

أثر منهج تدريبي للأدراك الحسي- الحركي لتنمية بعض الأرجل بسلاح الشيش

م. م محمد عبد الرحمن محمد
م. م حيدر مهدي سلمان
مدرب الألعاب مخلد ضياء عبد الرسول

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد التربية الرياضية جزءا من العملية التربوية العامة وتبرز أهميتها في تنمية القابليات البدنية والفكرية وتطويرها وتحسين الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية للطلاب، فضلا عن تحقيق الأهداف التربوية والعلمية، ومما لا شك فيه أن متطلبات تطور مستوى النواحي البدنية والحركية في أي لعبة مرتبط بالتخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمة على أسس قوية وصلبة.

وتعد لعبة المبارزة إحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس على وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين.

ومن أهم المتطلبات هي متطلبات الإدراك الحس - حركي التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقا للخصوصية الحركية والهدف إذ إن لكل حركة استعدادا خاصا وقدرات حركية وبدنية وأنه متى ما تم الانسجام بين هاتين

الصفيتين مع الأجهزة الداخلية للجسم سيكون لدى الطلبة قدرة على الإدراك و الإحساس الجيد بمتطلبات الحركة الجيدة.

ويحتاج الطالب إلى الإدراك وهو النشاط العقلي الذي عن طريقة يستطيع الطالب إن يتعرف على موضوع العالم الخارجي فهو العملية التي تسبق السلوك ،. وإن لعبة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات القدمين والذراعين والجذع في الهجوم والدفاع ، وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة(1).

لذا فقد اهتم الباحثون بأعداد منهج تدريبي مقترح يساعد في تحقيق مستوى الأداء الجيد لحركات الأرجل بسلاح الشيش وما ينعكس إيجاباً على مستوى التعلم بتلك اللعبة لتكون خطوة متوازنة لمساعدة العاملين في مجال التعلم و التدريب المبارزة لتحقيق مستوى أفضل.

1-2- مشكلة البحث :

تعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من الطالب مجهوداً كبيراً لتعلمها، و يجب إن تتوفر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على الإحساس والإدراك، وأن الطالب يحتاج إلى إدماج الإحساس والإدراك داخل أطار واحد وبحركة واحدة، ومن خلال مشاهدة الباحثون للطلبة خلال الدروس لاحظوا ضعفاً في الأداء الفني لدى طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية في حركات الأرجل بسلاح الشيش، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها من خلال وضع منهج مقترح لحركات الأرجل للطلبة بسلاح الشيش من أجل الارتقاء بمستوى الطلبة إلى أفضل مستوى.

1-3- أهداف البحث :

يهدف البحث الى:

1- إعداد منهج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي للطلبة في حركات الأرجل بسلاح الشيش.

(1) إبراهيم نبيل عبد العزيز، الأسس الفنية للمبارزة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص8.

2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تنمية الإدراك الحس - حركي للطلبة في حركات الأرجل بسلاح الشيش.

1 - 4 فروض البحث :

يفترض الباحثون ما يلي:

1 - هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الإدراك الحسي - الحركي في حركات الأرجل سلاح الشيش و لصالح المجموعة التجريبيّة.

2- للمنهج المقترح أفضلية في تنمية الإدراك الحسي - الحركي للطلبة في حركات الأرجل بسلاح الشيش.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.

1-5-2 المجال المكاني: القاعة المغلقة للألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية.

1-5-3 المجال الزمني: 2010/12/1 لغاية 2011/3 /12.



الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 الإدراك:

يعد الإدراك الحسي الأساس في المعرفة وتطورها، عن طريق التعلم الذي يحصل من بداية الحياة حتى نهايتها، فيعد الإدراك من أهم القدرات التي تمكن الأفراد من المحافظة على البقاء والتكيف والتطور، كونه العملية التي تسهم بقسط كبير في التعرف على البيئة ومعطياتها وكيفية التفاعل معها، إذ يختلف الأفراد في إدراكهم للموقف أو الظاهرة الواحدة ويستجيبون لها استجابات مختلفة.

