

تتبع اثر تنميه بغض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم واحتفاظ بعض انواع السباحة الاولمبية

م.د. عمر عادل سعيد
كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

م.د. ميساء لطيف سلمان
كلية الهندسة - جامعة بغداد

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر تنميه بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم بعض انواع السباحة الاولمبيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي باحدى صورته القياسين القبلي والبعدي لمجاميع تجريبية واخرى ضابطة.

اختيرت عينه عمديه قوامها (٣٠) طالبا من طلبه تخصص التربية الرياضية بجامعة بغداد، ثم تم تقسيمهم الى ست مجاميع ثلثه منها تجريبية والثلثه الاخرى ضابطة وبمعدل (٥) طلاب في كل مجموعته، تم اخذ القياس القبلي وبعدها نفذ البرامج التعليميه والمقترحه المتضمنه على تمارين الادراك الحس حركي لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تعليميه لكل مجموعته اسبوعيا، وبمعدل ساعه لكل وحده تعليميه.

استخدم الباحث اختبار (ت) (T-test) لمعرفة الفروق في القياسات القبليه و البعديه لمتغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة بين المجاميع التجريبية والضابطة .

اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق بين القياسن القبلي والبعدي على جميع متغيرات الدراسة لصالح القياس البعدي لدى افراد المجاميع التجريبية التي طبقت البرنامج المقترح، في حين كانت الفروق داله احصائيا عند افراد المجاميع الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في البرنامج.

اما دلالة الفرق بين الاختبارين البعديين للمجاميع التجريبيه والضابطه كانت لصالح المجاميع التجريبيه من حيث متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسه والمستوى المهاري لانواع السباحه والقدره على الاحتفاظ.

اوصى الباحث استخدام البرامج التعليميه المقترحه للادراك الحس حركي في تعلم بعض انواع السباحه الاولمبيه.

Abstract

The effect of some develop kinesthetic variables on learning and retaining some swimming styles.

This study aims to recognizing the effect of some develop kinesthetic perception variables on learning various swimming styles .The researcher has used the experimental method through conducting a pre-test and a post test for three experimental groups and three control groups. A premeditated homogeneous sample was chosen . it consists of 30 adults who study physical education at Baghdad university. this sample was divided in to 6 groups 5 adults for each group the six groups where pre-tested. then the proposed training kinesthetic perception program was carried out for a period of 8 weeks, with a frequency of 1 hour training ,3 days a week .The t-test was used for identical pairs to test the differences in the variables of the study in pre-test and post test. The result showed significant differences between the pre-test and post –test on the study variables in favor of the pre-test to the experimental groups with (Kinesthetic perception),results of control groups showed significant differences between pre-test and post-test on the study variables to the post-test.

The result of both experimental and controlled groups showed significant differences between both of post-test on the study variables and skill

performance and retaining to experimental groups with kinesthetic perception.

The study there for recommends to use kinesthetic perception programs to learn various swimming styles

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعتبر رياضة السباحة واحد من الانشطة الرياضية الضرورية لما تكسبه للانسان من فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، ولما تمثله من مكانه بارزة في الدورات الاولمبية والسباحة هي من الرياضيات التي تمارس من قبل الجنسين وعلى مختلف الاعمار وهي تنفرد عن باقي الانشطة الرياضية الاخرى من حيث انها تستخدم الوسط المائي كاساس للتقدم عن طريق استخدام الذراعين والرجلين والجذع، ومن ناحية اخرى فهي تمثل قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف عن اليابس الذي يعيش فيه.

"ويرى (الشاذلي، ١٩٨٩) بان السباحة رياضة تتطلب مهارة مركبة توقيتية في المقام الاول، لحركة متكررة تتطلب التدريس الجيد والصقل المستمرة لاستقرارها وثباتها بصورة سليمة اي الوصول الى الالية في الاداء" (١).

ونتيجة لاهتمام العلماء والباحثين بالتطور في مستوى الرياضات بشكل عام وفي مستوى رياضة السباحة بشكل خاص فقد اهتموا بالجوانب البدنية والمهارية والفسولوجية وكان من هذه المتغيرات المرتبطة بمستوى الاداء وهو الدراك الحس حركي (Kinesthetic perception)، لما له من دور هام في مجالات الحياة بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص.

(١) الشاذلي، احمد فؤاد، (١٩٨٩)، علاقه الادراك الحس حركي بالتوازن الثابت والديناميكي المرتبط ببعض حركات الدوران الهوائية في الجمباز، علوم و فنون الرياضة، المجلد الاول، العدد ٣، جامعه حلوان، ص ١٣٥.

وقد اطلق روبن وفروست (Reaben & Frost 1977) على هذا الحس اسم (الحس حركي) او الاشارة الاستقبالية الذاتية (self-knowledge) وهي التي تكسب الفرد (الحس) او (اللمس) ^(١)

ويشير (محبوب، ١٩٨٩) بان الادراك عملية عقلية تسبق السلوك، اي الادراك تصرف يسبق متطلبات الموقف فهو اذا عملية عقلية مفسره ويعد هذا التفسير ينجز الموقف الحركي ^(٢).

ومن هنا تبرز اهمية هذا البحث من حيث انه من البحوث الاوائل الذي قام بقياس دور الادراك الحس حركي في تأثيره على (تعلم واحتفاظ) انواع السباحة الاولمبية. وان البحث الحالي قام بقياس بعض متغيرات الادراك الحس حركي كمتغير (المسافة، الزمن، الاتجاه، ادراك المستوى المهاري للذراع، ادراك المستوى المهاري للرجل، المستوى المهاري لانواع السباحة) ان البحث الحالي اجري على عينة من غير المتدربين والممارسين للانشطة الرياضية المختلفة بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص، ان البحث الحالي راعى وجود (مقاومة الماء) في جميع اختيارات الادراك الحس حركي.

