

تأثير تمارين لتنمية بعض الإدراكات الحس-حركية في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من الجلوس

م.د.حسين سبهان صخي

م.م.علي سبهان صخي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التخطيط السليم المبني على اساس علمي في التعلم والتدريب هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في الرياضات جميعها ولللألعاب الفردية والجماعية، وعلى هذا الأساس أهتم المدربون بإعداد اللاعبين ذهنياً وبدنياً ومهارياً من أجل الوصول إلى أدق النتائج والأستجابات التي تكون قريبة من حالات اللعب الواقعية، لهذا تعد ممارسة الرياضة من أسس التفوق والتقدم إذ أنها تعبر عن مدى التناسق التام بين العقل والجسم فالعلاقة بين الجانبين العقلي والأداء البدني والمهاري أصبح مثار اهتمام المختصين بالتدريب وذلك لاعتماد تطور الرياضيين على التوافق بين القدرات البدنية والعقلية والنواحي المهارية، وتعد لعبة الكرة الطائرة - جلوس نشاطاً "ترويحياً"وتنافسياً" على المستوى المحلي والدولي والعالمي مارسه المعاقين بدنياً" (بتر _ شلل) للأطراف السفلى، ولقد اعتبرت اللعبة من الألعاب التأهيلية لأنها تؤثر إيجابياً على تحسين وظيفة الاطراف والعضلات التي اصبحت بالشلل او البتر، واللاعب يحتاج فيها مثل باقي الألعاب الاخرى الى اعداد بدني ومهاري وخططي ونفسي وذهني، ونظراً لما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من الايقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب من اللاعب ان يؤدي جميع المهارات الاساسية على مستوى متقارب حتى يتمكن كل لاعب مقابلة احتياجات موقفه في الملعب الامر الذي يوجب الاهتمام باعداد اللاعبين وعلى كافة النواحي الفنية، وأن اللاعب الجيد في أثناء التعلم والتمرين يستطيع أن

يربط بين أداء المهارات ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ضمن الوقت الحقيقي لها، كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى أشراك الحواس في انشاء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الإدراكية الحس - حركية، ويتضمن الإدراك الحس - حركي تحديد وتفسير الإحساسات المنبعثة من المؤثرات الحسية إذ يختلف الأمر في إدراك الشيء الواحد نتيجة لعملية اندماج الخبرات السابقة بالخبرات الجديدة المكتسبة، وترتبط لعبة الكرة الطائرة كمهارات بالعديد من المدركات التي يمكن تطويرها و تنميتها من خلال عملية التعلم وأهمها إدراك الإحساس بالمسافة الى الجانب والامام والخلف والإحساس بالأداة (الكرة) والشبكة واللاعب الزميل وغيرها من الإحساسات الأخرى وهنا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير تمارين الادراك الحس_حركية في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس(معاقين).

2-1 مشكلة البحث:

أن مهارات الكرة الطائرة من الجلوس ترتبط بالكثير من الادراكات الحس حركية التي يمكن تطويرها وتنميتها اثناء عملية التعلم والتدريب، إذ يتأسس الادراك المثالي على دقة التحكم في جميع المهارات الاساسية، لان الكرة الطائرة من الجلوس ذات ايقاع سريع في الاداء بين العمل الهجومي والدفاعي، ويعتمد نجاح حركات اللاعب على امتلاكه الادراكات المناسبة، إذ يعطيه القابلية على إكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي، وان اللاعبين الذين يمتلكون الإحساس الحركي قادرون على أنجاز مهارات لا يستطيع الآخرون أنجازها، ولأهمية الإدراك الحس - حركي في اداء مهارات الكرة الطائرة من الجلوس، من ناحية السيطرة والتحكم في الأفكار، والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال الأفكار الجيدة في عملية التعلم والتدريب، ومن خلال خبرة

الباحثين في مجال لعبة الكرة الطائرة من الجلوس (معاقين) كمدرّبين للمنتخب الوطني للكرة الطائرة من وضع الجلوس، وضعا مجموعة من التمرينات لتطوير الإدراكات الحس-حركية والمهارية للاعبين من أجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة اليهم بما يستلزم ادراك كل منهم لمكانه في الملعب وكذلك ادراك اتجاه التحرك ومدى القوة اللازمة لاداء كل مهارة من المهارات الاساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

1- 3 أهداف البحث:

1. معرفة تأثير تمرينات لتنمية بعض الادراكات الحس-حركية في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير ايجابي للتمرينات لتنمية بعض الادراكات الحس-حركية في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة من الجلوس.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب الوطني للشباب بالكرة الطائرة من الجلوس.

