

تأثير تطوير الادراك الحس – حركي على مستوي اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بدوره هوائية خلفيه مستقيمه على جهاز عارضه التوازن للاعبات الجباز تحت ٩ سنه.

ريم محمد الدسوقي

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، بجامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية.

المقدمة واهمية البحث

تعد رياضة الجباز من الرياضات التي تطورت بشكل كبير في السنوات الاخيرة وهذا يتضح من خلال التقدم المزل في مستوى الصعوبات الحركية نتيجة لاستخدام احدث الوسائل والاساليب العلمية في تخطيط عمليه التدريب.

تشير ميرفت احمد كمال (٢٠٠٣) ان الجباز من الرياضات التي تتميز بطابع خاص من حيث كفيته اتقان وتوجيه الحركه وانجازها حيث انها تتميز بالعمل العضلي الثابت والحركي الذي يتطلب كفاءة عمل الحواس للمساعدة علي الاحتفاظ بالتوازن خلال الاداء الصعب والقدرة علي تحليل المعلومات الواردة من المستقبلات الحسية (١٠ : ١).

يوضح اسامه كامل راتب (١٩٩٤) ان الاحساس بالحركه يؤدي دورا هاماً في عملية التدريب حيث ان هذا الاحساس اما احساس بالجهد العضلي او الاحساس بسرعه الحركه او احساس بالمقاومه في حاله الشد العضلي وكلها حالات ضرورية لتحقيق الاداء المهاري الفعال وان الادراك الحس حركي له دوراً كبيراً في احساس اللاعبه باوضاع جسمها وكميه الجهد والقدرة اللازمه اثناء الاداء المهاري ومن هذا يتضح اهمية الادراك الحس – حركي في التدريب (١ : ١١٥).

يشير ستالينج (1982) Stalling ان الادراك الحس – حركي هو الحاسه التي تعطي اللاعبه وعيا عن الجسم واجزائه المختلفه في الفراغ والذي يمكننا من تحقيق الحركات المطلوبه (٢٥ : ١٥٧).

يري سينجر Singer (1982) ان لاعبه الجباز تحتاج الي المدركات الحسيه لانجاز الكثير من المهارات الحركيه علي اجهزة الجباز حيث تؤثر علي مدي الحركه واتساعها (٢٦ : ٦١).

يتفق كلا من دافيد لامب David Lamb (1978) وحسني سيد احمد (١٩٩٢) ان الغرض الاساسي لتطوير الادراك الحس – حركي هو الشعور بالحركه واعطاء الثقة بالنفس واكتساب الخبره التي تساعد اللاعبه في التحكم في القوه المطلوبه للحركه والتوجيه الواعي لحركه الجسم في الفراغ (٩٩ : ٩٩) (٤ : ٩).

يوضح كلا من بارو وماجي Barrow, Magee (1979) علي ان الاحساس بالحركه من العوامل الهامه المرتبطه بالاداء, وذلك عند تدريب المهارات الحركيه الجديده , فمن خلال الادراك الحس – حركي يستطيع الفرد معرفه جسمه واجزائه اثناء الحركه ويكون ايضا علي وعي بمدي الانكماش والامتداد للعضله (١٧ : ١١٥).

ويتضح مما سبق ان الادراك الحس – حركي هو الذي يعطينا معلومات عن اوضاع اجزاء الجسم وقوه انقباض عضلاته واتجاهاته في اثناء الحركات الاراديه وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والاورتار ويشبه حس داخلي يمكن اثارته

يشير محمد ابراهيم شحانه (١٩٩٢) ان جهاز عارضة التوازن من الاجهزة الهامه في الجباز حيث يتطلب الاداء عليه درجة عالية من التوازن والادراك الحس – حركي والثقة بالنفس ودقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية وتعد المستقبلات الحسيه هي المسؤله عن تغير وضع الجسم واتجاهاته وعلاقه اجزائه ببعضها البعض لذا فهبي من العوامل الهامه عند التدريب (٦ : ١١٤).

يري يحي محمد زكريا , حازم حسن عبد الله (٢٠٠٢) ان التمكن من حركات الهبوط الاساسيه يمكن ان تمد اللاعبه باساس صلب لتعليم حركات هبوط اكثر تعقيدا واعلي خطوره مما يزيد من ارتفاع المستوي المهاري (١٥ : ٧٢).

يضيف القانون الدولي للجباز (٢٠١٢) اذا حدث سقوط او اخفاق في عدم الهبوط علي الرجلين اولا يلغي متطلب التكوين ولا تحسب قيمه الصعوبه ضمن عناصر الجملة الحركيه , وعند عدم محاوله اداء النهايه تتعرض اللاعبه للخصومات , كما ان الهبوط الذي ينتج عنه اهتزاز او خطوات واسعه او انحراف عن خط الهبوط يؤدي الي خصومات وانخفاض الدرجه النهايه (٢٧ : ١١١) .

يؤكد هشام صبحي حسن (٢٠٠١) ان رياضه الجباز تعتمد علي التوافق الحركي ودقه الاداء وفقا لعدة ادراكات في وقت واحد لاداء المهارات المختلفه وتعتبر مستقبلات الادراك الحس- حركي هي المهيمه علي تغير وتشكيل وضع الجسم واتجاهه في الفراغ مما يؤدي الي انجاز مميز في اداء المهارات (١٤ : ٢٥) .

