

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة تيسمسيلت - الجزائر -

المعيار

المجلد الثاني عشر العدد 2 ديسمبر 2021

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

الهاتف/الفاكس : 046573188

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ. د. عيساني احمد

رئيس التحرير:

أ. د. مرسي رشيد.

نائبا رئيس التحرير:

أ. د. علاق عبد القادر، د. دهقاني أيوب

سكرتير المجلة:

عرجان نورة

هيئة التحرير:

د. محي الدين محمود عمر د. بن رايح خير الدين، د. بوسيف إسماعيل، أ. د. شريط عابد، أ. د. روشو خالد، أ. د. سعائدية الهواري،

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ. د. غربي بكاي، أ. د. شريف سعاد، د. يعقوبي قدوية، أ. د. مرسل مسعودة، أ. د. بن علي خلف الله، أ. د. رزايقية محمود، أ. د. دردار البشير، أ. د. فايد محمد
بوغاري فاطمة، أ. د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ. د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بو بكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرشاش،
من الجامعة الأردنية، الأردن: أ. د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة لمين دباغين، سطيف: أ. د. بوطالبي بن جدو، من جامعة وهران: أ. د. مختار حبار، من جامعة سيدي
بلعباس: أ. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجي، من جامعة تلمسان: أ. د. محمد عباس، أ. د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن
لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، من جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف: أ. د. حفصاوي بن يوسف، أ. د. موسى فريد، أ. د. بوراس محمد، أ. د. علاق عبد القادر، أ. د. روشو خالد، أ. د. مرسي
مشري، أ. د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، أ. د. محمودي قادة،
د. عيسى إسماعيل، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريد عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت:

أ. د. عليان بوزيان، أ. د. فثاك علي، أ. د. بوسماحة الشيخ، أ. د. بن داود إبراهيم، أ. د. شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE Mensson

فهرس الموضوعات

- أ. د. عيساني امحمد : ص 1/ذ
- كلمة العدد.
- د. نوبوة مريم: ص 01
- جهود مكى بن أبى طالب القيسى في الصوتيات الفيزيولوجية.
- د. فواتح إبراهيم عبد الرحيم: ص 09
قراءات ضبطية لبعض القواعد الإملائية والدلالية في اللغة العربية.
- أقطي نوال: ص 25
- جماليات الصورة الحلم في شعر عز الدين ميهوبي.
- ط. الباحث : بوسنة الطيب / أ. د. قاسم قادة بن الطيب ص 36
- من جماليات الأسلوبية في متون الأربعين النووية.
- دلال عودة: ص 45
التدريس بالعصف الذهني ودوره في تنمية المهارات الفكرية.
- ختال بختة/ عمارة كحلي: ص 54
الدلالة الرمزية لجائحة كورونا من خلال الكاريكاتير والخرافتي (الجزائر وفلسطين أنموذجا).
- مزاري بودربالة/ د. يونسى محمد: ص 68
اللغة وأشكال التواصل - لغة منصات التواصل الاجتماعي نموذجاً -
- صافي زهرة: ص 80
التفكير النقوي الناقد في الخطاب اللساني العربي - قراءة في فكر حسن خميس الملمخ -
- سلى فطيمة/ د. نور الدين علوى: ص 91
الأنساق المضمره في الأمثال الشعبية الجزائرية
- د. بوزيدى محمد: ص 109
جمالية التلقى؛ المفاهيم النظرية والإجراءات النقدية
- مهديه صياد: ص 117
تجليات العجائبي في مؤلفي ابن الجوزي "ملتقط الحكايات وعجب الخطب"
- د. بلمصايح خالد: ص 130
مصطلح الظاهرة القرآنية في الفكر الحدائبي.
- د. عطار خالد: ص 140
المصطلح النقوي في كتاب: النحو الوائى للدكتور عباس حسن.
- دريسى عائشة/ فارسي عبد الرحمن: ص 149
الاقتباس القرآني في الرسائل الموحّدية
- د. فتوح محمود/ د. قردان الميلود: ص 159
علاقة البلاغة العربية بالنقد الأدبي في الفكر العربي.
- بن حنيفية فاطيمة: ص 170
النقد النفسى بين النظرية والتطبيق في النقد العربي
- قرفور أحلام: ص 182
سياسة التعدّد اللغوي ودورها في تعزيز المواطنة اللغوية.
- بوقرية نور الهدى / أ. د. جيلالي بن فريحة: ص 192
ملاحم من تعليمية أصوات اللغة العربية بين القلم والحديث
- جغام ليلى: ص 204
حضور المتلقى في نصوص كتاب "البيان والتبيين" للحاحظ
- حبيبي خديجة/ أ. د. شريط سنوسي: ص 212
إشكالية المنهج السوسيونصى / نقدي بين بيير زما وكلود دوشي؛ قراءة تحليلية نقدية في المنهج والمفاهيم والآليات.

