

تأثير الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

م.م. بعوش خالد/الجزائر. جامعة البويرة . معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

حسين حمزة جواد/العراق. المديرية العامة لتربية محافظة بابل

معاذ صالح جواد/العراق. المديرية العامة لتربية محافظة بابل

khaled.baouchestaps@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي عند الطالبات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة ، ولقد أجريت هذه الدراسة على (24) طالبة تم اختيارهم بطريقة عمدية (12) طالبة من المرحلة الأولى ، و(12) طالبة من المرحلة الثالثة ، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق اختبار الإدراك الحسي على الطالبات قبل وبعد الجهد البدني لدراسة الفروق ، كما تم الاعتماد على برنامج spss 21 في استخراج المعادلات الاحصائية .

وأُسفرت نتائج الدراسة عن صحة تأثير الجهد البدني في عملية الادراك الحسي لدى الطالبات ، كما استنتجنا أن هناك فروق في الإدراك الحسي بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة في الإدراك الحسي لصالح طالبات المرحلة الثالثة ، وعليه أوصى الباحثون بضرورة مراعاة القدرات العقلية أثناء الجهد لما لها من أهمية في القدرات الحركية والمهارية ، كذلك الابتعاد عن الجهد البدني الزائد الذي ينعكس سلبا على عملية الإدراك الحسي.

الكلمات المفتاحية : الجهد البدني، الادراك الحسي، الطالبات.

The Effect of Physical Effort in the Process of sensory perception among female Students of the Institute of Science and Technology of Physical and sport activities

Assistant Lect.. Baoush Khaled / Algeria. University of Bouira. Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities

Hussein Hamza Jawad / Iraq. General Directorat of Babil province

Moaz Saleh Jawad / Iraq. General Directorat of Babil province

khaled.baoucestaps@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify the effect of physical effort in the process of sensory perception among students of the Institute of Science and Techniques of physical activity and sports in Balwaira,. This study was conducted on (24) students who were selected in a deliberate way ,(12) students from the first stage, and (12) Third. The descriptive analysis method was used by applying the sensory perception test to the students before and after the physical effort to study the differences. The 21 SPSS program was also used in the extraction of the statistical equations.

The results of the study revealed the validity of the physical effort in the process of sensory perception among students. The researchers also concluded that there are differences in sensory perception between female students of the first and third stage and in favor of students of the third stage. Therefore, the researchers recommended that the mental abilities should be taken into consideration during effort due to motor and skill abilities as well as move away from excessive physical effort, which reflected negatively on the process of perception.

Keywords: physical effort, sensory perception, female students

1- المقدمة :

مما لا شك فيه أن للإحساسات دوراً مهماً وكبيراً في النشاط الرياضي فكلما أمتلك اللاعب قدرة عالية على الإحساس، وكفاءة عملية واسعة كلما كان على مستوى متقدم من الأداء، فضلاً عن أن عملية الإدراك الحسي تشكل واحدة من العوامل المهمة التي تركز عليها عملية التدريب والتعليم والتي تحدد طريقة وسرعة ودقة الأداء ، الذي يجب أن يمتلك الإحساس الكافي لتفسير المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية التي تؤدي إلى التصرف الجيد في المواقف المختلفة.

وتظهر أهمية الإدراك الحسي في الأنشطة الرياضية من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ تتطلب العضلات العاملة في كل مهارة من مهاراتها قوة معينة للأداء الحركي تبعاً للانقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن، من حيث متى يسرع ومتى يبطئ ، ومتى يتم تغييره لمركزه أثناء اللعب.

فضلاً عن ذلك فإن سرعة الإدراك لها فاعلية في أداء الرياضي، فالقدرة على سرعة إدراك وتحديد مواقع الزملاء والمنافسين والوسائل الرياضية بالملعب تؤثر بدقة وسرعة كبيرة في المهارات فنياً وخطياً ، لما لها من دور كبير في تحقيق النجاح وهو المحصلة النهائية لجهد الرياضي.