وفي هذا الصدد تري الباحثة ان الاحساس العضلي – الحركي له اهمية كبيره في رياضه الجمباز حيث يمكن تنميته من خلال التدريب علي تنمية الاحساس بالأوضاع التي يتخذها الجسم وبشكل دائم اثناء المهارات المختلفه علي الاجهزة مع تحديد مات تحتاجه المهاره من سرعه وقوة ومدى حركي وعلاقتها جميعا بالزمن هذا بجانب الاحساس البصري الذي يعب دورا اساسيا في التدريب حيث ان الاداء المثالي يتمثل في احساس اللاعب بالتركيب الزمني للاداء عند نهاية كل مرحله حركيه.

ومن خلال عمل الباحثة في ميدان الجمباز واطلاعا علي الجملة الاجباريه علي جهاز عارضه التوازن الموضوعه من قبل الاتحاد المصري للجمباز لناشئات مرحله (٩ سنوات) للموسم ٢٠١٣\٢٠١٤ فكانت حركة الهبوط للجملة الحركيه اداء الشقلبه الجانبيه مع ربع لفة والهبوط بالقدمين فوق عارضة التوازن ثم اداء دوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه والهبوط علي الارض وتعتبر هذه المهاره مدخل للعديد من المهارات الاكثر صعوبه وبما ان جهاز عارضة التوازن من الاجهزة التي تحتاج الي درجه عاليه من التوازن و التركيز والثقه بالنفس نظرا لضيق قاعدة الارتكاز عليه والادراك الحركي للمكان والاحساس بالزمان والقدرة علي السيطرة لاجزاء الجسم المختلفه ودقة تقدير العلاقه المكانية والزمنيه للحركة في كل مرحله من مراحل المهاره ومن ثم يحدد الوقت المناسب في المرحلة النهائيه لكي يستقبل الارض فيها لاتمام عمليه الهبوط .

وتعد مهارة الشقلبه الجانبيه مع ربع لفة فوق عارضة التوازن المتبوعه بدوره هوائيه خلفيه مستقيمه من المهارات الاجباريه التي يمكن ان تتطور وتؤدي في شكل دورتين هوائيتين حول المحور العرضي او ادائها مع لفة او لفتين حول المحور الطولي وبذلك تتدرج في جدول الصعوبات الحركيه من قيمه الصعوبه B الي قيمه الصعوبه E وبذلك يمكن اتقانها لكي ترفع من قيمه الجملة الحركيه ومن خلال وجود الباحثة في مجال التحكيم فقد لاحظت اخفاق اداء المهاره سابقه الذكر للعديد من اللاعبات مما اثر علي درجه أداء اللاعبات للجملة الحركيه علي عارضه التوازن وذلك مما دعى الباحثة الي وضع برنامج تدريبي لتطوير الادراك الحس – حركي للشقلبه الجانبيه مع ربع لفة ثم اداء دوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه للهبوط من علي جهاز عارضه التوازن.

اهداف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي

تأثير تطوير الادراك الحس – حركي علي مستوي اداء الشقلبه الجانبيه مع ربع لفة متبوعه بدوره هوائيه خلفيه مستقيمه علي جهاز عارضه التوازن للاعبات الجمباز تحت 9 سنه.

فروض البحث

- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الادراك الحس – حركي المرتبط بالمهاره قيد الدراره لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء الشقلبه الجانبيه مع ربع لفة تتبعها دوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه كحركة نهايه علي جهاز عارضه التوازن لصالح القياس البعدي .

الدراسات المرجعيه

دراسة حسني سيد احمد (١٩٩٢) (٤) : " اثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحس – حركي علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكيه للدوره الهوائيه الاماميه لرياضة الجمباز " وتهدف هذه الدراره التعرف علي تأثير تدريبات الادراك الحس- حركي علي بعض المتغيرات الكينماتيكيه للدوره الهوائيه الاماميه وكانت عينه البحث ١٢ لاعبه , وكانت اهم النتائج ان البرنامج المقترح لتطوير الادراك الحس- حركي قد اثر ايجابيا علي تطوير الادراكات الحسيه وبعض المتغيرات الكينماتيكيه للدوره الهوائيه الاماميه لرياضة الجمباز .

دراسة ليلي محمد احمد (١٩٩٦) (١٣) : " تأثير تنمية التوازن علي مستوي الاداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز " وتهدف الي التعرف علي تأثير تنمية التوازن علي مستوي الاداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز وكانت عينه الدراره ٢٤ لاعبه تحت ١٠ سنوات , وكان من اهم النتائج ان تنمية التوازن له تأثير ايجابي علي الجملة المهاريه علي عارضة التوازن .

دراسة مهاب عبد الرازق احمد (٢٠٠٢) (١١) : اثر برنامج للتمرينات النوعيه لتنمية الادراك الحس حركي ورفع مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه الهوائيه علي عارضه التوازن لناشئات الجمباز تحت ١٢ سنه وتهدف هذه الدراره التعرف علي تأثير التدريبات النوعيه لادراك الحس حركي علي تحسين مهاره الدوره الاماميه لمكوره وبلغ حجم العينه ١٢ لاعبه من ناشئات الجمباز وكان اهم النتائج :ان التمرينات النوعيه لمهاره الدوره الاماميه المكوره علي عارضه التوازن تؤدي الي تنميته وترقيه المتغيرات الحس حركي وان التمرينات النوعيه لمهاره الدوره الاماميه المكوره علي عارضه التوازن لتطوير متغيرات الادراك الحس حركيه يؤدي الي تحسين الاداء الفني لمهاره الدوره الاماميه المكوره علي عارضه التوازن .