٢-١ مشكلة البحث

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي تمارس منذ القدم في العراق، وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً هائلاً في السنوات الاخيرة على المستوى العالمي والاولمبي، الا انه يلاحظ تقدماً بطيئاً لهذه الرياضة في قطرنا على الرغم من الدعم والعناية الموجهة من قبل الجهات المختصة. ان رياضة السباحة من الرياضات التي تتطلب مهارة مركبة توقيتية في المقام الاول والتي تحتاج الى التدريس الجيد والصقل المستمر والتنوع في اساليب وطرق التعلم لحل واجباتها الحركية وازهار جمل حركية خالية من الاخطاء فايصال التصور الحركي الاول ووصولاً الى الاتوماتيكية النموذجية لتسهيل ادراك الحركة والذي يعتبر عاملاً اساسياً لاعطاء صورة واضحة بالدماع لمفهوم ماهية الحركة وبالتالي له الاثر الكبير على عملية التعليم.

(1) Forst, Reuben B., (1977): physical concepts applied to physical education and coaching wester publishing co., California .p.103-105.

(٢) محبوب، وجيه، (١٩٨٩)، علم الحركة، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعه الموصل، ص ٣٨، ٣٢

ومن خلال الخبرات الفنية للباحث اثناء قيامه بتدريس مادة السباحة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، فقد لاحظ تدني مستوى الاداء المهاري عند الطلبة على الرغم من استكمالهم المنهج المقرر لطرق السباحة الاولمبية ادى في النهاية الى عدم مقدرتهم على اداء الحركة بالشكل المطلوب، وقد يرجع هذا التدني الى عدة اسباب منها عدم وضوح العلاقة بين الادراك الحس حركي (Kinesthetic perception) والعملية التعليمية.

وللعمل على حل مثل هذه المشاكل والذي لاياتي عن طريق تغيير المنهج او توفير الامكانيات وانما يرى الباحث ضرورة البحث عن اساليب وطرق جديدة في عملية التعليم وتطعيم الطرق القديمة بالجديدة لتحسين العملية التعليمية وتحقيق افضل النتائج.

وفي ضوء ما سلف فقد ارتأى الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة من اجل التعرف على تأثير تنمية بعض تغييرات الادراك الحس حركي على تعلم واحتفاظ بعض انواع السباحة الاولمبية لطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، امين ان تسهم نتائج هذه الدراسة في التعرف على اهمية تنمية بعض متغيرات الادراك الحس حركي في تنمية واحتفاظ مستوى الاداء المهاري لبعض انواع السباحة الاولمبية.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث إلى ما يأتي:

١. مدى تأثير استخدام البرامج المقترحة على (تنمية واحتفاظ) متغيرات الادراك الحس حركي. - قيد الدراسة -
٢. مدى تأثير البرامج المقترحة على (تطوير واحتفاظ) المستوى المساري لبعض انواع السباحة الاولمبية.

٤-١ فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنمية واحتفاظ متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة (الزمن - المسافة - الاتجاه - دقة ادراك الذراع - دقة ادراك الرجل) بين القياسيين البعدين للمجاميع التجريبية والضابطة ولصالح المجاميع التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تنميه واحتفاظ مستوى الاداء المهاري لانواع السباحة الاولمبية بين الجامعات الضابطة والتجريبية في القياسيين البعدين ولصالح الجامعات التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد الفصل الدراسي الاول العام الدراسي ٢٠١٠ / ٢٠٠٩ والبالغ عددهم (٣٠) طالبا، وقد تراوحت اعمارهم بين (١٩ - ٢٠) سنة.

٢-٥-١ المجال الزماني: الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١٠./٢٠٠٩

٣-٥-١ المجال المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية جامعة بغداد / الجادرية .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ الاحساس

يطلق على الميكانيزمات التي تتحول بها طاقة المثير الى طاقة عصبية (Nervier Energy) مصطلح الحواس. ويعني الاحساس تنبيه عضو من اعضاء الحس او الاعضاء الحساسة وانتقاله وتأثيره بمثير او منبه معين (١)

اقتسام الاحساسات :-

تنقسم الاحساسات الى ثلاثة اقسام بوجه عام :-

١. احساسات خارجية :- مصدرها الاحساسات البصرية، السمعية، الجلدية، السمعية والذوقية.
٢. احساسات حشوية :- تنشأ من المعدة، الامعاء، الرئة، القلب والكلىة وغيرها من الاحشاء كالاحساس بالجوع والعطش والغثيان.

(١) شمعون، محمد العربي ، (١٩٩٦)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، مصر، ص ٥٠ ، ١٢٣ -

٣. احساسات عقلية حركية: - تنشأ من تأثيرات اعضاء خاصة في العضلات والاورتار والمفاصل، وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الاشياء وضغطها وعن وضع الاطراف وحركتها وتوازنها (١)

٢- ١- ٢ الادراك

يكون الاحساس بدون اي معنى او مدلول اذا لم يعقبه الادراك، فلو ان موقفنا من العالم الخارجي اقتصر على الحس والشعور الخام، فان نصيبنا من هذا العالم لن يكون سوى مجموعة منتظمة من احساسات بصرية وسمعية وجلدية وغيرها والواقع ان الانسان يكاد يستحيل عليه ان يحس احساسا خالصا ولا بد منه ان يضيف اليه شيئا من عنده يجعل له معنى خالصا هو ما يطلق عليه اسم (الادراك)، والذي يتضمن تاويل الاحساسات تاويلا يزودنا بمعلومات عما يوجد في عالمنا الخارجي من اشياء.

عرف (شمعون، ١٩٩٦)، الادراك على انه عملية عقلية معرفية تنظيمية تتم عن طريق التعريف على الاشياء في طبيعتها الاولية، وهو ايضا عملية وسطية (Mediating process) تسبق الاستجابة النهائية (٢).

وتذكر (ابو السعود، ١٩٩٠) بان هناك ثلاثة انواع من الادراك :-

١. ادراك الاحساس بالحركة :

تتميز بانتقال وتحويل اجزاء الجسم المشتركة في الاداء بشكل ترابط ومتناسق، والادراك الحركي له اهمية في النشاط الرياضي من ناحية ادراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه، او ادراك الحركات التي يقوم بها المنافس.

٢. ادراك الاحساس بالزمن :-

(١) السكري، عمرو حسن حنفي، (١٩٩٠)، دراسته تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي ولاداء في رياضة المبارزة، رساله دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعه حلوان.

(٢) شمعون، محمد العربي، (١٩٩٦)، مصدر سبق ذكره.

يعتمد التنظيم الزمني على عملية الاحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة، وهي مهمة في المجال الرياضي حيث يجب على اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الاداء الحركي وتحديد الاساليب الخطئية المناسبة لكل فترة زمنية حسب ظروف النشاط.

