

فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس -

حركي على مستوى الأداء البدني والمهاري والنفسي

للمبتدئات في الكرة الطائرة

أ.د/ نبيلة أحمد علي أغا

مقدمة :

تعد التربية البدنية والرياضية وعلومها في هذا العصر على درجة كبيرة من الأهمية نظراً لأنها تقوم بدور فعال في كافة مجالاتها و أنشطتها ، فالجمال الرياضي أحد المجالات التي قام فيه العلماء بأبحاث علمية عديدة للوصول بالرياضيين إلى أفضل مستويات الأداء حيث أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر النظرية مع التطبيق لذلك تزايدت الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الفكر العلمي والأساليب العلمية في تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الأداء ، وأصبح البحث العلمي من أهم الضروريات لتطوير مجتمعاتنا لتحقيق أكبر قدر ممكن من الاستفادة من النظريات العلمية وتطويرها لخدمة الرياضيين .

ومن أهم العلوم التي ارتبطت بالجمال الرياضي هو علم النفس الرياضي الذي يهتم بسلوكيات الفرد والقدرات الحس حركية والقدرات العقلية التي لها تأثير إيجابي واضح على طبيعة الأداء البدني والمهاري والنفسي حيث أنه من المعروف أن هناك علاقة وطيدة الصلة بين كلاً من الجهازين العصبي والحركي إذ أن من خلال الجهاز العصبي يتم توجيه الجهاز الحركي من خلال الاتصال المتردوج بين الجهازين عن طريق العين والأنف واللسان والجلد .

ويرى محمد حسن علاوي أنه كلما زادت دقة أداء الجهاز العصبي المركزي في تنظيم وتطوير قدرات الفرد الأساسية كلما زادت قدرته على إكتساب وتنمية الأداء البدني والمهاري للوصول إلى المستويات الرياضية العالية .

(٣٩ : ١٣٥)

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

كما يرى سعد الشريبي أن الإنسان عبارة عن وحدة جسمية واحدة يستقبل المؤثرات داخل جسمه ثم تنتقل إلى أعضاء مستقبلة داخلية وتسمى بالمستقبلات الحسية وتمثل المعلومات الهامة عن سرعة الانقباض العضلي وقوته وأوضاع الجسم المختلفة وتغيراتها والتحول في تقصير العضلة وإطالتها ومدى توترها واسترخائها وكذلك دقة الحركة في الفراغ وزمن أدائها مما يساعد اللاعب على دقة تقديرها الحركي من خلال التحكم الدقيق للجهاز العصبي في أداء الحركات واتقانها من خلال عمليات التعليم والتدريب ، ولذلك نجد أنه كلما زادت دقة أداء الجهاز العصبي المركزي في تنظيم وتطوير قدرات الفرد الأساسية لاكتساب وتنمية الأداء البدني والمهاري للوصول إلى المستويات الرياضية العالية . (١٩) :

(١٣٥)

ويشير سعد السيد (١٩٨٩ م) إلى أن الإدراك الحس حركي يعتبر من أهم العمليات العقلية وتعتبر محاور أساسية لتنظيم المعرفي للرياضيين داخل الملعب . (٢٢)
ويذكر جمال علاء وآخرون نقلا عن كوسوفسكي **kosofiski** (١٩٨٢) أن الاهتمام بتنمية الإدراك الحس حركي للاعبات بجانب تنمية النواحي البدنية والمهارية داخل الملعب يؤدي إلى ارتفاع القدرة على التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة (١٣)

ويؤكد إبراهيم سلامة أن هناك إهتمام بالإدراك الحس - حركي وأهميته في العديد من الباحثين لدرجة جعلت ستينهاوس **stupendous** يبالغ في وصفه لأهمية الإدراك الحس - حركي بكون العضلات ترى أكثر مما ترى العين وهذه إشارة طريفة لأهمية تفسير معنى الإدراك الحس - حركي ، وعلى ذلك فالفرد الرياضي الذي يمكنه ملاحظة النماذج الحركية والتتابع الحركي المميز لهذه الحركات سوف يتمكن من تنمية ما يعرف بالتجاوب البدني **physical Empathy** الذي يمكنهم من تعلم هذه الحركات بدرجة أسرع من سواهم ممن تكون قدراتهم الحس - حركية لم تصل بعد إلى نفس درجة التحسن .
فالإدراك الحس - حركي يمكن تحسنه من خلال التدريب فغالبا ما نرى المدرب ومدرس التربية البدنية يؤكدون على لاعبيهم بأخذ الإحساس السليم للحركة وكذلك تقدير الجهد (القوة)

المطلوبة للأداء الحركي من خلال أخذ الأوضاع السليمة لكل من أجزاء الجسم والأدوات المستخدمة في النشاط البدني كالمضارب أو الكرات وما شابهها وذلك لمختلف مراحل الأداء الحركي وبالرغم من النظريات العديدة التي تؤيد قيمة خبرات النشاط الحركي وأثرها على تنمية الإدراك الحس - حركي إلا أنها تعتبر جديدة إلى حد ما - فهناك زيادة سريعة وهائلة من الاهتمامات الحالية في المجال الرياضي لدراسة العلاقة فيما بين النماذج الحركية الأساسية والنمو العقلي (١ : ١٦٠)

مشكلة البحث :

تكمن مشكلة هذه الدراسة من خلال ملاحظة الباحثة أثناء تدريس منهج الكرة الطائرة لطالبات الصف الثامن بمدرسة المواهب النموذجية إلى عدم تمكن الطالبات من أداء المهارات بصورة صحيحة مثل عدم التحرك بالسرعة المناسبة لكان الكرة الصحيح وعدم أخذ وضع الاستعداد الصحيح لاستقبال الكرة بالصورة المناسبة وبصفة خاصة عند استقبال الضربات المستقيمة السريعة ، كما لوحظ فشل الطالبة في توجيه الكرة لزميلتها بالصورة التي تتيح لها أداء المهارة التالية بنجاح وترجع الباحثة السبب في عدم تعلم و إتقان المهارات ناتج عن القصور في تقدير المسافة (مسافة التحرك للكرة) والزمن (زمن وصول الكرة للاعبة المستقبلية) والاتجاه (اتجاه إرسال واستقبال و ضرب الكرة) وهي من أهم مكونات الإدراك الحس حركي

كما لاحظت الباحثة أن العديد من مدربي الفرق الرياضية ومدرسات التربية الرياضية يؤكدون على ضرورة أن تأخذ اللاعبة الإحساس بالحركة وأيضاً يجب الإحساس بأوضاع الجسم أثناء الأداء الحركي فالتساؤل الذي يدور بخاطر الباحثة ما هذا الإحساس أو الشعور الذي نطلبه من اللاعبيات ونعمل على أن يكتسبه ؟ وهل التركيز على الإحساس بالحركة من شأنه يعمل على تعزيز التعلم الحركي ؟ وهل يعتبر هذا الإحساس طريقة فعالة من طرق التدريب أو التدريس ؟ فإذا ما كان هذا أساساً أليس من الواجب علينا استخدامه كأسلوب (تكتيك) يعمل على تحسين الأداء الحركي ؟

وتكمن الإجابة على هذه التساؤلات في أن لتنمية الإدراك الحس - حركي شأن وأهمية كبيرة في تعلم وإتقان جميع المهارات الحركية بصفة عامة والمهارات الحركية المركبة بصفة خاصة

وبناء على ذلك ترى الباحثة وجوب الاهتمام بتنمية الإدراك الحس حركي في جميع الأنشطة الرياضية وخاصة عندما تتضمن تلك الأنشطة الرياضية مجموعة من المهارات الحركية المركبة والتي يلعب فيها التوجيه دورا حيويا وهاما في تحقيق الهدف من تلك المهارات خاصة التي تتطلب التوجيه الواعي لأجزاء الجسم في الفراغ كاليد و الذراع كما في العديد من مهارات كرة الطائرة (التصوير - الإرسال - الضرب الساحق) حيث يعتمد نجاح هجوم اللاعبة على دقة التوجيه وبذلك يكون للعمليات العقلية (إدراك المكان والمسافة والزمن والاتجاه دخلا كبيرا في نجاح اللاعبة في أداء وإتقان العديد من المهارات وكذلك اللاعبة المعدة للكرة فإذا كان هناك إدراك للزمن والتوقيت المناسب لإعداد الكرة للاعبة الهجوم ستمت المهارة بنجاح و تحقق المستويات الرياضية العالية من خلال القدرات والاستعدادات التي تتفق مع الخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى ، وتوفر هذه المتطلبات في الممارسين يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب المهارات الحركية ، حيث تعتبر كأحد الدعائم الواجب توافرها للوصول إلى المستويات العالية

كما يظهر أهمية الإدراك الحس حركي في مجالات الحياة المختلفة نظرا لدوره الهام لجميع حركات التوافق في المجال الرياضي بصفة عامة وفي الرياضيات ذات الطابع السريع بصفة خاصة

ويتفق في الرأي السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) حيث يرى أنه عندما تؤدي أي مهارة حركية فإن الإدراك الحس - حركية يلعب دورا هاما في أداء هذه المهارة بإتقان تام (١٠ : ٧٣)

ويشير أدهم صالح (١٩٨٩) إلى أن فاعلية وتوجيه الحركة تعتمد في غياب معلومات عن متغيراتها الأساسية (المسافة - القوة - الزمن) ، ونظرا لأن أعضاء و أجهزة الإدراك الحسي

هي المصادر الذاتية والأساسية لتلك المعلومات ، لذا فإن دراسة مختلف أنواع القدرات الحس حركية سواء كانت ظواهر منفردة أم في علاقتها المتبادلة تكتسب أهمية خاصة (٥ : ٥)

وعلى ذلك يؤكد أسامة راتب (١٩٩٥) على أنه لا يكفي أن يتعرف الفرد على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ، ولكنه مطالب أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء (٧ : ٣٢٧)

فمن هنا تتضح أهمية تنمية الإدراك الحس - حركي في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ونشاط الكرة الطائرة بصفة خاصة بكونه يعد هاما في تنمية تصور الجسم **B0dy Image** حيث تختزن الحركات المتعلقة سابقا بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية ، وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية **feed- back** يصاحب الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحس - حركي الذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع المعلومات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة . (٣٣ : ٢٧)

ويتفق محمد القاضي (١٩٩٥ م) مع هذا الرأي حيث يشير إلى أن أهمية الإدراك الحس حركي في مجال النشاط الرياضي تبدو واضحة في التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة التي تحتاج إلى مقدار معين من القوة ، فعند أداء الضربات الساحقة الهجومية في كرة الطائرة فإن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس - حركي حاضرا وقت الأداء وإلا فإن الخطأ يكون واضحا لعدم تركيز الكمية اللازمة للقوة المطلوبة (أي الانقباض الكافي للعصلات للأداء السليم) (٤١ : ٢٦)

و ترى الباحثة أنه كما كان هناك إتقان في عملية توقع إعداد الكرة من يد اللاعب المعدة كما كان الضرب مؤثر وأيضا تقدير المسافة المناسبة لأخذ خطوات الأقراب لضرب الكرة كلما تمت المهارة بنجاح وكذلك توقع خروج قيام حائط الصد بتشكيل هجومي

أم دفاعي أو توجيه الضرب تجاه اللاعبة الضعيفة في استقبال الكرات أو توجيه الهجوم في المكان الخالي من الملعب وتوقع تحركات اللاعبين من الفريقين كل ذلك يندرج تحت الخطط الهجومية الفعالة داخل الملعب وبالتالي فإن العديد من المدربين الناجحين في المجال حاليا يقومون بطرح العديد من الخطط الهجومية والدفاعية المستخدمة مع التأكد من قدرات لاعبيه البدنية والمهارية والنفسية ومن أهمها القدرة على إدراك المسافة والزمن و المكان .

ويشير جمال علاء الدين نغلا عن كوسوفسكي Kosofiski إلى أهمية الإدراك الحس حركي في المجال الرياضي حيث يؤدي إلى ارتفاع القدرة على التحكم في الحركات والمهارات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة للاعبين داخل الملعب (١٣ : ٢٦-٢٧)

كما يؤكد أحمد محمد خاطر ١٩٨٨ بأنه كلما كان الإدراك الحركي صحيحا كلما كان الأداء الحركي على درجة كبيرة من الدقة فالفردي الرياضي الذي يدرك المهارة التي يؤديها إدراكا صحيحا يكون أقدر من زملائه الأقل إدراكا على أدائها بطريقة صحيحة (٤ : ١٢٥)

ومن هنا تشير الباحثة وتلقي الضوء على أهمية القدرات الحس حركية في الأنشطة الرياضية وتزداد أهميتها عندما يتضمن تلك الأنشطة مجموعة من المهارات الحركية المركبة والتي يلعب فيها التوجيه دورا حيويا وهاما في تحقيق الهدف من تلك المهارات خاصة التي تتطلب التوجيه الواعي لأجزاء الجسم في الفراغ كاليد أو الذراع كما في نشاط الكرة الطائرة على سبيل المثال عند أداء مهارات الإرسال و الضرب الساحق نجد أن اعتماد اللاعبة القائمة باضجوم على العمليات العقلية مثل (إدراك المكان والمسافة) دخلا كبيرا في نجاح اللاعبة في أداء المهارة وكذلك إدراك الزمن الذي تبدأ فيه اللاعبة المعدة للكرة بإعداد الكرة للضاربة ولللاعبة المستقبلية للإرسال في توقع وإدراك مسافة وزمن ومكان الكرة لاستقبالها وتوجيهها بنجاح إلى اللاعبة المعدة

وبالنظر للمادة التعليمية التي يتم تدريسها كمنهج لطالبات الصف الثامن في الكرة الطائرة نجد أن الوحدة التعليمية مقسمة إلى ثلاثة أجزاء رئيسية تخلو من تخصيص مساحة زمنية لتنمية المدركات الحس حركية (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتقاء - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة) للطالبة في كل مهارة وأن كل الاهتمام من جانب المعلمة ينصب على تنمية الجانب البدني من خلال محطات الإعداد البدني والمهاري من خلال تدريبات يصعب على الطالبة أدائها وإتقانها بدون أن تتوافر لديها العديد من المدركات الحس - حركية الخاصة بالمهارة المطلوبة وبصفة خاصة عندما يشتمل التدريب المقترح من المعلمة على مهارات مزكية مثل مهارة الضربة الساحقة بأنواعها وغيرها من المهارات المركبة .