أن الإدراك يؤثر في قابلية الفرد الحركية ويعمل على تحسينها وتطويرها ويساعد على فهم وإدراك المسائل الحركية الأخرى، والإدراك في الحركة يسهل عملية الربط بين الحركات⁽¹⁾، ويذكر أيضا "انه عملية تنظيم المدخلات الحسية وإعطاءها معنى"⁽²⁾.

لذلك نرى الرياضي يقوم بتفسير وتحديد المؤثرات من خلال الحواس، ومن أهم مميزات الحواس أنها دائما ترتبط بمؤثرات واسعة إذ إن إحساسنا بالمؤثرات السمعية والبصرية تفسر لنا إدراك الأشياء التي تتبع من المؤثرات، فمثلا إيعاز المدرب يصبح مؤثرا في اللاعب سواء ايجابيا أم سلبيا وهو ما يوضح لنا بأن الإدراك "عملية تفسير المثيرات التي تلقاها الرياضي عن الحواس"⁽³⁾، فإن قدرة الإدراك ليست ثابتة بل أنها دائمة التغيير تبعا لزيادة خبرة الرياضي مهاراته في المواقف المختلفة و إن كفاية الجهاز الحسي لها تأثير كبير في مستوى الادراك.

(1) وجيه محجوب ، فسبولوجيا التعلم ، ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002) ، ص76.

(2) وجيه محجوب، مصدر سابق ، 2001 ، ص153 .

(3) جمال حسين الالوسي ، علم النفس العام : (مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1988) ص31.

2-1-2 أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي:

يحتل موضوع الإدراك (الحس-حركي) مكانة مهمة في مجال التربية لرياضية بصورة عامة والنشاط الرياضي الممارس بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر بخصوصية كل لعبة أو فعالية رياضية , حيث يستطيع الرياضي من التمييز بين الأدوات التي تناسبه والتي لا تناسبه وتبرز أهمية الإدراك (الحس - حركي) في مجال النشاط بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج الى مقدار معين من القوة (1).

فضلا عن أن هناك علاقة بين الإدراك والحركة وذلك لأن أي فرد لا يستطيع إن يؤدي الحركة وبشكل ماهر ما لم يكن قد أدرك الحركة بشكل جيد، ومعنى هذا إن القدرة على الإدراك والقدرة على الحركة تتطوران معا حيث لا يمكن الفصل بين الإدراك والحركة لان الحركة تتأثر بالإدراك وبالعكس، فالمبارز الذي يدرك الأشياء والموضوعات التي تحيط به إثناء النشاط ومزاولته يمتلك قدرة إدراكية عالية تكون اكبر من المبارز الذي يفقد هذه القدرة وبالتالي لا يستطيع إدراك الأشياء وهذا ما يؤثر في نتيجة النزال.

لذا يعد الإدراك ذو أهمية كبيرة يجب إن يمتاز بها المبارز، وان حركات لاعب المباراة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم أو بعض أجزائه ويلعب هذا المدى الدور الأساس في تحقيق نجاح الأداء في اللمسة الصحيحة عند أداء حركة الطعن والقدرة على إدراك المسافة المطلوبة للوصول إلى هدف الخصم.

(1) سهام محمد النعيمات، العلاقة بين متغيرات الإدراك الحسي-حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات لطالبات : (رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية / كلية التربية الرياضية ، 1995)ص17.

2-1-3 تقسيم المدركات:

2-1-3-1-2 المدرك البصري:

البصر: " هو ذلك العضو الحسي الخاص بالرؤية، ويعد أهم وسيلة للاتصال بين الإنسان والعالم المحيط به، فالبصر يدرك الفرد الأشياء بأشكالها وألوانها وإحجامها المختلفة، وبذلك يستطيع الفرد أن ينظم حركاته وأفعاله بما يتلاءم مع متطلباته المختلفة"⁽¹⁾.