٣. ادراك الاحساس بالمسافة :-

عند ممارسة اي نوع من انواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في اماكن معينة تحدد مسافات معينة تتطلب اداء حركي يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب، والادراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود فيه اثناء ممارسته النشاط الحركي وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والاساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للاشياء المحيط به (١)

٢ - ١ - ٣ الادراك الحس حركي

الادراك الحس حركي عبارة عن انعكاس الاشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها وبصورة مباشرة على الفرد، والتي تحدث نتيجة لاستشارة عصبية مطابقة في المخ، ويبني الادراك الحس حركي على اساس فسيولوجي، اذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في اعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه الى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة. (علاوي وسعد، ١٩٨٢) (٢)

٢ - ١ - ٤ اهمية الادراك الحس حركي في السباحة

ادراك الاحساس بالماء عبارة عن ادراك حركي ينشأ اثناء الحركة الخاصة بالتقدم في الماء، وعند فقد اللاعب لهذا النوع من الادراك يفقد بذلك الاحساس بمقاومة الماء منما يترتب عليه سقوط الرجلين والحوض، وبذلك يفقد اتزانه على الماء ولايكون في مقدوره الطفو الصحيح.

(١) ابو السعود، ناديه، (١٩٩٠)، العلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء في ماده التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعه الزقازيق.
(٢) علاوي، محمد حسن وسعد جلال، (١٩٨٢)، علم النفس التريوي الرياضي، دار المعارف، ص ٤٠٢.

ويذكر (علاوي وسعد، ١٩٨٢) بان ادراك الاحساس بالماء عبارة عن مركب من الاحساس باللمس والاحساس بالحرارة والاحساس الحركي، ويختلف الاحساس بمقاومة الماء تبعا لسرعة وقوة حركات السباح، فمقاومة الماء يدركها السباح بواسطة الاحساسات الناشئة اثناء حركته بالماء، ويأتي هذا الاحساس اي الاحساس بمقاومة الماء بواسطة الاطراف التي يقع عليها العبء الاكبر عند محاولته التقدم في الماء، وعلى ذلك نجد ان ادراك الاحساس بالماء يلعب دورا هاما لوصول السباح الى المستويات العليا (١).

٢- ١- ٥ الوسائل المستخدمة في تعليم السباحة

يشير السيد (السيد، ١٩٨١) ان المربين تدرجو في تسمية الوسائل المستخدمة في تعلم السباحة فكان لها اسماء متعددة منها وسائل الايضاح، والوسائل البصريه، والوسائل السمعيه، والوسائل السمعيه والبصريه، والوسائل المعينه والوسائل التعليميه، ووسائل الاتصال التعليمي واخر تسمياتها تكنولوجيا (٢).

٢- ١- ٦ الدراسات المشابهة

(اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحة الصدر)
هدف هذه الدراسة الى التعرف على اثر تنمية بعض المتغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحة الصدر لطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ١٩٩٦-١٩٩٧ والبالغ عددهم (١٢٠) طالبا، وقد تراوحت اعمارهم بين (١٩-٢٠) سنة، وقد قسمت العينة الى مجموعتين احدهما ضابط واخرى تجريبية بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة يمثلون طلبة المرحلة الاولى، اختيروا بالطريقة العمدية، بحيث يكون كل من افراد العينة لاي جيد اي نوع من انواع السباحة. استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية في التعلم وذلك حسب المنهج المقدر لتعلم السباحة، في حين استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح لتنمية الادراك الحسي. وقد استنتج الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة ولصالح مجموعة التجريبية ووجود فروق

(١) علاوي، محمد حسن وسعد جلال، (١٩٨٢) مصدر سبق ذكره.

(٢) السيد، محمد، (١٩٨١)، الوسائل التعليميه وتكنولوجيا التعلم، ج١، ط٢، عمان، ص٨٩، ١٥.

ذات دلالة احصائية في المستوى المهاري لسباحة الصدر بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية (١).

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

٣- ١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لهذه الدراسة فهو يبدأ بملاحظة الوقائع الخارجية ويتلوها بالفروض ثم تبليغها بالتحقيق من خلال التجربة العلمية، حيث يصل عن طريق هذه الخطوات الى الكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر المبحوثة (٢).

٣- ٢ مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بغداد الفصل لدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ وبالبالغ عددهم (١٢٠) طالبا وقد تراوحت اعمارهم بين (١٩ - ٢٠) سنة.

٣- ٤ عينة الدراسة

بلغ عدد افراد عينة الدراسة (٣٦) طالبا من المرحلة الاولى، تم اختيارهم بالطريقة العمدية مستخدما اسلوب القرعة بحيث كل فرد من افراد العينة لاجيدون السباحة وقد تم تقسيم العينة الى ستة مجاميع ثلاثة منها ضابطة وثلاثة الاخرى تجريبية، احتوت كل منها على (٥ طلاب) تم استبعاد عدد منهم للاسباب الاتية :- الطلبة الذين لم ينتظموا بالبرنامج التعليمي ا الطلبة الذين تغيبوا عن اداء الاختبارات. وبالتالي اصبح عدد افراد المجموعتين (٣٠) طالبا. ولاهمية ايجاد التجانس بين افراد الدراسة، وخاصة ان الباحث سيستخدم اختبار (ت) (T test) والتي من شروطها توافر التجانس بين افراد العينة الدلالة على ان العينة مسحوبة من مجتمع

(١) الراوي، عمر عادل، اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحة الصدر، رساله ماجستير، كلية الدراسات

العلية، الجامعة الاردنية، ١٩٩٨

(٢) حسن، عبد الباسط محمد، ١٩٧٧، اصول البحث الجماعي، ط٣، القاهرة، مكتبة الانجوى المصرية، ص٤٢٥.

