



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

**تأثير استخدام برنامج تعليمي علي مستوى  
الأداء الفني للدوران بالشقلبه الأمامية**

م/وجدان محمد وهيب

معدة بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الرابع عشر - مارس ٢٠١٠ م

## تأثير استخدام برنامج تعليمي علي مستوى الأداء الفني للدوران بالشقلبه الأمامية

\* م/ وجدان محمد وهيب

### المقدمه ومشكلة البحث

تعتمد إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات التنافسية العليا علي أسس علمية ، تتمثل في إعداده بدنيا ، نفسيا و عقليا . هذا وتعد السباحة في مقدمة الرياضات التي تعتمد بصفه أساسيه علي الخصائص الفردية للمباحين .

أكدت رشا محمد توفيق ( ٢٠٠١ ) أنه تعتبر السباحة إحدى مبادئ الرياضات المائية بل عصبها الأساسي وهي تمثل القدره الذاتية المجرده للإتمنن للتعامل مع الوسط المائي المخالف عن الوسط الذي خلق فيه ، بالإضافة إلي تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلي الوضع الأفقي ، ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها ، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه ، فتحتاج إلي حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتلهم كل حركة بدقة كامله وإستيعابها والقدره علي أدائها وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي حتي يتم الإحساس بالأجزاء الهامه المكونه للمهاره والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي وتطوير زمن الأداء. ( ٥ : ٣ ) .

ويذكر محمد فتحى البحراوى ( ١٩٩٧ ) أنه يصعب علي المباحين أن يروا جميع أجزاء أجسامهم أثناء الدوران وكذلك يصعب عليهم معرفة الإتجاهات والزوايا التي تتم فيها الحركة ، ومن هنا تتضح مسئولية الإدراك الحس - حركي لأن مستقبلاته الحسيه هي

\* معده بقم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المسلولة عن تغيير وتشكيل وتكييف وضع الجسم وإتجاهاته وعلاقة أجزاء الجسم بعضها البعض كما يحتاج الدوران في سباحة الزحف على الظهر إلى قدر عالي من الإدراك والدقة والكفاءة في الأداء (١٠ : ١٧).

وأضاف روبن جوزمان Ruben J.Guzman (1998) أن المفتاح لأداء الدوران بصورة جيدة هو أداء التدريبات D rills الخاصة بالدوران التي يجب على السباح ممارستها بصورة مستمرة لأنها تعتبر بؤرة أعداده لأداء الدوران الصحيح الذي يجعله يحقق الأداء بأعظم وأسرع طريقته ممكنه (١٦ : ١٤٤).

ويؤكد ابوالعلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤) على أن الدوران من المهارات الأساسية المؤثرة على سرعة السباح في قطع مسافة السباحة فهو يستغرق من ١٠ - ٢٠ % من الزمن الكلي لقطع المسافة في سباقات المسافات القصيرة حيث يستغرق من ٢ - ٣ % ث لمجرد الدوران الإتنزلاقي. أن الإدراك الحس-حركي يسهل الفرد لأداء أي مهاره حركية بنقه وكفاءه (٢ : ٣) (٣ : ٢٢).

ويتضح هذا بصورة كبرىه في سباحة الزحف على الظهر وخاصة في مرحلة الدوران التي تتسم بالمراحل الفنية التالية :-

- يبدأ الدوران على مسافة ضربتين بالذراع حيث تكون إحدى الذراعين خلفا والأخرى أماما .
- ثم يبدأ السباح الدوران في إتجاه الذراع الأماميه ليصبح في الوضع الألفي على البطن وتعود الذراع الخلفيه بنفس طريقة السباحة.
- ثم يبدأ الشد العادي نتم الدوران في الماء ويصبح السباح على ظهره ليدفع الحائط ويقوم السباح بالضربات باستخدام الرجلين.
- ولا بد عند لحظة الدوران من لمس الحائط بجزء من جسم السباح وأن يعود السباح للوضع على الظهر قبل مغادرة أو ترك الحائط (١١ : ٢٤٠) (١٩).

ومن خلال الملاحظة العملية والتتبعه للباحثة ومتابعتها لبطولات الجمهوريه لاحظت أن سبب تأخر أرقام السباحين في كثير من سباقات الظهر رقما قد يرجع في معظم الأحيان إلى التأخر في زمن الدوران نتيجة عدم الإدراك الصحيح لمسافة وتوقيت الدوران، لذلك فإن استغراق السباحين لكثيراً من الوقت أثناء أداء مهارة الدوران، وبالإضافة الي أن كثيرا منهم يلغي سباقه ويعتبر خارج السباق قد يرجع الي خطئه في أداء مهارة الدوران ولعدم إدراكه لمسافة وزمن الدوران الصحيح وهذه الأخطاء ليست مقتصره علي الناشئين فقط بل تتعدى هذه الأخطاء مرحلة السباحين الدوليين نتيجة صعوبة هذه المهارة قيد البحث. وهذا ما قد يوضح مشكلة البحث وأهميته.

ومن خلال المسح المرجعي فقد وجدت الباحثة أن الأداء الفني لدوران سباحة الزحف علي الظهر وخاصة بعد تعديله من قبل الإتحاد الدولي عام 1991م لم يخضع للبحث العلمي على حد علم الباحثة، على الرغم من أهمية الدوران في هذه السباحة وأهمية إدراك عامل المسافة والزمن أثناء أداء عملية الدوران مما يساعد السباح علي تحقيق الإنجاز الرقمي وتحسين مستوى الأداء.

مما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج تطبيقي باستخدام إدراك الوقت والمسافة والتعرف علي مدي فاعليته علي تحسين الأداء الفني للدوران في سباحة الزحف علي الظهر للعينة قيد البحث

#### أهمية البحث والحاجة إليه:-

يشير أسلمه كامل راتب (١٩٩٠م) إلى أن السباح يحتاج في المسابقات التنافسية المختلفه والتي تزيد عن (٥٠ متر) إلي أداء دوران أو عدة دورانات لتكملة المسافه المحدده للمسابقة ، وعادة فإن السباح الذي يستطيع الدوران بسرعة وكفاءه عند نهاية طول الحمام سوف ينعكس ذلك علي تحسين المستوى الرقمي للسباحة.(٤ : ٢٨٦).

ويُنظر إلى رياضة السباحة بشكل عام سوف نجد أنه يتحتم على السباح أن يكون لديه الإدراك التام بالزمن سواء زمن قطع المسافة أو الزمن الذي يستغرقه كل جزء من أجزاء الجسم المشترك في الأداء عند القيام بالحركات خاصة أنها حركات متكررة سواء الشد بالذراعين أو ضربات الرجلين أو حركات التنفس أو التوافق أو الدورانات ، فالسباح الجيد هو الذي يستطيع إدراك الزمن المطلوب والمسافة المناسبة وإدراك عملية تنظيم السرعة وتجزئتها فكل جزء من أجزاء المسافة يعتبر أمراً بالغ الأهمية (١٣ : ٢٨).

