الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي بعنوان:

# تأثير برنامج السباحة على تنمية الإدراك الحسي الحركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية

بحث تجريبي أجري على الأطفال بالجمعية الرياضية "المهدية، فرع "السباحة" ببلدية مستغانم

من إعداد الطالب:

- بن قرار أحمد إيهاب

تحت إشراف:

- أ.د/ بن قلاوزتو اتي

السنة الجامعية: 2024-2023

# إهداء

أهدي هذا البحث إلى عائلتي

إلى الجمعية الرياضية "المحمية" خاصة أسرة السباحة بمستغانم عامة

إلى استاذي اللذان مرافقين لي طيلة البحث

الأستاذ "بن قلاوز تواتي"

والأستاذ "بن جلول عبد القادر"

كم لا ننسى الأستاذ المؤطر "بن قناب" نيابة عن الأستاذ "بن قلاوز"

أحمد إيهاب

# شكر وعرفان

قال تعالى: "فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى"

نرفع شكرنا بداية وختاما الله عز وجل على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل فالحمد الله حمدا كثيرا مباركا.

وبعد الشكر لله نتقدم بالامتنان والتقدير إلى أستاذنا الذي نحترمه كثيرا

"بن قلاوز تواتي" ونشكره على قبوله الإشراف على هذا العمل، وعلى كل ما قدمه لنا من تصويبات وتوجيهات

فلا نملك له جزاء بل أحر الشكر والثناء.

وإلى كل من ساعدوني طيلة مشواري الدراسي من أساتذة وعهدنا

وإلى زملائي المدربين


**ملخص البحث**

هدف البحث إلى إبراز أثر برنامج السباحة في تنمية الإدراك الحس حركي تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج التجريبي حيث اعتمد الطالب الباحث على البرنامج التدريبية للسباحة، ومقياس هايود لقياس الإدراك الحركي عند الأطفال كأدوات للبحث، وتكونت عينة البحث من 24 طفلا من المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وتم اختيارهم بطريقة قصدية، وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب الباحث أن لبرنامج السباحة أثر في تنمية الإدراك الحس حركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية، وفي

الأخير يوصي الطالب بضرورة تشجيع الأطفال على المشاركة في برامج تدريبية في السباحة كوسيلة فعالة لتطوير الإدراك الحس حركي لديهم

**الكلمات المفتاحية:**

- الإدراك الحس حركي
- السباحة
- الطفولة المبكرة (5-7) سنوات

## Résumé de l’étude

La recherche visait à mettre en évidence l'effet du programme de natation sur le développement de la perception sensori-motrice. Cette recherche s'est appuyée sur la méthode expérimentale, où l'étudiant chercheur s'est appuyé sur le programme d'entraînement en natation et sur l'échelle de Haywood pour mesurer la Perception sensori-motrice chez les enfants comme outils de recherche. L'échantillon de recherche était composé de 24 enfants débutants dans la petite enfance. Deuxièmement, ils ont été divisés en deux groupes (témoin et expérimental) et ont été choisis intentionnellement. Après avoir mené une étude statistique, l'étudiant chercheur a conclu que le programme de natation avait un impact sur le développement de la perception sensori-motrice chez les débutants dès la petite enfance. Enfin, l'étudiant a recommandé la

nécessité d'encourager les enfants à participer à des programmes d'entraînement en natation comme un moyen efficace de développer leur perception sensori-motrice.

**Les mots clés :**

- Perception sensori-motrice
- Natation
- Petite enfance (5-7) ans

# Abstract

The research aimed to highlight the effect of the swimming program on the development of sensorimotor perception. This research relied on the experimental method, where the student researcher relied on the swimming training program and the Haywood scale to measure Sensorimotor Perception in children as research tools. The research sample consisted of 24 children entering early childhood. Second, they were divided into two groups (control and experimental) and were chosen intentionally. After conducting a statistical study, the student researcher concluded that the swimming program had an impact on the development

of sensorimotor perception in beginners from early childhood. Finally, the student recommended the need to encourage children to participate in swimming training programs as an effective way to develop their sensorimotor perception.

Keywords :

- Sensorimotor perception
- Swimming
- Early childhood (5-7) years

## قائمة الجداول والأشكال

### أ. قائمة الجدول:


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **01** | وصف المقياس | 52 |
| **02** | مفتاح تصحيح مقياس هايود | 53 |
| **03** | يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث | 54 |
| **04** | يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة الضابطة. | 57 |
| **05** | يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة التجريبية | 58 |
| **06** | يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار القبلي لمقياس هايود | 59 |
| **07** | يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار البعدي لمقياس هايود | 60 |


## ب. قائمة الأشكال


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| **01** | يمثل المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة الضابطة. | 57 |
| **02** | يمثل المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة التجريبية | 58 |
| **03** | يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار القبلي لمقياس هايود | 59 |
| **04** | يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار البعدي لمقياس هايود | 60 |


## قائمة المحتويات


| المحتويات | الصفحة |
|---|---|
| إهداء | ب |
| كلمة شكر | ج |

| | |
|---|---|
| ملخص الدراسة | د |
| قائمة الجدول والأشكال | ز |
| قائمة المحتويات | ح |

**الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث**

| | |
|---|---|
| 1. المقدمة | 02 |
| 2. مشكلة البحث | 03 |
| 3. فرضيات البحث | 04 |
| 4. أهداف البحث | 05 |
| 5. مصطلحات البحث | 05 |
| 6. الدراسات السابقة | 06 |
| 7. النقد والتعليق على الدراسات السابقة | 10 |

**الباب الأول: الدراسة النظرية**

**الفصل الأول: الإدراك الحس حركي**

| | |
|---|---|
| **تمهيد** | 13 |
| 1-1. مفهوم التربية الحركية | 14 |
| 1-2. الإدراك الحس حركي | 14 |
| 1-3. مفهوم الادراك | 16 |
| 1-4. مفهوم الإحساس | 17 |
| 1-5. علاقة الإدراك بالإحساس | 17 |
| 1-6. بعض متغيرات الإدراك الحسي الحركي | 19 |
| 1-7. نظريات الادراك الحسي الحركي | 24 |
| 1-8. التنمية الادراكية الحركية للطفل | 26 |
| **خلاصة الفصل** | 28 |

**الفصل الثاني: السباحة**

| | |
|---|---|
| تمهيد | 30 |

| | |
|---|---|
| 2-1. ماهية السباحة | 31 |
| 2-2. أهمية السباحة | 31 |
| 2-3. فوائد السباحة | 32 |
| 2-4. مجالات السباحة | 33 |
| 2-5. التحليل الفني للسباحة | 35 |
| 2-6. الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة | 37 |
| 2-7. التدريب في السباحة | 39 |
| 2-8. طرق التدريب في السباحة | 40 |
| 2-9. المبادئ الفسيولوجية العامة التي يجب مراعاتها عند وضع وتنفيذ برامج التدريب | 42 |
| أقسام التدريب الرياضي في السباحة | 44 |
| خلاصة الفصل | 47 |
| **الباب الثاني: الدراسة الميدانية** | |
| **الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية** | |
| 1-1. منهج البحث | 50 |
| 1-2. مجتمع وعينة البحث | 50 |
| 1-3. مجالات البحث | 50 |
| 1-4. متغيرات البحث | 51 |
| 1-5. أدوات البحث | 51 |
| 1-6. الدراسة الاستطلاعية | 53 |
| 1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة | 54 |
| 1-8. الوسائل الإحصائية | 54 |
| **الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات** | |
| 2-1. عرض وتحليل النتائج | 57 |
| 2-2. مناقشة الفرضيات | 61 |
| 2-3. الاستنتاجات | 63 |

| | |
|---|---|
| 2-4. الاقتراحات والتوصيات | 63 |
| 2-5. خلاصة عامة | 64 |
| قائمة المصادر والمراجع | 66 |
| الملاحق | |

# التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

تعد مرحلة الطفولة من المراحل الهامه في حياة الإنسان، ويتفق علماء النفس والتربية على ضرورة العناية بالطفل وأهميته وتربيته خلال هذه المرحلة، لذا أتجه الباحثين الى دراسة مراحل النمو المختلفة وذلك بغرض الارتقاء بمستوى سلوك الطفل وأدائه الحركي، وفي إطار دراسة نمو الطفل وعلاقته بممارسة النشاط الحركي، تعد دراسة القدرات الحسية–الحركية من الوظائف الرئيسية لحياة الطفل التي جذبت اهتمام العديد من الباحثين في مجال التربية وعلم النفس لدراسة تلك القدرات ومفاهيمها وأهميتها في اكتساب الطفل المهارات الحركية (Malina، 1991).

وتعد السباحة من الأنشطة الممتعة والمحببة حيث تضفي على ممارسيها لونا فريدا من البهجة والنشاط والحيوية، كما تمارس في مراحل العمر كافة هذا بالإضافة إلى الفوائد العديدة فللسباحة فوائد متعددة تعود على الفرد الممارس بفوائد كثيرة في نواحي متعددة وهي الناحية الترويحية الاجتماعية، التربوية النفسية والعلاجية وكذلك من الناحية البدنية والفسيولوجية.

إن قيام الطفل بالنشاط البدني مهم جدا للتطوير الحسي –الحركي للطفل، وجزء لا يتجزأ من التعلم الحسي الحركي، إذ يساهم في تنمية بعض القدرات التالية (انه يعزز التنمية العضلية ويكسب الطفل قدرة التوازن، والتوافق الحركي، وقدرة تصور الجسم في الفضاء).

والقدرات الادراكية الحسية–الحركية تؤكد التفاعل بين الجانبين ، الجانب الحسي أو الادراكي والجانب الحركي التي تستقبل جميع المثيرات وتنقلها الى المراكز العليا في المخ ، حيث يمكن تفسيرها وادراك معناها وهي تشمل تمييز الإحساس الحركي ، ويؤكد العديد من الباحثين الى أنه بدون تلك الخبرات الحسية–الحركية يصعب على الطفل القيام بأي سلوكا حركيا كتقدير المسافة بين مكان وقوفه وموضع سقوط الكرة مثلا ، فحواسنا هي المداخل التي عن طريقها يستطيع الكائن الحي التوافق مع الاستجابات المختلفة والمناسبة في المحيط الذي نعيش فيه (المصطفى، 1992).

ويعد الإدراك احد مفاتيح التعلم ووسائله الفعالّة، كون التعلم الفعال يتطلب إدراك فعال للمثيرات التي يستقبلها المتعلم, ونشير هنا إلى أن الأطفال ممن تنقصهم نواحي النمو الإدراكي الحركي سوف يُظهرون فشلا وعدم القدرة لتحقيق الكفاءات في جوانب مثل القراءة والهجاء والكتابة, ويتفق علماء النفس والمهتمون بتنمية الطفل على أهمية الخبرات الحركية باعتبارها مصدرا مهما في التنمية الإدراكية للطفل, و اللعب أمر تربوي (بيداغوجي) فمن خلاله يدرك الأطفال قدرتهم على أن يتمتعوا بالإدراك الواعي للمشاعر, واختبار العالم المحيط بهم , ويمكنهم أن يكتسبوا رؤية صحيحة للأشياء وعلاقاتها وأهميتها.

## 2. مشكلة البحث:

تلعب السباحة دورًا مهمًا في تنمية الإدراك الحس حركي للأطفال، حيث تساهم في تطوير التناسق بين الحواس والحركة. عندما يسبح الطفل، يتعين عليه أن ينسق بين حركات جسمه المختلفة، مثل تحريك الذراعين والساقين بشكل متزامن مع التنفس، مما يعزز الوعي الجسدي والإحساس بالتوازن. كما تساعد السباحة في تحسين المهارات الحركية الدقيقة والكبيرة، بالإضافة إلى تعزيز قدرات الطفل على التحكم في حركاته بدقة. من خلال التفاعل مع الماء ومقاومته، يكتسب الأطفال القدرة على تقدير المسافات والسرعة والشعور بالاتجاهات المختلفة. علاوة على ذلك، توفر السباحة بيئة ممتعة وآمنة للتعلم، مما يشجع الأطفال على الاستكشاف والتجريب، ويساهم في بناء ثقتهم بأنفسهم وتعزيز شعورهم بالإنجاز (Musiyenko، 2020، صفحة 60).

وتثير الفروق في تعلم الإدراك الحس حركي بين البيئة المدرسية وممارسة السباحة إشكالية مهمة في فهم تأثير كل منهما على تنمية مهارات الأطفال. في المدرسة، يتعلم الأطفال المهارات الحركية بشكل تقليدي من خلال الأنشطة البدنية المنظمة، مثل الألعاب الرياضية والتمارين الجسمانية، التي تركز على التناسق والحركة في بيئة محكومة بالقواعد والهيكلية. بالمقابل، توفر السباحة تجربة حسية وحركية فريدة، حيث يتفاعل الأطفال مع الماء بطرق تعزز الوعي الجسدي والإدراك الحسي بشكل ديناميكي وحر. في الماء، يكتسب الأطفال مهارات حسية وحركية دقيقة من

خلال مقاومة الماء والقدرة على التحرك بحرية، مما يتيح لهم تحسين التوازن والتنسيق بين الحواس والحركة. بينما في المدرسة، قد تكون الأنشطة محدودة بالوقت والمساحة، فإن السباحة تمنح الأطفال فرصة للتجريب والتعلم بشكل ممتع وبدون قيود صارمة. هذا التباين بين البيئتين يثير التساؤل حول أيهما أكثر فعالية في تطوير الإدراك الحس حركي للأطفال، ويشير إلى أهمية تكامل الأنشطة المدرسية مع الأنشطة الخارجية مثل السباحة لتحقيق تنمية شاملة ومتوازنة للمهارات الحركية والحسية، وبناء على ما سبق يطرح الطالب التساؤلات التالية:

**التساؤل العام:**

- هل لبرنامج السباحة تأثير على الإدراك الحس حركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية؟

**التساؤلات الجزئية:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة التجريبية؟

## 3. فرضيات البحث:

**الفرضية العامة:**

- لبرنامج السباحة تأثير على الإدراك الحس حركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية.

**الفرضيات الجزئية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة التجريبية.

### 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز تأثير برنامج السباحة على الإدراك الحس حركي لدى المبتدئين في مرحلة الطفولة.
- تحديد الفروق في تنمية الإدراك الحس حركي والمقارنة بين تأثير التعلم في البيئة المدرسية وممارسة السباحة على تطوير مهارات الحس حركية لدى الأطفال
- تقييم تفاعل الأطفال مع بيئات تعلم مختلفة: فهم كيف يتفاعل الأطفال مع البيئتين المختلفتين (المدرسة وحوض السباحة) وأثر ذلك على تطوير مهاراتهم الحركية والحسية

### 5. مصطلحات البحث:

❖ **الإدراك الحس حركي**

**التعريف الاصطلاحي**: "الإدراك الحس حركي هو عبارة عن إدراك للإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع وأجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهها أثناء الحركة الإرادية (محمد متولي وآخرون، 2008، الصفحات 22-24).

**التعريف الإجرائي**: ويعني الإحساس بالجسم وأجزائها وعضلاته واتجاهاته أثناء الحركة.

❖ **السباحة**

**التعريف الاصطلاحي**: تعد السباحة إحدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك عن طريق حركات الذراعين، الجذع والرجلين بغرض الارتقاء بكفاءة الفرد بدنيا مهاريا، عقليا، نفسيا واجتماعيا (راتب، 1999، صفحة 22).

**التعريف الإجرائي**: وتتمثل في مختلف الأنشطة البدنية في الوسط المائي.

❖ **المرحلة الابتدائية الثانية للطفولة**

**التعريف الاصطلاحي:** هده المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل في أكثر من مجال وناحية، بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب القفز والجري (خوري، 2000 ، صفحة 57).