وتكمن أهمية دراستنا من حيث أنها تهتم بالكشف عن تأثير الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة، وكذلك إظهار الفروق بين طالبات المرحلتين في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد البدني، ومما يزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تطرقت لجانب القدرات العقلية والتي تتطلب اهتماماً كبيراً من القائمين على المجال الرياضي سواء المدربين أو المربين أو المدرسين، وكذلك منحها مكانة خاصة في البرامج التدريبية والتعليمية، لذا نأمل أن تكون إضافة ومرجع للاستفادة منه في المجال الرياضي.

وعلى الرغم من أهمية هذه العملية ، إلا أننا نلاحظ قلة تركيز العديد من المدربين والمربين على هذه الناحية، وقلة إدخالها ضمن المناهج التدريبية والتعليمية، ومن هذا المنطلق رغبت في بحث هذه المشكلة لتبسيط الضوء عليها بشكل مباشر وتحديد أبعادها وذلك من خلال التعرف على تأثير الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة.

على ضوء ما سبق، تم طرح التساؤل الرئيسي على النحو التالي:

- هل يؤثر الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة ؟

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على تأثير الجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة البويرة .
- 2- التعرف على الفروق في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى والثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة البويرة .
- 3- التعرف على الفروق في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة البويرة.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تألف مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى والثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/جامعة البويرة للعام الدراسي 2015/2016 وتم اختيار المجتمع بالطريقة العمدية ، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهن (24) طالبة ، (12) طالبة من المرحلة الأولى و(12) طالبة من المرحلة الثالثة من اللواتي أبدین استعدادهن لإجراء الاختبار.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية

- اختبار الادراك الحسي

- عصابة العينين

- طباشير

- شريط قياس

- فريق العمل المساعد

2-4 الاختبارات المستخدمة :

اختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب : (ريتسا ساهاك كاكين ، 2000 ، ص40)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحسي بمسافة الوثب للأمام .

- الأدوات : عصا للعينين، طباشير، شريط قياس.

- مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما (1.5 سم)

أحدهما خط البدء والآخر خط الهدف ويقف المختبر على خط البدء ناظراً إلى المسافة بين الخطين مدة

(5 ثا) ، ثم تعصب عيناه ، ثواني ثم يقوم بالوثب بكلتا القدمين معاً لمحاولة الوصول إلى خط الهدف

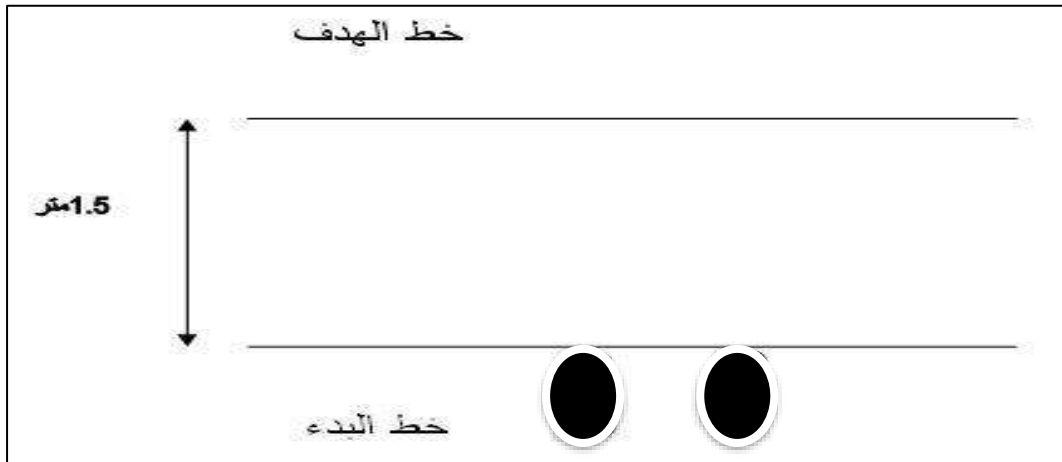
بحيث يلامسه بأرجله . الشكل (1) يوضح ذلك

- شروط الاختبار: لكل مختبر محاولتان يسجل له مجموعهما .

- طريقة التسجيل: يتم حساب المسافة بين عقبي قدم المختبر وخط الهدف بالـ (سم) علماً أن الدرجة

النهائية هي مجموع المحاولتين إذ كلما قلت المسافة دلل ذلك على وجود الإدراك الحسي بمسافة الوثب

.



