

## أثر بعض تمارين الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء لسباحي الصدر.

محمد محمد حسين المالح

### - مقدمة و مشكلة البحث :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متوكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن ليأتي من فراغ بل كان ومازال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته ، والمدرّب القوى والناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم مرشداً مستتيراً به خلال عمله في مجال التدريب.(١٣:١)

يشير **ماجد مصطفى(٢٠٠٧)**: إلي أن الوصول باللاعب إلي المستويات العليا يتطلب بأن يتمتع اللاعب بالعديد من القدرات والمهارات الخاصة وأن يكون علي درجة عالية من إتقان مثل هذه القدرات ، أي أن مستوى الأداء المهاري بصفة عامة يتوقف علي ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات المختلفة ومدى إرتباطها. (٧٠:٩) .

ومن الملاحظ أن الفرد الرياضي لا يمكنه التعلم دون أن يدرك الموضوع الذي يتعلمه فإذا لم يستطيع هذا الفرد أن يدرك جيداً المهارة التي يعرضها عليه المدرّب أثناء عملية التعلم، بالتالي سوف لا يستطيع أدائها بالطريقة الصحيحة وعلي هذا فإن دراسة المدرّب لسيكولوجية الإدراك تساعد علي ضبط شروط العملية العقلية في المواقف التعليمية المختلفة مما يساعده وييسر للفرد الرياضي الظروف المناسبة لأفضل إدراك ممكن . (٧٠:٩)

ويذكر **يحيى الحاوي (٢٠٠٤م)** ، ان أهمية دراسة المدرّب الرياضي الإدراك الحس حركي التي تساعد علي ضبط شروط هذه العملية العقلية الهامة في المواقف التدريبية ، وبالتالي يستطيع اللاعب أداء المهارات المركبة والصعبة إلي أقصى مدى ممكن من درجات الإبداع والتفوق في النشاط الممارس . (٩٩:١١)

يعرف **عصام حلمي** (٢٠٠٠م) الرياضات المائية أنها تعتبر من الأنشطة المتعددة الأشكال والتنظيمات التي يستخدم فيها الفرد جسمه أو وسائل أخرى خلال الوسط المائي كوسيلة لتحقيق القدرات البدنية والفسولوجية والتربوية . (١٩:٨).

ويؤكد **عصام الوشاحي** (٢٠٠١م) أنه لما كان الإرتقاء بمختلف الألعاب والرياضات الفردية والجماعية لا يأتي إلا عن طريق العلم والتعلم من مختلف العلوم والتجارب الميدانية التي تستند علي أسس علمية ثابتة وخبرة فنية وميدانية عن التجارب العلمية وبذلك يمكن وضع الخطط للإرتقاء بمستوي الرياضة . (٧: ٧)

### أهمية البحث :

تعتبر هذه الدراسة محاولة علمية جديدة لرصد مضمون الإدراك الحس حركي ، حيث يحاول فيها الباحث إيضاح العلاقة بين الإدراك الحس- حركي والمتغيرات الفاعلة في حدوثه ، كما يلقي الضوء على الدور الذي يلعبه الإدراك الحس - حركي في عملية التحكم الحركي من خلال إيضاح الجوانب النفسية والفسولوجية لحدوث تلك العملية، وبالتالي يقدم البحث تحليل لعمل المستقبلات الحسية الداخلية ودورها في إحداث التناغم المطلوب في الأداء الحركي .

ومحاولة إيضاح الأهمية من الناحية العلمية للباحثين في رياضة السباحة الى أهمية تطوير الأداء المهاري وان العوامل البدنية في سباحة الصدر ليست لوحدها العامل الحاسم في الأنجاز الرقمي ولكن أيضا القدرة على التوظيف الجيد للعوامل البدنية يساعد كثيراً في تضافر العمل العضلي لإنجاز أقصى مسافة في أقل زمن ممكن.

