

## تأثير استخدام الهيرميديا علي تحسين مستوي الاداء المهاري لسباحة الظهر للبراعم

أ.د. ساره حسن فؤاد البيه  
 أستاذ بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية التربية  
 الرياضية للبنات -  
 جامعة حلوان

أ.د. سماح محمد محمد عبدالمعطي  
 أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات المائية  
 - كلية التربية الرياضية للبنات  
 - جامعة حلوان

[samah.abdelmoaty@pef.helwan.edu.eg](mailto:samah.abdelmoaty@pef.helwan.edu.eg)

[sarah.elbeih@pef.helwan.edu.eg](mailto:sarah.elbeih@pef.helwan.edu.eg)

امل محمد سعدي عيادي

طالب ماجستير

[aml.saady@pef.helwan.edu.eg](mailto:aml.saady@pef.helwan.edu.eg)

### مستخلص البحث

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام الهيرميديا علي تحسين مستوي أداء سباحة الظهر للبراعم، وتم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو المجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة للقياسات القبليه والبعديه لكل مجموعة في المتغيرات قيد البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وعددها (٣٠) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث الي تلاميذ الصف الخامس بمدرسة المستقبل الدولية بالأقصر، حيث قسموا بالتساوي الي مجموعتين، وقد اسفرت نتائج البحث الي تفوق المجموعة التجريبية والتي اتبعت البرنامج التدريبي باستخدام الهيرميديا علي المجموعة الضابطة التي اتبعت البرنامج التقليدي (شرح ونموذج) في تحسين مستوي أداء سباحة الظهر، وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بتطبيق البرامج التدريبية باستخدام الهيرميديا لما حققته من فاعلية إيجابية في النتائج ولما لها من تأثير ايجابي علي التفاعل المباشر بين الأطفال والبرنامج التدريبي.

**الكلمات المفتاحية:** الهيرميديا - تحسين مستوي الاداء - سباحة الظهر - البراعم.

## The effect of using hypermedia on improving the level of backstroke performance of buds

### Abstract:

This research aims to identify the effect of the use of hypermedia on improving the level of backstroke performance for buds, and the experimental approach was used using the design of two groups, one experimental and the other control, for the pre and post measurements of each group in the variables under study, and the sample was chosen randomly and the number (30) Male and female students from the third grade to the fifth grade students at the Future International School in Luxor, (20) male and female students were selected for the exploratory sample, where they were divided equally into two group, an experimental group and female students, and the results of the research in resulted in the superiority of the experimental group, which followed the traditional training programs (explanation and model) in improving the level of performance of the backstroke, using hypermedia because of the positive effectiveness it has achieved in the results and because of it has a positive effect on the direct interaction between children and the training program.

**Keywords:** Hypermedia – Improve the level of performance – Backstroke – Buds.

### المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم ثورة هائلة في التكنولوجيا المستحدثة والتقدم العلمي الواسع، ولقد اكتسبت المستحدثات التكنولوجية أهمية متزايدة من اجل زيادة معطيات العملية التدريبية، وذلك علي اثر التطور المستمر في المعارف والزيادة المطردة في الخبرات الإنسانية، والتقنيات التعليمية الحديثة

تعين المدرب علي أداء مهمته في سهولة ويسر وتجعله اكثر قدرة علي تحقيق أغراض العملية التربوية والتدريبية وتوصيل الخبرات الي المتدربين، كما تحقق معدلات ممتازة في سرعة وعمق الفهم في بقاء المهارات الحركية حية وخصبة في عقل المتدرب فضلا عن انها تعين علي معالجة الفروق الفردية بين اللاعبين، ومن هنا وجب علينا معرفة كل ما هو مستحدث في العملية التدريبية من اجل ان نعمل علي تدريب أبنائنا في اطار التكنولوجيا المستحدثة. (٨: ٢١٤) (١٧: ٧)

ويشير كلا من توفيق مرعي ومحمد رشيد (٢٠١٠م) ان ادخال الهيبيرميديا في مجال التدريب من الممكن ان تعطيها الفرصة للتخلص من الطرق التقليدية، حيث أصبحت معظم أساليب تنفيذ البرامج بالتربية الرياضية بالمدارس لم تعد تساير الفلسفات الحديثة والتي تعتمد في تقدمها المستمر علي استخدام التقنيات الحديثة التي تجعل الأطفال اكثر فاعلية واستجابة، مما يؤدي للوصول الي الأهداف المرجوة. (٧: ٥٠)

ويشير محمد محمود (٢٠١١م) ان الهيبيرميديا تعتبر احدي وسائل التكنولوجيا الحديثة التي يستخدمها المعلم تعد تغيرا نموذجيا لمجال تكنولوجيا التربية حيث ينتقل التركيز من الطرق التقليدية الي التركيز علي عمليات الاتصال بالتكنولوجيا من خلال أنظمة حديثة مثل الحاسب الالي حيث تقدم للتلميذ المعلومة من خلال البرامج بأزهي الألوان والحركات والمؤثرات الصوتية وهذا انطلاقا مما تشير اليه الدراسات من اقبال المبتدئين المتزايد علي البرامج التي تحتوي علي الهيبيرميديا حيث انها وسيلة مشوقة وجذابة. (٢١: ٤١)