واتفق مع ذلك روبن جوزمان Ruben J.Guzman (1993) حيث أشار إلى أن سباحة الزحف على الظهر هي الوحيدة التي يكون فيها السباح على ظهره أثناء أداءه للسباحة ولأداء مهارة الدوران لا يتطلب فقط مهارات تكتيكية بل تتطلب قدراً من الثقة والأمان لمنع أي خطأ قد يعرضه لإلغاء سباقه (١٦ : ٨٥).

لذا فبجانب من الطبيعي أن يلعب الدوران دوراً هاماً في تحقيق النتائج الجيدة للسباح عندما يمتلك السباح إمكانية جيدة تؤهله لأداء الدوران دون أن تهبط سرعة السباح أثناء الدوران . وعليه يكون ضرورياً تطوير مستوى الدوران بشكل تكون فيه سرعة السباح خلال الدوران مساوية أو أكبر من سرعته الإعتيادية مما ينبغي ضرورة الإستمرار في التدريب على أداء التكتيك الصحيح مع ملاحظة

- تحديد زمناً معيناً للتدريب على الدوران.
- أداء الدوران بالسباحة المزوجة (سباحة الزحف على البطن-الظهر).
- الإلميناب تحت سطح الماء والانتقال إلى حركات الأطراف (٨ : ٨٢).

وقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الأداء في هذه المهارة وخاصة بعد تغيير قواعد الدوران في سباحة الزحف على الظهر ، بحيث أتاح للسباح إمكانية استخدام ضربات دولفينيه بعد البدء وعقب كل دوران ولمسافة لا تزيد عن (١٥ متر) تحت سطح الماء كما سمح للسباح خلال الدوران ، بالدوران على الصدر على أن يعود إلى وضعه على الظهر قبل أن يفقد قماماء حائط الحوض وبناء على ذلك قام مدربوا الولايات المتحدة

الأمريكية بتطوير الدوران في سباحة الظهر ليصبح بدون اللمس باليدين مع زيادة ضربات الرجلين دولفين تحت الماء لمسافة 15 متر بعد الدوران والدفع ( ١١ : ٢٤٠ )

أكد أرنيست Arnest (2003) علي أن التعديل الذي حدث في القانون أدي إلى تغيير كبير في سباحة الزحف علي الظهر رقمية وعلي أهمية ذلك بالنسبة للسباحين ( ١٥ : ٢٩٤ ) .

لذا فإن الدوران يعتبر من أهم المراحل التي يجب الإهتمام بها في السباحة للعمل علي تحسين المستوى الرقمي وأداء السباحين وخاصة ناشئ السباحة ( ٩ سنوات قيد البحث ) وهي المرحلة السنية التي تتصف ببدا نمو العضلات الصغيره بدرجة كبيره وإقتراب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعي ، كما تتمم بزيادة تطور النمو الحركي بصورة ملحوظه ، إذ نجد الطفل في هذه المرحلة يتمكن بدرجة كبيره من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدره علي التحكم فيها ولا يمري ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته أكثر هادفيه وأكثر اقتصادا في بذل الجهد ، يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المعقده بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد، كما أكد أيضا علي أنه يزداد نضج العمليات العقلية كالتفكير والتفكير ويبدأ في الانتقال من طور الخيال والإبهام إلى طور الواقعية ( ٩ : ٩٨ - ١٠٥ ) .

ولأن إدراك الزمن والمسافه يلعب دورا بالغا الأهميه في رياضة السباحة حيث يتحتم علي اللاعب أن يكون لديه إدراك تام بالزمن والمسافه التي يستغرقها حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتوزيع الجهد علي مسافه السباق، وقد إتلفت معظم الآراء علي أن الإحماس بالزمن والمسافه من سمات الرياضيين حيث أظهرت نتائج الدراسات تفوق ممارسي الأنشطة الرياضيه علي غيرهم في الإحماس بالزمن والمسافه كما أن الدوران في أي مهاره يحتاج إلى التعليم بطرق معينه لكي يتم أدائه بمهاره أثناء الدوران في سباحة الزحف علي الظهر أو أي منافسه أخرى ( ١٣ : ٤ ) ( ١٤ : ٤٥ ) .

يشير وينبرج Weinberg (1988) إلى أنه يجب أن يكون التصور العقلي للمهارة من نفس السرعة ، والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها والإرتقاء بها بمعنى أن يتساو زمن التصور مع الزمن الفعلي للأداء وهذا يساهم في الانتقال من مرحلة التصور إلى الواقع في أسرع وقت ممكن ، هذا وقد أكدت العديد من الدراسات والتي أجريت في مجالات متنوعة علي فاعلية التصور العقلي في تطوير وتعزيز الأداء علي أهميته في الوصول إلى تحقيق الإنجاز ( ٥ : ٥ ) ( ١٨ : ٦٣ ) .

لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها محاولة دمج بين تدريبات كلا من الإدراك الحس- حركي (إدراك المسافة وإدراك الزمن) وتدريبات مهارة الدوران لسباحة الزحف علي الظهر داخل برنامج تعليمي واحد ومعرفة مدى فاعلية ذلك علي تحسين أداء وزمن الدوران لسباحة الزحف علي الظهر وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للعبئة قيد البحث لسباق ١٠٠ متر ظهر.

#### أهداف وفروض البحث

هدف البحث: يهدف هذا البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض المتغيرات الحس-حركية علي مستوى الأداء الفني للدوران بالشقلبة الأمامية في سباحة الزحف علي الظهر للمبتدئين

فرض البحث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة علي تحسين زمن الأداء الفني للدوران لسباحة الزحف علي الظهر للعبئة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:-

البرنامج التعليمي: هو الخطوات التنفيذية والتي تشمل المعظم- المتعلم- المحتوي - الإمكانيات - تكنولوجيا التعليم - التقويم ( ١ : ٩١ )

الإدراك الحس- حركي: هو انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة علي الفرد والتي تحدث نتيجة لاستثارة عصبية مطبقه في المخ ( ١٢ : ٥ ) .

زمن الأداء الفعلي؛ هو الزمن الذي يتم استغراقه في الأداء الفعلي لسباحة ٥٠ م ،  
١٠٠ م (٥ : ٨).