ومن خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والأبحاث السابقة وعلى حد علم الباحثة جميع الدراسات أجريت بهدف التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس - حركي والأداء المهاري والبدني و لم يتطرق أحدا من الباحثين إلى وضع برنامج تدريبي لتنمية المدركات الحس - حركي في الكرة الطائرة والتعرف على تأثيره على المستوى المهاري والبدني والنفسي

وإيماناً من الباحثة بأهمية تنمية المدركات الحس - حركية لتطوير الجانب البدني والمهاري والنفسي هذا ما دفع الباحثة إلى تجريب برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي وأثره على الجانب البدني (سرعة استجابة - قدرة عضلات الرجلين) والجانب المهاري (دقة الضربة الساحقة الهجومية) والجانب النفسي (بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي لطالبات الصف الثامن بـ مدرسة المواهب النموذجية حيث أنه قد يؤدي إلى تحسن في المستوى البدني والمهاري والنفسي إلى جانب أنه قد يساهم في تطوير أساليب التدريب المستخدمة في ضوء ما قد تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتفاع - إدراك الفراغ الرأسي للقدمين - إدراك القوة المبدولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من :

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتفاع - إدراك الفراغ الرأسي للقدمين - إدراك القوة المبدولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسي (بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي)

٣- مقارنة تأثير كل من البرنامج المقترح والبرنامج التقليدي على كل من :

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتفاع - إدراك الفراغ الرأسي للقدمين - إدراك القوة المبدولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسي (بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي)

٤- التعرف على النسب المتوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبيلة للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل :

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتقاء - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسى (-بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضى - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضى)

فروض البحث :

١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي تأثيرا إيجابيا على كل من :

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتقاء - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسى (-بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضى - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضى)

٢- يؤثر البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس حركي تأثيرا أكثر إيجابية من البرنامج التقليدي على كل من :

جامعه قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتفاع - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسي (- بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي)

٣- يوجد تغير متميز أو عالي في معدل القياسات البعدية عن القبلية نتيجة للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من :

أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتفاع - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة)

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤)

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية)

د- مستوى الأداء النفسي (- بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي)

المصطلحات المستخدمة :

الإدراك perception

هو العملية العقلية التي يتم فيها إعطاء الإحساس معنى تفسر على هيئة رموز لها معاني تحددتها الخيارات السابقة للفرد المدرك ، بما يسهل عليه تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها .

(٢٤ : ٢٠٦)

الإحساس sensation

هو الأثر النفسى الذى ينشأ مباشرة من تبيه حاسة أو عضو حاس ، ينقل هذا التبيه عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية خاصة فى المخ . وهناك ينجم هذا الأثر إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس . (٢ : ١٩٩)

الإدراك الحس - حركى kinesthetic-perception

هو الحاسة التى تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالتها وامتدادها واتجاهها فى الحركة ، وكذلك الوضع الكلى للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل (٢٤ : ٨) تعريف إجرائى :

الإدراك الحس حركى : يعتبر نوع من أنواع الحواس المرتبط بتحديد وضع وحالة الجسم أثناء أداء مهارة معينة فى النشاط الرياضى الممارس .

الإطار النظرى :

- : الإدراك الحس - حركى :

يعتبر الإدراك الحس - حركى الأساس الذى تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فلولاها ما أستطاع الفرد أن يعى أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يؤدى شيئا أو يفكر فيه فلكى نتعلم شيئا أو نفكر فيه يجب أن ننتبه له ونذكره فالإدراك هو عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث أنها رموز لها دلالة معينة (٢٨ : ١٣٢)

فالإدراك الحس - حركى هو معرفة العالم الخارجى عن طريق الحواس فالإنسان يستجيب لظروف معينة من المنبهات الحسية التى تفرع حواسه من كل جانب وفى كل لحظة هذه المنبهات ينتقل أثرها عن طريق أعصاب خاصة هى الأعصاب الموردة إلى مراكز عصبية خاصة بالمش إلى حالات شعورية نوعية وعند وصول هذه المنبهات إلى تلك المراكز عصبية بالمش يترجمها على الصور وعندئذ تحدث عملية الإدراك الحس - حركى (٢٠٣ : ٢١)

ومن هنا نجد أن الإدراك الحس - حركى من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة حيث يرتبط هذا المفهوم بعمليتين من العمليات هى الإحساس والإدراك .

الإحساس :

يؤكد فان دالين (١٩٩٠) أن الإنسان يصبح واعيا بالعالم المحيط به عن طريق حواسه فالمثيرات التى تحدث فى بيئته الداخلية أو الخارجية تثير أعضاؤه الحسية التى تستثير بدورها أعصابه الحسية . وحينما تصل هذه الدفعات العصبية الحسية إلى المخ فإنه يخبر بالحدث على أنه رائحة أو شكل أو صوت ومن ثم تعتمد دقة الملاحظ على حدة الإحساس . فالشخص الذى يتمتع بحواس سليمة يمكن أن يخبر آلاف من الخصائص البصرية والسمعية المختلفة وأن تشعر بالضغط والألم والدفء والبرد وأن يتذوق الأشياء الحلوة والمرّة وأن يميز بين الروائح إلا أن لأعضاء الحس حدود معينة فحواس الإنسان ليست أدوات يوثق بما للحصول على مقاييس دقيقة للمسافة أو السرعة أو الحجم أو الشدة . (١٧ : ٨٧)

ماهية الإحساس :

يعرف عبد الحميد أحمد (١٩٨٩م) نقلا عن روديك Rudik الإحساس بأنه أبسط عملية نفسية لإعطاء خواص ومميزات الأشياء المباشر للمؤثرات المادية على المستقبلات الحسية المطابقة (٢٧ : ٢٦٢)

الإدراك :

يشير عمرو السكوى (١٩٩٠م) أن الإحساس يكون بلا معنى مدلول إذا لم يعقبه الإدراك فلو أن موقفنا من العالم الخارجى يعتمد على الحس والشعور الخام . فإن نصينا من هذا العالم لن يكون سوى مجموعة مقسمة من إحساسات بصرية وسمعية وجلدية وغيرها والواقع أن الإنسان يستحيل عليه أن إحساسات بصرية وسمعية وجلدية وغيرها والواقع أن الإنسان يستحيل عليه أن يحس إحساسا خالصا إذ أنه لا يلبث أن يضيف إليه شيئا عنده يجعل له معنى خالصا — هذا المعنى هو ما يطلق عليه الإدراك (٣٣ : ١٨ ، ١٩)

ماهية الإدراك :-

يمكن تحديد مفهوم الإدراك من خلال دراسة بعض التعاريف التى تناولته حيث يعرفه سعد جلال ومحمد حسن علاوى (١٩٨٧ م) بأنه العملية التى تتضمن التأثير المؤثرات (٢١ : ٤٥)

أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي ومجال الكرة الطائرة :

يعتبر الإدراك الحس - حركي عاملا هاما للإنسان في أدائه الحركي العام وأكثر أهمية للرياضي الذي يؤدي مهارات حركية تتصف بالدقة والسرعة والقوة والتوافق العضلي العصبي مثل الذي يؤديها لاعب الكرة الطائرة وتعتبر المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل هي المسؤولة عن تغيير تشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاه وعلاقته بأجزائه فنجد أنه عندما تؤدي أي مهارة حركية فإن المدركات الحس - حركي تلعب دورا هاما في أداء هذه المهارة فمثلا لاعب الكرة الطائرة عندما يقوم بضرب الإرسال أو الضربة الساحقة فإنه يحتاج إلى المدركات الحس - حركية الخاصة بالدقة - المسافة والإحساس العضلي لضرب الكرة لتصل إلى ملعب المنافس في المكان الذي يريد اللاعب التصويب بضربه الإرسال أو الضربة الساحقة فيد ومن هنا يتضح أهمية الإدراك الحس - حركي عند حركة الأطراف في أوضاع معينة . حيث أن بعض أجزاء من الجهاز الحسي يحدد نهاية الحركة المطلوب أدائها عن طريق إشارات عصبية تحدد مدى الحركة المطلوب تنفيذها ثم تقوم إشارات عصبية أخرى إلى المخ والنخاع الشوكي حتى يتسنى لحركة ان تصبح مسارها إذا احتاجت إلى ذلك وهذا الأسلوب الإرجاعي موجود في العضلات والمفاصل ويمكنها أن تقدم للمخ والنخاع الشوكي التقدير اللازم عن مستوى الحركات وأوضاع الأطراف وقوة العضلات وامتدادها وسرعة هذا الامتداد . (٧٦ : ٧٧)

الدراسات السابقة :

أ- دراسات في مجال الكرة الطائرة :

- ١- أجرت فائزة محمد شبل (١٩٩٥) بدراسة بهدف التعرف على تأثير ترمينات مقترحة لتنمية بعض المدركات الحس - حركية على دقة الإرسال في الكرة الطائرة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة ٤٥ ناشئة تحت سن ١٤ سنة وتوصلت الباحثة إلى أن جميع الترمينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركي أثرت تأثيرا إيجابيا على مستوى دقة الإرسال (٣٧)

٢- وأجرى سعد الشربيني الشربيني ذكر الله (٢٠٠٤) بدراسة بمهدف التعرف على علاقة بعض القدرات الحس حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة وإستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة ٤٩ ناشئ تحت ١٦ سنة وتوصل الباحث إلى أن هناك علاقة إيجابية بين إدراك القوة لعضلات الذراعين والرجلين والمسافة الأفقية والإحساس بالزمن ودقة توجيه الضرب الساحق (١٩)

ثانيا الدراسات باللغة الأجنبية :

أجرى كلا من رودارز ، جساري ، بلسر rodiers, paillard, gahery ١٩٩٠ م بدراسة بعنوان " مقارنة طريقة (cross model) (intra model) لتقييم زاوية مفصل الركبة ومهدف الدراسة إلى تقدير البيانات المأخوذة من الإحساس بوضع وشكل مفصل الركبة ، كذلك تقييم الإدراك البصري والحس حركي لزاوية مفصل الركبة المقامة بإستخدام الطريقتين السابقتين ، وقد إشملت عينة البحث على ٤٦ من الفتيات متوسطي العمر ٢٢ سنة وقد أوضحت النتائج أن الإدراك الحس حركي في نظام (imtro model) أظهرت بوضوح تأثير مصلحة جانب دون الأخر (الإدراك الحس حركي) أو البصري (٥١)

وإستخلصت الباحثة من خلال الإطلاع على جميع الدراسات السابقة باللغة العربية وباللغة الأجنبية عدة نقاط هامة في وضع خطة البحث الحالي منها :

١- تحديد إختبارات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بالمهارة تحديدا دقيقا ، التعرف على أفضل الطرق الإحصائية المناسبة لطبيعة هذه الدراسة

الطريقة والإجراءات :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث وفيما يللي يأتي عرضا لمجتمع وعينة الدراسة وإجراءاتها :

مجتمع وعينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية العشوائية من طالبات الصف الثامن بمدرسة المواهب النموذجية وبلغ عددهن ٤٠ طالبة من طالبات الصف الثامن بمدرسة المواهب النموذجية العليا كما تضمنت الدراسة الإستطلاعية ٢٠ طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث :

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الطول والوزن والسن

جدول (١)

التجانس في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) = ن

٤٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	١٤,٤٢٥	١,٥٠٠٦	١٤,٠٠	٠,٨٤٩٧
الطول	١٥٣,٢٥	٦,٣٢٥	١٥٣,٠٠	٠,١١٨
الوزن	٤٧,٩٠	١٣,٩٥٤	٤٨,٠٠	٠,٠٢١

يوضح جدول (١) ان معامل الالتواء للمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن) قد تراوح ما بين (٠,٠٢١ : ٠,٨٤٩٧) وهذه القيم تنحصر بين ± 3 وتقع تحت المنحنى الاعتمادي مما يدل على تجانس عينة البحث . كما أجرت الباحثة قياسات للمتغيرات الحس حركي والمهارية والبدنية والنفسية قيد البحث على عينة البحث ، وذلك بهدف إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فقام كل منها (٢٠) طالبة ، واعتمدت الباحثة هذه القياسات قياسات قبلية للمجموعتين .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لبيان التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الخمس حركي قيد البحث $n_1 = 20$

$n_2 = 20$

الاختبارات	مصادر التباين (S.V)	مجموع المربعات الحرة (S.S _f)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
١- إزاحة الحبل حركي بالأقدام (عدد)	بين المجموعات	٠.٦٠	١	٠.٦٠	٠.٣٤٨
	داخل المجموعات	١٠.٩٠	٣٨	٠.٢٨٧	
٢- إزاحة حبل الإرتقاء (سم)	بين المجموعات	٠.٢٠	١	٠.٢٠	١.٠٠٠
	داخل المجموعات	٣.٨٠	٣٨	٠.١٠٠	
٣- إزاحة ٥٠% من الوقت العمودي (سم)	بين المجموعات	٠.٤٠	١	٠.٤٠	١.٢١٦
	داخل المجموعات	١٢.٥٠	٣٨	٠.٣٢٩	
٤- إزاحة ٥٠% من قوة عضلات الرجلين	بين المجموعات	٠.٢٠	١	٠.٢٠	٠.٦٠٢
	داخل المجموعات	١٢.٦٠	٣٨	٠.٣٣٢	
٥- إزاحة ٥٠% من قوة عضلات المرفقين	بين المجموعات	٠.٠٠٢٦	١	٠.٠٠٢٦	٠.٣٠٩
	داخل المجموعات	٠.٣٢٠	٣٨	٠.٠٠٨٤	
٦- إزاحة رص ضرب الكرة ٣٠ سم	بين المجموعات	٠.٣٠	١	٠.٣٠	٢.١٨
	داخل المجموعات	٥.٢٢٨٧	٣٨	٠.١٣٧٦	
٧- دقة إزاحة الفراع (سم)	بين المجموعات	٠.١٠	١	٠.١٠	٠.٤٧٤
	داخل المجموعات	٨.٠١٢	٣٨	٠.٢١١	
٨- إزاحة الفراع الرأس للقدم (سم)	بين المجموعات	٠.٢٢٥	١	٠.٢٢٥	١.١٧٨
	داخل المجموعات	٧.٢٧٥	٣٨	٠.١٩١	
٩- إزاحة سرعة الفراع في ٢٠ سم	بين المجموعات	٠.٠٠٢٦	١	٠.٠٠٢٦	٠.٠٩٩
	داخل المجموعات	٤.١٠٠	٣٨	٠.٠٢٦٣	

قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨, ١) = ٤,١٠

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الحس حركي قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبالية لبيان التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث $20 = 20 = 1$

الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) الخسوية
الضرب من مركز ٤	بين للمجموعات	٠,١٠٠	١	٠,١٠	٠,٤٨١
	داخل للمجموعات	٧,٩٠	٣٨	٠,٢٠٨	
الضرب من مركز ٣	بين للمجموعات	٠,٤٠	١	٠,٤٠	١,١١
	داخل للمجموعات	١٣,٦٨٢	٣٨	٠,٣٦	
الضرب من مركز ٢	بين للمجموعات	٠,٩٠	١	٠,٩٠	١,٢٧
	داخل للمجموعات	٢٦,٩٠	٣٨	٠,٧٠٨	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) = ٤,١٠