كما يقدم هذا البحث نموذجاً عملياً تطبيقياً لبرنامج تدريبي لتنمية الإدراك الحس - حركي المرتبط بسباحة الصدر حيث إنه تم تقنيته بشكل علمي ووضع بعض الآليات الممكنة لسد إحتياجات الناشئين في تحسين الناتج الحركي ورفع المستوى الناشئين في سباحة الصدر.(٤١ سنة:٦ سنة) عينة البحث .

#### هدف البحث :

التعرف على تأثير التمرينات الحس حركية على مستوى الاداء لسباحى الصدر .

#### فروض البحث :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس ( القبلي والبعدي ) في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس ( القبلي والبعدي ) في بعض مكونات الادراك الحس - حركي لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.

#### الدراسات السابقة :

١ - أجري "أمير حسن سلمان" (٢٠١٦م) دراسة بعنوان " دراسة تحليلية لاستراتيجيات تنظيم السرعة لسباقات ال ٢٠٠ م لدى سباحى المقدمة الناشئين من الجنسين " ، يهدف البحث إلى مساعدة اللاعب فى كيفية الاستفادة من الجهد المبذول خلال المنافسة ككل باستخدام جميع أجزاء الجسم. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئى السباحة ، وكان من أهم التوصيات الاهتمام بالدراسة وضرورة تداوله بين المدربين وكذلك ضرورة إجراء دراسات مشابهة على مختلف المستويات وأن يقوم الاتحاد بإعداد دورات صقل للمدربين للتعرف على الجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالأداء فى رياضة السباحة وكيفية قياسها وتنميتها .(٤)

٢- كما أجري "محمد محمود احمد عرنس" (٢٠١٢م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس - حركي والمستوى الرقمي لدى الرباع فى رفعة الخطف."، هدفت الدراسة التعرف على أثر البرنامج التدريبي لتنمية الإدراكات الحس - حركية على المستوى الرقمي لدى الرباع فى رفعة الخطف ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) لاعبين مقسمين لمجموعتين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي على كافة الإدراكات الحس - حركية وعلى المستوى الرقمي لدى الرباع فى رفعة الخطف.(١٠)

٣- أجري "احمد العميرى" (٢٠١٠م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح تنمية بعض المدركات الحس - حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال " ، يهدف البحث إلى

التعرف على تأثير برنامج مقترح تنمية بعض المدركات الحس - حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال . وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي رفع الأثقال ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التجريبي له تأثير إيجابي على اللاعبين وأفضل من البرنامج التقليدي في تنمية كلاً من المدركات الحس - حركية الخاصة والتوافق الحركي الخاص ومستوى الإنجاز مبتدئين. (٣)

#### إجراءات البحث :

#### \* منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته إلى طبيعة البحث بأستخدام التصميم لمجموعة واحدة قياس قبلي وبعدي .

#### \* مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت من لاعبي سباحة الصدر ، وتتراوح اعمارهم (من ١٤ - ١٦ سنة ) من لاعبي منتخب شمال سيناء. والجدول يوضح توصيف العينة.

#### جدول (١)

#### مجتمع وعينة البحث

المجتمع الكلي	العينة الأساسية التجريبية	العينة الإستطلاعية
٢٠ سباح	١٠ سباح	١٠ سباحين

\*أدوات و وسائل جمع البيانات .

#### الاجهزة :

(جهاز الرستاميتير لقياس الطول (سم) - ميزان طبي (كجم) - لوحة الضربات - الأطواق - ساعة إيقاف - سدادات الأذن - رافعات الرجلين - حبال مطاطية ) .

#### الاختبارات :

- ١ - إختبار تقييم مستوى الأداء .
- ٢ - إختبار الإحساس بالمسافة داخل الماء (١٥ متر صدر) .
- ٣ - إختبار الإتران داخل الماء.

### البرنامج التدريبي :

استغرق البرنامج التدريبي ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد بواقع ٢٤ وحدة تدريبية ، زمن وحدة التدريب ٩٠ دقيقة .

### أولاً : الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٣ / ٦ / ٢٠١٩ إلى ١٠ / ٦ / ٢٠١٩ على عينة من لاعبي منتخب شمال سناء وقد تم إختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الاساسية .

