

تأثير استخدام الطريقة الإدراكية في اكتساب الأداء الجيد في سباحة الظهر  
طلّابات كلية التربية البدنية طرابلس ( ليبيا )

د . هالة مسعود الباروني

د . أسماء محمد العماري

د . فدوي كامل فرحات الصبيد

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر طرق التعلم من أهم جوانب العملية التعليمية وكل طريقة لها دور معين في نمو المتعلمين من النواحي البدنية والمهارية والانفعالية والمعرفية وتتوقف نسبة الاعتماد على طريقة ما . على نوع المهارة او الموقف التعليمي للمتعلم .

وقد ظهرت في السنوات الأخيرة أحد الطرق المستحدثة في تعليم السباحة والتي استمدت أسسها العلمية من نظرية تشغيل المعلومات Information Processing وقد يطلق عليها أنتاج المعلومات أو تجهيز المعلومات وهي نظرية توضح أن التعليم يحدث من خلال الحواس والقدرة الحس حركية في ميكانيزم تعليمي يرتبط بالذاكرة كتغذية راجعة للمعلومات التي تم اكتسابها من خلال الحواس ,وهي نظرية تعتمد علي اكتساب الفرد القدرة علي تحريك جسمه في الماء من خلال الضربات بالذراعين والرجلين بالاعتماد على تنمية قدراته الحس حركية المتطلبة في السباحة باستخدام اكتشاف المعلومات وتعزيزها ويستخدم في ذلك تدريبات غير نمطية من حيث وضع الجسم والأداء والضربات حتى يصل الفرد في نهاية مرحلة التعليم إلي اكتساب القدرة على تحريك جسمه في الماء بفاعلية من خلال الضربات. ( ٧٠ : ١٨ )

كما يهتم جميع العاملين في المجال الرياضي بالتوصل إلي أفضل الطرق التعليمية للوصول بالمتعلم إلي أعلى مستويات التعليم من حيث السرعة والكفاءة ,ولذا فان النظريات والأساليب والوسائل المستخدمة في

التعليم تتطور بصفة دائمة من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي تبحث عن أفضل سبل التعليم في المجال الرياضي لزيادة فاعلية وكفاءة العملية التعليمية.

ويستند تعليم المهارات الحركية إلى نظريات التعليم العام والتعلم الحركي وهي نظريات تتطور بصفة مستمرة لتفسير التعليم وكيفية حدوثه ولذا فهناك تقليدية وهناك نظريات أكثر حداثة وان كان اغلب هذه النظريات يتم توظيفها في التعليم وخاصة تعليم المهارات الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن التعليم في السباحة يهتم بالعمل علي إكساب المتعلم المهارات الأساسية التي تمكن المتعلم من الطفو بشكل جيد وتوليد القوي اللازمة لحركته في الماء من خلال الضربات الفنية لطرق السباحة بغرض قطع المسافة في أقل زمن ممكن ولذا تحتل الضربات المحركة في السباحة مكانا بارزا في البرنامج التعليمي للسباحة عامة وحتى يمكن لهذه الضربات وخصوصا ضربات الذراعين أن تحقق الغرض منها لابد من استخدام الأساليب التعليمية التي تلائمها للوصول إلي فاعلية التعليم من خلال الوصول إلي مرحلة التعليم الجيد .

ولذا تقوم الباحثات بدراسة تأثير استخدام طريقة التعليم الإدراكي وأثرها على اكتساب الأداء الجيد في سباحة الزحف علي الظهر .

#### هدف البحث

دراسة تأثير استخدام الطريقة الإدراكية ( تشغيل المعلومات ) في اكتساب الأداء الجيد في سباحة الزحف علي الظهر .

#### فرض البحث

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الطريقة الإدراكية في اكتساب الأداء الجيد في سباحة الزحف علي الظهر لصالح القياس البعدي.