228 ص	حاجي حنان / روائية الطاهر:..... المقامة وفاعلية التأويل عند الناقد عبد الفتاح كيليطو
236 ص	ميمون يوسف / د. طعام شامخة:..... سيكولوجية العصبية في الشعر العربي القديم قراءة تحليلية في نماذج شعرية مختارة
248 ص	د. خراب ليندة:..... ميثاق التناص بين رواية نوار اللوز لواسيني الأعرج وسيرة بني هلال
258 ص	شحلاط موسى / د. بوركبة بختة:..... تظاهرات التجريب في الرواية النسائية الجزائرية "رواية عازب حي المرجان لريعة جلطي مثلاً"
273 ص	د. شوقي نذير / أ.د. / برادي أحمد:..... أثر مرض الموت على أصل أحكام الطلاق في الشريعة والقانون الجزائري
282 ص	عبد الكريم باسماعيل:..... امتلاك السلاح في العلاقات الدولية: جدلية الحرب والسلام
294 ص	جيري ياسين:..... الرسائل المجهولة والتبليغ عن الفساد
310 ص	د. لميز امينة:..... مجلس المنافسة بين الاستقلالية والتبعية على ضوء الأمر 03/03 المعدل والمتمم
321 ص	Boumeddane Zaza

Le cadre juridique du mariage et du divorce en Droit turc The legal framework of marriage and divorce in Turkish law

328 ص	بن عمور عائشة:..... نطاق الجريمة الإلكترونية من حيث الأشخاص والموضوع
339 ص	وطواط محمد:..... الحماية الوقائية للأموال الغاية من الحرائق في التشريع الجزائري
368 ص	د. لرقط عزيزة:..... الاعتراض على الأمر الجزائري كضمانة في محاكمة عادية
378 ص	د. قروف جمال:..... التزامات الموظف العمومي بحماية المعلومات والوثائق المصنفة المتعلقة بالسلطات العمومية طبقاً للأمر 21-09.
292 ص	ط.د. / حجاج خديجة / د. زرقين عبد القادر:..... فعالية الضبط الإداري في حماية البيئة من التلوث الهوائي
403 ص	د. بلجدوي بسمة:..... النظام القانوني للدفتز العقاري في التشريع الجزائري
412 ص	Imen Misraoui

National Security: an eternal "ambiguous symbol

419 ص	قوق علي:..... تجارب العدالة الانتقالية في دول ما بعد الصراع
429 ص	محمد فلاح عربي / بن داها عدة:..... الاستغلال الاستعماري لغابات بلوط الفلين بالجزائر ما بين (1830-1930) من خلال المصادر الفرنسية
444 ص	فلاك نور الدين:..... انعكاسات إستراتيجية الأمن القومي الأمريكي على القضية الفلسطينية خلال عهدة الرئيس دونالد ترامب
464 ص	تسابت عبد الرحمان / مولاي علي هواري:..... التجربة البريطانية في مجال الشراكة بين القطاع العام والخاص-قطاع الصحة، التعليم والنقل نموذجاً -
477 ص	ضبيان كريمة / محمودي أحمد:..... أثر الخداع التسويقي على اتجاهات المستهلك -دراسة حالة الوكالات السياحية الحج والعمرة-
477 ص	طوير امباركة:.....

- دور التشخيص الاستراتيجي في تطوير أداء المنظمات دراسة ميدانية مؤسسة كوندور إلكترونيك
د.قوادري رشيد: ص 506
- دراسة ميدانية على المؤسسة العمومية للمباني الصناعية والنحاس "باتيسيك غرب" عين الدفلى -
ط.د. سلطاني عادل: ص 521
- أثر الاقتصاد الموازي على النمو الاقتصادي في الجزائر دراسة قياسية للفترة 1990-2019
ط.د. مغراوي ميلود/ د.يونس محمد: ص 534
- أثر تقلبات سعر الصرف على ميزان المدفوعات الجزائري (دراسة قياسية خلال الفترة 1990-2019)
شداد ناصر: ص 550
- دور برامج التدريب في تطوير الكفاءات المحورية للمؤسسات - دراسة تحليلية -
وهاب سمير / حمدي معمر: ص 563
- تقييم الملاءة المالية في شركات التأمين الجزائرية دراسة حالة الشركة الوطنية للتأمين SAA
د. لحمر حكيمة: ص 576
- العلامة التجارية وأثر ابعادها على المستهلك: دراسة ميدانية على عينة من مستهلكي أجهزة الحاسوب المحمول بولاية سكيكدة
بوسهوه نذير/ بن حوة أمينة: ص 592
- أثر العقوبات الاقتصادية الدولية على الحق في التنمية
ط.د. مغربي السعيد/ أ.د. العيداني إلياس: ص 607
- أثر الإبداع الإداري في تحسين الأداء الوظيفي
نجاح عائشة/ بوقادير ربيعة: ص 627
- دور تحسين أداء رجل البيع في تقوية الموقع التنافسي للمؤسسة الجزائرية للمنسوجات لولاية تيسمسيلت
Ramdane MEHIRI/ Arbia SABBABI: ص 646
- Managing University Large Classes: A descriptive study
ط.د. بن حامد كمال/ د.العقاب محمد: ص 663
- أثر الصدمات الهيكلية على العلاقة بين التضخم وبعض المتغيرات النقدية:الجزائر أمودجاً
ط.د. قاسي يسمينة/ د. بولصنام محمد: ص 678
- دور صناعة التكنولوجيا المالية في تعزيز الشمول المالي في الدول العربية
d. zaaf nacera: ص 692
- The contribution oftransformational leadership to achieving organizational excellence at the Faculty of Economic, Commercial and Management Sciences
medea
ط. د . سواعديه برايح/ د . بوزكري جيلالي: ص 711
- دور التوظيف الإلكتروني في استقطاب المواهب لدى صندوق الضمان الاجتماعي بالجلفة
زيتوني هوارية / زكرياء مسعودي: ص 726
- أثر القروض الموجهة للقطاع الخاص على التشغيل في الجزائر- دراسة قياسية للفترة (1980-2017) -
ط/د: زيار محمد/ د. طالم صالح: ص 743
- أثر الالتزام بأبعاد المسؤولية الاجتماعية على تعزيز ولاء الزبائن (دراسة عينة من زبائن مؤسسة اتصالات الجزائر)
بن لوصيف حنان/ بولحية سليم: ص 760
- الاستثمار في المجال الرقمي خيار التحول لتسويق الخدمات البنكية في الوطن العربي
Rakhrour Youssef/ Benilles Billel: ص 775
- L'impact de l'intermédiation financière sur la croissance économique en Algérie : Analyse par l'approche ARDL (1990-2020) The impact of financial
intermediation on economic growth in Algeria: Analysis by the ARDL approach (1990-2020)
د.بن عدة عبد القادر: ص 788
- التكامل الاقتصادي العربي كآلية لتفعيل الشراكة العربية الأوروبية-دراسة تحليلية مقارنة-
د. قرقور محمد/ بوحاج سباع: ص 804
- تأثير استخدام برنامج تعليمي وفق التغذية الراجعة الخارجية في تعلم مهارة الإرسال البسيط في كرة الطائرة في ظل التدريس بالجيل الثاني لدى تلاميذ الطور المتوسط.
بونشادة ياسين: ص 820
- فعالية برنامج تدريبي لتحسين السباحة الحرة لدى سباحي فئة الناشئين من 09-12 سنة

