

اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طلبة
كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية

إعداد

فالح سلطان أبو عيد

Faleh sultan abu-eid

الجامعة الهاشمية

هاتف

0788117595

0785569220

E-MAIL : Faleh_1972@yahoo.com

2007

مقدمة

" تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية من الضرورات المرتبطة بالصحة الوقائية للإنسان حيث أشارت نتائج الدراسات المردود الايجابي للأنشطة البدنية على أجهزة الجسم المختلفة متضمنة الجهاز الدوري و العضلي والعصبي و الجوانب الاجتماعية و النفسية للفرد " (جودمان 2002) . وإن ممارسة النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الأنشطة الإنسانية التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها أثر كبير على شخصية الفرد ، حيث يلعب النشاط الرياضي دوراً متميزاً في الارتقاء بخبرة الإنسان الشخصية وتميزها، و يسهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين، الأمر الذي ينعكس على زيادة إنتاجية الفرد.

والسباحة من الأنشطة الرياضية الحيوية و التي يمكن لكلا الجنسين ممارستها بأشكالها المختلفة سواء الترفيهية أو العلاجية أو التنافسية أو غيرها ، وحسب الأوقات المناسبة للممارسين لما للسباحة من عوائد كبيرة على الجانب البدني والنفسي و المهاري والاجتماعي . ويعرفها (حسين 2000) بأنها " احد الأنشطة المائية المتعددة و التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه ، بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه وهو الأرض " . أما (رزق 2003) " فيرى بأن السباحة هي رياضة إنسانية حيث يحمي فيها الإنسان نفسه من الغرق و أيضاً يستطيع أن يقدم المساعدة لمن يحتاج إليها و تستخدم أيضاً في علاج كثير من الإصابات و حالات الشعور بالملل والضغط النفسي " . ومن الفوائد العديدة التي يجنيها ممارسوا السباحة أنها تعمل على إشراك كافة عضلات الجسم بحيث تساعد على النمو الشامل و المتزن لعضلات الجسم و يؤكد ذلك (رزق ، 2003) حيث انه و " من خلال السباحة يستخدم الأفراد عضلات الجسم الأيمن و الأيسر مما يكسب الجسم توازناً في النمو العضلي بشكل أفضل من الرياضات الأخرى " .

وحيث أن " التكيف المكاني و الوعي الحسي الحركي يمكن أن يتطور و يتحسن عن طريق الأداء الفني للحركات " (رزق 2004) وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل (خويلة 2003) ودراسة (الأزهري 1992) وكذلك دراسة (حسين 1992) ودراسة (مصطفى 2000) , و غيرها من الدراسات التي أشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية و البرامج الحركية المختلفة تساهم بشكل واضح في تطوير الوعي الحسي و الإدراكي لدى أفراد العينة و بالتالي تنمية القدرات الحس حركية . فالإدراك الحس حركي كما تراه (عرابي و آخرون , 1995) " هو القدرة على التحكم في أجزاء من الجسم أو الجسم كله في أثناء أداء الحركة الرياضية مع مراعاة الاتجاه و مقدار القوة و السرعة المناسبين للنجاح في هذا الأداء " . . واما جاسون (Jahson 1979) فيرى " ان الإدراك الحس حركي هو ادراك المكان والجهد وادراك حركة اجزاء الجسم او الجسم ككل اثناء العمل العضلي دون استخدام الرؤية و السمع " .

ويساهم التدريب بشكل عام على زيادة القدرة على الإدراك الحركي الحسي لدى المتدربين من خلال التمارين المختلفة كما يشير إلى ذلك (حسين 2000) بأنه " عندما يؤدي المتعلم مهارة فانه يشعر بالعضلات المستخدمة في أداء المهارة كما يدرك القوة المنتجة والاتجاهات التي تتخذها أجزاء جسمه . فالإنسان يحس بحركته لأنها عبارة عن خبرة حسية يكتسبها عن طريق التدريب "