## الدراسات المشابهة

دراسة منال جويده أبو المجد ( 2001 ) . ( 14 )

بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التحرك بالرفع علي سرعة وكفاءة تعليم السباحة "

وتهدف تصميم برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التحرك بالرفع - دراسة مدي تأثير البرنامج علي سرعة وكفاءة تعليم سباحة الزحف علي البطن وكانت العينة ( 30 ) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية.و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث. واهم النتائج أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات التحرك بالرفع تحسنا معنويا في درجات التقييم وعدد دورات الذراعين وزمن الذراع.

## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة

### عينة البحث

م اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من مجتمع البحث والمتمثل من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بليبيا من مدينة طرابلس حيث وقع الاختيار علي طالبات الفصل الدراسي الربيع ٢٠١٤ ف والآتي تكون مادة السباحة ضمن المنهج الدراسي لذاك الفصل .وقد بلغت عينة الدراسة ١٨ طالبه

### التصميم التجريبي

التصميم التجريبي للبحث بطريقة القياسات القبلية البعدية علي المجموعة التجريبية الواحدة وبالتالي يشمل التصميم التجريبي القياسات القبلية والمتغير التجريبي والقياسات البعدية وفيما يلي خطوات تنفيذ التصميم التجريبي .

### أولاً: القياسات القبليّة

قامت الباحثات بأجراء القياسات القبليّة في الفترة من ٩ - ٤ - ٢٠١٤ الي ١٦ - ٤ - ٢٠١٤ وتهدف إلي التأكّد من تجانس أفراد العينة في القياسات ما قبل إجراء التجربة وفي بداية تنفيذها لضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم بصفة عامة وتعلم الحركي وتعليم سباحة الزحف علي الظهر بصفة خاصة وذلك وفقا لما تبين من خلال لدراسة النظرية والدراسات السابقة (11) (4) والتي أشارة إلي أن المتغيرات تؤثر علي التعلم و تعليم السباحة هي :

- السن : من واقع شهادة ميلاد - الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير - الوزن : ميزان الكتروني

- القدرة : كره طيبة - الرشاقة : اختبار الجري الارتدادي - مرونة الكتف : ملح العصا

- مرونة رسغ اليد : جهاز جينوميتر - الإحساس الحركي لمفصل المرفق : جهاز جينوميتر

- الإحساس الحركي لمفصل القدم : جهاز جينوميتر - الإحساس الحركي لمفصل رسغ اليد : جهاز جينوميتر

- السعة الحيوية : الاسبيروميتر الالكتروبي - أخبار الذكاء : اختبار الذكاء المصور .

والجدول رقم ( ١ ) ( ٢ ) يوضح ذلك :

#### جدول ( ١ )

مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع لقياس المتغيرات الأساسية ن = ١٨

المتغيرات	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	شكل التوزيع	
	الوسط	الوسيط	المنوال		الالتواء	التقاطح
العمر	٢٠.٦١	٢١.٠٠	٢٢.٠٠	١.٤١	-٠.١٨٤	-١.٠٣٣
الطول	١.٦٣	١.٦٢	١.٦٠	٠.٠٧	٠.٣١٣	-١.٣٦٨
الوزن	٦١.٤١	٦٠.٦٥	٦٣	١١.٧٩	٠.٨٣٨	٠.٤٧٢
الذكاء	٤٤.٥٠	٤٤	٤٤	٧.٩٧	-٠.٣٦٩	-٠.٦٣١

يتضح من الجدول رقم ( ١ ) ان اعلي قيمة للالتواء (٠.٨٣٨) بينما اقل قيمة كانت ( -٠.١٨٤ ) في حين كان اعلي قيمة للتفطوح (١.٣٦٨-) و اقل قيمة (٠.٤٧٢) وهذه القيم انحصرت بين (  $\pm 3$  ) مما يعني انها تقع تحت المنحي الاعتدالي مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأساسية .

## جدول ( ٢ )

مقاييس النزعة المركزية والانحراف المعياري ومقاييس شكل التوزيع لقياسات البدنية والحس حركية ن = ١٥

شكل التوزيع		الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية			المتغيرات
التفطوح	الالتواء		المنوال	الوسيط	الوسط	
-1.141	-0.072	0.406	2.50	2.90	2.93	السعة الحيوية
1.819	-0.589	0.890	3.78	3.78	3.84	القدرة العضلية
1.057	1.230	1.52	12	12	12.80	الرشاقة
-1.210	-0.077	9.42	19	19	18.20	مرونة مفصل الكتف
-0.656	0.071	21.96	24	56	60.33	مرونة مفصل الرسغ (الكب)
-1.326	-0.077	21.06	100	119	109.66	مرونة مفصل الرسغ (البطح)
-0.782	0.613	2.88	16.66	19.33	19.37	الاحساس الحركي للرسغ
-0.914	-0.183	2.77	13	16.66	15.79	الاحساس الحركي للمرفق
-0.975	0.566	3.58	15.66	15.66	١٧.٠٤	الاحساس الحركي للقدم

يتضح من الجدول رقم ( ١ ) ان اعلي قيمة للالتواء (1.230) بينما اقل قيمة كانت (0.071) في حين كان اعلي قيمة للتفطوح (1.819) و اقل قيمة (-) (0.656) وهذه القيم انحصرت بين (  $\pm 3$  ) مما يعني انها تقع تحت المنحي الاعتدالي مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية والحس حركية .

### الدراسة الاستطلاعية :

- قامت الباحثات بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٦ -٣- ٢٠١٤ الي ٢ -٤- ٢٠١٤ وذلك
- ١- التأكد من سلامة أجهزة القياس. وتدريب المساعدين علي كيفية القياس .

٢- تجنب المشكلات التي تحدث عند تطبيق البرنامج. وتحديد زمن قياس لكل اختبار.

٣- التأكد من قدرة المتعلمين من استيعاب وفهم طرق الاختبارات وعلي قدرة أدائها .

٤- التأكد من ثبات الاختبار.

وهي تهدف لإيجاد ثبات القياسات المستخدمة على عينة مقدارها ١٠ طالبات من خارج مجموعة البحث من الفصل الدراسي الربيع ٢٠١٤ باستخدام التطبيق وأعادته على نفس الأفراد وبنفس الطريقة باستخدام نفس القياسات والفاحصين بفارق زمن بين القياسين سبعة أيام وفيما يلي نتائج القياسات للقياسات المختارة. وكانت معامل الثبات لكل من " الذكاء ( ٠.٨٨ ) والقدرة ( ٠.٩٨٩ ) ومرونة الكتف ( ٠.٧٣٩ ) و الرشاقة ( 0.811 ) و مرونة رسغ اليد كـب ( 0.746 ) و مرونة رسغ اليد بطح ( 0.807 ) و السعة الحيوية ( 0.882 ) و الإحساس الحركي لمفصل المرفق ( 0.836 ) و الإحساس الحركي لمفصل رسغ اليد ( 0.856 ) و الإحساس الحركي لمفصل رسغ القدم ( ٠.٨٦٩ ) والأداء المهاري ( ٠.٩٠ ) .

#### ثانيا : المتغير التجريبي

في وضو أهداف البحث وفروضه وحيث أن تحقيق أهداف البحث يتطلب امتلاك الطالبات للقدرة الأولية على السباحة تمثله في القدرة على الطفو ولما كان أغلب الطالبات متناسبين من حيث هذه القدرة ولذا فقد قامت الباحثات بالإجراءات التنفيذية للمتغير التجريبي وفق الخطوات التالية - :

- قامت الباحثات بإجراء تعليم الطالبات التعود والثقة في الماء وإزالة عامل الخوف وكذا خطوات النزول للماء وتعليم الطفو على الظهر وذلك يوم ٢٦ - ٤ - ٢٠١٤ ف ، مدته ٣ ساعات وبعد أنتهاء فترة تعليم الطفو والانزلاق تم إجراء اختبار طفو القنديل وفق لما ذكر كل من

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ( ١٩٨٧ ) ، علي البيك  
واخرون ( ١٩٩٤ ) أسامة كامل راتب ( ١٩٩٩ ) .