اعتدالي واحد متجانسا فقد تم اجراء الاحصاءات الوصفية في متغيرات الدراسة الموضح في الجدول ادناه :-

جدول رقم (١)

يبين تجانس مجاميع البحث من حيث متغيرات الدراسة ن=٣٠

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر الزمني (سنة)	٢٠,٠٠	١,٥٧	٠,٥١
الوزن (كغم)	٦٥,٢٠	٢,١٨	٠,١٢
الطول (سم)	١٦٥,٥٠	١,٩٦	٠,٤٧
ادراك الزمن (ث)	-	-	-
ادراك المسافة (م)	-	-	-
ادراك الاتجاه (م)	-	-	-
دقة ادراك الذراع	-	-	-
دقة ادراك الرجل	-	-	-
المستوى المهاري	-	-	-

دال احصائيا عند مستوى (= ٠,٠٥)، ت الجدولية (٢٠٠٥) بدرجات (٢٨)

يتبين من الجدول اعلاه ان (الالتواء) لمتغيرات الدراسة واقع بين (٣-) و(٣+) وهذا يدل على تجانس العينة.

وبعد التأكد من ان العينة مسحوية من مجتمع متجانس وتقع تحت المنحني الاعتدالي تم تقسيم العينة الى ثلاثة مجاميع تجريبية وثلاثة مجاميع ضابطة وبمعدل (٥) طلاب في كل مجموعة، ولاتبيات ان المجاميع الستة متكافئة تم ايجاد (التكافؤ) بين المجاميع باستخدام اختبار (ت) (T test) كما موضح بالجدول التالي :-

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة المتغيرات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	

غير دال	١.٢٢	١.٩٥	٢٠.١٣	١.١٢	١٩,٨٦	العمر الزمني (ت)
غير دال	٠.٣٢	٢.٦٥	٦٥.٠٦	١.٦٧	٦٥,٣	الوزن (كغم)
غير دال	٠.٤٥	٢.١٥	١٦٥.٠٦	١.٧٠	١٦٥,٩٣	الطول (سم)
غير دال	-	-	-	-	-	ادراك الزمن (ث)
غير دال	-	-	-	-	-	ادراك المسافة (م)
غير دال	-	-	-	-	-	ادراك الاتجاه (م)
غير دال	-	-	-	-	-	دقة ادراك الذراع
غير دال	-	-	-	-	-	دقة ادراك الرجل
غير دال	-	-	-	-	-	المستوى المهاري

دال احصائيا عند مستوى (= ٠.٠٥)، ت الجدولية (٢.٠٥) بدرجات حرية (٢٨) ويتضح من الجدول رقم (٢) ان جميع اختبارات (T) للمتغيرات قيد الدراسة اقل من قيمة (T) الجدولية (٢.٠٥)، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على هذه المتغيرات بين افراد المجموع الضابطه والتجريبية، وهذا يشير الى وجود تكافؤ بين افراد المجموع التجريبية والضابطة في جميع القياسات قبل البدء في تطبيق البرامج التعليمية والتجريبية.

٣-٥ ادوات الدراسة واجهزتها

ادوات الدراسة هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة الدراسة لتحقيق اهدافها مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات صغيرة واجهزة ... الخ (١) وقد استخدم الباحث في جميع البيانات الادوات التالية :-

١. متر قياس
٢. ساعة توقيت
٣. كامرة نوع (M7) National

(١) محجوب، وجيه، (١٩٨٨)، طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، مديره دار الكتب للطباعة والنشر، جامعه الموصل، ص ٣٢، ٣٨.

٤. عصابة عيون
٥. استمارة تسجيل البيانات
٦. المقابلات الشخصية
٧. الملاحظة والتجريب
٨. اشربة لاصقة (شريط لاصق)

٤ - ٥ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث وعددها (١٠) طلاب ومن نفس المرحلة الدراسية لمعرفة الايجابيات والسلبيات وتوقيتات التجربة والتكرارات وانسيابية العمل وتنظيمه واجراء الاختبارات ومدى مطابقتها لعينة البحث وفريق العمل المساعد.

٥ - ٥ اختبارات القياس

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العربية والاجنبية التي تناولت موضوع الادراك الحس حركي وطرق قياسه، اضافة الى اجراء بعض التعديلات الضرورية كي يتلائم مع اهداف البحث. وفيما يلي الاختبارات المستخدمة :-

الاختبار الاول :- ادراك زمن (١٠) ثانية

- أ. ادراك زمن (١٠) ثانية للذراعين لكل نوع من انواع السباحة الثلاثة.
- ب. ادراك زمن (١٠) ثانية للرجلين لكل نوع من انواع السباحة الثلاثة.

الاختبار الثاني :- ادراك مسافة (١٥) متر ويقسم الى :-

- أ. ادراك مسافة (١٥) متر للذراعين لكل من انواع السباحة الثلاثة.
- ب. ادراك مسافة (١٥) متر للرجلين لكل من انواع السباحة الثلاثة.

الاختبار الثالث :- ادراك اتجاه

- أ. ادراك اتجاه (١٥) متر للذراعين لكل من انواع السباحة الثلاثة.
- ب. ادراك اتجاه (١٥) متر للرجلين لكل من انواع السباحة الثلاثة.

الاختبار الرابع :- دقة ادراك الذراع لكل من انواع السباحة الثلاثة.

الاختبار الخامس :- دقة ادراك الرجل لكل من انواع السباحة الثلاثة.

الاختبار السادس :- اختبار المستوى المعاري في كل من السباحة الحرة - الظهر - الصدر

٦ - ٥ البرنامج التعليمي

تم تصميم ثلاث برامج تعليمية وفق الشروط التعليمية التي اشارت اليها المراجع العلمية.

البرنامج التعليمي = البرنامج المقترح - المتغير التجريبي

٧ - ٥ البرنامج المقترح لتنمية الادراك الحس حركي

تم تصميم برنامج خاص لتعليم سباحة كل من (الحرة - الظهر - الصدر) منظمنا تمارين لتنمية الادراك الحس حركي، وتم عرضه على الخبراء والمختصين للتأكد من مدى صلاحيته، وبعد اجراء التعديلات تم وضعه في صورته النهائية.

حيث كان هدف البرنامج هو تنمية الادراك الحس حركي للزمن، مسافة، اتجاه، ادراك دقة الذراع، ادراك دقة الرجلين)، وعلاقتها بالمستوى المهاري في سباحة كل من الحرة والظهر وسباحة الصدر.

وقد اجمعت الدراسات ان نسبة متغير الادراك في البرنامج تعادل (٢٥%)، اما نسبة التمارين البدنية فتعادل (٧٥%).