ويري ميشيل اريل (Micelle Arail) (٢٠١٤م) ان الهيبيرميديا تعد من اكثر التقنيات تطورا فهي تتضمن دمج اشكال متنوعة من الوسائل التي يمكن التحكم بها من خلال الحاسب الالي، والميزة الأساسية لهذه التكنولوجيا هي الدرجة العالية لتفاعل المتدرب مع مصادر عديدة للمعلومات حيث ان الوسائل الفاتقة تشير الي النموذج النظري الذي تقوم عليه الهيبيرميديا، فالهيبيرميديا احدي طرق التصميم في برامج الوسائط المتعددة وهي عبارة عن كتلة من المعلومات تضمن النص بالإضافة الي المواد الصوتية والمرئية. (٢٦: ٥)

وشهدت السنوات الاخيرة تقدما علميا ملحوظا في مجال التدريب عامة وتدريب السباحة خاصة، ويرجع هذا التقدم الي التطور المذهل في طرق التدريب واعداد اللاعبين والاستخدام الفعال لنتائج البحوث والدراسات، وبالرغم من التطور الكبير في مجال التدريب الرياضي واختلاف نظرياته للوصول باللاعبين الي اعلي المستويات الا ان هناك اتفاق بين العلماء علي ان مستوي الاداء المهاري للاعب وعملية الارتقاء لهذا المستوي خاصة لمرحل الناشئين تعد هي الاساس للوصول الي تلك المستويات العالية. (١)(٢)(٣: ٥)

ولا شك ان الارتقاء بمستوي الأداء المهاري لنوع النشاط الرياضي يعتمد علي ملائمة هذا المستوي لكل من الاستعدادات البدنية والحركية وان أساس الوصول الي الأداء الناجح تعتمد علي الكشف عن ذلك المتطلبات وتحديدها وتوجيه برامج الاعداد المناسب لتحسين الأداء وتمميته.

(١١ : ٢)

وقد اشار شمس الدين (٢٠٠٢) نقلا عن يحيي محمد مصطفى الي ان التدريبات المائية المستخدمة لتطوير الاداء المهاري، هي التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي استخدمت شكلا من اشكال المهارات المتعلمة واجزائها. (١٢ : ٤٥)

ويري عصام احمد حلمي (٢٠٠١) ان التدريبات المائية عباره عن مجموعة من التمرينات تعمل علي تحسين أوضاع وحركات مختلف اجزاء جسم السباح خلال السباحة لتجعله اكثر قدره علي الاداء الانسيابي المتزن والاقتصاد في الجهد. (١٨ : ٩٠)

وفي مجال السباحة نجد ان مستوي الأداء المهاري لطرق السباحة المختلفة يلعب دورا أساسيا في تحقيق الإنجازات العالية لهذه الرياضة وان تحطيم الأرقام هو محصلة العديد من العوامل والتي أهمها النواحي الفنية الخاصة بمستوي الأداء المهاري الامر الذي دعي الكثير من المدربين والباحثين الي ضرورة التأكيد علي أهمية الارتقاء بهذا المستوي. (٦ : ٢)

وسباحة الظهر وبخلاف سائر السباحات يأخذ السباح وضع الانطلاق وهو في الماء، وجهه مواجه لمكعبات الانطلاق، عند الإشارة ينطلق بدفع قوي بالقدمين للخلف، ويبقي طول السباق علي ظهره باستثناء لحظة الدوران تسهيلا لاختيار توقيت القيام بها يثبت حبل فوق الحوض ويعرضه كي يتمكن السباح من معرفة متي يجب عليه الدوران، وذلك حيث يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك اثناء الدوران، ويقوم بالسباحة علي الظهر طوال السباق. (١٠ : ٦٤)

ويري "أسامة راتب" ان سباحة الظهر من السباحات الشائعة وخاصة لدي الأطفال صغار السن، نظرا لاستطاعة الطفل سباحتها بدون وضع الوجه في الماء، ولكن احدي الصعوبات الهامة التي تواجه المتعلم اثناء تعلمه لها هو كيفية الاحتفاظ بجسمه طافيا اثناء الحركة الرجوعية، لذلك تظهر أهمية المتعلمين المهارات الأساسية للطفو علي الظهر. (٥) (٤ : ٢١١)

ان مرحلة الطفولة من اهم المراحل العمرية التي يمر بها الانسان من الميلاد حتي البلوغ فهي بمثابة الركيزة الأساسية للبناء السليم والمتكامل للطفل وعلي كافة المستويات المهارية والبدنية والمعرفية والنفسية والوجدانية، كما انها تؤثر علي سلوكه وشخصيته بكل ابعادها، الا ان الاهتمام بتنمية القدرات البدنية والحركية لدي الأطفال أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من

خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الانسان، لذلك فإن هذا الاهتمام يتطلب اعدادا متكاملة من مرحلة الطفولة المبكرة حتى الوصول الي اعلي المستويات وفي جميع النواحي العقلية والنفسية والمهارية والوجدانية والبدنية. (٢٢: ١٢٩)

ولا شك ان مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الانسان لما لها من اثر واضح في حياته المستقبلية، وكان لابد من الاهتمام بالنواحي التعليمية والتدريبية التي تساهم اسهاما فعالا في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه القدرات البدنية والحركية بشكل خاص، وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل علي اعداد برامج تعليمية وتدريبية تساعد علي اكسابهم تلك القدرات. (٢٢: ١٢٩، ١٣٠)

ومن خلال العرض السابق وعمل الباحثة كمدرسة تربية رياضية ومدربة سباحة لاحظت ان الأسلوب المستخدم أثناء تدريب المهارات الاساسية لسباحة الظهر أو حتى أثناء أداء التدريبات التي تستخدم في تطوير المهارات يؤدي الي عدم وصول البراعم الي المستوي المهاري المطلوب، وقد لا تراعي الفروق الفردية بين الأطفال، كما تعتمد علي مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المعلم وعرض النموذج، حيث ان بعض الأطفال لا يستطيعون رؤية النموذج بشكل واضح وبصورة سليمة ويكون دورهم الاستماع دون ادني مشاركة فعلية.

لذا وجدت الباحثة في الوقت الحالي هو محاولة استخدام طريقة جديدة لتجريب تقنية جديدة من التقنيات التكنولوجية الحديثة والتي يمكن من خلالها تقديم محتوى البرنامج التدريبي بطريقة تفاعلية باستخدام الحاسب الالي يعمل علي دمج الفيديو والنصوص المكتوبة والمؤثرات الصوتية والرسومات الخطية والصور الثابتة والمتحركة لمهارات سباحة الظهر وصولا الي مستوي أداء امثل بأسلوب جديد يغلب عليه عامل الجاذبية والتشويق والاثارة وتقديم تصور ذهني كامل لمهارة سباحة الظهر لبراعم رياضة السباحة مما يساعد علي سرعة تنمية مستوي اداء البراعم في سباحة الظهر، وذلك من خلال تصميم برمجية كمبيوتر معدة بتقنية الهيبيرميديا ومعرفة تأثير الهيبيرميديا علي تحسين مستوي الأداء المهاري لسباحة الظهر للبراعم.

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير استخدام الهيبيرميديا علي تحسين مستوي الأداء المهاري لسباحة الظهر للبراعم.

### فروض البحث:

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية علي تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي.
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة علي تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي.
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث:

#### الهبرميديا (Hypermedia):

هي مجموعة من الوسائط المتعددة لعناصر النص المكتوب، الصوت، الصور الثابتة والمتحركة في العرض الواحد، تستخدم هذه الوسائط بطريقة تفاعلية في نقل وتقديم المعلومات بصور غير خطية والاستفادة بالمداخل الحسية (السمعية والبصرية) وتعطي الحرية والتحكم في أسلوب العرض وانتقاء المعلومات التي يرغب فيها. (١٣: ٧٢)

#### التدريبات المائية: (Aquatic Exercises)

هي تدريبات بدنية تؤدي في الماء اما حرة او باستخدام الادوات او بعض طرق السباحة وذلك بغرض تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى للسباحة. (٨: ٧)

#### سباحة الظهر: (Backstroke)

"ينص القانون الدولي للسباحة ان السباح يسبح على ظهره طوال السباق، ويجب ان يظل علي ظهره في جميع الأوقات فيما عدا اثناء الدوران والوضع الطبيعي علي الظهر يمكن ان يتضمن حركة تمايل الجسم لا يتضمن هذا التمايل الوصول الي ٩٠ درجة من الوضع الافقي، وعند نهاية السباق يجب ان يلمس السباح الحائط وهو علي الظهر". (١٠: ١٢٣)

### اجراءات البحث

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي علي مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

## مجالات البحث

**المجال البشري:** براعم رياضة السباحة المقيدين بالصف الثالث الي الصف الخامس ابتدائي بمدرسة المستقبل الدولية بالأقصر البالغ عددهم ١٢٠ برعم متدرب.

**مجال التطبيق:** حمام سباحة مدرسة المستقبل الدولية بمحافظة الأقصر.

**العينة:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم السباحة المقيدين بالصف الثالث الابتدائي الي الصف الخامس الابتدائي ممن تتراوح اعمارهم ما بين (٨ - ١٠) سنوات والبالغ عددهم (٥٠) متدرب وتم استبعاد (٢٠) متدرب لعدم التزامهم بتعليمات تطبيق التجربة وبذلك أصبح العدد الكلي للعينة (٣٠) متدرب تم توزيعهم عشوائيا الي مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل مجموعة (١٥) متدرب كما تم اختيار (٢٠) متدرب من خارج العينة الاساسية لإجراء التجربة الاستطلاعية.