إدراك الزمن؛ هي القدرة على الدراك زمن الأداء في سباحة الزحف على الظهر ١٠٠ م  
والتي يتم القيام بها بواسطة الناشيء في محاولة لتقدير الزمن (٤ : ٩)

إدراك المسافة : هي قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها أثناء الأداء  
(١٢ : ٢٩)

## جدول (١)

## الدراسات المرتبطة

م	عنوان الرسالة	اسم الباحث	هدف الدراسة	المنهج	العينة
١	برنامج تطبيقي مقترح لتنمية الإثراك الحس حركي في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة	علياء طمسي عبدالرحمن ١٩٩٤م	التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية الإثراك الحس حركي في السباحة لأطفال ما قبل المدرسة	منهج تجريبي	أطفال ما قبل المدرسة متقدمة
٢	الإعداد الخاص للأداء مهارة الدوران بالشقلبة الأمامية لدى ناشيء سباحة ١٠٠ متر حرة	محمد فتحى البحرى ١٩٩٧	وضع برنامج تدريبي بنى حسن حركي لتصميم أداء مهارة للدوران الشقلبة الأمامية في سباحة الحرة لدى الناشئين	منهج تجريبي	سباحي نادى المنصورة ونادى الزمك ناشئين ١٣ - ١٥ سنة
٣	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإثراك الحس حركي على مستوى أداء سباحتي الزحف على البطن والتغير	منسي مصطفى محمد علي ١٩٩٨م	التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي المقترح تنمية الإثراك الحس حركي ومستوي وزمن الأداء المهاري لدى الطالبات في سباحتي الزحف على البطن والتغير	منهج تجريبي	طالبات للفرقة الثانية من سنه (٢٠:١٨)
٤	فاطمة التدريب الطلي باستخدام إدراك الوقت والمماطة على مستوى الأداء للطلبي والرقصي لسباحة الزحف على الظهر والبطن	هبة إبراهيم محمد الأنسفر ٢٠٠٦م	التعرف على تأثير برنامج للتدريب الطلي باستخدام إدراك الوقت والمماطة على مستوى المهارات الطلية والأداء الفنى والرقصي في السباحة	منهج تجريبي	طالبات للكلية للفرقة الرابعة كليات رياضية بسات القاهرة حنون



### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث من فريق البراعم بمركز شباب المنصورة والبالغ عددهم ( ٧٠ ) برعماً من مواليد ٢٠٠٠م ولقد تم استبعاد ١٥ برعماً للأسباب التالية: ارتفاع نسبة غيابهم في التمرين، التفاوت بين الاختبارات القبليه والقياسات الأنتروپومترية التي تم اجرائها قبل بدء التطبيق وبهذا بلغ مجتمع البحث ٥٥ برعماً.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوية قوامها (٤٠) برعماً يمثلون فريق البراعم من مواليد ٢٠٠٠م بنين بمركز شباب المنصورة الرياضي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٢٠) برعماً بعد إجراء التكلفز والتي قسمت بين المجموعات.

### إعتدالية توزيع عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي في المتغيرات التي تم اختبارها وتحديدها بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأى السادة الخبراء في الفترة من ١/١٢/ حتى ١/١٤/٢٠١٠م:

متغيرات النمو ( العمر الزمني - الوزن - الطول-طول الذراع-طول الجذع-طول القدم-طول الرجل) .

الإدراكات الحس-حركية وتشمل الآتي: ( إدراك المسافة ، إدراك المكان ، إدراك المبرعه ، إدراك الزمن ، إدراك الاتجاه)

مستوي الأداء الفني للمهارات : ( زمن مسافة الدوران سباحة الظهر ( ٧,٥ ) متر - زمن سباحة ( ٥٠ ) متر بالدوران)

## جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض متغيرات النمو ن - ٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٠,٤٤٤	١٠,٣٠٠	٠,٢٩	٠,٥٦١
الوزن	كجم	٣٥,٥٢٥	٣٥,٥٠٠	٤,٢٤٣	٠,٠٢٢
الطول	سم	١٣٩,٦٥٠	١٤١,٥٠٠	٦,٥٤٦	٠,٧٥٨
طول الذراع	سم	٦٢,٥٥٠	٦٣,٠٠٠	٣,٥٨٧	١,٦٦٦
طول الجذع	سم	٣٨,٧٠٠	٤٠,٠٠٠	٤,٤٣٩	٠,٨٠٧
طول الرجل	سم	٨٠,٢٠٠	٨١,٠٠٠	٤,٩٥٨	٠,٥٥٠
طول القدم	سم	٢١,٦٢٥	٢٢,٠٠٠	٠,٨٦٨	٠,٤٠٦

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (٠,٠٠٣٢ ، ١,٦٦٦) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (-٣ : +٣) مما يدل على أن عينة البحث تتدرج تحت المنحنى الإعتدالي في جميع متغيرات النمو "العمر الزمني ، الوزن ، الطول ، طول الذراع ، طول الجذع ، طول الرجل ، طول القدم" .

## جدول (٣)

إعتدالية توزيع عينة البحث في مستوى الأداء الفني ن - ٤٠

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
زمن مسافة السوران لمساحة الظهير (٧,٥ متر)	ث	١٩,٤٢٥	١٩,٠٠٠	١,٧٦٧	٠,٦٢٩
زمن مسافة (٥٠) متر بالسوران	ث	٥٦,١٧٥	٥٤,٥٠٠	٣,٩٤١	١,٧٤٩

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (١,٧٤٩ ،٠,٦٢٩) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣- : ٣+) مما يدل على أن عينة البحث تتدرج تحت المنحني الاعتدالي في مستوى الأداء الفني

## جدول (٤)

إعتدالية توزيع عينة البحث في اختبارات الإدراك الحس حركي ن - ٤٠

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
ادراك المسافة	٠,٩٢٥	١,٠٠٠	٠,٨٢٩	٠,١٤٤
ادراك المكان	٠,٦٢٥	٠,٥٠٠	٠,٧٠٥	٠,٦٨٧
ادراك السرعة	٠,٥٧٥	٠,٥٠٠	٠,٦٣٦	٠,٦٤٩
لادراك الزمن	١,٠٧٥	١,٠٠٠	٠,٧٣٠	٠,١١٧
لادراك الاتجاه	٠,٨٧٥	١,٠٠٠	٠,٦٤٨	٠,١٢١

يتضح من جدول رقم (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (٠,٦٨٧ ،٠,١١٧) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣- : ٣+) مما يدل على أن عينة البحث تتدرج تحت المنحني الاعتدالي في مستوى الاثراكات الحس حركيه قيد البحث المختارة .

٣/٣/٣ تكافؤ عينة البحث :

بعد أن تم التكد من اعتدالية عينة البحث الأساسية (٤٠) برعم في المتغيرات المختارة قيد البحث ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين فوام كل منهما (٢٠) برعم للمجموعة التجريبية ، و(٢٠) برعم للمجموعة الضابطة .