٨ - ٥ المراحل الاجرائيه للدراسه:-

بعد ان تم تقسيم الطلاب الى (٦) مجاميع بواقع (٥) طلاب في كل مجموعة مثلت المجاميع الثلاثة الاولى بالمجاميع الضابطة ومارست المنهج المقرر لطرق السباحة الثلاثة في حين كانت المجاميع الثلاثة المتبقية هي المجاميع التجريبية مارست المنهج المقترح للادراك الحسي لانواع السباحة.

المرحلة الشنائية :-

تم في هذه المرحلة تطبيق القياسات القبلية على المجاميع الضابطة والتجريبية وفق الترتيب

التالي :-

أ- القياس القبلي للمجموعة الضابطة سباحة (حرة،ظهر،صدر) بتاريخ ٢٩/١١/٢٠٠٩.

ب- القياس القبلي للمجموعة التجريبية سباحة (حرة،ظهر،صدر) بتاريخ ١٢/١١/٢٠٠٩

المرحلة الثالثة :-

وفي هذه المرحلة تم تطبيق البرامج التعليمية والمقترحة للمجاميع الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠٠٩١١١٣ وانتهاء فترة البرامج التعليمية والمقترحة كانت بتاريخ ٢٠١٠١١٤ وبواقع (٣) وحدات اسبوعية، وبذلك اصبحت (٢٤) وحدة تدريبية زمن الوحدة (٦٠) دقيقة.

المرحلة الرابعة :-

تم في هذه المرحلة اخذ القياسات البعدية للمجاميع الضابطة والتجريبية بتاريخ ٢٠١٠١١١٥ لكل من السباحة (الحره-ظهر-صدر).

المرحلة الخامسة :-

تم اعطاء العينة فترة (١٥) يوما كفاصلة لقياس الاحتفاظ المطلقة.
المرحلة السادسة :- وهي مرحلة المعالجة الاحصائية، قام خلالها الباحث بجمع البيانات وجدولتها تمهيدا لادخالها في الحاسوب لمعالجتها احصائيا.

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

هدفت هذه الدراسة للتعرف على اثر تنمية بعض المتغيرات الادراك الحس حركي على تعلم بعض انواع السباحة الاولمبية، ومن اجل تحقيق هذا الهدف اجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبا من طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة بغداد ممن لايمارسون السباحة مسبقا، وتم توزيع افراد العينة الى ستة مجاميع بالتساوي ثلاثة تجريبية تستخدم البرامج المقترحة للادراك الحس حركي، والثلاثة الاخرى ضابطة تستخدم البرنامج الخاص بالتعلم فقط وبواقع (٥) طلاب في كل مجموعة، تم اجراء التجانس والتكافؤ بين افراد المجموعتين في جميع متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة قبل تنفيذ برامج الادراك الحس حركي المقترحة للمجموعة التجريبية، والبرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة.

جرى في هذا الجزء من الدراسة عرض نتائج الدراسة للاختبارات القبليّة والبعدية للمجاميع الست في جداول توضيحية تسهل ملاحظة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الاحصائية لغرض الوصول الى النتائج النهائية ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث الواحدة تلو الاخرى، وفي محاولة لتوضيح تلك النتائج استنادا الى المفاهيم التدريبيّة النظرية والى نتائج الدراسات السابقة.

جدول رقم (٣)

بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة للمجاميع الضابطة (ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	قياس بعدي		قياس قبلي		متغيرات الدراسة	انواع السباحة
		ع	م	ع	م		
غير دال	١.٥٠	٠.٨٩	٠.٦٠	-	-	ادراك الزمن	الحرّة
دال	٢.٤٤	٠.٥٤	٠.٦٠	-	-	ادراك المسافة	
غير دال	١.٦٣	٠.٥٤	٠.٤٠	-	-	ادراك الاداة	
دال	٦.٥٣	٠.٥٤	١.٦٠	-	-	ادراك الذراع	
دال	٥.٧١	٠.٥٤	١.٤٠	-	-	ادراك الرجل	

المستوى المهاري	-	-	٥.٤	٠.٥٤	٢٢.٠٤	دال
ادراك الزمن	-	-	٠.٦	٠.٥٤	٢.٤٤	دال
ادراك المسافة	-	-	١.٢	٠.٤٤	٦.٠	دال
ادراك الاداة	-	-	٠.٤	٠.٥٤	١.٦٣	غير دال
ادراك الذراع	-	-	٣.٨	٠.٨٣	١٠.١٥	دال
ادراك الرجل	-	-	٤.٢	٠.٨٣	١١.٢٢	دال
المستوى المهاري	-	-	٥.٤	٠.٨٩	١٣.٥٠	دال
ادراك الزمن	-	-	٠.٤	٠.٥٤	١.٦٣	غير دال
ادراك المسافة	-	-	٠.٦	٠.٨٩	١.٥٠	غير دال
ادراك الاداة	-	-	٠.٨	٠.٤٤	٤.٠	دال
ادراك الذراع	-	-	٢.٤	٠.٥٤	٩.٧٩	دال
ادراك الرجل	-	-	١.٦	٠.٥٤	٦.٥٣	دال
المستوى المهاري	-	-	٤.٦	٠.٥٤	١٨.٧٧	دال

دال احصائيا عند مستوى ($\alpha = 0.05$)، (ت) الجدولية (٢.١٣) عند درجات حرية (٤) يتضح من جدول (٣) ان قيمة اختبار (ت) الحسوية على الاختبارات الادراكية قيد الدراسة كانت اغلبها اكبر من قيمة (ت) الجدولية (٢.١٣) اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) لاغلب الاختبارات الادراكية قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي عند افراد المجاميع الضابطة، بمعنى ان البرنامج التعليمي عمل على تحسين مستوى الادراك عند افراد هذه المجموعة وهذا التقدم ومستوى الادراك الحس حركي لافراد المجاميع الضابطة في انواع السباحة الثلاثة الحرة، الظهر، صدر حدث بالرغم من عدم تنفيذ البرامج المقترحة لتنمية الادراك الحس حركي لها. ويرجع ذلك التقدم الى الفرق الزمني بين القياسين القبلي والبعدي، حيث انه في هذا الفترة الزمنية مارست العينة الضابطة البرنامج التطبيقي للمواد العملية في الكلية، مما له الاثر الكبير في رفع مستوى الادراك الحس حركي لديهم، ويتضح من ذلك ان ممارسة الانشطة الرياضية تؤدي الى تحسن في مستوى الادراك الحس حركي بصفة

عامه، ويؤكد (علاوي وابو العلا، ١٩٨٤) ان المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والاورتار والمفاصل تقوم بارسال اشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة او تطويلها وعن مدى توترها وارتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته وعن اوضاع الجسم المختلفة واوضاع الجسم ككل وعن تغيرات هذه الاوضاع وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن اداؤها، وبذلك تساعد هذه المعلومات عن دقة تقدير الطالب للاداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في اداء الحركات المكتسبة واتقانها اثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي^(١).