1-5-2 المجال أزماني 9 / 2008/1 _ 1 / 2008/4.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية - في كلية التربية الرياضية للبنات _ جامعة بغداد في الوزيرية.

2- 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الإدراك الحس - حركي:

من المعروف أن كل اداء مهاري مرتبط في اغلب الاحيان بالناحية الفكرية ، ومدى قدرة الفرد على استيعاب متطلبات هذا الاداء، لهذا فأن عملية الادراك الحس - حركي " هو شعور الفرد بأوضاع اجزاء الجسم اثناء الحركة ارادياً"¹، كما يعرف الادراك الحس - حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الاشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الادراك الحس - حركي على اساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في اعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية تتجه الى اجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة"². كما عرفه كل من (Forts & Rouben: 1977) بأن الادراك "انقباض أو ادراك موقف الجسم وحركة اجزائه الناشئة من احساس العضلات والاورتار والمفاصل وخلاف ذلك من الخلايا"³.

ويمر الادراك الحس - حركي بأطوار مختلفة عدة " اذ يبدأ بالنظرة الكلية الاجمالية ، بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وادراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين اجزائه المختلفة أما الطور الثالث والآخر فيكون بأعادة تأليف الاجزاء بصورة موحدة والعودة الى النظرة الكلية مرة ثانية

4

2- 1- 2 دور الجهاز العصبي في الادراك (الحس - حركي) :-

¹ عمر عادل سعيد الراوي ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر : (رسالة ماجستير ، كلية

الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، 1998) ص 14.

² محمد حسن علاوي وسعد جلال ؛ علم النفس الرياضي : (مصر ، دار المعارف ، 1982) ص 402.

3.Forst, Rueben B; ***Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching***: (Wester, Publishing co, California, 1977) p. 103 – 104³

⁴ عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002) ، ص 16.

إنَّ الجهاز العصبي الذي ينفرد الكائن الحي بميزاته يشرف على نشاطه الحسي والحركي، وهو جهاز يتكون من وسائل لنقل التنبيه من الحواس وتوصيلها الى المراكز العصبية، ومنها الى سائر اعضاء الجسم وهي الاعصاب الموردة والصادرة، ويتكون ايضاً من مراكز تستلم اثر هذه المؤثرات لتحديد معناها ولإصدار الاوامر الى العضلات والغدد، ويعد الجهاز العصبي مركز التحكم الخاص بالتصرفات البشرية، وهو الجهاز المهيمن على وظائف الجسم جميعها ويربط بينها ، فهو يعمل على وحدة الكائن الحي وتكامله .

كما إن "للمخ علاقة كبيرة بالسلوك ، فيوجه الحواس التي تحدد الادراك، ويضع حدود لكمية المعلومات التي يمكن استيعابها وتجهيز وتنظيم انماط الاتصال"¹ كما ان الجهاز العصبي يشرف على النشاط الحسي والحركي الذي يربط بين الفرد وبيئته، وله صلة بالذكاء والمهارات الحركية²، إذ يقوم الدماغ بالسيطرة الى حدٍ ما على المعلومات الحسية الداخلة التي تصل الى القشرة الدماغية، إذ هناك قسم من المعلومات يمكن ان تمنع من الوصول الى الدماغ ، ولاسيما في الحركات الالية التي تدرب عليها اللاعب واصبحت اوتوماتيكية³.

