

الأنشطة النفس حركية لتطوير التمييز الحركي و البصري وأثرها في مهارتي ضربات الذراعين و الرجلين و زمن سباحة (25)م للناشئين

أ.د عبد الستار جبار ضمد

أ. د ياسين حبيب عزال

زهراء عبد الواحد عبد الرزاق

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

لقد تضمن الفصل الأول مقدمة وأهمية البحث وتكمن أهمية البحث في تنمية المهارات النفس حركية لدى السباحين الناشئين وجعلهم أكثر قدرة على استثمار كل طاقاتهم وإمكاناتهم في تنمية التمييز الحركي والبصري والاستفادة من أثرها الفعال على أداء مهارات السباحة ، وتم استخدام منظومة فيينا النفسية وهي من الدراسات القليلة التي استفادت من هذه المنظومة الحديثة.

أما أهم أهداف البحث . التعرف على تأثير الأنشطة النفس حركية في تطوير التمييز الحركي و البصري لناشئي سباحة الزحف على البطن والتعرف على تأثير تطوير التمييز الحركي و البصري على مهارتي الذراعين و الرجلين وزمن سباحة (25)م لناشئي سباحة الزحف على البطن .

أما أهم فروض البحث فهي : هناك تأثير ايجابي للأنشطة النفس حركية في تطوير التمييز الحركي و البصري لناشئي سباحة الزحف على البطن وهناك تأثير ايجابي في تطوير التمييز الحركي و البصري على مهارتي الذراعين والرجلين وزمن سباحة (25)م لناشئي سباحة الزحف على البطن.

فقد أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ، وذلك بإعداد منهاج للأنشطة النفس حركية وقد طبق على عينة مكونة من (10) سباحين من نادي البحري في محافظة البصرة ، وقد استمر المنهاج لمدة شهرين وبواقع (4) وحدات في الأسبوع.

إما أهم الاستنتاجات : إن لمنهج الأنشطة النفس حركية تأثير ايجابي في تطوير القدرات الإدراكية (التمييز الحركي والتمييز البصري) لدى السباحين الناشئين و كان لتنمية التمييز الحركي والبصري الأثر الفعال في تطوير مهارات سباحة الزحف على البطن (ضربات الذراعين والرجلين وزمن سباحة (25) م لدى السباحين الناشئين في المجموعة التجريبية.

إما أهم التوصيات :التأكيد على استخدام الأنشطة النفس حركية لما لها من أهمية في تطوير التمييز الحركي والبصري ومهارتي ضربات الرجلين والذراعين وزمن سباحة الزحف على البطن لدى السباحين الناشئين .

Self activities to develop mobility motor and Visual discrimination and its impact on my arms and legs and strikes the time swimming pool (25m) for beginners

Prof. AbdulSattar Jabbar damd

Prof. Yassen Habib

ozaalZahraAbdulWahidAbdulRazzaq

Chapter I contained the introduction and the importance of research and the significance of research on self development skills in junior swimmers and mobility make them more capable of investing all their energies and their potential in the development of motor and Visual discrimination and benefit from instrumental to perform swimming skills, using the Vienna psycho-system is one of the few studies that have benefited from this system.

The main research objectives identify the impact of activities in the development of dynamic self discrimination motor and Visual Team swimming crawl on your belly and get to influence the development of motor and Visual discrimination skills the arms and legs and swimming pool (25m) swimming team to crawl on your belly.

The main hypotheses: there is a positive impact of activities in the development of dynamic self discrimination motor and Visual Team swimming crawl on your belly and there is a positive impact on the development of motor and Visual discrimination skills the arms and legs and swimming pool (25m) swimming team to crawl on your belly.

The second chapter contains the theoretical studies and similar studies

Theoretical studies and included the concept of self-activity mobility and cognitive abilities as well as dealing with the characterization of the technical performance of swimming crawl on your belly

Chapter III dealt with the research methodology and field procedures

Researchers have used Heuristic method of the experimental group one ,In preparing the platform for dynamic self activities and has been applied to a sample of (10) Swimmers from Marine Club in Basra governorate ,The curriculum has continued for two months and reality (4) Units per week.

Chapter IV: presentation of results, analysis and discussion

The most important conclusions

The curriculum activities self mobility has a positive impact on the development of cognitive abilities (Visual discrimination and discrimination) in junior swimmers and was for the development of motor and Visual discrimination effective impact on developing the skills of swimming crawl on the abdomen (upper arms and blows two men swimming pool (25m) in junior swimmers in the experimental group.