الشكل (1)

يوضح اختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/9/15 في تمام الساعة التاسعة صباحاً في ملعب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على (6) طالبات من المرحلة الأولى والثالثة ومن غير المشاركات في التجربة الرئيسية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه الاختبار.

3- معرفة ملائمة الاختبار لعينة البحث.

4- التعرف على الأخطاء التي قد تحدث وتجاوزها.

2-6 الأسس العلمية لاختبار الإدراك الحسي :

1- صدق الاختبار: يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (Barrow) ومك جي (MC - Gee) إلى الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها . (موفق أسعد محمود ، 2011 ، ص 21-22)

بمعنى أن يقيس فعلاً ما أعد لقياسه ولا يقيس شيئاً بديلاً عنه أو بالإضافة إليه.

(فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة ، 2002 ، ص 167)

اذ تم التأكد من صدق (المحتوى) من خلال عرض اختبار الإدراك الحسي على السادة الخبراء والمختصين .

2- ثبات الاختبار: يعني ثبات الاختبار "درجة الثقة" ويقول "فان دالين" (Van dalin) "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المختبرين وتحت نفس الشروط" . (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، ص 193)

وعليه فقد تم إيجاد معامل الثبات وذلك من خلال إعادة الاختبار بعد أسبوع واحد على عينة التجربة الاستطلاعية ومن خلال استخراج معامل ارتباط سبيرمان بين الاختبارين الأول والثاني ظهر بان الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات والجدول (1) يبين ذلك .

3- موضوعية الاختبار: " يقصد بها عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين (المحكمين)، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المتعلقة بموضوع الاختبار وحده، ويعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه " . (بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد ، 2009 ، ص107)

وفي هذه الدراسة يمكن توضيح موضوعية الاختبار المستخدم من خلال وضوح مفرداته وسهولة تطبيقه وغير قابل للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات (الدرجة) وبذلك يعد الاختبارات المستخدمة ذا موضوعية جيدة

الجدول (1)

يبين الأسس العلمية لاختبار الإدراك الحسي

الاختبار	وحدة القياس	ثبات الاختبار	الصدق الذاتي	الموضوعية
اختبار الإدراك الحسي	السننيمتر	0.88	0.94	0.82

قيمة معامل الارتباط "ر" الجدولية تساوي (0.81) بدرجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05)

7-2 التجربة الرئيسة :

أجريت التجربة الرئيسة على العينة الرئيسة والبالغ عددها (24) طالبة من المرحلة الأولى والثالثة بتاريخ 2016/9/25 في الملاعب والقاعات الخاصة بنشاطات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة بحضور فريق العمل المساعد وتهيئة كافة المستلزمات لإجراء التجربة .

8-2 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون برنامج (SPSS) إصدار 23 لاستخراج المعادلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبار "t" للعينات المرتبطة والمستقلة.

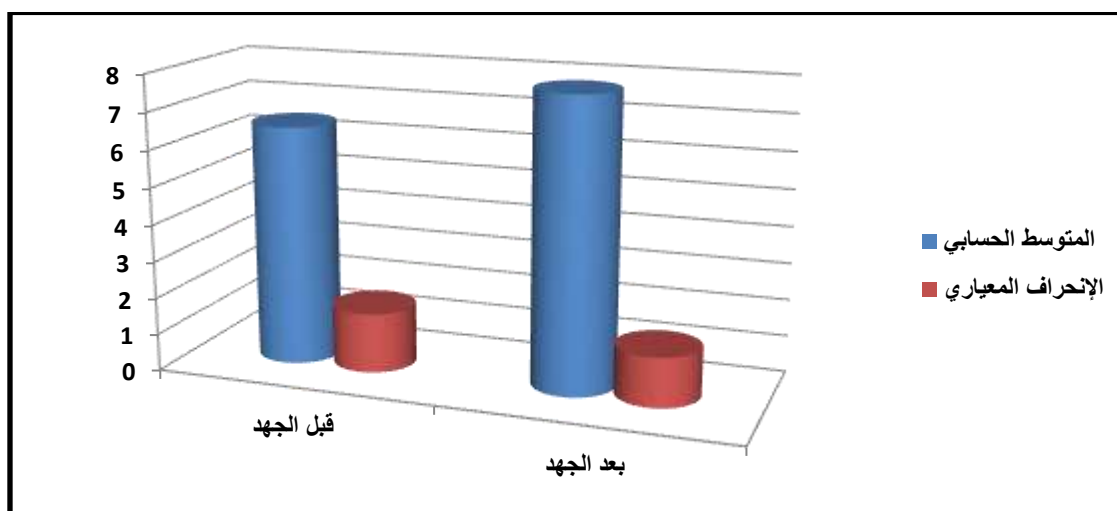
- معامل ارتباط بيرسون.