## جدول (١)

## التوزيع العددي لعينة البحث

عينة البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية	المجموع
عدد التلاميذ	15	15	20	50

## تجانس العينة:

تم التجانس بين افراد العينة في المتغيرات الاتية:

١- المتغيرات الانثروبومترية (السن - الطول - الوزن).

٢- المتغيرات الخاصة بتحسين مستوي الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر.

## جدول (٢)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطوح لقياسات

(السن، الطول، الوزن) لأفراد عينة البحث (ن=٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطوح	الدلالة
1	السن	سنة	9.08	0.76	-0.13	-1.24	غير دال
2	الطول	سم	121.58	19.49	-0.32	-1.05	غير دال

3	الوزن	كجم	42.88	5.61	0.36	-1.00	غير دال
4	ضربات رجلين والذراعين جانبا	ثانية	30.75	1.13	-0.07	-0.51	غير دال
5	حركات ذراع ظهر ايمن	ثانية	30.19	1.63	0.48	-0.81	غير دال
6	حركات ذراع ظهر ايسر	ثانية	31.42	1.39	0.07	-0.25	غير دال
7	سباحة ظهر	ثانية	29.72	1.40	-0.66	1.24	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=0.74 ضعف الخطأ المعياري التفلطح= 1.46

يتضح من نتائج جدول (5) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.66 : 0.09) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1.24 : 1.24) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

#### تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير (السن، الطول، الوزن) ومستوي الأداء المهاري لسباحة الظهر لأفراد عينة البحث وجدول (3) و (4) يوضح ذلك.

#### جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ للعينتين التجريبية و الضابطة  
في متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث (ن=30)

مستوى الدلالة	Leven test	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.67	0.19	0.80	9.07	0.83	9.13	سنة	السن	1
0.77	0.09	18.60	123.47	19.39	124.00	سم	الطول	2
0.17	1.98	6.25	44.13	4.98	43.13	كجم	الوزن	3



يتضح من جدول (٣) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠٠٩ : ١.٠٩٨) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٠١٧ : ٧٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتكافؤ للعينتين التجريبية والضابطة  
 في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث (ن=٣٠)

مستوى الدلالة	Leven test	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.33	0.99	1.27	30.94	0.98	30.74	ثانية	ضربات رجلين والذراعين جانبا	1
0.66	0.34	1.19	29.74	1.75	30.43	ثانية	حركات الذراع الأيمن	2
0.39	0.76	0.77	30.59	1.39	32.24	ثانية	حركات الذراع الايسر	3
0.29	1.19	1.11	29.67	1.80	29.85	ثانية	سباحة ظهر	4
0.79	0.07	0.80	3.93	0.74	4.13	درجة/عشرة	ضربات رجلين والذراعين جانبا	5
0.76	0.09	0.88	4.27	0.85	4.00	درجة/عشرة	حركات ذراعين	6
0.82	0.06	0.63	4.40	0.70	4.27	درجة/عشرة	سباحة زحف علي الظهر	7

يتضح من جدول (٤) تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة معامل ليفين (LEVEN Test) ما بين (٠.٠٠٦ : ١.٠١٩) بمستوى الدلالة تراوح ما بين (٠.٠٢٩ : ٠.٨٢) وهي أكبر من (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

بعد اجراء التجانس بين افراد العينة قسمت العينة الي:

- ٣٠ متدرب للعينة الأساسية.
- ٢٠ متدرب للعينة الاستطلاعية.

ثم قسمت العينة الأساسية (٣٠) متدرب بطريقة الاعتدالية الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة وكانت متغيرات الاعتدال هي نفس متغيرات التجانس.

### ثانيا: وسائل القياس والاختبارات المستخدمة للبحث

#### (١) الادوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث:

- حمام سباحة تعليمي بطول ٢٥ متر.
- استمارة تسجيل البيانات.
- ساعة إيقاف.
- قياس لأقرب ثانية
- اطواق بلاستيكية.
- قياس لأقرب ثانية
- اقماع بلاستيكية.
- قياس لأقرب ثانية
- مسطرة مدرجة.
- قياس لأقرب سنتيمتر
- لوحات طفو.
- عوامات سحب.
- زعانف.
- صفارة.

#### (٢) أدوات وأجهزة تنفيذ برمجية الهيبرميديا في البرنامج التدريبي:

- شاشة عرض داتا شو (Presentation)
- جهاز حاسب الي.(Computer)
- جهاز عرض الداتا شو (.Data Show Projector)
- فلاش ميموري (.Memory Flash)

- المساعدون

عدد ٣ من الزملاء تم تدريبهم علي التنظيم وتسجيل البيانات.