أهمية ومشكلة الدراسة

تعتبر السباحة ذات أهمية كبيرة على الجانب البدني و النفسي و الاجتماعي كما أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة (أبو عيد, 2004) و دراسة (عديناات 2001) , والصليب الاحمر الامريكي (American red cross 1996) . و اقتداءا بقول سيدنا عمر رضي الله عنه (علموا أولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل) (الخولي 1995) . وحيث أن السباحة ليست حكرا على فئة معينة أو شريحة من المجتمع دون غيرها , فالرياضة للجميع و هي تعني " إتاحة الفرصة أمام جميع المواطنين على اختلاف أعمارهم و أجناسهم و حالاتهم الصحية على ممارسة الأنشطة البدنية و الحركية الموجهة إلى تحسين كفاءة الأجهزة الوظيفية و الحركية في الجسم " (قبلان 2003) , و من خلال مجال عمل الباحث مدربا للسباحة في الجامعة الهاشمية فقد قام ببناء برنامج سباحة تعليمي و أراد دراسة اثر هذا البرنامج المقترح على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي مثل (الإحساس بالمسافة , الإحساس بالزمن , الإحساس بالقوة) لدى طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة .

فالإدراك الحس حركي هو بمثابة الحاسة السادسة للأفراد التي تعينهم في تقدير المسافة و الزمن والاتجاه و القوة و غيرها من المتغيرات الهامة في حياة الفرد بشكل عام, و التي يمكن تنميتها و تطويرها من خلال البرامج الحركية و ممارسة الأنشطة الرياضية كما أشارت دراسة (خويلة 2003) و دراسة (الازهري 1992) وكذلك دراسة (مصطفى 2000) .

هدف الدراسة :-

تهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر البرنامج التعليمي المقترح على تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي لدى الطلبة أفراد العينة .

فرضية الدراسة :

يوجد اثر واضح للبرنامج التعليمي المقترح في السباحة على تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي قيد الدراسة .

الدراسات السابقة :

في دراسة قام بها (خويلة 2003) بعنوان اثر تطور مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة على عينة قوامها 25 طالبة من السنة الأولى هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى تأثير تطور اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي (الإحساس بالقوة العضلية , الزمن . المسافة) حيث أظهرت النتائج وجود اثر فعال لاكتساب اللياقة البدنية على تطوير متغيرات الإحساس بالحركة لدى الطالبات عينة الدراسة .

وقام (معارك وآخرون . 2003) بدراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية على القدرات الادراكية الحركية لدى تلاميذ الصف الاول في مرحلة التعليم الاساسي , و اشتملت عية الدراسة على 48 تلميذ وتلميذة . استخدم الباحثون مقياس بوردو للدراك الحس حركي , وقد اظهرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي له اثر ايجابي في تنمية القدرات الادراكية الحركية لدى عينة الدراسة .

ايضا اجرى (نجات 2001) دراسة هدفت الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي
مقترح لتنمية القدرات الادراكية الجهركية لدى طلاب الصفوف الاربعة الاولى في مرحلة التعليم
الاساسي , بلغت عينة الدراسة 80 طالبا ، تم توزيعهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ,
واستخدم الباحث مقياس بورديو المعدل للادراك الحركي . وقد اشارت نتائج الدراسة الى ان
البرنامج المقترح له اثر ايجابي في تنمية القدرات الادراكية للأطفال .
كذلك قام (مصطفى 2000) بدراسة حول تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات
الحس حركية للمعوقين على عينة من 38 طالب و طالبة بهدف التعرف على تأثير البرنامج
المقترح للتربية الحركية على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنيا والقابلين للتعلم وبعد
إجراء الدراسة و معالجة البيانات إحصائيا أشارت الدراسة إلى وجود اثر ايجابي دال للبرنامج
المقترح على تطوير القدرات الحس – حركية لدى عينة الدراسة .
وفي دراسة قامت بها (عرابي و آخرون , 1995) حول العلاقة بين المستوى المهاري
في السباحة و بعض متغيرات الإدراك الحس حركي . هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة
بين الأداء المهاري في السباحة و المتغيرات (الإحساس بالمسافة , الإحساس بالزمن , الإحساس
بالاتجاه) . تكونت عينة الدراسة من (41) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة
الأردنية تراوحت أعمارهن من 19 الى 23 سنة . حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ممن كن
يجدن سباحة الزحف على البطن و سباحة الظهر و سباحة الصدر . استخدم الباحثون مجموعه من
اختبارات الإدراك الحس حركي وبعد أن تمت معالجة البيانات إحصائيا أظهرت الدراسة وجود
علاقة ارتباطيه بين المستوى المهاري في السباحة و بين متغيرات الإدراك الحس حركي قيد
الدراسة لدى أفراد العينة .