الا ان الباحث وجد تقدم ولكن غير ملحوظ في بعض متغيرات الادراك الحس حركي للمجاميع الضابطة مثل ادراك (الزمن والاتجاه في السباحة الحرة) وادراك (الاتجاه) في سباحة الظهر واخيرا ادراك (الزمن والمسافة في سباحة الصدر) حيث يعزو الباحث ذلك الى عدم وجود المتغير التجريبي (البرنامج الادراك الحس حركي) الذي يحوي على تمارين خاصة وضعت من اجل هذا الغرض الا وهو تنمية الادراك الحس حركي لكل من (الزمن - المسافة -الاتجاه)، والذي افتقد اليه البرنامج التعليمي لانواع السباحة.

(١) علاوي، محمد حسن وابوالعلا احمد عبد الفتاح، (١٩٨٤)، فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، ص ٨٣.

جدول (٤)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات الدراسة للمجاميع التجريبية (ن=٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس بعدي		القياس قبلي		متغيرات الدراسة	انواع السباحة
		ع	م	ع	م		
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك الزمن	الحرّة
دال	٢١.٥٠٠	٠.٨٩	٨.٦٠	-	-	ادراك المسافة	
دال	٢٠.١٢٥	١.٠	٩.٠	-	-	ادراك الاتجاه	
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك الذراع	
دال	٤١.٠٠	٠.٤٤	٨.٢٠	-	-	ادراك الرجل	
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٦	-	-	المستوى المهاري	
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك الزمن	الظهر
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك المسافة	
دال	١٩.٠	٠.٨٩	٧.٦	-	-	ادراك الاتجاه	
دال	٢٠.٨٤	٠.٨٣	٧.٨	-	-	ادراك الذراع	
دال	٤١.٠٠	٠.٤٤	٨.٢	-	-	ادراك الرجل	
دال	٣٥.٠٠	٠.٥٤	٨.٦	-	-	المستوى المهاري	
دال	٣١.٠٢	٠.٥٤	٧.٦	-	-	ادراك الزمن	الصدر
دال	٣٠.٢١	٠.٥٤	٧.٤	-	-	ادراك المسافة	
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك الاتجاه	
دال	٢٠.٨٤	٠.٨٣	٧.٨	-	-	ادراك الذراع	
دال	٢٥.٢٩	٠.٧٠	٨.٠	-	-	ادراك الرجل	
دال	٣٤.٢٩	٠.٥٤	٨.٤	-	-	المستوى المهاري	

دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، ت الجدولية (٢.١٣) عند درجات حرية (٤)

يتضح من جدول رقم (٤) ان قيم اختيار (ت) المحسوبة على الاختبارات الادراكية قيد الدراسة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.13) اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) على الاختبارات الادراكية قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبعدي عند افراد الجامعات التجريبية، ان برنامج الادراك الحس حركي عمل على تحسين مستوى الادراك عند افراد هذه المجموعة.

من جدول رقم (٤) يتضح تحسن الجامعات التجريبية في اختبارات الادراك الحس حركي وكانت جميع النتائج دالة احصائيا، ويعزو الباحث سبب ذلك الى سبق ذكره لجدول (٣) والخاص بالمجموعة الضابطة، الى جانب تاثير البرامج المقترحة لما تحويه من تمارين لتنمية الادراك الحس حركي وهنا يؤكد (Deborah,1998) الى انه يمكن للفرد تنمية وتطوير الادراك الحس حركي بالتدريب من خلال برنامج خاص^(١).

وتتفق هذه النتيجة مع ما قامت به (الدمرداش ١٩٨٧)، كولتن واخرون (Koltyn et.) (Al.1991)، شيرمان وروشال (Sherman & Roshall 1993) وهذا يدل على اهمية البرامج المتخصصة حيث انها تستطيع بدرجة كبيرة في تنمية العنصر الذي وضعت من اجله*.

جدول رقم (٥)

يبين دلالة الفرق بين القياسيين البعديين لكل من الجامعات التجريبية والضابطة في متغير الدراسة

$$n = 10$$

(1) Deborahl, Garza & Deborahl, Feltz (1998) : Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competitton confidence of figerskaters, co. human kinetics publishers, inc., vol.12. no1.

* المصادر هي :

- الدمرداش، نادية،(١٩٨٧)،تأثير برنامج مقترح للاعبين الشعبيين على تنمية القدرات الادراكية لاطفال المرحلة الابتدائية،المؤتمر العلمي الاول،التربية الرياضية والبطولة،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

- Koltyn,K.F.,O coner,p.j.,&morgar,w.p.,(1991)perception of effort in female and male competitive swimmers , International journal of sport medicine.vol.12,p.427-429.

- Sherman, C.A.,&Rushal,B.S.,(1993) Improving swimming stroke using reverse teaching ,case study,in w.k.simpson,a.leunes and j.s. picou,(eds.),Applied research in coaching and Athletics annual,Boston,American press.