### المعاملات العلمية للمقياس قيد الدراسة :

١ : صدق الاختبارات :

### جدول (٢)

صدق التمايز لإختبار جنان سليمان ٢٠١٠ لتقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر وإختبار الإحساس بالمسافة " داخل الماء " (صدر) ١٥ متر و إختبار الإلتزان داخل الماء

قيمة ر	المجموعة الاساسية		المتغيرات
	ع	س	
* ٣١	.٥٢٧	١٢.٦	إختبار تقييم مستوى الأداء (١٥ درجة)
٣.٢*	٠.٨٣٦	٩.٢	إختبار الإحساس بالمسافة داخل الماء (١٥ متر صدر)
*٣.١٩	١.٠٩٥	١٤.٢	إختبار الإلتزان داخل الماء (ثانية)

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٦

يتضح من جدول (٢) أن هناك ما يدل على التمييز ، وهو ما يؤكد

على صدق الإختبار .

### جدول (٣)

#### ثبات الإختبارات عن طريق إعادة تطبيق الإختبار

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
* ٣١	.٥١	٩.٥	.٥٢٧	١٢.٦	إختبار تقييم مستوى الأداء (١٥ درجة)
*.٩٢٩	١.٨٣	١٠.٦	١.١٩	١٠.١	إختبار الإحساس بالمسافة داخل الماء (١٥ متر صدر)
*.٩١٥	٢.٣١	١٤.٦	٢.٢٨	١٤.٩	إختبار الإلتزان داخل الماء (ثانية)

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣١

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبار كانت (٠.٦٣١) وهي دالة إحصائياً مما يدل على ثبات الإختبارات بدرجة عالية.

#### ثانياً : الدراسة الاساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاساسية علي عينة البحث الاساسيه خلال الفترة ٢٠١٩/٦/١٨ حتي ٢٠١٩/٨/١١ وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب .

### جدول (٤)

#### تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	الطول	الوزن	السن
المتوسط	١٣٥.٧	٤٣.٤٥	١٢.٨
الوسيط	١٥٤.٥	٤٢.٥	١٢.٥
الانحراف المعياري	٤.٧٦٩	٣.٥٠١	٠.٨٩٤
الالتواء	-٠.٣٨٢	١.٣٥	.٤٣٢

يتضح من الجدول رقم (٤) أن الوسط الحسابي للسن (١٢.٨) والانحراف المعياري (٠.٨٩٤) ومعامل الإلتواء (٠.٤٣٢)، كما أن الوسط الحسابي للطول (١٣٥.٧) والانحراف المعياري (٤.٧٦٩) ومعامل الإلتواء (-٠.٣٨٢)، والوسط الحسابي للوزن (٤٣.٤٥) والانحراف المعياري (٣.٥٠١) ومعامل الإلتواء (١.٣٥)، ومعاملات الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث تقع جميعها في نطاق (٣±) مما يشير إلي المجانسة بين أفراد العينة قيد البحث.

## عرض النتائج ومناقشة الفرض الاول :

والذى ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس ( القبلي والبعدي ) في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية.".

### جدول (٥)

#### اختبارات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث

نسبة التغير	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبار
			ع	س	ع	س		
٢٢.٢٢٢	٥.٦٢*	٢.٤	٠.٧٨٨	١٣.٢	١.٣١	١٠.٨	تقديم مستوى الأداء المهارى لسباحي الصدر بالدرجة من (١٥)	
٦٧.٣٢٦	١٢.٢*	٦.٨	٠.٨٧	١٦.٩	١.١٩	١٠.١	الإحساس بالمسافة داخل الماء سباحة ١٥ م صدر	
٣٢.٢٥	٦.٤٤٩*	٤.١	١.٣٤	١٨.٩	٢.٣٠	١٤.٨	الاتزان داخل الماء بالثانية	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٩ = ١.٨٣

يوضح الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقبلي لإختبار الاداء المهارى حيث كانت قيمتهم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي .

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في مستوى الأداء المهارى لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام تمارين الإدراك الحس حركي .