- د.لخضاري عبد القادر: ص 831
برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض ألعاب الكيدس اتلتيك في تعلم تقنيات دفع الكرة لدى تلاميذ الطور المتوسط
- بن ديدة مصطفى/ ربيع صالح: ص 843
بناء مستويات معيارية من خلال بطارية اختبارات بدنية في رياضة الكرة الطائرة
- زموالي لحسن / مقران إسماعيل: ص 862
أثر الطريقة الفترية في تنمية صفة المداومة العامة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى أصغار ألعاب القوى (14-15 سنة)
- ط.د بلوناس نور الدين / أ.د واضح أحمد الأمين: ص 875
دراسة مقارنة لمدى استخدام مدربي كرة اليد الجزائريين لتدريبات القوة والتدريب بالألعاب المضغرة في تطوير القدرة على تكرار السرعات (RSA).
- بومعزة محمد لعين: ص 894
دراسة أثر كل من أسلوبي التدريس التبادلي والتدريبي على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد(التمرير،التنطيط والتصويب) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- Kharoubi Mohamed Fayçal**: ص 908
L'impact de l'entraînement par l'interval des sprints sur l'amélioration les facteurs de la santé Impact Sprint Interval Training on improving health factors
- مقدم أمال/ مصباح فوزية: ص 918
مدى مساهمة الرعاية الأسرية في الحد من مخاطر فيروس كورونا في المجتمع الجزائري
- لحسن براهيم: ص 932
صلات العرب القدماء في جنوب وشمال شبه الجزيرة العربية بالحضارات القديمة من ق 08 ق.م إلى ق 02 م
- مضوي زاهية: ص 944
دور المصاهرة السياسية في توطيد العلاقات بين بلاد المغرب القديم وبلدان الحوض المتوسطي قديما(ق26 ق.م-ق4م)
- Djaaraoui Elhadj /Khalki Smaïne**: ص 958
The Colonial Ethnic Legacy of French "Divide and Rule" Policy in Post Independent Algeria
- د. بوسنة فطيمة: ص 969
القدرة التنبؤية لأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي بمستوى الضغط المهني لدى المرأة المتروجة العاملة في ظل جائحة كورونا
- رحموني مريم/ حديبي محمد: ص 982
أثر التكفل المعرفي السلوكي في تعديل الأوضاع الضاغطة لدى المسجون. دراسة حالة
- معاشو نصرالدين / أ.شريف رضا: ص 1000
البعد الابستمولوجي في قراءة التراث الإسلامي في فكر محمد أركون
- ط/د الباحث: نغاز عبد الحق: ص 1014
القيم الإنسانية في الفلسفة المعاصرة -برتراند راسل نموذجاً -
- بحوش فوزية / بن دودة مليكة: ص 1034
نحو مفهوم أرندتي للمواطنة
- عمارة الناصر: ص 1043
الكوجيتو الهرمينوطيقي لدى ريكور: تشييد الذات حتى الموت
- عمران سميرة/ داود خل: ص 1055
مفهوم الحرية في الفكر الفلسفي: طرح كرونولوجي
- نجاري فضيلة/ دهوم عبد المجيد: ص 1064
النص القرآني والوحي في مشروع نصر حامد أبو زيد
- د. بوهالي حفيفة: ص 1073
الشائعات وتأثيرها على مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بالجزائر في ظل جائحة كورونا -دراسة مسحية على ضوء نظرية الشخص الثالث-
- شعلال مختار/ د بن دريس أحمد: ص 1073
الخصوصية الرقمية لمستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بين الحماية والانتهاك

