

تأثير تمرينات الادراك الحس حركي على مستوى بعض مهارات الجملة الحركية الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجباز من (٧ - ٩) سنوات

• د / صبحى نور الدين عطا

المقدمة ومشكلة البحث:

يسير ركب التقدم العلمي بسرعة مذهلة حيث أنه ترك بصمات على جميع نواحي الحياة المادية والثقافية والسياسية والاقتصادية مما ترتب عليه زيادة مضطردة في المجالات المختلفة لمناشط الحياة الأمر الذي يتطلب منه أن يكون هناك مواكبة بين الفرد والتطور التقني الهائل، وهذا يتطلب ضرورة وجود أنماط جديدة ومتطورة في المجال التربوي للتربية الانسانية لتغطية متطلبات واحتياجات العصر ، ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الأفراد من خلال توجيههم لأفضل الأساليب التي تبنى على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه بشكل يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به والى تحقيق التوازن مع البيئة والتي تتغير دائما وفق المستجدات العلمية والتكنولوجية الحديثة .

ولذلك يرى " Loosch (١٩٩٩) إن المدركات الحسية تمثل أهمية كبيرة للتعامل الحركي ولذلك يجب على المدربين في المجال الرياضي أن يوجهوا جهدا كبيرا لتحسين قدرة الرياضيين على اكتشاف ومعالجة المعلومات الحسية المختلفة المتعلقة بالأداء الحركي المطلوب انجازه، لأن هذه التحسينات من شأنها أن تقود إلى مكاسب كبيرة في الأداء المهاري ويرى معظم العاملين في مجال التعلم الحركي وتدريب التنكيز الرياضي أن المعلومات الحس - حركية تلعب دور كبير وفعال في اكتساب وتطوير التنكيز الرياضي (٢٩ : ٣٨) .

كما ترى " ابتسام عبد السلام زبيدة " (١٩٩٧) ان الإحساس الحركي يساعد على الاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة وزيادة القدرة على تصحيح وتوجيه الحركة أثناء تأديتها من خلال الشكل أو المدى وكذا قوتها وسرعتها واتجاهها (١ : ٣) .

ويوضح "Schnabel"(٢٠٠٦) ان الحقائق العلمية تؤكد أن المعلومات الحس - حركية تشكل المصدر الرئيسي الذي يمد الإدراك الإنساني بالمكونات الفراغية والزمنية للحركة، فالمدركات الحركية المتعلقة بمسافة وارتفاع واتجاه وسرعة الحركات كلها ناتج الإدراك الحس - حركي كما أن تنفيذ الخواص الفراغية والزمنية للحركات أو المهارات الرياضية بشكل متقن ومميز من حيث الإيقاع

الحركي السليم يشترط الإحساس الحركي ، كما أكد على أهمية تنمية وترقية عملية استقبال ومعالجة المعلومات الحسية (الإدراك الحسي) لما لهذا من أثر ايجابي على التوافق والتعلم الحركي وتعديل التكنيك الرياضي، كما أشار إلى إمكانية إجراء هذه التنمية من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات الخاصة أو الواجبات التي تستثير انتباه وإدراك المتعلمين نحو المعلومات الحسية المراد اكتسابها حيث يعتبر ذلك أساسا هاما لزيادة التحكم والتوجيه وتطوير عمليات الضبط اللازم لتنفيذ الاداءات والمهارات الحركية بفاعلية (٣٢ : ٤٩ ، ١٢٢)

ويضيف " محمد ابراهيم شحاتة " (٢٠٠٦) أن تطوير الإدراك الحس - حركي يمكن أن يتم من خلال استخدام أنشطة وتمرينات حركية، تهدف إلى تكوين رصيد من المعلومات الحس - حركية اللازمة لدى المتعلمين لفهم التكنيك (بناء التصور أو البرنامج الحركي) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي.(١٥ : ١٧٥) .

وتوضح " ايثار عبد الكريم غزال " (٢٠٠٣) إن عملية أدراك الحركة هي عملية معقدة نظرا لاستثمار العديد من الأعضاء الحسية في آن واحد فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وأحجامها ووزنها وشكل اسطحها كما أن أجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول محاور الجسم الثلاثة كما تكمل حاسة البصر إدراك الحركة استنادا إلى وضع الجسم وحركته هذا إضافة إلى ما تضيفه الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل من معلومات بهذا الاتجاه ، وكل خلل بهذه الحواس يؤدي إلى صعوبات كبيرة في إدراك الحركة .فتتم إعاقة عملية التعلم الحركي ، كما أن الإدراك الحس- الحركي أصبح الآن مكونا هاما في تنمية تصور الحركة حيث تختزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام تجمعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية استرجاعية تصاحبه الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحس - الحركي الذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع البيانات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة (٦ : ٧٥)

ويشير محمد فتحي البحراوي (١٩٩٧م) أن أهمية الإدراك الحس-حركي تتضح عند حركة الأطراف في أوضاع معينه، حيث أن بعض أجزاء من الجهاز الحسي يحدد نهاية الحركة المطلوب أدائها عن طريق إشارات عصبية تحدد مدي الحركة المطلوب تنفيذها ثم تعود إشارات عصبية أخرى إلي المخ والنخاع الشوكي حتي يتسنى للحركة أن تصح مسارها إذا احتاجت إلي ذلك، وهذا الأسلوب موجود في العضلات والمفاصل ويمكنها أن تقدم للمخ والنخاع الشوكي التقرير اللازم عن مستوي الحركات وأوضاع الأطراف وقوة العضلات وإمتدادها وسرعة هذا الإمتداد (٢١:٢١) .

ويذكر **لوش (1999) Loosch** ان المدركات الحسية تمثل أهميه كبيره للتعامل الحركي ولذا يجب علي المربين الرياضيين علي اكتشاف ومعالجة المعلومات الحسيه المختلفه المتعلقة بالأداء الحركي المطلوب انجازه لأن هذه التحسينات من شأنها تقود الي مكاسب كبيره في الأداء المهاري (٢٩ : ٣٣) .