**التعريف الإجرائي:** وهي حسب موضوع بحثنا المرحلة العمرية التي تمتد من 05 إلى 07 سنوات.

**6. الدراسات السابقة:**

**الدراسة الأولى: دراسة تريش لحسن ودردون كنزة بعنوان: "تأثير النشاط الحركي على نمو جوانب الإدراك الحس حركي لدى أطفال الروضة من (3–6) سنوات"، مجلة الإبداع الرياضي، العدد (18)، سنة 2009.**

هدفت الدراسة إلى إبراز تأثير النشاط الحركي على نمو جوانب الإدراك الحس حركي لدى أطفال الروضة من (3-6) سنوات، حيث تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة، واختيرت العينة بطريقة عشوائية قوامها (25) طفلا منهم 15 يمارسون الأنشطة الحركية و10 غير ممارسين، ومن أجل جمع المادة تم الاعتماد على مقياس هايود لقياس الإدراك الحسي واعتمدنا في الحساب على برنامج الأحزمة الاحصائية spss. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أطفال الروضة الممارسين للنشاط الحركي على حساب الغير ممارسين في كل من الإدراك البصري، توافق العين واليد، الإدراك السمعي).

**الدراسة الثانية: دراسة مقشوش مفيدة، قدار زين الدين وطيوب أبوبكر الصديق بعنوان: "دور الألعاب الشبه رياضية في تطوير الإدراك الحسي الحركي لأطفال التربية التحضيرية ( 5–6 سنوات) (دراسة ميدانية بإحدى المدارس الابتدائية لولاية الشلف)".**

هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تطوير القدرات الإدراكية الحس- حركية لأطفال التربية التحضيرية ، ومن أجل ذلك تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الموضوع وهدفه والذي يعتبر وسيلة فعالة في الوصول إلى الدقة والمصداقية في النتائج وهذا بالاعتماد على التصميم التجريبي ( قبلي-بعدي)

لعينتين متكافئتين حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من أقسام التربية التحضيرية بإحدى المدارس الابتدائية لولاية الشلف و التي شملت على 32 طفلا تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة و الثانية تجريبية كل مجموعة تحوي 16 طفلا ، ومن أجل قياس الإدراك الحسي الحركي لأطفال التربية التحضيرية، تم استخدام اختبار " هايود " للقدرات الإدراكية الحسية الحركية للأطفال بعمر ( 5-7 سنوات ) و تطبيق برنامج للألعاب الشبه رياضية والذي تضمن مجموعة من الوحدات التعليمية ( 24 حصة – بواقع حصتين كل أسبوع ) تحتوي كل واحدة منها على هدف رئيسي من الأهداف العامة للبرنامج، وكوسائل للمعالجة الإحصائية للبيانات تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار "ت" لعينتين مستقلتين) و أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإدراك البصري بعد تطبيق الألعاب الشبه رياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على التعرف والتمييز بين أجزاء الجسم بعد تطبيق الألعاب الشبه رياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التوازن المتحرك بعد تطبيق الألعاب الشبه رياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإدراك السمعي بعد تطبيق الألعاب الشبه رياضية ولصالح المجموعة التجريبية

**الدراسة الثالثة: دراسة سميرة كروش ونوار مربوحة بولحبال بعنوان: "أثر الألعاب الحركية في تنمية الإدراك الحسي –الحركي لأطفال المرحلة التحضيرية (5–6) سنوات"، مجلة المعارف، العدد 12، 23 ديسمبر 2017.**

هدفت الدراسة الحالية إلى تنمية الإدراك الحسي حركي لأطفال المرحلة التحضيرية 5-6 سنوات من خلال برنامج بالألعاب الحركية ليصبح الطفل قادرا على تمييز المسافات تنسيق إشاراته يتحكم في توازن جسمه ويتكيف مع المحيط المتواجد به. ولدراسة هذا المنطلق تم اعتماد المنهج التجريبي على عينة قوامها 32 طفل لتلاميذ ا لمرحلة التحضيرية بابتدائية الإخوة بغلاش دائرة قايس ولاية خنشلة. مستخدمين مقياس دايتون لقياس الإدراك الحسي حركي لأطفال 5-6 سنوات، مقياس مصمم للأطفال بعمر 5 -6 سنوات يقيس الإدراك الحس حركي ،تألف هذا المقياس من 15 اختبار ،ويهدف إلى قياس الكفاءة الإدراكية الحس حركية. وللحصول على البيانات اللازمة والتأكد من الفرضيات اعتمدنا على الأساليب الإحصائية (معامل الارتباط بيرسون – المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري – اختبار ت ستيودنت لعينتين مستقلتين). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ✓ تحققت الفرضية الجزئية بوجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في تنمية الإدراك الحسي الحركي لأطفال المرحلة التحضيرية لصالح المجموعة التجريبية.
- ✓ للألعاب الحركية أثر في تنمية الإدراك الحسي الحركي لأطفال ما قبل المدرسة 5-6 سنوات.

**الدراسة الرابعة: دراسة مريم محمد حسن حرب بعنوان: "أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال من (04 إلى 05) سنوات على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي "رسالة ماجيستر، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح لتعليم السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحسي حركي قيد الدراسة إدراك الفراغ ، الإيقاع الحركي ، الوعي بأجزاء الجسم ، المجال و الاتجاهات م الاتزان ، إدراك الشكل) وذلك لدى الأطفال من (4-5) سنوات، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة وشملت عينة الدراسة (30) طفلا طفلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (15) طفلا طفلة لكل مجموعة إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية بحيث استغرق

تطبيقه (08) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وقد كان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (45 – 60) دقيقة وبذلك يصبح عدد الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الاختبارات كأداة لجمع البيانات وذلك من مقياسي بردو و دايتون للإدراك الحس – حركي بعد عرضهما على مجموعة من الخبراء لاختيار الاختبارات الأنسب لقياس متغيرات الإدراك الحسي حركي قيد الدراسة .

وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح لتعليم السباحة له أثر إيجابي على تحسين وتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأن هناك فروقاً دالة إحصائيا في بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي قيد الدراسة وهي: ( إدراك الفراغ، الإيقاع الحركي ، الوعي بأجزاء الجسم ، المجال والاتجاهات ، الاتزان) بين أطفال ، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي لمتغير إدراك الشكل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

**الدراسة الخامسة: دراسة قويدر بن براهيم العيد بعنوان: "تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على المهارات الحركية وبعض القدرات الإدراكية الحسية الحركية، لطفل ما قبل المدرسة (4–6) سنوات"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد 35، سبتمبر 2018.**

تم تسليط الضوء على أهمية اللعب في تطوير المهارات الحركية الأساسية من (مشي وجرى ....) ورفع من كفاءة بعض القدرات الإدراكية الحسية الحركية لأطفال دور الحضانة، بالاستناد لمقياس دايتون لتقييم الإدراك الحس حركي والمتضمن 15 فقرة.

وقد استخدم الباحث عينة منتقاة بدقة تكونت 48 طفل لغرض التعرف على مدى تأثير البرنامج الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية ورفع من كفاءة المدركات الحسية الحركية لطفل ما قبل المدرسة، وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، أسفرت النتائج فاعلية استخدام هاته الألعاب الصغيرة المعد

في تطوير المهارات الحركية الأساسية ورفع من كفاءة الإدراك الحس – حركي لطفل ما قبل المدرسة، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية. كما يوصي الباحث إلى ضرورية استخدام برامج الألعاب الصغيرة مع توفير الأدوات والأجهزة المختلفة للنشاط الرياضي لما لها فعالية لتنمية المهارات الحركية الأساسية والوعي الحس . حركي للطفل.

## 7. النقد والتعليق على الدراسات السابقة:

من خلال كل الدراسات المشابهة استفادت الدراسة الحالية من مجموعة متميزة من النقاط نذكر منها:

- المدخل العام للبحث (طريقة صياغة مشكلة البحث، الفرضيات والأهداف).
- من الجانب النظري (تحديد الفصول وعناصرها).
- من الجانب المنهجي (تحديد الأدوات الإحصائية والمنهج المستعمل).
- الأخذ بعين الاعتبار الصعوبات التي واجهها كل باحث أثناء قيامه ببحثه.

فيما ظهرت لنا بعض أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات المشابهة التي تم سردها، حيث تشابهت الدراسات من حيث المنهج فاعتمدت كلها على المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسات إلى نفس النتائج، كما تشابهت أيضا من حيث النتائج المتوصل إليها، تشابهت أيضا من حيث الوسائل الإحصائية المستعملة

اختلفت الدراسات من حيث الجمع بين متغيرين، حيث تطرقت دراسة واحدة فقط إلى الجمع بين متغيري السباحة والإدراك الحس حركي، كما لا حطنا اختلافات من حيث المراحل العمرية وعينة البحث، إضافة إلى حدود البحث ومجالاته.

# الدراسة النظرية

# الفصل الأول:

# الإدراك الحس حركي

**تمهيد:**

يعتبر الإدراك الحس حركي عملية يتم من خلالها تفاعل الجسم مع البيئة المحيطة عبر الحواس والحركة، ويتضمن هذا النوع من الإدراك استخدام الحواس، مثل البصر والسمع واللمس، لتلقي المعلومات من البيئة، ثم استخدام الجهاز الحركي للرد على تلك المعلومات، إن الإدراك الحس حركي مهم لتطوير العديد من المهارات الحركية المعقدة، مثل الكتابة، واللعب، والرياضة. يمكن أن يتأثر الإدراك الحس حركي بعوامل متعددة، بما في ذلك العمر، والصحة، والتدريب. في الأطفال.

### 1-1. مفهوم التربية الحركية: ( movement Education )

يعد مفهوم التربية الحركية واحدا من المفاهيم المهمة والحديثة والتي نالت اهتمام الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي خاصة في المراحل الأولى من حياة الطفل بوصفها أم المراحل، فهي من انجح الوسائل التربوية التي تهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للطفل، فالحركة هي إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل وعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيطة به – وهذا الميل الطبيعي للحركة هو أحد طرق التعلم، فالطفل يتعلم من خلال الحركة على اعتبارها المدخل الوظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسين وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل.

والحركة هي المدخل الأساسي للتربية الحركية " فهي سعادة الإنسان ومصدر حياته ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة وبدونها لا يمكن للحياة أن تستمر وتتطور، فهي التفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة وفي داخل أجهزة الطفل، فمن خلالها نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وإبداعاتنا وطاقاتنا فينمو الذكاء وتتعزز الإرادة وينمو الجهاز الحركي للطفل ويترعرع ويتمكن بذلك من التفاعل . مع البيئة المحيطة به ( لؤي غانم الصميدعي، وضاح غانم سعيد، 1999، صفحة 94).

### 1-2. الإدراك الحس حركي ( Rervep tnalmotor hearning ):

يؤكد علماء التربية على أهمية الإدراك الحس – حركي في الحصول على المعارف المتصلة بالعالم الطبيعي وعده بعضهم اساساً لعملية التعلم، أن الإدراك يأخذ عدة مسميات حسب اقترانه بنوع الحاسة ( مثلا هناك الإدراك البصري، والإدراك السمعي، والإدراك الحركي ) ولكل نوع مواصفاته ووظيفته.

فالطفل بحاجة ماسة إلى تنمية حواسه ومداركه عن طريق المثيرات الحسية، والوسائل الحسية والأنشطة الحركية المباشرة والممارسة الفعلية لتلك الأنشطة، كونها تعمل على تنمية المفاهيم والتصورات العامة لدى الطفل، فالإدراك الحس – حركي يزودنا بمعلومات ومعارف عن عالمنا الخارجي، حيث يتم من خلال معرفة ما حول الفرد من أشياء عن طريق الحواس .

" فالإدراك يوفر المعلومات التي يتأسس عليها السلوك والاستجابات الحركية توفر الحركات التي تمثل المظاهر الصريحة للسلوك، وإذا لم ترتبط هاتان الوظيفتان، فأن السلوك لا يرتبط أو ربما يرتبط ارتباطاً ضعيفاً بالمعلومات ومن هنا تأتي أهمية العلاقة بين الوظائف الإدراكية والوظائف الحركية وهو ما يسمى بالمزاوجة الإدراكية الحركية " (هزاع محمد بن الهزاع، صفحة 26) .

إن الإدراك الحس – حركي عملية معقدة تتضمن ثلاث عمليات رئيسة هي (سامي محمد ملحم، 2006، صفحة 221):

1- **العمليات الحسية:** حيث يتضمن الإدراك تنبيه الخلايا المستقبلة بالمنبهات الفيزيقية الواقعة عليها من العالم الخارجي ولا تنتبه في الإدراك الحسي حاسة واحدة فقط، إنما تنتبه في الغالب عدة حواس معا، مثال: أننا لا نرى الشيء فقط بل نراه ونسمعه ونشمه .

2- **العمليات الرمزية:** ونعني بها الصور الذهنية والمعاني التي يثيرها الإحساس فينا، فالتنبيه يترك اثرا في الجهاز العصبي ويصبح هذا الأثر بعد ذلك بديلاً أو رمزا للإحساس أو الخبرة الأصلية .

3- **العمليات الوجدانية:** ويتضمن كل إدراك حسي ايضاً ناحية وجدانية، فأننا لا نرى الشيء فقط أو نتذكر الخبرات السابقة المرتبطة به، وإنما نشعر أيضاً بحالة وجدانية معينة نحوه

إن عملية الإدراك الحس – حركي تأتي بعد التعلم والممارسة والتدريب والمران وهي تظهر بصورة بسيطة عن الأطفال وتنمو مع نموهم وتتطور معهم باستمرار، " فالإدراك لا يأتي فجاءة بل أن التجربة والممارسة السابقة يطور الإدراك ولهذا يكون هنالك إدراك أولي للحركة ويأتي هذا دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة اولا ثم إذا ما اعيدت هذه الحركات فأن الإدراك يأخذ شكلا أخر وهو إدراك مفصل للحركة وبذلك يكون الإدراك كاملا ومضبوطاً نتيجة التعلم والممارسة " (وجيه محجوب، 1989، صفحة 33).

### 3-1. مفهوم الادراك:

لقد تعددت وتنوعت التعريفات التي تناولت في مجملها توضيح مفهوم الادراك وهذا راجع الى معالجة هذا المفهوم من عدة جوانب (Mcdonald، 2012 ). (يشير منصور، 2002)أن الادراك هو قراءة و تفسير المعاني عبر الإشارات الحسية وترجمة الاحساسات واعطاؤها معنى، فهو لا يشبه الصورة الفوتوغرافية اطلاقا، وهنا بالتحديد لا بد لنا من التمييز بين مثيرات العالم الحقيقي من جهة والعالم الذاتي أو المدرك لتلك المثيرات من جهة أخرى فمجال دراسة عمليات الادراك لا يتوقف عند دراسة الأحداث والمثيرات الموضوعية كما هي عليه في الواقع الموضوعي، ولكنه يتناول كيفية تأثير العمليات العقلية الداخلية ذات الطابع المعرفي على تلك الأحداث والمثيرات في العالم الموضوعي (علي واسماعيل، 2002، صفحة 350)وبالمقابل يؤكد (STERNBERG، 2003)على أنه العملية التي يتم من خلالها التعرف على المثيرات الحسية القادمة من الحواس وتنظيمها وفهمها " (العتوم، 2012، صفحة 102)، أما عن (ANDRADET MAY، 2004)فيرى أن " الادراك هو عملية تغيير البيانات الحسية القادمة من الحواس لتكوين صورة عقلية عن البيئة (العتوم، 2012، صفحة 102)كما يعرفه (GUENTHER، 1998) على أنه عملية التوصل الى المعاني من خلال تحويل الانطباعات الحسية التي تأتي بها الحواس عن الأشياء الخارجية الى تمثيلات عقلية معينة، وهي عملية لاشعورية ولكن نتائجها شعورية (الزغول والزغول، 2014). وقد تم ايراد مفهوم الادراك من قبل العديد من الباحثين في الميدان العلمي المخبري، فقد عرفه

(Magill & Anderson، 1989 )بأنه تلك العملية العقلية التي تفسر الآثار الحسية الواردة الى المخ مع إضافة معلومات وخبرات سابقة، وتسمى الآثار الحسية بعد تأثير المخ بها وفهمها ادراكات وانطلاقا مما سبق يمكن تعريف الادراك على أنه عملية عقلية ومظهر من مظاهر النمو يتم من خلالها اختيار الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني والتفسيرات التي يتم تكوينها عن المؤثرات التي تلتقطها أعضاء الحس المختلفة، حيث تمكن هذه العملية من فهم الفرد للعالم الخارجي وتكيفه معه.