كما يذكر (عبد الرحمن رجا المسالمة) نقلاً عن (جاك : 1994) ان التحسسات تلتقط بالمستقبلات الحسية المنتشرة في مختلف انحاء الجسم، فالنبضات الناشئة عن التحفيز الحسي تنتقل من خلال العصب الحسي الى الحبل الشوكي، وعندما تصل الى الحبل الشوكي فالنبضات تستطيع اثارة منعكس قوسي موضعي في مستوى دخوله الى الحبل الشوكي، أو يتسلك الى المستويات العليا في الحبل الشوكي أو الدماغ ويمكن ان تنتهي الى مناطق حسية في جذع الدماغ، والمنطقة التي تنتهي اليها

¹ لندا دافيدوف؛ التعلم وعملياته الاساسية التفكير - اللغة - التوافق، ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط1: (القاهرة، الدار الدولية للاستثمارات

الثقافية ، 2000) ، ص 143

² هاشم جاسم السامرائي ؛ المدخل في علم النفس ، ط3 : (بغداد ، مكتبة الشرق الجديد، 1990) ص 118.

³ احمد زكي ، علم النفس التربوي : (القاهرة ، مطابع الدجوي ، 1972) ص 471.

النبضات الحسية تسمى بمركز التكامل، وهذا المكان هو الذي يحل ويصل المدخل الحسي الى الجهاز الحركي¹.

2-1-3 أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس:

يحتل موضوع الإدراك الحس- حركي حيزاً واسعاً ومهماً، لأن الاحساس والادراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية، ويعد الادراك الحس - حركي احد ابعاد الاعداد النفسي المهمة للاعب الكرة الطائرة من الجلوس، " إذ ان الحساسية للعضلات تعد المكون الرئيس في الادراك الحس - حركي وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة في الكف يعد امراً مهماً جداً للاعب الكرة الطائرة من الجلوس، إذ ان اللاعب الجيد يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ويصف في حقه الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات والذ راعين، وثبت أن الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة اضعاف عند اللاعبين المعدين مقارنة بالمهاجمين"²، فضلاً عن ان طول مدة التدريب تساعد اللاعبين على تحسين هذه الصفة، ويمكن ان تقاس هذه الصفة للكفين باستخدام جهاز قوة القبضة (الديناميتر)³. وقد يتطور الادراك لدى لاعب الكرة الطائرة من الجلوس خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وكفاية الفرد وقدرته، فكلما مارس اللاعب الحركة أو المهارة تطورت لديه صفة الادراك بالنسبة لهذه المهارة، ومن هنا فإن فهم الحركات المتشابهة وامكانية الفصل بينهما هي صفة من صفات الادراك⁴، ولما كانت الكرة الاداة التي يتحكم بها لاعب الكرة الطائرة فإن تنمية الاحساس وتطوير التحكم بالكرة يعد

¹ احمد عبد الرحمن رجا المسالمة. اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الادراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 9.

² محمد صبحي حسانين وحمدى عبد العظيم ؛ *الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم*، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص 410.

³ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد العظيم (1997)، *نفس المصير* ، ص 418.

⁴ عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الادراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد

الحادي عشر، العدد الاول، 2002) ص 103.

من بين أهم المهارات في هذه اللعبة، ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بالكرة الطائرة سواء أكانت متحركة أو ساكنة وهذه المجموعة من الإدراكات الحسية تتدرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة) وبفضل هذه العملية فإن اللاعب يستوعب حركات الكرة بكل وضوح من حيث وزنها وشكلها وقوة الضربة اللازمة لها مما يؤدي إلى ضمان تأدية المهارات بدقة متناهية، ويمتلك اللاعبون المتميزون القدرة على التفريق بين أوزان الكرات حتى إذا اختلفت بجزء من الغرام لاسيما في أثناء التدريب، وأثبتت الدراسات أن اللاعبين الدوليين يمكنهم بسهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة ارتفاع طيران الكرة واتجاهها¹، ويذكر كلا من "إيلين وديع" أن الإدراك الحس حركي يعد مكونا هاما في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلمة سابقا بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهارة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ أن الأداء المهاري للاعب الكرة الطائرة يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الإدراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرا على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الأداء الحركي².

3- منهج البحث وأجرائته الميدانية:

¹ عبد الستار جبار الضمد؛ المصدر السابق، ص 36.

² إيلين وديع فرج، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الاسكندرية: دار المعارف، 1990، ص 248.

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة بأسلوب العينة التجريبية الواحدة.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بصورة عمدية وأشتملت (16) من لاعبي المنتخب الوطني للشباب باعمار (18-20) سنة.