- المجموعة التجريبية : يطبق عليها البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الادراكات الحس حركية قيد البحث التي تم تحديدها من قبل استطلاع رأي السادة الخبراء.
- المجموعة الضابطة : يطبق عليها الأداء التقليدي المتبع وقامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

### جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات

النمو "العمر الزمني - الوزن - الطول" ن ١ - ن ٢ - ٢٠

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,٣٨٣	٠,٣٠١	١٠,٤٦٢	٠,٢٨٥	١٠,٤٢٦	سنة	العمر الزمني
١,١٦٠	٤,١٦٩	٣٦,٣٠٠	٤,٢٧٨	٣٤,٧٥٠	كجم	الوزن
٠,١٩١	٧,١١٠	١٣٩,٨٥٠	٦,١٠٨	١٣٩,٤٥٠	سم	الطول
٠,١٧٤	٤,١٩٩	٦٢,٤٥٠	٢,٩٦١	٦٢,٦٥٠	سم	طول الذراع
٠,٢١١	٤,٤٧٥	٣٨,٨٥٠	٤,٥١٣	٣٨,٥٥٠	سم	طول الجذع
٠,٦٣٤	٥,٢١٢	٧٩,٧٠٠	٤,٧٥٨	٨٠,٧٠٠	سم	طول الرجل
١,٦٧٧	٠,٧٤٥	٢١,٨٥٠	٠,٩٤٠	٢١,٤٠٠	سم	طول القدم

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٠٥ = ٢,٠٩٣

- يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم ت المصوبة لمتغيرات النمو "العمر الزمني - الوزن - الطول" بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠,١٩١ ، ١,٦٧٧) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (٢,٠٩٣) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

## جدول (٦)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

في الادراكات الحس-حركية داخل الماء ن ١ - ن ٢ - ٢٠

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط	
٠,١٨٨	٠,٧٥٩	٠,٩٥٠	٠,٩١٢	٠,٩٠٠	لدراك المسافة
٠,٢٢٢	٠,٦٨١	٠,٦٠٠	٠,٧٤٥	٠,٦٥٠	لدراك للمكان
٠,٢٤٦	٠,٦٠٥	٠,٥٥٠	٠,٦٨١	٠,٦٠٠	لدراك للسرعة
٠,٢١٤	٠,٧٨٨	١,١٠٠	٠,٦٨٦	١,٠٥٠	لدراك الزمن
٠,٢٤١	٠,٦٧١	٠,٨٥٠	٠,٦٤١	٠,٩٠٠	لدراك الاتجاه

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم ت المحسوبة للقدرات البدنية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠,١٨٨ ، ٠,٢٤٦) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (٢,٠٩٣) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القدرات.

## جدول (٧)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في مستوى

الأداء الفني للمهارات قيد البحث ن ١ - ن ٢ - ٢٠

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط		
٠,٨٨	١,٨٧٧	١٩,٤٥٠	١,٦٩٨	١٩,٤٠٠	ث	- زمن مسافة الدوران لمسبحة الظهر (٧,٥) متر
١,١٦٩	٣,٣٢٢	٥٥,٤٥٠	٤,٤٣٦	٥٦,٩٠٠	ث	- زمن مسبحة (٥٠) متر بالدوران

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم ت المحسوبة لمستوي الأداء المهاري بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠,٨٨ ، ١,١٦٩) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (٢,٠٩٣) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات (مهارات قيد البحث) .

#### أدوات وأجهزة القياس :

- حوض السباحة باستاد المنصوره.
- جهاز الرستاميتير : لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن (بالكيلو جرام) .
- جهاز الديناموميتر : لقياس القوة العضلية للرجلين ( بالثقل كيلو جرام ) .
- ساعة إيقاف : لحساب الزمن (ب ٠,٠١ من الثانية) .
- كاميرا فيديو ذات تردد ١٠٠ ك/ث : لتصوير أداء المجموعه التجريبية ( القبلي والبعدي ) .
- أحبال وصفاره وعصابات للعنبيين.

#### استمارات جمع البيانات :

- استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد الانراكات الحس حركيه الأهمية النسبية للمدركات الحس حركية قيد البحث.
- استمارات لتسجيل درجات قياسات المتغيرات الانثروبومترية والانراكات الحس-حركيه المختارة.

#### الاختبارات :

- اختبار الاحساس بالمسافة (داخل الماء)
- اختبار ادراك المكان (داخل حمام السباحه)

- اختبار الادراك الحس - حركي لسرعة الأداء (٧,٥ متر) بالدوران لسباحة الزحف على الظهر .
- اختبار الراك الاتجاه (درجة الانحراف في الماء) .
- اختبار الادراك الحس - حركي لزمن (١٠ ث) لسباحة الزحف على الظهر على ان يقوم البرعم بالدوران.

خطوات تصميم البرنامج التعليمي المقترح :

إعداد مكونات البرنامج:

وتشتمل مكونات البرنامج المقترح باستخدام بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى الأداء الفني للدوران في برعة الزحف على الظهر للبراعم علي:-

الادراكات الحس حركية التي يتكون منها البرنامج

١- ادراك المسافة ، ٢- ادراك المكان ، ٣- ادراك السرعة ،

٤- ادراك الزمن ، ٥- ادراك الاتجاه

المدد الزمنية للبرنامج التعليمي

( هي ٨ اسابيع بمعدل ٣ وحدات تعليمية اسبوعيا باجمالي ٢٤ وحدة تعليمية للبرنامج المقترح . زمن الوحدة التعليمية ٦٠ دقيقة . زمن التدريبات الحس - حركية داخل كل وحدة تعليمية ٣٠ دقيقة ) .

توزيع الادراكات الحس - حركية داخل البرنامج التعليمي

الاسبوع الأول :- تدريبات الادراك الحس حركي الخاصة بادرار المسافة

الاسبوع الثاني :- مراجعة تدريبات الادراك الحس حركي الخاصة بادرار المسافة

+ تدريبات الادراك الحس حركي الخاصة بادرار المكان

الاسبوع الثالث :- مراجعه علي تدريبات الادراك الحس حركي الخاصه بإدراك المكان+ تدريبات الادراك الحس حركي الخاصه بإدراك السرعه

الاسبوع الرابع :- تدريبات الادراك الحس حركي الخاصه بإدراك الزمن

الاسبوع الخامس :- مراجعه علي تدريبات الادراك الحس حركي الخاصه بإدراك الزمن + تدريبات الادراك الحس حركي الخاصه بإدراك الاتجاه

الاسبوع السادس والسابع والثامن :- (مراجعه علي جميع الإدراكات الحس حركيه الخاصه بالبرنامج ويتم التوزيع داخل الوحدات التعليميه لتلك الاسبوع كالتالي):-

داخل كل وحده تعليميه سوف يتم مراجعة ثلاثة مدركات بمعدل ١٠ دقائق لكل مدرك وبهذه الطريقه يتم المراجعه علي كل مدرك مرتين اسبوعيا مع مراعاة التركيز علي الدوران في تلك المرحله من البرنامج .