The main recommendations

Emphasize the use of dynamic self activities because of their importance in the development of motor and Visual discrimination skills strikes men, arms and belly crawl swimming among swimmers.

1- التعريف بالبحث :

1- المقدمة و أهمية البحث :

تحظى الرياضة بمكانة مرموقة لدى مختلف الشعوب واهتمام واسع وكبير من الدول والجمهور الذي يعنى بالألعاب الرياضية كافة، وخطت الرياضة خطوات واسعة نحو الرقي والتقدم وعلى المستويات كافة وان التقدم جاء نتيجة اعتماد البرامج العلمية وتسخير العلوم المرتبطة لخدمة الفعاليات الرياضية .

وتعد السباحة من الألعاب الرياضية المعروفة على المستوى المحلي والعالمي لأنها تعد من الرياضات التنافسية والترويحية في نفس الوقت ، فلا شك أن للتربية الحركية دور كبير في إكساب الفرد الثقة بالنفس والتحرك بحرية وأماناً لأداء مهارات السباحة ، حيث أنها نظاماً تربوياً تنظر إلى الإمكانيات النفس - حركية الطبيعية المتاحة لدى الفرد نظرة جديّة من خلال التطبيقات العملية والمواقف التربوية التي يتعرض لها السباح.

تتضح أهمية البحث من خلال :- تنمية بعض المهارات النفسحركية لدى السباحين الناشئين وجعلهم أكثر قدرة على استثمار كل طاقاتهم وإمكانياتهم في تنمية القدرات الإدراكية (التمييز الحركي والبصري).

- الاستفادة من القدرات الإدراكية وأثرها الفعال على أداء مهارات السباحة .
- قلة الدراسات النفسية في هذا المجال التي تستخدم برنامج الأنشطة النفس - حركية لتطوير القدرات الإدراكية و المهارات و زمن سباحة (25)م في سباحة الزحف على البطن للناشئين.
- استخدام منظومة فيينا النفسية وهي من الدراسات القليلة التي استفادة من هذه المنظومة الحديثة .

1-2 مشكلة البحث :

تشكل الأنشطة النفس الحركية جانبا مهما من الجانب النفسي للسباح الناشئ تدخل في إعداده وتأهيله ليكون سباحاً ماهراً في المستقبل للحصول على الأزمنة المناسبة في المسافات المختلفة في رياضة سباحة الزحف على البطن .

والتربية النفسحركية يجب ألا تنمى بصورة عشوائية وغير منظمة ، بل يجب أن تمثل بالنسبة للسباح أداة حقيقية لنموه الكامل الشامل كما أنها لا تنمى بصورة مفاجئة ولكن على المدرب أن يعد منهجاً علمياً صحيحاً لتطوير قدرات السباحين الناشئين.

وكذلك القدرات الإدراكية ومنها التمييز الحركي والبصري لم يعط لها الاهتمام الكافي في إعداد السباح الناشئ على الرغم مما تشكله من أهمية في إعداده وتهيئته للمنافسات الرياضية .

لذلك عندما لاحظ الباحثون ضعف الاهتمام بالتربية النفس - حركية والقدرات الإدراكية مما يؤثر سلباً على تطوير المهارات الأساسية للسباحين الناشئين حرصوا على تكون هذه مشكلة لبحثهم لوضع الحلول المناسبة من أجل تطوير الأداء المهاري في السباحة .

1-3 أهداف البحث : وضع الباحثون الأهداف التالية للبحث :

1- التعرف على تأثير الأنشطة النفس حركية في تطوير التمييز الحركي و البصري لناشئي سباحة الزحف على البطن .

2- التعرف على تأثير تطوير التمييز الحركي و البصري على مهارتي الذراعين و الرجلين لناشئي سباحة الزحف على البطن .

3- التعرف على تأثير تطوير التمييز الحركي و البصري على زمن (25)م سباحة لناشئي سباحة الزحف على البطن .

1-4 فروض البحث : يفترض الباحثون ما يلي :

1- هناك تأثير ايجابي للأنشطة النفس حركية في تطوير التمييز الحركي و البصري لناشئي سباحة الزحف على البطن .

2- هناك تأثير ايجابي في تطوير التمييز الحركي و البصري على مهارتي الذراعين و الرجلين لناشئي سباحة الزحف على البطن .

