنان العبيد ، حصة الشايع (٢٠١٥م) : " **تكنولوجيا التعليم (الاسس والتطبيقات)** " مكتبة الرشد ، الرياض.

٤- حسام الدين محمد مازن (٢٠١٨م): " **تكنولوجيا الرأس معرفية لبناء مجتمع المعرفة الرقمي**" المجلة التربوية لكلية التربية ، العدد ٥٢ ، كلية التربية ، جامعة بسوهاج.

٥- حسن يحيى حسن (٢٠١٣م): " **أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى الناشئين**" ، جامعه الازهر، رسالة ماجستير، غزة.

٦- السيد السيد السعيد (٢٠١٦م): "**فاعلية استخدام التعلم المدمج على بعض المهارات الأساسية لرياضي الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة** " رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.

٧- شيماء عادل (٢٠٠٩م): " **تأثير إستخدام تكنولوجيا التعليم الالكتروني كمكمل لتعزيز الاشراف التربوى على تحسين بعض مهارات التدريس للطالبات المعلمات بكلية التربية الرياضية**" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان.

٨- صايب هشام واخرون (٢٠١٠م): " **دور الوسائل السمعية البصرية في عملية تحضر المهارى والخططي لدى لاعبي كرة القدم**" القسم الوطني الأول ، اكابر،رسالة ماجستير، جامعه الجزائر.

٧٩- عبد الرازق واخرون (٢٠١٢م): " **دور وسائل الاتصال السمعية البصرية في تطوير خطط لعب الدفاعية في كرة القدم**" رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر.

١٠- عبدالله القلى (٢٠٠٣م): " **مناهج التعليمية وإشكالية المفهوم**" المجلة العربية، العدد ٤، الجزائر.

١١- عصام عبدالخالق(٢٠٠٥م): "**التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات**" منشأة المعارف،الاسكندرية.

١٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): "اختبارات الأداء الحركى"، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي.

١٣- محمد صبحى حسانين(١٩٩٧م): " **القياس والتقويم في التربية البدنية**" دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.

١٤- مصطفي هارون عبدالعال(٢٠٠٩م): " **تأثير برنامج مقترح باستخدام اسلوب الفيديو الفائق على تعلم مسابقة الوثب العالي للمبتدئين** " رسالة ماجستير، جامعة المنيا ، مصر.

١٥- مكارم حلمى ومحمد سعد زغلول وهانى سعيد عبد المنعم (٢٠٠١م): "**تكنولوجيا التعلم واساليبها والتربية الرياضية**"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٦- هاله محمد عبدالعزيز (٢٠١٥م): " **تأثير إستخدام التعلم المدمج على مخرجات العملية التعليمية في العروض الرياضية الجماعية**" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعه المنصورة.

١٧- هيام عبدالراضي أبو المجد، لمياء محمود القاضي (٢٠١٢م): " **أثر برنامج قائم على التعلم المدمج في تنمية التفكير المستقبلي والاتجاه نحو إستخدام المستحدثات التكنولوجية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بكلية التربية بعفيف**" العدد(٢٦)،الجزء الثالث، كلية التربية بعفيف، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية.

١٨- وائل سلامة المصري (٢٠١٣م): " **تأثير الفيديو التفاعلي على الأداء المهارى والمستوى الرقمي لمهارة رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة** " رسالة ماجستير، جامعة الأقصى.

١٩- يوسف فتحى (٢٠٠٤م): " **توظيف الوسائل السمعية البصرية(الفيديو) في عملية التدريب الرياضي لتفعيل تعلم المهارت الحركية عند لاعبي الكرة الطائرة** " رساله ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعه.

ثانيا:المراجع الاجنبية:

20- Thierry Merian ، Baumberger Bernard، « Le feedback vidéo en éducation physique scolaire »، Staps 2/2007 (n° 76)، p. 107-120.

21-Holland،c.،&Muilenburg،L(2011) supporting،student collaboration:Edmodo in the classroom.InM.Koehler&P.Mishra(Eds.)،Proceedings of society for Information Technology & Teacher Education International Conference،PP3232-3236.