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :-

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية ، تمت الاستعانة بأدوات بحثية كثيرة ومختلفة لضمان

الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة لتنفيذ متطلبات البحث منها :-

3-3-1 الاجهزة والادوات :-

- ستارة من القماش ابيض اللون بطول وعرض (10×1) م.

- مسطرة قياس خشبية بطول (50) سم.

- قناع من القماش حاجب للرؤيا.

- مائدة وكراسي بلاستيك.

- جهاز دايномوميتر لقياس قوة القبضة.

- عصا هوائية قانونية عدد (6).

- حاسبة يدوية .

- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Casio).

- شريط قياس لقياس المسافات (معدني) مع حبال .

- ملعب الكرة الطائرة قانوني .

- كرات عدد (30) نوع gala .

- شريط لاصق بعرض (5 سم) .

- حائط املس بارتفاع مناسب

- صافرة نوع (Fox) عدد (2).

- شواخص عدد (20) .

3 - 3 - 2 الوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر العربية والاجنبية .

- استمارة تسجيل البيانات (تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة).

- استمارة تفريغ البيانات (لتفريغ البيانات المأخوذة من استمارة التسجيل).

- الوسائل الاحصائية.

- الاختبارات والقياسات.

3-3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1. ادراك الاحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة¹

2. ادراك الاحساس بالزمن (8) ثا

3. ادراك الاحساس البصري المقارن بالمسافة

4. ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة

5. ادراك الاحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة

6. الادراك الحس- حركي لمسافة كرة ضربة الارسال²

7. الادراك الحس- حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الاسفل³

8. المناولة من الاعلى و المناولة من الاسفل⁴

9. الارسال المواجه الامامي من أعلى⁵

10. الضرب الساحق القطري والمستقيم⁶

¹ عبد المعطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة. تأثير برنامج لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة الارسال الامامي من اعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة. المجلة العلمية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، العدد الثامن والثلاثين، 2001، ص 219.

² وسن جاسم. تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2007، ص 0140

³ عامر جبار السعدي : المصدر السابق ، 2000 ، ص .

⁴ محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم. المصدر السابق . 1997 ص 243-244

⁵ . محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . نفس المصدر ، ص 223

⁶ محمد صبحي حسانين وحمدى عبدالمنعم. نفس المصدر ، ص 208-209.

3-4 التجربة الاستطلاعية :-

من أجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها ، أجرت الباحثان تجربة استطلاعية وهي " دراسة اولية يقوم بها الباحث للوقوف بنفسه على الايجابيات والسلبيات التي تقابله في اثناء اجراء الاختبارات لامكانية تفاديها مستقبلاً¹ ، أُجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (12) لاعبي منتخب الوطني ولمدة من يوم الاربعاء والمصادف 2008/1/9 الى يوم الخميس والمصادف 2008/1/10.

وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي :-

1. التعرف على المعوقات والاختفاء التي يمكن ان تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لتلافيها .

2. التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة ومستلزمات البحث وملائمتها البيئة البحثية .

3. معرفة المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات .

3-5 إجراءات البحث :-

بدأت الإجراءات الميدانية للبحث بتاريخ 9 / 1 / 2008 في قاعات كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد وبحضور فريق العمل المساعد².

¹ قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989) ، ص 107.

² تكون فريق العمل المساعد من: 1. حسين عدنان،مدرب منتخب الشباب،بكالوريوس تربية رياضية.
2. قيس أكرم سبع،مساعد مدرب،بكالوريوس تربية رياضية.

3 - 5 - 1 الاختبارات القبلية :-

أجرت الباحثان الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغيرات البحث جميعها، واعطيت المجموعة معلومات عن البحث قبل الاختبار لغرض تعريف اللاعبين بالمهارات وتم شرح الاختبارات المهارية والحس - حركية لهم وكيفية تطبيقها واجري الاختبار القبلي في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف 12- 13 / 1 / 2008 وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعدية .

3 - 5 - 2 الاختبارات البعدية :-

أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 18- 19 / 3 / 2008، وحرص الباحثان على أن تكون الظروف في الاختبارات البعدية مشابهة مع ظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات .

3 - 6 الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة البرنامج الجاهز *SPSS* لاستخرج المعالجات الاحصائية المناسبة للحصول على النتائج التي تهدف اليها وهي :-

1. اختبار t

2. الوسط الحسابي

3. الانحراف المعياري

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات الحس - حركية :-

4 - 1 - 1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الحس - حركية :-

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) للاختبارات الحس - حركية في الاختبار القبلي

والبعدي لعينة البحث

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	+ع	س~	+ع	س~	
معنوي	1.753	3,725	0,365	2.641	0,149	3,030	إدراك الإحساس لقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة(سم)
معنوي		4,530	0,499	1,267	0,526	2,111	إدراك الإحساس بالزمن(8) ثا
معنوي		11,046	0,743	3,466	1,345	7,333	إدراك الإحساس البصري المقارن بالمسافة(سم)
معنوي		3,888	0,646	6,420	0,724	7,790	إدراك الإحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة(سم)
معنوي		7,668	0,723	2.666	0,833	5,133	إدراك الإحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة (سم)
معنوي		5.670	0.833	0.866	1.195	3.000	الإدراك الحس - حركي لمسافة كرة ضربة الارسال (سم)
معنوي		2.477	1.242	2.600	1.187	1.533	الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الاسفل (سم)
تحت درجة حرية (15) ، مستوى دلالة (0.05)							

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتضح لنا ان هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي

والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبار (ادراك الاحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة) فأنا

نجد ان قيمة (ت) المحسوبة (3,725) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما نتائج اختبار (ادراك الاحساس بالزمن (8) ثا) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة (4,530) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما نتائج اختبار (الادراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة الارسال) نلاحظ أن قيمة (ت) المحسوبة (5.670) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار (ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,888) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار (ادراك الاحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة) حيث قيمة (ت) المحسوبة (7,668) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، أما نتائج اختبار (ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة) فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,888) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.753) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال ملاحظتنا الجدول (1) يتبين لنا في (اختبار الادراك الحس-حركي لمتغيرات البحث) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تطبيق المنهج التدريبي الذي يحتوي على تمارينات الادراك الحس حركي كادراك الاحساس بالقوة العضلية وادراك الاحساس بالسرعة الحركية للذراع المؤدية للمهارة وادراك الاحساس بالمكان والزمن والبصر ودقة الذراع المؤدية للمهارة "ان الادراكات الحس-حركية يمكن تنميتها عن طريق تمارينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات"¹، إذ تعمل هذه التمارينات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرين المتواصل والمستمر يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الاداء المهاري وهذا ادى بدوره الى تنمية عملية الادراكات، إذ "كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة"²، وإنَّ سرعة الادراك لها فاعلية مؤثرة في اداء لاعبي الكرة الطائرة من الجلوس، فالقدرة على ادراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات، إذ يجب ان يراعى عند ضرب او مناولة الكرة ارتفاع الشبكة وبعد اللاعبين واماكن توزيعهم في الملعب وعدم رفع الورك من الارض وغيرها من المواقف، وإنَّ التدريب المستمر على اداء التمارين الحس - حركية يطور من الاداء المهاري للاعب ومن ثم يصبح الاداء بالنسبة له اسهل من السابق، ويعتقد الباحثان ان ادخال تمارين التحرك الى الامام والخلف والى الجانبين من اساسيات حركة اللاعب في اثناء اداء

¹ خالد شوقي ابو الفتوح، تطوير الاعداد الخاص لاداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1997، ص 83.

² إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات :

(اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998) ، ص 34.

المهارات إذ انه يتحرك للامام أو للجانب ومن ثم فأن استخدام هذه التمارين خدم الواجب المهاري من حيث اداء الحركة بشكل متكامل.