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين الفروق في الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى

المعالجات الاحصائية	س	$\pm$ ع	t المحسوبة	sig	الدلالة
قبل الجهد	6.5	1.62	5.20	0.011	معنوي
بعد الجهد	7.83	1.34			



الشكل (2)

يوضح الفروق في الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى.

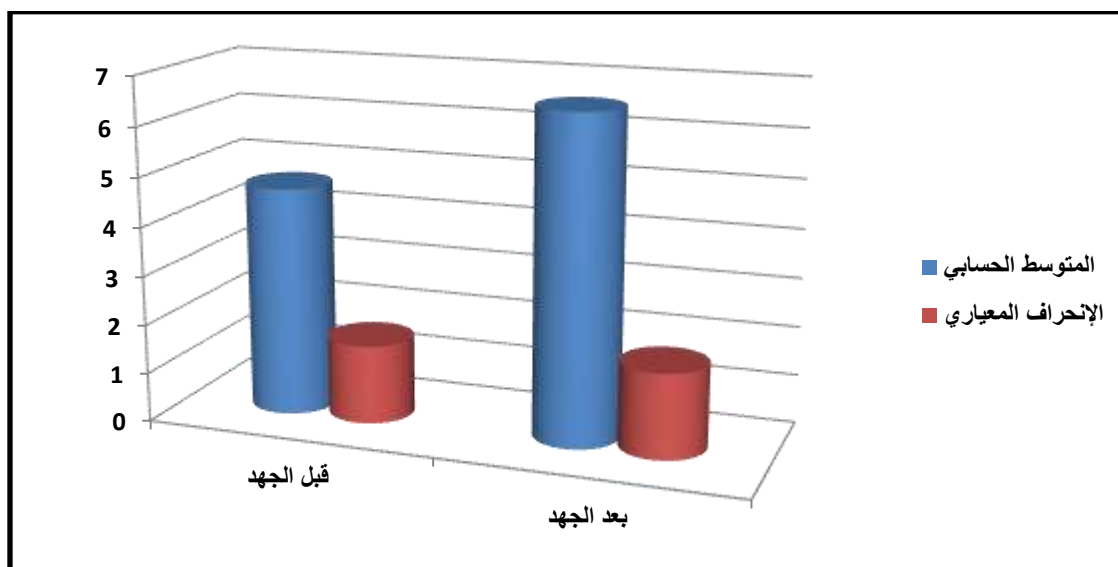
* تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (2) والشكل البياني (2)، والخاص باختبار الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى ، يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة قبل الجهد (6.5) بانحراف معياري (1.62)، أما بعد الجهد فكانت قيمة المتوسط (7.83) بانحراف معياري (1.34)، بحيث نلاحظ أن الفرق بين المتوسطين الحسابيين لصالح العينة قبل الجهد، وكانت قيمة (t) المحسوبة (5.20) وبالتالي فالفرق معنوي لأن قيمة sig المقدرة بـ (0.011) أقل من مستوى المعنوية (0.05).

الجدول (3)

يبين الفروق في الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الثالثة

المعالجات الاحصائية	س	$\pm$ ع	t المحسوبة	sig	الدالة
قبل الجهد	4.67	1.61	3.84	0.024	معنوي
بعد الجهد	6.58	1.73			



الشكل (3)

يوضح الفروق في الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الثالثة.