يوضح جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبالية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية ، حيث أن قيمة (F) الخسوية أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبالية لبيان التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث $20 = 20 = 1$

الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) الخسوية
١- سرعة الاستجابة (ب)	بين للمجموعات	٠,٠٢٥	١	٠,٠٢٥	٢,٤٣
	داخل للمجموعات	٠,٣٤٥	٣٨	٠,٠٩٠٣	
٢- القدرة عضلات الرجلين سم ١	بين للمجموعات	١٠,٠٠	١	١٠,٠٠	٢,٦٠
	داخل للمجموعات	٤٤٦,٢٧	٣٨	٣,٨٤٢١	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) = ٤,١٠

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) مما يدل على التكافؤ بين للمجموعتين في المتغيرات قيد البحث .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية لبيان التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات النفسية قيد البحث $1n = 2n = 20$

قيمة (F) المحسوبة	التباين (M.S)	درجات الحرية (D.F)	مجموع المربعات (S.S)	مصدر التباين (S.V)	الاختبارات
٠,٩٧٧	٠,٠٣٠٣	١	٠,٠٣٠٣	بين للمجموعات	١- القدرة على التصور
	٠,٠٣١	٣٨	١,١٨٤٧	داخل للمجموعات	
١,٨٥١	٠,٠٧٢٢	١	٠,٠٧٢٢	بين للمجموعات	٢- القدرة على الاسترخاء
	٠,٠٣٩	٣٨	١,٤٧٢٨	داخل للمجموعات	
٠,٥١١	٠,١٦٩٠	١	٠,١٦٩٠	بين للمجموعات	٣- القدرة على تركيز الانتباه
	٠,٣٣١	٣٨	١٢,٥٨١	داخل للمجموعات	
٢,١٢٤	٠,٠٧٢٢	١	٠,٠٧٢٢	بين للمجموعات	٤- القدرة على مواجهة القلق
	٠,٠٣٤	٣٨	١,٣٠٢٨	داخل للمجموعات	
١,٥٠٧	٠,٠٥٦٢	١	٠,٠٥٦٢	بين للمجموعات	٥- الثقة بالنفس
	٠,٣٧٤	٣٨	١,٤١٨٨	داخل للمجموعات	
٠,٥٣٨	٠,١٢١	١	٠,١٢١	بين للمجموعات	٦- دافعية الانجاز
	٠,٢٢٥	٣٨	٨,٥٣٩	داخل للمجموعات	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) = ٤,١٠ ، يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) مما يدل على التكافؤ بين للمجموعتين في المتغيرات النفسية قيد البحث .

وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في جمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

- ١- الإستعانة بالمراجع المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث .
- ٢- الإستبانة قامت الباحثة بتصميم إستمارتي إستبانة:
- ١- لتحديد الإختيارات المدركات الحس - حركية والمهارية والبدنية والنفسية المستخدمة كقياس قبلي وبعدي للبرنامج مرفق (١) ، (٢)
- ب- لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج (شدة - حجم - كثافة) لتنمية الإدراك الحس - حركي والتمرينات المستخدمة في تنفيذ البرنامج مرفق (٣)
- وبعد عرض الإستبيان على السادة الخبراء العاملين بمجال الكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي وعلم التدريب الرياضي ومدربي الفرق بالأندية ذري الخبرة مدة لا تقل عن ١٥-١٠ سنة مرفق (٤) وأمكن التوصل إلى :
- ١- المدركات الحس - حركية ودرجة أهميتها لدقة توجيه مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة طبقا لأراء الخبراء كما هو موضح بالجدول رقم (٦)

جدول (٦)

المدركات الحس - حركية ودرجة أهميتها لدقة توجيه مهارة الضربة الساحقة

النسبة المئوية	إسم المدرك الحس - حركي
%٨٥	١- الإدراك الحس حركي بالإتجاه
%٨٠	٢- إدراك خطوة الإرتقاء
%٨٥	٣- إدراك %٥٠ من الوثب العمودي
%٨٥	٤- إدراك %٥٠ من قوة عضلات الرجلين
%٨٧,٦	٥- إدراك %٥٠ من قوة عضلات الذراعين
%٨٨	٦- إدراك زمن ضرب الكرة ٣٠ ث
%٨٤	٧- دقة إدراك الذراع
%٩٥	٨- إدراك انقراع الرأسى للقدمين
%٩٠	٩- إدراك سرعة الذراع في ٢٠ ث
%٤٥	١٠- إدراك التوازن الثابت
%٥٥	١١- إدراك التوازن الديناميكي

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يتضح من جدول (٦) أن المدركات الحس - حركية التي حصلت على نسبة ٨٥% فأكثر هي من ١:٩ وتم حذف المدرك رقم ١٠، ١١ وذلك لعدم حصوله على نسبة مقبولة من رأى الخبراء بمدى أهميته كمدرك من المدركات الحس - حركية الأكثر ارتباطا بمهارة الضرب الساحق وتأتي الخطوة التالية بتحديد الاختبارات التي تقيس كل مدرك و تم التوصل ل:

أ-إختبارات المدركات الحس - حركية

ب-إختبارات الصفات البدنية قيد البحث (الإستجابة الحركية - قدرة الرجلين):

ج- الإختبارات المهارية قيد البحث (دقة الضرب من مركز ٢، ٣، ٤)

د-الإختبارات النفسية قيد البحث :

إستخبار المهارات النفسية صممه كل من ستيفان بل - Bull و جون البسون

Albinson، و كريستوفر شامبروك Shambrook، (١٩٩٦) لقياس بعض

الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء ارياضي وهي :

*عبارات بعد القدرة على التصور أرقام العبارات ١، ٧، ١٣، ١٩ وكلها عبارات

إيجابية في إتجاه البعد فيما عدا العبارة رقم ١٣ فهي في عكس إتجاه البعد

*عبارات بعد القدرة على الإسترخاء وأرقامها ٢، ٨، ١٤، ٢٠ وكلها عبارات إيجابية

في إتجاه البعد عدا العبارة رقم ٨ في عكس إتجاه البعد .

*عبارات بعد القدرة على تركيز الإنتباه وأرقامها ٣، ٩، ١٥، ٢١ وكلها عبارات في

عكس إتجاه البعد

* عبارات بعد القدرة على مواجهة القلق وأرقامها ٤، ١٠، ١٦، ٢٢ وكلها عبارات

في عكس إتجاه البعد

*عبارات بعد القدرة على الثقة بالنفس وأرقامها ٥، ١١، ١٧، ٢٣، و العبارتان ٥،

١٧ في إتجاه البعد ، و العبارتان ١١، ٢٣ في عكس إتجاه البعد

*عبارات بعد دافعية الإنجاز الرياضي وأرقامها هي ٦، ١٢، ١٨، ٢٤ وكلها عبارات

في إتجاه البعد مرفق (١)، (٢)

-التمرينات المستخدمة في البرنامج :

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

تم تحديد أنسب التمرينات لتنمية الإدراك الحس حركي مرفق (٣)

الأجهزة المستخدمة في البحث

-الميزان الطبي ، شريط قياس ، ساعة إيقاف ، جهاز الديناموميتر .

المعاملات العلمية للاختبارات :

بعد تحديد الاختبارات الخاصة بالقياس قيد البحث قامت الباحثة بتطبيق المعاملات

العلمية للاختبارات المستخدمة وقد تم ذلك في المدة من ١٠ / ٩ / ٢٠٠٥م الى ١٧ / ٩ / ٢٠٠٥م

أولا : الصدق :

استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقة (المجموعات المضادة) وذلك على عينة

استطلاعية قوامها (٢٠) طالبة من الصف الخامس كعينة غير متميزة ، وعدد (٢٠) طالبة من

الصف الثامن كعينة متميزة ، وأجرت المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) لإيجاد

الفروق بين المجموعتين لبيان صدق الاختبارات قيد البحث وذلك في يوم السبت الموافق

١٠ / ٩ / ٢٠٠٥م وجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

ثانيا : الثبات :

للتحقق من ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد

(١٠) أيام من التطبيق الأول في يوم السبت الموافق ١٠ / ٩ / ٢٠٠٥م والتطبيق الثاني في يوم

السبت الموافق ١٧ / ٩ / ٢٠٠٥م لعدد (٢٠) طالبة وهم المستخدمين كعينة غير متميزة في

إيجاد الصدق باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبيان

ثبات الاختبارات قيد البحث والجدول رقم(٨) يوضح ذلك

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية في يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٤، ١٣

/ ٩ / ٢٠٠٥م على عينة قوامها إثني عشر طالبة من طالبات الصف الثامن من مجتمع البحث و

خارج عينة البحث وذلك للتأكد من :

جامعة قباء السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ، دقة إجراء وتنفيذ الاختبارات وكفاية عدد السواعد ودقتهم، مناسبة الاختبارات وتمارين البرنامج المستخدمة لأفراد العينة الوقوف على الصعوبات التي من المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها ، تحديد زمن الإحماء وتحديد زمن اداء التمرين لتنمية لإدراك الحس حركي . وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي :

*صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ، الإستجابة الواضحة من المختبرين تجاه إختبارات وتمارين البرنامج المقترح ، الإحتياج إلى عدد أكبر من السواعد وفقاً لمتطلبات العمل وصلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة و الأماكن المستخدمة للتدريب ، كما تم تحديد زمن أداء التمرين لتنمية الإدراك الحس حركي وذلك من خلال أخذ متوسط أداء كل تمرين من تمارين البرنامج كما هو موضح بالجدول رقم (٧)

- التأكد من مناسبة زمن الراحة :

تم تحديد زمن الراحة البينية بين كل مجموعة من التمارين المستخدمة في البرنامج حيث بلغ من ٣٠ : ٤٠ ث تقريباً بين كل مجموعة وبلغ من ٢٠ : ٣٠ ث تقريباً بين كل تمرين

كما تم تحديد عدد التمرينات المستخدمة لتنفيذ البرنامج التدريبي وبلغ عددهم ١٤

تمريناً لتنمية الإدراك الحس حركي مرفق (٣) والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

يوضح زمن أداء كل تمرين من تمارين البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس حركي

رقم التمرين	زمن أداء التمرين	عدد المجموعات	عدد التكرارات	فترات الراحة	
				بين كل تمرين	بين المجموعات
التمرين الأول	٣٠ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٢٠ث	٣٠ث
التمرين الثاني	٢٠ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٢٠ث	٣٠ث
التمرين الثالث	٣٠ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٣٠ث	٤٠ث
التمرين الرابع	٢٦ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٣٠ث	٤٠ث
التمرين الخامس	١٠ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٢٠ث	٣٠ث
التمرين السادس	٢٥ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٣٠ث	٤٠ث
التمرين السابع	١٥ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٣٠ث	٤٠ث
التمرين الثامن	٣٠ث	٣ : ٢	من ١٠-١٥	٢٠ث	٣٠ث

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

٣٠	٢٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	٢٧	التدريب التاسع
٤٠	٣٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	١٥	التدريب العاشر
٤٠	٣٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	٢٥	التدريب الحادي عشر
٤٠	٣٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	٣٠	التدريب الثاني عشر
٣٠	٢٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	١٥	التدريب الثالث عشر
٤٠	٣٠	من ١٥-١٠	٣ : ٢	١٠	التدريب الرابع عشر

تنفيذ محتويات البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج من قبل الباحثة للمرحلة الأولى في الفترة من ٢١ / ٩ / ٢٠٠٥ م إلى

٠٩ / ١٠ / ٢٠٠٥ م .

يلها المرحلة الثانية في الفترة من ١٢ / ١٠ / ٢٠٠٥ م إلى ٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٥ م

يلها المرحلة الثالثة في الفترة من ١ / ١١ / ٢٠٠٥ م إلى ٣٠ / ١١ / ٢٠٠٥ م على أن يكون

عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع وحدتين لكل مجموعة بواقع ٨ وحدات شهريا وإجمالي

عدد الوحدات ٢٠ وحدة للمجموعة التجريبية على أن يطبق البرنامج التقليدي للمجموعة

الضابطة في نفس الفترة الزمنية وراعت الباحثة أثناء التطبيق إمكانية توفير الأدوات المستخدمة

في تنفيذ البرنامج أن تتشابه التمرينات المستخدمة في حركاتها مع نفس الحركات التي تؤدي في

كل مرحلة من مراحل أداء مهارة الضربة الساحقة كما هو موضح بجدول رقم (٨)

جدول (٨)

مكونات حمل التدريب

المرحلة	شدة الحمل	عدد الكرات	عدد المجموعات	مجموعات الواحدة
المرحلة الأولى	شدة الحمل ٥٥%	١٥-١٠	٣-٢	١-٢
المرحلة الثانية	شدة الحمل ٦٥%	١٥-١٠	٣-٢	١-٢
المرحلة الثالثة	شدة الحمل ٧٥%	١٥-١٠	٣-٢	١-٢

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث تم تطبيق القياسات البعدية

من قبل الباحثة على جميع أفراد العينة وذلك في أيام الإثنين والثلاثاء والأربعاء الموافق ٥

٦ ، ٧ ، ١٢ / ٩ / ٢٠٠٥ م مع ضبط جميع المتغيرات الخارجية التي قد تؤثر على نتائج

القياس أى محاولة تطبيق الاختبارات البعدية بنفس الطريقة والشروط التي تمت في

القياسات القبلية وتم تسجيل النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائيا .

المعالجة الإحصائية :

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية :
 -تحليل التباين بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، طريقة تيوكي لتحديد اتجاه الفروق المعالجات الإحصائية - استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واختارت معامل ارتباط بيرسون لإيجاد التباين ، واختبار (ت) لإيجاد الصدق ، واختبار (F) لتحليل التباين وبيان الفروق بين القياسات القبليّة لتكافؤ المجموعتين والقياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة على حدا ، والفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين في الاختبارات قيد البحث ، ونسبة التحسن .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق لبيان

صدق الاختبارات الحس حركي قيد البحث- ن=٢٠

قيمة (ت)	الفرق بين الموسطين	العينة المتميزة		العينة غير متميزة		المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
*٦,٠٩	١,٤٠	٠,٣٨	٤,٨٥	٠,٩٥	٣,٤٥	الإدراك الحس حركي بالإيجاد (المتسي في المسر) عدد
*٨,٩٦	٦,٠٠	١,٢٦	١٢,٢-	٢,٦٤	١٨,٢-	إدراك خطوة الارتفاع (سم)
*٥,٢٧٥	١,٦٨٨	٠,٩٤	٦,٩٧٦	١,٠٥	٨,٦٦٤	إدراك ٥٠% من الوثب العمودي (سم)
*٣,٩٢	١,٥٢٩	١,٠٣	٩,٢٣	١,٣٥	١٠,٧٥٩	إدراك ٥٥% من قوة عضلات السرجلين (باوند)
*٥,٩٤	٣,٢٦٥	١,٥٤	٦,٩٣٥	١,٨٢	١٠,٢	إدراك ٥٥% من قوة عضلات الذراعين (سم)
*٤,٧١	٠,٣٣	٠,١٩	١,١٢	٠,٢٤	١,٤٥	إدراك الزمن ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث (ت)
*٥,٧٧٥	١,٦١٧	٠,٨١	٥,٢٥	٠,٩٤	٦,٨٦٧	دقة إدراك الذراع (سم)
*٢,١٤	٠,٤٥	٠,٢٩	١,٧٠	٠,٨٧	٢,١٥	إختيار إدراك الفراغ الرأسي للقاعدين (سم)
*٩,١٧	٠,٥٥	٠,٢٤	٢,٣٥	٠,١٥	٢,٩٠	إدراك سرعة الذراع (ث)

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.093$

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبارات الحس حركي قيد البحث .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق لبيان

صدق الاختبارات المهாரية قيد البحث- $n=20$

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	العينة المتميزة		العينة غير متميزة		المعالجات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
*١٠,٠٠	٠,٩٠	٠,٢٦	٢,٩٠	٠,٣٤	٢,٠٠	الضرب من مركز ٤
*٧,٧٨	٠,٧٠	٠,٢٨	٢,٨٠	٠,٢٥	٢,١٠	الضرب من مركز ٣
*٩,٢٢	٠,٨٣	٠,٣١	٣,٤٠	٠,٢٢	٢,٥٧	الضرب من مركز ٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 2.093$

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير

متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبارات المهارة قيد البحث .

جامعة فناء السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) الفروق لبيان

صدق الاختبارات البدنية قيد البحث - ن = ٢٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	العينة المتميزة		العينة غير متميزة		المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
*٣,٧١	٠,٢٦	٠,٢١	٢,١٨	٠,٢٢	٢,٤٤	سرعة الإستجابة (ت)
*٢,١٢	١,٦٧٥	٢,١٨	٢٦,٠٩	٢,٦٧	٢٤,٤١٥	قدرة عضلات الرجلين سم

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

يوضح جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح المجموعة لمتيزة مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) الفروق لبيان

صدق الاختبارات النفسية قيد البحث - ن = ٢٠

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	العينة المتميزة		العينة غير متميزة		المعالجات الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
*٤,٨٠	٢,٩٣	٢,٥٥	١٦,٤٥	٢,١٥	١٣,٥٢	القدرة على التصور
*٥,٤٩	٢,٦٩	١,٦٤	١٥,٥٢	١,٣٦	١٢,٨٣	القدرة على الاسترخاء
*٢,٩٦	١,٤٨	١,١٤	١٥,٧٣	١,٨٤	١٤,٢٥	القدرة على تركيز الانتباه
*٤,٨٥	٢,٩٦	٢,١٠	١٦,٣٥	١,٦٤	١٣,٣٩	القدرة على مواجهة القلق
*٤,٤٥	٢,٨٩	٢,١٢	١٥,٨٨	١,٨٩	١٢,٩٩	الثقة بالنفس
*٣,٥٧	٢,٣٢	٢,٠١	١٦,٨٣	١,٩٩	١٤,٥١	دافعية الانجاز

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المتميزة والمجموعة الغير متميزة ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ . لصالح المجموعة المتميزة مما يدل على صدق الاختبارات النفسية قيد البحث .

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

للاختبارات الحركية قيد البحث - ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
٠,٨٣	٠,٧٨	٣,٤٠	٠,٩٥	٣,٤٥	الإدراك الحسى حركي بالأضواء المنفى في المتعدد
٠,٨٦	١,٩٥	١٨,٢٥	٢,٦٤	١٨,٢-	إدراك خطوة الإرتقاء (رسم)
٠,٨١	١,١٠	٨,٥٠	١,٠٥	٨,٦٦٤	إدراك ٥٠% من الارتفاع العمودي (رسم)
٠,٨٠	١,٦٤	١٠,٧٠	١,٣٥	١٠,٧٥٩	إدراك ٥٥% من قوة عضلات الرجلين (باليد)
٠,٨٨	٠,٩٨	١٠,٢٥	١,٨٢	١٠,٢	إدراك ٥٠% من قوة عضلات الذراعين (رسم)
٠,٨٧	٠,١٩	١,٣٥	٠,٢٤	١,٤٥	إدراك الزمن ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث
٠,٨٩	٠,٧٥	٦,٨٥	٠,٩٤	٦,٨٦٧	دقة إدراك الذراع (رسم)
٠,٧٩	٠,٥٩	٢,٢٢	٠,٨٧	٢,١٥	إختيار إدراك الفراغ الرأسى لتقسيم (رسم)
٠,٨٠	٠,٢١	٢,٨٥	٠,١٥	٢,٩٠	إدراك سرعة الذراع (ت)

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١٣) وجود علاقة ارتباط عال بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات الحس حركية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٩ : ٠,٨٨) مما يدل على ثبات الاختبارات الحس حركية قيد البحث .

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

للاختبارات المهارية قيد البحث - ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعالجات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
٠,٨٧	٠,٢٥	٢,٠١	٠,٣٤	٢,٠٠	الضرب من مركز ٤
٠,٨٨	٠,٢١	٢,١٢	٠,٢٥	٢,١٠	الضرب من مركز ٣
٠,٨٥	٠,٣٥	٢,٦٠	٠,٢٢	٢,٥٧	الضرب من مركز ٢

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١٤) وجود علاقة ارتباط عال بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية

قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٨ : ٠,٨٥) مما يدل على ثبات

الاختبارات المهارية قيد البحث

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

للاختبارات البدنية قيد البحث - ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعالجات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
٠,٨٩	٠,٢١	٢,٤٥	٠,٢٢	٢,٤٤	سرعة الإستجابة (ث)
٠,٩٠	٢٣,٤١	٢٣,١٥	٢,٦٧	٢٤,٤١٥	قدرة عضلات الرجلين (سم)

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١٥) وجود علاقة ارتباط عال بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات البدنية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٩٠ : ٠,٨٩) مما

يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

الأبعاد النفسية قيد البحث - ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
٠,٨١	٢,١٠	١٣,٢٠	٢,١٥	١٣,٥٢	القدرة على التصور
٠,٨٢	١,٣٠	١٢,٨٥	١,٣٦	١٢,٨٣	القدرة على الاسترخاء
٠,٧٩	١,٧٠	١٤,٣٠	١,٨٤	١٤,٢٥	القدرة على تركيز الانتباه
٠,٨٨	١,٧١	١٣,٣٥	١,٦٤	١٣,٣٩	القدرة على مواجهة القلق
٠,٨٢	١,٦٢	١٢,٩٠	١,٨٩	١٢,٩٩	الثقة بالنفس
٠,٨٠	١,٨٥	١٤,٥٥	١,٩٩	١٤,٥١	دافعية الانجاز

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (١٦) وجود علاقة ارتباط عال بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات الأبعاد النفسية قيد البحث ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٩) :

(٠,٨٨) مما يدل على ثبات الأبعاد النفسية قيد البحث

نتائج البحث :

١- نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

جامعة فناء السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

١٥ - فى المتغيرات الحس حركى قيد البحث

$$F_{0.05}$$

الاختبارات	مصادر البيان (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	البيان (M.S)	قيمة (F) اثنويه
الإدراك الحس حركى بالأضواء المنفى فى المسر (عدد)	بين المجموعات	١,٦٠	١	١,٦٠	٩,٥٢٤
	داخل المجموعات	١,٤٠	٣٨	٠,١٦٨	
إدراك حاسة الإرتفاع (رسم)	بين للمجموعات	١٢٤,٠٠	١	١٢٤,٠٠	١,٧٧
	داخل للمجموعات	٢٦٦١,٠٠	٣٨	٧٠,٠٢٦	
إدراك ٥٠% من التوب الصودي (رسم)	بين للمجموعات	٠,٢٣٣٤	١	٠,٢٣٣٤	٦,٨٨
	داخل للمجموعات	٤,٧٠٦٦	٣٨	٠,١٢٤	
إدراك ٥٠% من قوة عضلات الرجاين زبارند	بين للمجموعات	٢٣,٣٧٨	١	٢٣,٣٧٨	١٧,٠٢٤
	داخل للمجموعات	٥٠,١٢	٣٨	١,٣١٩	
إدراك ٥٠% من قوة عضلات المذراعين (رسم)	بين للمجموعات	٣٩٢,٥٠٢	١	٣٩٢,٥٠٢	٣,٤١٢
	داخل للمجموعات	٤٦٤٤,١٥٣	٣٨	١٢٢,٢١٥	
إدراك الزمن ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث حسب قبة الإفراف على ٣٠ ث (رسم)	بين للمجموعات	٠,٢٤٠	١	٠,٢٤٠	٠,٢٢٥
	داخل للمجموعات	٣٩,٢٦٥	٣٨	١,٠٣٣٢	
دقة إدراك القزاع (رسم)	بين للمجموعات	٢,٨٠٧	١	٢,٨٠٧	٣٩,٩٠٦
	داخل للمجموعات	٢,٧٠٧	٣٨	٠,٠٩٧٦	
إدراك القزاع الرأسى للقديمين (رسم)	بين للمجموعات	٠,٦٠٠٣	١	٠,٦٠٠٣	٥,٠٩٧
	داخل للمجموعات	٤,٤٧٥	٣٨	٠,١١٨	
إدراك سرعة القزاع (رسم)	بين للمجموعات	٠,٣٨١	١	٠,٣٨١	١,٩٣
	داخل للمجموعات	٧,٤٧٥	٣٨	٠,١٩٧	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) = ٤,١٠
 يوضح جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الحس حركي (الإدراك الحس حركي بالاتجاه (المشى في الممر (عدد) ، إدراك ٥٠% من قوة عضلات الرجلين (باوند) ، دقة إدراك الذراع (سم) ، إدراك الفراغ الرأسى للقدمين (سم) حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) لصالح القياس البعدي . بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في اختبارات الحس حركي (إدراك خطوة الإرتقاء (سم) ، إدراك ٥٠% من الونب العمودي (سم) ، إدراك ٥٠% من قوة عضلات الذراعين (سم) ، إدراك الزمن ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث حسب قيمة الإنحراف عن ٣٠ ث (ث) ، إدراك سرعة الذراع (اختيار الدائرتين يطلب ٥٠% من عدد اغاولات في ٢٠ ث) حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات المهارية قيد البحث - ن = ١٠ = ٢٠

الاجبيانات	مصادر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قمة (F) المحسوبة
الترب من مركز ٤	بين المجموعات	٠,١٠٠	١	٠,١٠	٠,٤٨١
	داخل المجموعات	٧,٩٠	٣٨	٠,٢٠٨	
الترب من مركز ٣	بين المجموعات	٠,٤٠	١	٠,٤٠	١,١١
	داخل المجموعات	١٣,٦٨٢	٣٨	٠,٣٦	
الترب من مركز ٢	بين المجموعات	٠,٩٠	١	٠,٩٠	١,٢٧
	داخل المجموعات	٢٦,٩٠	٣٨	٠,٧٠٨	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) = ٤,١٠

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يوضح جدول (١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) لصالح القياس البعدي.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث - $20 = 10$

الإحصائيات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
سرعة الاستجابة (ث)	بين المجموعات	٠,٦٢٣	١	٠,٦٢٣	٣,٥٦
	داخل للمجموعات	٢٩,٢٣٢	٣٨	٠,٢٤٣	
قدرة عضلات الرجلين (سم)	بين للمجموعات	٢٨,٠٥٦	١	٢٨,٠٥٦	٧٤,٨١٦
	داخل للمجموعات	١٤,٢٥٩	٣٨	٠,٣٧٥	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) = ٤,١٠

يوضح جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قدرة عضلات الرجلين، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في اختبار سرعة الاستجابة (ث) حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨).

-(

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المتغيرات النفسية قيد البحث - $F = 10$

الايحاء	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
القدرة على التصور	بين المجموعات	١٥.٨٥	١	١٥.٨٥	١.٧١
	داخل المجموعات	٣٥١.٣٢	٣٨	٩.٢٥	
القدرة على الاسترخاء	بين للمجموعات	٧٢.٦٣	١	٧٢.٦٣	٢٦.٤٠
	داخل للمجموعات	٤٣١.١٧٥	٣٨	١١.٣٥	
القدرة على تركيز الانتباه	بين للمجموعات	٥.٧٦	١	٥.٧٦	٢.٦٩
	داخل للمجموعات	٨١.٢١٩	٣٨	٢.١٤	
القدرة على مواجهة القلق	بين للمجموعات	٤٧.٩١	١	٤٧.٩١	٢.٧١
	داخل للمجموعات	٦٧١.٣٥٣	٣٨	١٧.٦٧	
الثقة بالنفس	بين للمجموعات	١٢.٠٩٢٣	١	١٢.٠٩٢٣	٢.١١
	داخل للمجموعات	٢١٧.٣٧٥٦	٣٨	٥.٧٢	
دافعية الأتجار	بين للمجموعات	٥.٥٦	١	٥.٥٦	٢.٤٣
	داخل للمجموعات	٦١.٤٤٩	٣٨	١.٦٢	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) = ٤,١٠

يوضح جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعد القدرة على الاسترخاء حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) لصالح القياس البعدي ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في ابعاد (القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز حيث أن قيمة (F) المحسوبة أقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) .

