

تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحسي - حركي
على مستوى الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل

* د. / فريال إبراهيم زهران

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر الإدراك الحسي - حركي ذو أهمية كبرى في مجالات الحياة المختلفة نظرا لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق ، وهذا الحس يسمى بالحس حركي أو الإشارة الاستقبالية الذاتية التي اشتقت من اللفظ اللاتيني الذي يعبر عن " المعرفة الذاتية " Self - Knowledge وهي التي تكسب الفرد " الحس " أو " اللمس " أو شعور بالجسم في الهواء ، ويرى روبيني ، فورست Reaben and Forst ١٩٧١م (١٥) أن الإدراك الحسي - حركي هو أيقاظ أو ادراك موقف الجسم وحركته ، وأجزائه الناشئة من احساس العضلات والاورار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا ، وبناء على رأى دينسج وكيفارت Dusing and Kephart ١٩٧٣ (١٢) فان الإدراك الحسي - حركي أصبح الآن مكونا هاما في تنمية تصور الجسم Body Image حيث تختزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية استرجاعية Feed Back تصاحب الحركة التي يوجهها اللاعب بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحسي - حركي الذي يمكن الجسم من توقع البيانات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة .

وتعد وأهمية الإدراك الحسي - حركي في مجال التربية الرياضية واضحة في التنفيذ الصائب للمهارات المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة ، فعندما تؤدي حركة الجلة أو الارتقاء للوثب فان ذلك يستدعي ان يكون الإدراك الحسي - حركي حاضرا وقت الاداء ، والا فان الخطأ يكون واضحا لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للاداء السليم ، وتتضح الحاجة للإدراك في القدرة على التفرقة بين الاشياء القريبة والاشياء البعيدة ، فالذين لديهم تصور في تحديده القرب

• أستاذ مساعد بقسم ألعاب العبدان والضممار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

أو البعد عن أى شئ نجد أن لديهم الصفوة في وضع اجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الاداء الجيد . وقد اهتمت برامج التدريب والتربية الرياضية بتنمية الادراك الحسى - حركى بل وقياسه وتقويمه مستخدمة في ذلك الحواس الخمس بالاضافة الى الاحساس الحركى نظرا لان الدور الذى تلعبه الحركات المرئية والمحسوسة هام في الاداء الحركى لان ادراك الجسم في الهواء والعلاقة بين اجزائه يرجع في الواقع الى الحسى - حركى أو الاستقبال العضلى ، وحيث أن من الواجب على اللاعب المحنك أن يتحكم في جسمه فاننا نجد ، يحس بالحركة التى يؤدى بها لانه يدرك اوضاع جسمه وأطرافه فيؤدى الحركة الاداء الجيد المطلوب ، وهكذا نجد أن لاعب مسابقات الميدان والمضمار يحتاج الى تنمية الاحساس بالعلاقة بين اجزاء جسمه خلال التدريب على المسابقات ، وكذلك الحال في جميع أنواع الأنشطة (٢) .

ومسابقات الميدان والمضمار تعتمد على التوافق الحركى ودقة الاداء وفقا لتوقيتات معينة تتبع الايقاع الحركى وهذا بدوره يتطلب درجة من التحكم في الاداء الحركى من حيث السرعة التى تخضع لمطالبات الاداء وكذلك قوة الدفع بحيث نصل بالمهارة المؤداء الى أفضل صورة لها ، ويتطلب التحكم في اخراج الاداء الحركى من حيث قوة او سرعة حركة الجسم او اجزائه قدرا كبيرا من الادراك الحسى - حركى الذى تلعب فيه أعضاء الحس الحركى بالعضلات والوتار والمفاصل دورا كبيرا بالاضافة الى أعضاء الحس الأخرى كالجلد والعين والاذن . . . الخ . لذا فان محاولة ممارسة تدريبات معينة بغرض تنمية الادراك الحسى - حركى للطلاب خلال درس مسابقات الميدان والمضمار قد يساعد على رفع مستوى الادراك الحسى - حركى لديهم وبالتالي يؤدى ذلك الى رفع مستوى الاداء في المسابقات المختلفة ، ومن خلال خبرة الباحثة أثناء عملها بقسم مسابقات الميدان والمضمار لاحظت أن المدرس يخلو من تمرينات تنمية الادراك الحسى - حركى بصفة خاصة ويكون الهدف من المدرس هو تعلم وأتقان الاساسيات والمهارات المختلفة الى جانب تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للمهارات ، وترى الباحثة انه قد يساعد اضافة جزئية خاص بتمرينات تنمية الادراك الحسى - حركى بالاضافة الى الاساسيات والمهارات السابقة على رفع مستوى الاداء الحركى للطلاب مما يكون له الاثر في رفع المستوى الرقى ومستوى الاداء لهم .