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة هو ٦٠ دقيقة ويتم توزيعها كالتالي:-

أولا :- بالنسبة لمجموعة التجريبية:-

- مدة الإحماء ١٠ دقائق - مدة النشاط التعليمي ١٥ دقيقة

- مدة الادراك الحس حركيه ٣٠ دقيقة - مدة التهدئة ٥ دقائق

ثانيا :- بالنسبة لمجموعة الضابطة:-

- مدة الإحماء ١٠ دقائق - مدة النشاط التعليمي ١٥ دقيقة

- مدة النشاط التطبيقي+استكمال التعليمي ٣٠ دقيقة - مدة التهدئة ٥ دقائق



## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي)

للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن الأداء قيد البحث ن - ٢٠

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	زمن الأداء
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
* ٨,٢٥٧	٢,٢٥٩	١٦,٠٥٠	١,٦٩٨	١٩,٤٠٠	الثقبة	زمن مسافة للدوران لساحة الظهر (٧,٥ م)	
* ٩,٤٢٠	٥,٨٥٠	٥١,٠٥٠	٤,٤٣٦	٥٦,٩٠٠	الثقبة	زمن مسافة ٥٠ متر بالدوران	

الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩ \* = دالة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن الأداء لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات زمن الأداء قد تراوحت ما بين (٨,٢٥٧ : ٩,٤٢٠) وهذه القيم أعلى من قيم T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن الأداء قيد البحث :

## جدول (٨)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن الأداء ن - ٢٠

نسبة التحسن	الفرق	متوسط البعدي	متوسط القبلي	وحدة القياس	المتغيرات	زمن الأداء
% ١٧,٢٢	٣,٣٥٠	١٦,٠٥٠	١٩,٤٠٠	الثقبة	زمن مسافة للدوران لساحة الظهر (٧,٥ م)	
% ١٠,٢٨	٥,٨٥٠	٥١,٠٥٠	٥٦,٩٠٠	الثقبة	زمن مسافة ٥٠ متر بالدوران	

يتضح من جدول (٨) أن متغيري زمن الأداء قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث بلغت نسب التحسن (% ١٧,٢٢, % ١٠,٢٨)

الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات الانراكات الحس - حركيه قيد البحث:

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي)  
للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراكات الحس -  
حركية قيد البحث ن - ٢٠

T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الإدراكات الحس - حركية
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
* ٩,٢٠٠	١,٤٨٩	٢,٦٥٠	٠,٩١٢	٠,٩٠٠	إدراك المسافة	
* ١٣,٢٦٢	٠,٥١٠	٢,٥٥٠	٠,٧٤٥	٠,٦٥٠	إدراك المكان	
* ٨,٠٠٨	٠,٥٠٣	٢,٤٠٠	٠,٦٨١	٠,٦٠٠	إدراك السرعة	
* ١٠,٥١٤	١,٤٨٩	٢,٦٥٠	٠,٦٨٦	١,٠٥٠	إدراك الزمن	
* ١٢,٣٣٣	٠,٤٤٤	٢,٧٥٠	٠,٦٤١	٠,٩٠٠	إدراك الاتجاه	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩ \* داله

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات الإدراكات الحس - حركية قد تراوحت ما بين (٧,٩٠٦ : ١٣,٢٦٢) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التغير للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث

## جدول (١٠)

نسب التغير للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراكات الحس - حركية ن - ٢٠

المتغيرات	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التغير	الإدراكات الحس - حركية
إدراك المسافة	٠,٩٠٠	٢,٦٥٠	١,٧٥٠	%١٩٤,٤٤	
إدراك المكان	٠,٦٥٠	٢,٥٥٠	١,٩٠٠	%٢٩٢,٣١	
إدراك السرعة	٠,٦٠٠	٢,٤٠٠	١,٨٠٠	%٣٠٠,٠٠	
إدراك الزمن	١,٠٥٠	٢,٦٥٠	١,٦٠٠	%١٥٢,٣٨	
إدراك الاتجاه	٠,٩٠٠	٢,٧٥٠	١,٨٥٠	%٢٠٥,٥٦	

يتضح من جدول (١٠) أن جميع متغيرات الإبركات الحس حركية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن مسابن (١٥٢,٣٨% : ٣٠٠,٠٠%) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

عرض نتائج المجموعة الضابطة:

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء قيد البحث:

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي)

للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء قيد البحث ن - ٢٠

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط		
* ٥,٢٥٣	١,٧٧٧	١٨,٠٠٠	١,٨٧٧	١٩,٤٥٠	الثانية	زمن مسافة الدوران لسبلة الظهر (٧٠,٥ م)
* ٦,٦٠١	٣,٥٣٨	٥٣,٩٠٠	٣,٣٣٢	٥٥,٤٥٠	الثانية	زمن سبلة ٥٠ متر بالدوران

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩ \* = داله

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيري زمن الأداء قد بلغت (٦,٦٠١ و ٥,٢٥٣) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء قيد البحث :

جدول (١٢)

نسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء ن - ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التغير
زمن مسافة الدوران لسباحة الظهر (٧,٥ م)	الثانية	١٩,٤٥٠	١٨,٠٠٠	١,٤٥٠	%٧,٤٦
زمن مسابقة ٥٠ متر بالدوران	الثانية	٥٥,٤٥٠	٥٣,٩٠٠	٢,٤٥٠	%٢,٨٠

يتضح من جدول (١٢) أن متغيري زمن الأداء قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث بلغت نسب التغير (% ٢,٨٠, %٧,٤٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراكات الحس-حركية قيد البحث :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي)

للمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراكات الحس-حركية قيد البحث ن - ٢٠

T	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الإدراكات الحس-حركية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
* ٥,٣٣٩	١,٥٥٠	٠,٥١٠	٠,٩٥٠	٠,٧٥٩	إدراك المسافة	
* ٥,٦٢٧	١,٦٠٠	٠,٥٠٣	٠,٦٠٠	٠,٦٨١	إدراك المكان	
* ٧,٦٧٨	١,٦٥٠	٠,٤٨٩	٠,٥٥٠	٠,٦٠٥	إدراك السرعة	
* ٣,٩٠٧	١,٨٠٠	٠,٥٢٣	١,١٠٠	٠,٧٨٨	إدراك الزمن	
* ٥,٢١٠	١,٨٥٠	٠,٤٨٩	٠,٨٥٠	٠,٦٧١	إدراك الاتجاه	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩ \* = داله

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المصوبة لمتغيرات الإدراكات الحس - حركية قد تراوحت ما بين (٣,٩٠٧ : ٧,٦٧٨) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث

جدول (١٤)