دراسة يحي محمد زكريا , حازم حسن محمود (٢٠٠٢) (١٥) : "تحليل بيوميكانيكي لدورتين هوائيتين خلفيتين مستقيمتين للهبوط من العقلة" وتهدف هذه الدراره التعرف علي الخصائص البيوميكانيكيه من خلال التحليل الحركي للمهاره قيد الدراره واستخدام المنهج الوصفي وكانت

العينه لاجب واحد من الفريق القومي للجمباز وكانت اهم النتائج التوصل الي الخصائص البيوميكانيكيه في مراحل اداء المهاره مع تنميه القوة المميزه بالسرعه للمجموعات العضليه العامله علي مفصلي الفخذين والكتفين.

دراسة ميرفت احمد كمال (٢٠٠٣) (١٠): "تطوير بعض الادراكات الحسيه والصفات البدنيه لتحسين مستوي الاداء الفني علي عارضة التوازن " وتهدف الي التعرف علي مدي تأثير البرنامج المتضمن الادراكات الحسيه والصفات البدنيه علي تحسين مستوي الاداء الفني للجملة الحركيه علي عارضة التوازن. وكانت عينه البحث ٣٠ طالبه بجامعة طنطا , وكان من اهم النتائج ان البرنامج المقترح ساعد في تحسين الاداء الفني والصفات البدنيه وبعض المدركات الحسيه للجملة الحركيه علي جهاز عارضة التوازن .

دراسه ياسر عاطف غرايه (٢٠٠٣) (١٦): "المحددات الميكانيكيه المميزه لافضل اداء للاعبين الجمباز في حركه الدوره الهوائيه الخلفيه المكوره المزدوجه كنهايه علي جهاز المتوازي "وتهدف هذه الدراسه التعرف علي المتغيرات الميكانيكيه واستخدام الداله المميزه لتحديد اهم المحددات المهاره قيد الدراسه , وقد استخدم المنهج الوصفي مستعينا بوسائل التحليل الكينماتوجرافي , واختيرت العينه تحت ١٤ سنه وكان عددهم ٦ لاعبين وكانت اهم النتائج ان مرحله الهبوط تميز الاداء العالي بزيادة ميل الجذع للامام وثني مفصل الفخذ والركبه لحظه التلامس مع الارض وذلك لتقليل النقاط المخصوصه من الاداء.

دراسه Farre, Frank, Paillard, Jemmerod (٢٠٠٣) (٢١): "دور الادراك الحس - حركي في التعرف علي الاداء الحركي " وتهدف هذه الدراسه التعرف علي تقييم دور الادراك الحس - حركي في عملية المزاجه اثناء تنفيذ الحركات الاراديه وقد استخدم المنهج التجريبي وكان عدد العينه ٢٤ لاعبين وكانت اهم النتائج اهميه الادراك الحس - حركي في معدل انخفاض لمتوسط السرعه ومعدل تردد الضربات وطول الضربه عند تنفيذ الحركه.

دراسه" Jacobson and other (٢٠٠٤) (٢٢): "تأثير رياضه الناشئين علي التوازن والادراك الحس- حركي والقوة" وتهدف الدراسه التعرف علي التفاعل بين الاستجابات الاراديه الناتجه من المثبر البصري والاحساس الحركي وكانت عدد العينه ٧٢ لاعبه وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج عند تفاعل المثبر البصري مع الاحساس الحركي تحدث الاستجابه للمثبرين معا وتكون النتيجه تناسق وسهوله في الاداء.

وجه الاستفادة من الدراسات السابقه

في ضوء ما اشارت اليه الدراسات السابقه من نقاط تباين واتفاق في اطار اهداف ومتغيرات تلك الدراسات استخلصت الباحثة الاسس العلميه والمنهجيه البحثيه متمثله في النقاط الاتيه:

- كفيية اختيار عينه البحث وتكوين مجموعات قيد الدراسه.
- استخدام الاختبارات والاجهز الميدانيه المقننه وكفيية استخدامها.
- اختيار المعالجات الاحصائيه المناسبه لطبيعه ومتغيرات اهداف وفروض البحث.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسات في تعضيد عرض ومناقشه نتائج الدراسه الحاليه.

اجراءات البحث

- منهج البحث: المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي - البعدي للمجموعه الواحده .

مجالات البحث

- المجال الجغرافي: صاله الجمباز بنادي المنصوره الرياضي
- المجال الزمني : من الفتره ١/٣ / ٢٠١٤ : ١ / ٥ / ٢٠١٤
- المجال البشري : لاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات قوامها ٨ لاعبات المقيدتين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز وتم اجراء التجانس بين افراد العينه في متغيرات(السن- الطول- الوزن-مستوي الاداء المهاري) والجدول (١) يوضح مواصفات العينه من حيث (السن- الطول- الوزن-مستوي الاداء المهاري).