ويمكن تنمية الادراك الحسى - حركى بمساعدة الطلبة في تهيئة احساسها الحركى للاداء بتحويل الاحساس الاعتبارى الذاتى للوثبات والجري السريع وتمرينات القوة الى تقدير موضوعى يعبر عنه بالمسافة والزمن ومقدار المقاومة وبذلك يمكن تحويل المعلومات التى يتلقاها الجهاز العصبى عن طريق الحواس بطريقة اعتبارية الى معلومات موضوعية تتم خلال الدرس مما قد يساعد في زيادة الادراك الحسى - حركى للطلبة ويزيد من قدرتها على التحكم في الاداء الحركى من حيث درجة القوة

او السرعة المطلوبة مما قد يكون له اثر ايجابي على المستوى الرقمي والمهاري ، وقد اختارت الباحثة لهذه الدراسة سابقة الوب الطويل حيث تحتاج الى سرعة وقوة خاصة أثناء الاقتراب والارتقاء ، وهذا قد يتحقق بصورة أفضل عن طريق تنمية الاحساس الحسي - حركي لدى الطالبات .

الدراسات المشابهة :

- قامت نبيله خليفة ١٩٨٠ (١٠) بدراسة عن أثر تدريب جهاز الموانع على تنمية القدرات الادراكية ، وذلك نتائج الدراسة عن تنمية القدرات الادراكية الحركية من خلال تنفيذ برنامج تدريبي خاص لجهاز الموانع .

- قامت سلوى رشدي (١٩٨١) (٦) بدراسة عن العلاقة بين الذكاء والادراك الحركي لاطفال الصف الثاني من المرحلة الابتدائية ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية بين الادراك الحركي والذكاء مع وجود فروق دالة احصائيا في الادراك الحركي بين البنين والبنات لصالح البنات .

- قام فرانك ، س . Frank ، S . (١٩٨١) بدراسة للتعرف على العلاقة بين بعض نتائج اختبارات الادراك الحسي - حركي والنجاح في تعلم الانزلاق في مرحلة التعلم الاولى للمبتدئين ، وقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية عالية (٩١) بين الادراك الحسي - حركي والقدرة على تعلم الانزلاق .

- دراسة جمال وآخرون ١٩٨٢ (٤) عن اثر ممارسة بعض الانشطة الرياضية على نمو الاحساس بالزمن والاحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ولقد توصل الباحثون الى تفوق التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي على اقرانهم من غير الممارسين في انواع الادراك الحسي ، كما اظهرت النتائج فروق بين التلاميذ في الادراك الحسي ترجع الى نوعية النشاط الرياضي .

- قامت حنان عبد المؤمن ١٩٨٥ (٥) بدراسة العلاقة بين بعض متغيرات الاحساس الحركي ومستوى الاداء في التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، وكان من أهم النتائج أن معظم متغيرات الاحساس الحركي تؤثر في مستوى الاداء كما وجدت علاقة بين بعض متغيرات الاحساس الحركي والبعض الآخر .

- قامت تهاني حمن (١٩٨٢) (٣) بدراسة أثر ممارسة الجمباز على نمو بعض الادراكات الحسية وعلاقتها بمستوى الاداء . وقد دلت النتائج أن ممارسة الجمباز تساعد على تطوير الادراكات الحسية ، وأن هناك علاقة عكسية بين مستوى الاداء في الشقبة الخلفية على اليدين وخطأ

الادراكات الحسية ، كما توصلت الى أهم الادراكات الحسية المؤثرة في مستوى الاداء المهارى للشغلية الخلفية على اليدين مرتبة حسب قوتها كالآتى : (الادراك الحسى بالمسافة ، الادراك الحسى العضلى بالقوة ، الادراك الحسى العضلى - الحركى ، الادراك الحسى بالزمن ، الادراك الحسى البصرى) .

- قامت نادىة الدمرداش (١٩٨٢) (١) بدراسة تأثير برنامج مقترح للالعاب الشعبية على تنمية القدرات الادراكية الحركية لاطفال المرحلة الابتدائية ولقد توصلت الى ان الالعاب الشعبية التى يتضمنها البرنامج كان لها تأثير فى تنمية القدرات الادراكية - الحركية للاطفال .

وترى الباحثة أن الدراسات التى تناولت الادراك الحسى - حركى ما زالت تعد قليلة اذا ما قورنت بالدراسات التى تناولت العوامل الاخرى التى لها تأثيرها على مستوى الاداء الحركى مثل اللياقة البدنية ، القدرة الحركية ، المتغيرات النفسية والفسولوجية . . . الخ . . . ، كما أنها لم تتناول تنمية الادراك الحسى - حركى وأكثف بدراسة مظاهره والملاقة بينه وبين مستوى الاداء ، حتى أن دراسة كل من نبيله خليفه ، ناديه الدمرداش التى استخدم فيها برنامج تدريبي ركزت أساسا على تنمية مستوى الاداء فى الجباز ، الالعاب الشعبية ثم دراسة ماقد يصاحب ذلك من نمو للقدرات الادراكية الحركية . . . ، وأيضا لم تتعرض الدراسات السابقة لدراسة الادراك الحسى - حركى وعلاقته بمسابقات الميدان والضمار . . . ، ولقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات فى اختيار مجموعة الاختبارات الاكثر استخداما فى الدراسات السابقة والتى تم التأكد من معاملتها العلمية واستخدمت كمحكات عند تصميم اختبارات جديدة للادراك الحسى - حركى . . . من هذا المنطلق جاءت تلك الدراسة استكمالا للدراسات السابقة فى هذا المجال كمحاولة لتنمية الادراك الحسى - حركى ودراسة تأثير ذلك على مستوى الاداء والمستوى الرقى فى مسابقة الوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير بعض متغيرات الادراك الحسى - حركى على مستوى الاداء والمستوى الرقى فى سباقه الوثب الطويل وذلك من خلال :
- ١ - وضع تعريفات مقترحه (أو برنامج مقترح) لتنمية الادراك الحسى - حركى .
 - ٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية الادراك الحسى - حركى .
 - ٣ - تأثير تنمية الادراك الحسى - حركى على مستوى الاداء والمستوى الرقى لسباقه الوثب الطويل .