3- هناك تأثير ايجابي في تطوير التمييز الحركي و البصري على زمن (25)م سباحة لناشئي سباحة الزحف على البطن .

1-5- مجالات البحث :

1- 5 - 1 المجال البشري : السباحون الناشئون في بعض أندية محافظة البصرة

1- 5 - 2 المجال الزمني : 15/8/2015 – 18 /8/2014

1- 5 - 3 المجال المكاني : مسبح منتدى شباب القرنة و أبي الخصيب ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-6 مصطلحات البحث :

الأنشطة النفس حركية : هي " أنشطة تمكن المتعلم من توظيف فكره وجسده في آن واحد⁽¹⁾ .

الفصل الثاني : الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة:

1-1-2 مفهوم المجال النفس حركي :

يعرف النفس حركي بأنه " منهج تناول شامل للشخصية يعمل على إيجاد تناغم بين النواحي الحركية والمعرفية والوجدانية، وهو طريقة تربوية نفسية تستخدم الحركة بهدف تحسين سلوك الفرد"⁽²⁾ .

وتعرف التربية النفس حركية بأنها" استخدام الحركة واللعب في إكساب المتعلم مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية الخاصة بالجسم والفرغ المحيط والزمن والحركة مما يؤثر في سلوك المتعلم فالتربية النفس حركية تتعامل مع الإنسان كوحدة واحدة متكاملة غير قابلة للتجزئة"⁽¹⁾ .

⁽¹⁾المولدي ألقاسمي وآخرون : الأنشطة النفسية الحركية بالأقسام التحضيرية ، الجمهورية التونسية ، ص 1 ،

<http://docs.Google.com/file/d/0b3mo6cxbpvtqxpjczryrtzewjg/edit?pli=1>

⁽²⁾ / <http://ar.m.wikipedia.org/wik>

2-1-1-1 مجالات النفس حركية⁽²⁾:

- ١ الفراغ (الاتجاهات والمفاهيم) .
 - ٢ الصورة الجسمية (التعرف على أجزاء الجسم كاملة) .
 - ٣ الحركة والتوازن (التوازن الحركي أثناء الحركة والثبات) .
 - ٤ التزمّن والإيقاع (الفترات الزمنية مع التتابع وترتيب الأحداث) .
 - ٥ التآزر البصري الحركي والانتباه والتركيز .
- 2-1-2 القدرات الإدراكية :

تعرف القدرات الإدراكية بأنها "كل الوسائط الإدراكية للمتعلم التي تعمل على استقبال المنبثات ونقلها إلى المراكز العقلية العليا لتفسيرها"⁽³⁾. وتتضمن القدرات الإدراكية مايلي :

- التمييز الحركي : ينقسم إلى الوعي بأجزاء الجسم والوعي الجانبي والوعي ألتجاهي والتوازن والتصور الجسمي⁽⁴⁾. وان القدرة على الارتقاء أثناء أداء مهارات معينة تعتمد لحد ما على إخطارات الحس حركي . ففي الحركات الدقيقة يجب أن تعمل مجموعة من العضلات الرئيسية ، والعضلات المساعدة يجب أن تؤدي وظيفتها ، والعضلات التي يمكن أن تعوق التحرك يجب أن ترتخي⁽⁵⁾.
- التمييز البصري : يتضمن حدة بصرية وتتبع بصري وذاكرة بصرية إذ يستطيع المتعلم أن يميز الحركة المرئية وتفسير محتواها والتوافق معها والتكيف لها . والقدرة على التمييز تقع تحت هذه القدرات جميعها سواء كانت هذه القدرات كبيرة في خصائصها أو دقيقة في نوعيتها⁽⁶⁾.
- التمييز السمعي : يجب أن يتعلم الأفراد أن يترجموا الأصوات وان يستجيبوا استجابة صحيحة للأدلة السمعية.
- التمييز اللمسي: يعتمد التمييز اللمسي على الإحساس اللمسي . وفي الأنشطة الحركية تتجمع الإحساسات اللمسية في الأصابع وراحة اليدين وبطن القدمين.
- القدرات التوافقية: هي صفة الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم .

2-1-3 الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن⁽¹⁾ :

أولاً : وضع الجسم

ثانياً : ضربات الرجلين

⁽¹⁾ http : // goals – of – edu. Blog spot .com /psychomotor – domain . html 2 m = 1

⁽²⁾ http://bright-tomorroweg.com

⁽³⁾ أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر، 2009 ، ص133 .