إن الإدراك البصري يمثل المكانة الأولى في القوى الإدراكية المعرفية وإن المدركات بشكل عام تقوم بدور مهم في تكوين الفرد العقلي والنفسي والاجتماعي لذا تعد منطقة الإدراك البصري أكبر منطقة حسية موجودة في الدماغ، فإذا كان العرض للمهارة دقيق فإن العقل يستقبل رسالة قوية ينتج عنه تطور غني بكمه ونوعه، وكلما زادت الإشارات عن طريق التكرار يؤدي هذا إلى بقاء المعلومات إلى أكبر مدة ممكنة⁽²⁾، ولكي يحدث التغيير الإدراكي للمعلومات عن أداء المهارة يجب جعل اللاعب يتفاعل مع الحوافز المعينة بشكل واضح، فأهمية (الخبرة البصرية) هي لتطوير القابليات البصرية أو القدرات الإدراكية للنظر (وهي مسألة أكد عليها روبرت ماكليري (1975) بغية تحديد مواقع الأشياء على وجه الدقة)⁽³⁾.

ومن هنا نجد أن تنظيم المدرك البصري يأتي من خلال الموقف المشكل للمهارة الحركية، بغض النظر عن الخبرة السابقة على الرغم من أهميتها في حل المشكلة، وفي حالة تطور المدرك البصري فإن الحل يمكن إن يحدث بشكل حركي آلي ومن هذا الحل يمكن إن يستخدم في مواقف أخرى لأنه يعتمد على القاعدة أو الأساسيات التي تم تنظيمها من قبل المدرب مساهما في تقصير عامل الزمن لتعلم مهارات حركية أخرى.

ويدخل التدريب البصري في الكثير من الألعاب الرياضية إذا كانت فردية أو فرقية، ولعبة المباراة هي واحدة من هذه الألعاب التي يجب إن يتحلى اللاعب فيها بحاسة نظر جيدة، حتى يكون لديه القدرة على لمس الهدف من خلال تقدير اللاعب لمسافة التبارز والمحافظة عليها،

(1) عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، التطور الحركي للفعل، ط2: (الرياض، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1996) ص138.

(2) محمود زياد حمدان، الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاتها: (مؤسسة الرسالي، 1981) ص45.

(3) وجيه محبوب، مصدر سبق ذكره، 2002، ص42.

وكيفية مغالطة الخصم وسرقة المسافة المطلوبة حتى تصل ذبابة السلاح إلى لمس الهدف في اقصر طريق واقل زمن ممكن وهذا لا يتحقق إلا بالتدريب البصري المستمر الذي ينتج عنه تحسين القدرات البصرية للحصول على لمسة وهذا ما يتفق مع كورت ماينل " أن يكون القسم الأعظم من حركات الذراعين واليدين وفي بعض الحالات حركات القدمين تحت مراقبة حاسة البصر"(1).

2-3-1-2 المدرك الحركي:

يعد الإدراك الحس - حركي ذا أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة وذلك لأهميته في جميع حركات التوافق وهذا الحس يسمى بالحس - حركي إذ يرى وجيه محبوب أن الإدراك الحس- الحركي يسبق متطلبات الموقف فهو أذن "عملية مفسرة وبعد التفسير يتطلب من الموقف الحركي أن يتطور بالتكرار والتجربة وكفاءة الرياضي"(2).

فهو يعطينا القدرة على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجة انه يمكننا معرفة مسببات الحركة بدون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع أحيانا إلى الإحساس العضلي أو ما يسمى بالحاسة السادسة(3).

إن التدريب الجيد والممارسة من خلال التكرار في الأداء يؤدي إلى زيادة إدراك الرياضي بجسمه، ومن ثم تطوير المدرك الحس- حركي لديه من خلال زيادة قابلية التمييز من الحركات وردود فعله إزاء الحركة، فضلا عن أهمية تطوير المعرفة العقلية لدى الرياضي عن طريق التفكير حيث يتغلغل إلى جوهر الحركة والذي يستند على أحكام الخبرات التي تخزن في الذاكرة(4)، كل هذه تساهم في تطوير المدرك الحس- حركي.

(1) كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط2 : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1996) ص 45 .

(2) وجيه محبوب، مصدر سابق ، 2002 ، ص33.