جدول (١)

المتغيرات الأساسية لعينه البحث ن= ٨

المتغيرات	الدلالات الاحصائية	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن		سنه	٩,٣٣	٠,٦٦	٩,٦١	٠,١٢١
الطول		سم	١٢٨,٥١	٣,٤١	١٣١,١٦	٠,١٦٤
الوزن		كجم	٢٥,٤٤	٢,٠٩	٢٤,٣٢	٠,٠٩٩
مستوي الاداء المهاري		درجه	٥,٠٨	٠,٢٣٠	٥,٤٥١	٠,٤٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، مستوى الاداء المهاري) حيث تراوح معامل الالتواء مابين (+٣) وهذا يعطي دلالة علي خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتداليه.

وسائل جمع البيانات

اولاً: الادوات والاجهزة المستخدمه

- جهاز الريستا ميتر (سم)

- ميزان طبي (كجم)

- شريط قماش لعزل البصر

- جهاز المدرج الدائري الزاوي

- ساعة إيقاف (ث)

- علامات لاصقة ملونه

- مراتب هبوط

- جهاز عارضة التوازن

- مانيزيا

- مسطرة قياس الاحساس البصري

ثانياً: تقييم مستوى الأداء المهاري علي عارضة التوازن

تم تقييم مستوى الاداء المهاري للشقلبه الجانبيه مع ربع لفه يتبعها دوره هوائيه خلفيه مستقيمه من جهاز عارضه التوازن بواسطة لجنة من الحكام المقدين بالاتحاد المصري للجمباز وعددهن ٤ محكمات مرفق (١)

ثالثاً: متغيرات الادراك الحس - حركي

قامت الباحثة بتحديد الادراك الحس - حركي المرتبط بمهارة الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه يتبعها بدوره هوائيه خلفيه مستقيمه كحركه نهايه لجهاز لعارضه التوازن وعرضها علي مجموعه من الخبراء في هذا المجال وتم تحديد الادراك الحسي - حركي الأتي (الاحساس البصري المقترن بالمسافه - الاحساس بالاتجاه- الاحساس بالزمن- الاحساس بالتوازن - الاحساس بالمسافه الراسيه- الاحساس العضلي الحركي لمفصلي الكتف - ١١٠ درجه- الاحساس العضلي الحركي لمفصلي الفخذ ١٣٠ درجه) مرفق (٢)

رابعاً: اختبارات الادراك الحس - حركي

بعد الاطلاع علي المراجع العلميه والدراسات السابقه تم تحديد الاختبارات الاكثر ارتباطاً بالادراك الحس - حركي قيد البحث

- خطأ قياس الاحساس البصري المقترن بالمسافه (سم)

- خطأ قياس الاحساس بالاتجاه

- خطأ قياس الاحساس بالتوازن (سم)

- خطأ قياس الاحساس بالمسافه الراسيه

- خطأ قياس الاحساس بالزمن
- خطأ قياس الاحساس العضلي - الحركي لمفصلي الكتف ١١٠ (درجة)
- خطأ قياس الاحساس العضلي - الحركي لمفصل الفخذ ١٣٠ (درجة) (١: ٤٤, ٤٧) (٣: ٤٥, ٤٩)

كما قامت الباحثة بإيجاد معاملي الثبات والصدق للاختبارات المختاره وذلك بتطبيقها على عينه قوامها ٨ لاعبات من نفس المجتمع ومن خارج عينه الدراسه الاساسيه وذلك بتطبيق الاختبارات واعادتها بعد ٦ ايام لإيجاد معامل حيث لا يوجد عينه مميزه بمجتمع البحث يوضحها جدول (٢)

جدول (٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات البحث (الثبات - معامل الصدق) ن=٨

الصدق (ر)	الثبات (ر)	القياس الثاني		القياس الاول		اختبارات البحث
		٢ع	٢س	١ع	١س	
٠.٨٨٥	٠.٧٨٤	١.١٤٥	٢.٨٥٠	١.٣٩٠	٢.٥١٠	خطأ قياس الاحساس البصري المقترن بالمسافه (سم)
٠.٩٠٠	٠.٨١١	١٣.٩٢	٢٢.٨٤	١٤.١٤	٢٠.١٧	خطأ قياس الاحساس بلاتجاه (سم)
٠.٩٣٠	٠.٨٥٥	٢.١٠	١٥.٩٩	٢.٣٥	١٥.٨٧	خطأ قياس الاحساس بالتوازن (سم)
٠.٩٤٢	٠.٨٢٩	٠.٣٠	١.٠٧	٠.٤٤	١.٠٠	خطأ قياس الاحساس بالمسافه الراسيه (سم)
٠.٩٧٣	٠.٩٤٨	١.٧٨٩	٣.٩١٠	٢.٣٠٨	٢.٩٤٠	خطأ قياس الاحساس بالزمن (ث)
٠.٧٨٨	٠.٦٥٤	٠.٧٤٤	٥.٣٧٠	٠.٥٣٤	٤.٥٠٠	خطأ قياس الاحساس العضلي - الحركي لمفصل الكتف ١١٠ درجة
٠.٩٢١	٠.٨٧٢	٠.١٢٢	٣.٥٥	١.٥٢٠	٢.٨٣٢	خطأ قياس الاحساس العضلي - الحركي لمفصل الفخذ ١٣٠ درجة

ت الجدوليه عند المستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٢

ت الجدوليه عند المستوي ٠.٠١ = ٢.٧١

يتضح من جدول (٢) ان جميع معاملات الارتباط بين القياس الاول والثاني ومعامل الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسه ذات دلالة احصائيه.