### 1-4. مفهوم الإحساس:

الإحساس هو عبارة عن ناتج نقل المثيرات المختلفة من البيئة الخارجية الى المخ عن طريق الحواس الخمس والمستقبلات الحسية ويعرف على أنه " أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس، فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية ينتقل أثر هذا المنبه

عن طريق أعصاب خاصة الى مراكز عصبية في المخ، وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات الى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس الطالب و (لويس، 1993، صفحة 168)، كما يعرف على أنه " العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية، وكذلك للحالات الداخلية للفرد التي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة " (الضمد، 2000، صفحة 22)ومنه فالإحساس هو ناتج ما يقع على الجهاز الحسي من تنبيهات خارجية مختلفة، إضافة الى الاحساسات الداخلية التي تمكن الفرد من الشعور بما يحدث داخله والاستجابة الآلية لها وفق نظام عصبي منظم يعمل على تحقيق التواؤم والتكيف مع التغييرات البيئية في محيط بالفرد.

### 1-5. علاقة الإدراك بالإحساس:

الإحساس هو أن تثار أعضاء الحس بالمنبهات، ذلك أن الانسان يعيش في بيئة تؤثر فيه تأثيرات مختلفة والوظيفة الطبيعية لأعضاء الحس هي استقبال هذه التنبيهات من المثيرات المختلفة، فتنطبع الموجات الضوئية على شبكة العين

وتستقبل الأذن الترددات الصوتية وهكذا في بقية الحواس ترسل بعدها أعضاء الحس مضمون هذا الإحساس أو التنبيه عبر المسارات العصبية الحسية SENSORY NERVE TRACTS والأعصاب الموردة AFFERENT NERVES على شكل رسالة الى مراكز في المخ خاصة بكل إحساس فيرد المخ على هذه الرسالة بالقرار التنفيذي الملائم، عن طريق المسارات العصبية الحركية MOTOR NERVE TRACTS أو الأعصاب المصدرة EFFERENT NERVES لتحدث الاستجابة على هذه المنبهات (عبد الخالق، 1986، صفحة 221) نلاحظ أن غالبية تعريفات الادراك قد ربطته بقدرة الانسان على تنظيم الاحساسات التي تزودنا بها أعضاء الحس أو العملية التي يتم من خلالها تنسيق عمل الحواس واعطاءها معنى. وبناء على ذلك فان الإحساس هو المصدر الأساسي الذي يغذي عمليات الادراك بالإضافة الى المعلومات المستقاة من الخبرات السابقة، وأن وظيفة الحواس هي نقل جميع التغيرات التي تحدث في البيئة ليقوم الدماغ بتحليلها وفهمها وتخزينها ضمن خبرة الفرد أو الاستجابة لها عند الحاجة وهذه المفاهيم تنسجم مع رأي "بياجيه" الذي اعتبر الادراك وسيلة للتكيف مع البيئة ومثيراتها المختلفة (العتوم، 2012، صفحة 102)

يؤكد (عبد الخالق، 1986) بأنه لا يمكن للباحثين تناول موضوع الادراك كظاهرة عقلية بمعزل عن عملية الإحساس، فهنالك نوع من التكامل بين العمليتين، ولا يعني ذلك أنهما عملية الخاصة بها. وقد حدد (محمد عويضة، 1996، الصفحات 19-20) عدد خطوات الادراك الحسي بثلاث خطوات هي:

**أولا:** وجود مؤثر خارجي طبيعي.

**ثانيا:** انطباقه وتأثيره على حواس الانسان التي تنقله من خلال الجهاز العصبي الى المخ.

**ثالثا:** قيام العقل بإعطاء هذه المؤثرات معنى معين.

بناء على ما سبق ذكره يمكن القول أن هنالك صلة قوية جدا بين الإحساس والادراك، فالإحساس هو ناتج تأثر الجسم بالمثيرات المختلفة، ليقوم الجهاز العصبي بعد ذلك بنقل هذه التأثيرات المشفرة عبر الأعصاب الحسية الى المراكز العصبية الخاصة بها في المخ لتبدأ بعد ذلك عملية الادراك والتأويل الفعلي لتلك الرموز لإعطائها معانيها وتفسيراتها.

### 6-1. بعض متغيرات الإدراك الحسي الحركي

تتم عملية الإدراك الحركي من خلال التعرف أولا على المعلومات الحسية من خلال ميكانيزم حسي معين السمع، البصر، اللمس الحس الحركي والتحكم في الاتزان، ثم تتم عملية تتميز والتقاء لها وترسل إلى مناطق معينة حيث تتكامل وتخزن داخل خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة (صالح وعبد الهادي، 2007، صفحة 23).

#### 1-6-1. التمييز السمعي

يجب أن يتعلم الأطفال أن يترجموا الأصوات وأن يستجيبوا استجابة صحيحة للأدلة السمعية، ويجب أن يكون الطفل قادرا على أن يستمع، فالاستماع ليس مجرد السمع، فالطفل يجب أن يكون قادرا على التمييز بين الأصوات المختلفة ويتبين نغمة نوعية ويميز الايقاعات، وفهمه للكلمات والمصطلحات تصبح هامة حتى يكون قادرا على تفسيرها، مؤديا للاستجابة الحركية المناسبة.

إن القدرة على الاستماع ومتابعة التوجيهات وتنمية استجابة ناجحة لهذه التوجيهات هي مهارة تعلم، والتي قد يكون لها تأثير ايجابيا على مدخل الطفل في الفصل (الكريم، 1995، صفحة 476) .

#### 2-6-1. التمييز البصري

يعرفه "سنجر" (Singer، 1982)على أنه: "المقدرة على التمييز ينبئ بما يحدث في المنطقة المرئية أو بما يدور حولنا، ويرى أن الإحساس البصري يؤدي دورا كبيرا في فعالية الأداء وتعلم المهارات الحركية، ويذكر (جمال علاء الدين، 1981)، في تعريفه للإحساس البصري: على أنه قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات.

لحاسة البصر أهمية عظيمة حيث يرى الباحثين أنها من العناصر في الحفاظ على التوازن، إذ يلاحظ انخفاض مستوى التوازن عند الأشخاص أثناء إغماض العينين (قنديل وآخرون، 2008، الصفحات 27-28).

كما تكمن أهميتها في عملية إدراك المسافة والحجم والشكل والحركة، والقدرة على متابعة مسار أشياء في الطيران، أو أشياء تتحرك في الفراغ من نقطة إلى أخرى، وهذا عنصر أساسي في كثير من مهارات المناولة في الألعاب والتعلم الحركي البصري يتضمن

ثلاث توافقات وثيقة الصلة بتوافق يد – عين وقدم – عين، وهذا التوافق يشمل أغلب حركات الرمي والمسك، الارتداد والضرب الركل، حيث أن أغلب الحركات هي ذاتية الاستكشاف فمثلا إذا طلب من طفل أن يغمض عينيه عند رمي الكرة لطفل آخر فالنتيجة تكون واضحة الأطفال الذين لم تصل بعد إلى درجة النضج، وهذا يظهر أهمية الإبصار في مهارة التصويب على الهدف، ومن ناحية أخرى اللاعب الماهر في كرة السلة قد يكون قادرا على تصويب رمية حرة على السلة بنجاح وعيناه مغلقتان لأن الرمية أصبحت أوتوماتيكية بالنسبة له وبالنظر إلى السلة أولا قبل غلق العينين قد توفر صورة ذهنية مستندة على حفظ صورة مرئية يمكن أن تؤدي إلى النجاح (عبد الكريم، 1995، صفحة 447) .

### 3-6-1. التمييز الحسي الحركي

يعرفه "رانير "مارتيز أنه الإحساس بوضع الجسم وسرعة رد الفعل أو الحركة الناشئة عن إثارة أعضاء الحس الموجودة في نهايات العضلات وأوتارها والمفاصل".

ويعرفه سكوت (Scott) نقلا (عن يحي عطا الله، 1996) بأنه: "الإحساس الذي يمكنه تحديد مكان أجزاء الجسم ومعدل طول ودوام الحركة ومكان الجسم ككل، بالإضافة إلى الصفات المميزة لحركة مجموع الجسم".

وتعرفه (مصطفى، 1986)بأنه: "الحاسة" التي تعطي للفرد وعيا صحيحا وتمكنه من القيام بتنفيذ الحركة المطلوب أداؤها في ظل سلامة الجهازين العضلي والعصبي".

### 1-6-4. التمييز اللمسي

يعتمد التمييز اللمسي على الإحساس اللمسي، وفي الأنشطة الحركية تتجمع الإحساسات اللمسية مع الأصابع وراحة اليدين وبطن القدمين، فالإحساس باللمس هام في أنشطة تمسك فيها أشياء، فمثلا أغلب الكرات يجب أن تحكم ببطن الأصابع خاصة عند الرمي على هدف ما، واستخدام الأدوات يمكن أن تنمي الإحساس باللمس بسبب ما نحتاجه من مسكات مختلفة باليد، وفي كثير من الأحوال يضبط التمييز اللمسي من خلال الحس الحركي على أساس تداخل جميع الإحساسات مع بعضها، ومسك الأشياء والتحكم فيها مثل الكرات والأطواق ... له قيمة في تحسين التمييز اللمسي.

وقد أشارت (عفاف، 2013)، أن من أهم ما يجب أن تحرص عليه برامج التربية الحركية الإدراكية على تنميته في الطفل، وبخاصة أثناء سنواته الأولى من التعليم (في مرحلة ما قبل المدرسة والمرحلة الابتدائية حيث لا يمكن أداء الحركة بصورة سليمة دون الوعي بابعاد هذه الحركة ومن هذه الصفات:

### 1-6-5. الوعي بالجسم

ويهتم بصورة الفرد عن جسمه أو خريطة الجسم، ويدل على القدرة المتزايدة للطفل في تمييز أجزاء جسمه بمزيد من الدقة والوضوح، وتبدو هذه القدرة على تمييز أجزاء الجسم وزيادة فهم طبيعته في ثلاثة مجالات هي:

- معرفة أجزاء الجسم وهي قدرة الطفل على تحديد أجزاء الجسم وأجزاء أجسام غيره.

- معرفة الطفل لما يمكن لأجزاء هذا الجسم أن تقوم به، وهنا يكون التركيز على أجزاء حركة من الحركات وقدرة الجسم العضلية على أدائها.

- معرفة الطفل لكيفية رفع كفاءة أجزاء الجسم في أداء حركة من الحركات، وهنا تكون قدرة الطفل على إعادة تنظيم أجزاء جسمه لأداء حركة من الحركات أو مهمة حركية.

هذا النوع من الوعي يمكن تنميته بدروس التربية الحركية من خلال لمس أجزاء الجسم ومناقشته في وظائف كل جزء من هذه الأجزاء ودعوة الطفل على القيام بحركات خاصة متصلة بهذا الجزء مثل "المس ركبتك بأذنك..." أو "صفق بقدميك..." أو "اركل الكرة..." أو "اثني جذعك..."أو "هز أكتافك".

### 6-6-1. الوعي بالفراغ (المكان)

وهو يشتمل على ما يلي: (فهيم وعبد الرحيم، 2015). عندما نتحدث عن الوعي الفراغي او المكاني فاننا نقصد أربعة أشياء هي (المستوى الاتجاه الفراغ-المسار).

**أ الفراغ ينبغي تعليم الطفل كيفية التحرك في الفراغ وهو نوعان:**

أ) **الاتجاه** وهو قدرة الطفل على ان يحدد موقع الأشياء او الأشخاص بالنسبة له او بالنسبة لبعضها البعض، وهذه القدرة محصلة عدة مفاهيم مثل يمين، يسار،

خلف، فوق، تحت... ويتأثر الوعي الاتجاهي بعاملي النضج والخبرة لذلك يحتاج الطفل الى بعض الوقت لتحسين هذه الصفة.

**ب) المستوى** وهو الخط الفقي الذي يتحرك فيه الجسم كله او أجزاء منه فالجسم يتحرك خلال مستويات مختلفة قد تكون عالية او متوسطة أو منخفضة (فهيم وعبد الرحيم، 2015، صفحة 136).

ج) **المسار وهو خط الحركة من بدايتها** حتى نهايتها، وقد تكون حركة الجسم كله في الفراغ العام او جزء منه او في الفراغ الشخصي لزيادة وعي الطفل بالمسارالحركي.

- معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغلهالجسم.

- قدرة الطفل على تكوين صورة سليمة لهذا الجسم في الفراغ الخارجي.

هذه المعرفة لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم ولعلاقته بالأشياء الخارجية يمكن تنميتها عن طريق مجموعة الأنشطة الحركية، وبها يستطيع الأطفال أن ينتقلوا من تحديد مواقع الأشياء والأشخاص إلى تكوين صورة موضوعية عن مواقع الأشياء والأشخاص (وهو ما يعرف بالتحديد المكاني الموضوعي)، ومن خصائص برامج التربية الحركية الجيدة اتاحة الفرص للأطفال لتنمية وعيهم المكاني، وهو يعني الاهتمام بنمو الطفل الإدراكي الحركي ببعض الحركات المتعلقة بالوعي المكاني.

### 7-6-1. الوعي الاتجاهي:

هو قدرة الطفل على أن يعطي أبعادا ذاتية (موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه) وأن يعطي أبعادًا موضوعية (مكان الأشياء أو الأشخاص بعضهم لبعض أو اتجاه حركة شيء ما، وهذه القدرة تعني مضمون مفاهيم مثل يمين، يسار، خلف، فوق، تحت داخل خارج، وهذه المفاهيم يمكن تنميتها عن طريق ألوان من النشاط والتدريبات التي تركز على الاتجاه، وواضح من تعريف الوعي الاتجاهي أنه على جانب كبير من الأهمية كعنصر في التربية الحركية وأداة من أدواتها، وتحتاج تنميته إلى وقت يمر فيه الطفل بمراحل ويدخل فيه عاملان هما النضج والخبرة، فالطفل في سن الرابعة والخامسة يظهر خلطا في التعرف على الاتجاه، وفي سن السادسة والسابعة ينبغي أن يزول هذا الخلط

لأنه سن معرفة القراءة والكتابة، فإذا لم يكن لديه وعي بالاتجاه اختلطت عليه كثير من الكلمات في كتابتها أو قراءتها .