- د. سليمان فيسة نورة د. عبد اللاوي صبيحة: ص 1096
العوامل المؤدية لعمالة الأطفال في الجزائر وآثارها
- د.عدة بشير/ قشوط بن عودة: ص 1115
التربية الإعلامية الأسرية على الإعلام الحديث في الجزائر دراسة ميدانية على عينة من الأسر الجزائرية
- حمدوش زهيرة: ص 1127
الشمسيات في العمارة بالجزائر خلال الفترة العثمانية
- حاج علي حكيمة/ حماس الحسين: ص 1140
الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى عينة من النساء العاملات في القطاع الصحي لولاية تيزي وزو وبومرداس.
- د/ برود رتيبة: ص 1158
الصعود السلمى الصينى والتوقع الاستراتيجى فى النظام العالمى
- فقيه تقي الدين / ربيعى محمد: ص 1173
المرونة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحى لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمؤسسة كمال زمولين المدية
- الوفاي آسيا / بحشاشي رايح: ص 1187
أهمية الذكاء الاقتصادي لحماية المصارف الإسلامية
- برويي جهيدة/ دادون مسعود: ص 1200
الذكاء الاصطناعي في تعلم وتعليم اللغات الأجنبية؛ تعلم اللغة العربية للناطقين بغيرها على دوولينجو أنموذجا
- عبد الحميد فضيلة: ص 1217
أثر إجراءات التسويق الداخلي في تعزيز الولاء التنظيمي للعاملين في بنك السلام الجزائري
- حاج سعيد يوسف / رايحي بو عبد الله: ص 1230
التحفيزات الجبائية كآلية لدعم المؤسسات الناشئة في الجزائر

فعالية برنامج تدريبي لتحسين السباحة الحرة لدى سباحيئة الناشئين من 09-12 سنة

The Effect of using training program Improve free swimming for young swimmers between the ages of accuracy (09-12 years)

بونشادة ياسين*

جامعة الجلفة - الجزائر

yacinbounachada@gmail.com

ملخص:	معلومات المقال
<p>تهدف الدراسة الى الكشف عن الفروق بين مستويات القياس القبلية والبعدية على المجموعة التجريبية في تحسين تقنية السباحة الحرة. وقد اجري البحث على مجتمع البحث والذي اختير بالطريقة العمدية والمتمثل بناشئي نادي الدلفين ببوسعادة والبالغ عددهم 40 اذ تكونت عينة البحث من ستة "06" لكل مجموعة، اختيروا بالطريقة العمدية وكان اختيارهم عن طريق القرعة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث مستخدما الوسائل الإحصائية التالية "الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، اختبارات للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل ارتباط بيرسون". وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج التدريبي المقترح على تحسين تقنية السباحة الحرة لدى فئة 09-12 سنة.</p>	<p>تاريخ الارسال: 2021/07/ 30 تاريخ القبول: 2021/10/13</p> <p>الكلمات المفتاحية:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ الفعالية✓ البرنامج التدريبي✓ السباحة الحرة✓ فئة الناشئين
Abstract :	Article info
<p>The current study aimed at identifying the statistical significances in some free swimming technique for swimmers in the age group (9-12) years? The research was executed on the scope of the study which was chosen intentionally representing the swimmers in Dolphin club of young Bousaada which consisted of 40 swimmers. The sample of the study consisted of 12 swimmers chosen intentionally and distributed randomly by using lottery method. The researchers used the experimental approach for its appropriateness to thenature of the study. They also used the following statistical means: arithmetical mean, standard deviation, percentage and t-Test. The results showed the effectiveness of the proposed training program on improving the free-swimming technique for the category of 09-12 years.</p>	<p>Received: 30/07/2021 Accepted: 13/10/2021</p> <p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Efficiency✓ Training Program✓ Free swimming✓ category juniors

مقدمة:

حظيت الرياضة منذ فترة طويلة من الزمن باهتمام كبير ولقيت عناية كبيرة عند غالبية المجتمعات في العالم بما تعود به من فوائد على صحة الفرد وقوة وصلابة المجتمع، وما لها من أهمية استراتيجية وسياسية واقتصادية في بسط وهيمنة بعض الدول في المجال الرياضي، وتأتي رياضة السباحة من ضمن النشاطات التي لقيت الدعم والاهتمام الكبيرين في الدول المظلة على البحار على وجه الخصوص، باعتبارها سلاحاً في يد من يجيدها، فهي رياضة كاملة من خصوصيتها ومن حيث ممارستها فهي تعود بالصحة على جسم الإنسان، فهي فن أساسي لا نظير له بين سائر الفنون الرياضية، لقد عرفت منذ أن عرف الماء في الأنهار والبحار.