نسب التغير للمجموعة الضابطة في متغيرات

الإدراكات الحس - حركية ن - ٢٠

المتغيرات	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التغير
إدراك المسافة	٠,٩٥٠	١,٥٥٠	٠,٦٠٠	%٦٣,١٦
إدراك المكان	٠,٦٠٠	١,٦٠٠	١,٠٠٠	%١٦٦,٦٧
إدراك السرعة	٠,٥٥٠	١,٦٥٠	١,١٠٠	%٢٠٠,٠٠
إدراك الزمن	١,١٠٠	١,٨٠٠	٠,٧٠٠	%٦٣,٦٤
إدراك الاتجاه	٠,٨٥٠	١,٨٥٠	١,٠٠٠	%١١٧,٦٥

يتضح من جدول (١٤) أن جميع متغيرات الإدراكات الحس - حركية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٦٣,١٦% : ٢٠٠%) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

عرض نتائج الفرق بين القياسيين البعديين للمجموعتين قيد البحث:

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين لدى المجموعتين (الضابطة -

التجريبية) في متغيري زمن الأداء

## جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين  
لدي المجموعتين (الضابطة - التجريبية)  
في متغيري زمن الأداء ن - ٤٠

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	زمن الأداء
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط			
*٣,٠٣٤	١,٧٧٧	١٨,٠٠٠	٢,٢٥٩	١٦,٠٥٠	الثقبة	زمن مسافة الدوران لمساحة الظهر (٧,٥)	
*٢,١٨١	٢,٥٣٨	٥٣,٩٠٠	٥,٨٥٠	٥١,٠٥٠	الثقبة	زمن سباحة ٥٠ متر بالدوران	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٧ \* = داله

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق متوسطي القياسين البعديين لدي المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيري زمن الأداء قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة المحسوبة لمتغيري زمن الأداء قد بلغت (٣,٠٣٤, ٢,١٨١) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

فروق نسب التغير بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيري زمن الأداء قيد البحث :

جدول (١٦)

فروق نسب التغير بين المجموعتين

(التجريبية - الضابطة) في متغيري زمن الأداء ن - ٤٠

فروق نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة	نسبة التغير	المجموعة الضابطة		نسبة التغير	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	زمن الأداء
		متوسط القبلي	متوسط البعدي		متوسط القبلي	متوسط البعدي			
%٩,٨١	%٧,٤٦	١٨,٠٠٠	١٩,٤٥٠	%١٧,٢٧	١٦,٠٥٠	١٩,٤٠٠	ث	زمن مسافة المسطوح لمدة ٧,٥ (م)	
%٧,٤٨	%٢,٨	٥٢,٩٠٠	٥٥,٤٥٠	%١٠,٢٨	٥١,٠٥٠	٥٦,٩٠٠	ث	زمن سباحة ٥٠ متر بالدوران	

يتضح من جدول (١٦) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في زمن الأداء قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث بلغت فروق نسب التغير (٩,٨١% : ٧,٤٨%) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث

## جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعتين  
(الضابطة - التجريبية) في متغيرات الإدراك الحس - حركي ن - ٤٠

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	الإدراك الحس - حركي
	انحراف	متوسط	الانحراف	متوسط		
* ٦,٩٥٧	٠,٥١٠	١,٥٥٠	٠,٤٨٩	٢,٦٥٠	إدراك المسافة	
* ٥,٩٣١	٠,٥٠٢	١,٦٠٠	٠,٥١٠	٢,٥٥٠	إدراك المكان	
* ٤,٧٨١	٠,٤٨٩	١,٦٥٠	٠,٥٠٣	٢,٤٠٠	إدراك السرعة	
* ٥,٣٠٧	٠,٥٢٣	١,٨٠٠	٠,٤٨٩	٢,٦٥٠	إدراك الزمن	
* ٦,٠٩٠	٠,٤٨٩	١,٨٥٠	٠,٤٤٤	٢,٧٥٠	إدراك الاتجاه	

قيمة T الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٦٩٧ \*داله

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (٤,٧٨١ : ٦,٩٥٧) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

فروق نسب التصنن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث :



## جدول (١٨)

## فروق نسب التغير بين المجموعتين

(التجريبية - الضابطة) في متغيرات الإدراك الحس-حركي ن - ٤٠

التغيرات	المجموعة التجريبية		نسبة التغير	المجموعة الضابطة		فروق نسب التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة
	متوسط القبلي	متوسط اللاحق		متوسط القبلي	متوسط اللاحق	
إدراك المسافة	٠,٩٠٠	٢,٦٥٠	%١٩١,١٤	١,٥٥٠	١,٥٥٠	%١٣١,٢٨
إدراك المكان	٠,٦٥٠	٢,٥٥٠	%٢٩٢,٣١	١,٦٠٠	١,٦٠٠	%١٢٥,٦٤
إدراك السرعة	٠,٦٠٠	٢,٤٠٠	%٣٠٠,٠٠	١,٦٥٠	١,٦٥٠	%١٠٠
إدراك الزمن	١,٠٥٠	٢,٦٥٠	%١٥٢,٣٨	١,٨٠٠	١,٨٠٠	%٨٨,٧٤
إدراك الاجتهاد	٠,٩٠٠	٢,٧٥٠	%٢٠٥,٥٦	١,٨٥٠	١,٨٥٠	%٨٧,٩١

يتضح من جدول (١٨) تحسن المراد المجموعة التجريبية في متغيرات الاكراكات الحس-حركية قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن بين (١٠٠% : ١٣١,٢٨%)

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن الأداء وعامله هما ( زمن مسافة الدوران لمساحة الظهر ٧,٥ متر بالدوران ، زمن مسافة ٥٠ متر بالدوران ) لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات زمن الأداء قد تراوحت ما بين (٨,٢٥٧ : ٩,٤٢٠) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح من جدول (٨) أن متغيري زمن الأداء قد تحسنا لدى المراد المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبتا التحسن (١٧,٢٢%، ١٠,٢٨%)

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات الإدراكات الحس - حركية قد تراوحت ما بين (٧,٩٠٦ : ١٣,٢٦٢) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥. ويتضح من جدول (١٨) أن جميع متغيرات الإدراكات الحس-حركية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (١٥٢,٣٨% : ٣٠٠,٠٠%)

وتعزي الباحثة الفروق الدالة احصائياً، ونسب التحسن الحادته لدى افراد المجموعة التجريبية في عاملي زمن الاداء والادراكات الحس-حركية الي البرنامج المقترح الذي يتضمن مجموعه من التدريبات الخاصة بالادراكات الحس -حركية المتمثلة في تدرجات الزراعين والرجلين وتمريبات الدوران والاحساس الزاوي داخل وخارج الماء، العمر الذي ادي الي تنمية الاستجابات الحركية التي حدثت نتيجة تنمية القدرات الحس-حركية قيد البحث.