البرنامج المقترح لتطوير الادراك الحس- حركي

في ضوء الخبرات الميدانيه للباحثه والقراءات النظرية وتحليل برامج التدريب بالدراسات السابقه امكن للباحثه تحديد الملامح الاساسيه للبرنامج ومحتواه من تدريبات تساهم في تطوير الادراك الحس- حركي المرتبط بالمهاره قيد البحث وقد تم اختيارها وفقاً لمايلي:

- مراعاة الاسس العلميه في تقنين التدريبات.
- التدرج من السهل الي الصعب والتنوع في التدريبات.
- مراعاة قدرات اللاعبين عند اختيار التدريبات.
- عزل حاسه البصر في بعض التدريبات والاعتماد علي الادراك الحس- حركي.
- تدريبات الادراك الحس - حركي تكون مشابهه للتمرينات مع نفس المسار الحركي للاداء.
- توفير عامل الامن والسلامه.

وقد اشتملت الوحده التدريبيه علي تمرينات الاحماء وتمرينات لتطوير الادراك الحس- حركي وتمرينات تهدئه .

وقد استخدمت الباحثه طريقه التدريب الفترتي بشده تراوحت من (٥٠% : ٧٥%) من اقصى مقدره اللاعبه وقد وزعت الوحدات علي مدي ٨ اسابيع بواقع ٤ وحدات اسبوعياً بزمناً ٩٠ق في الوحده بأجمالي عدد ٣٢ وحده تدريبيه.

محتوي البرنامج

- تـمـرـيـنـات اـحـمـاء عـام ١٥ ق
- تـمـرـيـنـات لـتـطـوـير الـادـراك الحـس حـركـي (اـعـداد خـاص) ٣٠ ق
- تـمـرـيـنـات لـتـطـوـير الـادـراك الحـس حـركـي لـمـهـارـه الشـقـلـبـه الجـانـبـيـه مـع رـبـع لـفـه يـتـبـعـها شـقـلـبـه هـوائـيـه
- خـلـفـيـه مـسـتـقـيـمـه ٤٠ ق
- تـمـرـيـنـات خـتـامـيـه ٥ ق

وقد قسمت الباحثه شده الحمل في البرنامج كما يلي :

- الاسبوع الاول والثالث كانت شده الحمل ٥٠% مع تثبيت قتره الراحة التي تتراوح بين ٢٠ ث : ٣٠ ث .
- الاسبوع الثاني والرابع كانت شده الحمل ٦٠% مع تثبيت قتره الراحة .
- الاسبوع الخامس والسابع كانت شده الحمل ٧٠% مع تقليل قتره الراحة.
- الاسبوع السادس والثامن كانت شده الحمل ٧٥% مع تقليل قتره الراحة.

حيث يوضح مرفق (٣) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه قيد البحث .

التجربه الاساسيه

تم تطبيق البرنامج المقترح علي ملعب استاد المنصوره الرياضي في القتره من ٢٠١٤/٣/١ الي ٢٠١٤ /٥ / ١ علي النحو التالي:
اجراء القياس القبلي في القتره من ٢٠١٤/٢/٢٦ الي ٢٠١٤ /٢ /٣١ لقياس الادراك الحس – حركي ومستوي الاداء للمهاره قيد الدراسه .
تم اجراء القياسات البعديه في القتره من ٢٠١٤/٥/٢ الي ٢٠١٤ /٥ /٣

المعالجات الاحصائيه

المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الوسيط – معامل الالتواء – اختبارات للفروق – معامل الارتباط

عرض النتائج ومناقشتها

اولاً: عرض النتائج

جدول (٣)

الدلالات الاحصائيه بين متوسطي القياسين القبلي – البعدي لمتغيرات الادراك الحس- حركي

المتغيرات	الدلالات الاحصائيه		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمه (ت)
	ع	س	ع	س	ع	س	
خطأ قياس الاحساس البصري المقارن بالمسافه (سم)	٤.٠٠	١.١٩٥	١.٣٧٥	٠.٥١٧	٦.٢٥١		
خطأ قياس الاحساس بالاتجاه (سم)	١٦.١٢٠	١.٦٩١	١.٥٢١	١.٦٤٥	١١.٠١٢		
خطأ قياس الاحساس بالزمن(ث)	٢.٥٢١	٠.٩٨٠	٠.٨١٧	٠.٦٤٥	٤.٢٩١		
خطأ قياس الاحساس بالمسافه الراسيه(سم)	٤.٨١٢	٠.٧٥١	٢.١٢١	٠.٦٣٢	٩.٠٩٥		
خطأ الاحساس بالتوازن(ث)	٢٦.٠٠	١١.٧٩	١٥.٨٧	٢.٣٥٠	٣.٧٢٦		
خطأ قياس الاحساس العض لي- الحركي لمفصل الكتف ١١٠ (درجه)	٥.٣١٠	١.٠٣٢	٢.١٦١	١.٣١٣	٥.٦٢٤		
خطأ قياس الاحساس العضلي – الحركي لمفصل الفخذ ١٣٠ (درجه)	٥.٧٣	٠.٨٥٢	١.٢٥١	٠.٨٣١	١٣.٥٨٦		