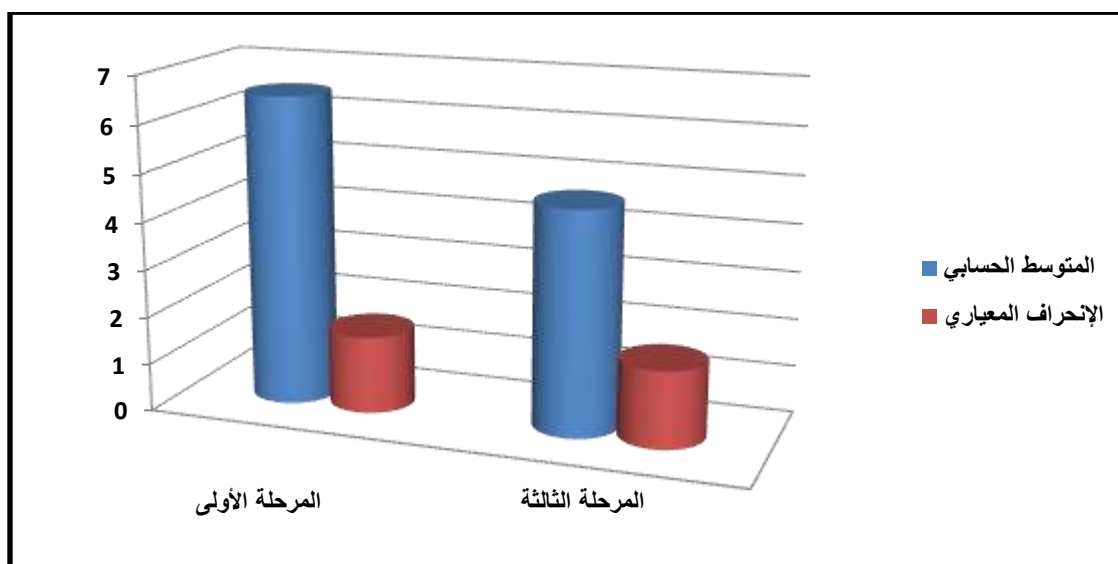
* تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (3) والشكل البياني (3)، والخاص باختبار الإدراك قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الثالثة، يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة قبل الجهد (4.67) بانحراف معياري (1.61)، أما بعد الجهد فكانت قيمة المتوسط (6.58) بانحراف معياري (1.73)، بحيث نلاحظ أن الفرق بين المتوسطين الحسابيين لصالح العينة قبل الجهد، وكانت قيمة (t) المحسوبة (3.84) وبالتالي فالفرق معنوي لأن قيمة sig المقدرة بـ (0.024) أقل من مستوى المعنوية (0.05).

الجدول (4)

يبين الفروق في اختبار إدراك الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة (قبلي - قبلي)

المعالجات الاحصائية	س	±ع	t المحسوبة	sig	الدلالة
المرحلة الأولى	6.5	1.62	2.77	0.037	معنوية
المرحلة الثالثة	4.67	1.61			



الشكل (4)

يوضح الفروق في اختبار إدراك الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة (قبلي - قبلي)

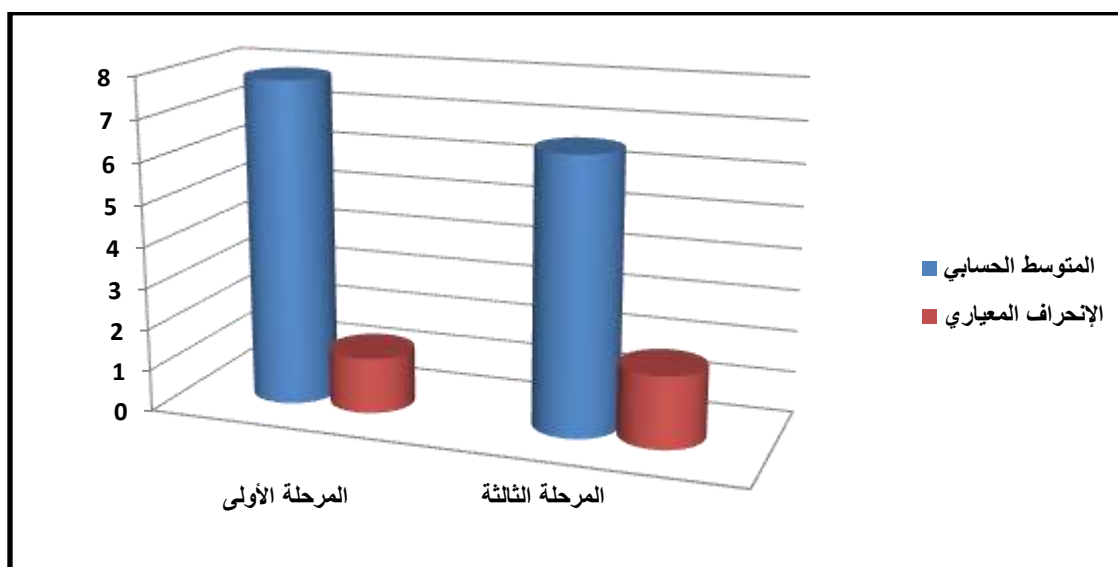
* تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (4) والشكل البياني (4)، والخاص باختبار الإدراك قبل الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة، يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة عند طالبات المرحلة الأولى (6.5) بانحراف معياري (1.62)، أما عند طالبات المرحلة الثالثة فكانت قيمة المتوسط (4.67) بانحراف معياري (1.61)، بحيث نلاحظ أن الفرق بين المتوسطين الحسابيين لصالح العينة عند طالبات المرحلة الثالثة، وكانت قيمة (t) المحسوبة (2.77) وبالتالي فالفرق معنوي لأن قيمة sig المقدرة بـ (0.037) أقل من مستوى المعنوية (0.05).