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس البعدي		متغيرات الدراسة	انواع السباحة
		ع	م	ع	م		
دال ولصالح المجموعة التجريبية	١٤.٥١	٠.٧٠	٨.٠	٠.٨٩	٠.٦	ادراك الزمن	الحرية
	١٧.٠٥	٠.٨٩	٨.٦	٠.٥٤	٠.٦	ادراك المسافة	
	١٦.٨٦	١.٠	٩.٠	٠.٥٤	٠.٤	ادراك الاتجاه	
	١٦.٠	٠.٧٠	٨.٠	٠.٥٤	١.٦	ادراك الذراع	
	٢١.٥٠	٠.٤٤	٨.٢	٠.٥٤	١.٤	ادراك الرجل	
	٩.٢٣	٠.٥٤	٨.٦	٠.٥٤	٥.٤	المستوى المهاري	
دال ولصالح المجموعة التجريبية	١٩.٠	٠.٧٠	٨.٠	٠.٥٤	٠.٤	ادراك الزمن	الظهر
	١٤.٥١	٠.٧٠	٨.٠	٠.٨٩	٠.٦	ادراك المسافة	
	١٥.٢٠	٠.٨٩	٧.٦	٠.٤٤	٠.٨	ادراك الاتجاه	
	١٢.٠٧	٠.٨٣	٧.٨	٠.٥٤	٢.٤	ادراك الذراع	
	٢٠.٨٧	٠.٤٤	٨.٢	٠.٥٤	١.٦	ادراك الرجل	
	١١.٥٤	٠.٥٤	٨.٦	٠.٥٤	٤.٦	المستوى المهاري	
دال ولصالح المجموعة التجريبية	٢٠.٢٠	٠.٥٤	٧.٦	٠.٥٤	٠.٦	ادراك الزمن	الصدر
	١٩.٦٠	٠.٥٤	٧.٤	٠.٤٤	١.٢	ادراك المسافة	
	١٩.٠	٠.٧٠	٨.٠	٠.٥٤	٠.٤	ادراك الاتجاه	
	٧.٥٥	٠.٨٣	٧.٨	٠.٨٣	٣.٨	ادراك الذراع	
	٧.٧٥	٠.٧٠	٨.٠	٠.٨٣	٤.٢	ادراك الرجل	
	٦.٣٩	٠.٥٤	٨.٤	٠.٨٩	٥.٤	المستوى المهاري	

دال احصائيا عند مستوى (= ٠.٠٥)، ت الجدولية (٢.٣١) بدرجات حرية (٨)
يتضح من جدول رقم (٥) ان قيم اختيارات (ت) المحسوبه على الاختبارات الادراكية قيد
الدراسه كانت اكبر من قيمه (ت) الجدولية (٢.٣١) اي توجد فروق ذات دلالة احصائية عند

مستوى (٠.٠٥) على الاختبارات الادراكية قيد دراسته بين الاختبارين البعديين ولصالح المجاميع التجريبية.

ويتضح من الجول رقم (٥) ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الادراك الحس حركي بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث ولصالح المجاميع التجريبية، وهذا التقدم الذي حدث في المجاميع التجريبية لايمكن ارجاعه الى اداء البرنامج التطبيقي للمواد العملية فقط كما حدث مع المجاميع الضابطة، ولكن يرجع الى ادخال المتغير التجريبي على هذه المجاميع التجريبية وهي البرامج التدريبية لتنمية الادراك الحس حركي.

وقد يرجع التطور الحاصل للمجاميع التجريبية والضابطة الى معدلات التقدم بالنسبة للرياضيين المبتدئين تكون عادة سريعة ونسبتها كبيرة في بداية التعلم لمهارات جيدة ثم تتحسن ببطأ بعد ذلك، ويعزو ذلك النجاح الى زيادة حماس الفرد في تقبل المهارات الحركية الجديدة واستفادته من الخبرات الحركية السابقة بالاضافة الى اكتسابه القدرة على اداء المهارات الحركية الجديدة ككل ثم اتقان تفصيلها فيما بعد (الدمرداش، ١٩٨٧)^(١)، وقد توصل كل من، كاتش وماكردل (Katch & Mcaredll,1988) في دراستهما من العلاقة بين الادراك الحس حركي والتعلم، الى ان اهمية الادراك الحس حركي تزداد في المراحل الاولى للتعلم الحركي اكثر منها في المراحل المتأخره^(٢).

كما يتضح ان التحسن الملحوظ على المجاميع التجريبية مقارنة بالمجاميع الضابطة يرجع الى المتغير التجريبي الذي ادخل على المجاميع التجريبية بينما لم تتعرض له المجاميع الضابطة وهي البرامج التدريبية المقترحة لرفع مستوى الادراك الحس حركي، وهذا يتفق مع نتائج وارهاء الخبراء في المراجع العلمية المؤيدة لتنمية الادراك الحس حركي للمساعدة على تحسن التعلم

(١) الدمرداش، ناديه، (١٩٨٧)، مصدر سبق ذكره.

(2) Katch,k.Mcardill,W.,(1988)nutrition,weight control and Exercies lea a fiber Philadelphia.

الحركي. وتتفق هذه النتيجة مع رأي (عبد الحليم، ١٩٨٨) ان الادراك الحس حركي يسهم بدرجة عالية في تعلم المهارات الحركية وادائها^(١).

وهذا يحقق صحة هدف والفرض الاول والذي وضعه الباحث من حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات الادراك الحس حركي وفي مستوى الاداء المهاري بين القياسيين البعدين لانواع السباحة الثلاثة (حره- ظهر- صدر) ولصالح المجاميع التجريبية.

جدول رقم (٦)

يوضح الاوساط (الحسابية للاختبارات البعدية والاحتفاظ المطلق في المستوى المهاري لانواع السباحة الثلاثة (الحره- الظهر- الصدر) لمجاميع البحث.

مقدار النسيان	فرق الاوساط الحسابية	الوسط الحسابي		المجاميع	المهارات
		الاحتفاظ	البعدي		
٢.٠	٣.٤ - ٥.٤	٣.٤	٥.٤	المجموعة الضابطة	السباحة
٠.٢	٨.٤ - ٨.٦	٨.٤	٨.٦	المجموعة التجريبية	الحره
١.٨	٣.٦ - ٥.٤	٣.٦	٥.٤	المجموعة الضابطة	سباحة
٠.٤	٨.٠ - ٨.٤	٨.٠	٨.٤	المجموعة التجريبية	الظهر
١.٦	٣.٠ - ٤.٦	٣.٠	٤.٦	المجموعة الضابطة	سباحة
٠.٤	٨.٢ - ٨.٦	٨.٢	٨.٦	المجموعة التجريبية	الصدر

يتضح من الجدول رقم (٦) ان اعلى نسبة احتفاظ مطلق كانت عند المجاميع التجريبية في انواع السباحة الثلاثة (الحره- الظهر- الصدر) وكانت (٠.٢ ، ٠.٤ ، ٠.٤) على التوالي في حين قل مقدار الاحتفاظ المطلق وزاد مقدار النسيان في المجاميع الضابطة لانواع السباحة الثلاثة (حره- ظهر- صدر) وكانت (٢ ، ١.٨ ، ١.٦) على التوالي.