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يلعب الإدراك الحسي والشعور العضلي الدور الفاعل في التطبيق الصحيح للأداء ورياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض إلى بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواها. (١٣ : ٦٤).

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال رياضة الجمباز وملاحظته للأداء المهاري للناشئين وجد ان هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين في ضعف القدرة علي ادراك الاحساس بالمسافة والمكان وعدم القدرة علي التحكم في الحركات اثناء الأداء للجمل الحركية، كما ينقصهم التفريق بين كمية القوة المبذولة في الحركات مع عدم قدرتهم على ضبط المسافة الحركية ، كما لوحظ صعوبة تغيير الاتجاه الحركي، ولهذا ارتأى الباحث دراسة العلاقة بين الادراك الحس حركي ومستوى الأداء الجملة الحركية لتكون هذه الدراسة إضافة علمية ممكن أن تسهم في إبراز أهمية الادراك الحسي بالنسبة للجملة الحركية وفي زيادة كفاءة اللاعبين من خلال ادراك أهمية هذا العامل المهم حيث أن الضعف في الادراك الحس حركي يكون سبباً في ضعف الأداء المهاري، ومن هنا تبرز مشكلة البحث .

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإدراك الحس - حركي والتعرف على تأثيرها على مستوى أداء الجملة الحركية لناشئي الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإدراك الحسي:

العملية العقلية المعرفية التي تتبع الإحساس ، فعندما تستقبل الحواس معلومات حسية جديدة فإنه يتم في الحال إرسالها إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم عمل عدة عمليات تتضمن المقارنة بين تلك العمليات الحسية وبين ما سبق إدراكه (الخبرات أو المدركات) من معلومات حسية مشابهة مر بها الفرد من قبل ومن ثم يتم تكوين المعنى أو الدلالة (٢٠ : ٢٥٥) .

الإدراك (الحس _ حركي) :

هي معلومات التغذية المرتدة الداخلية التي يكون مصدرها الاوتار والعضلات والمفاصل والجهاز الدهليزي، والتي يتم توريدها إلى الجهاز العصبي المركزي ليتم معالجتها (إدراكها) ومن ثم يستطيع الفرد ان يتحصل على على مدركات تتعلق بوضع حركة الجسم في الفراغ وبالتالي فهي شرط اساسي لبناء التصور الحركي. (٣١ : ١٤) .

تمرينات الإدراك الحس الحركي :

هي مجموعه من التمرينات المصممة تعمل علي رفع المستوي الفني للمهارات الرياضية ومنها التمرينات الفنية الإيقاعية من خلال إكساب الطالبات إدراك (المسافة، الزمن، الإيقاع، اتجاهات، المكان) (تعريف إجرائي) .

مستوى الأداء :

هي الدرجة التي يحصل عليها الناشئ في المهارة والتي تعبر عن مستوى أدائه لتلك المهارة (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ، وقد تم الاستعانة باحدي التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في ناشئي الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات، والبالغ عددهم (٥٠) ناشئا.

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجمباز بنادي الشرقية الرياضي حيث تمثل مجتمع البحث في وجود (٢٠) لاعب تحت ٧ سنوات وعدد ١٨ لاعب تحت ٨ سنوات و ١٢ لاعب تحت سن ٩ سنوات ، وبلغ قوام العينة (٢٨) ناشئا والذين تتراوح أعمارهم من ٧ الى ٩ سنوات، حيث تم اختيار عدد ٢٨ لاعب تحت ٧ و ٨ سنوات حيث تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٤) ناشئا، وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومتغيرات الادراك الحس حركي ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن = ٢٨)

المجموعة الضابطة (ن = ١٤)				المجموعة التجريبية (ن = ١٤)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
١.٤٠-	٠.٦١	٨	٧.٧١	٢.٣٥-	٠.٧٣	٨.٥	٧.٩٣	سنة	السن	معدلات النمو
٠.٣٢-	١.٣٤	١٢٢.٥	١٢٢.٣٦	٠.٢٧	١.٦١	١٢١.٥	١٢٢.١٤	سم	الطول	
٢.٠٤	١.٤٧	٢٥	٢٦.٠٠	٢.٢٣	١.٤٤	٢٤.٥	٢٦.٠٧	كجم	الوزن	
٢.٧٦-	٠.٣٢	٨.٩٤	٨.٦٤	٢.٦٧-	٠.٣٣	٨.٧٧	٨.٦١	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
٢.٠١	٠.٨٥	١٣	١٣.٥٧	٠.٥١	٠.٨٤	١٢.٥	١٣.٦٤	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
٠.٤٢-	٠.٥١	٦.٥	٦.٤٣	٠.٣٣-	٠.٦٥	٦.٥	٦.٤٣	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
١.٥١-	٠.٤٣	٢٣	٢٢.٧٩	٠.٣٣-	٠.٦٥	٢٢.٥	٢٢.٤٣	عدد	أدراك الاحساس بالاتجاه	المهاري
٢.٢٩	٠.٤٧	٢.٥	٢.٨٦	٠.٤٢	٠.٥١	٢.٥	٢.٥٧	درجة	الميزان	
٠.٠٠	٠.٣٩	٣	٣.٠٠	١.١٨	٠.٣٦	٣	٣.١٤	درجة	دحرجة أمامية	
١.١٨-	٠.٣٦	٣	٢.٨٦	٠.٤٥-	٠.٤٧	٢.٥	٢.٩٣	درجة	وقوف على اليدين	
٢.٥٠	٠.٥١	٣	٣.٤٣	١.٤٨	٠.٥٨	٣.٥	٣.٧٩	درجة	العجلة	
١.٣٧	٠.٤٧	١.٥	١.٧١	٠.٨٠-	٠.٥٣	١.٥	١.٨٦	درجة	الجملة الحركية	

يتضح من الجدول (١) ما يلي:

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ومتغيرات الإدراك الحس حركي والمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة تتحصر ما بين (+٣ : -٣) مما يشير إلى اعتدالية التوزيع التكراري في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيد البحث (ن = ٢٨)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٤)		المجموعة التجريبية (ن = ١٤)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٩٩	٠.٦١	٧.٧١	٠.٧٣	٧.٩٣	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	٠.٤٥	١.٣٤	١٢٢.٣٦	١.٦١	١٢٢.١٤	سم	الطول	
غير دال	٠.١٥	١.٤٧	٢٦.٠٠	١.٤٤	٢٦.٠٧	كجم	الوزن	
غير دال	٠.٢٨	٠.٣٢	٨.٦٤	٠.٣٣	٨.٦١	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
غير دال	٠.٢٥	٠.٨٥	١٣.٥٧	٠.٨٤	١٣.٦٤	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
غير دال	٠.٠٠	٠.٥١	٦.٤٣	٠.٦٥	٦.٤٣	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
غير دال	١.٩٧	٠.٤٣	٢٢.٧٩	٠.٦٥	٢٢.٤٣	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	
غير دال	١.٧٨	٠.٤٧	٢.٨٦	٠.٥١	٢.٥٧	درجة	الميزان	الأداء المهاري
غير دال	١.١٣	٠.٣٩	٣.٠٠	٠.٣٦	٣.١٤	درجة	دحرجة أمامية	
غير دال	٠.٥٠	٠.٣٦	٢.٨٦	٠.٤٧	٢.٩٣	درجة	وقوف على اليدين	
غير دال	١.٩٩	٠.٥١	٣.٤٣	٠.٥٨	٣.٧٩	درجة	العجلة	
غير دال	٠.٩٠	٠.٤٧	١.٧١	٠.٥٣	١.٨٦	درجة	الجملة الحركية	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٢) عند مستوى ٠.٥ = ٢.٠٥٦

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو ومتغيرات الإدراك الحس حركي والمتغيرات المهارية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهم في تلك المتغيرات قبل التجربة .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات :

- ١ . جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن .
- ٢ . ساعة إيقاف الكترونية.
- ٣ . شريط قياس
- ٤ . كاميرا فيديو لتصوير المهارات

ثانياً : الاختبارات قيد البحث :

- اختبارات الادراك الحس حركي ملحق (٢) :

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية وهي "محمد علاوي ، محمد نصر الدين " (٢٠٠١) (١٧) ، " ليلي فرحات " (٢٠٠١) (١٤) ، وكذلك الدراسات والبحوث كدراسة كل من " رشا محمد " (٢٠٠٧) (١١) ، " محمد يسري " (٢٠١٣) (٢٢) ، " جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٨) ، " بدري عيد " (٢٠١٨) (٧) قام الباحث باختيار اختبارات الإدراك الحس حركي المرتبطة بالجملة الحركية والتي تتمثل في (إدراك الاحساس بالزمن والمسافة والاتجاه) ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بأقسام التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ، والتدريب وعلوم الحركة بكليات التربية الرياضية ملحق (٦) وقد وافق الخبراء على مناسبة هذه الاختبارات للمرحلة السنوية قيد البحث .

المعاملات العلمية لاختبارات الادراك الحس حركي قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٨م إلى ٣ / ٧ / ٢٠١٨م .

أ. الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوى المستوى المرتفع والأخرى من ذوى المستوى المنخفض قوامها (٢٠) عشرون ناشئاً مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) ناشئين وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات

المستوى المنخفض في متغيرات الادراك الحس حركي (ن=١٠ ن=٢ = ١٠)

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	غير الممارسين ن = ١٠		الممارسين ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات	الادراك الحس حركي
		ع	م	ع	م			
دالة	٢٣.٨٥	٠.٥٥	١٣.٥٧	٠.٢٠	٨.٨٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن	
دالة	٥.٤٥	٠.٥٢	١٥.٤٠	٠.٨٤	١٣.٦٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
دالة	٣.٠٨	١.٠٦	٧.٧٠	٠.٥٣	٦.٥٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
دالة	٦.٥٥	٠.٧٤	٢١.١٠	٠.٤٧	٢٣.٠٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض في متغيرات الإدراك الحس حركي لصالح المستوى المرتفع، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يشير الي صدقها .

ب- الثبات :

لحساب الثبات تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة ناشئين وهى عينة مماثلة لعينة البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفارق زمنى (٣) ثلاثة أيام، في نفس المكان والتوقيت واستخدام نفس الأدوات، وتثبيت مدة الإحماء حتى لا يكون لذلك تأثير على الأداء، وحساب نتائج معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذا الاختبار، وجدول (٤) يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات الحس حركية
		ع	م	ع	م			
دالة	٠.٦٩	٠.١٨	٨.٧١	٠.٢٠	٨.٨٠	ث	ادراك الاحساس بالزمن	
دالة	٠.٨٠	٠.٧٩	١٣.٢٠	٠.٨٤	١٣.٦٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
دالة	٠.٦٩	٠.٩٢	٦.٨٠	٠.٥٣	٦.٥٠	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
دالة	٠.٧٠	٠.٦٧	٢٣.٣٠	٠.٤٧	٢٣.٠٠	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث ما بين (٠.٦٩) :

(٠.٨٠) وهى معاملات ارتباط داله إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

مستوي الاداء المهاري (تقييم أداء الجملة الحركية) ملحق (٧)

تم قياس الجملة الحركية من خلال استمارة تقييم أعدها الباحث، بهدف تقييم العينة قيد البحث في مستوي اداء المهارات والجملة الحركية ككل، ولقد تم القياس عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمين، حيث قام كل محكم بإعطاء درجة من خلال الاستمارة المعدة والتي درجة تقييمها من (١٠ درجات).

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم أداء الجملة الحركية قيد البحث: المعاملات العلمية لاستمارة:

لحساب صدق وثبات استمارة التقييم قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٧/٢ إلى ٢٠١٨/٧/٤ .

(أ) الصدق :

(١) **صدق المحكمين:** تم عرض الاستمارة على (١١) احدي عشر خبيراً من بين أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية ، ومدربي وحكام رياضة الجباز للتعرف على صدق الاستمارة فيما وضعت من أجله ملحق (٧)، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة (٩٠.٩١ %) على صلاحية هذه الاستمارة .