٢- نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث:

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات الخمس حركي قيد البحث ١٨

٢٠ =

المتغيرات	مصادر البيانات (S.V)	مجموع التكرارات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	البيان (M.S)	قيمة (F) التقديرية
الإدراك الخمس حركي بالاتجاه	بين المجموعات	٩٠٠٠	١	٩٠٠٠	٦١٨٠٠٠
	داخل المجموعات	١٩٠٠	٣٨	٥٠	
إدراك خطورة الارتفاع (رسم)	بين المجموعات	٣١٨٦,٢٢٥	١	٣١٨٦,٢٢٥	١٥٠٥٣٦
	داخل المجموعات	٧٧٤٣,٢٧٥	٣٨	٢٠٣,٧٧	
إدراك ٥٠% من الوتد العمودي	بين المجموعات	٢٥٦,٤٤١	١	٢٥٦,٤٤١	١٧١,٩٩٣
	داخل المجموعات	٥٦,٢٩٢	٣٨	١,٤٩١	
إدراك ٥٠% من قوة عضلات الرجلى	بين المجموعات	٦٦٩,٧٧٩	١	٦٦٩,٧٧٩	١٢٣,٣٧١
	داخل المجموعات	٢٠٦,٣٠٢	٣٨	٥,٤٢٩	
إدراك ٥٠% من قوة عضلات المرافق	بين المجموعات	٨٥٥,٦٢٥	١	٨٥٥,٦٢٥	٥٠,٩٤٨
	داخل المجموعات	٥٤٦٥,٨٧	٣٨	١٤٣,٨٣٩	
إدراك الزمن ضرب الكرة (ث)	بين المجموعات	٦٨,٤٣٥	١	٦٨,٤٣٥	٩,٨٤٤
	داخل المجموعات	٢٦٤,١٩١	٣٨	٦,٩٥٢	
ذقة إدراك التفرغ (رسم)	بين المجموعات	٢٩٥,٦١	١	٢٩٥,٦١	٢١٥,٥١٦
	داخل المجموعات	٥٢,٨٤٩	٣٨	١,٣٩١	
إدراك التفرغ الرأسى للقدم	بين المجموعات	٢٥,٧٦٠	١	٢٥,٧٦٠	١٠,٣١٦
	داخل المجموعات	٩٤,٨٩٥	٣٨	٢,٤٩٧	
إدراك سرعة التفرغ (رسم)	بين المجموعات	٣٢,٤٠	١	٣٢,٤٠	١١٢,٨٩٢
	داخل المجموعات	١٠,٨٩	٣٨	٠,٢٨٧	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨، ١) = ٤,١٠
 بوضوح جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
 في المتغيرات الحس حركي قيد البحث ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند
 مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات المهارة قيد البحث - ن = ١٠ = ٢٠

المتغيرات	مصادر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
التضرب من مركز ٤	بين المجموعات	٨,١٠	١	٨,١٠٠	٢١,٨٥٨
	داخل المجموعات	١٣,٩٠	٣٨	٠,٣٦٦	
التضرب من مركز ٣	بين المجموعات	٤,٩٠	١	٤,٩٠٠	١٣,٣٠٨
	داخل المجموعات	١٩,١٠	٣٨	٠,٣٧١	
التضرب من مركز ٢	بين المجموعات	٦,٧٣٧	١	٦,٧٣٧	٦,٢١٣
	داخل المجموعات	٤١,٢٦٣	٣٨	١,٠٨٦	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨، ١) = ٤,١٠
 بوضوح جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
 للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى
 دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 10$

الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
سرعة الاستجابة (ث)	بين المجموعات	١.٤٤٤	١	١.٤٤٤	٢٤٠.٦٦٧
	داخل المجموعات	٠.٢٢٦	٣٨	٠.٠٠٦	
قدرة عضلات الرخمين (سم)	بين المجموعات	٨٠٠.١٣	١	٨٠٠.١٣	٥٨١.٩١٣
	داخل المجموعات	٥٢.٢٥٥	٣٨	١.٣٧٥	

* قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) = ١,٠٤

يوضح جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) لصالح القياس البعدى .

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في المتغيرات النفسية قيد البحث $n = 10$

الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
القدرة على التصور	بين المجموعات	٨٩٢.٠٨	١	٨٩٢.٠٨	١٨٨.٢٤
	داخل المجموعات	٣٨٤.٢٢٣	٣٨	١٠.١١	
القدرة على الاسترجاع	بين المجموعات	٦٦٧.٤٩	١	٦٦٧.٤٩	٢٩.٠٨
	داخل المجموعات	٨٧٢.٠٢١	٣٨	٢٢.٩٥	
القدرة على تركيز الانتباه	بين المجموعات	٨١٩.٩٣	١	٨١٩.٩٣	١٣٢.٠٧
	داخل المجموعات	٩٧١.٥٧٥	٣٨	٢٥.٥٧	
القدرة على موازنة العقل	بين المجموعات	٩٧.٢٦	١	٩٧.٢٦	٣٦.٢٩
	داخل المجموعات	١٠١.٧٤٩	٣٨	٢.٦٨	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٣٦,١٣	٧٤٣,٩١	١	٧٤٣,٩١	بين المجموعات	اللفة بالنفس
	٢٠,٥٩	٣٨	٧٨٢,٥٩٩	داخل المجموعات	
٢٧,٨٨	٧١,٩٥	١	٧١,٩٥	بين للمجموعات	داقعد الاكجاز
	٢٥,٨٢	٣٨	٩٨٦,١١٦	داخل للمجموعات	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨، ١) = ٤,١٠
 يوضح جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة (F) الخسوية أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) لصالح القياس البعدى .
 ٣- نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقياسين البعدين في المتغيرات قيد البحث

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

في المتغيرات الحس حركي قيد البحث $٢٠ = ٢٧ = ١٧$

الاحتمالات	مصدر البيان (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	البيان (M.S)	قيمة (F) الخسوية
الإدراك الحس حركي بالإجهاد المسمى في المبراعد	بين للمجموعات	٧٢,٩٠	١	٧٢,٩٠	١٢٥,٣٦٥
	داخل للمجموعات	٢٢,١٠	٣٨	٠,٥٨١٥	
إدراك خطوة الإرتقاء (سم)	بين للمجموعات	٩٥٠,٦٢٥	١	٩٥٠,٦٢٥	*٤,٧٢٨
	داخل للمجموعات	٧٦٣٩,٨٧٥	٣٨	٢٠٠,٤٩	
إدراك ٥٠% من الترتيب العنودي رسم	بين للمجموعات	٢٠٠,٣٤٦	١	٢٠٠,٣٤٦	١٦٦,١٢٤
	داخل للمجموعات	٤٥,٨٤١٤	٣٨	١,٢٠٦	
إدراك ٥٠% من	بين للمجموعات	٩٢٩,١٨	١	٩٢٩,١٨	٣٦٥,٥٧٤

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

	٢.٩٤٦	٣٨	١١١.٩٣٥	داخل للمجموعات	فترة عضلات الرجلين (بارت)
٣٥.٧٢٦	٨٩.١٠٢	١	٨٩.١٠٢	بين للمجموعات	إدراك ٥٠% مس
	٢.٤٩٤	٣٨	٩٤.٧٥	داخل للمجموعات	فترة عضلات التوازيين (سم)
١٤.١٥	٦٥.٥٨٧	١	٦٥.٥٨٧	بين للمجموعات	إدراك الزمن ضرب الكرة (ث)
	٤.٦٣٥	٣٨	١٧٦.١١٥٦	داخل للمجموعات	دقة إدراك الفراغ (سم)
٢٠٥.٧١٠	٢٢٢.٧٨٤	١	٢٢٢.٧٨٤	بين للمجموعات	إدراك الفراغ الرأسى للتمارين
	١.٠٨٣	٣٨	٤١.١٤٦	داخل للمجموعات	إدراك سرعة الدراع (ث)
١١.٥٩٢	٢٨.٩٠٠	١	٢٨.٩٠٠	بين للمجموعات	إدراك سرعة الدراع (ث)
	٢.٤٩٣	٣٨	٩٤.٧٢٠	داخل للمجموعات	
١٥٤.٦٣٣	١٥.٦٢٥	١	١٥.٦٢٥	بين للمجموعات	
	٠.٢٨٦	٣٨	١٠.٨٧٥	داخل للمجموعات	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) = ٤,١٠

يوضح جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة، التجريبية في المتغيرات الحس حركي قيد البحث، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات المجموعات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة

Tokey

جدول (٢٦)

الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الحس حركي قيد البحث

Tokey	التجريبية	الضابطة	المتوسط	المجموعات	الاختبارات
٢.٥٠٧	١٢.٧٠	-	٣.٨٥	الضابطة	الإدراك الحس حركي بالإتجاه (المتى من المسر)
	-	-	٦.٥٥	التجريبية	
٠.٠٧٤	١٠.٦٦	-	١٠.٢-	الضابطة	إدراك خطوة الإرتفاع (سم)
	-	-	٣.٥٤-	التجريبية	
٠.٢٣٢	٠.٥١٤	-	٢.٩٧٦	الضابطة	إدراك ٥٠% من الوب العمودي (سم)
	-	-	٣.٥٠	التجريبية	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٠,١٨٤	٦,٥٥٥	-	٩,٢٣	الضابطة	إدراك ٥٠% من فترة عضلات الرجلين (باربد)
	-	-	٢,٦٧٥	التجريبية	
٠,٥٨٦	٤,٩٨٥	-	٧,٩٣٥	الضابطة	إدراك ٥٠% من فترة عضلات المذراعين (سم)
	-	-	٢,٩٥	التجريبية	
٠,١٠١	١,٢٣٥	-	١,٢٩٥	الضابطة	إدراك الزمن ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث (ب)
	-	-	٠,٩٦	التجريبية	
٠,٢٠٦	٤,٧٢	-	٦,٢٥	الضابطة	دقة إدراك الفراغ (سم)
	-	-	١,٥٣	التجريبية	
٠,٧١٣	١,٠٣٥	-	١,٧٣	الضابطة	إدراك الفراغ الرأسى لتقدمين (سم)
	-	-	٠,٦٩٥	التجريبية	
١,١٢٥	٣,٤٥	-	٣,٣٥	الضابطة	إدراك سرعة الفراغ في ٢٠ ث
	-	-	١,١٠	التجريبية	

يتضح من جدول (٢٦) اتجاه الفرق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لجميع المتغيرات الحس حركي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

للمتغيرات المهارة قيد البحث $n = 20 = 20$

الاحتمالات	مختبر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
الضرب من مركز ٤	بين للمجموعات	٤٤,٢٥	١	٤٢,٢٥	٣٧,٥٩
	داخل للمجموعات	٤٢,٤٧٥	٣٨	١,١١٨	
الضرب من مركز ٣	بين للمجموعات	١١٢,٢٢٥	١	١١٢,٢٢٥	٦٨,٤٧
	داخل للمجموعات	١٢,٢٧٥	٣٨	١,٦٢٩	
الضرب من مركز ٢	بين للمجموعات	٢٠٧,٠٢٥	١	٢٠٧,٠٢٥	١٥٢,٧٨
	داخل للمجموعات	٥١,٤٧٥	٣٨	١,٣٥٥	

* قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨، ١) = ١٠,١٠

يوضح جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (٣٨ ، ١) مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات

قيد البحث مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات المجموعات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة **Tokey**.

جدول (٢٨)

الفروق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث

Tokey	التجريبية	الضابطة	المتوسط	المجموعات	الاختبارات
٠,٤٥٣	*٠,٩٣	-	٢,٣١	الضابطة	الضرب من مركز ٤
	-		٣,٢٤	التجريبية	
٠,٥٢٥	*٠,٨٥	-	٢,٣٠	الضابطة	الضرب من مركز ٣
	-		٣,١٥	التجريبية	
٠,٦٥٦	*١,١٠	-	٣,٠٠	الضابطة	الضرب من مركز ٢
	-		٤,١٠	التجريبية	

يتضح من جدول (٢٨) اتجاه الفرق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لجميع المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٢٩)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

للمتغيرات البدنية قيد البحث $٢٠ = ٢٠ = ١٠$

الاختبارات	مقدار التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) الحسوبة
سرعة الإسفنجة (م)	بين المجموعات	٠,٠٥٥٥	١	٠,٠٥٥٥	١١٠,٥٥٣
	داخل المجموعات	٠,٣٤٨٥	٣٨	٠,٠٠٩١	
فترة عضلات الرخس سم	بين المجموعات	٣٩٣,١٢٩	١	٣٩٣,١٢٩	١٩٧,١٦٥
	داخل المجموعات	١٥٣,٧٣١	٣٨	٤,٠٤٦٠	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١، ٣٨) = ٤,١٠

يوضح جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة ، التجريبية في الاختبارات البدنية ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات المجموعات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة **Tokey** .

جدول (٣٠)

الفروق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

للمتغيرات البدنية قيد البحث

Tokey	التجريبية	الضابطة	المتوسط	المجموعات	الاختبارات
٠,٠٠٥	*٠,٣٨	-	٢,٢٠	الضابطة	سرعة الإستجابة (ث)
	-		١,٨٢	التجريبية	
٠,٥٩	*٥,٩٨	-	٢٧,٣٦	الضابطة	قدرة عضلات الرجلين سم
	-		٣٣,٣٤	التجريبية	

يتضح من جدول (٣٠) اتجاه الفرق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياسات البعدية لجميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (٣١)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

للمتغيرات النفسية قيد البحث $n = 20$

$n = 20$

الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع الترتيبات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	تباين (M.S)	قيمة (F) الحسوبة
القدرة على التصور	بين المجموعات	٤١٧,٣٢	١	٤١٧,٣٢	١٧٢,٨٧
	داخلى للمجموعات	٩١,٧٤	٣٨	٢,٤١٤	
القدرة على الاسترخاء	بين المجموعات	٢٩٠,٥٢	١	٢٩٠,٥٢	٩١,١٣
	داخلى للمجموعات	١٢١,٠١٩	٣٨	٣,١٨٥	
القدرة على تركيز الانتباه	بين المجموعات	٥٩٤,٤٤	١	٥٩٤,٤٤	١٠٢,٠٣
	داخلى للمجموعات	٢٢١,٤٢٩	٣٨	٥,٨٢٦	
القدرة على مواجهة العاني	بين للمجموعات	٤١٩,٢٥٦	١	٤١٩,٢٥٦	٥٢,٨٩٦
	داخلى للمجموعات	٣٠١,٠١٨٨	٣٨	٧,٩٢٦	
العنا بالفتس	بين للمجموعات	٣٤٣,٩٨	١	٣٤٣,٩٨	٦١,٣٢
	داخلى للمجموعات	٢١٢,٢٣٢٧	٣٨	٥,٦١	
دافعة الانجاز	بين للمجموعات	٥٢٨,٥٢	١	٥٢٨,٥٢	١٨٥,١١
	داخلى للمجموعات	٢٣٥,٩٧١	٣٨	٦,٢١	

*قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) = ٤,١٠

يوضح جدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة ، التجريبية في الاختبارات النفسية ، حيث أن قيمة (F) الحسوبة أكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجات حرية (١ ، ٣٨) مما يوجب إجراء المقارنات الفردية بين متوسطات المجموعات في الاختبارات ذات الدلالة باستخدام طريقة **Tokey**

جدول (٣٢)

