



ملخص البحث باللغة العربية

"أثر بعض تمارين الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء لسباحي الصدر"

أ.د حسين دري أبازة

د. هيثم محمد احمد

د. محمد عبدالكريم نبهان

الباحث : محمد محمد حسين المالح

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 مستوى 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

Prof Dr. / Hussien Dorry Abaza

Dr./ Hytham Mohammed Ahmed

Dr./ Mohammed Abdelkreem Nghan

Preparation Mohammed Mohammed Hussein

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 (10) swimmers for basic study and (10) 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 .

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

أ.د حسين دري أباطة

د. هيثم محمد احمد

د. محمد عبدالكريم نبهان

الباحث : 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 متواكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن ليأتى 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 القوي 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)

تتضح أهمية الادراك الحس حركي في رياضة السباحة في درجة الجهد والتحكم العضلي المطلوب لأداء المهارات المختلفة وهذه الدرجة تتغير تبعاً لقوة الحركة أو ضعفها وأيضاً لسرعتها أو بطئها وكذا إتجاهها وتوقيتها وكل ذلك يحتاج إلي جهد عضلي كبير أو العكس وهذا يعني دائماً أنه يوجد جهد مثالي للأداء فيه إقتصاد في بذل الجهد لأداء المهارات بصورة أفضل .

من خلال مجال عمل الباحث كمدرّب سباحة ، بحمام السباحة الأولمبي بإستاد العريش الرياضي لاحظ الباحث انخفاض المستوى المهاري وكذلك المستوى الرقمي للسباحين الناشئين في سباحة الصدر ، مما دعي الباحث إلي العمل علي تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تمرينات الإدراك الحس حركي لرفع مستوى كفاءة السباحين (عينة البحث) وبالتالي المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر.

ويذكر يحي الحاوي (٢٠٠٤م) ، ان أهمية دراسة المدرب الرياضي الإدراك الحس حركي التي تساعده 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 الإنجاز 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 احتياجات الناشئين في تحسين الناتج الحركي ورفع المستوى الناشئين في سباحة الصدر. (٤:١٦ سنة:١٦ 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.

مصطلحات البحث :

الإدراك : Perception

هو عملية هامة لحدوث السلوك حيث يترجم المثيرات التي تلتقطها حواسنا وإعطائها معني ومدلول ، وبدون الإدراك لا يحدث هذا السلوك حيث أن اللاعب يقوم بالأداء تبعاً لمقتضيات الموقف اللعبي وما تم إدراكه . (٥ : ١٩٩)

الإحساس : Sensation

هو الأثر النفسي الذي ينشأ من انفعال حاسة أو عضو حي وتأثير مراكز الحس في الدماغ كالإحساس بالألوان والأصوات والروائح والمذاقات والبرودة والضغط . (٧ : ٢٠٩)

الإدراك الحس - حركي : Kinesthetic perceptio

هو إدراك وضع الجسم و حركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا . (٥ : ١١٩)

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 وتمييزها . (٤)

٢- كما أجري "محمد محمود احمد عرندس" (٢٠١٢م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس - حركي والمستوى الرقمي لدى الرباع في رفعة الخطف." , هدفت الدراسة التعرف على أثر البرنامج التدريبي لتنمية الإدراكات الحس - حركية على المستوى الرقمي لدى الرباع في 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 في رفعة الخطف.(١٠)

٣- أجري "احمد العميري" (٢٠١٠م) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح تنمية بعض المدركات الحس - حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في 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

تم إختيار عينة البحث وفقاً للأسباب التالية :

لأنها العينة المؤهلة بمحافظة شمال سيناء .

المستوي التدريبي لعينة البحث وإنتمائهم لفريق منتخب شمال سيناء .

ضعف مستوى اللاعبين بالنسبة للاعبين السباحة في المحافظات الأخرى وذلك بسبب

فترة التدريب السباحة في شمال سيناء ٤ شهور في السنة فقط .

* تجانس عينة البحث .