( 11 ) ( ٧ ) ( 3 )

- وعلى مجمل عينة البحث التي تم تنفيذ القياسات القبلية عليها والتي يبلغ عددها ١٨ طالبة حيث أن اختبار طفو القنديل، هو اختبار لقياس صلاحية الطالبات للطفو فإن القيمة لكل طالبة كانت نصلح أو لا تصلح وقد بلغت عدد الطالبات الصالحات وفق لاختبار الطفو ١٥ هن العينة الأساسية للبحث بينما فشل في اختبار الطفو ٣ طالبات تم استبعادهم من عينة البحث. ولم يتم استبعادهم من الوحدة التعليمية

- قامت الباحثات بتنفيذ البرنامج التعليمي في الفترة من ٣ - ٥ - ٢٠١٤ الي ٢٤ - ٥ - ٢٠١٤ حيث تم إخضاع عينة البحث إلى برنامج تعليم خاص مدته ( ٤ ) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع زمن الوحدة ( ٣ ) ساعات ، مبنى على نظرية تشغيل المعلومات كمدخل للتعليم في السباحة في ضوء النظرية الإدراكية في التعلم وتقدير النظرية الإدراكية علي أدراك الإحساس الحركي بالحركة في الماء وفقا لما أشارت إليه المراجع من أهمية الإحساس الحركي بالقوة على كف اليد كوسيلة لتوليد القوة المحركة حيث أن التعرف على هذا الإحساس وأدائه وإدراك الأوضاع الأكثر فاعلية يمكنها أن تحقق جوده للتعلم الخاص بالسباحة وهي من المهارات الحركية حيث يعتمد ذلك على أن الإدراك يدخل في منظومة تشغيل المعلومات وتولد نتيجة ذلك ممار حسية عصبية لاتجاهات وزوريه الحركة الأكثر فاعليه ويؤدي ذلك إلى تحسين القوى المحركة وبالتالي فاعلية الأداء وذلك وفقا لما ذكرته المراجع .

وقد استخدمت الباحثات في هذا الشأن تدريبات تستخدم لتحسين الأداء ولكنها تصلح أيضا كتدريبات للتعليم وهي تدريبات تنمية الإحساس الحركي بالرفع أو بقوى الرفع في الماء ( 19 ) ( 12 ) ( 14 )

## أجزاء الوحدة التعليمية

الاستقبال وتغيير الملابس ( ١٠ ) دقائق

### الإحماء

زمن الإحماء للوحدة التعليمية ( ٢٠ ) دقائق ويكون في صورة ألعاب صغيرة تعمل على تهيئة المتعلمين من الناحية البدنية والنفسية للجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية .

### الجزء الرئيسي

يهدف الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية إلى تعليم المتعلمين النواحي الفنية لسباحة الزحف على الظهر بطريقة (الادراكية ) تشغيل المعلومات ومدته ( ١٢٠ ) دقيقة من زمن الوحدة التعليمية وتشمل الجزء التعليمي والجزء التطبيقي .

### الجزء الختامي

يهدف هذا الجزء من الوحدة التعليمية للعودة بالمتعلمين إلى حالتهم الطبيعية أو ما يقارب منها بقدر الإمكان واستخدمت البحوثات تمرينات التهدئة ومدته ( ٣٠ ) دقيقة

### ثالثا : القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ١ - ٦ - ٢٠١٤ الي ٨ - ٦ - ٢٠١٤ وهي نفس القياسات القبلية مضافا إليها :

1- تقييم مستوي الأداء بواسطة لجنة مكونة من ثلاث محكمين عن طريق استمارة خاصة بالسباحة الزحف علي الظهر وذلك عن طريق :

- \* وضع الجسم ويتمثل في أربع محاور .
- \* ضربات الذراعين وتتمثل في خمس محاور .
- \* ضربات الرجلين وتتمثل في خمس محاور .
- \* التنفس ويتمثل في ثلاث محاور .