الفروق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية

للمتغيرات النفسية قيد البحث

Tokey	التجريبية	الضابطة	المتوسط	المجموعات	الاختبارات
٣,٥٩	٦,٤٦	-	١٦,٤٥	الضابطة	القدرة على التصور
	-	-	٢٢,٩١	التجريبية	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٠,٨٧٥	*٥,٣٩	-	١٥,٥٢	الضابطة	القدرة على الاسترخاء
	-	-	٢٠,٩١	التجريبية	
٠,٠٢٩	*٧,٧٠	-	١٥,٧٣	الضابطة	القدرة على تركيز الانتباه
	-	-	٢٣,٤٣	التجريبية	
٢,١٦	*٦,٤٨	-	١٦,٣٥	الضابطة	القدرة على مواجهة القلق
	-	-	٢٢,٨٣	التجريبية	
٠,٩٣٣	*٥,٧١	-	١٥,٨٨	الضابطة	الثقة بالنفس
	-	-	٢١,٥٩	التجريبية	
٠,٣١	*٧,٣٧	-	١٥,٨٣	الضابطة	دافعية الإنجاز
	-	-	٢٣,١٠	التجريبية	

يتضح من جدول (٣٢) اتجاه الفرق بين متوسطات المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياسات البعدية لجميع المتغيرات النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

١- نتائج الفروق بين الفروق بين معدلات التغير بين القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

جدول (٣٣)

الفروق بين معدلات التغير بين القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الحس حركي قيد البحث

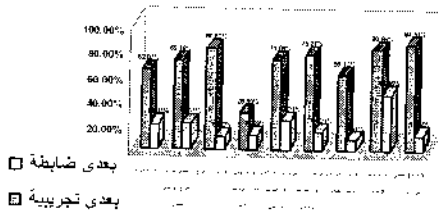
الفروق من نسب الحس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الإختبارات
	نسبة الحس	عدي	فيلي	نسبة الحس	عدي	فيلي	
%٧٢,٩٢٥	%٨٤,٥١	٦,٥٥	٣,٥٥	%١١,٥٩	٣,٨٥	٣,٤٥	الإدراك الحس حركي بالإحساس و المشي و الممر (٥٥)
%٣٦,٧٠	%٨٠,٦٦	٣,٥٤	١٨,٣-	%٤٣,٩٦	١٠,٢-	١٨,٢-	إدراك خطورة الإرضاء (٥٥)
%٥١,١٩	%٥٩,١٣	٣,٥٠	٨,٥٦٤-	%٧٨,٤	٧,٩٧	٨,٦٦	دراك ٥٠% من الوب العنودي (٥٥)
%٦١,٠٦	%٧٥,٢٧	٦,٦٨٥	١٠,٨٥٩	%١٤,٢٦	٩,٢٣	١٠,٧٥٩	إدراك ٥٠% من قوة عضلات السرجيلر (٥٥)
%٤٨,٨٧	%٧١,٨	٢,٩٥	١٠,٢	%٢٢,٢١	٧,٩٣٥	١٠,٢	إدراك ٥٠% من قوة عضلات المبراعس (٥٥)
%١٨,٢٠	%٢٨,٨٩	-,٩٦	١,٣٥	%١٠,٦٩	١,٢٩٥	١,٤٥	إدراك السزس ضرب الكرة لمدة ٣٠ ث و ٢٠

جامعة فها السوس - كلية التربية الرياضية بوسعيد

٦.٨٦٧	٦.٢٥	%٨.٩٩	٦.٩٦٧	١.٢٥	%٨٠.٦٢	٧١.٦٣	دقة إدراك التزاوج وسم
٢.١٥	١.٧٣	%١٩.٥٣	٢.٣٠	-٠.٦٩٥	%٦٩.٧٨	٥٠.٢٥	إدراك الفراغ الرأسى للفتحين (سم)
٢.٩٠	٢.٣٥	%١٨.٩٧	٢.٩٠	١.١٠	%٦٢.٠٧	٤٣.٨٠	إدراك سرعة التزاوج في ٢٠ ث

يوضح جدول (٣٣) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات الحس حركي للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٧,٩٤% - ٦١,٤٢%) وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٨,٨٩% - ٨٠,٦٦%) وتراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٨,٢٠% - ٧٢,٩٢%) لصالح المجموعة التجريبية

نسب التغير بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المقدرات الحس حركي



شكل (١)

جدول (٣٤)

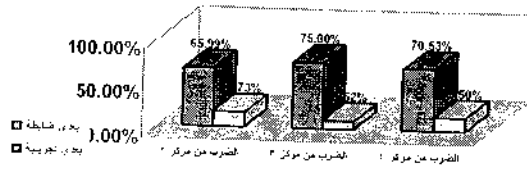
الفروق بين معدلات التغير بين القياسات للمجموعتين الضابطة

الاختبارات	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث الفروق بين نسب التحسن
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
الضرب من مركز ٤	٢.٠٠	٢.٣١	١٥,٥٠%	١.٩	٣.٢٤	٧٠,٠٢%
الضرب من مركز ٣	٢.١٠	٢.٣٠	٩,٥٢%	٢,٠	٣,١٥	٧٥,٠٠%
الضرب من مركز ٢	٢.٥٧	٣,٠٠	١٦,٧٣%	٢,٤٧	٤,١٠	٦٥,٩٩%

جامعة فناء السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

يوضح جدول (٣٤) معدلات النسب المتوقعة للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٩,٥٢% - ١٦,٧٣%) وللمجموعة التجريبية ما بين (٦٥,٩٩% - ٧٥,٠٠%) ، وتراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٥٥,٠٣% - ٦٥,٤٨%) لصالح المجموعة التجريبية .

الفروق بين نسب تحسن المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية



شكل (٢)

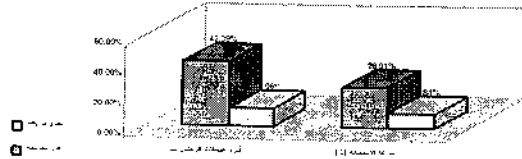
جدول (٣٥)

الفروق بين معدلات التغير بين القياسات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية الفروق بين نسب التحسن	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
	نسبة التحسن	معدلي	لفتي	نسبة التحسن	معدلي	لفتي	
سرعة	١٧,٠٧%	٢٦,٩١%	١,٨٢	٩,٨٤%	٢,٢٠	٢,٤٤	سرعة
قدرة عضلات الرجلين سم	٣٠,٣٣%	٤٢,٣٩%	٣٣,٣٤	١٢,٠٦%	٢٧,٣٦	٢٤,٤١٥	الاختبارية (ت) قدرة عضلات الرجلين سم

يوضح جدول (٣٥) معدلات النسب المتوقعة للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٩,٨٤% - ١٢,٠٦%) وللمجموعة التجريبية ما بين (٢٦,٩١% - ٤٢,٣٩%) ، وتراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧,٠٧% - ٣٠,٣٣%) لصالح المجموعة التجريبية .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

نسب التغير بين القياسين المتبعين لمجموعتين التدريبية والضابطة في المتغيرات البدنية



شكل (٣)

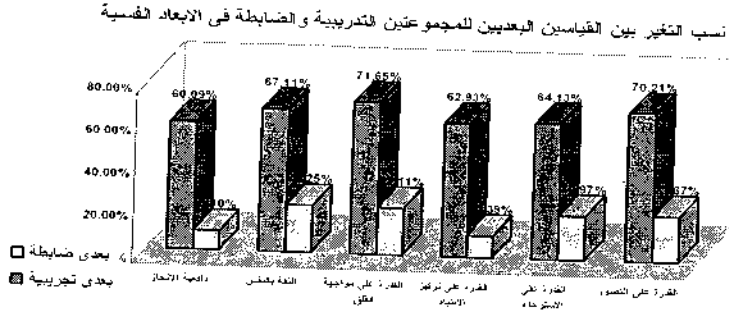
جدول (٣٦)

الفروق بين معدلات التغير بين القياسات للمجموعتين الضابطة والتدريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث

الفروق بين سبب التحسين	المجموعة التدريبية			المجموعة الضابطة			الإختبارات
	سبب التحسن	عددي	نسبي	سبب التحسن	عددي	نسبي	
%٤٨,٥٤	%٧٠,٢١	٢٢,٩١	١٣,٤٦	%٢١,٦٧	١٦,٤٥	١٣,٥٢	القدرة على التنوير
%٤٣,١٦	%٦٤,١٣	٢٠,٩٦	١٢,٧٤	%٢٠,٩٧	١٥,٥٢	١٢,٨٣	القدرة على الاسترخاء
%٥٢,٥٤	%٦٢,٩٣	٢٣,٤٣	١٤,٣٨	%١٠,٣٩	١٥,٧٣	١٤,٢٥	القدرة على ركوب ركبيز
%٤٩,٥٤	%٧١,٦٥	٢٢,٨٣	١٣,٣٠	%٢٢,١١	١٦,٣٥	١٣,٣٩	الانبساط
%٤٤,٨٦	%٦٧,١١	٢١,٥٩	١٢,٩٢	%٢٢,٢٥	١٥,٨٨	١٢,٩٩	القدرة على مواجهة الفلق
%٥٠,٥٩	%٦٠,٠٩	٢٣,١٠	١٤,٤٢	%٩,١٠	١٥,٨٣	١٤,٥١	القوة بالعضو
							دافعية الاعار

يوضح جدول (٣٦) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات النفسية للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٩,١٠% - ٢٢,٢٥%) للمجموعة التدريبية ما بين (٦٠,٠٩% - ٧١,٦٥%) ، وتراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتدريبية ما بين (٤٣,١٦% - ٥٢,٥٤%) لصالح المجموعة التدريبية

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد



مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود القياسات والمعالجات الإحصائية المستخدمة تم التوصل إلى النتائج التالية :

أولاً بالنسبة للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

يشير جدول (١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٦) أنه هناك دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات الحس حركية (ادراك الإتجاه - إدراك خطوة الإرتقاء - إدراك ٥٥% من الوثب العمودي - إدراك ٥٥% من قوة عضلات الرجلين - إدراك ٥٥% من قوة عضلات الذراعين - إدراك زمن ضرب الكرة - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين - إدراك سرعة الذراع) لصالح المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة يس حبيب ، وسامح محمود ١٩٩١م والتي أكدت على أن مستوى متغيرات الإدراك الحس - حركية يمكن تمتتها عن طريق تمارين متقدمة خاصة بهذه المدركات (٤٦)

ويؤكد عمرو السكري ١٩٨٦م أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الأداء ونتائج المباريات وبين مستوى إدراك الإحساس البصري بمسافة المباراة (٣٣)

كما يشير محمد القاضي ١٩٩٥م إلى أن من أهم القدرات الحس - حركية مؤثرة على نتائج التعلم والإستعدادات لمسابقة دفع الجلة هي (الإدراك بالمسافة الخلفية للقدم ،مسافة الزحسف

خلفا ، التوازن الثابت ، ٨٠% من سرعة الجسم ، ٧٥% من قوة قبضة الذراع ، الإدراك
الزاوي لفصل الركبة ١٢٠ درجة . (٤١)

وترى الباحثة أن التحسن في مستوى الإدراك الحس- حركي يرجع إلى البرنامج المطبق
حيث أن جميع التمرينات لتنمية المدركات الحس - حركية بالبرنامج تعتبر بمثابة تغذية رجعية (**feed back**)
تصاحب حركات الالعبه بعد ذلك ، وبناء على ذلك يمكن إستنتاج أن
الخبرة الحركية التي تم إكتسابها خلال فترة تطبيق وتنفيذ البرنامج المقترح لتنمية المدركات
الحس - حركية المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة قد ساهمت في تحسن مستوى الإدراك الحس
- حركية كما هو موضح بالجدول رقم (٢٥ ، ٢٦)

كما أن البرنامج المقترح قيد البحث ، وضع بحيث يعتمد الطالبات المبتدئات في أداؤها
على عزل دور حاسة البصر والإعتماد فقط على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات
والأوتار والمفاصل التي تصيح هي المسئولة عن إرسال الإشارات العصبية والحسية للجهاز
العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة من خلال التمرينات
كما أن تمرينات البرنامج المقترح وضعت بحيث تتشابه في طبيعتها مع طبيعة أداء الإختبارات
وتسلسل أداء مهارة الضربة الساحقة .

ويشير أدهم صالح (١٩٨٩) إلى أن فاعلية وتوجيه الحركة تنعدم في غياب معلومات عن
متغيراتها الأساسية (المسافة - القوة - الزمن) ، ونظرا لأن أعضاء وأجهزة الإدراك الحسي
هي المصادر الذاتية والأساسية لتلك المعلومات ، لذا فإن دراسة مختلف أنواع القدرات الحس
حركية سواء كانت ظواهر منفردة أم في علاقتها المتبادلة تكنسب أهمية خاصة . (٥٠:٥)
وعلى ذلك يؤكد أسامة راتب (١٩٩٥) على أنه لا يكفي أن يتعرف الفرد على
الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ، ولكنه مطالب أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا
بالأداء (٧ : ٣٢٧)

وبذلك قد تحقق الجزء الأول من الهدف الأول من البحث والذي ينص على :
يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي تأثيرا إيجابيا على
كل من :

- أ- بعض مكونات الإدراك الحس حركي (إدراك الاتجاه - إدراك خطوة الارتقاء - إدراك الفراغ الرأسي للقدمين - إدراك القوة المبذولة - إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضارية)
- كما يشير جدول (١٨ ، ٢٢ ، ٢٧ ، ٢٨) إلى أن هناك دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في المتغيرات المهارية (دقة الضرب الساحق من مركز ٤ ، دقة أداء الضرب الساحق من مركز ٣ ، دقة أداء الضرب الساحق من مركز ٢) لصالح المجموعة التجريبية ، وتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه محمد إسماعيل ١٩٨٢م في أن هناك تفوق للتلاميذ ذوى المستوى العالي في الإدراك الحس - حركي في تعلم وإتقان مهارات التمير والحاورة والتصويب بصورة أسرع ، وأن التلاميذ ذوى المستوى الأقل في الإدراك الحس - حركي تعلموا بصورة أبطىء . (٣٨)
- وعلى هذا ترى الباحثة أن الإحساس الجيد بمسافة خطوة الإرتقاء يكفل بل ويسهل على اللاعب قيامها بالحركات المطلوبة بطريقة مناسبة منذ بدايتها .
- ويتفق في الرأى سعد قطب ١٩٩٨م حيث يرى أن هناك إرتباط إيجابي بين مستوى المهارة الحركية وبعض المدركات الحس - حركية (الإحساس بالمسافة والإرتفاع - والإحساس بالاتجاه) (٢٢) .
- وفي هذا الصدد يؤكد خالد صيام ١٩٩٢م إلى أن هناك علاقة إرتباطية طردية بين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي ومهارات التمير والتصويب والجرى بالكرة ورمية التماس وأن تحديد العناصر الإدراكية الخاصة بأى مهارة وتدريب هذه العناصر يؤدي إلى إرتفاع مستوى هذه المهارة (١٥) .
- كما يشير أدهم صالح ١٩٨٩م إلى أن هناك علاقة إرتباط طردية بين القدرات الحس - حركية وبين المستوى الرقمي للسباحين . (٥)
- ويتفق في الرأى محمد القاضي (١٩٩٥) م نقلا عن دانيال وآخرين إلى أهمية الإدراك الحس - حركي في مجال النشاط الرياضي تبدو واضحة في التنفيذ الناجح للمهارات الحركية المركبة التي تحتاج إلى مقدار معين من القوة ، فعند أداء اللاعب ضرب ساحق من المراكز الأمامية من الملعب فإن ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس - حركي حاضرا وقت الأداء وإلا فإن

الخطأ سيكون واضحا لعدم تركيز الكمية اللازمة من قوة إنقباض العضلات في الأداء السليم
(٤١ : ٢٦) .