قام الباحث بحساب بعض المتغيرات المتمثلة في .. (ارتفاع القام ، الوزن ، السن ،) .

جدول (٥)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث = ٢٠

المتغيرات	الطول	الوزن	السن
المتوسط	١٣٥.٧	٤٣.٤٥	١٢.٨
الوسيط	١٥٤.٥	٤٢.٥	١٢.٥
الانحراف	٤.٧٦٩	٣.٥٠١	٠.٨٩٤
الالتواء	٠.٣٨٢-	١.٣٥	٠.٤٣٢

يتضح من الجدول رقم (٥) 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) ، وكذلك الوسط الحسابي للذكاء

(٩٠.٦٧) والانحراف المعياري (٤.٦٠) ومعامل الإلتواء (٠.٧٩٤-) ومعاملات الإلتواء لمتغيرات

النمو لعينة البحث تقع جميعها في نطاق (± 3) مما يشير إلي المجانسة بين أفراد العينة قيد

البحث.

*أدوات و وسائل جمع البيانات .

الأجهزة :

(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 ٢٠١٩ / ٦ / ٣ إلى ٢٠١٩ / ٦ / ١٠ على عينه من لاعبي منتخب شمال سناء وقد تم إختيار عينه 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 الإتران داخل الماء

قيمة ر	المجموعة الاساسية		المتغيرات
	ع	س	
* ٣١	.٥٢٧	١٢.٦	إختبار تقييم مستوى الأداء (١٥ درجة)
٣.٢*	.٠٨٣٦	٩.٢	إختبار الإحساس بالمسافة داخل الماء (١٥ متر صدر)
*٣.١٩	١.٠٩٥	١٤.٢	إختبار الإتران داخل الماء (ثانية)

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ١.٨٦

٢ - ثبات الاختبار :

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 الإتران داخل الماء (ثانية)



قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٨ = ٠.٦٣١

ثانياً : الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث الأساسية 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	٤.٧٦٩	٣.٥٠١	٠.٨٩٤
الالتواء	-٠.٣٨٢	١.٣٥	٠.٤٣٢

عرض النتائج ومناقشة الفرض الاول :

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

جدول (٥)

اختبار ت الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث

اختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التغير
		ع	س	ع	س			
تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحي الصدر	بالدرجة من (١٥)	١٠.٨	١٠.٣١	١٣.٢	٠.٧٨٨	٢.٤	٥.٦٢*	٢٢.٢٢٢
الإحساس بالمسافة داخل الماء	سباحة ١٥ صدر	١٠.١	١.١٩	١٦.٩	٠.٨٧	٦.٨	١٢.٢*	٦٧.٣٢٦
الاتزان داخل الماء	بالثانية	١٤.٨	٢.٣٠	١٨.٩	١.٣٤	٤.١	٦.٤٤٩*	٣٢.٢٥

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

يوضح الجدول أن هناك فروق دالة إحصائية 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 إحصائية لصالح القياس البعدي .

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

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

اعتماداً على 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 المهاري لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية .

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في المستوى المهاري لأفراد العينة يرجع إلى تأثير البرنامج ويعزى الباحث التحسن في مستوى المهاري 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 القبليّة 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 القبليّة 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 على " - " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي والبعدي) في مستوى الاداء المهاري 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

اختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التغير
		ع	س	ع	س			
تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحي الصدر	بالدرجة من (١٥)	١٠.٨	١٠.٣١	١٣.٢	٠.٧٨٨	٢.٤	٥.٦٢*	٢٢.٢٢٢
الإحساس بالمسافة داخل الماء	سباحة ١٥ م صدر	١٠.١	١.١٩	١٦.٩	٠.٨٧	٦.٨	١٢.٢*	٦٧.٣٢٦
اللاتزان داخل الماء	بالثانية	١٤.٨	٢.٣٠	١٨.٩	١.٣٤	٤.١	٦.٤٤٩*	٣٢.٢٥

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

يوضح الجدول أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقبلي لإختبارت بعض مدركات الحس حركية 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 بعض مدركات الحس حركية لأفراد المجموعة التجريبية يرجع إلى تأثير البرنامج المقترح باستخدام ترمينات 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 إحصائياً 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 القبلية أي ان هناك دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي.