(3) عمر السكري وحسن حنفي، دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الحس-حركي والأداء في رياضة المبارزة : (أطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان/ كلية التربية الرياضية ، 1990)، ص41.

(4) نزار الطالب وكامل طه الويس ، علم النفس الرياضي : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)، ص167.

ويلعب البصر دوراً مهماً ورئيساً في تطور المدرك الحس حركي وخاصة عند ممارسة المهارات الحركية المختلفة ألا أن هذه الحاسة يبدأ تأثيرها يختفي كلما ازداد تطور المدرك الحس حركي حيث يستطيع الرياضي أن يؤدي المهارات الحركية التي تدرب عليها سابقاً دون اللجوء إلى حاسة البصر.

لذا فمن الضروري على العاملين في المجال الرياضي الاهتمام بالبرامج التدريبية والتي تعني بتطوير المدركات الحسية لمساعدة الرياضي على كيفية إدراك الحركة وفهم السلوك الحركي ليساعده في الوصول إلى الهدف.

2-1-3-3- التقدّم للإمام:

هي حركة هجومية تساعد اللاعب على اكتساب مسافة معينة من أرض الملعب باتجاه الخصم عند التقدّم، ويتم بنقل القدم الأمامية مسافة قليلة بمقدار قدم واحد من وضع الاستعداد، بحيث يتم هبوط القدم على الأرض بالكعب، ومن ثم مشط القدم، وبعدها تنتقل القدم الخلفية المسافة نفسها مع المحافظة على وضع الجسم وانشاء الساقين وعلى وضع الاستعداد الاصلي⁽¹⁾.

2-1-3-4 حركة التقهقر :

تعد حركة التقهقر حركة دفاعية معاكسة لحركة التقدّم للإمام وتؤدي بنقل القدم الخلفية إلى الخلف بمسافة قدم واحدة أو قدم ونصف تقريباً ثم تليها القدم الأمامية مع الانتباه إلى وضع الجسم أثناء الحركة والمحافظة عليه كما هو في حالة التقدّم⁽²⁾.

2-1-3-5 حركة الطعن:

هي من أهم الحركات للاعب المباراة لأنها حركة هجومية سريعة تهدف إلى إيصال ذبابة النصل (مقدمته) لهدف الخصم بصورة سريعة، وتبدأ بمد الذراع المسلحة إلى الإمام، بحيث تهدد الخصم ثم نقل الرجل الأمامية بمسافة مناسبة على أن يكون هبوط القدم على الأرض على الكعب ثم مشط القدم، مع ثني الركبة الأمامية لتشكل زاوية قائمة، وتكون الرجل الخلفية ممدودة بصورة كاملة مع بقاء القدم الخلفية ملاصقة للأرض، وفي الوقت نفسه تتخفّض الذراع الخلفية على امتدادها باتجاه الرجل الخلفية وموازيًا لها، ويكون الجذع مائلاً بصورة قليلة للإمام الأسفل، ويكون

(1) عبد علي نصيف ؛ المبارزة ، 1990 ، ص 206-218.

(2) عبد علي نصيف وآخرون ؛ المبارزة ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص 205.

مركز ثقل الجسم في منتصف الجسم تقريباً، لذلك " تعد حركة الطعن من أهم حركات المباراة بسبب تكرارها كثيراً سواء أثناء التدريب أو في المنافسات فهي تعتبر العمود الفقري للتبارز ومن أهم وسائل الهجوم واللاعب الذي يتقنها بشكل جيد سوف يتميز عن الآخرين "(1).

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1- دراسة خالد جمال محمود(2):

(تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارس المباراة) هدف الدراسة: إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي المباراة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (40) لاعب من سلاح الشيش تحت (14) سنة تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وخلصت الدراسة الى ان الهجمة المستقيمة والمغيرة "بتغير الاتجاه" والدفاع الرابع وضربة الإيقاف هي مهارات تحتاج إلى سرعة استجابة حركية واهمية التدريب باستخدام المثيرات السمعية والبصرية بالبرنامج التدريبي اما له من أثر إيجابي في تنمية سرعة الاستجابة الحركية.