الجدول (5)

يبين الفروق في اختبار إدراك الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة (بعدي- بعدي)

المعالجات الاحصائية	س	$\pm$ ع	t المحسوبة	sig	الدلالة
المرحلة الأولى	7.83	1.34	2.83	0.030	معنوية
المرحلة الثالثة	6.58	1.73			



الشكل (5)

يوضح الفروق في اختبار إدراك الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة (بعدي- بعدي)

* تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (5) والشكل البياني (5)، والخاص باختبار الإدراك بعد الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة، يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة عند طالبات المرحلة الأولى (7.83) بانحراف معياري (1.34)، أما عند طالبات المرحلة الثالثة فكانت قيمة المتوسط (6.58) بانحراف معياري (1.73)، بحيث نلاحظ أن الفرق بين المتوسطين الحسابيين لصالح العينة عند طالبات المرحلة الثالثة، وكانت قيمة (t) المحسوبة (2.83) وبالتالي فالفرق معنوي لأن قيمة sig المقدرة بـ (0.030) أقل من مستوى المعنوية (0.05).

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول، تبين أن هناك تأثير للجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة ، كذلك وجود فروق معنوية في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى والثالثة ، أيضا وجود فروق معنوية في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة لصالح طالبات المرحلة الثالثة، وهذا ما أكدته "محمد خليفة بركات" حيث قال : قوانين الإدراك الحسي التي تعتبر فطرية تعد ناقصة دون الخبرات التي يمر بها الفرد ، فتوقعات الفرد ومعتقداته تتبع من خبراته السابقة . (محمد خليفة بركات , 1979، ص67) أي أن خبرة طالبات المرحلة الثالثة هي التي أحدثت الفروق في الإدراك الحسي .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- وجود تأثير بالجهد البدني في عملية الإدراك الحسي لدى طالبات المرحلة الأولى والثالثة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد عند طالبات المرحلة الأولى والثالثة .
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإدراك الحسي قبل وبعد الجهد بين طالبات المرحلة الأولى والثالثة لصالح المرحلة الثالثة .

4-2 التوصيات :

- 1- مراعاة القدرات العقلية أثناء الجهد لما لها من أهمية في القدرات الحركية والمهارية.
- 2- الابتعاد عن الجهد البدني الزائد الذي ينعكس سلبا على عملية الإدراك الحسي.
- 3- من الضروري وضع تمارين خاصة لتطوير الإدراك الحسي.
- 4- ضرورة إطلاع العاملين في المجال الرياضي على نتائج البحوث التي تجري في هذا المجال والاستفادة منها.
- 5- إجراء مثل هذه البحوث على عينات أخرى.
- 6- إجراء بحوث تهدف للمقارنة في مختلف القدرات العقلية الأخرى.

المصادر :

- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر ، 2009 .
- ريتا ساهاك كاكين : مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، ط1 ، الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع العلمية ، 2002 .
- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ط3 ، الكويت ، دار القلم ، 1979 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- موفق أسعد محمود : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، عمان ، دار دجلة ، 2011 .