وترى الباحثة أنه كلما توفر لدى اللاعب مدرك الفراغ الرأسي للقدمين كلما كانت قدرة
على أداء وإتقان دقة التوجيه للضرب الساحق حيث أن طبيعة هذا الاختبار يعتمد على أنه
كلما إقتربت اللاعب من الإحساس بالفراغ الخطي الرأسي لقدم الإرتقاء كلما دل ذلك على
إرتفاع دقة إدراك اللاعب بهذا المدرك الحس - حركي (الإدراك بالمسافة)

وفي هذا الصدد تؤكد عفاف خطابي (١٩٨٨) أنه عند أداء مهارة الضربة الساحقة
الهجومية يستوجب على اللاعب أداء خطوات الإقتراب بصورة تساعد على أخذ الوضع
المناسب بالنسبة للكرة حتى تستطيع إستكمالها لمرحلة الإرتقاء والطيران وضرب الكرة وبالتالي
يؤدي إلى نجاح أدائها للمهارة ، حيث أن خطوات الإقتراب تتأثر بالكرة من حيث إرتفاعها
وسرعتها واتجاهها وقربها أو بعدها فالاعبة التي تكون على درجة عالية من الإدراك الحس -
حركي للرجلين (المسافة الرأسية) تستطيع إدراك لحظة دخولها على الكرة ومن ثم أداء المهارة
بصورة جيدة مع تلافي الوقوع في أخطاء عند أداء هذا النوع من الضرب الساحق (٣٠ :
١٣٤)

وتتفق في الرأي دراسة كل من يس حبيب وسامح محمود ١٩٩٥م حيث أشارت معظم
نتائجها إلى فاعلية البرامج التدريبية والتمرينات المقترحة في تنمية متغيرات الإدراك الحس -
حركي مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري كل في تخصصه (٤٦-١٨٦)
وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من إيهاب عبد الفتاح ١٩٩٥م وفايزة محمد شبل ١٩٩٥م ،
وممدوح سعد ١٩٩٥م ومسعد حسن ١٩٩٦م وطارق محمد علي ١٩٩٧م (١٢) (٣٧)
(٤٤) (٤٣) (٢٦) .

وتتفق كل من ناهد الصباغ ١٩٨٣ ورودريك وبوني وبارو ١٩٨٩ على أهمية القدرات
الحس حركية ودورها الهام في سرعة تعلم المهارات الحركية الجديدة ودقة التحكم فيها كما أن
إرتفاع مستوى القدرات الإدراكية يزيد من مقدرة اللاعب في دقة التحكم والتوجيه السواعي
لحركة جسمه في الفراغ .
(٨٩ : ٤٥)

وتتفق الباحثة في الرأي وترى أن لإكتساب الالعبه مجموعة من القدرات الحس حركية تمكنها من أداء وإتقان العديد من المهارات الحركية البسيطة والمركبة بدرجة عالية من الدقة وتؤكد جلييلة حسن ١٩٩٥م نقلا عن فارفل **farfel** أن القدرات الحس حركية تسهم في استيعاب وإكتساب المهارات الحركية والرياضية في كثير من الأنشطة خاصة تلك التي تتطلب الدقة في تقديم العلاقات الزمنية المكانية للحركة . (١٤ : ١٦٨)

وتتفق في الرأي دراسات كل من شهيرة عبد الوهاب ١٩٨٣م ويسرية موسى ١٩٨٧م أنه هناك تأثير إيجابي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية في رفع مستوى الأداء المهاري (٢٥) ، (٤٧)

وترى الباحثة أن البرنامج المطبق تأثيرا إيجابيا من حيث تنمية المدركات الحس حركية المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة فبالتالي كان هناك تنمية واضحة لدقة أداء تملك المهارة المركبة (الضرب الساحق) كما هو موضح بالجدول رقم (٢٤ ، ٢٥)

و يشير كل من علاوي ١٩٨٧ ، وأسامة راتب ١٩٩٥م إلى أنه للحصول على أفضل النتائج يجب التعرف على القدرات الحس حركية الأكثر ارتباطا بالأداء وتنميتها (٣٩ : ٣٢٧) (٧)

ويؤكد **Barrow** وآخرون ١٩٩٣م على وجود علاقة إيجابية بين متغيرات الإدراك الحس حركي ودقة الأداء المهاري وأنه قد ترجع هذه العلاقة الإيجابية إلى وجود تشابه في الأداء الحركي بين تلك الاختبارات وتوجيه الضرب الساحق وخط سير الكرة في مهارة الإعداد (٤٨)

ويؤكد كل من خاطر وآخرون ١٩٧٨م (٤ : ١٢٥) ، سنجر **singer** ١٩٨٠م (٥١ : ٧٧) ، سعد جلال وعلاوي ١٩٨٢م (٢١ : ٣٠٨) ، ناهد الصياغ ١٩٨٣م نقلا عن روديك وبوبي **Rodik , pony** ١٩٨٩م و بارو **Barrow** ١٩٨٩م (٤٥ : ١٠٨) على أهمية القدرات الحس حركية ودورها الهام في سرعة تعلم المهارات الحركية الجديدة ودقة التحكم فيها وبأني الارتفاع في مستوى القدرات الإدراكية من زيادة مقدرة الفرد الرياضي في دقة التحكم والتوجيه الواعي لحركة جسمه في الفراغ .
وبذلك يتحقق الجزء ب من الفرض الأول من البحث والذي ينص على :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتسمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي تأثيرا إيجابيا على كل من :

ب- مستوى الأداء المهاري (دقة توجده الضرب الساحق من مراكز (٢، ٣، ٤) لصالح المجموعة التجريبية

كما يشير جدول (١٩ ، ٢٣ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣٥) إلى أن هناك دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية ويتفق العديد من علماء التربية الرياضية، إن الإدراك الحس حركي يعتبر من أهم العمليات العقلية العليا التي يبنى عليها عمليات إكساب وتنمية الأداء البدني والمهاري للوصول لأعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي الممارس

ويشير رونوف **Roloff** ١٩٥٣م إلى أن هناك علاقة إيجابية بين القدرة الحركية التي يقيسها اختبار سكوت **Scott** وبين الإدراكات الحس - حركية (٥١ : ٢١٠-٢١٧) وبذلك قد تحقق الجزء ج من الفرض الأول الذي ينص على أن :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتسمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي تأثيرا إيجابيا على كل من :

ج- مستوى الأداء البدني (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية) كما يشير جدول (٢٠ ، ٢٤ ، ٣١ ، ٣٦) أنه هناك دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية للمتغيرات النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل غادة ربيع وثناء محمود (٢٠٠١) حيث يؤكد على أن من أكثر العوامل مساهمة في تطوير الأداء دراسة وتطبيق الظواهر النفسية والعقلية (الإدراك الحس حركي) بهدف اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي (٣٥)

وتتضح أهمية القدرات الحس حركية وعلاقتها بالجوانب النفسية في الأنشطة الرياضية وتزداد أهميتها عندما يتضمن تلك الأنشطة مجموعة من المهارات الحركية المركبة والتي يلعب فيها التوجيه دورا حيويا وهاما في تحقيق الهدف من تلك المهارات خاصة التي

تتطلب التوجيه الواعي لأجزاء الجسم في الفراغ كاليد أو الذراع كما في نشاط الكرة الطائرة على سبيل المثال عند أداء مهارات الإرسال و الضرب الساحق نجد أن اعتماد اللاعب القائمة بالهجوم على العمليات العقلية مثل (إدراك المكان والمسافة) دخلا كبيرا في نجاح اللاعب في أداء المهارة وكذلك إدراك الزمن الذي تبدأ فيه اللاعب المعدة للكرة بإعداد الكرة للضاربة وللاعب المستقبل للإرسال في توقع وإدراك مسافة وزمن ومكان الكرة لاستقبالها وتوجيهها بنجاح إلى اللاعب المعدة .

ويشير عصام حلمي وآخرون إلى أن هناك تأثير عام على الوظائف العصبية والنفسية والإدراكية لدى الأفراد المزاولة للرياضة ، كما أن هناك تأثير خاص لكل نشاط يتفق مع طبيعة أدائه وأجزاء أطراف الجسم المختلفة . (٢٩ : ٧٩ : ٩٢)

ويؤكد سعد قطب ١٩٨٩م أن هناك تميز للأفراد الرياضيين ذوي المستوى المرتفع في بعض الجوانب النفسية (الإنجاز) عن المجموعة ذات المستوى المنخفض في كافة الإحساسات العضلية الحركية . (٢٢ : ٣٩٠ - ٤١٠)

وبذلك فقد تحقق الجزء د من الهدف الأول والذي ينص على :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي تأثيرا إيجابيا على كل من د- مستوى الأداء النفسي

ثانيا : بالنسبة للمقارنة بين القياس البعدي لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة في مستغيرات الإدراك الحس الحركي :

يشير جدول (٢٥) ، (٢٦) بأنه توجد فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل من

المدرجات الحس - حركية

كما يشير جدول (٢٧) ، (٢٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة

التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة

الضابطة في كل من :

أ- مستوى الأداء المهاري (دقة توجيه الضرب من مركز ٤ ، دقة توجيه الضرب من

مركز ٣ ، دقة توجيه الضرب الساحق من مركز ٢) لصالح المجموعة التجريبية

ويشير جدول (٢٩ ، ٣٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل من ج- مستوى الأداء البدني (سرعة الإستجابة - القدرة العضلية) ويشير جدول (٣١ ، ٣٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل من د- مستوى الأداء النفسي (القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي) وتتفق هذه النتائج مع دراسة جمال علاء الدين وآخرون ١٩٨٣م حيث أشارت إلى تفوق الممارسين الرياضيين على أقلائهم غير الممارسين في متغيرات الإدراك الحس - حركي كما أكدت دراسة كل من يسن حبيب ، سامح عبد الغفور ١٩٩١م على أن التعلم والتدريب للمهارة قيد البحث يصاحبها تنمية في متغيرات الإدراك الحس - حركي الازم لأداء هذه المهارة (٤٦)

وترى الباحثة أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة لا يشتمل على تمارين تساعد عند أدائها في تنمية جميع المدركات الحس - حركية المرتبطة بالأداء المهاري (دقة الضرب الساحق) وهذا يتفق مع نتائج دراسة علي ربحان ١٩٩٣م في أن البرامج العادية التي تخلو من تمارين تنمية الإدراك الحس - حركية لا تنمي لدى الناشئين صفة الدقة والشعور بالزمن لأطراف الجسم المختلفة وكذا الإدراكات المؤداه بالقوة المميزة بالسرعة للجسم كله (٣١)

وتتفق نتائج دراسة مسعد حسن ١٩٩٦م التي توصلت إلى أن البرامج التي تخلو من تدريبات خاصة ترفع مستوى الكفاءة الوظيفية لأعضاء الحس والحركة لدى المتدربين لا تؤدي إلى تحسين مستوى المدركات الحس - حركية بشكل ملحوظ (٤٣)

أما عن وجود دلالة فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المدركات الحس - حركية مثل (إدراك الإتجاه - إدراك ٥٠% من قوة عضلات الرجلين - إدراك دقة الذراع - إدراك الفراغ الرأسى للقدمين) كما يوضحه

جدول رقم (١٧) والمستوى البدني (اختبار قدرة عضلات الرجلين) كما يوضحه جدول رقم

(١٩) والمستوى النفسي (القدرة على الإسترخاء) كما يوضحه جدول رقم (٢٠) ترجع الباحثة سبب هذا التقدم في بعض المتغيرات إلى الفرق الزمني بين القياس القبلي والبعدي حيث أنه خلال هذه الفترة الزمنية تم تنفيذ للبرنامج التقليدي (للمجموعة الضابطة) مما يكون له الأثر في رفع مستوى بعض المدركات الحس - حركية بصفة عامة . وفي هذا الصدد يؤكد جمال علاء الدين وصديق طولان وآخرون ١٩٨٢م أن التدريب المنتظم والممارسة المستمرة وتكرار الأداء وسيلة فعالة للإرتقاء بالمستوى الرياضي ومستوى الدقة (١٣: ٤)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من إيهاب عبد الفتاح ١٩٩٣م ، فايزة محمد شبل ١٩٩٥م

كما يشير جدول رقم (١٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي لجميع الإختبارات مهارية (دقة الضرب من مركز ٤ ، دقة الضرب من مركز ٣ ، دقة الضرب من مركز ٢) وترجع الباحثة السبب في ذلك إلى قصور البرنامج التقليدي من تحسين دقة الضربة الساحقة من هذه المراكز المواجهة إلى أن هذه الأماكن تحتاج إلى دقة عالية من الدقة والإحساس بسرعة حركة الرجلين وكذا الإحساس بالقوة العضلية عند توجيه الكرة إليها من هذه المراكز . وهذا ما يفترق إليه البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة الذي لا تحتوي على تدريبات خاصة بتنمية الإحساس بالسرعة والقوة والدقة والزمن ، ويتفق في الرأي كل من علي ربحان ١٩٩٣م ، مسعد حسن ١٩٩٦م ، ومدوح سعد ١٩٩٥م ، خالد شوقي ١٩٩٧م ، طارق محمد علي ١٩٩٧م (٣١) ، (٤٣) ، (٤٤) ، (١٦) ، (٢٦)

كما يوضح جدول (٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢) أن هناك تأثيرا أكثر إيجابيا للبرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي وترجع الباحثة سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة للأسباب التالية :