(١) عبد الحليم، آمنه محمد، (١٩٨٨)، برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الادراك الحس حركي على التوقيت الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بلاكندرية، ص ٤.

ويعزو الباحث سبب ذلك الى انه لا بد من ان يوجد تباين في التعلم والاحتفاظ ذلك لان الجامعات استخدمت اساليب تعليمية مختلفة تضمن قسم منها تمارين حس حركية كما حصل في الجامعات التجريبية وهذا ما لم نجده في الجامعات الضابطة.

ويرى (وجيه، ٢٠٠١) ان النسيان هو القصور في الاداء والذي يحدث نتيجة مرور الوقت على الرغم من ذلك فان الدليل التجريبي يشير الى قمة التذكر تعتمد على التداخل المسارات والاحداث اكثر من اعتمادها على الوقت^(١).

وبذلك فقد تحقق الهدف الثاني وفرضه من حيث تأثير البرامج المقترحة لتنميته متغيرات الادراك الحس حركي اولاً، ثم تطوير المستوى المهاري والقدرة على الاحتفاظ.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

استنتج الباحث ما يلي :-

- ١ . البرامج التعليمية ادت الى تنمية متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة، وحسنت المستوى المهاري لافراد هذه المجموعة.
- ٢ . البرامج التعليمية المقترحة لتنمية الادراك الحس حركي والمتضمنة على المتغير التجريبي ادت الى تنمية متغيرات الادراك الحس حركي قيد الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية، وحسنت المستوى المهاري لافراد هذه المجموعة.
- ٣ . تفوق افراد الجامعات التجريبية في مستوى الادراك الحس حركي لمتغيرات الدراسة مقارنة بالجامع الضابطة بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

(١) وجيه محبوب، التعلم وجدوله التدريب الرياضي، ط١: (عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠١).

٤. تفوق افراد المجاميع التجريبية في المستوى المهاري لانواع السباحة (حره- ظهر- صدر) مقارنة بالمجموعة الضابطة بين الاختبارين البعدين للمجاميع الضابطة والتجريبية.
٥. يمكن تنمية الادراك الحس حركي للطلاب خلال فترة شهرين باستخدام البرامج التدريبية المقترحة.

٥ - ٢ التوصيات

اوصى الباحث بما يلي :-

١. الاهتمام بتنمية الادراك الحس حركي باستخدام التمرينات الخاصة ضمن البرامج التعليمية لطلاب المرحلة الاولى.
٢. استخدام البرامج التدريبية المقترحة لتنمية الادراك الحس حركي كعامل مساعد في التقدم بالمستوى المهاري لانواع السباحة.
٣. تصميم برامج تدريبية لتنمية الادراك الحس حركي لانواع اخرى من الانشطة الرياضية.

المصادر العربية والأجنبية

- ◀ ابو السعود، ناديه، (١٩٩٠)، العلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء في ماده التعبير الحركي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعه الزقازيق.
- ◀ حسن، عبد الباسط محمد، ١٩٧٧، اصول البحث الجماعي، ط٣، القاهرة، مكتبه الانجو المصريه، ص ٢٥٤.
- ◀ الدمرداش، ناديه، (١٩٨٧)، تاثير برنامج مقترح للاعبين الشعبيه على تنميه القدرات الادراكيه لاطفال المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الاول، التربية الرياضية والبطوله، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.
- ◀ الراوي، عمر عادل، اثر تنميه بعض متغيرات الادراك الحس حركي على تعلم سباحه الصدر، رساله ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعه الاردنيه، ١٩٩٨

السكري، عمرو حسن حنفي، (١٩٩٠)، دراسته تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي ولاداء في رياضه المبارزه ، رساله دكتوراه غير منشوره،كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره،جامعه حلوان.

السعيد، محمد، (١٩٨١)، الوسائل التعليميه وتكنولوجيا التعلم، ج١، ج٢، ط٤، عمان، ص٨٩، ١٥.

الشاذلي، احمد فؤاد، (١٩٨٩)، علاقته الادراك الحس حركي بالتوازن الثابت والديناميكي المرتبط ببعض حركات الدوران الهوائية في الجمباز، علوم و فنون الرياضه، المجلد الاول، العدد ٣، جامعه حلوان، ص ١٣٥.

شمعون، محمد العربي، (١٩٩٦)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، مصر، ص ٥٠، ١٢٣-١٢٥.

عبد الحليم، امنه محمد، (١٩٨٨)، برنامج مقترح لتنميه بعض مكونات الادراك الحس حركي على التوقيت الحركي لطالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات بلاسكندريه، ص٤.

علاوي، محمد حسن وسعد جلال، (١٩٨٢)، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ص٤٠٢.

علاوي، محمد حسن وابوالعلا احمد عبد الفتاح، (١٩٨٤)، فسيولوجيا التدريب والرياضه، القاهره، دار الفكر العربي، ص٨٣.

محجوب، وجيه، (١٩٨٨)، طرائق البحث العلمي ومناهجه، الموصل، مديريه دار الكتب للطباعه والنشر، جامعه الموصل، ص ٣٢، ٣٨.

محجوب، وجيه، (١٩٨٩)، علم الحركه، العراق، دار الكتب للطباعه والنشر، جامعه الموصل، ص ٣٢، ٣٨.

وجيه محجوب، التعلم وجدوله التدريب الرياضي، ط١: (عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠١).

- Deborahl, Garza & Deborahl, Feltz (1998) : Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competitton confidence of figerskaters, co. human kinetics publishers, inc., vol.12 .no1.
- Forst,Reuben B.,(1977):physical concepts applied to physical education and coaching wester publishing co., California .p.103-105.

- Katch,k.Mcardill,W.,(1988)nutrition,weight control and Exercies lea a fibger Philadelphia.
- Koltyn,K.F.,O coner,p.j.,&morgar,w.p.,(1991)perception of effort in female and male competitive swimmers , International journal of sport medicine.vol.12,p.427-429.
- Sherman, C.A.,&Rushal,B.S.,(1993) Improving swimming stroke using reverse teaching ,case study,in w.k.simpson,a.leunes and j.s. picou,(eds.),Applied research in coaching and Athletics annual,Boston,American press.