قيمه (ت) الجدوليه عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٧٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الحس – حركي وكانت جميعها ذات دلالة معنويه عند مستوي (٠.٠٥) حيث كانت قيمه (ت) الجدوليه تتراوح بين (٣.٧٢٦ - ١٣.٥٨٦).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي – البعدي لمستوي اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة يتبعها دوره هو انيه خلفيه مستقيمه كحركه نهايه علي جهاز عارضه التوازن

المتغيرات	الدلالات الاحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمه (ت)
	س	ع	س	ع	س	ع	
مستوي الاداء المهاري	٦.٠٧١	٠.٢١١	٧.٥٦	٠.١٩٩	١٨.٠٥٢		

قيمه (ت) الجدوليه عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٧٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة تتبعها الدوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه كحركه نهايه علي جهاز عارضه التوازن حيث كانت قيمه (ت) (١٨.٠٥٢) وهي ذات دلالة معنويه عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي

ثانيا مناقشه النتائج

يتضح من جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الادراك الحس- حركي فكانت هناك دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي حيث ان قيمه (ت) المحسوبه تتراوح بين (٣.٧٢٦ - ١٣.٥٨٦) وقد يتفق هذا مع حسني سيد احمد (١٩٩٢) و هشام صبحي حسن (٢٠٠١) ومحمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠) انه يمكن تطوير الادراك الحس – حركي من خلال التدريبات البدنيه الموجهه التي تزيد من كفاءه الادراك الحس – حركي (٤ : ٩) (١٤ : ٢٢) (٨ : ٣٥).

وترجع الباحثه الفروق الدال احصائيا لدي عينه البحث في متغيرات الادراك الحس - حركي الي البرنامج المقترح الذي يتضمن مجموعه من التدريبات الخاصه بالادراك الحس – حركي المتمثله في تدريبات للزرايين والرجلين والمسافه المناسبه بينهم وتمرينات الاحساس بالاتجاه وتمرينات التوازن والاحساس الزاوي لمفصلي الكتف والفخذ ويرى محمد ابراهيم شحاته , احمد الشاذلي (٢٠٠٦) ان تطوير الادراك الحس – حركي يرتبط بزياده معرفه الفرد بما يحدث في جسمه (٩ : ١٧٥) .

كما راعت الباحثه التسلسل والربط بين شكل الحركه ومدى الحركه واتجاه الحركه ويتفق ذلك مع جليسون Gleson (٢٠٠٣) وميرفت احمد كمال (٢٠٠٣) ان الادراك الحركي يتضح من مختلف خواص ومميزات الحركه والتي تتمثل في الشكل والمدي والاتجاه والسرعه لاداء الحركه ولها تأثير ايجابي علي نقل الاشارات العصبية عن طريق مستقبلات الاحساس الي الدماغ بطريقه افضل عند التدريب (٢١ : ٢٥) (١٠ : ٤) .

ويرى اشرف عبد العال الزهري ونبيل عبد المنعم (٢٠٠٣) و جرج جلاسمان Greg Glassman (٢٠٠٥) ان طبيعه الاداء للمهارات الحركيه الخاصه بالجمباز علي الاجهزه المختلفه تتطلب مقدره فائقه لتدريبات الادراك الحس – حركي بنسب مختلفه حسب متطلبات كل جهاز لنجاح الاداء الفني للجمل الحركيه (٢ : ٤) (٢٢ : ١٠) وهذا يؤكد صحه الفرض الاول للدراسه والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في بعض الادراك الحس – حركي المرتبط بالمهاره قيد الدراسه لصالح القياس البعدي .

يوضح جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة تتبعها الدوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه كحركه نهايه علي جهاز عارضه التوازن حيث كانت قيمه (ت) (١٨.٠٥٢) وهي ذات دلالة معنويه عند مستوي (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي وقد انعكس التحسن في قياسات الادراك الحس – حركي علي ارتفاع مستوي الاداء لمهاره الشقلبة الجانبية مع ربع لفة تتبعها الدوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه كحركه نهايه علي جهاز عارضه التوازن وترجع الباحثه التحسن الي البرنامج المقترح الذي اشتمل علي تدريبات تتشابه بدرجه كبيره مع اسلوب المهاره نفسها لاكتساب الحس حركي وفي نفس المسار الحركي وهذا يتفق وكندسون Knudson ومارسون Marrison (١٩٩٧) ومحمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣) ان الجمباز يحتاج الي التدريب المستمر باستخدام المجموعات العضليه العامله في المهاره وفي نفس المسار الحركي مما يكون له افضل الاثر في تحسن مستوي الاداء المهاري وهي تخدم في المقام الاول التكنيك الحركي الموجه لتنميه الادراكات الحسيه (١٨ : ٤٥) (٧ : ٢٦) .