⁽⁴⁾ الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2002 ، ص35 .

⁽⁵⁾ عفاف عبدالكريم :: البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1995، ص478 .

⁽⁶⁾ الين وديع فرج : نفس المصدر السابق ، ص35 .

⁽¹⁾ خالد محمد الحشوش: أسس تعلي مالسباحة ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012 ، ص43-49 .

ثالثاً : حركات الذراعين

رابعاً : التنفس

خامساً : التوافق

3- الفصل الثالث : إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لأنه انسب المناهج لحل مشكلة البحث .

3-2 مجتمع و عينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث بسباحي شمال محافظة البصرة المسجلين في كشوفات اتحاد السباحة الفرعي والأندية (الصادق ، القرنة ، المدينة ، البحري) اختار الباحثون عينة البحث بصورة عمدية من نادي البحري متمثلة ب(10) من مجتمع البحث البالغ (63)سباح ، عمل الباحثون على اجراء التجانس بين افراد المجموعة التجريبية .

٣ ٤ ضبط بعض المتغيرات:

1-العمر والطول والوزن:

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة الالتواء لإجراء التجانس لعينة البحث التجريبية (التجانس)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر(السنة)	13,74	0,53	13,0	0,98
الطول (سم)	153	0,51	152	0,84
الوزن (كغم)	41,88	1,97	41	0,74

يتضح من خلال الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء أقل من $(1 \pm)$ مما يعني أن العينة متجانسة

2- القدرات الإدراكية :

قبل إجراء التجانس و التكافؤ لابد من توضيح الاختبارات الخاصة بمنظومة فيينا النفسية ⁽¹⁾ حيث قام الباحثون بعرض اختبارات فيينا النفسية على الخبراء الحاصلين على شهادة تدريب لقيادة هذه المنظومة ملحق(1) لغرض التأكد من قياس هذه الاختبارات للقدرات الإدراكية موضوع البحث ،وقد أتفق الخبراء على هذه الاختبارات ملائمة للقياس وكما يأتي :

1- التمييز الحركي :

تطبيق الاختبار: يتطلب الأمر وجود لوحة عمل من اجل تطبيق اختبار MLS. علماً أن أبعاد لوحة العمل هذه 300 × 300 × 15 مم وتكون محاطة بسطوح ذات تجاويف، وأخاديد متلامسة. ويوجد قلم ملحق بكل حافة

⁽¹⁾Gmbh . **rienna test system** : computerized psychological assessment catalog.modeling Austria schuhfried .2007 . p11

منها (يسار ويمين) اللوحة. ويكون القلم الأيمن أسود اللون والأيسر أحمر اللون ويجب إجراء المهمات الآتية على لوحة العمل هذه:

الاستقرار (يد واحدة أو كلتاهما)، المدّ بشكل مستقيم (يد واحدة) التصويب (يد واحدة أو كلتاهما)، النقر (يد واحدة أو كلتاهما).

مدّة الاختبار:

حوالي 15 إلى 20 دقيقة .

2- التمييز البصري :

يقيس هذا الاختبار أداء التوجيه البصري للتراكيب البسيطة في بيئة معقدة تتميز بثبات عالي وبراهين عدّة ذات صلة بالصدق بمحك .

تطبيق الاختبار:

يشرح الاختبار من دمج مرحلة التطبيق العملي والتعليم (التدريب). مواد التطبيق العملي معمولة بأقل من ثلاثة أخطاء ثم ينتقل الاختبار إلى فقرات مرحلة أخرى حيث يقدم صف من الخطوط ويجب على المفحوص أن يجد نهاية الخط المحدد بأسرع ما يمكن.

مدّة الاختبار: بين 5 إلى 25 دقيقة (بضمن ذلك التعليمات ومرحلة التدريب) .

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و الالتواء للتمييز الحركي و البصري لعينة البحث (التجانس)

ت	المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	التمييز الحركي					
	الحركة نحو الهدف	درجة	15.6	2.58	15	0.69
	دقة حركات الذراع و اليد	درجة	18.8	2.59	18	0.92
	المهارة اليدوية	درجة	14.8	2.54	14	0.94
2	سرعة حركة المعصم	درجة	16.6	2.57	17	0.46-
	التمييز البصري	درجة	20.4	2.64	21	0.68-

يتضح من خلال الجدول (2) أن جميع قيم معامل الالتواء أقل من $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة .

3-6 اختبار مهاراتسباحة الزحف على البطن و زمن سباحة (25)م⁽¹⁾:

- الهدف من الاختبار : قياس مدى تعلم وأداء المختبر لمهارات السباحة الحرة لمسافة 25 م .

- الأدوات : ساعة إيقاف ، أوراق تسجيل .

⁽¹⁾حسين حمزة نجم : تأثير التصور العقلي في خفض التوتر النفسي وتعلم السباحة الحرة لطلاب المرحلة الأولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 م ، ص93.

- مواصفات الاختبار : يقف المختبر على منصة الانطلاق وبالشكل الصحيح بعد سماع كلمة خذ مكانك والانطلاق بعد سماع الصافرة.

- تسجيل الاختبار: يتم تسجيل الاختبار والدرجة وفقاً لصحة تكنيك المختبر للمهارة .

اعتمد الباحثون على " استمارة تقييم سباحة الزحف على البطن " ⁽²⁾ التي وضعت فقراتها في ملحق (2) حيث تم التقييم من قبل ثلاث مقومين مختصين في مجال السباحة وذلك أثناء أداء أفراد عينة البحث لاختبار مهارات سباحة الزحف على البطن وزمن سباحة (25) م حيث اخذ الوسط الحسابي لثلاث درجات كتقييم نهائي حسب الدرجات الواردة في الاختبار . ثم استخرج الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة كدرجة نهائية 0 وقد تم التأكد من صدق الاختبار الظاهري وثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار واعادته على عينة من نادي القرنة وقد تميز الاختبار بالصدق والثبات .

بعد أن قام الباحثون بتحقيق الشروط العلمية للاختبار، ولغرض معرفة مهارات السباحة وزمن السباحين الناشئين قبل إجراء التجربة وذلك للتأكد من التجانس إحصائياً في المجموعة التجريبية في السباحة قام الباحثون بتطبيق اختبار السباحة في هذا البحث على السباحين الناشئين، وبعد تطبيق الاختبار وحساب الدرجات اتضح من خلال الجدول (3) ما يلي:

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و الالتواء لمهارات السباحة و زمن (25)م سباحة لعينة البحث (التجانس)

ت	المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1	حركات الذراعين	درجة	5.2	1.3	5	0.46
2	حركات الرجلين	درجة	4.2	1.4	4	0.42
6	زمن سباحة (25)م	ثا	29.4	3.5	29	0.34

يتضح من خلال الجدول (3) أن جميع قيم معامل الالتواء أقل من ($1 \pm$) مما يدل على تجانس العينة في جميع مهارات السباحة و زمن سباحة (25)م .

3-7-2 وسائل جمع المعلومات :

الكتب و المجلات البحثية ، الدراسات و البحوث المشابهة ، الشبكة الدولية للمعلومات .

3-7-3 وسائل تحليل البيانات : الوسائل الإحصائية ، الحاسبة الالكترونية .

3-7-4 الوسائل المساعدة في الأنشطة النفس حركية : صافرة . أطواق . حبال .كراسي . أقماع . شواخص .كرات ماء

3-8 الإجراءات التطبيقية للأنشطة النفس حركية :

(2)حسين حمزة نجم : مصدر سبق ذكره ، ص128 .

قام الباحثون باختيار عدد من الأنشطة النفس حركية الموجودة في الأدبيات التي تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين ملحق (3) للحكم على صلاحية كل نشاط للغرض المخصص له وكانت آراء المحكمين إعادة صياغة بعض الأنشطة النفس حركية وتعديلها وبما يناسب الغرض الذي وضعت من أجله .بعد تحديد عينة البحث وتوزيعها على المجموعة التجريبية ، واستمرت التجربة لمدة شهرين و قد حرص الباحثون على أن تطبق الأنشطة النفس حركية على المجموعة التجريبية ولمدة (30) دقيقة وقد عمل الباحثون كما يأتي:

1- البدء بالتطبيق الفعلي :البدء بالتطبيق الفعلي للأنشطة النفس حركية ملحق (4)بعد أن تم عرض البرنامج على الخبراء و تجهيز الأدوات المناسبة ، وتجهيز حوض السباحة بشكل مناسب .

2- الأنشطة النفس حركية :قدم الباحثون للمجموعة التجريبية مجموعة من الأنشطة النفس حركية .