#### ٤/١/٢ مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيري زمن الأداء لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيري زمن الأداء قد بلغت (٦,٦٠١,٥,٢٥٣) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٧٢٩) عند مستوى معنوية ٠,٠٥. كما يتضح من جدول (١١) أن متغيري زمن الأداء قد تحسنا لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبتي التغير (٧,٤٦% : ٢,٨٠%)

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات الإدراكات الحس -حركية قد تراوحت

ما بين (3,907 : 7,678) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (1,729) عند مستوى معنوية 0,05. كما يتضح من جدول (13) أن جميع متغيرات الإدراكات الحسنة- حركية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (13,16% : 200%) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (1,729) عند مستوى معنوية 0,05.

وتعزى الباحثه الفروق الدالة احصائيا ونسب التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه في عاملي زمن الأداء والادراكات الحسنة- حركية الي البرنامج التقليدي المتبع تطبيقه للمجموعه الضابطه

وتعزى الباحثة الفروق الدالة احصائيا ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة التجريبية في عاملي زمن الأداء قيد البحث عن المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي المتبع ، وحيث تضمن البرنامج المقترح تمارين (للإدراك الحسنة - حركية) المتمثلة في تمارين الزراعين والرجلين وتمارين الدوران، الأمر الذي أدى إلى تنمية الاستجابات الحركية التي حدثت نتيجة تنمية القدرات الحسنة - حركية قيد البحث ، حيث يشير نتائج الدراسات السابقة الي أن التأثير المتبادل بين أجهزة الجسم والوسط المحيط به يلعب دورا كبيرا في عملية التوجيه والإدراك الحسنة - حركية أخذ القدرات الخاصة المرتبطة بالعمليات العقلية العليا التي تؤهل لأداء أي مهارة حركية بكفاءة كما تسمح بالتحكم في التوجيه الحركي من حيث توقيتها من حيث المدى والإتجاه والزمن .

كما راعت الباحثة التسلسل والربط بين شكل الحركة ومدى الحركة واتجاه الحركة وسرعة الحركة وذلك حيث يتفق العديد من الباحثين ان ادراك الأداء الحركي يتضح من مختلف خواص ومميزات الحركة والتي تتمثل في الشكل والمدى والإتجاه والسرعة لأداء الحركة .

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى طلاب المجموعة التجريبية فى عوامل الإدراك الحس - حركى قيد البحث عن المجموعة الضابطة إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات متنوعة للإدراكات الحس حركية قيد البحث ، المتمثلة فى تمرينات الذراعين والرجلين وتمرينات الدوران الأمر الذى أدى إلى تنمية الإستجابات الحركية التى حدثت نتيجة تنمية القدرات الحس - حركية قيد البحث ، حيث تذكر منى مصطفى (١٩٩٨) ان عملية التعلم الحركى تعتبر المدخلات الحسية والإدراك لهما نفس اهمية القدرة على الحركة بسهولة ورشاقة إذ أن أى فرد لا يمكن ان يكون ماهراً فى الأداء الرياضى دون ان يكون لديه الوظيفة الإدراكية مكتملة ومؤثره (٩٦٠)

#### ٣/١/٤ مناقشة نتائج الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين قيد البحث:

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى متغيري زمن الأداء قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة المحسوبة لمتغيري زمن الأداء قد بلغت (٣,٠٣٤,٢,١٨١) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح من جدول (١٥)، من جدول (١٧) تحسن أفراد المجموعة التجريبية فى متغيرات الإدراكات الحس-حركية قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت فروق نسب التحسن بين (٧٤,٧١% : ١٣١,٢٨%) ، تحسن أفراد المجموعة التجريبية فى زمن الأداء قيد البحث عن المجموعة الضابطة حيث بلغا فرقى نسبتي التغير (٩,٨١% : ٧,٤٨%) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى متغيرات القدرات التوافقية قيد

البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم T المحسوبة لمتغيرات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (٢,٩٥٦ : ١٠,٥٩٦) وهذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (١,٦٩٧) عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

وتعزي الباحثه الفروق الداله إحصائيا ،ونسب التحسن الحادته لدي طلاب المجموعه التجريبية في عوامل الإدراك الحس-حركي قيد البحث وعلملي زمن الأداء قيد البحث عن المجموعه الضابطه الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات متنوعه للإدراكات الحس-حركية قيد البحث الأمر الذي أدى الي تنمية الاستجابات الحركية التي حدثت نتيجة تنمية القدرات الحس-حركية قيد البحث ، ولعلنا من خلال العرض السابق لمناقشة النتائج نلاحظ انها تتفق مع العديد من نتائج الدراسات المرجعية للبحث حيث يتفق محمد البحراوي(١٩٩٧م) ،مني مصطفى محمود(١٩٩٨) علي ان استخدام برنامج لتنمية جوانب الإدراك الحس -حركي يساعد علي تحسن مستوى وزمن الداء في المسبحة .

كما يزيد ذلك تأكيدا للنتائج التي تشير اليها هبة ابراهيم محمد (٢٠٠٦) بان ادراك الوقت والمسافه يساهمان في الارتقاء بالمستوي الرقمي لمسبحة الزحف علي الظهر .

وفي ضوء مسبق تري الباحثه ان استخدام البرنامج التقليدي المتبع ادي الي تحسن الأداء والمعنوي الرقمي للمجموعه الضابطه، وان استخدام البرنامج المقترح باستخدام الإدراكات الحس-حركية قيد البحث قد أثر تأثيرا ايجابيا علي تنمية وتحسين الاداء والمعنوي الرقمي والإدراكات الحس-حركية قيد البحث للمجموعه التجريبية بتفوق المجموعه التجريبية عن المجموعه الضابطه في نتائج القياسات البعديه للمهارات قيد البحث.