(٢) **صدق التمايز:** لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوامها (٢٠) عشرون ناشئاً مقسمين لمجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٠) ناشئين وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المستوي المرتفع المستوى المنخفض في مستوى الاداء المهاري قيد البحث

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع ن = ١٠		المستوى المنخفض ن = ١٠		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
الميزان	درجة	٠.٥٧	٢.٩٠	٠.٤٧	٢.٠٠	٣.٦٠	دالة
دحرجة أمامية	درجة	٠.٣٢	٣.١٠	٠.٤٧	٢.٠٠	٦.٢٥	دالة
وقوف علي اليدين	درجة	٠.٤٢	٢.٨٠	٠.٦٧	٢.٠٠	٣.٠٨	دالة
العجلة	درجة	٠.٥٢	٣.٤٠	٠.٤٨	٢.٣٠	٤.٥٨	دالة
الجملة الحركية	درجة	٠.٥٢	١.٦٠	٠.٥٧	٠.٩٠	٢.٦٩	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع واللاعبين ذوي المستوى المنخفض في مستوى الاداء المهاري قيد البحث، لصالح الناشئين ذوي المستوى المرتفع مما يشير إلي صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار، وإعادة التطبيق بفارق زمني قدره ٣ أيام، وذلك علي عينة قوامها (١٠) عشرة ناشئين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الاداء المهاري قيد البحث

(ن = ١٠)

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	مستوى الاداء المهاري
		ع	م	ع	م			
دالة	٠.٧٢	٠.٥٧	٣.١٠	٠.٥٧	٢.٩٠	درجة	الميزان	
دالة	٠.٦٧	٠.٦٣	٢.٨٠	٠.٣٢	٣.١٠	درجة	دحرجة أمامية	
دالة	٠.٦٧	٠.٣٢	٢.٩٠	٠.٤٢	٢.٨٠	درجة	وقوف علي اليدين	
دالة	٠.٦١	٠.٤٢	٣.٢٠	٠.٥٢	٣.٤٠	درجة	العجلة	
دالة	٠.٧٥	٠.٦٣	١.٨٠	٠.٥٢	١.٦٠	درجة	الجملة الحركية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٦١ : ٠.٧٥) وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وهي تعتبر المحك لتنفيذ تجربة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من ٢ / ٧ / ٢٠١٨ إلي ١٠ / ٧ / ٢٠١٨ علي عدد (٢٠) ناشئا من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الأصلية ، وذلك بغرض :

- ١- تدريب المساعدين علي تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .
- ٢- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارات جمع البيانات.
- ٣- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة.

إجراءات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية: قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ١١ / ٧ / ٢٠١٨ إلي ١٤ / ٧ / ٢٠١٨ ، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع الأفراد بطريقة موحدة .

تنفيذ البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) ثمانية أسابيع بدأت من يوم ١٧ / ٧ / ٢٠١٨م وانتهت في يوم ٩ / ٩ / ٢٠١٨م ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية من كل أسبوع في أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) بواقع (٢٤) وحدة على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق البرنامج التدريبي (المتغير التجريبي) ملحق (٤ ، ٥) ، بينما طبق علي المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي .

جدول (٧)

برنامج تمارينات الإدراك الحس حركي

ملاحظات	الشهر الأول											الأسبوع التدريبات	
	الاسبوع الرابع (وقوف علي الكتفين)			الاسبوع الثالث(درجة خلفية)			الاسبوع الثاني (درجة امامية)			الاسبوع الأول (ميزان)			
	الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء		
		3/8/30			3/12/45	3/8/30		3/10/30	3/8/30			3/8/45	١
			3/8/30	3/8/30				3/8/30					٢
	3/8/30				3/10/30			3/10/30		3/12/30			٣
						3/8/30			3/10/45			3/10/30	٤
		3/12/45			3/12/45						3/10/30		٥
			3/12/45	3/12/45			3/10/30						٦
	3/12/45				3/10/45			3/10/30		3/8/30	3/12/45		٧
					3/12/45			3/12/30	3/12/30			3/8/45	٨
		3/8/30			3/8/30			3/12/30					٩
			3/8/30	3/8/30			3/10/45			3/10/45			١٠
	3/8/30					3/8/30			3/8/45		3/10/30	3/10/30	١١
		3/8/30			3/12/45			3/10/45					١٢
			3/8/30	3/8/30			3/8/30				3/12/45		١٣
	3/8/30				3/10/45			3/8/30		3/10/30			١٤
		3/8/30				3/10/30		3/12/30				3/8/45	١٥
			3/8/30	3/8/30			3/12/30				3/8/30		١٦
	3/8/30				3/10/30			3/12/30		3/8/45			١٧
		3/8/45				3/8/45		3/12/45			3/10/45	3/10/30	١٨
			3/8/45	3/8/45			3/8/30						١٩
	3/8/45				3/12/30	3/10/30		3/10/30	3/8/30	3/12/30		3/8/30	٢٠
			3/8/30		3/12/45	3/8/30	3/12/30		3/12/30		3/12/30		٢١
	3/8/45			3/8/45				3/12/30					٢٢
						3/8/45			3/8/45				٢٣
		3/8/45								3/10/45			٢٤
			3/8/45										٢٥
													٢٦
													٢٧
													٢٨
													٢٩
													٣٠
													٣١
													٣٢
													٣٣
													٣٤
													٣٥
													٣٦
													٣٧

مجموعة
(٣)
تكرار
(٨-١٦)
(
راحة
٣٠-
٤٥ ث)

القياسات البعدية: قام الباحث بإجراء القياس البعدي في الفترة من ١٢ / ٩ / ٢٠١٨

الي ١٥ / ٩ / ٢٠١٨ وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفي ظل نفس الظروف والشروط .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث: قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً

مع استخراج النتائج وتفسيرها، واستخدام الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف

المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت"، نسبة التحسن (التغير)، وذلك عند مستوى