3- التعامل مع المجموعة التجريبية :لم يتدخل الباحثون في التعامل مع المجموعة التجريبية فهي تعمل على وفق الأنشطة النفس حركية المقترحة التي يعمل بها المدرب الرياضي بواقع أربع وحدات في الأسبوعين يوم و آخر، و كان دور الباحثون الأشراف و توفير الاحتياجات فقط .

3-10 التجارب الاستطلاعية :

3-10-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:أجرت التجربة الاستطلاعية الأولى يوم (الجمعة) الموافق 15 / 5 /

2015 على عينة من (10) سباحين من نادي (القرنة) لتطبيق وحدة للأنشطة النفس حركية و هي عينة من مجتمع البحث و خارج عينة البحث ، و كان الغرض منها ما يلي :

- معوقات الضبط التجريبي للمتغير المستقل (الأنشطة النفس حركية).

- اطلاع مدرب النادي على الأنشطة النفس حركية الذي سيطبق على المجموعة التجريبية .

- مناسبة وضع الأنشطة النفس حركية في القسم الرئيس للوحدة.

- صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث .

- الوصول إلى التعامل المناسب لكيفية تطبيق الأنشطة النفس حركية .

- تطبيق اختبار مهارات السباحة وقياس زمن سباحة الزحف على البطونتهيئة فريق العمل المساعد.

3-10-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية يوم(الاثنين) الموافق 18 / 5 / 2015 على عينة مكونه من (10)

سباحين من نادي (القرنة) هي عينة من مجتمع البحث و خارج عينة البحث لتطبيق اختبارات منظومة فيينا النفسية و كان الغرض منها :

- التدريب على تطبيق اختبارات منظومة فيينا النفسية والتعرف على الزمن اللازم لتطبيق كل اختبار في منظومة فيينا النفسية و قد أنضح أن كل ناشئ يحتاج (60-90) دقيقة .

-وضوح الاختبارات للسباحين الناشئين والتطبيق العملي لتفريغ الدرجات من المنظومة النفسية .

-التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض لهاالباحثون ووضوح التعليمات الخاصة بمنظومة فيينا النفسية.

3-11 التجربة الرئيسية :

3-11-1 القياسات القبلية :

- تم إجراء القياسات القبلية يوم الأحد الموافق 2015/6/7 وذلك وفق السياق التالي:
- اختبارات منظومة فيجيا للقدرات الإدراكية صباحاً في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة البصرة.
 - اختبارات السباحة عصراً في حوض سباحة منتدى شباب أبي الخصيب.

3-11-2 تطبيق منهج الأنشطة النفس حركية

شرع الباحثون بتطبيق منهج الأنشطة النفس حركية وذلك ابتداءً من الوحدة الأولى يوم الأربعاء الموافق 2015/6/6 وبواقع (4) وحدات في الأسبوع وإنهاءً بالوحدة الثانية والثلاثون (الأخيرة) في يوم الخميس الموافق 2015/8/13.

3-11-3 القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية يوم الأحد الموافق 2015/8/14 وذلك وفق سياق إجراءات القياسات القبلية من حيث التسلسل والمكان والتوقيتات التي اتبعت خلالها.

3-12 الوسائل الإحصائية:

إن الوسائل الإحصائية التي استخدمت في هذا البحث سواءً في إجراءاته أو عند تحليل نتائجه هي ⁽¹⁾:الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . الوسيط . الالتواء . اختبار (كا²) . الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين و غير مستقلتين.معامل ارتباط بيرسون .

4- عرض و مناقشة و تحليل النتائج :

4-1-1 عرض نتائج القدرات الإدراكية :

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) للتمييز الحركي للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدية		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.13						

⁽¹⁾عبد الستار جبار الضمد : البحث العلمي وتطبيقات الإحصاء الرياضي، دار شموع الثقافة ، ليبيا ، 2000، ص 45،74،98،121،132،141،150

	5,18	1,58	25,3	2,24	15,5	الحركة نحو الهدف
	6,59	2,06	28,8	2,24	18,6	دقة حركات الذراع و اليد
	7,58	1,89	22,5	2,64	14,9	المهارة اليدوية
	5,58	2,01	23,8	2,14	16,7	سرعة حركة المعصم

درجة الحرية ن-1 = 10-1 = 9

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) للتمييز البصري للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2,13	4,58	2,05	28,5	2,18	20,3	التمييز البصري