### 1-6-8. الوعي الزمني:

يركز الوعي الزمني على تنمية صورة أو بنية زمنية لهذا العالم عند الطفل، وهذه الصورة تتطور وتزداد دقة في الوقت الذي ينمي فيه الطفل صورته وقدرته على التعامل مع عالم المكان، وكلا البعدين (الزمني والمكاني) مكمل للآخر وضروريان للأداء الجيد، ويرتبط الوعي الزمني ارتباطا وثيقا بعملية التوافق والتكامل بين النظام العضلي والأدوات الحسية للفرد، فالتوافق بين العين واليد أو بين العين والقدم يتضمنان بعد الزمن والوعي به.

ويعتبر الإيقاع عنصرا أساسيا اما في تكوين عالم الزمان المستقر عند الطفل، والحركة الإيقاعية تعني التتابع المتناغم للأحداث في مسافة معينة، وهو شرط للأداء الجيد ومن هنا تأتي أهمية استخدام الموسيقى في تعليم المبتدئين، وتشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال يبدؤون التمييز الزمني عن طريق سمعهم قبل بصرهم، وأن الانتقال يحدث من السمع إلى البصر وليس العكس (مصطفى، 2011، صفحة 199).

### 1-7. نظريات الادراك الحسي الحركي:

قام بعض العلماء المهتمين بالقدرات الادراكية الحركية بوضع نظريات كان الهدف منها تفسير وعلاج العديد من مشكلات التعلم والناتجة عن خلل في القدرات الادراكية الحركية، حيث ترتكز جميع هذه النظريات على الفرض القائل أن جميع أنواع التعلم تبدأ من الحركة، وأن النشاط الحركي يعتبر أساسا للتعلم ولنمو القدرات الادراكية والنمو المعرفي والأكاديمي عموما خاصة في مرحلة الطفولة. (الروبي، 1995، صفحة 14).

#### 1-7-1. نظرية كيفارت للإدراك الحركي (Kephart Peceptual Motor Theory):

ركزت هذه النظرية على دراسة النمو الادراكي الحركي للطفل، فبالنسبة الى كيفارت كل سلوك مبني على أساس حركي، اذ أن الطفل يبدأ في التعامل مع محيطه من خلال الحركة، فالإدراك ليس له معنى الا عندما يلائم النموذج الحركي، فهذا الطفل يكتسب في أثناء نموه أشكال متنوعة من الحركة يطور من خلالها تعميمات حركية وبناء على

ذلك يشكل الطفل تركيبا ادراكيا معرفيا، ويرى كيفارت أن جميع التطورات الادراكية تنشأ مع تدرج المهارات الحركية (الحوامدة، 2019، صفحة 15).

### 1-7-2. نظرية التنظيم العصبي لديلكاتو و دومان (Neurological Organization Theory):

لقد كان لهذه النظرية والبرنامج العلاجي المشتق منها (D-D) أثر مهم في تشخيص وعلاج طيف واسع من الفئات ضمن مسمى التربية الخاصة مثل ذوي الخلل الدماغي والمتخلفين عقليا وذوي صعوبات التعلم، كما أن المفهوم المركزي في هذه النظرية هو التنظيم العصبي، وحسب رأي دومان – ديلكاتو فان جميع الاعاقات المعرفية كالقراءة والكتابة والاعاقات الادراكية الحركية) تنتج عن وجود نقص في التنظيم العصبي بالمخ، بالتالي تنشأ لدى الطفل تعقيدات ومشاكل تؤثر على حياته فيما بعد، وهنا تكمن الأهمية القصوى للعلاج الحركي المدروس الذي يتطلب استجابات حركية منظمة تتطلب ادراج حركات أساسية كالمشي والزحلقة والقفز من أجل إعادة تأهيل نمو الجهاز العصبي المركزي (D'Amato, Fletcher-Janzen, & Reynolds، 2005 )

### 1-7-3. النظرية البصرية الحركية لجتمان (Visual Motor Theory):

ركزت هذه النظرية على مظاهر النمو البصري – الحركي للطفل وعلاقته بالتعلم، اذ أكد جتمان أن عملية التعلم هي عملية ادراكية كما أن الادراك البصري يعد بمثابة مهارة عليا يحتاجها الطفل للتمكن من اكتساب المفاهيم المعقدة، هذه المهارة تتطور تدريجيا من خلال الاتصال مع البيئة ومن خلال التعلم الحركي، ولكي يتم التعلم لا بد من وجود عملية التكامل البصري – الحركي، وهذه العملية تكون فعالة خلال السنوات الثمانية الأولى من عمر الطفل (الحوامدة، 2019، صفحة 19) وقد أكد جتمان على أن النمو يسير بخطوات تعتمد على سابقتها، وقد رتبها على ست خطوات أساسية، نذكر الثلاثة الأولى (الحوامدة، 2019، الصفحات 20-21) .

**1) نمو جهاز الحركة العامة:** نمو هذا الجهاز أساسي لكل نوع من أنواع الأداء الحركي والتي يستخدمها الطفل لاكتشاف البيئة المحيطة مثل الزحف والوقوف والمشي ومن ثم الركض.

**2) نمو جهاز الحركة الخاصة:** نمو هذا الجهاز أساسي لاستعمال أجزاء الجسم بشكل متناغم لإنجاز أهداف محددة مثل تآزر حركة العين – اليد أو العين – القدم.

**3) نمو الجهاز البصري – الحركي:** نمو الجهاز أساسي لنقل البصر من منطقة الى أخرى ومتابعة الأجسام المتحركة، وهنا تكون العين وسيلة للتحقق من الأشياء أو الأجسام بدلا من استخدام حاسة اللمس

### 1-7-4. نظرية فروستيج

قدمت فروستيج نظرية اعتبرت فيها عملية الادراك واحدة من أهم الوظائف النفسية، وأن الطفل بدون عملية الادراك لا يستطيع استقبال أية رسالة أو معلومات من البيئة المحيطة به كما أنه لا يستطيع الاستجابة لهذه البيئة ومع تقدير فروستيج لأهمية الحواس في عملية الادراك فإنها تعطي الادراك البصري أهمية خاصة وتؤكد على أهمية الخبرات البصرية – الحركية ودورها في عملية التعلم وترى أن عملية التعلم تعتمد على نمو العديد من المهارات البصرية – الحركية، كما قامت فروستيج بتصميم مقياس لتقدير الكفاءة الحركية وبعض المجالات الفرعية للإدراك التي

تعتبرها مهمة في مجال التحصيل الدراسي، كما قامت أيضا بوضع برنامج للتدريب الادراكي البصري يتضمن تدريبات لتنمية التآزر الحركي العام والدقيق Gross and Fine Motor Coordination والمسار البصري Eye Traching وأنشطة أخرى وضعت لتعزيز تصور الجسم (الروبي، 1995، صفحة 15).

### 1-8. التنمية الادراكية الحركية للطفل

تتطلب عملية تعلم أي مهارة حركية القيام بعدد من الأداءات يقوم خلالها المتعلم باكتساب سلسلة من الاستجابات الحركية الدقيقة أي الاستجابات التي تتطلب عمل عضلة أو جملة عضلية معينة ويتفق علماء النفس والمهتمون بتنمية الطفل على أهمية المهارات الحركية باعتبارها مصدرا هاما في التنمية الادراكية للطفل حيث يتاح له إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه والى جانب ذلك فان ممارسة المهارات والحركات التي تبنى على التوافق والتآزر بين العين والجسم القدمين واليدين) يساعد في تنمية الوعي الفراغي واتزان القوام وفهم الطفل لصورة جسمه وذلك يعتبر أساس كل تعلم (البداني، 2018، صفحة 50) . ويرى (وجيه محجوب، 1989، صفحة 33) أن الادراك لا يأتي فجأة بل ان التجربة والممارسة السابقة تطور الادراك، ولهذا يكون هنالك إدراك أولي للحركة ويأتي هذا دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة أولا ثم إذا ما أعيدت هذه الحركات فان الادراك يأخذ شكلا آخر وهو إدراك مفصل للحركة، وبذلك يكون الادراك كاملا ومضبوطا نتيجة التعلم والممارسة وهنا الطفل يكون في حاجة ماسة الى تنمية هذا الجانب، حيث يتطور الادراك الحس حركي لديه بشكل بسيط وينمو مع مراحل نموه وذلك طبقا للخبرات المعروضة عليه ليمارسها ويتمرن عليها مرارا وتكرارا.

**خلاصة الفصل:**

يعد الإدراك الحس حركي لدى الأطفال عنصرًا أساسيًا في نموهم وتطورهم الشامل، من خلال هذا النوع من الإدراك، يتعلم الأطفال كيفية التنسيق بين حواسهم وحركاتهم، مما يساعدهم على اكتساب المهارات الحركية الدقيقة والجسيمة، يعزز الإدراك الحس حركي من تطور الدماغ ويعزز القدرة على التفكير النقدي وحل المشكلات. كما يلعب دورًا مهمًا في تطوير التوازن والتنسيق، مما يساهم في الوقاية من الإصابات وتحسين الصحة العامة. بشكل عام، يعد الإدراك الحس حركي أساسًا لنمو الطفل الشامل وتطوره الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي والرياضي.

# الفصل الثاني:

# السباحة

**تمهيد:**

السباحة هي نشاط رياضي ذو فوائد متعددة للأطفال، حيث تسهم في تطوير قدراتهم الجسدية والعقلية والاجتماعية. من الناحية الجسدية، تعمل السباحة على تحسين القوة العضلية والمرونة والتنسيق بين الحركات، مما يعزز من نمو العظام والمفاصل بشكل صحي. كما تساهم في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية وتعزز من كفاءة الجهاز التنفسي، وتساعد السباحة على تعزيز التركيز والانتباه، إذ يحتاج الأطفال إلى تعلم تقنيات السباحة المختلفة والالتزام بالإيقاع الصحيح للتنفس والحركة. هذه التحديات تسهم في تنمية المهارات الحركية الدقيقة والإدراك الحس حركي.

## 2-1. ماهية السباحة :

رياضة السباحة أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، و ليس من الضروري أن تمارس بالقوة و العنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء و تحديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (سالم، 1997، الصفحات 10-11)

## 2-2. أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة أعضاء الجسم، والسباحة رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعد على تنمية عدة نواحي وأهمها الناحية البدنية التي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية والاجتماعية.

أما عن الناحية الصحية و البدنية فتعطي للجسم كثير من المقاومة للأمراض و كذلك تزيد المرونة و الرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فان وضع الجسم أثناء ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء و منبسطا عليه، و أن هذا الانبساط للعمود الفقري حمل الجسم في حالات الاستلقاء و الانبطاح، و لهذا تؤدي هذه العملية و هذا الامتداد إلى راحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية.

كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعا للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات و تكسبها المرونة، إذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة و تزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة و الصبر و الثبات، وتقوي ملكة الاعتماد علي النفس. و

يسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 30 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب وينشط الدوران. (ذيابة، 2010، الصفحات 11-13)

**2-3. فوائد السباحة:**

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمراض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق " الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي: (راتب، 1990، صفحة 37).

**2-3-1. الفوائد الجسمية:**

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتخاء مستمرين.

### 2-3-2. الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع و تقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين الاستيعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض و انبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (احمد، 2000، صفحة 23)

### 2-3-3. الفوائد العلاجية:

عد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (احمد، 2000، صفحة 26).

### 2-3-4. الفوائد الصحية:

تعمل السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و الأعين و الأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

## 2-4. مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

### 2-4-1. السباحة التنافسية:

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة. ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن و مستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم، الناحية الصحية ...الخ. ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

1- مسابقات السباحة الحرة 50 م - 100 م - 200 م - 400 م - 1500 م للرجال و 800 م للنساء.

2- مسابقات سباحة الظهر 100 م- 200 م.

3- مسابقات سباحة الصدر 100 م - 200 م.

4- مسابقات سباحة الفراشة 100 م - 200 م.

5- مسابقات الفردي المتنوع 200 م - 400 م.

6- مسابقات التتابع الحرة (4*100م رجال و نساء)(4*200م رجال و نساء). (احمد، 2000، الصفحات 28-29).

### 2-4-2. السباحة التعليمية:

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد

طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدأين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (الفاتح، 2016، صفحة 21).

### 2-5. التحليل الفني للسباحة:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى والى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

#### 2-5-1. الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد 40 درجة – الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30. بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة " مط "Stretch" لان حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس أفضل من كلمة انزلاق Glide مقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع. هدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد (احمد، 2000، صفحة 198).

#### 2-5-2. الرجوع بالمرفق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم الأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

### 2-5-3. الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

### 2-5-4. ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى والأسفل عند لاعبي المستويات العالية و بحركة كرياجيه من القدمين بمسافة ما بين 50 إلى 60 سم. حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح (احمد، 2000، صفحة 201).

### 2-5-5. التوافق بين الذراعين والرجلين :

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

### 2-5-6. التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلا، 1994، صفحة 21)

## 2-6. الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

### 2-6-1. أسس الأمن و السلامة للسباحين المبتدئين:

- ✓ تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- ✓ يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ .
- ✓ إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- ✓ أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح واشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة و تجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية و لمجرد التسلية .
- ✓ تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة .
- ✓ عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- ✓ عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.
- ✓ يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.
- ✓ طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره .

✓ تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة (احمد، 2000، صفحة 233).

**2-6-2. الأسس و العوامل النفسية و التربوية :**

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف. وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته. إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره.

**6-2-3. الأسس الميكانيكية :**

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح اكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

**2-6-4. الأسس والعوامل الفيسولوجية (الوظيفية):**

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، الاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب. كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة

تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة، الجمع بين الجهاز العصبي والعضلى للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي (احمد، 2000، صفحة 251).

**2-7. التدريب في السباحة:**

في محاولة لوضع مفاهيم موحدة التخطيط تدريب السباحين بما يتفق مع أسس التدريب الحديث، كان من الواجب أن نضع الأسس العامة الخاصة بالتدريب للمراحل السنية المختلفة من جهة، وكذا أسس تخطيط التدريب السنوي من جهة أخرى، وذلك بالنسبة لكل من السباحين الناشئين وكذا سباحي المستوى العالي، حيث يجب التركيز على مشتملات التدريب الأساسية لكل مرحلة من المراحل السنية المختلفة، وكذا لكل فترة من الفترات للدورات التدريبية الكبيرة. ولكي يكون لدى المدرب تصور أكبر فإننا نذكر هنا المشتملات الرئيسية لتدريب السباحين والتي تتضح في الاتي:

- ✓ التحمل العام خارج وداخل الماء.
- ✓ القوة العامة
- ✓ تحمل السرعة
- ✓ تحمل القوة
- ✓ السرعة
- ✓ القوة المميزة بالسرعة

- ✓ القوة الانفجارية
- ✓ المرونة الايجابية
- ✓ المرونة القسرية
- ✓ الرشاقة
- ✓ القوة الخاصة خارج الماء
- ✓ القوة الخاصة داخل الماء
- ✓ السرعة الخاصة
- ✓ الإداء الفني
- ✓ الأداء الخططي وتخطيط ضبط المسافة

## 2-8. طرق التدريب في السباحة:

تطورت طرق تدريب السباحة في معظمها اعتمادا على تطور طرق التدريب في ألعاب القوى وخاصة طرق تدريب العدو والجري، وعادة فإن طرق التدريب الأساسية تقوم على أساس تكرار مسافات معينة بحيث تكون هناك فترات راحة بينية بين هذه المسافات التكرارية، وهذه الطريقة هي ما يطلق عليها طريقة التدريب الفتري أو تدريب المراحل، حيث تكون هناك فترات راحة بينية بين المسافات المتكررة، كما أن الحجم الكلي للمسافة يؤدي على مراحل، تشمل مراحل للأداء أو السباحة ومراحل الراحة، وقد تنوعت أساليب طريقة تدريب المراحل ما بين:

- ✓ التدريب الفتري السريع
- ✓ التدريب الفتري البطيء

كما قد تختلف أساليب تطبيق التدريب الفتري من حيث التغيير في طول زمن الراحة مع كل تكرار أو التغيير في المسافات وأزمنة الراحة وغيرها.