مناقشة الدراسة المشابهة :

من خلال اطلاع الباحثون على الدراسة السابق وجد أنها أقرب الدراسات الى البحث الحالي إذ تتفق الدراسة مع دراسة الباحثون الحالية لاشتمالها على منهج تدريبي واتباعها المنهج نفسه في الدراسة واختلقت عينة الدراسة مع الدراسة الحالية ووجد ان هنالك قلة في الدراسات التي تناولت متغير الادراك الحس - حركي في لعبة المباراة في العراق، فضلاً عن شمول البحث على عينة من طلبة المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية لذا كان من الضروري إجراء هذه الدراسة لغرض تنمية الادراك الحس - حركي في المباراة بسلاح الشيش لحركات الارجل لطلبة المرحلة الثالثة.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- (1) عباس الرملي؛ المبارزة، سلاح الشيش، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1981) ص 191 .
- (2) خالد جمال؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارس المباراة، (رسالة ماجستير، غير منشورة / كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1992).

1-3 منهج البحث:

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها منهاج البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه⁽¹⁾. لذا استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

بعد تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية والبالغ عددهم (129) طالب للعام الدراسي 2010-2011 تم اختيار عينه مكونه من (40) طالبا وهم يمثلون 31 % من مجتمع الاصل، وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة و تجريبية عن طريق القرعة. حيث تضم كل مجموعة (20) طالب.
تم احتساب التجانس والتكافؤ بين المجموعتين والجدول (1) يبين تجانس العينة , أما الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين.

جدول (1)

يبين تجانس العينة

المجموعتان	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
------------	-----------	---------------	-------------------	--------	----------------

(1) سامي محمد ملحم ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1: (عمان ،دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000) ص359.

0.158 -	174.500	6.1239	173.35	الطول
0.082	72.500	4.6521	72.200	الوزن
0.627	21.500	0.8013	21.500	العمر
0.183 -	175.000	5.7388	175.75	الطول
0.194 -	74.000	5.1019	73.35	الوزن
0.257	22.000	0.7452	21.85	العمر

جدول (2)

يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س		
تقدم بالخطوة العادية	3.91	18.16	4.06	17.33	0.66	عشوائي
تقهقر بالخطوة العادية	3.19	14.98	3.29	16.78	1.75	
تقدم + طعن	1.12	7.93	0.99	7.78	0.44	
تقهقر + طعن	3.02	10.73	2.83	1.95	0.24	
الإدراك الحسي الحركي	0.51	2.79	0.49	2.77	0.13	

*قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (38)

3 – 3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

1-3-3 ادوات البحث:

1- المقابلات الشخصية *

2- الملاحظة.

2-3-3 الاجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

1 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

2 - أسلحة شيش للمبارزة عدد(10).

3 - أشرطة ملونة لاصقة.

4 - مضمار خاص بلعبة المبارزة.

5 - جهاز حاسوب نوع بانتيوم 4.

6 - واقية لتعصيب العينين.

7 - أهداف معلقة على الحائط عدد (2).

8 - شواخص توضع عليها الأهداف عدد (2).

9- المصادر العربية والأجنبية.

10- استمارة تقويم **.

4-3 التجربة الاستطلاعية:

من اجل معرفة كل الصعوبات والمشاكل أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 2-1-2011 الساعة العاشرة صباحا على عينة من (5) طلاب تم اختيارهم عشوائيا من

طلاب كلية التربية الرياضية - المرحلة الثالثة وهم خارج عينة البحث.

إذ كان هدف التجربة الاستطلاعية:

1 - معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون.

2 - معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات ومدى إمكانية اللاعبين لأدائها.

* الخبراء الذين تمت مقابلتهم

1) م. د رولا مقداد عبيد (تعلم حركي - مبارزة)

2) مدرب مصطفى جاسب عبد الزهرة (مدرب مبارزة / اتحاد الفرعي لمحافظة ميسان - مبارزة)

** ينظر ملحق(1).

3 - تعريف فريق العمل المساعد بمتطلبات الاختبارات.