دلالة (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للترتيب الآتي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	نسبة التحسن %
الإدراك الحس حركي	ادراك الاحساس بالزمن	٨.٦١	٤.٩١	٤.٣٠	٣.٧٠	٢٤.٦٦	دالة	٤٣%
	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	١٣.٦٤	٨.٠٧	١١.٤٣	٥.٥٧	٢٢.٢٩	دالة	٤٠%
	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	٦.٤٣	٢.٧٩	٩.٢١	٣.٦٤	١٥.٨٤	دالة	٥٨%
	ادراك الاحساس بالاتجاه	٢٢.٤٣	٣٥.٩٣	٥٣.٥٠	١٣.٥٠	٢٥.٠٠	دالة	٦١%
مستوي الأداء المهاري	الميزان	٢.٥٧	٥.٧٩	٤.٣٦	٣.٢١	٢١.٤٣	دالة	٥٥%
	درجة أمامية	٣.١٤	٦.٧٩	٥.٢١	٣.٦٤	٢١.٤٣	دالة	٥٥%
	وقوف علي الكتفين	٢.٩٣	٦.٨٦	١٠.٩٣	٣.٩٣	١٥.٧١	دالة	٥٩%
	العجلة	٣.٧٩	٧.٥٠	١٢.٨٦	٣.٧١	١٣.٧٦	دالة	٥١%
الجملة الحركية	درجة	١.٨٦	٥.١٤	٤.٨٦	٣.٢٩	٢٠.٥٤	دالة	٦٦%

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوي (٠.٠٥) = ١.٧٧١

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات لصالح القياس البعدي .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (ن = ١٤)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة " ت "	مستوي الدلالة	نسبة التحسن %
الادراك الحس حركي	ادراك الاحساس بالزمن	٨.٦٤	٧.٥٦	٤.٤٤	١.٠٨	٦.٧٥	دالة	%١٣
	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	١٣.٥٧	١٠.٧٩	٤.٣٦	٢.٧٩	١٨.٥٧	دالة	%٢١
	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	٦.٤٣	٥.١٤	٤.٨٦	١.٢٩	٦.٧٧	دالة	%٢١
	ادراك الاحساس بالاتجاه	٢٢.٧٩	٢٧.٢٩	٣.٥٠	٤.٥٠	٢٦.٤٧	دالة	%٢٠
مستوي الأداء المهاري	الميزان	٢.٨٦	٤.٧١	١.٧١	١.٨٦	١٨.٥٧	دالة	%٤٠
	دحرجة أمامية	٣.٠٠	٥.٠٧	٢.٩٣	٢.٠٧	١٥.٩٣	دالة	%٤٣
	وقوف علي اليدين	٢.٨٦	٤.٤٣	٥.٤٣	١.٥٧	٩.٢٤	دالة	%٣٦
	العجلة	٣.٤٣	٥.٣٦	٤.٩٣	١.٩٣	١٢.٠٥	دالة	%٣٦
الجملة الحركية	١.٧١	٣.٠٧	٣.٢١	١.٣٦	١٠.٤٤	دالة	%٤٤	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوي (٠.٠٥) = ١.٧٧١

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات قيد البحث (ن = ٢٨)

الفرق في نسبة التحسن %	مستوي الدلالة	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
٣٠%	داله	١٣.٤٢	٠.٣٥	٧.٥٦	٠.٦٢	٤.٩١	ث	ادراك الاحساس بالزمن	الادراك الحس حركي
١٩%	داله	٨.٢٠	٠.٨٥	١٠.٧٩	٠.٨٤	٨.٠٧	سم	ادراك الاحساس بمسافة الوثب	
٣٧%	داله	١٠.٢٥	٠.٥١	٥.١٤	٠.٦٥	٢.٧٩	سم	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	
٤١%	داله	٣٩.٩٧	٠.٤٣	٢٧.٢٩	٠.٦٥	٣٥.٩٣	عدد	ادراك الاحساس بالاتجاه	
١٥%	داله	٥.٦١	٠.٤٧	٤.٧١	٠.٥١	٥.٧٩	درجة	الميزان	مستوى الأداء المهاري
١٢%	داله	١١.٦٨	٠.٣٩	٥.٠٧	٠.٣٦	٦.٧٩	درجة	لدرجة أمامية	
٢٣%	داله	١٤.٧٩	٠.٣٦	٤.٤٣	٠.٤٧	٦.٨٦	درجة	وقوف علي اليدين	
١٥%	داله	٩.٩٩	٠.٥١	٥.٣٦	٠.٥٨	٧.٥٠	درجة	العجلة	
٢٢%	داله	١٠.٥٣	٠.٤٧	٣.٠٧	٠.٥٣	٥.١٤	درجة	الجملة الحركية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٤) ومستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٥٦

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي

ويعزو الباحث تحسن المدركات الحس حركية قيد البحث والاداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح الذي يتضمن مجموعه من التدريبات الخاصة بالإدراكات الحس -حركيه المتمثلة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس - حركي وأجهزته المختلفة الخاصة باستقبال ومعالجة المعلومات الحس حركية وتطوير الأداء المهاري للناشئين تحت ٩ سنوات.

ويتفق ذلك مع نتائج " مهاب عبد الرزاق الدسوقي " (٢٠٠٢) (٢٤) والتي أشار فيها إلى انه يمكن تنمية ورفع مستوى الأداء المهاري من خلال برنامج تمارين نوعية للإدراك الحس - حركي الخاص بتلك المهارة، حيث أدى برنامج التمارين المقترح إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

كما يرى " احمد العميري " (٢٠١٠) ان التدريب المبرمج لتدريبات الإدراك الحس - حركية تسهم بشكل كبير في توجيه انتباه اللاعبين بشكل قسري نحو المعلومات الحس - حركية المطلوب إدراكها، وكذا تهيئته لمجموعة من الخبرات التعليمية الحس - حركية المناسبة، مما نتج عنه سرعة اكتساب وإدراك هذه المعلومات وتثبيتها كمدرجات وخبرات في الذاكرة تتعلق بما يحدث على أطراف الجسم وبالتالي ضمان حدوث انتقال ايجابي لأثر التدريب والممارسة أثناء تطبيق الاختبارات (٣ : ١٤٦) .