كما اشارت دراسة "أحمد محمد طه (٢٠٠٩ م)" التي تؤكد على أن إتباع البرنامج التدريبية على اسلوب علمي قد أظهر مدى التقدم الذي تصنعه التمرينات الحس حركية بالبرنامج التدريبي خلال فترة التدريب ويظهر نتائج على افراد العينة في فترات قصيرة خلال فترة تطبيق البرنامج وما يساعد على ارتفاع القياسات لدى أفراد العينة، كما يؤدي إلى تحسن المستوى المهاري لدى اللاعبين . كما أشارت نتائج دراسة كلا من "Baljinder Singh (٢٠١٠ م) و (Schmidt , R . , Crai. (٢٠٠٠)" أن الوحدات التربية التي تحتوى على تمرينات 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 إلى 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 إحصائيا بين القياس (القبلي والبعدي) فى بعض مكونات الادراك الحس - حركي لصالح القياس البعدي لعينة البحث التجريبية
اولاً: الاستنتاجات :

استنادا 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 علي تنمية المدركات الحس حركية الخاصة باللاعب على المستوى ذهنى فى 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 السنوية المختلفة.
- ٢- ضرورة توعية المدربين بشكل عام ومدربين السباحة بشكل خاص علي أهمية تنمية المدركات الحس - حركية لما لها من تأثير إيجابي على مستوى الإنجاز للناشئين .
- ٣- يجب عند تخطيط البرامج التدريبية للسباحين خاصة المراحل السنوية 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 .١ أبو العلاء عبد الفتاح
- ٢ أحمد محمد طه (٢٠٠٩)
- ٣ احمد العميرى" (٢٠١٠م)
- ٤ امير حسن سلمان (٢٠١٦)
- ٥ سحر عبد العزيز(٢٠٠٥)
- ٦ سمر مصطفى حسين (٢٠٠٢)
- ٧ .٣ عصام محمود
الوشاحي(٢٠٠١م)
.٤
- ٨ عصام محمد حلمي (٢٠٠٠)
- ٩ .٦ ماجد مصطفى إسماعيل
(٢٠٠٧)
- ١٠ .٨ محمد محمود عرنديس
(٢٠١٢)
- ١١ يحي محمد الحاوي (٢٠٠٤)
٢. تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي،
القاهرة ، ط٥. ٢٠٠١م
- تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية
على كفاءة الجهاز العصبي المركزي ومستوى الأداء لبراعم
كرة القدم .
- تأثير برنامج مقترح تنمية بعض المدركات الحس - حركية
على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال "
دراسة تحليلية لاستراتيجيات تنظيم السرعة لسباقات ال ٢٠٠
م لدى سباحي المقدمة الناشئين من الجنسين .
- الإدراك الحس حركي وعلاقته بمستوي الاداء في مادة
السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق.
- تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء المهاري في
رياضة المبارزة
٥. التدريب بالأثقال = قوة + بطولة ، دار بهاء لنشر ،
القاهرة .
- تاريخ وتعليم التكنيك الحديث في السباحة ، رجب للكمبيوتر،
الإسكندرية .
٧. دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين
كرة القدم رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة
- تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس - حركي
والمستوى الرقمي لدى الرباع في رفعة الخطف .
- الموهبة الرياضية والإبداع الباب الذهني لدخول إلى الرياضة
العالمية ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر



تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على
مستوى أداء التمرينات الأرضية في الجمباز لطلاب التربية
البدنية .

١٢ يس حبيب ،
صفوت يونس (٢٠٠٢)

Biomechanical and physiological differences
between males and females during free style
Swimming , Medicine and science in sport
and exercises .(2001)

Baljinder Singh ١٣

Motor Learning And Performance "A Problem
– Based Learning Approach " Human Kinetics
. (2004)

Scmidt , R . ,Craig , ١٤