و يري محمد حسن علاوي أن أهم طرق التدريب تتمثل في:

- ✓ التدريب بإستخدام الحمل الثابت.
- ✓ التدريب بإستخدام الحمل المتغير ( المتباين أو المتنوع)
- ✓ التدريب بإستخدام مركب من الحمل الثابت والمتغير
- ✓ التدريب الفتري
- ✓ التدريب الدائري
- ✓ التدريب بإستخدام المنافسات

بينما يرى سيد عبد المقصود أن تقسيم طررق التدريب حسب رأي شولش scholich الى :

- ✓ طريقة الحمل المستمر.
- ✓ طريقة الحمل الفتري منخفض الشدة.
- ✓ طريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة.
- ✓ طريقة الحمل التكراري
- ✓ طريقة حمل المنافسات والمراقبة (المتابعة)

بالنظر إلى الرأيين السابقين فإن الاختلاف الأكثر وضوحا يتمثل في وضع التدريب الدائري كطريقة من طرق التدريب، هذا في الوقت الذي يعتبره بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي مثل أزولين أنه نظام لأداء بعض أجزاء التدريب المختلفة، أي أنه أسلوب تطبيقي لأداء العمل خلال التدريب. عموما في مجال السباحة فإن تقسيم طرق التدريب المختلفة يتمثل في وجود (6) طرق للتدريب هي كالاتى:

- ✓ التدريب المستمر أو التدريب فوق المسافة.
- ✓ التدريب المتغير (اللعب بالسرعة) أو القارتلك.

- ✓ التدريب الفتري البطيء (أبو العلا، 1994، الصفحات 120-211).
- ✓ التدريب الفتري السريع.
- ✓ التدريب التكراري.
- ✓ تدريب السرعات.

حيث كل طريقة من هذه الطرق لها محدداتها الخاصة بالنسبة للاعتبارات الأساسية التي تميز بصفة أساسية مستويات الجهد البدني وهي:

- ✓ القوة التي تؤدي بها المسافة.
- ✓ طول المسافة المؤداة في السباحة.
- ✓ عدد مرات تكرار المسافة.
- ✓ فترات الراحة البينية بين مسافة وأخرى.

والحقيقة أن كل من هذه الاعتبارات الأساسية التي يجب أن تحدد بدقة خلال تطبيق طرق التدريب المختلفة متداخلة ولها علاقات واضحة بين بعضها البعض. حيث قوة أداء التمرين (شدة الأداء تتناسب عكسيا مع طول المسافة المؤداة فإنه كلما كانت قوة الأداء عالية كلما استطاع السباح أن يسبح مسافة أقل، كما أن الراحات البينية بين مسافة وأخرى يمكن أن تستمر لفترة أطول، ويقل في نفس الوقت تكرار الأداء. أما كلما كانت شدة الأداء منخفضة فإن استمرار الأداء يزداد وتقل استمرارية فترات الراحة البينية نسبيا (أبو العلا، 1994، صفحة 222).

### 2-9. المبادئ الفسيولوجية العامة التي يجب مراعاتها عند وضع وتنفيذ برامج التدريب:

عند تخطيط وتنفيذ برامج التدريب يجب مراعاة بعض المبادئ الفسيولوجية والتي هي عبارة عن خلاصة الدراسات الفسيولوجية في شكلها التطبيقي، ولا يحدث التكيف الفسيولوجي الناجح دائما بتطبيق هذه المبادئ الفسيولوجية،

وبذلك تتحقق أهداف البرنامج التدريبي والتي تتلخص في تحسين عمليات التمثيل الغذائي الهوائي اللاهوائي والتكيف النفسي والفسيولوجي الذي يسمح للسباح بأداء أفضل.

**2-9-1. مبدأ زيادة الحمل:** تعود عما التدريب متطلبات زيادة حالة في إلا يحدث لن الفسيولوجي التكيف أن المبدأ هذا يعني عليه الجسم، بمعنى أن يكون دائما هناك حمل بدني تدريبي يؤدى يمثل تحديا فسيولوجيا الأجهزة الجسم، بمعنى أن التدريب باستخدام أحمال بدنية لا تؤدي إلى زيادة معدل القلب عن 120 نبضة في الدقيقة لن يؤدي إلى حدوث التكيف الفسيولوجي المطلوب، كما أن تدريبات التحمل تحتاج السباحة بسرعة معينة تؤدي إلى زيادة معدل القلب أكثر من 160 نبضة في الدقيقة أو في حدود 70 نبضة في الدقيقة مثلا، وأن السباحة بسرعة أقل من ذلك لن تؤدي إلى تحسين قدرة السباح على التحمل

**2-9-2. مبدأ التدرج:**

عند تكرار أداء تدريب معين على مدار الأيام وبعض الأسابيع يحدث لجسم السياح نوع من التكيف على أداء هذا النوع من التدريب واذا استمر استخدام نفس هذا التدريب لن يكون هناك تأثير له على تقدم مستوى السباح، ولذلك يجب في هذه الحالة زيادة حجم التدريب وشدته حتى يمثل حمل التدريب تحديا فسيولوجيا جديدا للسباح يعمل على التكيف معه خلال فترة زمنية معينة يتكرر خلالها هذا النوع من التدريب، وعلى سبيل المثال فإن تغيرات اللاكتيك في الدم تحتاج إلى التدريب حوالي 50 يوما، ويتم التدرج عادة بالتغيير في مكون أو مكونين من مكونات حمل التدريب الثلاثة وهي الحجم والشدة والكثافة، ولايمكن التغيير في المكونات الثلاثة في نفس الوقت.

**2-9-3. مبدأ التخصصية:**

يعني هذا المبدأ من الناحية الفسيولوجية أن التحسن الفسيولوجي يحدث أكثر تبعا للعمليات الفسيولوجية التي يتدرب عليها السباح أكثر، غير أن مشكلة تطبيق هذا المبدأ هي زيادة تحديد مجال التطبيق.

وكما هو معروف أن السباح حينما يقطع مسافة السباق فإنه يستخدم نظم الطاقة الثلاثة اللاهوائية والهوائية ولكن بنسب مختلفة تبعا لمسافة السباق ومستوى تدريب السباح، ولكي يحقق التدريب هدفه لتحسين التكيف فإن تدريب السباح يجب أن يكون مركزا على تحسين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة ولكن مع مراعاة الأهمية النسبية لكل منها، ولذلك يجب أن يشمل التدريب الاهتمام بجميع نظم إنتاج الطاقة، ولذلك يمكن تحديد مفهوم التخصصية في النقاط التالية:

- ✓ التدريب على سرعة السباق.
- ✓ التدريب للألياف العضلية الخاصة بأداء السباق.
- ✓ التدريب الخاص بنظم إنتاج الطاقة الخاصة بالسباق.

## 2-10. أقسام التدريب الرياضي في السباحة:

### 2-10-1. تدريب القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال التدريب الأرضي والمائي. ولذلك احتلت تدريبات القوة العظمى والقوة الانفجارية والتحمل العضلي للسباح عدد ساعات يتراوح من 200 إلى 300 ساعة خلال البرنامج التدريبي السنوي موزعة بين التدريب الارضي والتدريب المائي وقد تطورت برامج تدريبات القوة الخاصة بالسباحة بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيرا من الحقائق العلمية التي كانت غائبة عن الأذهان، وأدى تأخر الكشف عنها إلى إضاعة كثير من الوقت والجهد في أداء تدريبات لا يرى المدرب تأثيرا مباشرا لها على سرعة السباح، حيث أثبتت الدراسات عدم وجود علاقة بين تنمية القوة العضلية بالطرق العامة والسرعة في الساعة في السباحة.

### 2-10-2. تدريب السرعة:

عرفها الارسون ويوكم" بكونها: قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن، وهي: عدد الحركات في الوحدة الزمنية.

ويعرفها كلارك بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

ويعرفها "محمد صبحي حسانين" بكونها: قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت ممكن.

ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.

### 2-10-3. تدريب التحمل

يفهم تحت مسمى التحمل "الجلد" القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء الفترة زمنية طويلة، والعامل الحاسم المميز للجلد هو الزمن الذي يستطيع فيه الفرد المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. لذلك يعرف البعض الجلد بكونه القدرة على الصمود للتعب، وقد يكون التعب ذهنيا أو نفسيا أو بدنيا (معاني، 1998، صفحة 77).

ويعتبر الجلد بنوعيه (الدوري التنفسي أو العضلي) من أهم مكونات الأداء البدني، فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، فالجلد مكون رئيسي في السباحة وألعاب القوى والدراجات والجمباز والتمرينات والألعاب والرياضات. ويرى "ماتفيف Matvev" أن التحمل الجلد) يتطلب (متطلبات عامة):

- ✓ طول فترة الأداء.
- ✓ الاستمرار في الأداء.
- ✓ أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.

- ✓ إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.
- ✓ كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

أما عن متطلبات الجلد الخاص فلها متطلبات أيضا، يمكن تلخيصها في:

- ✓ أن يتفق الجلد مع طبيعة ومكونات اللعبة أو المهارة.
- ✓ أن يتفق مع الاتجاه الحركي للعبة أو المهارة.
- ✓ أن تشارك فيه العضلات الأساسية للعبة أو المهارة (معاني، 1998، صفحة 78).

**خلاصة الفصل:**

تلعب السباحة دورًا محوريًا في تنمية الإدراك الحس حركي لدى الأطفال، حيث تساهم بشكل كبير في تطوير التنسيق بين الحواس والحركة. أثناء السباحة، يتعين على الأطفال استخدام حواسهم المختلفة مثل البصر واللمس، والتفاعل معها لتنفيذ الحركات بشكل صحيح. هذا التفاعل الحسي الحركي يعزز من قدرتهم على تقييم المسافات، والحفاظ على التوازن، وتنسيق حركات الذراعين والساقين مع التنفس.

علاوة على ذلك، تتطلب السباحة تعلم تقنيات متنوعة وتحقيق توازن دقيق بين القوة والمرونة، مما يساعد الأطفال على تحسين التآزر العضلي وتطوير المهارات الحركية الدقيقة والجسيمة. ممارسة السباحة بانتظام تساعد الأطفال على تعزيز وعيهم بالجسم والإحساس بمواقع أطرافهم أثناء الحركة في الماء، وهذا يعتبر جزءًا أساسيًا من الإدراك الحس حركي.

# الدراسة الميدانية

# الفصل الأول:

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-1. منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث، ويتوفر في المنهج التجريبي أقصى درجات الضبط العلمي، إذا يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيرا معينا (المتغير التجريبي أو المستقل)، ليرى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة محل الدراسة (المتغير التابع)، وذلك مع ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة (خفاجة، 2002، صفحة 57)، حيث تم الاعتماد على التصميم التجريبي لعينتين مستقلتين الذي خضع إلى الاختبارين القبلي والبعدي.

### 2-1. مجتمع البحث:

وهو المجتمع الذي تجمع منه البيانات الميدانية لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه وأن توضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (أنجرس، 2006، صفحة 85)، وتمثل مجتمع بحثنا في الأطفال الغير رياضيين من سن 05 إلى 07 سنوات المنخرطين الجدد والغير منخرطين في النوادي الرياضية المتخصصة في رياضة السباحة أو في رياضات أخرى.

حيث بلغ عدد المنخرطين الجدد في السباحة على مستوى المسبح الأولمبي الحبيب بوهلة 389 سباح وسباحة منهم 70 سباح وسباحة تتراوح أعمارهم من (5-10) سنوات، هم منخرطون جدد في جمعية المهدية – مستغانم، بواقع 42 سباح تتراوح أعمارهم من (5-7) سنوات، اختير منهم 12 طفلا وطفلة يمثلون عينة المجموعة التجريبية، بينما تراوح عدد الأطفال الذين يمثلون المجتمع الأصلي للمجوعة الضابطة الذين يدرسون بالمدرسة الابتدائية الشهيد حمياني لخضر – عين النويصي بواقع 48 طفلا وطفلة والذين تتراوح أعمارهم من (5-7) سنوات.

### 1-3 عينة البحث

وتعرف عينة البحث على أنها ذاك الجزء من المجتمع الذي يجرى اختيارها وفق قواعد و طرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، وهي تتكون من أفراد وقياسات يتم تحديدها عن طريق الباحث نفسه أو عن طريق من سيقوم بجمع البيانات (رضوان م.، 2003، صفحة 16)

شملت عينة الدراسة 24 طفلا وطفلة تتراوح أعمارهم من (5-7) سنوات. قسموا إلى مجموعتين متساويتين، 12 طفلا وطفلة يمثلون (المجموعة الضابطة) الذين يدرسون في مدرسة حمياني لخضر ببلدية عين النويصي (لا يمارسون أي نشاط رياضي) و 12طفل وطفلة سباحين مبتدئين انخرطوا في النادي الرياضي المهدية بالمسبح الأولمبي الحبيب بوهلة مستغانم (لم يسبق له ممارسة أي نشاط رياضي) من قبل للعينة التجريبية معدل أعمارهم يتراوح حوالي 6 سنوات و4أشهر طبق عليهم القياس القبلي بتاريخ 15ديسمبر2023 خضعوا فيها لاختبارات القدرات الإدراكية الحس حركية لمقياس هايود ، ثم خضعوا لنفس الاختبارات بعد انقضاء مرحلة الإعداد في تعلم المهارات الأساسية للسباحة بتاريخ 15 فيفري 2024، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

### 1-3. مجالات البحث

**المجال المكاني:** وتمثل في مسبح بوهلة الحبيب، بالمركب الأولمبي الرائد فراج ببلدية مستغانم.

**المجال البشري:** وتمثل في 24 طفل من المرحلة العمرية (05-07) سنوات (12 مجموعة ضابطة – 12 مجموعة تجريبية)

**المجال الزمني:** استمرت الدراسة قرابة 12 أسبوع، من بداية شهر ديسمبر 2023 إلى غاية منتصف شهر فيفري 2024.

### 1-4. متغيرات البحث:

- **المتغير المستقل**: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "**برنامج السباحة**"
- **المتغير التابع**: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "**مستوى الإدراك الحس–حركي لدى المبتدئين في مرحلة الطفولة المبكرة الثانية**".

### 1–5. ادوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعانت الطالب بمجموعة من الأدوات، المتمثلة فيما يلي:

❖ **المصادر والمراجع**: واعتمد الطالب الباحث على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع الخاصة بالمنصات العلمية.

❖ **البرنامج التدريبي**: وقام بإعداده الطالب تم في الاعتماد على بنائه مراعاة خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث، وهو برنامج متكون من 08 وحدات تدريبية لتعليم السباحة، بمعدل وحدتين أسبوعيا دام لمدة 3 أشهر (12 أسبوع).

❖ **تقدير الأهداف التدريبية والمساعدات التعليمية المستخدمة في حصة الإستعداد المائي**:

**– الأهداف التعليمية:**

1- النجاة من الغرق داخل الوسط المائي.

2- تعلم إحدى السباحات التنافسية.

3- الثقة داخل الوسط المائي.

4- الممارسة بهدف الشعور بالمتعة.

5- التطور نحو أداء السباحات التنافسية.

❖ **المساعدات التعليمية المستخدمة:**

**أ- الأدوات:**

1- لوحة ضربات الرجلين.

2- أحزمة الطفو حول الذراعين.

3- أعواد الطفو الملونة.

4- الأعواد المغمورة الملونة.

5- الأطواق المغمورة الملونة.