درجة الحرية ن-1 = 10-1 = 9

4-2-1 عرض نتائج مهارات السباحة و زمن سباحة (25)م :

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لمهارات السباحة للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2,13	3,1	1,4	6,6	1,3	5,2	حركاتالذراعين
	3,4	1,3	5,3	1,4	4,1	حركاتالرجلين
	4,1	1,3	4,5	1,2	3,3	وضعالجسم
	5,2	1,2	5,1	1,5	3,8	التوقيت
	3,5	1,3	5,3	1,6	4,2	التنفس

درجة الحرية ن-1 = 10-1 = 9

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة (ت) لزمن سباحة (25)م للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي و البعدي

القيمة الجدولية	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2,13	3,54					سباحة الزحف على البطن (25)م

		3,2	27,2	3,6	29,6	
--	--	-----	------	-----	------	--

درجة الحرية ن-1=10-1=9

4-2 مناقشة النتائج :

يتضح من خلال عرض نتائج التمييز الحركي في المجموعة التجريبية في الجدول (4) ، أن قيمة (ت) المحسوبة في الحركة نحو الهدف كانت (5,18) ودقة حركات الذراع واليد (6,59) والمهارة اليدوية (7,58) وسرعة حركة المعصم فقد بلغت (5,58) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,13) عند مستوى دلالة (0,05) ، وبذلك تكون هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية في التمييز الحركي.

وبالنسبة للتمييز البصري يتضح من خلال الجدول (5) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,58) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,13) عند مستوى دلالة (0,05) ، وبذلك توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية في السلوك التمييز البصري .

من خلال نتائج البحث في التمييز الحركي و البصري تبين أن السباحين الناشئين في المجموعة التجريبية الذين طبقوا برنامج الأنشطة النفس حركية قد تطورت لديهم بدلالة إحصائية ، التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج.

ويعزو الباحثون سبب ذلك إن وضع البرنامج من قبلهم بشكل يتناسب مع الحاجة لتطوير القدرات الإدراكية ومهارات السباحة وزمن سباحة (25)م والمرحلة العمرية واعتمدوا في بناء استراتيجياته على أسس علمية تضمن أنشطة ومنافسات.

إن قدرات الناشئين الإدراكية بالقياس إلى قدرات الكبار - تكون في طور النمو ، ومن ثم فإنها لا يمكن إن تكون مساوية أو مكافئة لها ، وهذا ما ينبغي أخذه في الاعتبار عند مساعدة الطفل على أداء أنشطة حركية ، كما ينبغي أن يؤخذ في الاعتبار العلاقة المتبادلة - تأثيرا وتأثرا بين تلك القدرات وهذه الأنشطة⁽¹⁾. ويتفق علماء النفس والمهتمون بتنمية الناشئين على أهمية الخبرات الإدراكية باعتبارها مصدرا مهما في التنمية الإدراكية للناشئ بل أيضا في التنمية الإدراكية العامة للناشئ حيث يتاح له إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط⁽²⁾ .

أما قيمة (ت) المحسوبة كما يتضح من خلال الجدول (6) أن قيمة (ت) بلغت (3,1) في حركات الذراعين وكانت في حركات الرجلين (3,4) ونلاحظ من خلال الجدول (7) ان قيمة (ت) في زمن سباحة (25)م وبلغت (3.54) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.13) عند مستوى دلالة (0.05) ، وبذلك تكون هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

⁽¹⁾ فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية الرياض والمرحلة الابتدائية، ط1 ، دارالقلم ، الكويت ، 1987 ، ص 137 .

⁽²⁾ أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، ص 147 .

إن لسلامة الأجهزة الحسية والإدراك علاقة وثيقة بالإنجاز الرياضي حيث إن القابلية على إدراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور بالتدريب الرياضي ، كما إن خصائص كل نوع من أنواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس ، هذا إضافة إلى إن تطوير الأحاسيس والإدراك يرتبط بشك وثيق بمعرفة المهارة الرياضية⁽¹⁾.

لذلك عمل الباحثون على تنمية القدرات الإدراكية وهي من أهم المتغيرات النفسية التي تسهم في فهم وتعليم وأداء المهارات الحركية التي تتطلب دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية للحركة، فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه في الفراغ ، واتجاه وسرعة وزمن حركته ومن ثم يستطيع التحكم في توجيه حركاته من حيث الشكل والمدى والمسار والاتجاه وزمن سباحة (25)م .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- إن لمنهج الأنشطة النفس حركية تأثير ايجابي في تطوير القدرات الإدراكية (التمييز الحركي والتمييز البصري) لدى السباحين الناشئين لدى المجموعة التجريبية.