\* التوافق ويتمثل في أربع محاور. وتحسب الدرجة الكلية من ( ١٠٥ ) مقسمة على المحاور الخمسة

وقامت الباحثات بمقارنه نتائج الأداء المهاري قيد البحث بنتائج الطالبات في الفصل السابق للعام الدراسي ٢٠١٣ - ٢٠١٤ خريف والمكونة من ( ٢١ ) درجة

### المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام البرنامج الإحصائي spss .  
عرض النتائج ومناقشتها

### جدول ( ٣ )

الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " للفروق بين في القياس القبلي/البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والحس حركية  
ن=١٥

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*7.31	0.667	4.40	0.406	2.93	السعة الحيوية
0.93	0.418	3.59	0.890	3.84	القدرة العضلية
*4.18	0.743	11.13	1.52	12.80	الرشاقة
*4.42	5.39	11	9.42	18.20	مرونة مفصل الكتف
0.04	17.63	60.53	21096	60.33	مرونة مفصل الرسغ (الكب )
2.00	19.31	118.06	21.06	109.66	مرونة مفصل الرسغ (البطخ)
*6.83	2.97	15.86	2.88	19.37	الإحساس الحركي للرسغ
*4.70	2.58	12.04	2.77	15.79	الإحساس الحركي للمرفق
*4.88	2.16	11.84	3.58	17.04	الإحساس الحركي للقدم

قيمة ( ت ) الجدولية = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم (٣) والخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " للفروق بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي /

البعدي في المتغيرات البدنية والحس حركية ؛ أنه توجد فروق معنوية في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات ماعدا متغير القدرة ومرونة الرسغ (الكب ، البطح) وقد يرجع ذلك الي أن البرنامج المقترح كان برنامجا يهدف لتعليم واكتساب الأداء الجيد وليس تنمية للقدرات البدنية والحس حركية وحيث أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية في اغلب المتغيرات فهذا يدل علي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية وبعد الرجوع الي المتوسطات الحسابية فهذا الفرق المعنوي يرجع لصالح القياس البعدي .

جدول ( ٤ )

الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " للفروق بين في القياس قبلي/بعدي للمجموعة التجريبية في متغير الأداء المهاري لسباحة الزحف علي الظهر ن=٣٠

قيمة (ت)	المجموعة المعيارية		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*٦.٣٣	٣.٥٠	١١.٨٠	١.٨٣	١٨.٢٦	الأداء المهاري لسباحة الزحف على الظهر

قيمة ( ت ) الجدولية = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) والخاص بالوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " للفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة المعيارية في القياس البعدي و حيث ان قيمة ( ت ) المحسوبة اكبر من قيمة ( ت ) الجدولية مما يدل علي وجود فروق معنوية بين المجموعتين وبعد الرجوع الي المتوسط الحسابي فهذا الفرق يرجع لصالح المجموعة التجريبية .

إن التعلم يتحقق عادة من خلال طريقة تدريس معينة يقوم بها المدرس لذلك من الممكن أن يتم تدريس السباحة بأكثر من طريقة ولكن تبقى الطريقة الأفضل وهي التي تعتمد على المنهج العلمي وتستند من نتائج الدراسات

والبحوث والخبرات الموجهة بحيث يساعد على تعلم السباحة بأعلى كفاءة وأقل جهد ولا شك أن المعلومات التي تتعلق بالأداء الحركي قد زادت بصورة هائلة في السنوات الحديثة ، ومن الأمور المثيرة ما إذا كان هذا النمو في المعلومات هو السبب الرئيسي في الفجوة بين المعلومات والممارسات التعليمية ، وتقدم لنا النظريات الأسس أو الإرشادات والتي تساعد في التأكد أن طرقنا في التدريس تتفق مع الدليل العلمي وتحاول نظريات التعلم شرح كيف يتعلم الإنسان ، والمدرسون يهتمون بكيف تؤثر على الأفراد لكي يتعلموا ، ولذلك ما يطالب به المدرسون غالبا هو الإجراءات أكثر من التفسيات ، وفي حين وجهة نظر المدرسين هذه واضحة إلا أنها تشير إلى الفشل في إدراك علاقة النظرية بالتطبيق. ( 1-2 : 18 )