❖ **أهم المهارات المائية الأساسية التي يضعها ملقن السباحة عند التخطيط لحصص تعليم السباحة:**

**من حيث المهارة:**

1-الدخول إلى الماء.

2-التحرك داخل الماء.

3-التحكم في الجسم أثناء الغمر.

4-التحكم في الجسم أثناء الطفو.

5-ضربات الرجلين.

6-المزج ما بين الحركات.

7-الإنزلاق على الماء.

8-تغيير وضع الجسم.

9-الدوران.

10-رش الماء

11-التحكم في النفس

❖ **المهارات المائية عند التخطيط لحصة الإستعداد المائي:**

**من حيث المهارة:**

**1- الدخول إلى الماء.**

**2- التحرك في الماء من وضع الوقوف.**

**3- التحكم في النفس من وضع الوجه في الماء والعينان مفتوحتان.**

**4- الطفو على البطن.**

**5- وضع الجسم من الإنزلاق على البطن.**

**6- وضع الجسم من الإنزلاق على الظهر.**

**7- تغيير وضع الجسم أثناء الإنزلاق.**

**8- وضع الجسم أثناء الشقلبة الأمامية والخلفية.**

**9- ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على البطن بإستخدام لوحة ضربات الرجلين.**

**10- ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على البطن**

**11- ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على الظهر باستخدام لوحة ضربات الرجلين.**

**12- ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على الظهر**

**13- الوثب بالقدمين في الماء.**

**14- الوثب بالرأس في الماء.**

**15- التحرك في الماء العميق باستخدام اليدين والرجلين.**

**16- الطفو العمودي في المياه العميقة.**

**17- الغطس في الماء العميق.**

❖ من حيث تقييم المهارات الأساسية في السباحة:

| المهارة | المستوى | قواعد الحكم |
|---|---|---|
| **1- الدخول إلى الماء. (3 مستويات)** | 1. لا يستطيع الدخول إلى الماء (يظهر الخوف من الإقتراب من الماء). | التعبيرات الملحوظة للخوف وتشمل البكاء أو رفض النزول إلى الماء. |
| | 2. الدخول إلى الماء مع التردد (يظهر قدرا أقل من الخوف من الوسط المائي). | التعبيرات الخاصة بالتردد من النزول إلى الماء، مع الدخول إلى الماء مع إظهار بعض تعبيرات الخوف. |
| | 3. الدخول إلى الماء منفردا (دون إظهار أي تعبيرات للخوف من الوسط المائي). | لا يظهر أي تعبيرات مبالغ فيها أو تردد دون أداء أي مهارات مائية. |
| **2- التحرك في الماء من وضع الوقوف. (3 مستويات)** | 1. لا يستطيع الطفل التحرك داخل الماء | يظهر الطفل رفضا للتحرك داخل الماء. |
| | 2. يتحرك الطفل داخل الماء بمساعدة المدرب. | يظهر الطفل بعض تعبيرات التردد من التحرك داخل الماء، مع التحرك داخل الماء مع إظهار بعض تعبيرات الخوف. |
| | 3. يتحرك الطفل منفردا داخل الماء | لا يظهر الطفل أي تعبيرات مبالغ فيها أو تردد دون أداء أثناء أداء مهارة التحرك داخل الماء . |
| **3- التحكم في النفس من وضع الوجه في الماء والعينان مفتوحتان. (5 مستويات)** | 1. حبس التنفس الإنعكاسي (التلقائي) | يكتم الطفل التنفس لا إراديا، مع غمر الوجه في الماء. |
| | 2. دخول الماء في الفم مع إخراجه إراديا. | يستطيع الطفل إدخال الماء إلى الفم وإخراجه إراديا. |
| | 3. غمر الوجه في الماء طوعا. | يستطيع الطفل وضع جزء من الوجه في الماء بواسطة طرطشة الماء أو بالغمر الجزئي للوجه مع كتم التنفس من 1-4 ثوان. |
| | 4. تكرار كتم التنفس. | يستطيع الطفل غمر الوجه في الماء مع تكرار النفس. |
| | 5. كتم النفس لفترة، أو التنفس بإيقاع منتظم حركات الذراعين. | يستطيع الطفل غمر الوجه في الماء مع كتم التنفس لمدة 5 ثواني أو أكثر، أو يستطيع الطفل مزج حركات التنفس مع تحريك الذراعين بشكل إيقاعي لمدة 5 ثواني. |
| **4- الطفو على البطن. (4 مستويات)** | 1. لا يستطيع الطفل الطفو على الماء، مع إظهار تعبيرات الخوف. | لا يستطيع الطفل الطفو على الماء، مع إظهار تعبيرات الخوف. |
| | 2. يستطيع الطفل أداء وضع الطفو مع المساعدة المباشرة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو مع المساعدة المباشرة من المدرب. |
| | 3. يستطيع الطفل أداء وضع الطفو بمساعدة أدوات الطفو، أو بأقل قدر من المساعدة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو بمساعدة أدوات الطفو، أو بأقل قدر من المساعدة من المدرب. |
| | 4. يستطيع الطفل أداء وضع الطفو دون أي مساعدة . | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو دون أي مساعدة . |

| المهارة | المستوى | قواعد الحكم |
|---|---|---|
| 5- وضع الجسم من الإنزلاق على البطن. (4 مستويات) | 1. لا يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على البطن | لا يستطيع الطفل الإنزلاق على الماء، مع إظهار تعبيرات الخوف. |
| | 2. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على البطن مع المساعدة المباشرة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء الإنزلاق على الماء، مع المساعدة المباشرة من المدرب. |
| | 3. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على البطن مع أقل قدر من المساعدة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الإنزلاق على الماء، بمساعدة أدوات الطفو، أو بأقل قدر من المساعدة من المدرب. |
| | 4. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على البطن دون أي مساعدة. | يستطيع الطفل أداء وضع الإنزلاق على الماء، دون أي مساعدة. |
| 6- وضع الجسم من الإنزلاق على الظهر. (4 مستويات) | 1. لا يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على الظهر | لا يستطيع الطفل الإنزلاق على الماء، مع إظهار تعبيرات الخوف. |
| | 2. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على الظهر مع المساعدة المباشرة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء الإنزلاق على الماء ، مع المساعدة المباشرة من المدرب. |
| | 3. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على الظهر مع أقل قدر من المساعدة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الإنزلاق على الماء، بمساعدة أدوات الطفو، أو بأقل قدر من المساعدة من المدرب. |
| | 4. يؤدي الطفل وضع الإنزلاق على الظهر دون أي مساعدة. | يستطيع الطفل أداء وضع الإنزلاق على الماء، دون أي مساعدة. |
| 7. تغيير وضع الجسم أثناء الإنزلاق. (3 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل تغيير وضع الجسم من الإنزلاق على الظهر أو على البطن | التعبيرات الملحوظة للخوف وتشمل التردد أو رفض أداء مهارة تغيير وضع الجسم. |
| | 2. يستطيع الطفل تغيير وضع الجسم من الإنزلاق على الظهر أو على البطن بالمساعدة من المدرب. | التعبيرات الخاصة بالتردد من أداء مهارة تغيير وضع الجسم بمساعدة المدرب، مع إظهار بعض تعبيرات الخوف. |
| | 3. يستطيع الطفل تغيير وضع الجسم من الإنزلاق على الظهر أو على البطن دون أي مساعدة. | لا يظهر تعبيرات مبالغ فيها أو تردد مع أداء مهارة تغيير وضع الجسم. |
| 8. وضع الجسم أثناء الشقلبة الأمامية والخلفية. (4 مستويات) | 1. لا يؤدي الطفل وضع الشقلبة الأمامية أو الخلفية. | لا يؤدي الطفل مهارة الشقلبة الأمامية والخلفية مع إظهار الخوف أو التردد من أداء المهارة. |
| | 2. يؤدي الطفل وضع الشقلبة الأمامية أو الخلفية مع المساعدة المباشرة من المدرب | يؤدي الطفل مهارة الشقلبة الأمامية والخلفية مع إظهار بعض التردد مع أداء المهارة بالمساعدة المباشرة من المدرب |
| | 3. يؤدي الطفل وضع الشقلبة الأمامية أو الخلفية مع أقل قدر من المساعدة من المدرب. | يؤدي الطفل مهارة الشقلبة الأمامية والخلفية مع إظهار بعض التردد مع أداء المهارة بأقل قدر المساعدة من المدرب. |
| | 4. يؤدي الطفل وضع الشقلبة الأمامية أو الخلفية دون أي مساعدة. | يؤدي الطفل وضع الشقلبة الأمامية أو الخلفية دون أي مساعدة دون تردد. |

| المهارة | المستوى | قواعد الحكم |
|---|---|---|
| 9. ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على البطن بإستخدام لوحة ضربات الرجلين. (5 مستويات) | 1. لا يؤدي أي حركات بالرجلين | لا يظهر الطفل أي حركات للرجلين. |
| | 2. الدفع بالرجلين في شكل تبادلي (حركة الدراجة). | تبادل مد وثني الرجلين مع مد الحوض والركبتين مع بسط مفصل القدم ودفع الماء بباطن القدم. |
| | 3. أداء حركات رجلين بدائية. | تبادل ثني ومد الرجلين مع توجيه أطراف الأصابع للخلف مع الإنثناء قليلا في مفصل الحوض وتكون الحركة بزاوية 90 درجة. |
| | 4. حركات الرجلين مع ثني الركبتين. | تبادل مد وثني الركبتين بزاوية أقل من 90 درجة. |
| | 5. حركات الرجلين المفرودة. | تبادل ثني الركبتين بزاوية أقل من 30 درجة. |
| 10. ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على البطن (4 مستويات) | 1. لا يؤدي أي حركات بالرجلين | لا يظهر الطفل أي حركات للرجلين. |
| | 2. الدفع بالرجلين في شكل تبادلي (حركة الدراجة) | تبادل مد وثني الرجلين مع مد الحوض والركبتين مع بسط مفصل القدم ودفع الماء بباطن القدم. |
| | 3. أداء حركات رجلين بدائية. | تبادل ثني ومد الرجلين مع توجيه أطراف الأصابع للخلف مع الإنثناء قليلا في مفصل الحوض وتكون الحركة بزاوية 90 درجة. |
| | 4. حركات الرجلين مع ثني الركبتين. | تبادل ثني الركبتين بزاوية أقل من 30 درجة. |
| 11. ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على الظهر بإستخدام لوحة ضربات الرجلين. (4 مستويات) | 1. لا يؤدي أي حركات بالرجلين | لا يظهر الطفل أي حركات للرجلين. |
| | 2. الدفع بالرجلين في شكل تبادلي (حركة الدراجة) | تبادل ثني ومد الرجلين مع توجيه أطراف الأصابع للخلف مع الإنثناء قليلا في مفصل الحوض وتكون الحركة بزاوية 90 درجة. |
| | 3. أداء حركات رجلين بدائية. | تبادل ثني الركبتين بزاوية أقل من 30 درجة. |
| | 4. حركات الرجلين المفرودة. | لا يظهر الطفل أي حركات للرجلين. |
| 12. ضربات الرجلين مع التحكم في النفس من وضع الطفو على الظهر. (4 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل أن يؤدي أي حركات بالرجلين | لا يظهر الطفل أي حركات للرجلين. |
| | 2. يستطيع الطفل أن يؤدي أي حركات للرجلين مع المساعدة المباشرة من المدرب. | تبادل مد وثني الرجلين مع مد الحوض والركبتين مع بسط مفصل القدم ودفع الماء بباطن القدم. |
| | 3. يستطيع الطفل أن يؤدي أي حركات للرجلين مع أقل قدر من المساعدة المباشرة من المدرب. | تبادل ثني ومد الرجلين مع توجيه أطراف الأصابع للخلف مع الإنثناء قليلا في مفصل الحوض وتكون الحركة بزاوية 90 درجة. |
| | 4. يستطيع الطفل أن يؤدي أي حركات للرجلين دون أي مساعدة. | تبادل ثني الركبتين بزاوية أقل من 30 درجة. |
| 13. الوثب بالقدمين في الماء. (3 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق. | التعبيرات الملحوظة للخوف وتشمل التردد أو رفض أداء مهارة الوثب في الماء العميق. |
| | 2. يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق مع المساعدة من المدرب. | التعبيرات الخاصة بالتردد من أداء مهارة الوثب في الماء العميق بمساعدة المدرب، مع إظهار بعض تعبيرات الخوف. |
| | 3. يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق دون أي مساعدة. | لا يظهر أي تعبيرات مبالغ فيها أو تردد مع أداء مهارة الوثب في الماء العميق. |

| المهارة | المستوى | قواعد الحكم |
|---|---|---|
| 14. الوثب بالرأس في الماء. (3 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق بالرأس. | التعبيرات الملحوظة للخوف وتشمل التردد أو رفض أداء مهارة الوثب بالرأس في الماء العميق. |
| | 2. يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق بالرأس مع ملامسة الجذع أولا للماء دون أي مساعدة من المدرب. | ملامسة الجذع أولا للماء. |
| | 3. يستطيع الطفل الوثب في الماء العميق بالرأس مع ملامسة الذراعين ثم الرأس أولا للماء دون أي مساعدة من المدرب. | ملامسة اليدين أو الرأس أولا للماء. |
| 15. التحرك في الماء العميق بإستخدام اليدين والرجلين. (5 مستويات) | 1. لا يظهر أي سلوك حركي. | لا يستطيع الطفل التحرك منفردا داخل الماء. |
| | 2. أداء تبديلة الكلب. | السباحة الأمامية تتميز بالدفع الجزئي مع أداء حركات الذراعين الإيبتدائية، مع أداء حركات الذراعين البدائية الدائرية لأسفل مع وصع الجسم العمودي داخل الماء مع تبديل شكل التنفس مع أي شكل من أشكال التنفس. |
| | 3. أداء السباحة البدائية (الهبومان). | السباحة الأمامية الجزئي مع أداء ضربات الرجلين والركبتين مثنيتين مع الدفع والسحب بالذراعين مع وضع الجسم المائل داخل الماء. |
| | 4. أداء سباحة الزحف على البطن البدائية. | السباحة الأمامية مع تبديل الذراعين بشكل بدائي مع ضربات الرجلين مع تبادل التنفس على الجانبين. |
| | 5. أداء سباحة الزحف على البطن التنافسية (أو أي سباحة تنافسية أخرى). | سباحة الزحف على البطن مع التنفس على الجانبين مع وضع الجسم الأفقي. |
| 16. الطفو العمودي في المياه العميقة. (5 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل الطفو في الماء العميق. | لا يستطيع الطفل الطفو على الماء مع إظهار تعبيرات الخوف. |
| | 2. أداء الطفو على الماء العميق بالمساعدة المباشرة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو مع المساعدة المباشرة من المدرب. |
| | 3. أداء الطفو على الماء العميق بأقل قدر من المساعدة من المدرب. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو مع المساعدة المباشرة من المدرب. |
| | 4. أداء الطفو على الماء العميق بالأدوات. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو بمساعدة أدوات الطفو، أو بأقل قدر من المساعدة من المدرب. |
| | 5. أداء الطفو على الماء دون أي مساعدة. | يستطيع الطفل أداء وضع الطفو دون أي مساعدة. |
| 17. الغطس في الماء العميق. (4 مستويات) | 1. لا يستطيع الطفل الغطس في الماء العميق. | التعبيرات الملحوظة للخوف وتشمل التردد أو رفض أداء مهارة الغطس في الماء العميق. |
| | 2. يستطيع الطفل الغطس في الماء العميق بمساعدة المدرب. | التعبيرات الخاصة بالتردد من أداء مهارة الغطس في الماء العميق بمساعدة المدرب، مع إظهار بعض تعبيرات الخوف. |
| | 3. يستطيع الطفل الغطس في الماء العميق دون أي مساعدة المدرب. | لا يظهر أي تعبيرات مبالغ فيها أو تردد مع أداء مهارة تغيير وضع الجسم. |
| | 4. يستطيع الطفل إحضار أدوات الغمر من قاع المسبح. | يستطيع الطفل التقاط الأدوات المغمورة في الماء دون تردد أو خوف. |