## - مناقشة نتائج الفرض الأول :

اعتماداً علي نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس ( القبلي والبعدي ) في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية .

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في المستوي المهارى لأفراد العينة يرجع إلى تأثير البرنامج ويعزى الباحث التحسن في مستوى المهارى لدى عينة البحث الى الانتظام في التدريب و تأثير البرنامج التدريبي المتبع وذلك يتفق مع دراسة " سحر عبد العزيز (٢٠٠٥م) " حيث أشارت الى ان البرنامج المتبع لعينة البحث يؤدي الى تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليه أي ان هناك دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي . وتتفق ايضا مع "سمر مصطفى حسين (٢٠٠٢م)، "يس حبيب، صفوت يونس(٢٠٠٢م)" حيث أشاروا الى ان البرنامج المتبع لعينة البحث يؤدي الى تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليه اي ان هناك دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدي تحقق نتائج الفرض الاول والذي ينص علي " - " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس ( القبلي والبعدي ) في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية. " .

- عرض النتائج ومناقشة الفرض الثاني :

والذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين القياس ( القبلي والبعدي ) في بعض مكونات الإدراك الحس - حركي لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية .

جدول (٦)

اختبارات الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث

نسبة التغير	قيمة ت	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	اختبار
			ع	س	ع	س		
٢٢.٢٢٢	٥.٦٢*	٢.٤	٠.٧٨٨	١٣.٢	١.٣١	١٠.٨	تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحي الصدر	
٦٧.٣٢٦	١٢.٢*	٦.٨	٠.٨٧	١٦.٩	١.١٩	١٠.١	الإحساس بالمسافة داخل الماء	
٣٢.٢٥	٦.٤٤٩*	٤.١	١.٣٤	١٨.٩	٢.٣٠	١٤.٨	الاتزان داخل الماء	

- قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩=١.٨٣

يوضح الجدول أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي والقبلي لإختبارات بعض مدركات الحس حركية حيث كانت قيمتهم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي . ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في بعض مدركات الحس حركية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام تمارين الإدراك الحس حركي

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

اعتماداً علي نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

حيث تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس ( القبلي والبعدي ) في بعض مكونات الإدراك الحس حركي ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن لأفراد العينة يرجع إلى تأثير البرنامج ويعزى الباحث التحسن الى الانتظام فى التدريب و تأثير البرنامج التدريبى المتبع وذلك يتفق مع دراسة " سحر عبد العزيز (٢٠٠٥م) " حيث أشارت الى ان البرنامج المتبع لعينة البحث يؤدي الى تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة أي ان هناك دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي. كما اشارت دراسة "أحمد محمد طه (٢٠٠٩م)" التي تؤكد على أن إتباع البرنامج التدريبية على اسلوب علمي قد أظهر مدى التقدم الذي تصنعه التمرينات الحس حركية بالبرنامج التدريبى خلال فترة التدريب ويظهر نتائج على افراد العينة فى فترات قصيرة خلال فترة تطبيق البرنامج وما يساعد على ارتفاع القياسات لدى أفراد العينة، كما يؤدي إلى تحسن المستوى المهارى لدى الاعبين . كما أشارت نتائج دراسة كلا من "Baljinder Singh (٢٠١٠م) و (Scmidt , R . , Crai.) (٢٠٠٠)" أن الوحدات التدريبية التي تحتوى على تمارين تنمية المدركات الحس - حركية تنمى الفكر فى سرعة ودقة الأداء بالاسلوب الصحيح ، والتخلص من العشوائية فى الاداء والإقتصاد فى الجهد وزيادة قدرة الجهاز العصبى المركزى على تحديد عدد وتوقيت عمل الوحدات العضلية برفع مستوى الإستجابة الحسية فى العضلات مما يؤدي إلى الانقباض العضلى المطلوب للحفاظ على الاتزان وأداء الحركات بشكل متناسق .