فروض البحث

- ١ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على الادراك الحسى - حركى .
- ٢ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء والمستوى الرقى لسابقة الوثب

• الطويل

أجراءات البحث :

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة في العام الدراسي ٨٦/٨٧ وعدد هن (٢٠٢) وقد بلغ حجم العينة (٦٠) طالبة بنسبة ٢٩% بعد استبعاد الفئات الآتية :

- ١ - الطالبات اللاتي سبق لهن ممارسة هذه المهارة .
- ٢ - الطالبات الباقيات للاعادة .

تم تقسيمهن الى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والتي يطبق عليها برنامج التدريب لتنمية الادراك الحسى - حركى ، والثانية المجموعة الضابطة ويطبق عليها برنامج الدراسة طبقا للمنهج الخاص بالفرقة ، وقد عمدت الباحثة الى ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المتغيرات التي قد تكون لها علاقة بنتائج الدراسة وذلك بناء على آراء الخبراء* والدراسات السابقة وهذه المتغيرات هي (السن ، الطول ، الوزن ، مستوى الاداء في مسابقة الوثب الطويل ، مستوى الادراك الحسى - حركى القبلى ، وبعض عناصر اللياقة ، والجدول رقم (١) يوضح تكافؤ مجموعتي البحث .

* الحصول على درجة الدكتوراه وخبرة لا تقل عن خمسة عشر عاما .

جدول (١)
تكاليف مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة t	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		المتغيرات	نوع الاختبارات
		ع	ف	ع	ف		
غير دال	١٣٨	١ر١	١٩ر٠٨	١٢ر١	١٨ر٨	السن بالسنة والشهر الطول سم الوزن كجم	الاختبارات الاختبارات
غير دال	٥٩	٤ر٣	١٦٥ر٤	٥ر٤	١٦٦ر٨		
غير دال	٨٢	٦ر٥	٥٧ر٥	٧ر٥	٥٦ر٧	اختبار مسافة الوثب سم اختبار القدم سم اختبار الفراغ للبراسي سم اختبار الفراغ الخطى الاتقى سم اختبار الفراغ الخطى الراسي سم اختبار القوة المنحنية كجم	الاختبارات الاختبارات الاختبارات الاختبارات الاختبارات الاختبارات
غير دال	٥٣	٥ر٥	٢٤ر١	٣ر٣	٢٣ر٧		
غير دال	٦٤	٤ر٣	٢٢ر٥	٤ر٤	٠٢٣ر١	اختبار القدم سم اختبار الفراغ للبراسي سم اختبار الفراغ الخطى الاتقى سم اختبار الفراغ الخطى الراسي سم	الاختبارات الاختبارات الاختبارات الاختبارات
غير دال	٥٩	٥ر٧	٢٢ر٨	٣ر٤	٢٤ر٣		
غير دال	٣١	٣ر٣	٢٢ر١	٢ر٩	٢٣ر٠	اختبار القوة المنحنية كجم	الاختبارات الاختبارات
غير دال	٧٤	٣ر٨	٢١٠ر٤	٣ر٧	٢٢ر٠		
غير دال	٥٧	٤ر٨	١٨ر٧	٥ر٥	١٩ر٣	القدرة (سم) السرعة (ث)	الاختبارات الاختبارات
غير دال	٣٦	٢٢ر٥	١٥٤ر١	١٥ر٤	١٥٦ر٤		
غير دال	١١	٠ر٩٦	٩ر٢	١ر٥٩	٩ر٠	المستوى الرقعي للوثب الطويل (متر) المستوى الاداء لسهارة الوثب الطويل (درجة)	الاختبارات الاختبارات
غير دال	٧٧	١ر٧	١٥٠ر٠	١٢ر٣	١٥٥ر٥		
غير دال	٧٧	٨ر	٣ر٥	٦٥ر	٣ر٤		

أدوات البحث :

١ - اختبار مستوى الاداء في الوثب الطويل :

تم تشكيل لجنة لاختبار الطالبات في مستوى الاداء تتكون من ثلاثة أعضاء تتوافر فيهن الخبرة في مادة مسابقات الميدان والضمار ، على أن تؤدي كل طالبة ثلاث محاولات ، وتحسب الدرجة النهائية من (١٠) درجات على أن يحسب متوسط الدرجات الثلاثة التي تضعها عضوات لجنة الاختبار .