ويتضح من جدول ( ٣ ) ، ( ٤ ) والتي توصل لها البحث لأفراد المجموعة التجريبية دليلا على سلامة العملية التعليمية من حيث تحسن نتائج القياسات البعدية على نتائج القياسات القبلية في الاختبارات البدنية والحس حركية قيد الدراسة وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من ابتهاج أحمد عبد العال (1994)، سالم عبد اللطيف سويدان (2000) و عماد عبد الخالق ( ٢٠٠٤ ) و فاطمة مصطفى حنفي (2006) و التي أكدت على أن برنامج التربية الرياضية المخطط جيداً والذي يشمل على خبرات وأنشطة حركية يمكنه أن يحسن القدرات البدنية و القدرات الحسية والتي تنعكس على قدرة التعلم والاستيعاب ( ١ ) ( ٥ ) ( ٨ ) ( ٩ )

ويعتبر الإدراك الحس - حركي عاملا هاما للإنسان في أدائه الحركي العام و أكثر أهمية للرياضي الذي يؤدي مهارات حركية تتصف بالدقة والسرعة والقوة والتوافق العضلي العصبي وتعتبر المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل هي المسؤولة عن تغيير تشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاه وعلاقته بأجزائه فنجد أنه عندما تؤدي أي مهارة حركية فإن المدركات الحس - حركي تلعب دورا هاما في أداء هذه المهارة

، ومن هنا يتضح أهمية الإدراك الحس - حركي عند حركة الأطراف فى أوضاع معينة . حيث أن بعض أجزاء من الجهاز الحسى يحدد نهاية الحركة المطلوب أدائها عن طريق إشارات عصبية تحدد مدى الحركة المطلوب تنفيذها ثم تقوم إشارات عصبية أخرى الى المخ والنخاع الشوكى حتى يتسنى لحركة ان تصبح مسارها إذا احتاجت الى ذلك وهذا الأسلوب الارجاعى موجود فى العضلات والمفاصل ويمكنها أن تقدم للمخ والنخاع الشوكى التقدير اللازم عن مستوى الحركات وأوضاع الأطراف وقوة العضلات وامتدادها وسرعة هذا الامتداد . ( ٧٦ - ٧٧ : ١٠ ) ( ١٥٤ : ٦ )

وتأكيد للدور الهام الذى يقوم به الإدراك الحس - حركي فى الأداء الحركي الرياضى فقد ذكرت فائزة محمد شبل نقلا عن شنين هاوس **Sten Haus** مقولته الشهيرة أن لعضلاتنا لها من القدرة على الإبصار ما يفوق قدرة أعيننا. ( ١٨ : ١٠ )

ولكى يكون الأداء مؤثرا وتأتى الحركة متناسقة يجب على المعلم أن يوجه المتعلم عن طريق الحواس لأن ذلك يعمل على تثبيت الإحساس الصحيح بالحركة فيتمكن من أول وهلة من تقدير أو تقليد الأوضاع المطلوبة ويقوم بأداء دقيق للحركة - وهذا دليلا على مستواه فى الإدراك الحسى - حركي وكذلك أدائه للأوضاع المطلوبة بسهولة ودقة يكون قادرا على إنجاز الحركة بشكل متناسق. ( ٢٩٧ : ١٥ )

وهنا يبرز دور الحركة ل وخاصة الادراكات الحس - حركية حيث أنه فى حالة امتلاك الفرد قدرات حس حركية بمستوى جيد فان ذلك يوفر إمكانية نمو الجهاز العصبى الذى ينعكس على الجوانب الأخرى ، ويكون بمثابة مؤشرا لها حيث يكون الفرد مهيباً للعملية التعليمية من خلال برامج التربية الرياضية المخططة جيداً والتي تشتمل على خبرات حركية يمكنها أن تحسن القدرات الحسية لديه الخاصة بكل مهارة وبالتالي تؤثر إيجابياً على مستوى أداء هذه المهارة . ( 40 : 18 )