ويرى الباحث أن التحسن فى المستوى جاء نتيجة أداء التمرينات المرتبطة بجوانب الإدراك الحس حركي ، فالتوجيه الحركي الصحيح والمطلوب لتغيير أوضاع الجسم وأجزائه قد أدى إلي تحسن وتطوير الأداء الحركي . وكذلك التخطيط السليم للتمرينات وكذلك الانتظام فى التدريب يساعد على الأرتقاء بمستوى اللاعبين .

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدي تحقق نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي: ". توجد فروق دالة إحصائية بين القياس ( القبلي والبعدي ) في بعض مكونات الإدراك الحس - حركي لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية .

### أولاً: الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته النتائج الإحصائية للبحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات التالية :-

- ١- أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تنمية بعض المدركات الحس - حركية الخاصة بسباحة الصدر.
- ٢- أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على تنمية المستوى الرقمي للسباحين للناشئين في سباحة الصدر.
- ٣- أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثيرات إيجابية بشكل واضح على تنمية المدركات الحس حركية الخاصة باللاعب على المستوى الذهني في مختلف الرياضات.

### ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما تم استنتاجه يوصي الباحث بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي في تطوير المدركات الحس - حركية والمستوى الرقمي للسباحين للناشئين في سباحة الصدر مع مراعاة تقنين حمل التدريب بشكل مناسب للمراحل السنية المختلفة.
- ٢- ضرورة توعية المدربين بشكل عام ومدربين السباحة بشكل خاص على أهمية تنمية المدركات الحس - حركية لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الإنجاز للناشئين .
- ٣- يجب عند تخطيط البرامج التدريبية للسباحين خاصة المراحل السنية الأولى أن يراعى الخصائص المميزة والاحتياجات الخاصة لتطوير مستوى السباحين الناشئين.
- ٤- ضرورة إجراء المزيد من التجارب البحثية في رياضة انواع سباحة اخرى للارتقاء بتلك الرياضة في مصر وكذلك في الرياضات الاخرى .

المراجع :

- ١ أبو العلاء عبد الفتاح  
تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر  
العربي، القاهرة ، ط٥ . ٢٠٠١م
- ٢ أحمد محمد طه ( ٢٠٠٩ )  
تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية  
على كفاءة الجهاز العصبي المركزي ومستوى الأداء لبراعم  
كرة القدم .
- ٣ احمد العميرى " (٢٠١٠م)  
تأثير برنامج مقترح تنمية بعض المدركات الحس - حركية  
على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال "
- ٤ امير حسن سلمان (٢٠١٦)  
دراسة تحليلية لاستراتيجيات تنظيم السرعة لسباقات ال ٢٠٠  
م لدى سباحي المقدمة الناشئين من الجنسين .
- ٥ سحر عبد العزيز ( ٢٠٠٥ )  
الادراك الحس حركي وعلاقته بمستوي الاداء في مادة  
السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق.
- ٦ سمر مصطفى حسين ( ٢٠٠٢ )  
تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي  
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري في  
رياضة المبارزة
- ٧ عصام محمود  
الوشاحي(٢٠٠١م)  
، القاهرة .  
التدريب بالأثقال = قوة + بطولة ، دار بهاء لنشر
- ٨ عصام محمد حلمي ( ٢٠٠٠ )  
تاريخ وتعليم التكنولوجيا الحديث في السباحة ، رجب للكمبيوتر،  
الإسكندرية .



- ٩ ماجد مصطفى إسماعيل  
(٢٠٠٧)  
دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس - حركي  
للاعبي كرة القدم رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة
- ١٠ محمد محمود عرندس  
(٢٠١٢)  
تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس - حركي  
والمستوى الرقمي لدى الرباع في رفعة الخطف .
- ١١ يحي محمد الحاوي (٢٠٠٤)  
العالمية ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر  
الموهبة الرياضية والإبداع الباب الذهني لدخول إلى الرياضة
- ١٢ يس حبيب ،  
صفوت يونس ( ٢٠٠٢ )  
تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على  
مستوى أداء التمرينات الأرضية في الجماز لطلاب التربية  
البدنية .
- Baljinder Singh ١٣  
Biomechanical and physiological differences  
between males and females during free style  
Swimming , Medicine and science in sport  
and exercises .(٢٠٠١)
- Scmidt , R . ,Craig , ١٤  
Motor Learning And Performance "A  
Problem – Based Learning Approach "  
Human Kinetics . (٢٠٠٤)