٢ - اختبارات الادراك الحسى - حركى : (١٩٨١) (١٩٨٢) (١٩٨٣) (١٩٨٤) (١٩٨٥) (١٩٨٦) (١٩٨٧) (١٩٨٨) (١٩٨٩) (١٩٩٠) (١٩٩١) (١٩٩٢) (١٩٩٣) (١٩٩٤) (١٩٩٥) (١٩٩٦) (١٩٩٧) (١٩٩٨) (١٩٩٩) (٢٠٠٠) (٢٠٠١) (٢٠٠٢) (٢٠٠٣) (٢٠٠٤) (٢٠٠٥) (٢٠٠٦) (٢٠٠٧) (٢٠٠٨) (٢٠٠٩) (٢٠١٠) (٢٠١١) (٢٠١٢) (٢٠١٣) (٢٠١٤) (٢٠١٥) (٢٠١٦) (٢٠١٧) (٢٠١٨) (٢٠١٩) (٢٠٢٠) (٢٠٢١) (٢٠٢٢) (٢٠٢٣) (٢٠٢٤) (٢٠٢٥) (٢٠٢٦) (٢٠٢٧) (٢٠٢٨) (٢٠٢٩) (٢٠٣٠)

استمعت الباحثة بالمراجع العلمية في اختيار ستة اختبارات للادراك الحسى - حركى تتوافر فيهم الشروط العلمية والملائمة لطبيعة عينة البحث من حيث السن ، والجنس وتوافر أدوات القياس وتتركز هذه الاختبارات على قياس الادراك الحسى - حركى من جانب ادراك المسافات والفراغات والتحكم في الانقباضات العضلية وهذه الاختبارات هي :

أ - اختبار الادراك الحسى - حركى بمسافة الوثب ، ووضعه " سكوت " ١٩٥٥
Distance Perception Jump (Scott 1955)

ب - اختبار الادراك الحسى - حركى بالقدم ، ووضعه " وايب " ١٩٥١
Pedestrical Kinesthesia Test (Weibe 1951)

ج - اختبار الادراك الحسى - حركى للقدم بالفراغ الخطى الرأسى ، ووضعه " وايب " ١٩٥١
Pedestrial Kinesthesia Test of Vertical Linear Space (Weibe 1951)

د - اختبار الادراك الحسى - حركى بالفراغ الخطى الافقى ، ووضعه " وايب " ١٩٥١
Tests of Horizontal Linear Space (Weibe 1951)

هـ - اختبار الادراك الحسى - حركى بالفراغ الخطى الرأسى ، ووضعه " وايب " ١٩٥١
Test of Vertical Linear Space (Weibe 1951)

و - اختبار الادراك الحسى - حركى بالقوة العضلية ، ووضعه " فارفل " ١٩٧٥
Mescular Strength Test (Farfel 1975)

شرح الاختبارات وطريقة آدائها (مرفق ١) .

المعاملات العملية للاختبارات المختارة .

من أهم الأسباب التي دفعت الباحثة الى اختبار هذه الاختبارات انها تقيس العرض المراد قياسه ، كما انها مقننه ويتوافر فيها الصدق والثبات والموضوعية وسبق تطبيقها على عينات مماثلة في البيئة المصرية في كثير من البحوث العلمية وسهولة التنفيذ والاداء وادواتها غير مكلفة وبسيطة ومناسبة لموضوع البحث ، وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار على عينة عشوائية قوامها (٢٠) طالبة من غير طالبات العينة ، وحساب الصدق الذاتي وذلك عن طريق الجزر التربيعي للثبات وقد كانت النتائج كالآتي :

جدول (٢)

معاملات الصدق والثبات للاختبارات الادراك الحسي - حركي

الاختبارات	الثبات	الصدق	الاختبارات	الثبات	الصدق
اختبار مسافة الوثب	٠,٨٥	٠,٩٢	اختبار الفراغ الخطي الاقوى	٠,٩٥	٠,٩٢
اختبار القدم	٠,٧٤	٠,٩٥	اختبار الفراغ الخطي الرأسى	٠,٩١	٠,٩٥
اختبار القدم للفراغ الرأسى	٠,٩٤	٠,٩٧	اختبار القوة العضلية	٠,٨١	٠,٩٠

٣ - اختبارات عناصر اللياقة البدنية :

١ - عنصر القدرة : متر من الصلب ، حفرة وثب طويل قانونية .

٢ - عنصر السرعة : ساعة إيقاف - مضمار جرى .

البرنامج التجريبي :

تم وضع برنامج تعليمي بهدف تنمية الادراك الحسي - حركي للمجموعة التجريبية وقد شمل البرنامج مجموعة من التمرينات البدنية بحيث تعمل على عزل دور حاسة النظر في ادراك المسافات والتركيز فقط على ادراك هذه المسافات من خلال عمل العضلات ، وقد استعانت الباحثة في اختيار هذه التمرينات بأراء الخبراء* المتخصصين في هذا المجال .

أهداف البرنامج : - تنمية الادراك الحسي - حركي للطالبات بالنسبة لحركات الرجلين .

- تنمية الادراك الحسي - حركي للطالبات بالنسبة لحركات الذراعين .

* من العاملين في مجال علم النفس التربوي والمجال الرياضي وحاصلين على الدكتوراه وخبرة لا تقل

عن ١٥ سنة .

- تنمية الادراك الحسى - حركى للطالبات بالنسبة لحركات الرجلين والذراعين معا .