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

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

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

وتعتمد الدراسة في مجال السباحة أيضاً على العديد من المهارات، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول، أي تعتمد على الأعضاء الجسمانية، مثل مهارة الطفوم مهارة الزحف على البطن الظهر، ضربات الرجلين.... وتسمى بالمهارات العملية، كما أن بعضها الآخر مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، ومع أن اكتساب المهارة يتوقف أساساً على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها. (وفيقه مصطفى سالم، 1997، ص 127)

أما فيما يخص جانب البرنامج التدريبي فهو يكون عالية عند تعلم مهارات السباحة الأساسية في سن السنوات مثلاً، في حين يكون منخفض عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلباً في عملية التدريب والتعليم، لذلك قد يكون من الخطأ القول إن السباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جداً وذلك لأن مما يحصل هو اكتساب

حالة التعود والثقة وحالة الطفوف فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياساً بمهارات ضربات الرجلين وسحبات الدراعين والتنفس والتوافق بين هذه الحركات الانتقال خلال الوسط المائي.

ولما كان تنظيم عملية التعلم يعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب الطفل المهارات الأساسية في السباحة تقع على عاتق المدرب والمسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في تعلمها، وذلك عن طريق استخدام أساليب تنظيمية في

مختلف الطرق التعليمية التي تحتوي على برامج تهدف إلى التنمية تلك الاتجاهات التعليمية، حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك الإسراع في عملية تعلم السباحة لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية. ، ثم طرح لإشكالية البحث ووضع الفرضيات المناسبة، بالإضافة إلى تحديد أهداف البحث ومنهجيته. ولهذا ارتأينا إلى طرح التساؤل العام التالي:

- هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحين الفئة العمرية (9-12) سنة؟
كما تتفرع هذه المشكلة إلى عدة تساؤلات فرعية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل؟
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة؟
ولأجل الإجابة على التساؤلات تم اقتراح الفرضيات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحين الفئة العمرية (9-12) سنة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع.
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل.
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة.

ومن أهداف هذه الدراسة كان مايلي:

تصميم برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (9-12) سنة لأجل التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة اليدين وضربات الرجلين على مجموعة من الناشئين تتراوح اعمارهم (9-12) سنة، وكذلك معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في التخلص من المشكلات التي تصاحب الناشئ أثناء أداء مختلف مهارات السباحة الحرة مع ابراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة الحرة.

2. البرنامج التدريبي المقترح

1.2 مفهوم البرنامج التدريبي:

يعرفه ويليامز " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات، التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة" (شرف عبد الحميد، 1996، ص50)، ويعرف كذلك الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطوة صممت سلفاً لإعداد الرياضيين وما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانيات تحقيق هذه الخطوة للوصول إلى المستوى الرياضي العالمي الأعلى. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص12)
ويعرف البرنامج التدريبي إجرائياً على أنه: " هو مجموعة من الوحدات التدريبية منظمة ومنسقة ومركبة ضمن عرض خاص لكل وحدة لكي تُخدم هدف عام تنطوي تحته أهداف جزئية، فهو خطة مبرمجة ومنظمة مبنية على أسس علمية وتحتوي في طياتها وحدات تدريبية تتضمن نشاطات رياضية تستهدف اكتساب السباح البراعة في مهارات تقنية السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين ".
رياضية تستهدف اكتساب السباح البراعة في مهارات تقنية السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين "

2.2 السباحة:

السباحة هي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه الكثير من الانفعالات. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، 2000، ص50)

تعرف السباحة إجرائياً على أنها: هي رياضة تعتمد خاصة على الذراعين والرجلين وهي رياضة ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من أجل تطوير لياقة الجسم وهي تمارس في المساح والبحار من أجل الترويح أو التدريب في المنافسات الرياضية.

3.2 مرحلة الطفولة المتأخرة: (09-12) سنة:

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

وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية. (عبد الرحمان الوافي، 2006، ص144)

وتعرف إجرائياً على أنها: السباحين الناشئين المنخرطين في نادي الدولفين بمدينة بوسعادة الجزائر للعام 2019 وهم الممارسين لرياضة السباحة الحرة بنادي الدولفين.

الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة في البحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث وتدفعه بالمضي قدماً في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية وبناء على ذلك فإن الباحث سلط الضوء على الدراسات التي أشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة في أن لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية وبعض متغيرات بحثه وفيما يلي عرض لبعض هذه الدراسات التي تمكنت من الاطلاع عليها:

الدراسة الأولى: علوان رفيق سنة 2015 تحت عنوان: حول أثر برنامج تعليمي مقترح علي تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، أطروحة دكتوراه في العلوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

مشكلة الدراسة: هل البرنامج التعليمي المقترح له تأثير علي تعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات؟

هدف الدراسة:

تصميم برنامج تعليمي مقترح مبني علي أسس علمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات.

معرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح في التخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين (06-09) سنوات.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين

عينة الدراسة: وتمثل في 20 سباحاً حيث اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية.