وفي دراسة أخرى أجرتها (الأزهرى 1992) بعنوان تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض الإدراكات الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال ما قبل المدرسة أظهرت الدراسة أن البرنامج المقترح للتربية الحركية ذو تأثير ايجابي فيما يتعلق بزيادة الإدراكات الحس حركية على عينة الدراسة .

أما الدراسة التي أجرتها (عبد العزيز . 1991) بعنوان العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس حركي و المستوى المهاري في السباحة على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية في جامعة الزقازيق . أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه ايجابية بين المستوى المهاري في السباحة وبين كل من إدراك الاتجاه و إدراك حركة الرجلين التبادلية , ووجود علاقة سالبة بين مستوى الأداء في السباحة و متغيرات الإحساس بالزمن و المسافة و دقة الذراع اليمنى و اليسرى .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض الدراسات السابقة و التي تتعلق بموضوع الدراسة نلاحظ ان بعض هذه الدراسات كانت على عينات طالبات كليات التربية الرياضية مثل دراسة (خويلة , 2003) ودراسة (عبد العزيز , 1991) وكذلك دراسة (عرابي وآخرون , 1995) . وفي بعض الدراسات كانت على عينة من الاطفال مثل دراسة (معارك , 2003) ودراسة (نجادات , 2001) ودراسة (الأزهرى . 1992) .

اما من حيث نوع الرياضة المستخدمة في الدراسة ففي بعض الدراسات كانت رياضة السباحة مثل دراسة (عبد العزيز , 1991) ودراسة (عرابي, 1995) وفي دراسات اخرى كانت عبارة عن برنامج للتربية الحركية مثل دراسة (معارك , 2003) ودراسة (نجادات 2001) ودراسة (مصطفى , 2000) .

واما عن اهداف هذه الدراسات فكانت معرفة اثر التمرينات و التربية الحركية على بعض متغيرات الادراك الحس حركي مثل دراسة (خويلة , 2003) ودراسة (معارك , 2003) ودراسة (نجادات , 2001) وفي بعض الدراسات كانت تهدف الى معرفة العلاقة بين بعض متغيرات الادراك الحس حركي و السباحة مثل دراسة (عبد العزيز , 1991) ودراسة (عرابي وآخرون , 1995) .

واما الدراسة الحالية فهي تتفق مع دراسة (عبد العزيز , 1991) ودراسة (عرابي و آخرون , 1995) من حيث اختيار نوع الرياضة المستخدمة وهي السباحة . ومن حيث العينة فتتفق مع دراسة (خويلة , 2003) ودراسة (عرابي وآخرون , 1995) ودراسة (عبد العزيز , 1992) . وما يميز هذه الدراسة عن غيرها انها تهدف الى بناء برنامج تعليمي في السباحة يهدف الى تطوير بعض متغيرات الادراك الحس-حركي لدى عينة الدراسة وهم طلبة كلية التربية البدنية في الجامعة الهاشمية .

منهجية الدراسة

أولاً : منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحدة.

ثانياً : مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية للعام الجامعي .

ثالثاً : عينة الدراسة :

- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المجتمع الكلي للدراسة بحيث تم اختيارهم من قسم الإدارة و التدريب الرياضي وعددهم 15 طالب ممن لم يجيدوا السباحة أبدا .

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

- قام الباحث ببناء برنامج تعليمي في السباحة بحيث تضمن البرنامج المهارات الأساسية في السباحة , وتم تطبيقه لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة أيام في الأسبوع و زمن الوحدة التعليمية الواحدة يتراوح ما بين ساعة إلى ساعة و ربع . وقد تم عرض البرنامج على مجموعة ممن لهم باع طويل في مجال تدريب و تدريس السباحة في الجامعات الأردنية و الأندية الرياضية . ملحق (1)

- استخدم الباحث اختبارات الإدراك الحس حركي التالية ملحق (2)

اختبار الاحساس بالمسافة

اختبار الاحساس بالقوة

اختبار الاحساس بالزمن

خامسا: محددات الدراسة :

المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج في مسبح الجامعة الهاشمية , وقد تم اختيار المسبح بناءا على عدة ميزات منها . . .

❖ إشراف الباحث بشكل مباشر على المعالجة الكيميائية لمياه المسبح وبالتالي التأكد من الظروف الصحية للمسبح .

❖ مراعاة عوامل الأمن و السلامة في المسبح .

❖ مناسبة المكان لأفراد العينة بحيث يضمن الباحث التزام جميع أفراد العينة حتى نهاية تطبيق البرنامج .