أسس وضع البرنامج :

- روعى فى اختيار التمرينات أن تشبه فى حركاتها نفس الحركات اللازمة لمسابقة الوثب الطويل .
- أن يتم أداء البرنامج بتنمية الادراك الحسى - حركى بحيث تسمح الطالبة بالاعتماد على حاسة الادراك الحسى - حركى فى أداء الحركات ومحاولة عزل حاسة البصر أثناء الاداء .
- روعى عند وضع البرنامج استخدام مبدأ التنوع بين التمرينات بحيث كان البعض منها يسودى بالادوات والاخر على الاجهزة والبعض تمرينات حرة .
- تم اختيار التمرينات بحيث كانت فى مستوى قدرات الطالبة تبعاً لما لوحظ من خلال التجارب الاستطلاعية .
- فى تنفيذ البرنامج تم تطبيق مبدأ التدرج من السهل الى الصعب من عدد تكرار أداء كل تدريب وتوقيت الاداء مع تغير مسافات الحركة فى كل درس وخلال الدرس الواحد أيضا .

خطوات وضع البرنامج :

- تم اختيار مجموعة من التمرينات الخاصة بتنمية الادراك الحسى - حركى وذلك اعتماداً على الخبرات فى هذا المجال وتنقسم الى تمرينات خاصة بالرجلين والذراعين وكلا الرجلين والذراعين معا باستخدام أدوات واجهزة وأيضا تمرينات حرة .
 - تم اختيار مكان تنفيذ البرنامج التدريبي وكذلك الادوات المستخدمة والتوزيع الزمنى لاجزاء البرنامج .
 - استخدمت الباحثة بعض الاجهزة لتنفيذ البرنامج (سلال حائط ، المقاعد السويدية ، الصندوق المراتب ، جدار الحائط مع رسم دوائر ذات أبعاد خاصة) .
 - شملت التمرينات مجموعة مكونة من ثمانية تمرينات تستخدم فيها الادوات والاجهزة بالإضافة الى التمرينات الحرة بحيث تستخدم فى هذه التمرينات المجموعات العضلية الخاصة بالذراعين والرجلين والجذع وتدرس وفقاً للآتى :-
 - شرح نظرى للتمرين خاصة فى الدرس الاول .
 - إعطاء نموذج للاداء الصحيح .
 - تقوم الطالبات بتنفيذ التمرين اولاً مع السماح لهن بالرؤية .
 - تقوم الطالبات بأداء التمرين مع عدم استخدام حاسة البصر .
- (البرنامج المقترح ملحق رقم (٢))

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية في المدة من ١٩٨٧/٢/١ إلى ١٩٨٧/٢/٧ بهدف التأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة ، كما تم تطبيق بعض اجزاء البرنامج للتأكد من مدى ملائحته لافراد البحث قبل البدء ، في التنفيذ ، وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن سلامة الاجهزة ومناسبة اجزاء البرنامج المطبقة .
تنفيذ البرنامج :

- القياس القبلي :

تم اجراء القياسات القبليّة للتغيرات الخاصة بالدراسة على عشرة طالبات يوميا بحسب استغرقت القياسات اسبوع في الفترة من ١٩٨٧/٢/٨ الى ١٩٨٧/٢/١٥ م .

- المرحلة التنفيذية :

استمرت مرحلة التنفيذ في الفترة من ١٩٨٧/٢/١٦ الى ١٩٨٧/٤/٦ حيث تم تنفيذ البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة . وقد قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين ، وتم التدريس للمجموعتين بنفس الطريقة ولم يكن هناك أي اختلاف بين المجموعتين سوى في الجزء الخاص بالتدريب على الادراك الحسي - حركي والذي كانت مدته (شهرين) على مدى (٨) اسابيع وكان توزيع الوحدة كما هو موضح في الجدول (٣) .

جدول (٣)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
٥	اجراءات ادارية (الغياب)	اجراءات ادارية (الغياب)
١٠	احكام عام	احكام عام
١٥	احكام خاص يتضمن تنمية الادراك الحسي - حركي	احكام خاص المتبع في التدريس بالكلية
٤٠	التدرج في تعليم المهارة يتخلله الادراك الحسي - حركي	التدرج في تعليم المهارة المتبع
٢٠	مسابقات وتهدئة	مسابقات وتهدئة

القياس البعدي : تم اجراء القياس البعدي تحت نفس شروط القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

عرض النتائج :

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة

الدالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		متغيرات الدراسة
		ع	م	ع	م	
دال	٣,٥١	٨,٦	٢٠,٢	٥,١	٢٤,٨	اختبار مسافة الوثب سم
دال	٣,٧٧	٤,٣	١٩,٥	٤,٣	٢٢,٥	اختبار القدم سم
دال	٣,٤٣	٤,٩	١٩,٤	٥,٧	٢٢,٨	اختبار القدم للفراغ الرأس سم
دال	٦,٠٦	٢,٧	١٨,٧	٣,٣	٢٢,٢	اختبار القدم للفراغ الاقصى سم
دال	٥,٤٥	٢,٤	١٨,٢	٣,٨	٢١,٥	اختبار الفراغ الخطى الرأس سم
غير دال	٠,٧٢٨	٤,٨	١٨,١	٤,٨	١٨,٢	اختبار القوة العضلية كجم
دال	١٥,٨	٠,٤٩	٢,٦٦	٠,٢٧	١,٥٠	المستوى الرقى في الوثب الطويل
دال	٧,٩	١,٧	٧,٣٩	٠,٨	٣,٥	مستوى الاداء في الوثب الطويل