(جنان سليمان) (٢٠٠٠)

إذ بلغت لضربات الرجلين (٦) درجات ، وللذراعين (٤) درجات ، وللتنفس (٢) درجة ،  
والتوافق الكلي (٣) درجات .  
وبالتالي أصبحت الدرجة النهائية (١٥) درجة لمجموع مهارة سباحة الصدر .

م	رقم اللاعب	ضربات الرجلين	ضربات الذراعين	التنفس	التوافق الكلي	المجموع
١	السباح ١					
٢	السباح ٢					
٣	السباح ٣					
٤	السباح ٤					
٥	السباح ٥					
٦	السباح ٦					
٧	السباح ٧					
٨	السباح ٨					
٩	السباح ٩					
١٠	السباح ١٠					

٢ - اختبار الإحساس بالمسافة " داخل الماء " ١٥ متر	
الأجهزة والأدوات	حمام سباحة - نظارة سباحة مطلية باللون الأسود أو عصابة للعينين - ترقيم الأمتار من جانبي الحمام
تنفيذ الاختبار	- يقف اللاعب من داخل حمام السباحة ويطلب منه السباحة بدون الدفع من الحائط - يحدد للطالب مسافة (١٥) متر والمطلوب الوصول إليها ويؤدي محاولة تجريبية مع فتح العينين . يرتدي اللاعب النظارة السوداء أو عصابة للعينين مع أداء السباحة للوصول إلي نفس المسافة (١٥) متر . يكرر الاختبار لثلاث محاولات
طريقة التسجيل	- يسجل قيمة الخطأ (+ ، - ) في كل محاولة . - إيجاد الوسط الحسابي لقيمة الخطأ للمحاولات الثلاثة (عصام حلمي ١٩٨٧)

٣- اختبار الاتزان "داخل الماء"	
الأجهزة والأدوات	ساعة إيقاف - حمام سباحة
تنفيذ الاختبار	يتخذ اللاعب وضع الطفو علي البطن بحيث يكون الجسم كله علي استقامة واحدة ، وعند الاهتزاز لأي جزء من أجزاء الجسم يكون الاتزان قد فقد .
طريقة التسجيل	يسجل للاعب الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه وذلك من لحظة استقرار الطفو وحتى نزول أو اهتزاز أي جزء من أجزاء الجسم. تؤخذ ثلاث محاولات وإيجاد الوسط الحسابي للأزمنة للمحاولات الثلاث

- التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي

م	التمرين	المدرك الحس - حركي - المراد تنميته
١	أداء ضربات الرجلين (سباحة الصدر) من الجلوس علي مكعب البدء لمدة ٣٠ ث مع حساب عددها ثم يطلب من اللاعب تكرار عدد الضربات في نفس الزمن السابق	تنمية إدراك حركة الرجلين
٢	أداء ضربات الرجلين ( سباحة الصدر) بمعدل ٣ ضربات مع أخذ نفس من الأمام مع السند علي الحائط أو لوحة الطفو .	تنمية التوافق
٣	تثبيت الرجلين بواسطة الزميل وعمل ضربات الذراعين (سباحة الصدر) بحيث دوره واخذ نفس .	تنمية التوافق
٤	المشي علي عارضة التوازن للأمام وللخلف مع محاولة رمي كرة التمرينات لأعلي ولقفها .	تنمية التوازن
٥	الوثب في المكان وعند سماع الإشارة تغيير الاتجاه والدوران ٢١١ لفة .	تنمية ادراك الاتجاه
٦	من وضع الانبطاح فوق مقعد سويدي رمي كرة على هدف معين .	تنمية إدراك المسافة
٧	من وضع الانبطاح فوق مقعد سويدي رمي الكرة على هدف معين مع غلق العينين .	تنمية إدراك المسافة
٨	أداء حركات الذراعين ( سباحة الصدر ) أمام حائط مرسوم عليه علامات توضيحية أسفل وأعلي لالتقاء اليدين مع الحائط .	تنمية إدراك حركة الذراعين
٩	أداء حركات الذراعين ( سباحة الصدر ) أمام حائط مرسوم عليه علامات توضيحية أسفل وأعلي لالتقاء اليدين مع الحائط مع غلق العينين .	تنمية إدراك حركة الذراعين
١٠	النزول تحت الماء لمدة (١٠ث) مع عطاء إشارة النهاية .	تنمية الإحساس بالزمن