وقد اشتمل البرنامج ايضا علي تدريبات تحدد اوضاع الجسم في الفراغ لما تتطلبه الدوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه والتحكم في الاتجاه والمسافه المطلوبه اثناء اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة علي عارضه التوازن لتحديد وضع اليبدين والرجلين والمسافه المناسبه بينهم بتحديد نقطه اتجاه بصريه لما لها من اهميه كبيره في تحسين اداء اللاعبات وتنميه مدي واتجاه الحركه . وتدرجات لتحديد اتجاه الهبوط الصحيح وعدم الانحراف عن خط الهبوط . وهذا يتفق مع دراسه حسني سيد احمد (١٩٨٥) محمود محمد عباس , احمد الهادي يوسف (١٩٩٩) ويحي زكريا وحازم حسن (٢٠٠٢) بان الادراك الحس – حركي هو القدره علي تحديد اوضاع واجزاء الجسم في الفراغ والتحكم في اتجاه المسافه المطلوبه اثناء الاداء وتثبيت الجسم وعدم انحرافه في اي اتجاه , وعلي ذلك يتم الهبوط الصحيح وارتفاع دقه المدركات الحس – حركيه (٣ : ١٣) (١٢ : ٨٢) (١٥ : ٢٢) . كما يتفق طلحه حسين (١٩٩٧) وميسا Misia , جون John (١٩٩٩) ان الغرض الاساسي من التدريبات النوعيه المرتبطه بالحس الحركي هي تربيته الشعور بالحركه وبالشكل العام للمهاره والقدره علي سرعه ادائها والقدره علي تحديد اوضاع اجزاء الجسم في الفراغ والقوه المطلوبه لانقباض العضلات والتحكم في الاتجاه والمسافه المطلوبه اثناء الاداء (٥ : ٤٨) (٢٠ : ٩٥) .

وهذا يؤكد صحه الفرض الثاني للدراسه والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء اداء الشقلبه الجانبيه مع ربع لفه تتبعها الدوره الهوائيه الخلفيه المستقيمه كحركه نهايه علي جهاز عارضه التوازن لصالح القياس البعدي"

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال الدراسه امكن التوصل الي الاستنتاجات الآتيه :

- البرنامج المقترح الذي طبق علي عينه البحث ادي إلي تحسن واضح في جميع نتائج الاختبارات للادراك الحس- حركي قيد الدراسه
- البرنامج المقترح ادي الي تحسن الادراك الحس حركي قيد الدراسه.
- تحسن الادراك الحس- حركي ساهم في تحسن مستوي اداء المهاره قيد البحث

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسه وما توصلت اليه الباحثه من نتائج في حدود عينه البحث توصي بما يلي:

- تطبيق البرنامج المقترح لتطوير الادراك الحس – حركي قيد البحث لرفع مستوي اداء اللاعبات في نفس المرحله السنيه.
- ضروره الاهتمام بتطبيق تدريبات الادراك الحس – حركي في برامج التدريب.
- اجراء دراسات مشابهه علي اجهزة الجميز المختلفه للارتقاء بمستوي اللاعبات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. اسامه كامل راتب التريبيه الحركيه للطفل , دار الفكر العربي , القاها ١٩٩٤.
٢. اشرف عبد العال الزهري , نبيل عبد المنعم تحديد المستويات المعياريه لبعض القدرات البدنيه والحس حركيه لناشئ الجميز , مجله البحوث للتريبيه الرياضيه , كليه التريبيه الرياضيه جامعه الزقازيق , ٢٠٠٣ م.
٣. حسني سيد احمد اثر استخدام اساليب تطوير الاحساس (العضلي – الحركي) والاحساس البصري علي سرعة تعلم الشقلبه الاماميه علي اليبدين , رساله ماجستير , كليه التريبيه الرياضيه للبنين , جامعه الاسكندريه ١٩٨٥ م.
٤. حسني سيد احمد "اثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحس – حركي علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكيه للدوره الهوائيه الاماميه في رياضة الجميز" رساله دكتوراه , غير منشوره , كليه التريبيه الرياضيه للبنين , جامعه الاسكندريه , ١٩٩٢ م .
٥. طلحه حسين حسام الدين الموسوعه العلميه للتدريب الرياضي , دار الكتاب الحديث , ١٩٩٧ م.
٦. محمد ابراهيم شحاته اساسيات الجميز , مطبعه التوني , ١٩٩٢ م.
٧. محمد ابراهيم شحاته تدريب الجميز المعاصر , دار الفكر العربي , الطبعه الاولى , ٢٠٠٣ م .
٨. محمد ابراهيم شحاته منظومه التدريب النوعي للجميز الفني للرجال , مؤسسه حورس الدوليه , الطبعه الاولى , ٢٠١٠ م.
٩. محمد ابراهيم شحاته , احمد فؤاد الشاذلي التطبيقات الميدانيه للتحليل الحركي في الجميز , المكتبه المصريه للطباعه والنشر , ٢٠٠٦ م.
١٠. مرفت احمد كمال تطوير بعض المدركات الحسيه والصفات البدنيه لتحسين مستوي الاداء الفني علي عارضه التوازن ٢٠٠٣ م
١١. مهاب عبد الرازق تأثير التدريبات النوعيه للادراك الحس – حركي لتحسين الاداء الفني للدوره الاماميه المتكوره علي عارضه التوازن , رساله دكتوراه غير منشوره , كليه التريبيه الرياضيه بنين الاسكندريه , ٢٠٠٢ م.
١٢. محمود محمد عباس , احمد الهادي يوسف: الاسس العلميه في تعليم وتدريب الجميز , ١٩٩٩ م .
١٣. ليلي محمد احمد الشحات " تأثير تنمية التوازن علي مستوي الاداء المهاري لجهاز عارضه التوازن لناشئات الجميز", رساله ماجستير , كليه التريبيه الرياضيه للبنين , جامعه قناة السويس , ١٩٩٦ م .