قيمة "ت" الجدولية (١,٩٨) عند مستوى (٠,٥)

ويوضح الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في اختبارات الادراك الحسى - حركى والمستوى الرقى ومستوى الاداء لمهارة الوثب الطويل. ولم توجد دلالة احصائية بين القياسين في اختبار القوة العضلية.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" ودالاتها بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

الدالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	١٩,٨٨	١,٣	١٣,٥	٣,٣	٢٣,٧	اختبار مسافة الوثب سم
دال	١٥,٣٢	١,٦	١٣,٤	٤,٤	٢٣,١	اختبار القدم سم
دال	٢١,٣٦	١,٤	١٤,٢	٣,٤	٢٤,٣	اختبار القدم للفراغ الرأس سم
دال	٢١,٠٦	١,٥	١٣,٥	٢,٩	٢٣,٠	اختبار القدم للفراغ الاقصى سم
دال	١٦,٣٦	١,٣	١٣,٣	٣,٧	٢٢,٠	اختبار الفراغ الخطى الرأس سم
دال	٢,٢٢	٣,٤	٢١,٢	٥,٥	١٩,٣	اختبار القوة العضلية
دال	٤,٢٢	٠,٤٩	٣,٢٨	٠,٢٣	١,٥٥	المستوى الرقى في الوثب الطويل
دال	٢٤,٠٨	١,٨	٩,٤٢	٠,٦٥	٣,٤٠	مستوى الاداء في مهارة الوثب الطويل

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات الادراك الحسي - حركي وكذلك المستوى الرقمي ومستوى الاداء لمهارة الوشب الطويل .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" ودالاتها للقياس البعدي بين كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

الدالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
دال	٥٩٣	١ر٣	١٣ر٥	٨ر٦	٢٠ر٢	اختبار مسافة الوشب سم
دال	١٠ر١٧	١ر٦	١٣ر٤	٤ر٣	١٩ر٥	اختبار القدم سم
دال	٢ر٤٣	١ر٤	١٤ر٢	٤ر٩	١٩ر٤	اختبار القدم للفراغ الرأس سم
دال	١٣ر٠	١ر٥	١٣ر٥	٢ر٢	١٨ر٧	اختبار القدم للفراغ الاقبي سم
دال	١٣ر٦	١ر٣	١٣ر٣	٢ر٤	١٨ر٢	اختبار الفراغ الخطي الرأس سم
دال	٤ر٥٧	٣ر٤	٢١ر٢	٤ر٨	١٨ر١	اختبار القوة العضلية كجم
دال	٤ر٥٣	ر٤٩٧	٣ر٢٨	ر٤٨٦	٢ر٦٦	المستوى الرقمي لمهارة الوشب الطويل
دال	٦ر٢٨	١ر٨	١ر٤٣	١ر٧	٢ر٣٦	مستوى الاداء لمهارة الوشب الطويل

يتضح من نتائج الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة في اختبارات الادراك الحسي - حركي لصالح المجموعة التجريبية ، كما وجدت فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في المستوى الرقمي ومستوى الاداء لمهارة الوشب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة

الدالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متغيرات الدراسة
		ع	م	ع	م	
دال	٦ر٧٤	١ر٤	١٠ر٢	٤ر٩٨	٤ر٦	اختبار مسافة الوشب سم
دال	١٠ر٣٢	١ر٤	٩ر٧	٤ر٢٢	٣ر٠	اختبار القدم سم
دال	٨ر٧٤	١ر٤	١٠ر١	٥ر١٦	٣ر٤	اختبار القدم للفراغ الرأس سم
دال	١٥ر٢٤	١ر٥	٩ر٥	٢ر٢٨	٣ر٥	اختبار الفراغ الخطي الاقبي سم
دال	١١ر٢٦	١ر٢	٨ر٧	٣ر١١	٣ر٣	اختبار الفراغ الخطي الرأس سم
دال	٣ر٩٧	٢ر٩	١ر٩	١ر١٥	ار	اختبار القوة العضلية كجم
دال	١٢ر١٢	ر٣	١ر٧٣	ر٢	١ر١٦	المستوى الرقمي لمهارة الوشب الطويل
دال	١١ر٢١	١ر١٥	٦ر٥٢	ر٨٩	٣ر٨٩	مستوى الاداء لمهارة الوشب الطويل

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين الفروق للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع اختبارات متغيرات الدراسة للادراك الحسى - حركى ومستوى الاداء والمستوى الرقى لمهارة الوثب الطويل .