- ١- البرنامج المقترح حقق الهدف منه من حيث تحديد أنسب الطرق لتنمية المدركات الحس - حركية ومناسبة التمرينات المستخدمة داخل كل وحدة من وحدات البرنامج التدريبي المقترح وكذلك مناسبة زمن الإحساء والإعداد البدني العام ، وكفاية تمرينات التهيئة والإسترخاء لتجنب الإصاية في نهاية كل وحدة تدريبية والإهتمام بتمرينات الإطالة للعضلات العاملة وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني كليتا الذي ينص على :
- ٣- يوجد تغير متميز أو عالي في معدل القياسات البعدية عن القبليّة نتيجة للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من
- ١- بعض مكونات الإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية
- ب- دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢ ، ٣ ، ٤ لصالح المجموعة التجريبية
- ج- بعض الصفات البدنية (القدرة العضلية - سرعة الإستجابة) لصالح المجموعة التجريبية
- د- مستوى الأداء النفسي لصالح المجموعة التجريبية
- ثالثا : بالنسبة لنسبة تحسن في معدل القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
- يشير جدول (٣٣) إلى أن هناك نسبة تحسن في معدل القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في إختبارات الإدراك الحس - حركي فقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية بين (٢٦,٩١ : ٨٠,٦٦ %) بينما بلغت في المجموعة الضابطة بين (٧,٩٤ : ٦١,٤٢ %) كما بلغت نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية (١٧,٠٧ - ٧٢,٩٢ %) فعلى سبيل المثال وصلت نسبة التحسن لإختبار (إدراك إتجاه المشي) ٨٤,٥١ % للمجموعة التجريبية بينما كانت للمجموعة الضابطة ١١,٥٩ % ، بينما بلغت في إختبار إدراك خطوة الإرتقاء إلى ٨٠,٦٦ % للمجموعة التجريبية بينما حققت ٤٣,٠٩٦ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك ٥٠ % من الوثب العمودي حققت نسبة ٥٩,١٣ % للمجموعة التجريبية بينما حققت ٧,٩٤ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك ٥٠ % من قوة عضلات الرجلين بلغت نسبة التحسن إلى ٧٥,٢٧ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ١٤,٢١ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك ٥٠ % من قوة عضلات

الذراعين بلغت نسبة التحسن إلى ٧١,٠٨ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ٢٢,٢١ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك زمن ضرب الكرة بلغت نسبة التحسن إلى ٢٨,٨٩ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ١٠,٦٩ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار دقة إدراك الذراع بلغت نسبة التحسن إلى ٨٠,٦٢ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ٨,٩٩ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك الفراغ الرأسى للقدمين بلغت نسبة التحسن إلى ٦٩,٧٨ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ١٩,٥٣ % للمجموعة الضابطة وفي إختبار إدراك سرعة الذراع بلغت نسبة التحسن إلى ٦٢,٠٧ % للمجموعة التجريبية بينما حققت نسبة ١٨,٩٨ % للمجموعة الضابطة وبذلك فقد تحقق الجزء ١ من الفرض الثالث الذي ينص على أنه :

٣- يوجد تغير متميز أو عالى في معدل القياسات البعدية عن القلبية نتيجة للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من

١- بعض مكونات الإدراك الحس حركي

أما بالنسبة للإختبارات المهارية :

فقد بلغت أعلى نسبة تحسن في إختبار الضرب الساحق من مركز ٣ لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بالجدول رقم (٣٤) فقد بلغت ٧٥,٠٠ % بينما بلغت ٩,٥٢ % للضابطة يليها إختبار الضرب من مركز ٢ بلغ نسبة التحسن ٥٩,٢٦ % عنها في المجموعة الضابطة ١٦ . ٧٣ % يليها إختبار الضرب من مركز ٤ وصلت نسبة التحسن ٥٥,٠٣ % للمجموعة التجريبية عنها ١٥,٥٠ % للمجموعة الضابطة وبذلك فقد تحقق الجزء ب من الفرض الثالث الذي ينص على أن :

- يوجد تغير متميز أو عالى في معدل القياسات البعدية عن القلبية نتيجة للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من :

ب- دقة توجه الضرب الساحق من مراكز ٢، ٣، ٤ لصالح المجموعة التجريبية

أما بالنسبة للإختبارات البدنية :

فقد بلغت أعلى نسبة تحسن في إختبار قدرة عضلات الرجلين فقد بلغت ٤٢,٣٩ % للمجموعة التجريبية بالجدول رقم (٣٥) بينما بلغت ١٢,٠٦ % للضابطة يليه إختبار

جامعة فباة السوس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

سرعة الإستجابة فقد بلغت ٢٦,٩١ % للمجموعة التجريبية بينما ٩,٨٤ % للضابطة
وبذلك فقد تحقق الجزء ج من الفرض الثالث الذي ينص على أنه
- يوجد تغير متميز أو عالي في معدل القياسات البعدية عن القبلية نتيجة للبرنامج المقترح
للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من
ج- مستوى الأداء البدني (سرعة الإستجابة - قدرة الرجلين)
أما بالنسبة للإختبارات النفسية :

فقد بلغت أعلى نسبة تحسن في إختبار القدرة على مواجهة القلق لصالح المجموعة التجريبية
عن المجموعة الضابطة بالجدول رقم (٣٦) فقد بلغت نسبة التحسن ٢٢,١١ %
للمجموعة التجريبية بينما بلغت ٢٢,١١ % للمجموعة الضابطة يليها القدرة على التصور
فقد بلغت نسبة التحسن ٧٠,٢١ % للمجموعة التجريبية بينما بلغت ٢١,٦٧ %
للمجموعة الضابطة ، يليه إختبار الثقة بالنفس فقد بلغت ٦٧,١١ % للمجموعة التجريبية
بينما بلغت ٢٢,٢٥ % للمجموعة الضابطة يليه إختبار القدرة على الإسترخاء فقد بلغت
نسبة التحسن ٦٤,١٣ % للمجموعة التجريبية و ٢٠,٩٧ % للمجموعة الضابطة يليه
إختبار القدرة على تركيز الإنتباه فقد بلغت ٦٢,٩٣ % للمجموعة التجريبية و ١٠,٣٩ %
للمجموعة الضابطة يليه دافعية الإنجاز فقد بلغ نسبة التحسن ٦٠,٠٩ % للمجموعة
التجريبية و ٩,١٠ % للمجموعة الضابطة .
وبذلك يكون قد تحقق الجزء (د) من الفرض الثالث الذي ينص على أنه :

- يوجد تغير متميز أو عالي في معدل القياسات البعدية عن القبلية نتيجة للبرنامج المقترح
للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في :- مستوى الأداء
الإستنتاجات والتوصيات :

في حدود طبيعة هذه الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها إستخلصت الباحثة النقاط التالية
١-تفوق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المدركات الحس حركية المرتبطة بدقة أداء
الضرب الساحق عنه والبرنامج التقليدي في تنمية بعض المدركات الحس حركية (إدراك
الاتجاه - إدراك خطوة الارتقاء - إدراك الفراغ الرأسي للقدمين - إدراك القوة المبذولة
- إدراك الزمن - إدراك دقة التوجيه - إدراك سرعة الذراع الضاربة) وبلغ الفارق بين

نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٨,٢٠% - ٧٢,٩٢%) لصالح المجموعة التجريبية

- مستوى الأداء المهاري (دقة توجيه الضرب من مركز ٤ ، ٣ ، ٢) حيث تراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٥٥,٠٣ - ٦٥,٤٨%) لصالح المجموعة التجريبية

- مستوى الأداء البدني (قدرة الرجلين ، سرعة الإستجابة الحركية) حيث تراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٧,٠٧% - ٣٠,٠٣%) لصالح المجموعة التجريبية

--بعض الجوانب العقلية والنفسية الهامة للأداء الرياضي - القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي، حيث تراوح الفارق بين نسبة التحسن للمجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٣,١٦% - ٥٢,٥٤%) لصالح المجموعة التجريبية
التوصيات :

- ١- الإهتمام بالبرامج التدريبية لتنمية المدركات الحس - حركية جنبا إلى جنب البرامج التدريبية المهارية والبدنية الخاصة بالمتدئات في الكرة الطائرة
- ٢- الاستفادة من نتائج هذا البحث والبرنامج المستخدم في المجال لنشاط الكرة الطائرة وذلك بهدف الحصول على النتائج المرجوة من عملية تعلم وإتقان المهارات الحركية بشكل عام والمهارات الحركية المركبة (الضرب الساحق) بشكل خاص
- ٣- إجراء دراسات مشابهة للتعرف على أهم المدركات الحس - حركية الخاصة بمهارات حركية أخرى
- ٤- إجراء دراسات مشابهة لتنمية أهم المدركات الحس - حركية الخاصة بمهارات حركية أخرى

المراجع

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : الإختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٢- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط ١٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٣- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي اليك : القياس فى المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٤- أحمد محمد خاطر ، وآخرون : دراسات فى التعلم الحركي فى التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٥- أدهم أحمد إبراهيم صالح : دراسة بعض القدرات الحس - حركية للسباحين وعلاقتها بالمستوى الرقمي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ١٩٨٩ م .
- ٦- إكرام زكي : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٦ م .
- ٧- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٨- :---: دوافع التفوق فى النشاط الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ م .
- ٩- :---: النمو الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩ م .
- ١٠- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ١١- إيزيس سامي جرجس : الإدراك الحس - عضلي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري فى الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثامن ، العدد الخامس ، جامعة حلوان ، أكتوبر ١٩٨٥ م .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

- ١٢- إيهاب عبد الفتاح : تأثير تمارين مقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركي على دقة ضرب الإرسال في التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببو سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣ م .
- ١٣- جمال علاء الدين وآخرون : دراسة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحى وسط الإسكندرية ، مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
- ١٤- جلييلة ناصف : ديناميكية العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز المركزي وبعض القدرات الحس - حركية وزمن سباحة الزحف على البطن (١٢ - ١٥) سنة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، العدد ٤٢ ، ١٩٩٥ م .
- ١٥- خالد سعيد النبي حسن صيام : الإدراك وعلاقته بتعلم بعض مهارات كرة القدم لدى الناشئين من ١٢ - ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ١٥- خالد شوقي أبو الفتوح : تطوير الإعداد الخاص لأداء مهارة الإرسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
- ١٦- دويولد . ب فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل سليمان الحضري ، ألقت منصور غبريال ، ط٤ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٧- زكي حسين : تأثير
- ١٨- سعد الشريبي الشريبي ذكر الله : علاقة بعض القدرات الحس - حركية بتوجيه الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس عشر يونيو ٢٠٠٤ م .
- ١٩- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط٤ القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ م .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

- ٢٠- سعد جلال ، محمد حسن علاوي -- : علم النفس التربوي الرياضي ، ط٧ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٢م .
- ٢١- سعد محمد قطب السيد : علاقة بعض أنواع الإدراك الحس - حركي بمستوى الإنجاز في مسابقة الوثب العالي بطريقة فوسيري فلوب ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات : العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .
- ٢٢- سعد محمد قطب ، لؤى غانم سعيد : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، منشورات مكتبة بسام ، الموصل ، ١٩٨٥م .
- ٢٣- سيد خير الله : سلوك الإنسان - أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ٢٤- شهيرة عبد الوهاب يوسف شقير : أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء في التمرينات الفنية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .
- ٢٥- طارق محمد علي : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على بعض المهارات لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م .
- ٢٦- عبد الحميد أحمد محمد : الملاكمة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٢٧- عبد الرحمن عيسوي : دراسات سيكولوجية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٢٨- عصام حلمي وآخرون : دراسة مقارنة بين ممارسي الأنشطة الرياضية المختارة في بعض جوانب الحس - حركي ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٨٧م .
- ٢٩- عقاف محمد خطاي : الإدراك الحس - حركي وعلاقته بالمستوى المهاري للاعبات المستوى العالمي في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨م .

جامعة فناء السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

- ٣٠- علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي على فاعلية الأداء المهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة محافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالرفايق ، جامعة الرفايق ، ١٩٩٣م .
- ٣١- علي حسنين محمد حسب الله : الإدراك الحس - حركي والأداء المهاري في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية بأسبوط جامعة أسبوط ، ١٩٩٣م .
- ٣٢- عمرو حسن السكري : دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
- ٣٣- : إدراك الإحساس البصري بمسافة التبارز وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٦م .
- ٣٤- غادة ربيع - نساء محمود : الأعراض النفس جسمية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية ومستوى الأداء في التمرينات والتعبير الحركي ، مجلدات البحوث ، المجلد الثالث لبحوث المؤتمر العلمي الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، أكتوبر ، ٢٠٠٠م .
- ٣٥- غادة فاروق - نبيلة أحمد : بطارية إختبار لمكونات الإدراك الحس - حركي الخاصة بالكرة الطائرة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ٢٠٠٢م .
- ٣٦- فايزة محمد شبل : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض المدركات الحس - حركية على دقة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .
- ٣٧- محمد عبد الرحيم إسماعيل : إدراك الأزمنة والمسافات وعلاقتها بتعلم مهارات كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٢م .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٣٨- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف بمصر ،

١٩٨٧م

٣٩- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، ط٢ ، دار

الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٧م .

٤٠- محمد أحمد القاضي : دلالة مساهمة بعض قدرات الإدراك الحس - حركي في نتائج

التعلم لمسابقة دفع الجلة للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

للبنين بالأسكندرية ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٥م .

٤١- محمد حسن : أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى

الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة ماجستير ، بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

٤٢- ممدوح سعد بيه : تطوير بعض المتغيرات الإدراك الحس - حركي لناشيء كرة القدم تحت

١٤ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالقازيق ، جامعة القازيق ، ١٩٩٥م .

٤٣- ناهد أنور الصباغ وآخرون : خصائص الديناميكية العمرية لنمو بعض العمليات

السيكولوجية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (١٢-١٦) سنة ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة

حلوان ، ١٩٨٢م .

٤٤- يس كامل ، سامح عبد الرؤوف : تأثير تمرينات غرضية مقترحة لتنمية متغيرات الإدراك

الحس - حركي على أداء مهارة القفزة لناشيء الجمباز ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون

الرياضة ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمينا ، جامعة المنيا ١٩٩١م .

٤٥- يسرية إبراهيم موسى : أثر تنمية بعض العمليات النفس - حركية على مستوى الأداء في

التمرينات الفنية بالمرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .

ثانياً المراجع الأجنبية :

46-Barrow, Harold and Mc Gee, Rosemary : Apractical approach to measurement in physical education . 2 nd ed . lea and Febiger , Philadelphia , 1997.

47- Dorwatzky, G.N.: Motor learning principles and practices, Burges publishing co, Minneapolis , 1975

- 48- Morition , T : Electro physiologica analysis of the effects of uscle power Training , research Jurnal of physical education in Japan , 1987.
- 49-Rodiers , s, euzet, j . p. gabery , y, paillard , j gross madal versus intra modal evaluation of the knee joint angle human , movement-science-camsterdam nether londs 10 (4) , dee 1997.
- 50-Singer N. R : Motor learning and Human performance 3rd ed , Macmillan puplish co ., Inc New York , 1980
- 51-Roloff , H . M : Kine sthesis in relation to the learning of selected otor skills m R.Q.vol 24 , No.2, 1987.
- 52-Singer N. R : Motor learning and Human performance 3rd ed Macmillan puplish co ., Inc New York , 1980,
- 53-- Wiebe , Vernon R: Astudy of kinestheses , R, Q, vol , 25 , No2, 1984, pp , 222