4 - اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات.

5 - إيجاد الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1 اختبار الإدراك الحسي - حركي بالمسافة بين القدمين في التقدم للإمام

بالخطوة العادية.

هدف الاختبار تحديد المسافة بين القدمين في التقدم للإمام بالخطوة العادية.

الأدوات المستخدمة

طباشير ملون - سلاح شيش - منديل لتعصيب العينين

طريقة الأداء

1 - يرسم خطين على الأرض يبعد كل منهما عن الآخر قدم و نصف (45 سم).

2 - يقف اللاعب في وضع التحفز خلف الخط الأول و يقوم بنقل القدم الأمامية ثم نقل القدم الخلفية دون فترة سكون بين حركتهما.

طريقة التسجيل

1 - يعطى اللاعب ثلاث محاولات وهو معصوب العينين.

2 - يتم طرح المسافة التي حققها اللاعب في كل محاولة من المحاولات الثلاثة من المسافة المناسبة للحصول على مقدار الخطاء في المسافة بين القدمين.

3 - يتم حساب المتوسط الحسابي للخطاء في المسافة لكل لاعب من خلال المحاولات الثلاثة.

3-5-2 اختبار الإدراك الحسي - حركي بالمسافة بين القدمين في التقهقر للخلف

بالخطوة العادية.

هدف الاختبار تحديد المسافة بين القدمين في التقهقر للخلف بالخطوة العادية.

الأدوات المستخدمة

طباشير ملون - سلاح شيش - منديل لتعصيب العينين

طريقة الأداء

- 1 - يرسم خطين على الأرض يبعد كل منهما عن الآخر قدم و نصف (45 سم).
- 2 - يقف اللاعب في وضع التحفز خلف الخط الأول و يقوم بنقل القدم الخلفية ثم نقل القدم الأمامية دون فترة سكون بين حركتهما.

طريقة التسجيل

- 1 - يعطى اللاعب ثلاث محاولات وهو معصوب العينين.
- 2 - يتم طرح المسافة التي حققها اللاعب في كل محاولة من المحاولات الثلاثة من المسافة المناسبة للحصول على مقدار الخطأ في المسافة بين القدمين.
- 3 - يتم حساب المتوسط الحسابي للخطأ في المسافة لكل لاعب من خلال المحاولات الثلاثة.

3-5-3 تقييم مستوى الأداء المهاري

تم تقييم حركات الأرجل (التقدم العادي و التقهقر العادي و الطعن) بواسطة (3) محكمين* وذلك بوضع الدرجة من (10) لكل قسم من أقسام الحركة ويأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم ثم يقيم مستوى الأداء للاختبارات القبليّة و البعدية وتم أعداد استمارة خاصة بذلك.

6-3 إجراءات التجربة الميدانية :

1-6-3 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة في يوم 2011/1/15 الساعة العاشرة صباحا في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية.

2-6-3 التجربة الرئيسيّة

*

- 1 - م . د. رولا مقداد (تعلم حركي مباراة)
- 2- مدرب مصطفى جاسب عبد الزهرة (مدرب مباراة / اتحاد الفرعي لمحافظة ميسان - مباراة)
- 3 - م . م اسعد طارق (تدريب مباراة)

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعد الباحثون منهجا تدريبيا من (12) وحدة تدريبية* طبقت على عينة البحث المجموعة التجريبية على مدى (12) أسبوع وبواقع وحدة (تدريبية) واحدة اسبوعيا وبمعدل (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة حيث يكون زمن المنهج الخاص بالعمل (40) دقيقة لتدريب الإعداد الخاص التي تم إدخال المتغير التجريبي عليها.

ثم بدء العمل في المنهج التدريبي في يوم الأحد 2011/1/23 وقد تضمن المنهاج مجموعة من تمارين عامة و خاصة و الإدراك الحسي الحركي و حركات الأرجل بسلاح الشيش. حيث طبق المنهج على المجموعة التجريبية وتم ترك المجموعة الضابطة على التدريب الاعتيادي بالوحدة التدريبية. علما إن المنهاج للمجموعتين موحد ماعدا قسم الإعداد الخاص الذي طبقت فيه المنهج التدريبي المقترح.