المجال الزمني : تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من (2007/2/11) إلى (

(2007/4/5

سادسا : متغيرات الدراسة :

المتغير التابع : بعض المتغيرات الخاصة للإدراك الحس حركي (الإحساس بالزمن , الإحساس بالمسافة , الإحساس بالقوة)

المتغير المستقل :

البرنامج التعليمي المقترح في السباحة .

سابعا : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية

اللازمة و المناسبة للدراسة مثل

1. المتوسطات الحسابية .

2. الانحراف المعياري .

3. اختبار (t) لحساب دلالة الفرق بين المتوسطات .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في حالة التغذية الراجعة بنسبة 75 %

ن=15

المتغير	القيمة المرجعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المسافة	15م	القبلي	10.46	0.88	1.62	0.000
		البعدي	13.12	1.13		
الزمن	2.25 دقيقة	القبلي	2.12	0.07	2.03	0.000
		البعدي	2.20	0.04		
القوة	37.5سم	القبلي	26	1.85	1.22	0.000
		البعدي	31.5	1.23		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha) = 2.14$

يبين الجدول (1) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين

القبلي والبعدي في حالة التغذية الراجعة بنسبة 75 % وقد بلغت قيمة ت المحسوبة لمتغير المسافة

7.62 و لمتغير الزمن 6.31 و لمتغير القوة بلغت 3.67 . وتعتبر هذه القيم دالة من الناحية

الإحصائية وذلك لأنها أعلى من القيمة الجدولية والبالغة 2.14

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في حالة

التغذية الراجعة بنسبة 50 %

ن=15

المتغير	المرجعية	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المسافة	10 م	القبلي	8.41	0.97	3.56	0.000
		البعدي	9.25	1.14		
الزمن	1.5 دقيقة	القبلي	1.03	0.21	5.02	0.000
		البعدي	1.22	0.12		
القوة	25 سم	القبلي	21.7	0.31	1.09	0.290
		البعدي	23.18	0.02		

قيمة ت الجدولية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha) = 2.14$

وأما الجدول (2) فيشير إلى قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في حالة التغذية الراجعة بنسبة 50 % وقد بلغت قيمة ت المحسوبة لمتغير المسافة 3.56 ولمتغير الزمن 5.02 وتعتبر هذه القيم دالة من الناحية الإحصائية وذلك لأنها أعلى من القيمة الجدولية البالغة 2.14 كما بلغت قيمة ت المحسوبة لمتغير القوة 1.09 وهذه القيمة غير دالة من الناحية الإحصائية حيث كانت أقل من القيمة الجدولية 2.14 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي , أي أن البرنامج

التعليمي في السباحة كان له تأثير واضح على تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي قيد الدراسة وهذا ما أشارت إليه دراسة (خويلة.2003) وكذلك دراسة (الأزهري . 1992) وأيضاً دراسة (مصطفى . 2000) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن البرامج الحركية الرياضية تؤثر في تنمية و تطوير الادراكات الحس حركية لدى أفراد العينة .

وبالتالي يؤدي التطور في الإدراك الحسي الحركي إلى توفير في الجهد و الطاقة و القدرة لدى الفرد مما ينعكس على زيادة تطور و تحسين مستوى الأداء الرياضي , وهذا ما يحتاج إليه طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية من زيادة و تحسين في إدراكهم الحس حركي بحيث يقوم الطالب ببذل ما هو مطلوب منه فقط من الجهد وذلك عندما يدرك مقدار القوة و الزمن و المسافة المطلوبة لأداء المهارة المطلوبة . وهذا ما اشار اليه باير (Beyer , 1987) في " ان الادراك الحس حركي له اهميته في توفير الطاقة و الجهد و القدرة على تعلم المهارات الحركية الجديدة ناهيك عن زيادة تطور الاداء الرياضي , فعندما يدرك الفرد مقدار القوة اللازمة له ووضع اجزاء جسمه واتجاهه فإنه يقوم ببذل ما هو مطلوب منه فقط من الجهد و بالتالي يستطيع اداء الواجبات الحركية لمدة اطول , كما انه يستطيع تخيل الحركات الجديدة وبالتالي تزيد سرعة تعلمه و تقانه لها " .

الاستنتاجات

في ضوء هدف الدراسة و بعد تحليل النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- استخدام البرنامج التعليمي في السباحة اثر ايجابي على تطوير الإدراك الحس حركي لدى الأفراد عينة الدراسة .
- يوجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسين القبلي و البعدي على متغيرات الدراسة و ذلك لصالح القياس البعدي .