النتائج المتوصل إليه:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة

لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين في السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح.

أن البرنامج التعليمي التقليدي المعتمد في تعليم المهارات الأساسية لا يتماشى مع الأسس العلمية ومتطلبات خصائص الفئة العمرية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مجموعة الأطفال قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم السباحة.

الدراسة الثانية: أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 تحت عنوان: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha > 0.05$) بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

هدف الدراسة:

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج التدريبي على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية.

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر برنامج التدريبي على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية.

دراسة حمدان (1990) قام بدراسة تجريبية للتعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لرفع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركين في دورات اللياقة البدنية التي تعقدتها كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية لأفراد المجتمع المحلي، تكونت عينة الدراسة من 24 مشاركاً. ودلت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي المقترح كان أثر إيجابياً في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى الرجال متوسطي العمر .

دراسة رسمي (1989) قام بمعرفة مدى فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس (الأسلوب التبادلي-الزوجي والأسلوب التقليدي) على المستوى المهاري لسباحة الصدر لدى 36 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة. وأشارت نتائج التحليل الإحصائي على أن الطالبات اللواتي تم تدريبهن بالأسلوب الزوجي قد سجلن نتائج أفضل من اللواتي استخدمن الأسلوب التقليدي.

3.3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1.3.1. المنهج المتبع في الدراسة:

إن البحث العلمي لا يمكن أن يقوم بدون منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص المشكلة موضوع البحث لمعرفة جوانبها وتحليل أبعادها ومسبباتها، والكشف عن حركة تأثيراتها (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 26)، وذلك بهدف التوصل لحلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها، وبدون المنهج لا يكون البحث إلا مجرد تجميع للمعلومات لا علاقة له بالواقع العلمي. ومناهج البحث متعددة ومتغيرة، ولا توجد طريقة معينة واحدة للبحث العلمي، وإنما هناك عدة طرق وأساليب علمية يمكن استخدامها على ضوء واقع موضوع البحث (صلاح الدين شروخ، 2003، ص 91).

ولدراسة هذا البحث واختبار فروضه والتحقق من صحتها، فإنه تم استخدام المنهج التجريبي، الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، من خلال دراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، وإحداث تغيير مقصود في بعض والتحكم في المتغيرات الأخرى، وذلك حتى يتم التوصل إلى العلاقات السببية بين هذه المتغيرات (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد، 2009، ص 136-137) ويمكن تعريف المنهج التجريبي في المجال الرياضي أي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه: «الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم، ويتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى» (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 217)

ـ مجتمع وعينة الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو: "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، لاعبين، تلاميذ، مدارس... الخ، أو أي وحدات أخرى. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14)

إن المجتمع يعتبر يشمل كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع سباحي نادي الدلفين والبالغ عددهم 40 سباحا ينشطون بالنادي الكائن بمدينة بوسعادة-الجزائر.

ـ عينة البحث:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءاً من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث"، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة. (رشيد زرواتي، 2007، ص 344)

وتمثلت عينة بحثنا في سباحي نادي الدلفين بوسعادة كابر والبالغ عددهم 12 سباحا، وهذا ما يمثل نسبة 30% من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تندرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 6 سباحين لكل مجموعة، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تحسين السرعة لدى السباحين لدى عينة الدراسة.

2.3 الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

أ. نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

انطلاقاً من نتائج قياسات القبلي والبعدي على سباحي المجموعة التجريبية تم رصد النتائج وتلخيصها في الجدول التالي:

الجدول 1: (يوضح نتائج القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية)

متغيرات الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
حركات الذراع	23.92	1.39	24.21	1.65
حركات الأرجل	29.61	3.41	29.44	3.36
سباحة حرة	19.37	1.33	19.31	1.31

حيث تم حساب هذه النتائج كدلالة إحصائية يمكن الاعتماد عليها في تفسير بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة وفقاً ما توصلنا إليه من نتائج لمختلف الاختبارات السابقة واللاحقة لدى عينة الدراسة وتركها كشاهدة دون تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها، لمقارنة نتائجها بالنسبة

للقياس القبلي مع التجريبية لتحقيق شرط التكافؤ بينهما هذا من جهة، ثم مقارنة نتائج القياس البعدي لها مع القياس البعدي للتجريبية فصد التعرف على إمكانية وجود فروق دالة من خلال حساب قيم "ت" وقيمة الاحتمال المعنوية **sig**.