مناقشة نتائج البحث :

من نتائج جدول (٤) يتضح وجود فروق دالة في مستوى الادراك الحسى حركى بين نتائج القياسات القبلية والبعدية بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعنى ذلك تقدم مستوى الادراك الحسى - حركى في هذه المجموعة للبحث بالرغم من عدم تنفيذ البرنامج المقترح لتنمية الادراك الحسى - حركى لها ويرجع هذا التقدم الى الفرق الزمنى بين القياسين القبلى والبعدى حيث أنه في خلال هذه الفترة الزمنية مارست الطالبات البرنامج التطبيقى للمواد العظمية في الكلية ما قد يكون له الاثر في رفع مستوى الادراك الحسى - حركى لديهن . ويمكن من ذلك استخلاص أن ممارسة الانشطة الرياضية تحسن مستوى الادراك الحسى - حركى بصفة عامة ويتفق ذلك مع رأى دينمنج وكيفارت ١٩٧٣ (١٢) Dunsing & Kephart في أن الحركات المكتسبة يمكن تخزينها لتصبح بمثابة تغذية استرجاعية تصاحب حركات اللاحقه بعد ذلك ، وبناء على ذلك يمكن استنتاج أن الخبرة الحركية التى تم اكتسابها خلال فترة الشهرين بين القياسين القبلى والبعدى أدت الى تنمية التنفيذ الاسترجاعية لدى الطالبات ما ساهم في تحسن مستوى الادراك الحسى - حركى ، وهذا يتفق أيضا مع دراسة جمال علاء وآخرون ١٩٨٢ (٤) حيث أثبتت تفوق التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضى على اقرانهم من غير الممارسين في الادراك الحسى - حركى .

ويوضح جدول (٥) تحسن المجموعة التجريبية في اختبارات الادراك الحسى - حركى وكانت النتائج دالة احصائيا ، وترجع الباحثة السبب في ذلك الى ما سبق أن ذكرته بالنسبة للمجموعة الضابطة بجانب تأثير البرنامج المقترح لما يحتويه من تمرينات لتنمية الادراك الحسى - حركى . وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما قامت به ناديه الدمرداش (٦) عن اثر تأثير البرنامج المقترح للالعاب الشعبية على تنمية القدرات الادراكية الحركية ، وهذا يدل على أهمية البرامج المتخصصة حيث أنها تسهم بدرجة كبيرة في تنمية المنصر الذى وضعت من اجله ، وهذا يحقق صحة الفرض الاول الذى ينص على أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على الادراك الحسى - حركى . ويتضح أيضا من الجداول (٦ ، ٧) أن هناك فروق دالة احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والبعدية بالنسبة لمجموعتى البحث في متغيرات الادراك الحسى - حركى وهذه الفروق

في صالح المجموعة التجريبية . وهذا يؤكد أن التقدم الذي حدث في المجموعة التجريبية لا يمكن ارجاعه الى أداء البرنامج التطبيقي للمواد العملية فقط كما حدث في المجموعة الضابطة ولكن يرجع الى ادخال المتغير التجريبي على هذه المجموعة وهو البرنامج التدريبي لتنمية الادراك الحسي - حركي .

وقد يرجع التقدم للمجموعتين الى أن افراد العينة لم يمارس برنامج رياضي متنوع من قبل كما حدث بعد دخولهن الكلية . كما أن المجموعة التجريبية لم تمارس اي تمرينات لتنمية الادراك الحسي - حركي قبل أداء هذا البرنامج المقترح . ويفسر سبب هذا التقدم السريع الى أنه من المعروف ان معدلات التقدم بالنسبة للرياضيين المبتدئين تكون عادة سريعة ونسبتها كبيرة في بداية التعلم لمهارات جديدة ثم يتسم التحسن بالبطء بعد ذلك ويمر ذلك النجـاح المبتدئ الى عدة عوامل من بينها زيادة حماس الفرد لتقبل المهارات الحركية الجديدة واستلذاته من الخبرات الحركية السابقة بالإضافة الى اكتساب القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة ككل ثم اتقان تفصيلها فيما بعد (٢) . وقد توصل مارجوري فيليبس ودين سيمومرس (١٩٥٤) (١٨) Phillips Marjorig & Dean-Summers في دراستهما عن العلاقة بين الادراك الحسي - حركي والتعلم الى أن أهمية الادراك الحسي - حركي تزداد في المراحل الاولى للتعلم الحركي اكثر منها في المراحل المتأخرة . ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة الحالية في تحسین مستوى الادراك الحسي - حركي بمعدلات كبيرة حيث أن الطالبات من الفرقة الاولى وفي بداية التعلم الحركي بالنسبة للبرامج التطبيقية بالكلية .

ويتضح أيضا ان المستوى الرقمي ومستوى الاداء في مسابقة الوثب الطويل تحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية عن الضابطة وهذا يرجع الى المتغير التجريبي الذي ادخل على المجموعة التجريبية بينما لم تتعرض له المجموعة الضابطة وهو البرنامج التدريبي المقترح رفع مستوى الادراك الحسي - حركي وهذا يتفق مع نتائج الدراسات المؤيدة لتنمية الادراك الحسي - حركي للمساعدة على تحسن التعلم الحركي مثل دراسة مارجوري فيليبس ودين سيمومرس (١٩٥٤) (١٨) Phillips Marjorig and Dean Summers حيث اوصت دراستهما بأهمية الادراك الحسي - حركي خاصة في مراحل التعلم الحركي الاولى ، ويؤيد نتائج البحث الهامة ايضا الدراسات التي قام بها بعض الباحثين واتفقت على أن هناك فروق معنوية في مستوى الادراك الحسي - حركي بين الاشخاص تبعا لاختلاف مستواهم في النشاط الحركي . حيث أثبتت كل من كيروويلاند (١٩٣٣) (١٦) Kerr and Weinland أن الرياضيين يتفوقون على غير الرياضيين في قدرتهم على تقدير قوة الانقباض العضلي والاحساس العضلي . وهذا يحقق

صحة الفرض الثاني الذي وضعتة الباحثة لهذه الدراسة والذي ينص على " أن البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء والمستوى الرقى لسباق الوثب الطويل " .