أن التعلم الحركي هو عملية اكتساب وصقل وتثبيت المهارات الحركية خلال الإعداد التكنيكي للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصورة المثالية للتكنيك الرياضي . ( ٢٠٠ : ١٧ ) ( ١٣٤ : ١٣ )  
والجدير بالذكر أن تصميم نظم التحكم فى السيارات والمراكب والطائرات وكلها لها تطبيق موحد فى توافق الاستجابة للمثيرات , بمعنى أن هناك ترتيب للجهاز الحركي لأي نظام موجود بداية من إرسال إشارات أي كان نوعها طبقا لنظم التحكم المختلفة حتى المرور بالنظم الإدراكية حتى الاستجابة الحركية. ( ٢٨٥ : ١٦ )

و بهذا تم التحقق من الفرض و الذي يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى الطريقة الإدراكية فى اكتساب الأداء الجيد فى سباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدي

### المراجع

١. ابتهاج احمد عابد العال ( ١٩٩٤ )  
تأثير برنامج تربيته حركية مقترح على تنمية القدرات الادراكية الحركية وبعض مهارات الكرة الطائرة المصغرة لتلميذات المرحلة الاولى من التعليم الاساسي، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الحادي والعشرون ، اكتوبر .
٢. اسامه كامل راتب (١٩٩٠)  
النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. اسامه كامل راتب (١٩٩٩)  
النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. إسماعيل حامد عثمان واخرون ( ٢٠٠١ )  
تعليم وتدريب الملاكمه ، ط٢ ، دار السعادة للطباعة .
٥. سالم عبد اللطيف  
تدريس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،

- سويدان (٢٠٠٠) دار المعارف ، القاهرة
٦. عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (٢٠٠٣)
٧. علي البيك واخرون اتجاهات حديثة في تعلم السباحة ( الزحف - الظهر ) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (١٩٩٤)
٨. عماد عبد الحق اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في اداء مهارة المرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازي ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، عمان . (٢٠٠٤)
٩. فاطمة مصطفى حنفى برنامج لتنمية قدرات الإدراك الحس الحركى وتأثيره على مستوى أداء المهارات لوحدة دراسية للصف الثالث الابتدائى، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٠. فايزة محمد شبل تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض المدركات الحس -حركية على دقة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا. (١٩٩٥):
١١. محمد حسن علاوى ، الأختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، محمد نصر الدين الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة . راضوان : (١٩٨٧)
١٢. محمد حسن محمد أثر أستخدام تدريبات التحرك بالرفع فى الماء على مستوى الأنجاز الرقى للسباحين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية . على : (١٩٩٧)
١٣. محمد عبد الغنى التعلم الحركى، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت.

عثمان : (١٩٩٧)

١٤. منال جويده أبو المجد تأثير برنامج تعليمي باستخدام تدريبات التحرك بالرفع علي سرعة وكفاءة تعلم السباحة ,رسالة دكتوراه ,غير منشورة ,كلية التربية الرياضية ,جامعة طنطا. (٢٠٠١)

١٥. هويدا علي السعدنى: العلاقة بين كل من تطور بعض الجوانب التكوينية الجسمى وبعض القدرات الحس حركية الخاصة (٢٠٠١) والمستوى الرقمى للسباحات من(10:15) ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- 16- Councilman, J.E. The Science of Swimming. Englewood Cliffs, N.J. (1968):
- 17- Davidson-shivers, Do Multimedia Lesson Structure G.; Nowlin, B. and An Learning Styles Influence Lanouette, M.( Undergradate Writing Performance? College Student Journal, 36(1). (2000)
- 18- Stevenson, J. and Knowledge Management and Dunn, R. (2001).: Learning Styles: Prescriptions for Future Teachers, College Student Journal,