3-6-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من المنهج قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الأحد 2011/4/17 في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية. وقد حرص الباحثون على توفير الإجراءات و الشروط نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS)

لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة وهي كالآتي:-

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (T) للعينات المترابطة
- اختبار (T) للعينات المستقلة
- نسبة التطور

الفصل الرابع

* - ينظر ملحق (2)

1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للإدراك الحس - حركي وحركات الأرجل للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (3)

يبين قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبار البعدي في متغيرات الدراسة بسلاح الشيش للمجموعتين

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
	ع	س	ع	س	
تقدم بالخطوة العادية	1.14	2.81	3.83	16.51	15.49
تقهقر بالخطوة العادية	0.69	2.55	3.33	16.53	18.39
تقدم + طعن	1.27	2.83	1.01	7.13	11.62
تقهقر + طعن	0.82	4.38	2.94	9.88	8.1
الإدراك الحسي الحركي	0.45	1.48	0.57	2.68	4.1

دال لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19) = 2.09

جدول (4)

يبين نسبة تطور الطلاب في متغيرات الدراسة في كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		نسبة التطور	المجموعة الضابطة		نسبة التطور
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي	
تقدم بالخطوة العادية	18.16	16.51	84.53	17.33	2.81	4.73
تقهقر بالخطوة العادية	14.98	16.53	82.98	16.78	2.55	1.49
تقدم + طعن	7.93	7.13	64.31	7.78	2.83	8.35
تقهقر + طعن	10.73	9.88	95.18	1.95	4.38	9.77
الإدراك الحسي لحركي	2.79	2.68	46.95	2.77	1.48	3.25

2-4 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) و (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموع التجريبية و الضابطة عند مستوى (0.05) في الإدراك الحس - حركي و لصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا إلى المنهج التدريبي المقترح حيث إن ممارسة رياضة المبارزة لها أثرها الواضح في الارتقاء بالإحساس و الإدراك للطلاب خلال المنهج المقترح وهذا يتفق مع ما ذكره (ستاين هاوس)⁽¹⁾ في إن الأفراد ذوي القدرة العالية على استيعاب سلسلة من الحركات ذات مهارات عالية ينمو عندهم الإدراك الحس - حركي أسرع من غيرهم وبالتالي يقل خطأ الإدراك الحس - حركي لديهم عن مجموعة المستوى الأدنى.

ونجد إن نسبة التطور لمهارة التقدم للإمام بخطوة عادية قد بلغت (83.53) مقارنة بالمجموعة الضابطة حيث كانت (4.73) وفي مهارة التفهق بالخطوة العادية (82.98) للمجموعة التجريبية والضابطة (1.49). ومهارة التقدم بالخطوة العادية والطن وصلت (64.31) والمجموعة الضابطة (8.35) ومهارة التفهق بالخطوة العادية والطن (10.95) ومقارنتها بالمجموعة التجريبية حيث بلغت (9.77).

ويعزو الباحثون تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة إلى المنهج المقترح أدى إلى تحسين الإدراك الحسي الحركي للطلبة مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء الحركي بسلاح الشيش بدرجة أفضل من المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج التقليدي. وهذا يتفق مع ما تؤكدته دراسة (علي حسن)⁽²⁾ (1988) على إن المنهج يحسن مستوى الإحساس العضلي الحركي في المبتدئين من الطلاب والمتعلمين.

الفصل الخامس

- (1) stein house ,a.h.your muscles see more than your eyes, journal of h per,1966
(2) محروس علي حسن ((أثر تنمية الإحساس العضلي - الحركي و البصري على مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش)) رسالة دكتوراه غير منشورة ,كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان.1988.