#### (٣) الاختبارات

##### ١- اختبارات مهارية:

تكونت لجنة من ثلاثة مدربين سباحة ممن لديهم خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات لقياس المستوي

المهارى في الاتي:

- سباحة ٢٥م زحف علي الظهر.
- سباحة ٢٥م ضربات رجلين والذراعين جانبا.

- سباحة ٢٥م حركات ذراعين علي الظهر.

## ٢- قياس المستوي الرقمي في النجمة الاولى: Star 1

وهي تتضمن اختبارات ومهارات لصغار السباحين في سن ٨ - ١٠ سنوات، ويتم اختبارهم عن طريق اختبارات من الاتحاد المصري للسباحة لتقييم مستوي الأداء الفني

- سباحة الظهر وتحتوي علي أربعة بنود:

- ٢٥م ضربات رجلين والذراعين جانبا.
- ٢٥م حركات ذراع ايمن علي الظهر.
- ٢٥م حركات ذراع ايسر علي الظهر.
- ٢٥م سباحة ظهر.

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١١/١٧ الي ٢٠٢٢/١١/٣١ علي عينة مكونة من ١٠ متدربين تتراوح أعمارهم من (٨ - ١٠) سنوات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان هدف هذه الدراسة هو التأكد من الأجهزة والأدوات ومدى صلاحيتها والتأكد من التدريبات المستخدمة لإجراء البحث ومدى ملائمتها مع العينة الأساسية والتعرف علي المعاملات العلمية للاختبارات المستوي الأداء المهاري قيد البحث وقد تبين ملائمة الاختبارات لعينة البحث..

### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

#### معامل الصدق (صدق التمايز):

تم حساب صدق الاختبارات (صدق التمايز) من خلال تطبيق الاختبار علي مجموعتين مجموعة مميزة (١٠) متدربين، ومجموعة غير مميزة (١٠) متدربين كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة  
 في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=٢٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
دال	5.46	1.18	30.47	1.13	27.64	ثانية	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	3.26	1.98	30.52	1.98	27.63	ثانية	حركات الذراع الأيمن
دال	3.11	1.47	31.47	1.48	29.42	ثانية	حركات الذراع الأيسر
دال	4.86	1.24	29.59	1.22	26.92	ثانية	سباحة ظهر
دال	7.24	0.97	4.60	0.95	7.70	درجة/عشرة	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	4.90	0.95	4.30	0.97	6.40	درجة/عشرة	حركات ذراعين
دال	5.51	0.71	4.50	1.25	7.00	درجة/عشرة	سباحة زحف علي الظهر

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0.05$ ،  $t_{(10)} = 2.10$

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة غير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.١١ : ٧.٢٤)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

## ● الثبات:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) متدربين (المجموعة غير المميزة) والسابق استخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني أربعة أيام للاختبارات قيد البحث و جدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0.95	1.22	30.36	1.18	30.47	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	0.96	1.89	30.46	1.98	30.52	حركات الذراع الايمن
دال	0.92	1.50	31.51	1.47	31.47	حركات الذراع الايسر
دال	0.96	1.14	29.52	1.24	29.59	سباحة ظهر
دال	0.92	0.84	4.40	0.97	4.60	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	0.94	0.71	4.50	0.95	4.30	حركات ذراعين
دال	0.98	0.85	4.50	0.71	4.50	سباحة زحف علي الظهر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = 0.63 \* دال

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

## هدفت الدراسة الاستطلاعية الي مايلي:

- دقة تنفيذ القياسات (الطول، الوزن).
- تدريب المساعدين علي استخدام الأدوات والاجهزة.
- التأكد من مناسبة التدريبات للمرحلة السنية.
- توقيت اجراء القياس والاختبارات.
- التأكد من صحة وسلامة حمام السباحة.
- اعداد الادوات المستخدمة في البحث والتأكد من صلاحيتها.
- توافر عوامل الامن والسلامة لجميع التلاميذ عند تطبيق البرنامج.

## وقد اسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية عن:

- تحديد مكان تطبيق القياسات (الطول، الوزن).
- كفاءة المدربين المساعدين علي استخدام الادوات والاجهزة وكيفية تسجيل القياسات.

- تأكدت الباحثة من مناسبة التدريبات المستخدمة للعينة.
- تحديد توقيت اجراء القياس والاختبارات.
- توصلت الباحثة الي افضل ترتيب لاجراء القياسات والاختبارات.
- تأكدت الباحثة من صحة وسلامة حمام السباحة.
- توافر عوامل الامن والسلامة.

### تنفيذ التدريبات

#### القياسات القبليّة:

- تم اجراء القياسات القبليّة علي مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية:
- تم اجراء الاختبارات الانثروبومترية في عيادة مدرسة المستقبل الدولية بالأقصر من ٢٤ سبتمبر ٢٠٢٢ الي ٢٥ سبتمبر ٢٠٢٢.
  - تم اجراء الاختبارات المهارية بحمام سباحة المدرسة من ٢٦ سبتمبر ٢٠٢٢ الي ٢٧ سبتمبر ٢٠٢٢.