وحده تدريبية للبرنامج المتبع في البحث :

شده الحمل / ٧٥%

السبوع / العاشر

اجمالي الزمن	الراحة		التكرار	الغرض	التدريب التطبيقي	أجزاء الوحدة
	م	ك				
٢٠ق					جري حول الحمام ٣مرات اطالات للجسم سباحة حره ١٠٠م	الإحماء
٦٠ق		١٠ث	٤مرات	تنمية التوازن	١- المشي علي الأمشاط فوق خط مرسوم علي ٢٠ متر.	الجزء الرئيسي
		١٥ث	يكرر ٥ مرات	تنمية التوازن	٢- عمل طفو القنديل ومحاولة الثبات فيه اكبر وقت ممكن .	
		١٠ث	٥مرات	تنمية أدراك الاتجاه	٣- المشي بين خطين مع غلق العينين وعند الاتحراف يتوقف اللاعب	
		١٥ث	٣مرات	تنمية أدراك الاتجاه	٤- عمل طفو أفقي علي البطن وأداء ضربات رجلين (فوق خط مرسوم في قاع الحمام (خط الحارات) الذراعان جانباً	
		١٥ث	٣مرات	تنمية الإحساس بالزمن	٥- من وضع الطفو علي البطن أداء حركات الذراعين لمدة (٢٠ث) مع إعطاء اشارة النهاية.	
		٢٠ث	٣مرات	تنمية الإحساس بالزمن	٦- من وضع الطفو علي البطن أداء حركات الذراعين لمدة (٢٠ث) بدون إعطاء اشارة النهاية .	
١٠ق					العاب صغيرة وقوف في الماء	التهدئة



ملخص البحث باللغة العربية

"اثر بعض تمارين الادراك الحس حركى على مستوى الأداء لسباحي الصدر"

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين الإدراك الحس حركي لسباحي الصدر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، المجموعتين الضابطة والتجريبية مع القياس القبلي والبعدي لهما لمعرفة تأثير البرنامج على مستوي الأداء المهاري واثر المدركات الحس حركية، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) سباح من منتخب شمال سيناء للسباحة تم تقسيمها إلى مجموعتين (١٠) سباحين للدراسة الاساسية و(١٠) سباحين للدراسة الاستطلاعية. حيث أظهرت النتائج تحسن واضح في مكونات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي وذلك بفضل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح . ومن خلال تطبيق البرنامج يوصى الباحث التأكيد علي تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم لتطوير المهارات لدى السباحين مما يساهم في نجاح العملية التدريبية ، والاهتمام بتنمية المدركات الحس حركية والتي يمكن استخلاصها من طبيعة الأداء نفسه.

## ملخص البحث باللغة الأجنبية

### Summary

#### The effect of some kinesthetic perception exercises on the performance level of chest swimmers

The study was designed to identify the effect of cognitive sense exercises for the thoracic spiders. The researcher used the experimental method, the control and experimental groups with the tribal measurement and the encoder for them to know the effect of the program on the level of skill performance and the impact of sensory perceptions. North Sinai swimming team was divided into two groups (١٠) swimmers for basic study and (١٠) swimmers for the exploratory Study .

The results showed a clear improvement in the components of sensory perception in favor of telemetry thanks to the implementation of the proposed training program. Through the application of the program, the researcher is recommended to emphasize the application of the training program used to develop skills in swimmers, which contributes to the success of the training process, and attention to the development of perceptions of mobility can be drawn from the nature of the performance itself .