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع العربية:

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج في التربية الرياضية، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٩.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : تدريب المسبحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٤)
- ٣- أحمد زكي حسين (١٩٨٦) : تأثير بعض التمرينات لتنمية الإدراك الحس- حركي علي مستوى الأداء في الجمباز، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان
- ٤- اسامة كامل راتب (١٩٩٠) : تطعيم المسبحة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- رشا محمد توفيق محمد :التصور العقلي وتأثيره علي زمن الأداء للناشئين في المسبحة، رسالة ماجستير، القاهرة.
- ٦- سمير عبد المنعم منسي(١٩٩١) :دراسة بعض القدرات الحس - حركية للطرف الطوي لمسبحي المسبحة القصيرة للناشئين من (١٥-١٦ سنة) رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٧- علاء الدين خميس سليمان :علاقة بعض القدرات الحس-حركية بالمستوي الرقمي لدى مسبحات المسبحة القصيرة (١٩٩١)

- للناشئات من ( ١١ - ١٦ سنة) ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية.
- ٨- فيصل العياشي، علي الدريدي (٢٠٠٠)  
المبادئ الأساسية لتطعيم السباحة ، دار الأمل جامعتي. بغداد- اليرموك.
- ٩- محمد حسن علاوي  
: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- محمد فتحي البحراوي (١٩٩٧)  
الإعداد الخاص لأداء مهارة الدوران بالشقلبة الأمامية لدي ناشئ سباحة ١٠٠ متر حره ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق .
- ١١- محمد فتحي البحراوي (٢٠٠٧)  
: تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق، مذكرات غير منشوره، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ١٢- مني مصطفى محمد علي (١٩٩٨)  
:تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الابراراك الحمن- حركي علي مستوي أداء سباحتي الزحف علي البطن والظهر،رسالة دكتوراه ، جامعة المنوفية.
- ١٣- هبة ابراهيم محمد الأثفهر (٢٠٠٦)  
: فاعلية التدريب العقلي باستخدام إدراك الوقت والمسافة علي مستوي الأداء الفني والرقمي لسباحتي الزحف علي الظهر والبطن ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة

المراجع الأجنبية:

- 14- Bill, S.Enham,Johnat Kinson(2003) : Champion ship swim training, human kinetics.
- 15- Ernst,W.Maglischo,PHD(2003):Swimming fastest,Human Kinetics.
- 16- Ruben,j. Guzman(1998): swimming drills for every strok,human Kinetics
- 17- Rubcn,j. Guzman (1993) :the swimming drill book, human kinetics, Alex. Library,97098.
- 18- Weinberg R.S. (1988):the mental advantage, developing your psychological skills untennis,lei sure prcss,. champaiya,Illiois
- 19- <http://iusst.com/forum/view>.



## ملخص البحث

### تأثير استخدام برنامج تعليمي علي مستوى الأداء الفني للدوران بالشقبة الأمامية

#### مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر المبالحة إحدى ميادين الرياضات الملقية بل عصبها الأساسي وهي تمثل القدره الذاتية المجرده للإيمان للتعامل مع الوسط المالي المخالف عن الوسط الذي خلق فيه، بالإضافة إلي تغيير وضع الجسم من الوضع الرأسي إلي الوضع الأفقي، ومن هنا تتميز المبالحة باختلاف طبيعة أدائها ، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التعليمي المقترح باستخدام بعض المتغيرات الحس-حركية علي مستوى الأداء الفني للدوران في مبالحة الزحف علي الظهر للبراعم .

#### فرض البحث :

يؤثر البرنامج التعليمي المقترح باستخدام بعض المتغيرات الحس-حركية ايجابيا علي مستوى الأداء الفني للدوران في مبالحة الزحف علي الظهر.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

**مجتمع وعينة البحث :**

يمثل مجتمع البحث براعم استاد المنصوره - من مواليد ٢٠٠٠ وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية والبالغ عددهم (٤٠) برعم ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداها تجريبية وتشمل (٢٠) برعم ولقد اتبع معهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الانراكات الحس-حركيه ، والأخري ضابطة وتشمل (٢٠) برعم وقد اتبع معهم طريقة التعليم المتبعة

**أدوات جمع البيانات :**

( جهاز الرستاميتز ، جهاز الجنيوميتر ، ساعة إيقاف ، كاميرا فيديو ، استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد الانراكات الحس-حركيه قيد البحث)

**تجربة البحث :**

طبقت تجربة البحث الأساسية علي عينة عمدية عشوائية قوامها (٤٠) برعم من براعم استاد المنصوره الرياضي وتم تقسيمهن إلي مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منها (٢٠) برعم ، وتم إجراء التجانس والتكافؤ فيما بينهما في متغيرات النمو الأساسية (المن - الطول - الوزن ) واختبارات الانراك الحس-حركي ومستوي زمن الأداء للدوران وخمسين متر بالدوران ثم أخذت القياسات القبليه وطبق البرنامج التعليمي المقترح لمدة عشرة أسابيع بواقع اربع وحدات تعليميه اسبوعيا ، وبعد الأسبوع العاشر ( انتهاء تطبيق البرنامج التعليمي ) ، تم إجراء القياس البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت نفس الظروف من خلال اعادة جميع الاختبارات قيد البحث واعداد النتائج النهائيه للبحث .

**المعالجات الإحصائية :**

المتوسط الحسابي، الوسيط الانحراف المعياري، معامل الانتواء، معامل الارتباط  
اختبار "ت"،

### الاستنتاجات والتوصيات :

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الانراكات الحس-حركيه له تأثير ايجابي على تعلم الدوران لسباحة الزحف على الظهر.

وجود تحسن في نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ويرجع ذلك إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الانراكات الحس-حركيه.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الانراكات الحس-حركيه قيد البحث على البراعم في مختلف الأندية ومراكز الشباب لما حققه من ايجابيه في النتائج التي تم التوصل اليها

إجراء المزيد من الدراسات والبحوث العلمية والبرامج التعليميه على البراعم في مختلف الرياضات الأخرى باستخدام الانراكات الحس-حركيه لارتقاء بعملية التعلم والاكتماب الصحيح للمهاره

## Summary of the research

### *The presentation of the research problem :*

The motor skill learning is increased in the physical activities for developing the performance . the motor performance in the swimming depend on motor kinesthetie because swimming demend amount of kinesthetic percepation beside high degree of adjustment among the movements to reach a good performance

### *Research aim :*

" This research aims to desin instructional program to knowthe effect it by using som kinesthetic perception on technical performance of turn in the backstrocke swimming for cadet.

### *Research Hypotheses :*

- The suggested programe has positive results on the developing the kinesthetic perception for turn of backstrocke swimming

### *Research Procedures :*

### *Action research :*

The Researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of rescarch , has been chosen as one of its designs with tribal and dimensional measurement of both the control and experimental groups .

*Society and the research sample :*

The research community Includes cadets in mansora stad borning 2000 and the research's sample has been chosen by the dclibratc random method and intentional way of the numbers (40) cadets , and divided into two equal experimental the first included (20) cadets has followed the proposed education program with them using instructional program by using som kinesthetic perception on technical performance of turn in the back strocke swimming , including (20) cadets followed the usual method of teaching

*Tools Of Data Collection :*

The researcher made a form to the expert poll to identify the most important kinesthetic perception

*Research experience :*

After the ten weeks ( end of the instructional program) . a dimensional measurement of both the control and experimental groups under the same conditions during the turn all the tests and take the final results to research

*Conclusions and Recommendations :*

The proposed educational programm by using some kinesthetic perception on technical performance of turn in the backstrocke swimming for cadet

Doing more studies and researches on cadet in different kinds of sports by using some kinesthetic perception on technical performance.