#### تطبيق التدريبات المقترحة:

قامت الباحثة بأجراء البرنامج المقترح باستخدام الهيبريميديا في عمل فيديووات للتدريبات المائية بطريقة تفاعلية وطرح اسأله علي التدريبات التي تم عرضها للمجموعة التجريبية، وقد خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي التقليدي المتبع (الشرح والنموذج) لتدريب سباحة الظهر بالمدرسة، ابتداء من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢ الي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١١/٢٦ م في حمام سباحة مدرسة المستقبل الدولية بالأقصر لمدة ٨ اسابيع بواقع مرتين أسبوعيا.

#### القياسات البعديّة:

- تم اجراء القياسات البعديّة علي مجموعتي البحث في المتغيرات الاتية:
- تم اجراء الاختبارات المهارية بحمام سباحة المدرسة من ٢٧ نوفمبر ٢٠٢٢ الي ٢٩ نوفمبر ٢٠٢٢.

#### المعالجات الاحصائية:

- بعد جمع البيانات الخاصة بكل من القياس القبلي والبعدي في المتغيرات موضع البحث قامت الباحثة بتنظيمها لإجراء المعالجات الاحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء لتجانس العينة.
  - معامل الارتباط.

- قيمة "ت".
- معامل التفلطح.
- LEVEN Test.

## نتائج البحث:

## عرض نتائج الفرض الأول:

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث (ن=١٥)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	4.68	40,17-	1.20	18.39	0.98	30.74	ثانية	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	3.78	38,32-	0.66	18.77	1.75	30.43	ثانية	حركات الذراع الأيمن
دال	4.28	40,17	0.94	19.29	1.39	32.24	ثانية	حركات الذراع الايسر
دال	3.16	39,73-	1.13	17.99	1.80	29.85	ثانية	سباحة ظهر
دال	6.36	90.55	0.64	7.87	0.74	4.13	درجة/عشرة	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	3.71	110.00	1.18	8.40	0.85	4.00	درجة/عشرة	حركات ذراعين
دال	2.60	63.18	0.74	8.60	0.96	5.27	درجة/عشرة	سباحة زحف علي الظهر

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٠ : ٦.٣٦) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (٤٠,١٧% : ٩٠,٥٥%).

## عرض نتائج الفرض الثاني:

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في  
في مستوي الأداء المهاري لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث (ن=١٥)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	9.17	33,38-	1.54	20.61	1.27	30.94	ثانية	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	3.64	28,78-	1.64	21.18	1.19	29.74	ثانية	حركات الذراع الأيمن
دال	2.99	24,09-	2.00	23.22	0.77	30.59	ثانية	حركات الذراع الايسر
دال	3.77	29,59-	1.92	20.89	1.11	29.67	ثانية	سباحة ظهر
دال	7.34	54.45	0.70	6.07	0.80	3.93	درجة/عشرة	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	7.80	56.20	1.18	6.67	0.88	4.27	درجة/عشرة	حركات ذراعين
دال	5.53	30	0.88	6.93	1.11	5.33	درجة/عشرة	سباحة زحف علي الظهر

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٩٩ : ٩.١٧) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (-٣٣,٣٨% : ٥٦.٢٠%).



## عرض نتائج الفرض الثالث:

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري

لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث (ن=٣٠)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	4.39	1.54	20.61	1.20	18.39	ثانية	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	5.30	1.64	21.18	0.66	18.77	ثانية	حركات الذراع الأيمن
دال	6.88	2.00	23.22	0.94	19.29	ثانية	حركات الذراع الايسر
دال	5.04	1.92	20.89	1.13	17.99	ثانية	سباحة ظهر
دال	7.33	0.70	6.07	0.64	7.87	درجة/عشرة	ضربات رجلين والذراعين جانبا
دال	4.03	1.18	6.67	1.18	8.40	درجة/عشرة	حركات ذراعين
دال	5.61	0.88	6.93	0.74	8.60	درجة/عشرة	سباحة زحف علي الظهر

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٠٣ : ٧.٣٣).

## ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

تفسير ومناقشة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية علي تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي"

أظهرت نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتغيرات الخاصة بمستوي الاداء لبعض مهارات سباحة الظهر لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٦٠ : ٦.٣٦) وقد بلغت نسبة التحسن ما بين (-٤٠,١٧% : ٩٠,٥٥%).