❖ **إختبارات مقياس الادراك الحس– حركي: هايود:**

**الجدول رقم (01) وصف المقياس**

| الرقم | الجانب | التفصيل |
|---|---|---|
| 01 | **الهدف الرئيسي** | قياس القدرات الادراكية الحسية |
| 02 | **طريقة التطبيق** | - للسن المناسبة (05) سنوات فأكرث مع كتابة الشهر إن وجد.<br>- ضرورة معرفة الطفل أيمن او أيسر.<br>- قبل البدء بالاختبار من الضروري اعطاء الطفل فكرة عامة عن الاختبار |
| 03 | **مدة التطبيق** | 20 دقيقة |
| 04 | **الفئة العمرية** | (05-07) سنوات |
| 05 | **محاذير التطبيق** | لابد من الخبرة قبل تطبيقه وعدم اصدار حكم متسرع. |
| 06 | **مكونات المقياس** | يتألف من (06) اختبارات<br>– ثبات حجم الاشياء<br>– الادراك البصري الكلي والجزئي<br>– التعرف على أجزاء الجسم<br>– التمييز بني اجزاء الجسم الامين والايسر<br>– التوازن<br>– تحديد المكان |
| 07 | **الأدوات المطلوبة** | صور مختلفة، طاولة صغرية كرسي صغري لجلوس الطفل، كرسي، كبير لجلوس الفاحص، ساعة توقيت، قلم رصاص، مسطبة توازن، جرس صغر |

**مفتاح تصحيح المقياس:**

**الجدول (02): مفتاح تصحيح مقياس هايود**

| السؤال | الجانب | العلامة |
|---|---|---|
| أولا | الذات الجسمية | 0-9 |
| ثانيا | المجال والاتجاهات | 0-5 |
| ثالثا | التوازن | 0-4 |

| | | |
|---|---|---|
| رابعا | الإيقاع والتحكم العضلي العصبي | 0-4 |
| خامسا | توافق العين / القدم | 0-2 |
| سادسا | توافق العين / اليد | 0-3 |
| سابعا | التحكم العضلي الدقيق | 0-2 |
| ثامنا | إدراك الأشكال | 0-5 |
| تاسعا | التمييز السمعي | 0-3 |
| الدرجة الكلية | | 0-39 |

**شرح مقياس هايود للادراك الحس– حركي لأطفال (5–7) سنوات:**

**الجداول (03) و (04) و (05) و(06) و (07) و08) خاصـــة بالمقياس تمثل شـــرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه:**

**الجدول(03)يوضح شرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه خاص بالبند 1: ثبات حجم الأشياء**

| | | | الدرجات |
|---|---|---|---|
| | البنـد 1: ثبات حجم الأشياء | | |
| ثبات حجم الأشياء | (من 00 إلى 06 درجة) | ما هو لون المكعب ( ثم ضع يدك على أحد المكعبات) ؟ | 1 نقطة |
| | | ما هو لون أقرب مكعب منك؟ | 1 نقطة |
| | | ما هو لون أبعد مكعب منك؟ | 1 نقطة |
| | | هل جميع المكعبات متساوية المقياس | 1 نقطة |
| | | ضع المكعب الأزرق عاليا ثم الأصفر أسفل الأحمر | 1 نقطة |
| | | ضع المكعبات بالترتيب التالي من أعلى إلى أسفل: الأصفر، الأزرق، الأحمر. | 1 نقطة |
| مجمـــــوع الدرجـــات على (6 نقاط) | | | |

**الجدول(04)يوضح شرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه خاص بالبند 2: الإدراك البصري الكلي والجزئي**

| البنـد 2: الإدراك البصري الكلي والجزئي | | | الدرجات |
|---|---|---|---|
| الإدراك البصري الكلي والجزئي | (من 00 إلى 06 درجة) | وصف الصورة 1 | 1 نقطة |
| | | وصف الصورة 2 | 1 نقطة |
| | | إسم الصورة 1 | 1 نقطة |
| | | إسم الصورة 2 | 1 نقطة |
| | | وصف الصورة 1 وإسمها | 3 نقاط |
| | | وصف الصورة 2 وإسمها | 3 نقاط |
| مجمـــــوع الدرجـــات على (6 نقاط) | | | |

الجدول(05)يوضح شرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه خاص بالبند 3: التعرف على أجزاء الجسم

| البنـد3 : التعرف على أجزاء الجسم | | | الدرجات |
|---|---|---|---|
| التعرف على أجزاء الجسم | (من 00 إلى 12 درجة) | 1– المس أنفك | 1 نقطة |
| | | 2– المس حوضك (المقعد) حوضك الذي تقعد عليه. | 1 نقطة |
| | | 3– المس رسغك (كل رسغ عليه نقطة) | 2 نقطتين |
| | | 4– المس ركبتك (كل ركبة عليه نقطة) | 2 نقطتين |
| | | 5– المس كعبيك (كل كعب عليه نقطة) | 2 نقطتين |
| | | 6– المس أذنيك (كل أذن عليه نقطة) | 2 نقطتين |
| | | 7– المس الكتفين (كل كتف عليه نقطة) | 2 نقطتين |
| مجمـــــوع الدرجـــات على (12 نقطة) | | | |

الجدول(06)يوضح شرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه خاص بالبند 4: الاستئناس لمكان تواجد الجرس تحت الطاولة (ايمين أم اليسار) الاستئناس لمكان تواجد الجرس تحت الطاولة (ايمين أم اليسار).

| البنـد 6: الاستئناس لمكان تواجد الجرس تحت الطاولة (ايمين أم اليسار) | | | الدرجات |
|---|---|---|---|
| التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر | (من 00 إلى 5 درجات) | 1– المحاولة الأولى لرنين الجرس | 1 نقطة |
| | | 2– المحاولة الثانية لرنين الجرس | 1 نقطة |
| | | 3– المحاولة الثالثة لرنين الجرس | 1 نقاط |
| | | 4– المحاولة الرابعة لرنين الجرس | 1 نقاط |
| | | 5– المحاولة الخامسة لرنين الجرس | 1 نقاط |
| مجمـــــوع الدرجـــات على (5 نقاط) | | | |

الجدول(07)يوضح شرح مقياس "كاثرين هايود" وكيفية تطبيقه خاص بالبند 5:

| البند4: الأفعال المعدة للطفل اليمين/ وتعكس بالنسبة للطفل الأيسر | | الدرجات |
|---|---|---|
| التمييز بين أجزاء الجسم الأيمن والأيسر | (من 00 إلى 5 درجات) | 1– المس أذنك اليسرى | 1 نقطة |
| | | 2– المس ركبتك اليسرى | 1 نقطة |
| | | 3– التقط قلم الرصاص بيدك اليمنى | 1 نقاط |
| | | 4– هل القلم في الجهة اليمنى أم في اليد اليسرى (ضع القلم في الجهة اليمنى) | 1 نقاط |
| | | 5– المس الجزء الأيسر من حوضك بيدك اليمنى | 1 نقاط |
| مجموع الدرجات على (5 نقاط) | | | |

الأفعال المعدة وتعكس بالنسبة للطفل اليمين/ للطفل الأيسر

الجدول(08)يوضح "كاثرين هايود" شرح مقياس وكيفية تطبيقه

| البنـد 5: التوازن | | الدرجات |
|---|---|---|
| التوازن | (من 00 إلى 2 درجتين)<br>مجمـوع الدرجات على (2 نقطتين) | 2 نقطتين |

خاص بالبند 6: التوازن

### 1-6. التجربة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم خطوات البحث، وأول خطوة يقوم بها الباحث وذلك بهدف التأكد من وجود أفراد العينة والتعرف على أهم الفرضيات التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي (عبيدات، 2004، صفحة 112).

وتمت الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2024/01/13 حيث قام الطالب بعرض المشروع على إدارة المسبح "بوهلة الحبيب" بالمركب الأولمبي "الرائد فراج"، حيث تقلى الطالب تجاوبا وقبول المشروع إجراء دراسته و كذا تسهيل مهمته في إجراء الاختبارات القبلية والبعدية للدراسة الاستطلاعية التي تمت من 14 إلى 21 جانفي 2024، في مدة أسبوع بنفس التوقيت، وأجريت على 05 أطفال من مجتمع البحث وتم إقصاؤهم من الدراسة الأساسية، كما تمت تحديد تاريخ إجراء البرنامج التدريبي مع إدارة المسبح.

### 1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

**الجدول رقم (09): يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث**

| الإختبار | العينة (ن) | درجة الحرية (ن-1) | معامل الثبات | معامل الصدق | ر-الجدولية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|

| إختبار هايود | 05 | 04 | 0.811 | 0.941 | 0.970 | 0.05 |
|---|---|---|---|---|---|---|

قمنا بحساب معامل باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول (09) أعلاه نلاحظ ان معامل الثبات للمقياس المستعمل في البحث لدى عينة اقوامها 05 أفراد بلغ 0.941 وهو أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدرة بـ 0.811 عند مستوى الدلالة 0.05و درجة الحرية (ن-1)= 04 وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي $\sqrt{(\text{الثبات})}$ وبلغت قيمته 0.970 وهي قيم دالة وجيدة، ومن هنا تبين لنا أن الاختبار المستعمل ذو معاملي ثبات و صدق عاليين وقابل للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

## 1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-**المتوسط الحسابي**: وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س3 ، س4 .....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: $\bar{س} = \frac{\Sigma س}{ن}$

حيث: س: المتوسط الحساب

Σس: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

**ب- الانحراف المعياري:**

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{مج(س - س)^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

**ج. اختبار ت–ستيودنت لدراسة الفروق.**

# الفصل الثاني:

# عرض وتحليل النتائج

# ومناقشة الفرضيات

# والاستنتاجات

## 2-1. عرض وتحليل النتائج:

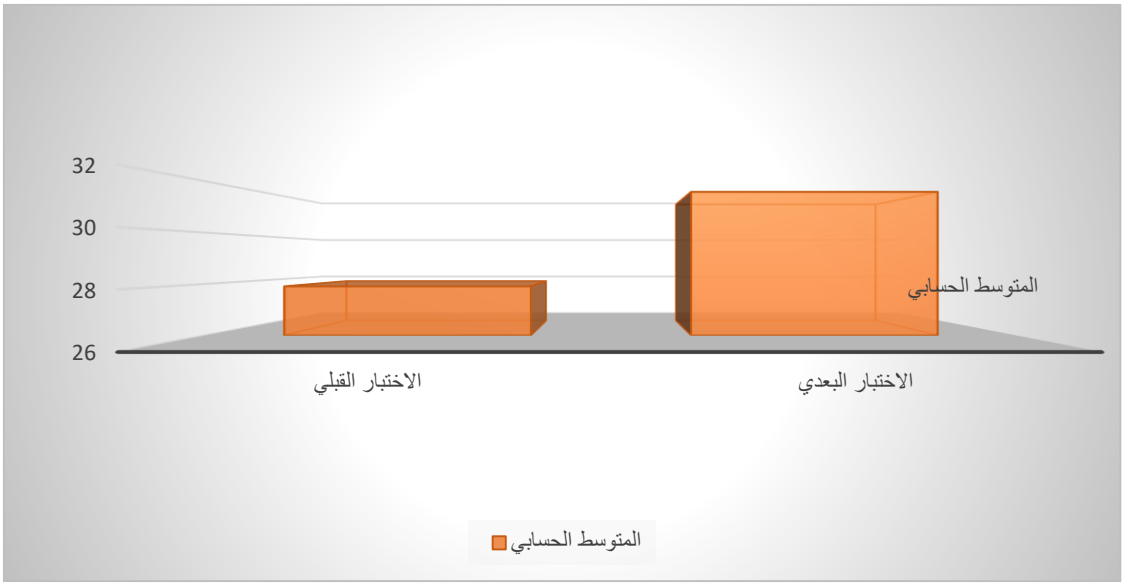
**الجدول رقم (10): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة الضابطة.**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|---|---|---|---|---|
| **الإختبار القبلي** | 27.91 | 1.73 | 5.08 | 1.72 |
| **الاختبار البعدي** | 31.58 | 1.56 | | |
| **درجة الحرية ن = 20** | | الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05 | | **دال** |

من خلال النتائج المبينة في الجدول (10) أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمقياس هايود بلغ 27.91 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.73 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 31.58 والانحراف المعياري قدر بـ 1.56

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 5.08 وهي أعلى من ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعينة بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس هايود لدى العينة الضابطة لصالح الاختبار البعدي

**الشكل رقم (01): يمثل المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة الضابطة.**



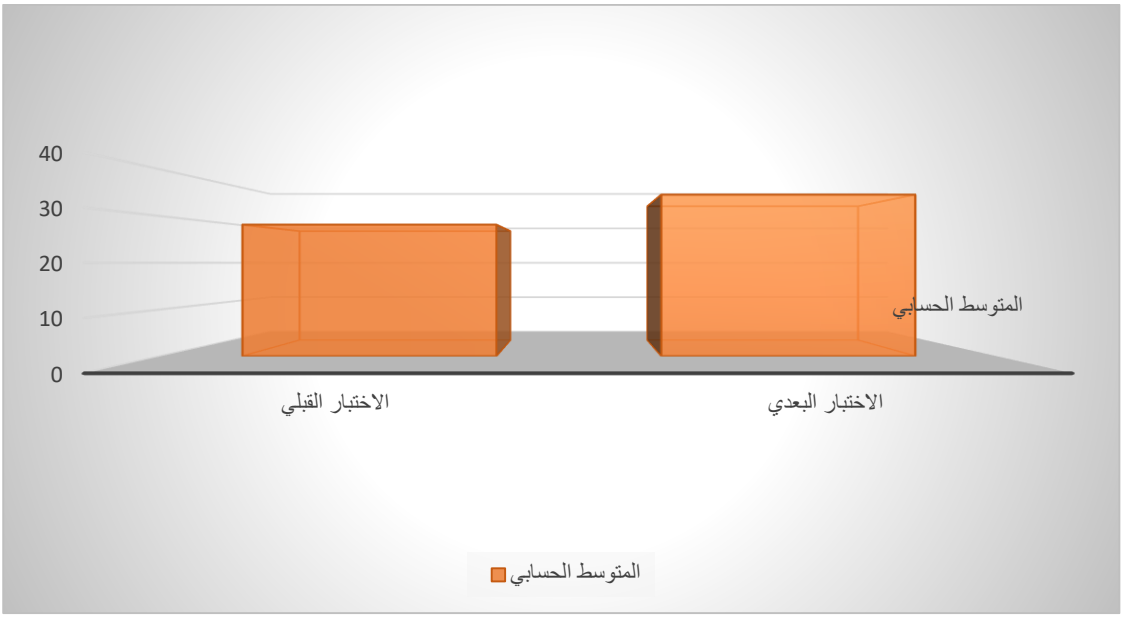

**الجدول رقم (11): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة التجريبية.**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|---|---|---|---|---|
| **الإختبار القبلي** | 28.00 | 1.94 | 9.27 | 1.72 |
| **الاختبار البعدي** | 34.54 | 1.24 | | |
| **درجة الحرية ن = 20** | | الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05 | | **دال** |

من خلال النتائج المبينة في الجدول (11) أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمقياس هايود بلغ 28.16 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.94 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 34.58 والانحراف المعياري قدر بـ 1.24