فالبرنامج المقترح ساهم في تحسين القدرة على ضبط العلاقات المتبادلة بين الجهاز العصبي والعضلي - الحركي وتثبيتها وبالتالي زيادة القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين العضلات الأساسية والمضادة والمساعدة وكذلك تحسين القدرة على توجيه وضبط العلاقات بين وصلات الجسم مما انعكس في انخفاض نسبة الخطأ أثناء تنفيذ الواجبات الحركية باختبارات الإدراك الحس - حركي قيد البحث .

ويرى "محمد شحاتة" (٢٠٠٦) ان تطوير الإدراك الحس حركي يرتبط بزيادة معرفة الفرد بما يحدث في جسمه ، فالإدراك يتحسن بزيادة الخبرة العملية ، كما يساعد في تبسيط الموقف التعليمي وتوجيه الانتباه على تحسين عمليات الإدراك (١٥ : ١٧٥) .

وهذا يتفق مع ما اشار اليه "هشام محمد " (١٩٩٦م) (٢٥)، " محمد السيد" (١٩٩٧) (١٦) الى اهمية الادراك الحس حركي في تطوير الاداء الحركي في مختلف الانشطة الرياضية سواء الفردية منها او الجماعية .

وبذلك تحقق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجماز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي "

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجماز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث تحسن المدركات الحس حركية ومستوي أداء الجملة الحركية لدى أفراد المجموعة الضابطة للتأثير الايجابي للبرنامج التقليدي المتبع ، فالبرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة ضم مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة والتي تم تطبيقها بشكل متكرر .

ويتفق ذلك مع نتائج كل من "امل ابو المعاطي ، مايسه فؤاد " (٢٠٠٢) (٤) ، كيلي كامنيسكيوك Kaminskibuc kely " (٢٠٠٣) (٢٨) ، "بوكلي Buckley" (٢٠٠٤) (٣٠) ، "ايمي Amy" (٢٠٠٥) (٢٦) ، "احمد عبد الحميد العميري" (٢٠١٠) (٣) ، "جهاد أحمد " (٢٠١٥) (٨).

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧) ان التدريب الرياضي يؤدي إلى تحسن في وظائف المستقبلات الحس - حركية ، ويظهر ذلك في انخفاض الحد الأدنى لبداية حساسية اعضاء الإحساس الحركي وخاصة تلك الأعضاء الحس - حركية الموجودة في العضلات والمفاصل العاملة في النشاط الرياضي التخصصي ، مما يسهم بدوره في تطوير الأداء المهارى (٢: ٢٠٨).

ويرى " محمد علاوي" (١٩٩٧) ان اعتماد الفرد على الممارسة (التكرار) والتدريب المنظم وتزوده بالمعارف والمعلومات يساهم في اكتسابه التصورات اللازمة للأداء الحركي وبالتالي زيادة فاعلية التدريب، ومن ثم التغيير في السلوك وفقا للأهداف الموضوعه (١٨: ٣٣٣).

هذا يتفق مع ما اكده كلا من "حامد احمد وعلى جلال الدين" (١٩٩٦م) (٩) على ان البرامج التدريبية التقليدية التى تخلو من التمرينات النوعية لتطوير الادراكات الحس حركية لا تنمى لدى الناشئين صفة الدقة والشعور بالزمن وكذلك ادراك القوة المبذولة اثناء الاداء المهارى.

فاستمرار تصحيح الأخطاء والأداء المتكرر للأداء للمهارات في البرنامج المتبع من قبل المجموعة الضابطة أدى إلى تطوير الأداء المهارى وتحسينه طوال مدة تطبيق البرنامج ومن ثم حدوث تقدم فى الأداء.

ومما سبق يرى الباحث تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الادراك الحس حركى ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركى ومستوي أداء الجملة الحركية

لناشئ الجباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة " ت المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث ذلك إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية، فالبرنامج المقترح تم تصميمه وتطبيقه بشكل علمي واحتوائه على مجموعة من التمرينات المقننة والطرق والوسائل الموجهة نحو ترقية العمل الوظيفي للنظام الحس - حركي واجهزته المختلفة وتطوير الأداء المهارى، وهذا ما لم يتوفر في البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.

فالبرنامج المقترح تضمن مجموعة من التمرينات للإدراك الحس - حركي التي تتشابه مع مراحل الأداء في المهارات الحركية، مما ساهم في التخلص السريع من أخطاء التكنيك وسرعة إدراك او تمييز اللاعبين لخصائص ودقائق الأداء الصحيح، وبالتالي تحسن عمليات التوافق الخاص بالأداء، وسرعة تنظيم المدركات الحس حركية، وتكوين التصور الحركي للأداء السليم وهذا بدوره انعكس على تحسن مستوى الأداء.

ويتفق ذلك مع نتائج كل من " ابتسام عبد السلام" (١٩٩٧) (١) ، "بوكلي Buckley" (٢٠٠٤) (٣٠) ، "إيمي Amy" (٢٠٠٥) (٢٦) ، "احمد العميري" (٢٠١٠) (٣) ، " جهاد أحمد" (٢٠١٥) (٨) ، " بدري عيد " (٢٠١٨) (٧) .

ويتفق ذلك مع دراسة " حسنى سيد " (١٩٩٢) (١٠) ، " مديحة محمود " (١٩٩٥) (٢٣) ، " أميمة محمد " (١٩٩٩) (٥) ، " محمد ضاحى " (٢٠٠٢) (١٩) ، " محمد يسرى " (٢٠١٣) (٢٢) حيث أشارت أهم نتائجهم إلى أن البرنامج المقترح أثر تأثيراً ايجابياً على المهارات قيد أبحاثهم .

ويضيف "سعد الشرييني" (١٩٩٩) ان البرامج التقليدية التي تخلو من التمرينات النوعية لتطوير الإدراك الحس - حركي لا تنمي المدركات الحس - حركية الخاصة بالنشاط الرياضي بنفس القدر التي تسهم به البرامج التدريبية التي تحتوي على هذه التمرينات الموجهة، حيث تسهم هذه التمرينات في سرعة تحسين وظائف الجهاز الحس - حركي وتنمية الأداء المهارى (٧٧ : ١٢).