التوصيات

- استخدام البرنامج التعليمي المقترح لتعليم السباحة لما للسباحة من قدرة على تطوير المتغيرات قيد الدراسة .
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة للوقوف على مدى تطور متغيرات الإدراك الحس حركي من خلال البرامج التعليمية او التدريبية .

المراجع

- أبو عيد ,فالح سلطان . 2004 م . اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات و المستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة اليرموك ..
- الخولي , أمين أنور . 1995 م . الرياضة و الحضارة الإسلامية . دار الفكر العربي . القاهرة ..
- الأزهرى , منى احمد . 1992 م . اثر برنامج مقترح للتربية الحركية على بعض الادراكات الحس حركية و بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أطفال ما قبل المدارس . بحوث التربية البدنية و الرياضية في القرن العشرين . الجزء الثاني ..
- جودمان , سكوت . 2002 م . تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة (المبادئ الأساسية) . ترجمة عبد الحكيم بن جواد المطر . مجلس التعاون الخليجي .
- حسين , قاسم حسن . 2000 م . مبادئ و أسس السباحة . دار الفكر للطباعة و النشر . عمان .
- خويلة , قاسم محمد . 2003 م . اثر تطور مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة . مؤتة للبحوث و الدراسات . المجلد الثامن عشر . العدد السادس .
- رزق, سمير عبد الله . 2004 م . رياضة السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة . جبهة للنشر و التوزيع . عمان .
- رزق, سمير عبد الله . 2003 م . الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . سلسلة كتب عالم السباحة . عمان .

- عبد العزيز , سحر . 1991 . العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس حركي و مستوى الأداء في السباحة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية . القاهرة .
- عديتات , خلدون . 2001 م . اثر ممارسة الأنشطة الرياضية و الجنس و المستوى الرياضي و الخبرة في مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الطفيلة . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة مؤتة .
- عرابي,سميرة .أبو الرز,حسين .أبو الرز,جمال . 1995 م . العلاقة بين المستوى المهاري في السباحة و بعض متغيرات الإدراك الحس حركي . بحث منشور . المؤتمر العلمي التنمية البشرية و اقتصاديات الرياضة – التجسيديات و الطموح . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان .
- قبلان , صبحي .الغفري, نضال . 2003 م .الرياضة للجميع . مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع . عمان .
- مصطفى , عفاف عثمان . 2000 م .اثر برنامج تربية حركية مقترح على القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنيا و القابلين للتعلم . المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة العدد ثلاثون .

- معارك . احمد . الاخرون , 2003 , تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض عناصر الادراك الحركي لتلاميذ الصف الاول بمرحلة التعليم الاساسي . مجلة علم وفنون الرياضة , المجلد (20) , العدد (30) , غزة , فلسطين .
- نجادات . هشام . 2001 . اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية القدرات الادراكية الحركية لدى طلبة الصفوف الاولى في مرحلة التعليم الاساسية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليروك ، اربد ، الاردن .

AMERICAN RED CROSS.1996: swimming& diving. Mosby lifeline.
USA.

Beyer .E. 1987 . Dictionary of science .Verlag . Karl hoffman
,Scharndorf .

Johnson , B.L and Nelson , J.K .1979 . Practical measurement
evaluation in physical education . 3RD edition .Byrgess publishing
.Co . pp 338-350

ملحق (1)

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة الأولى + الثانية + الثالثة

الهدف :- إكساب المشاركين الإحساس بالماء و ازالة عامل الخوف من

خلال :-

- (1) تمارينات خاصة بالحركة في الوسط المائي
- (2) تمارينات خاصة بفتح العينين داخل الماء
- (3) العاب صغيرة في الماء

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
تمهيدي 15 د	الإحماء خارج الماء داخل الماء	. شرح التمارين للمشاركين	
الرئيسي 50 د	. جلوس على حافة المسبح و سكب الماء على الجسم كاملا من الرجلين و حتى الرأس . النزول إلى الماء كل زميلين متقابلين : مسك حافة الحوض بإحدى اليدين و طرطشة وجه الزميل بالأخرى . التمرين السابق مع تبديل اليد الممسكة بحافة الحوض . غمر الوجه بالماء مع فتح العينين . مسك حافة الحوض كل زميلين معا : الأول يضع يده بالماء و يحاول الثاني عد الأصابع المفرودة داخل الماء . التمرين السابق مع تبديل الزميل . إنزال الرأس في الماء و محاولة عد بلاط المسبح الجانبي للأسفل	. وجود المنقذ و المساعدين داخل المسبح	مستوى الماء غير عميق التركيز على فتح العينين داخل الماء .