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 9.27 وهي أعلى من ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس هايود لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي

**الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس هايود لدى المجموعة التجريبية.**



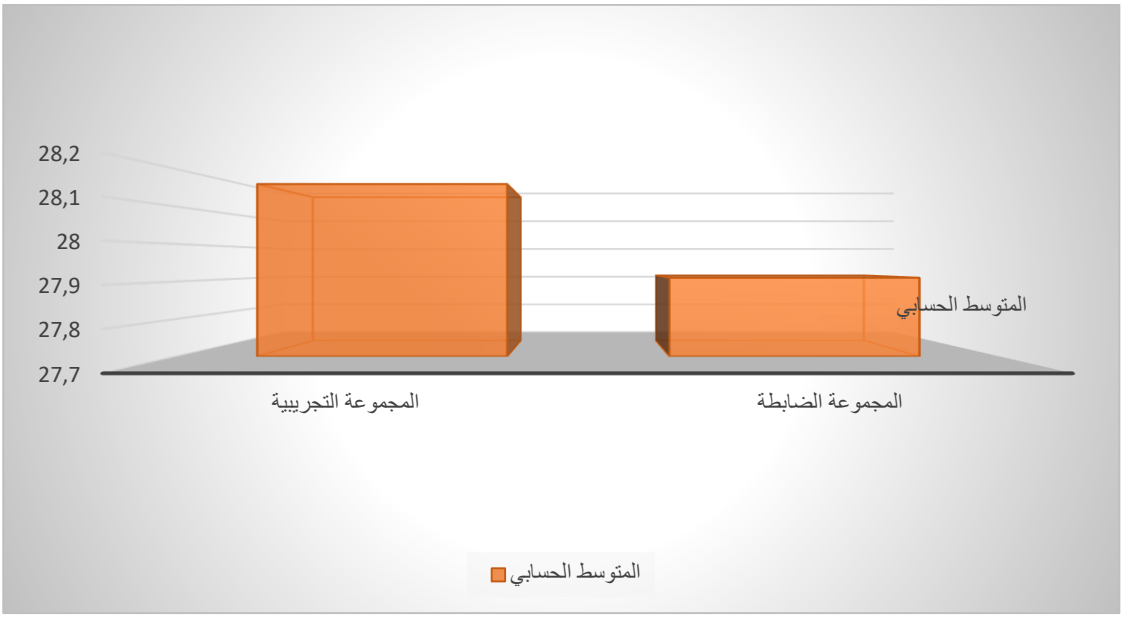

**الجدول رقم (12): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار القبلي لمقياس هايود**

| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|---|---|---|---|---|
| **المجموعة الضابطة** | 27.91 | 1.72 | 0.22 | 1.72 |
| **المجموعة التجريبية** | 28.16 | 1.94 | | |
| **درجة الحرية ن = 20** | | الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05 | | **غير دال** |

من خلال النتائج المبينة في الجدول (12) أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لمقياس هايود بلغ 27.91 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.72 أما بالنسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية للاختبار فقد بلغ المتوسط الحسابي 28.16 والانحراف المعياري قدر بـ 1.94

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 0.22 وهي أقل من قيمة ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية في الإختبارات القبلية لمقياس هايود.

**الشكل (03): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار القبلي لمقياس هايود**




**الجدول رقم (13): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار البعدي لمقياس هايود**

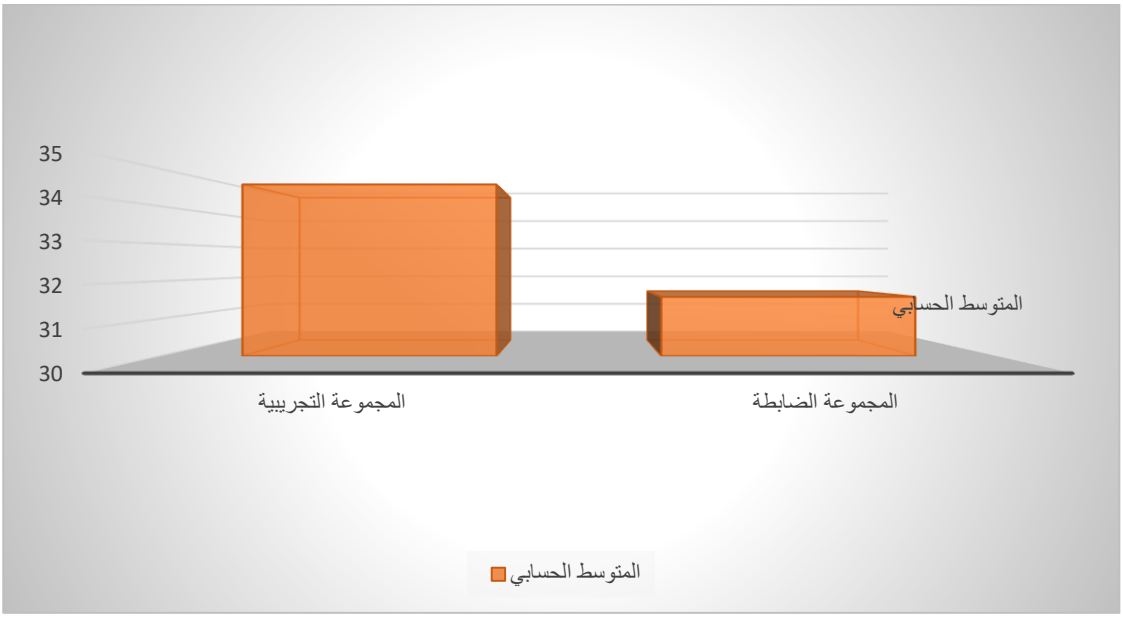
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|---|---|---|---|---|
| **المجموعة الضابطة** | 31.58 | 1.56 | 5.03 | 1.72 |
| **المجموعة التجريبية** | 34.58 | 1.24 | | |
| **درجة الحرية ن = 20** | | الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05 | | **دال** |

من خلال النتائج المبينة في الجدول (13) أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمقياس هايود بلغ 31.58 فيما بلغ الانحراف المعياري 1.56 أما بالنسبة للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للاختبار فقد بلغ المتوسط الحسابي 34.58 والانحراف المعياري قدر بـ 1.24

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستيودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 5.03 وهي أعلى من قيمة ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية في الإختبارات البعدية لمقياس هايود، لصالح المجموعة التجريبية

**الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية للمجموعتين (الممارسين وغير الممارسين) في الاختبار البعدي لمقياس هايود**




## 2-2. مناقشة الفرضيات:

### 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

بينت نتائج الجدول رقم (04) عن وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القلبي والبعدي لمقياس هايود لدى العينة الضابطة، وهذا ما يدل على تنمية الإدراك الحس حركي لدى هذه المجموعة من أطفال المدرسة حيث يتطور الإدراك الحس حركي عند أطفال المدرسة من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة والتجارب اليومية في البيئة التعليمية. ويشارك الأطفال في الأنشطة البدنية المنظمة مثل الرياضات والألعاب الجماعية التي تساعد في تنمية التناسق الحركي والتوازن. بالإضافة إلى ذلك، تسهم التمارين اليومية والألعاب التعليمية في تحسين التحكم في

العضلات الدقيقة والكبيرة، من خلال أنشطة تتطلب التنسيق بين العين واليد، مثل الرسم والتلوين والأشغال اليدوية. الأنشطة الفنية والموسيقية، ومن هنا يتبين لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى.

### 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أفرز النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05)، عن وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القلبي والبعدي لمقياس هايود لدى العينة التجريبية، وهذا ما يدل على تنمية الإدراك الحس حركي لدى هاته المجموعة والتي خضعت برنامج تدريبي في السباحة، حيث تلعب البرامج التدريبية في السباحة دورًا هامًا في تنمية الإدراك الحس حركي لدى الأطفال. هذه البرامج تقدم مجموعة من الأنشطة والتمارين التي تعزز التنسيق بين الحواس والحركة بطرق متنوعة وفعالة. أثناء السباحة، يتعلم الأطفال كيفية التحكم في حركاتهم وتنظيم تنفسهم بشكل متناغم، مما يطور التناسق الحركي لديهم. تساهم مقاومة الماء في تحسين قوة العضلات والقدرة على التوازن، بالإضافة إلى تعزيز الوعي الجسدي والإدراك المكاني. وتشابهت هاته النتيجة المتوصل إليها مع ما تم التوصل إليه في **دراسة مريم محمد حسن حرب بعنوان: "أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال من (04 إلى 05) سنوات على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي"، حيث** ظهرت النتائج في هذا الدراسة: "أن البرنامج المقترح لتعليم السباحة له أثر إيجابي على تحسين وتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية". وهذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06)، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات القبلية، وفي مقابل ذلك دلت النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) عن وجود فروق دالة إحصائيا في الإختبارات البعدية للإدراك الحس حركي (مقياس هايود) بين المجموعتين لصالح المجموعة

التجريبية هذه الأخيرة التي خضعت للبرنامج التدريبي في السباحة وكانت المتوسطات الحسابية المتحصل عليها في الاختبارات البعدية أعلى من نظيرتها الضابطة التي لم تخضع للبرنامج. وهذا ما يبين تأثير برنامج السباحة على تنمية الإدراك الحسي الحركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية، فالبرامج التدريبية في السباحة توفر بيئة غنية للتفاعل الحسي، حيث يتفاعل الأطفال مع الماء بشكل مستمر، مما يساعدهم على تطوير مهاراتهم الحركية الدقيقة والكبيرة. هذه البيئة الفريدة تتيح للأطفال تجربة مجموعة من الحركات والأنشطة التي يصعب تحقيقها في البيئات التقليدية. بالإضافة إلى ذلك، توفر السباحة تجربة تعليمية ممتعة ومشوقة، مما يزيد من تحفيز الأطفال ويشجعهم على الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية. ويقول لافاي (Lavay، 2016، صفحة 391) في هذا الصدد: " تعمل هذه البرامج على تحسين قدرة الأطفال على تقدير المسافات والسرعة والاتجاهات من خلال التفاعل المستمر مع الماء ومقاومته. كما أن الطبيعة التفاعلية والمتنوعة للسباحة تساعد الأطفال على تطوير الإدراك الحس حركي بشكل شامل، مما يساهم في تحسين أدائهم في الأنشطة اليومية والرياضية الأخرى. في النهاية، يمكن أن تكون البرامج التدريبية في السباحة أداة فعالة لتعزيز النمو الحركي والحسي للأطفال، مما يساهم في بناء أساس قوي لتطورهم المستقبلي ..."، وهذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للدراسة.

### 2-3. الإستنتاجات:

- لبرنامج السباحة تأثير على الإدراك الحس حركي لدى المبتدئين في الطفولة المبكرة الثانية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية للإدراك الحس-حركي لدى العينة التجريبية.

### 2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة تطوير برامج تعليمية أو تدريبية تستهدف تحسين الإدراك الحس حركي للأطفال، وهو أمر يمكن أن يؤثر إيجابيًا على أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.
- تشجيع الأطفال على المشاركة في برامج تدريبية في السباحة كوسيلة فعالة لتطوير الإدراك الحس حركي لديهم.
- توثيق نتائج الدراسة وإعداد تقارير تحليلية توضح تأثير البرنامج على تنمية الإدراك الحس حركي، مما يسهم في تعزيز البحث العلمي في هذا المجال وتحفيز اعتماد البرامج التدريبية السباحة في التربية والتعليم.

## 2-5. خلاصة عامة.

تلعب البرامج التدريبية في السباحة دورًا حيويًا في تنمية الإدراك الحس حركي لدى الأطفال، وتعزز هذه البرامج التوازن والتناسق الحركي من خلال تعليم الأطفال كيفية التحكم في حركاتهم وتنسيقها مع التنفس، وتقدم السباحة بيئة فريدة للتفاعل الحسي، حيث يتعلم الأطفال مهارات حركية دقيقة وكبيرة من خلال التفاعل مع الماء ومقاومته، كما تعمل البرامج التدريبية على تحسين القوة العضلية والتوازن، وتعزز الوعي الجسدي والإدراك المكاني للأطفال. بفضل طبيعتها التفاعلية والممتعة، تشجع السباحة الأطفال على المشاركة المستمرة في الأنشطة الحركية، مما يعزز تطورهم الحركي بشكل عام ويسهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم، بالإضافة إلى ذلك، تعتبر السباحة نشاطًا ممتعًا ومحفزًا، مما يشجع الأطفال على المشاركة بانتظام وبشكل منتظم. هذا التفاعل المستمر مع السباحة يعزز التحفيز الذاتي ويسهم في تعزيز ثقة الطفل بنفسه وقدرته على تحقيق النجاح.

ويظهر الأطفال الذين يمارسون السباحة تطورًا ملحوظًا في الإدراك الحس حركي مقارنة بالأطفال غير الممارسين للسباحة. فالسباحة تعتبر نشاطًا مميزًا يشمل تفاعلًا كاملاً للجسم في بيئة غير تقليدية، مما يعزز تطوير مهارات حركية دقيقة وكبيرة ويحسن من التوازن والقدرة على التحكم في الحركات. يتطلب السباحون التفاعل المستمر مع الماء ومقاومته، مما يعزز قوة العضلات ويحسن التنسيق بين الحواس والحركة. علاوة على ذلك، تتطلب السباحة

مهارات التنفس الجيدة والتحكم في التنفس، مما يساهم في تنمية الوعي الجسدي والإدراك المكاني. بفضل هذه الفوائد المتعددة، يكون للسباحة تأثير إيجابي على تطور الإدراك الحس حركي للأطفال، مما يعزز قدرتهم على التفاعل مع البيئة بشكل فعال ويؤثر إيجابيًا على تقدمهم في العديد من المجالات التعليمية والحياتية.

في النهاية، تعد البرامج التدريبية في السباحة أداة فعالة لتعزيز النمو الحركي والحسي للأطفال، وتسهم في بناء أساس قوي لتطورهم المستقبلي.

# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

### أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:


1. أبو العلا, ا. ع. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. احمد, ق. ح. (2000). مبادئ و أسس السباحة . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
3. الفاتح, أ. (2016). أسس التدريب الرياضي لمرحلة الناشئين ( رؤية فنية حديثة ).
4. المصطفى, ع. ا. (1992). مقدمة في علم التطور الحركي للطفل. الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج.
5. أنجرس, م. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، مترجم إلى العربية. الجزائر: دار القصبة للنشر.
6. خفاجة, ف. ع. (2002). أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1. مطبعة الإشعاع.
7. خوري, ت. ج. (2000 ). سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.
8. ذيابة, هـ. ح. (2010).
9. راتب, أ. ك. (1990). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، ط2.
10. راتب, أ. ك. (1999). تعليم السباحة. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. رضوان, م. ن. (2003). الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. عبيدات, ع. ا. (2004). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه، ط8. عمان – الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
13. عفاف عثمان مصطفى. (2011). الحركة هي مفتاح التعلم. ط6. الإسكندرية: دار الوفاء.
14. عفاف, ع. (2013). المهارات الحركية للأطفال. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

15. محمد متولي وآخرون, ق. (2008). التربية الحسية لطفل الروضة. ط7. عمان: دار الفكر.

16. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.

17. معاني, م. ص. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

18. وجيه محجوب. (1989). التعلم الحركي. وزارة التعليم العالي .جامعة الموصل.

**ب. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:**

1. Malina, R. &. (1991). Growth maturation and physical activity. Human Kinetics, .
2. Musiyenko, O. V. (2020). Influence of swimming on sensory functioning, quality of life and behavior of children with autism. Health, sport, rehabilitation

# الملاحق