وترجع الباحثة الي ان هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوي الاداء لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث الي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام الهيبيرميديا والذي خلق بيئة تدريبية جيدة من خلال التنظيم والتنسيق والصياغة اللغوية الجيدة للمعلومات المرتبطة بمهارات سباحة الظهر قيد البحث مما ادي الي اشراك جميع حواس الطفل ودوافعه نحو التدريب وجعله يسير في العملية التدريبية والشعور بذاته وقيمه ودوره في العملية التدريبية واستيعابه وادراكه للمعلومات المرتبطة بمهارات سباحة الظهر قيد البحث، كما ان الهيبيرميديا وفرت للطفل الحرية في اختيار الطرق المناسبة داخل البرمجية من خلال وسائل الاتصال ومن ثم اتاحة الفرصة للطفل التحكم في البرمجية وفقا لأوامره مما ادي الي توفير تغذية راجعة فورية لمهارات سباحة الظهر مما جعلها اقرب مما تكون للحقيقة واحب اليهم مما ساهم في جعل عملية تدريب سباحة الظهر اكثر سهولة بالنسبة للأطفال وقيامهم بالواجبات الحركية بشكل جيد خلال الوحدات التدريبية.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه عاطف سيد (٢٠١٣م) انه لا يمكن احداث تغيير في التلميذ والمتعلم اثناء أداء المهارات الحركية بدون خلق بيئة تدريبية مناسبة، وهذا لا يتحقق الا من خلال استخدام التكنولوجيا الحديثة الي تعمل علي خلق تلك البيئة، والتي يستطيع المتعلم والمتدرب من خلالها ان يكون خبراته المعرفية عن طريق أدائه كيفية استخدام كافة مصادر المعرفة والوسائل التكنولوجية الحديثة المساعدة لكي يصل الي المعلومة بنفسه (١٤ : ٢٥).

**تفسير ومناقشة الفرض الثاني** الذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة علي تحسين مستوي الاداء المهاري لصالح القياس البعدي".

**أظهرت نتائج جدول (٨)** وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ونسبة التحسن في المتغيرات الخاصة بمستوي الاداء لبعض مهارات سباحة الظهر لصالح متوسط القياس البعدي قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٩٩ : ٩.١٧) وقد بلغت نسبة التحسن ما بين (-٣٣,٣٨% : ٥٦.٢٠%).

وترجع الباحثة الي ان هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي أداء بعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث للمجموعة الضابطة الي ان الطريقة التقليدية التي تقوم علي الشرح اللفظي للمعلومات المرتبطة وأداء نموذج للمهارة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم والممارسة والتكرار من جهة الطفل.

ويشير حسن احمد (٢٠٠٨م) ان قيام المعلم والمدرّب بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض نموذج لها فان هذا يعد من افضل الطرق في أداء المهارات، وان درجة أداء المتعلم والمتدرب للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التدريب (٩: ٩٤)

**تفسير ومناقشة الفرض الثالث** الذي ينص علي " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي تحسين مستوي الأداء المهاري لسباحة الظهر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".

**أظهرت نتائج جدول (٩)** وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الاداء لبعض مهارات سباحة الزحف علي الظهر قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (٦٢.١٢%)، بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (٣٠%) في مستوي الأداء المهاري، وقد بلغ الفرق في نسبة التحسن للمجموعتين الي (٣٢,١٢%) وهذا الفرق لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مستوي الاداء لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث الي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الهبيرميديا والذي يتضمن سهولة عرض ودقة تناول المعلومات المرتبطة ببعض مهارات سباحة الظهر حيث ساعدت علي توصيل المعلومات بطريقة سهلة وبسيطة مما ساعد علي اثارة اهتمام الأطفال وتحفزهم علي بذل الجهد في التدريب وتفاعلهم خلال الوحدات التدريبية وعدم شعورهم بالملل وتنظيم مهارات سباحة الظهر في الذاكرة نظرا لتسلسلها وتعدد الوسائط المستخدمة فيها وتوفير مداخل جديدة من خلال الصور والفيديوهات التدريبية لبعض مهارات سباحة الظهر قيد البحث، اما بالنسبة للبرامج التقليدية "الشرح والنموذج" تتخذ اشكال تقليدية حيث تحتوي علي قدر كبير من عدم التخطيط للمحتوي التدريبي بالإضافة الي افتقارها لاتباع الأسلوب العلمي الحديث في التدريب وعدم مراعاتها لخصائص وقدرات الأطفال البراعم.

وفي هذا يشير ما كلين دانييل **Maclean Daniel** (٢٠١٣م) ان الهبيرميديا تتميز عن غيرها من الوسائل بعد مميزات مثل توفير عنصر الاثارة والتشويق، توفير الوقت والجهد، تقدم بصور سهلة وبسيطة تمكن الطفل من الفهم السريع لها وأيضا ملاحظة أدائه بصورة تمكنه من تصحيح اخطائه، فهي وسط تساعد الطفل علي التفكير المنطقي ومواجهة الظروف المختلفة بطريقة علمية (٢٥: ١٦٣).