١٤. هشام صبحي حسن اثر تنميه بعض الادراك الحس – حركي علي مستوي اداء الجملة الحركيه للناشئات علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع , مجله علوم الرياضه والتربيه الرياضيه , كليه التربيه الرياضيه جامعه المنيا , العددى الثالث عشر, ٢٠٠١ م.
١٥. يحي محمد زكريا , حازم حسن عبد الله تحليل تي لدورتيين هوائييتين خلفيتين مستقيمتين للهبوط من العقلة , المؤتمر العلمي الدولي (استراتيجيه انتقاء واعداد المواهب الرياضيه , الجزء الثاني , كليه التربيه الرياضيه للبنين , جامعه الاسكندريه , ٢٠٠٢ م.
١٦. ياسر عاطف غرابه المحددات الميكانيكيه المميزه لافضل اداء للاعبى الجماز في حركة الدوره الهوائيه الخلفيه المكوره المزوجه كنهايه علي جهاز المتوازي , المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه , كليه التربيه الرياضيه , جامعه طنطا , العدد الثالث , ٢٠٠٣ م

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. Barrow M: Horld, A and resomary Me Bee :Protical Approach to measuchement in physical education, 3rd Education lea and Fibiger philadelphia 1979.
18. Knudson: Q ualitative Analysis of Human Movement , 1997. & Morrison
19. Lamb,D.J : Physiology of exercise ,Responses& Adaption Macmillan Publishing Conp, New York,1979. ;
20. Wiltshire :Effective Coaching for children , first Published by the Crowood press Ltd,lb , Marlborough , 1999.
21. Misia & John:The Role of Proprioception in Action Recognition Elsvier, junuray,2003.
22. Farrer, Frank, Paillard, Jeannerod :The effect of taichuan traning on balance strength ,Kinesthetic , journal of perceptual and motor skills Missoula, monitorial , 1997 Jacobson and other
23. Gleeson NP. Eston R:Marginsonv and Mchugh M. Effects of Concentric training on eccentric Exercise induced Muscle damage British Journal of Sports Medicine, 2003.
24. Greg Classman: Gymnastics & Tumbling , Crossfit Santa Cruz and publisher of the Crossfit Journal , Inc, 2005.
25. Stalling , L : Mottor Learning Form theory to practice education , D.C.V., Mocbyco.st,Louis , London,1982.
26. Singer, M,N :The Learning of Motor skills , Macmillan publishing Co ., New York, 1982 .
27. Wamanes Artistic :Internatinal Gymnastic Federation God of Points Swit Z,erland , 2012.

الملخص باللغة العربية

تأثير تطوير الادراك الحس – حركي على مستوى اداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفه متبوعة بدوره هوائية خلفيه مستقيمه على جهاز عارضه التوازن للاعبات الجمباز تحت ٩ سنه.

ريم محمد الدسوقي

قسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، بجامعة المنصورة - جمهورية مصر العربية

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تأثير تطوير بعض الادراك الحس – حركي علي مستوى اداء مهارة الهبوط لجهاز عارضه التوازن للاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات.

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها ٨ لاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات المقيدين بالاتحاد المصري للجمباز بالاسكندرية واستخدمت الباحثه البرنامج الاحصائي spss اصدار ١٧ والمعالجات الاحصائية

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط

وقد اسفرت اهم النتائج لهذه الدراسة علي ما يلي:

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض الادراك الحس- حركي (الاحساس البصري المقارن بالمسافه – الاحساس بالاتجاه – الاحساس بالتوازن – الاحساس بالزمن – الاحساس الزاوي لمفصلي الكتف والفخذ) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تطوير بعض الادراك الحس – حركي علي مستوى اداء مهارة الهبوط لجهاز عارضه التوازن للاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات. لصالح القياس البعدي.

الملخص باللغة الإنجليزية

The impact of the development of cognitive sense - at the level of dynamic performance Somersault Side with a quarter turn rolls followed by pneumatic Rear straight on the balance beam device for gymnasts under 9 years.

Reem Mohamed Dessouky

The aim of this study was to identify some Taterttaiwir Sensory Perception - kinesthetic skill at the level of performance of the landing of a balance beam for gymnasts under 9 years.

Has been selected sample manner in deliberate, in which 8 gymnasts under 9 years old enrolled in the Egyptian Federation of Gymnastics in Alexandria researcher used the statistical program spss issuing 17 and statistical operations

- Arithmetic mean - standard deviation - the mediator - sprains - correlation coefficient.

Has resulted in the most important results of this study include:

1. There are significant differences between the two measurements prior and subsequent to the sample in some cognitive Al_hus- kinesthetic (visual sensation comparative distance - a sense of direction - sense of balance - sense of time - to sense angular articular shoulder and thigh) for post-measurement.
2. There are significant differences between the two measurements prior and subsequent to the research sample in Ttaiwirbed Sensory Perception - kinesthetic at the level of skill of the performance of landing a balance beam for gymnasts under 9 Snot.alsaleh dimensional measurement .