5 – الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

مما تقدم من نتائج تم التوصل الى الاستنتاجات التالية

1-إن تطبيق المنهج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية الإدراك الحس – حركي بدرجة أفضل من المنهج التقليدي

2-نتيجة لاستخدام المنهج التدريبي قل زمن الإدراك الحس – حركي و زاد مستوى الأداء لحركات الأرجل في التقدم العادي والتقهقر العادي و الطعن.

2-5 التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي

1- تطبيق المنهج المقترح لتنمية الإدراك الحس – حركي حيث يساهم في تعلم حركات الأرجل بسلاح الشيش.

2- إجراء دراسات أخرى مشابهة على عينات أخرى وبأسلحة أخرى في المباراة.

المصادر



- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز، الأسس الفنية للمبارزة ، ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001).
 - 2- جمال حسين الالوسي، علم النفس العام: (مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1988).
 - 3- خالد جمال؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارس المبارزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
 - 4- سهام محمد النعيمات، العلاقة بين متغيرات الإدراك الحسي-حركي ومستوى الأداء المهاري على أجهزة جمباز السيدات لطالبات : (رسالة ماجستير، الجامعة الاردنيه / كلية التربية الرياضية، 1995)
 - 5- سامي محمد ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان ،دار السيرة للنشر والتوزيع ، 2000 .
 - 6- عبد العزيز عبد الكريم المصطفى، التطور الحركي للفعل، ط2 : (الرياض، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1996.
 - 7- عمر السكري وحسن حنفي، دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الحس-حركي والأداء في رياضة المبارزة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان/ كلية التربية الرياضية، 1990) .
 - 8 - عبد علي نصيف، المبارزة ، 1990.
 - 9 - عبد علي نصيف وآخرون، المبارزة ، (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) .
 - 10- عباس الرملي، المبارزة ، سلاح الشيش ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1981) .
 - 11- كورت ماينل، التعلم الحركي، ترجمة: عبد علي نصيف، ط2: (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1996).
 - 12- محمود زياد حمدان، الوسائل التعليمية مبادئها وتطبيقاته : (مؤسسة الرسالي، 1981)
 - 13- محروس علي حسن ((اثر تنمية الإحساس العضلي - الحركي و البصري على مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش)) رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة حلوان. 1988.
 - 14- نزار الطالب وكامل طه الويس، علم النفس الرياضي : (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993)
 - 15- وجية محجوب ، فسيولوجيا التعلم ، ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
- 16- stein house ,a.h.your muscles see more than your eyen, journal of h per,1966

ملحق رقم (1)



استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في سلاح الشيش

اسم الطالب :

التاريخ :

ت	المهارات	القسم التحضيري (3)	القسم الرئيسي (4)	القسم الختامي (3)	المجموع	الملاحظات
1	التقدم بالخطوة العادية					
2	التقهقر بالخطوة العادية					
3	تقدم بخطوه عادية+طعن					
4	تقهقر بخطوه عادية+طعن					

التوقيع :

اسم المقوم :

الدرجة العلمية :

مكان العمل :

التاريخ :

ملحق (2)

يبين نموذج لوحدة تدريبية من المنهج المقترح



شدة الوحدة التدريبية 85%

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الهدف التعليمي-تطوير الادراك الحسي - الحركي والاداء المهاري

الهدف التربوي-تتمية روح الشجاعة

التاريخ:

الاسبوع:

ت	اقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الطرق والوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	القسم التحضيري 1-احماء عام 2-احماء خاص	10د 10د	(الوقوف) السير-الهولة-تمارين عامة					
2	القسم الرئيسي الاعداد الخاص	65د 20	(وضع الوقوف) الانشاء العرضي ثني ومد الذراعين للجانبين بالتعاقب مع فتح وضم الساقين بالقفز. (وضع الاستعداد) ثلاث خطوات للامام والطنع والتقهقر ثلاث خطوات ثم الطعن (معصوبة العينين) التدريب على حركات الارجل التقدم والتقهقر العادي تحليل نزالات تتمية روح المنافسة	8 ثا 8 ثا	6 6	3 - 1 3 - 1	2 2	130ن/د 130ن/د
3	القسم الختامي	5د	تمارين تهدئة وتنفس					العودة الى النبض الطبيعي