### الاستنتاجات:

من خلال اهداف البحث، والفروق التي وضعت للبحث، وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، والاختبارات والقياسات، وفي ضوء الدراسات المشابهة والمعالجات الإحصائية للبيانات التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة الي الاستنتاجات الآتية:

- ١- تدريبات الهيرميديا لها تأثيرا إيجابيا علي تحسن مستوي اداء سباحة الظهر لدي البراعم.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في تحسين مستوي اداء سباحة الظهر لدي البراعم.

### ثانيا: التوصيات

- ١- تطبيق برنامج تدريبات الهيرميديا في تدريب السباحة لما لها من تأثير إيجابي في تحسن مستوي الأداء المهاري سباحة الظهر لدي براعم رياضة السباحة.
- ٢- تطبيق برنامج تدريبات الهيرميديا في التدريب لأنها تساعد علي تحسين مستوي الأداء المهاري في سباحة الظهر لدي البراعم.
- ٣- تطبيق البرنامج المقترح علي عينات اخري وفي أنشطة مائية مختلفة.
- ٤- تطبيق البرنامج المقترح بما يتناسب مع المراحل السنية الأخرى.
- ٥- الاهتمام باستخدام تدريبات الهيرميديا سواء في تدريب الرياضات المائية بشكل عام والسباحة بشكل خاص.
- ٦- التركيز علي استخدام تدريبات الهيرميديا لما لها من اثر بالغ علي رفع الناتج التدريبي.
- ٧- اجراء المزيد من الأبحاث عن تدريبات الهيرميديا في مجال السباحة.

## المراجع

## المراجع العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١١م): الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤م): بيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤م): تدريب السباحة للمستويات العليا، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسامة راتب، على ذكي (١٩٩٨م): تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي القاهرة.
٥. أسامة راتب (١٩٩٨م): تعليم السباحة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م): "برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره علي مستوي الأداء المهارى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات.
٧. توفيق مرعي، محمد رشيد (٢٠١٠م): تكنولوجيا التعليم، ط٢، وزارة التربية والتعليم والشباب، سلطنة عمان.
٨. حسام الدين فاروق حسين (١٩٩٧م): تأثير استخدام الاوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي المهاري في السباحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة.
٩. حسن احمد شحاته (٢٠٠٨م): المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق، ط٢، الدار العربية للكتاب
١٠. حمودي محمود إسماعيل، مازن هادي (٢٠١٩م): الاتجاهات الحديثة لرياضة السباحة (تاريخ، تعليم، تدريب، قانون)، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
١١. سارة فتحي السعيد (٢٠١٤م): "تأثير بعض التدريبات النوعية علي تحسين المهاري في سباحة الدولفين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة.
١٢. شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م): تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة علي مستوي الاداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٣. عادل فوزي جمال (١٩٩١م): السباحة للأطفال والناشئين، ط١، القاهرة.
١٤. عاطف السيد احمد (٢٠١٣م): تكنولوجيا التعليم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو في التعليم والتعلم، مطبعة رمضان، إسكندرية.

١٥. عبد العزيز احمد، ناريمان الخطيب (٢٠١٧م): تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة.
١٦. عبد العزيز احمد، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م): تدريب الانتقال، الطبعة الاولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
١٧. عبد الله سالم (٢٠١٢م): الكمبيوتر وسيلة مساعدة في العملية التعليمية، التربية مجلة محكمة تصدر عن اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد ١٠١، عدد يونيو، مطابع قطر الوطنية، قطر.
١٨. عصام احمد حلمي (٢٠٠١م): اثر استخدام بعض تمرينات الاداء والجذف الغير مباشر علي السرعة والمستوي الرقمي لسباحة ١٠٠ متر ظهر، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، العدد (٣٦)، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٩. فتح الباب عبد الحليم (٢٠٠٧م): توظيف تكنولوجيا التعليم، ط٢، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، القاهرة.
٢٠. محمد عبد الحافظ (٢٠٠٠م): "التأثير المهني لتدريب القوة العضلية علي زمن سباحة ١٠٠ متر صدر"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
٢١. محمد محمود حيله (٢٠١١م): التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية، دار الكتاب، القاهرة.
٢٢. محمد مصطفى محمد صالح (٢٠١٩م): "تأثير منهج تعليمي للسباحة الحرة باستخدام عوامات اليبدين للأطفال من ٦ - ٨ سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل.
٢٣. مدحت قاسم (٢٠٢٠م): العلوم الصحية والرياضة ل المدرب الشخصي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٤. مصطفى عبد الله عبد المقصود (٢٠١٥م): " تأثير التدريب التفاعلي على تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية لبراعم كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

### ثانيا: المراجع الأجنبية

- 25) Maclean Daniel D (2013): "Use of Computer\_ Based Technology in Health", Physical Education, Recreation, and Dance, Eric Digests No ED.
- 26) Micelle Arail (2014): "Integrating Hypermedia to class room instate", developing anon undertaking style, center for publicans and Administration, germane, California State, University Beach, P.P.I.g.