2 - لتنمية التمييز الحركي والبصري الأثر الفعال في تطوير مهارات سباحة الزحف على البطن (حركات الذراعين ، وحركات الرجلين) .

3- هناك تأثير ايجابي لتطوير التمييز الحركي والبصري على زمن سباحة الزحف على البطن للناشئين .
5-2 التوصيات :

في ضوء ماتوصلوا إليها لباحثون من استنتاجات وضعت التوصيات التالية :

1- التأكيد على استخدام الأنشطة النفس حركية لما لها من أهمية في تطوير القدرات الإدراكية (التمييز الحركي والبصري) ومهارات وزمن سباحة الزحف على البطن لدى السباحين الناشئين .

2- إجراء اختبار القدرات الإدراكية والمهارية بشكل دوري لتقويم مستوى السباحين التي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بأسلوب علمي وموضوعي وفق المراحل التدريبية المختلفة .

3-تشجيع الباحثين في ميادين علم النفس الرياضي على استخدام منظومة فيينا وباقي المنظومات العلمية لغرض الاستفادة منها.

المصادر العربية والانكليزية :

- ألمولدي ألقاسمي وآخرون :الأنشطة النفسية الحركية بالأقسام التحضيرية ، الجمهورية التونسية ،

[http : // docs . Google . com /file / d / 0b3mo6cxbpvltxpjczyrtezwwj/edit?pli=1](http://docs.google.com/file/d/0b3mo6cxbpvltxpjczyrtezwwj/edit?pli=1)

- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، ط1، دار الفكر العربي ، مصر ، 2009 .

- الين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 منشأة المعارف بالاسكندرية ، 2002 .

⁽¹⁾نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، 2000 ، ص163 .

- حسين حمزة نجم : تأثير التصور العقلي في خفض التوتر النفسي وتعلم السباحة الحرة لطلاب المرحلة الاولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2010 .
- خالد محمد الحشوش: اسس تعليم السباحة ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2012 .
- عبدالستار جبارمزد البحث العلمي وتطبيقات الإحصاء الرياضي، دار شموع الثقافة ، ليبيا .
- عفاف عبدالكريم :: البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1995 .
- فريدة إبراهيم عثمان : التربية الحركية الرياض والمرحلة الابتدائية ، ط1 ، دار القلم ، الكويت ، 1987 .
- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، ط2 ، بغداد ، 2000 .
- Gmbh . rienna test system : computerized psychological schuhfried-.2007 .assessment catalog.modeling Austria
- http: // ar .m Wikipedia . org /wik / -
- [http:// bright-tomorrowweg.com](http://bright-tomorrowweg.com) -
- http: // goals - of - edu. Blog spot .com / psychomotor-domain. html2 m=1

ملحق

يوضح اختبار مهارات السباحة وزمن سباحة (25)م ودرجات التقييم المستخدم في البحث

ت	مهارات السباحة		
	الدرجة النهائية	الكبرى	الصغرى
أ	حركات 7		
1		1.5	صفر
2		2.0	صفر
3		1.0	صفر
4		1.0	صفر
5		1.5	صفر
ب	حركات الرجلين 6		
1		1.0	صفر
2		1.0	صفر
3		2.0	صفر
4		1.0	صفر
5		1.0	صفر
ج	وضع الجسم 5		
1		2	صفر
2		1	صفر
3		1	صفر
4		1	صفر

التوقيت بين سحبات الذراعين وضربات الرجلين				د
6				
1	1	صفر	الانسياب والجسم بكامل امتداده	1
2	3	صفر	استمرار ضربات الرجلين بالتزامن مع سحبات الذراعين	2
3	2	صفر	أربع ضربات للرجلين لكل دورة ذراعين	3
التنفس				هـ
6				
1	1.5	صفر	الشهيق من الجانب عند نهاية مرحلة الدفع وخروج الذراع	1
2	1.5	صفر	تدوير الرأس وليس رفعه	2
3	1.5	صفر	الزفير داخل الماء	3
4	1.5	صفر	استمرار ضربات الرجلين عند اخذ الشهيق	4
المجموع				
30				
زمن سباحة (25)م				