		<p>. مسك حافة الحوض و دفع الجسم للأعلى خارج الماء ثم السقوط داخل الماء مع فرد الذراعين كاملا</p> <p>. مسك حافة الحوض باليد اليمنى ورفع الذراع اليسرى جانبا عاليا ثم جانبا اسفل</p> <p>. التمرين السابق مع تبديل الذراع</p> <p>. الغوص في المسبح لالتقاط أحجار من قاع الحوض</p> <p>. النزول الى المسبح و كتم النفس اطول زمن ممكن</p> <p>. مسك حافة المسبح باليد اليمنى : سحب الماء باليد اليسرى داخل الماء من الامام للخلف</p> <p>. التمرين السابق مع تبديل اليد</p> <p>. كل زميلين متقابلين : مسك حافة الحوض باحدى اليدين و مسك يد الزميل باليد الخرى : تبادل غمر الراس في الماء مع فتح العينين</p>	
<p>. وجود المنقذ و المساعدين داخل الماء</p>		<p>. إعطاء وقت حر للمشاركين في المنطقة الضحلة من المسبح</p>	<p>الختامي 10 د</p>

البرنامج التعليمي المقترح

الوحدة الرابعة + الخامسة

الهدف :- تعليم المشاركين مهارات التنفس

الجزء	المحتوى	الأجهزة والأدوات المساعدة	ملاحظات
التمهيدي 15 د	الاحماء خارج الماء داخل الماء		وجود المنقذ و المساعدين في الماء
الرئيسي 50 د	. النزول إلى المسبح . ممسكا بحافة المسبح عمل توقيت تنفس . كتم النفس داخل الماء . مسك حافة الحوض باليدين معا : دفع الجسم للخلف وفرد الذراعين و العودة للوضع الابتدائي . مسك حافة الحوض : الذراعان ممدودتان محاولة وضع الرأس كاملا داخل الماء مع كتم النفس أطول زمن ممكن بمساعدة المدرسين - التمرين السابق مع اخذ شهيق عميق واخراج الزفير كاملا من الأنف داخل الماء - التمرين السابق مع اخذ شهيق من جانب الرأس الأيمن (مراعاة ان تكون الأذن اليسار داخل الماء) ا واخراج الزفير داخل الماء - التمرين السابق مع تبديل جهة اخذ الشهيق - ممسكا بلوح الطفو على الصدر : اخذ شهيق من احد الجانبين واخراج الزفير داخل الماء - التمرين السابق مع تبديل جهة اخذ الشهيق	الواح طفو متنوعة	مسابقة
الختامي 10 د	وقت حر للمشاركين داخل المسبح		المنقذين داخل الماء

ملحق (2)

اختبار الإحساس بالمسافة

- تحديد مسافة 20 متر بواسطة شريط لاصق .
- يمشي الطالب المسافة كاملة في البداية .
- يطلب من المؤدي المشي 75% من المسافة الكاملة معصوب العينين .
- يطلب من الطالب المشي مسافة 50% من المسافة الكلية .
- يتم احتساب المسافة المقطوعه و لأقرب 1 سم .

اختبار الإحساس بالقوة

- الوقوف بجانب حائط بعد وضع شريط قياس لاصق على الحائط .
- يمسك الطالب بطبشور .
- يقوم الطالب بالوثب لأقصى ارتفاع و يضع علامة بواسطة الطبشور . وتمثل 100 % من القوة .
- يطلب من الطالب الوثب 75% من القوة الانفجارية و يضع علامة على الحائط .
- يطلب من الطالب الوثب بقوة 50 % من القوة الانفجارية و يضع علامة على الحائط .
- يتم تسجيل المسافة المقطوعه في كل مرة .

اختبار الإحساس بالزمن

- الجري في المكان لمدة 3 دقائق .
- يطلب من الطالب الجري في المكان لمدة 3 دقائق وتعادل 100 % من الزمن الكلي .
- يطلب من الطالب الجري في المكان 75% من الزمن الأول و تعادل 2.25 دقيقة .
- يطلب من الطالب الجري في المكان 50% من الزمن الأول و تعادل 1.5 دقيقة .
- يتم تسجيل الزمن الحقيقي ليتم معالجته إحصائياً .