ب. نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

انطلاقاً من نتائج قياسات القبلي والبعدي على سباحي المجموعة التجريبية تم رصد النتائج وتلخيصها في الجدول الآتي:
الجدول 2: (بوضوح نتائج القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة التجريبية في نتائج مختلف الاختبارات البدنية)

متغيرات الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
حركات الذراع	23.53	1.68	21.30	1.31
حركات الأرجل	29.09	3.82	27.75	3.41
سباحة حرة	19.16	1.21	18.44	1.02

حيث تم حساب هذه النتائج كدلالة إحصائية يمكن الاعتماد عليها في تفسير بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة وفقاً لما توصلنا إليه من نتائج مختلف الاختبارات السابقة واللاحقة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة
3.3 عرض وتحليل النتائج ومطابقتها بالفرضيات:

أ. عرض نتائج اختبار "t" بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في نتائج الاختبارات السابقة لدى المجموعة الضابطة انطلاقاً من النتائج القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة من أجل دراسة الفروق بين مختلف الاختبارات المطبقة سابقاً على عينة الدراسة من أجل دراسة الفروق ويمكن عرض النتائج التالية:
الجدول 3: (بوضوح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المجموعة الضابطة)

المتغيرات	درجة sig	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراع	0.41	-0.89	0.05	لا توجد	6	%95
حركات الأرجل	0.007	4.437	0.05	توجد دلالة	6	%95
سباحة الحرة	0.019	3.41	0.05	توجد دلالة	6	%95

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة المحسوبة **sig** للحركات الذراع والأرجل والسباحة الحرة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بلغت 0.41، 0.007 و0.019 على التوالي فالنسبة لحركات الأرجل والسباحة الحرة القيم المتحصل عليها أقل من 0.05 مستوى الدلالة، وبالتالي وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة.
أما حركات الذراع فكانت قيمة درجة الاحتمال المعنوية **sig** 0.41 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكن الهدف من خلال كل المعطيات الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمختلف المتغيرات السابقة الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للحركات الذراع والأرجل والسباحة الحرة، العمل على مقارنة النتائج البعدية للمجموعة الضابطة بالنتائج البعدية للمجموعة التجريبية.

ب. عرض نتائج اختبار « T » بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في نتائج الاختبارات السابقة واللاحقة لدى المجموعة التجريبية انطلاقاً من النتائج القبليّة والبعديّة من أجل دراسة الفروق بين مختلف الاختبارات المطبقة سابقاً على عينة الدراسة ولاحقاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي من أجل دراسة الفروق ويمكن عرض النتائج التالية:
الجدول 4: (يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المجموعة التجريبية)

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراع	0.026	3.13	0.05	توجد دلالة	6	%95
حركات الأرجل	0.001	6.40	0.05	توجد دلالة	6	%95
سباحة الحرة	0.013	3.80	0.05	توجد دلالة	6	%95

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيم درجة الاحتمال المعنوية sig للاختبارين القبلي والبعدي في نتائج كل من حركات الذراع، الأرجل والسباحة الحرة، بلغت 0.001، 0.026، 0.013 على التوالي، وهذه القيم بدرجة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في حركات الذراع والأرجل والسباحة الحرة لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي وهو ما يوافق الدراسة التي قام بها وفيقة مصطفى سالم وأحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 .

عرض نتائج اختبار « T » بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

في نتائج الاختبارات السابقة واللاحقة لدى المجموعة التجريبية انطلاقاً من النتائج القبليّة والبعديّة من أجل دراسة الفروق بين مختلف الاختبارات المطبقة سابقاً على عينة الدراسة ولاحقاً بعد تطبيق البرنامج التدريبي من أجل دراسة الفروق ويمكن عرض النتائج التالية:
الجدول 5: (يوضح نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي)

المتغيرات	درجة sig	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراعين	0.007	3.37	0.05	توجد فروق	6	%95
حركات الرجلين	0.038	2.12	0.05	توجد فروق	6	%95
سباحة الحرة	0.016	3.13	0.05	توجد فروق	6	%95

من خلال ملاحظة نتائج القياسات البعديّة على سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية على مستوى حركات الذراعين تبين قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig (0.007) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في وحداته التدريبية تحسّين التقنيات الحركية للذراعين، نفس الأمر بالنسبة لحركات الرجلين حيث بلغت قيمة sig (0.038) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية، كما نشاهده في قيمة الاحتمال المعنوية للدرجة الكلية في السباحة الحرة sig (0.016) وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية، وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي في تحسّين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين المطبق عليهم البرنامج ويوافق الدراسة التي قام بها علوان رفيق سنة 2015 .

4.3 تفسير ومناقشة النتائج ومطابقتها بالفرضيات:

تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصراً هاماً في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها نظرياً وميدانياً، ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الأخرى، ومن جهة أخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من افتراضات حدها

الباحث ليصل إلى جملة من الحقائق التي تثبت أوتنفي تلك على الافتراضات والوصول إلى نتائج على أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنتها بالفروض من اجل الحكم الموضوعي ولتجسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء هذه الأخيرة، ولعل الباحث في هذا الأمر المهتم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المنافية لهذه النتائج

تنطلق هذه الفرضية العامة للدراسة من افتراضات حددها الباحث في جملة من المحاور وعلى إثرها يمكن مناقشة الفرضية في ضوء النتائج المتوصل إليها، ومن جهة أخرى الملاحظ لهذه الفرضية يتحقق من أن لها عدة فرضيات فرعية تشمل كل منها حركات الذراعين . حركات الرجلين والسباحة الحرة، حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)، وتحليل نتائجها في كل نجد أن قيمة الاحتمال المعنوية **sig** بين المجموعتين التجريبية والضابطة أقل من مستوى الدلالة كما أن التأكد من صحة هذه الفرضية أو نفيها كان لا بد من الاستعانة بنتائج الفرضيات الجزئية ثم الاستدلال فيما يخص الفرضية العامة وعملا بكل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة، تبين أن البرنامج المطبق على عينة الدراسة والمثمل في الاختبارات المتعلقة بكل من حركات الذراعين، حركات الرجلين، السباحة الحرة ساهمت إلى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين.. وهذا ما بينته نتائج الفرضيات الجزئية من خلال مايلي:

الفرضية الجزئية الأولى نصت على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع" وأكدت نتائج قياساتها ذلك من خلال قيمة "ت" التي بلغت 3.37 وقيمة الاحتمال المعنوية **sig** التي بلغت 0.007، وذلك عند مستوى دلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر ب95%، حيث بمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية نجد أنها أقل من مستوى الدلالة، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بأن للبرنامج تأثير على حركات الذراعين، كما نجد ذلك توافق مع نتائج الفرضية الجزئية الثانية والتي نصت على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأرجل" وأكدت نتائج قياساتها ذلك من خلال قيمة "ت" بلغت 2.12 وقيمة الاحتمال المعنوية **sig** التي بلغت 0.038، وذلك عند مستوى دلالة 0.05، ومستوى ثقة قدر ب95%، حيث بمقارنة قيمة الاحتمال المعنوية نجد أنها أقل من مستوى الدلالة، وهذا يدل على وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بأن للبرنامج تأثير على حركات الذراعين، أما بالنسبة للفرضية الثالثة والتي نصت على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة السباحة الحرة" فقد بلغت قيمة "ت" عندها 3.13 وقيمة الاحتمال المعنوية 0.016 وذلك عند مستوى دلالة 0.05 مما يظهر أن قيمة **sig** أقل من قيمة مستوى الدلالة وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح الأخيرة التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح لتحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين.

4. خاتمة:

رياضة السباحة تعتبر من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق الكثير من العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم المرحلة العمرية من (09 - 11) سنة وذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي واستعداد نفسي وبدني والرغبة الواضحة في اللعب والتعلم

ومن هذه الدراسة لفعالية البرنامج التدريبي الرياضي المقترح لمحاولة التحسين من تقنية السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين بنادي الدولفين لمدينة بوسعادة، نستخلص أن العملية التدريبية تتم بأبسط العمليات الاتصالية لأن الدافع للتعلم موجود، كما أن فعالية البرامج التدريبية تبقى رهينة محتوياتها من أنشطة رياضية مبرمجة تتخلها حركات وتقنيات مهارة منشودة، والأهم من ذلك هو فتح المجال أمام المتخصصين لإعداد الاختبارات البدنية الملائمة لقياس الظواهر الرياضية المختلفة، وبناء البرامج التدريبية الرياضية المناسبة لها .

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من استخدام أدوات الدراسة، وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى حركات الذراعين، الرجلين والسباحة الحرة، ومطابقة النتائج لفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها.

تم التوصل إلى النتائج التالية بعد المطابقة بالفرضيات وهي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى مهارة حركات الذراعين، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (لصالح المجموعة التجريبية).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى مهارة حركات الذراعين، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (لصالح المجموعة التجريبية).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى مهارة السباحة الحرة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (لصالح المجموعة التجريبية).
 - وبالتالي فقد أسفرت هذه النتائج على تحقيق جميع الفرضيات، حيث أظهرت نتائج الدراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح، وفعالته في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين المطبق عليهم هذا البرنامج وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة للدراسة.
- وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها فيما يخص موضوع البحث حول فعالية ومدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة العمرية (9-11) سنة، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها فيما يلي:
- ـ نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارة ونوعية الجهود المطلوب، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
- ـ تخطيط البرامج التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة.
- ـ تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- ـ ادخال عدد كبير من الوسائل والادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم.
- ـ يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تنسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.
- ـ يجب على المدرب اعطاء أهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.
- على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة باستعمال الفيديو وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال البرنامج التدريبي الخاص بالفئات الأخرى، أخذين بعين الاعتبار ما يلي:
- ـ تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا وبصريا.

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

5. قائمة المراجع:

المؤلفات:

- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009): المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- البساطي، أحمد أمراالله، (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، مصر، منشأة المعارف.
- زرواتي، رشيد، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، (2007)، الجزائر دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع .
- شرف، عبد الحميد، (1996)، البراهنجياالتربية الرياضية بينالنظرية والتطبيق، ط2، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- صلاح الدين شروخ (2003): منهجية البحث العلمي للجامعيين، عنابة : دار العلوم للنشر والتوزيع،
- عثمان حسن عثمان (1998): المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، سلسلة الطالب، الجزائر: منشورات الشهاب، ص26.
- قاسم، حسن حسين وافتخار، أحمد (2000)، عمان، مبادئ وأسسالسباحة، دارالفكر للطباعة والنشر.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان، محمد نصر الدين، (2003): الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- وفيقة، مصطفى سالم، (1997)، الرياضات المائية، الإسكندرية، منشأة المعارف.