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث واطار التحليل الاحصائي للبيانات التي امكن التوصل اليها يمكن

استنتاج مايلي :

- ١ - يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الادراك الحسى - حركى الى رفع مستوى الاداء والمستوى الرقى فى مسابقة الوثب الطويل .
- ٢ - يؤدي البرنامج التدريبي المقترح الى تنمية الادراك الحسى - حركى لدى الطالبات .
- ٣ - يمكن تنمية الادراك الحسى - حركى للطالبات خلال فترة شهرين باستخدام البرنامج التدريبي المقترح .

التوصيات :

- ١ - استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الادراك الحسى - حركى كعامل مساعد نفسى التقدم بالمستوى الرقى والمهارى لسباق الوثب الطويل .
- ٢ - توجيه المدرسين بالاهتمام بتنمية الادراك الحسى - حركى باستخدام التمرينات الخاصة بذلك ضمن برنامج اعداد اللاعبين واللاعبات .
- ٣ - استخدام النشاط الرياضى كوسيلة لتنمية الادراك الحسى - حركى فى بعض الحالات التى تتطلب رفع مستوى الادراك الحسى - حركى .
- ٤ - اجراء مثل هذا البحث على أنواع اخرى من الانشطة الرياضية .

المراجع :

- ١ - أحمد خاطر وآخرون : التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٧٨ م .
- ٢ - أنتصار يونس : السلوك الانساني ، دار المعارف ١٩٧٢ م .
- ٣ - تهناني حسن احمد : أثر ممارسة الجهاز على بعض الادراكات الحسية وعلاقتها بمستوى الاداء - المؤتمر العلمي الاول - التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الاول ١٩٨٧ م .
- ٤ - جمال علاء وآخرون : أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على نحو الاحساس بالزمن والاحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية . المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٥ - حنان عبدالمؤمن : العلاقة بين بعض متغيرات الاحساس الحركي ومستوى الاداء في التعبير الحركي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة . رسالة دكتوراه غير منشورة - ١٩٨٥ - جامعة حلوان .
- ٦ - سلوى رشدي : دراسة عن العلاقة بين الذكاء والادراك الحركي لاطفال الصف الثاني من المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الثاني لدراسات وبحوث التربية الرياضية - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين .
- ٧ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . الطبعة التقدم - ١٩٦٢ م .
- ٨ - _____ : علم التدريب الرياضي الطبعة الخامسة - دار المعارف ١٩٧٢ م .
- ٩ - نادية الدمرداش : تأثير برنامج مقترح للالعاب الشعبية على تنمية القدرات الادراكية الحركية لاطفال المرحلة الابتدائية - المؤتمر العلمي الاول التربية الرياضية والبطولة - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨٧ م .
- ١٠ - نبيلة خليفة : أثر تدريب جبار الموانع في تنمية القدرات الادراكية رسالة دكتوراه غير منشورة ١٩٨٠ جامعة حلوان .

11 - Barry, L. Johnson and Jack, K. helson., Practical Measurements for Evaluation Physical Education 4 th Ed. Burgess Publishing company Minneapolis, Minnesote, 1971.

- 12- Daniel, D. Arnheim and David Auxter and Walter C. Crowe :
Principles and Methods of Adopted Physical Education.
 2 nd Ed . the C.V. Mosby co.9 Saint Louis.PP.305.
 1973.
- 13- Farfel V.S.; On ravlimis Dvujiniany V Sports. Moskvofoes, PP.
 87. 1975.
- 14 - Frank, Solymosi : An Investigation of the Relationships
 Between Measures of Kinesthesia and selected Aspects
 of Performance in Beginner Skiing. Diss. Abst. Inter.
 9 V. 42, N.2, PP . 602 - A. 1987.
- 15 - Frost, Reuben B.: Psychological concepts Applied to physical
 Education and Coaching. Addison westey Publishing
 Co., Coliforina, London PP. 103-105.1971.
- 16 - Kerr,w.H.and J.D. Weinland: Muscular Perceptivity as a Trade
 Test. Jour. App.psychology; 17, PP: 550-558,1933.
- 17 - Lawrence David : Astudy of Tests Designed to Measure the
 Balance and orientation in Space components of Knes-
 thesis ntilizing simulated Bymnastic Movements. Diss.
 Abst. Inter.,V. 42, N6. PP. 2555 A 1987.
- 18 - Philllips, Morjorie and Summers Dean: Relation of Kinesthetic
 Perception to Motor Learning Res. Q., 25 (4), PP.
 456-469. 1954.
- 19 - Scott,M.G.: Measurments of Kinesthesia, Rcs. Q., 26 (3) PP
 324 - 347. 1955.
- 20 - Weibe, vernon R.: Astudy of Test of Kinesthesia Rey. Q.,
 25, PP : 222. 1954.