ويشير " هرتز HIRTZ" (٢٠٠٣) ان القدرة على التمييز الحس - حركي تتأثر بشكل جوهري بحجم ونوعية الخبرة الحركية المقدمة للرياضيين ، وهذا يعني انه كلما تم تحسين نوعية وجودة هذه الخبرات وربطها بالنشاط الرياضي التخصصي ، كلما نتج عن ذلك تحسن أفضل للمدركات الحس - حركية الخاصة بهذا النشاط كما ان رفع كفاءة المحلات الحس - الحركية يتم من خلال استخدام بعض أشكال التمرينات التي تهدف إلى زيادة القدرة على التمييز الحركي وإدراك الأبعاد الفراغية للجسم

وأعضائه والتي يشترط أن تكون موجهة نحو أعضاء الجسم التي يوجد بها هذه المحطات المستهدفة مع ضرورة توجيه الانتباه إلى كل من : المدرك الحركي المطلوب تتميته وكذا التأثير الايجابي الناتج عن هذا الإدراك ورفع كفاءة المحطات الحس حركية ينتج عنه زيادة قدرة الرياضي على تقدير وتمييز وفهم أفضل للمعلومات الحس حركية(٢٧: ٣٥ ، ٤٤) .

كما يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري وكذلك الفرق في نسب التحسن والتي ظهرت جميعها لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح لتنمية المدركات الحس - حركية قيد البحث ودوره الايجابي في تزويد اللاعبين بالخبرات الحس - حركية واكتشاف الخصائص الحركية الجوهرية بالأداء.

ويضيف "ابو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧) ان كفاءة عمليات التوافق او الضبط والتوجيه الخاصة بالاداء الحركي تتوقف على سلامة المعلومات الحسية بشكل عام والحس - حركية بشكل خاص تلك المعلومات التي تخبر الجهاز العصبي بحالة الجسم واطباعه المختلفة ومن ثم يتمكن من اتخاذ القرار السليم وإصدار أوامر حركية دقيقة تتعلق بالتنفيذ الناجح للأداء الحركي المطلوب (٢ :٢٠٧).

فالبرنامج المقترح يزود الناشئين بمجموعة من المدركات والخبرات الحس حركية وهذا بدوره ساعد في زيادة القدرة على التحكم في الأداء، وتطوير مستوي الأداء المهاري للناشئين، كما ان ضعف مستوى الادراك لدى المجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية يرجع إلى انخفاض قدرة الناشئين إلى التوزيع السليم للقوة وانخفاض مستوى الانسياب الحركي والابقاع الحركي، وعدم القدرة على تنفيذ الحركة وفقا للتوقيت السليم وذلك بسبب ضعف الناشئين في تكوين تصور سليم للحركة يتضمن تركيباً صحيحاً للأبعاد المكانية والزمانية للأداء.

ومما سبق يرى الباحث تحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الادراك الحس حركي ومستوي أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" .

الاستخلاصات :

- توصل الباحث لمجموعة من الاستنتاجات في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءات هذا البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج أمكن الباحث استنتاج ما يلي:
- ١- ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس - حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تنمية الادراك الحس - حركي وتحسين أداء الجملة الحركية للناشئين تحت ٩ سنوات.
 - ٢- البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي على الادراك الحس حركي والأداء المهارى.
 - ٣- ان البرنامج المقترح له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من الادراك الحس - حركي ومستوى أداء الجملة الحركية للناشئين تحت ٩ سنوات.
 - ٤- هناك اختلافات في تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام تمارين للإدراك الحس . حركي والبرنامج التقليدي على مستوى أداء الجملة الحركية، فكان أكثرها تأثيراً البرنامج المقترح.

التوصيات :-

يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث لقياس الادراك الحس - حركي في رياضة الجمباز .
- ٢- الاهتمام بتطوير وتحسين مستوى الادراك الحس - حركي وذلك لمدى مساهمتها بصورة فعالة في تطوير مستوى الأداء المهاري في الجمباز .
- ٣- إجراء دراسات متشابهة بخصوص الإدراك الحس - حركي على مراحل سنوية مختلفة.
- ٤- وضع الإختبارات المستخدمة في البحث في رياضة الجمباز من ضمن قوائم الاختبارات للمراحل السنوية الصغيرة تحت ٩ سنوات.
- ٥- تطبيق البرنامج المقترح على الناشئين في رياضة الجمباز.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

- ١- ابتسام عبد السلام زبيدة : تأثير برنامج مقترح لتطوير بعض مكونات الإدراك الحس - حركي على تحسين مستوى أداء مهارة القفز ضما(تكور) رسالة ماجستير كلية تربية رياضية جامعة الفاتح- ليبيا ١٩٩٧.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣- احمد عبد الحميد العميري : "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال،" رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٠.
- ٤- امل محمود ابو المعاطي ،مايسة فؤاد محمد : أثر تطوير الإدراك الحس- حركي علي حدة الانتباه والرضا الحركي ومستوي الأداء (المهاري - الرقمي) للطالبات في السباحة ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ، ٢٠٠١ م.
- ٥- أميمة محمد أنور أحمد عقدة : أثر برنامج مقترح للتمرينات الفنية علي تنمية الإدراك الحس حركي وبعض العمليات المعرفية والوجدانية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة إسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٦- ايثار عبدالكريم - الإدراك الحسي - الحركي وعلاقته بمستوى التحصيل العلمي لقفزة اليبدين الأمامية على حصان القفز للرجال آلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ٢٠٠٣م.
- ٧- بدري عيد حماد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الادراك الحس حركي علي أداء البومزا الأولي في التايكوندو لطلبة كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ٢٠١٨م
- ٨- جهاد أحمد محمد: تأثير برنامج تمرينات للإدراك الحس حركي باستخدام الوسائط الفائقة علي مستوى أداء بعض مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .
- ٩- حامد احمد ،على جلال الدين: تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحس حركي لدى ناشئ الجمباز المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة جامعة حلون ١٩٩٦م.
- ١٠- حسني سيد أحمد حسين سيد أحمد : أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس حركي علي تحسين بعض متغيرات الكيمنايكية للدورة الهوائية الأمامية في رياضة الجمباز ، رسالة

- دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ١١- رشا محمد السيد: تأثير برنامج الإحساس الحركي علي مستوى الأداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٧ م .
- ١٢- سعد الشربيني ذكرالله : علاقة بعض القدرات الحس - حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، دورية علمية محكمة ، المجلد ١٦ ، ٢٠٠٤ م.
- ١٣- عبد المنعم برهم : موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ١٩٩٥ .
- ١٤- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار فى التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٥- محمد ابراهيم شحاتة - أساسيات التدريب الرياضي المكتبة المصرية الإسكندرية ٢٠٠٦ م
- ١٦- محمد احمد السيد: تطوير مستوى بعض القدرات الحس حركية لدى ناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٧ م .
- ١٧- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، ط٣، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٨- محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ،دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٩- محمد ضاحي عباس : تأثير تنمية الإدراك الحس حركي علي أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية كنهاية علي جهاز العقلة وفقا لبعض المتغيرات الكينماتيكية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٠- محمد عبد العزيز سلامة : مقدمة سيكولوجية التعلم الحركي ، دار ذهب للنشر ، الاسكندرية ٢٠٠١ م.
- ٢١- محمد فتحي البحراري :الاعداد الخاص لأداء مهارة الدوران بالشقلبه الأماميه لدي ناشئى سباحة ١٠٠ متر حره ، رسالة ماجستير،كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٩٧ م.
- ٢٢- محمد يسري محمد عبد الرحمن : تأثير استخدام بعض تدريبات الإدراك الحس حركي علي مستوى أداء لاعبي الكاتا ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠١٣ .
- ٢٣- مديحة محمود عبد القوي : تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي علي مستوى

الأداء المهاري علي حصان القفز" ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م

- ٢٤- مهاب عبد الرازق احمد دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٥- هشام محمد احمد : علاقة بعض الإدراكات الحس حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ١٩٩٦م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 26- Amy, S., Christina, W., : Ankle Joint Proprioception and Postural Control in Basketball Players with Bilateral Ankle Sprains , American Journal of Sport Medicine, Vol (33), No.(8), July 2005
- 27- Hirtz, P.,: Bewegungskompetenzen – Bewegungsgefühl. Verlag Karl Hoffmann, 2003
- 28- Kaminiski., T., Buckley , Powers, Hubbard, Ortiz: Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Inversion Strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability. Bri. J. of Sports Med., 2003.
- 29- Loosch, E., ; Allgemeine Bewegungslehre, Limpert Verlag, Wiebelsheim 1999.
- 30- Powers, M., Buckley, kaminiski., T., Hubbard, Ortiz :Six Weeks of Strength and Proprioception Training Does not Affect Muscle Fatigue and Static Balance in Functional Ankle Instability. Journal of Sport Rehabilitation, Human Kinetics 2004.
- 31- Rhodes, B. : Learning and Production of Movement Equences:Behavioral, Neurophysiological and Modeling Perspectives, *Human Movement Science*, London, 2009
- 32- Schnabel, G., : Die Bewegungskoordination als Regulation der Bewegungstatigkeit. In Meinel, K., Schnabel, G., Bewegungslehre Sport Motorik, Sudwest, 2006

المستخلص

تأثير تمارين الادراك الحس حركي على مستوى بعض مهارات الجملة الحركية الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز من (٧ - ٩) سنوات

• د / صبحى نور الدين عطا

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تمارين الادراك الحس حركي ومعرفة تأثيره على مستوى أداء الجملة الحركية لناشئ الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأشتمل مجتمع البحث على تمثل مجتمع البحث في ناشئ الجمباز من ٧ الى ٩ سنوات والبالغ عددهم (٥٠) ناشئ ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الجمباز بنادي الشرقية الرياضي حيث تمثل مجتمع البحث في وجود (٢٠) لاعب تحت ٧ سنوات وعدد ١٨ لاعب تحت ٨ سنوات و ١٢ لاعب تحت سن ٩ سنوات ، وبلغ قوام العينة (٢٨) ناشئاً مقسمين الي مجموعتين متساويتين ، وكانت من أهم النتائج أثر ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس - حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تاثير ايجابي على تنمية الادراك الحس - حركي وتحسين أداء الجملة الحركية للناشئين تحت ٩ سنوات ، هناك اختلافات في تأثير كل من البرنامج المقترح باستخدام تمارين الادراك الحس . حركي والبرنامج التقليدي على مستوى أداء الجملة الحركية، فكان أكثرها تأثيراً البرنامج المقترح ، وكانت من أهم التوصيات الاهتمام بتطوير وتحسين مستوى الادراك الحس - حركي وذلك لمدى مساهمتها بصورة فعالة في تطوير مستوى الأداء المهاري في الجمباز .

Abstract

The effect of sensory-motor perception exercises on the level of some compulsory motor sentence skills on the ground movements system for young gymnasts from (7-9) years

• **Dr. Sobhi Nour El-Din Atta**

The current research aims to design a program using sensory-motor perception exercises and to know its effect on the level of motor sentence performance for beginners gymnastics from 7 to 9 years, and the researcher used the experimental approach. The research community in the junior gymnastics from 7 to 9 years of whom is (50) young, and the researcher selected the research sample in the deliberate manner from the junior gymnastics in the Eastern Sports Club, where the research community was represented by the presence of (20) players under 7 years and the number of 18 players under 8 and 12 A player under the age of 9 years, and the strength of the sample reached (28) youngsters, divided into two equal groups, Among the most important results was the effect that the proposed program for the development of some sense-kinesthetic perceptions, which was applied to the experimental group, has a positive effect on the development of sensory-kinesthetic perception and improving the functioning of the motor sentence for young people under 9 years of age. There are differences in the effect of each of the proposed program using exercises for sense perception. - Kinetic and the traditional program on the level of motor sentence performance, the most influential of which was the proposed program, and one of the most important recommendations was to focus on developing and improving the level of sensory-kinesthetic perception due to the extent of its effective contribution to developing the level of skillful performance in gymnastics.

* Assistant Professor, Department of Physical Movement Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura Universit