4 - 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية :-

4 - 2 - 1 عرض وتحليل الاختبارات المهارية :-

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) في اختبارات الناحية المهارية في الاختبار

القبلي والبعدي

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س~	ع+	س~	
معنوي	1.753	2.614	19.459	92.600	23.825	70.933	المناولة من الاعلى (درجة)
معنوي		6.363	14.310	64.066	9.090	31.933	المناولة من الاسفل (درجة)
معنوي		10.260	6.933	36.066	4.350	16.066	الارسال المواجه الامامي من أعلى (درجة)
معنوي		12.00	2.75	23.21	2.43	11.92	الضرب الساحق القطري والمستقيم (درجة)
تحت درجة حرية(15) ، مستوى دلالة (0.05)							

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتضح لنا ان هناك فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي

والبعدي في الناحية المهارية حيث اظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة لمهارة المناولة من الاعلى

(2.614) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اما نتائج اختبار مهارة المناولة من الاسفل فإن قيمة (ت) المحسوبة كانت (6.363) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.753) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وأظهرت نتائج اختبار مهارة الارسال من الاعلى أن قيمة (ت) هي (10.260) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.753)، اما نتائج قيمة (ت) المحسوبة لمهارة الضرب الساحق القطري والمستقيم (12.00) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.753)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4 - 2 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

من خلال ملاحظتنا الجدول (2) يتبين لنا في (الاختبارات المهارية) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعتقد الباحثان ان هذا التفوق نتيجة إيجابية وبهذا ثبت أن التداخل بين التدريبات الحس_حركية والمهارية هي الافضل، إذ أن التداخل هو الحالة السليمة في التدريب، كما أن التكامل بين التدريب الذهني والتدريب المهاري ينتج منه وصول اللاعب الى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة¹، فضلاً عن أن "الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في اداء سليم متتابع وزمن

¹ محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ، ص

مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطور المهارة واتقانها¹، كما اثبت المنهج المستخدم في تنمية القدرات الادراكية (الحس - حركية) فاعلية كبيرة إذ أسهم في تطوير المهارات قيد البحث، بحيث يعتمد اللاعب في ادائها على عزل دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاورتار، كي تصبح هي المسؤولة عن ارسال الاشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لاداء الحركات المطلوبة، إذ أن تطوير مهارات الكرة الطائرة يتطلب عملاً متواصلًا واساليب تعليمية فعالة من أجل رفع مستوى الاداء المهاري "عندما يتمكن لاعب الكرة الطائرة من تقدير الاوضاع المهارية المطلوب القيام بأدائها على اكمل وجه فان ذلك دليلًا" على ادراكه الحس-حركي، فلاعب الكرة الطائرة ذو الادراك الحس-حركي يستطيع اداء الوضع المطلوب بسهولة ودقة في جميع مهارات الكرة الطائرة ويكون قادرا على انجاز الحركة بشكل متناسق ومن ناحية اخرى فان الاهمية توافر قدر عالي من الادراك الحس-حركي لدى لاعب الكرة الطائرة من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة اليهم، بما يستلزم ادراك كل منهم لمكانه وكذلك ادراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لاداء المهارات المختلفة"².

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

¹ نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ **التعلم الحركي** : (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975) ، ص 130.

² أسامة إبراهيم محمود.تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية،جامعة الزقازيق،2001،ص 31.

1. التمرينات كان لها الاثر الايجابي في تنمية الادراكات الحس-حركية لمتغيرات البحث (ادراك الاحساس بقوة عضلات الذراع المؤدية للمهارة، ادراك الاحساس بالزمن (8) ثا، ادراك الاحساس البصري المقارن بالمسافة، ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية للذراع المؤدية للمهارة، ادراك الاحساس بالدقة للذراع المؤدية للمهارة، الادراك الحس- حركي لمسافة كرة ضربة الارسال، الادراك الحس- حركي لمسافة رمي كرة المناولة من الاسفل)

2. التمرينات كان لها الاثر الايجابي في تطوير دقة اداء المهارات قيد البحث (المناولة من الاعلى،

المناولة من الاسفل، الارسال المواجه الامامي من الاعلى، الضرب الساحق القطري والمستقيم)

3. أن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات اللاعبين في إستيعاب افضل لتدريبات الادراك الحس-حركي والاداء المهاري.

4. ان استخدام تمرينات الادراك الحس-حركي المشابهة للاداء المهاري كان لها الدور الايجابي في رفع مستوى الاداء المهاري لعينة البحث.

2-5 التوصيات:

1.الاهتمام بتمرينات الادراك الحس-حركي وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريبية لما له من اهمية كبيرة في تطوير الاداء المهاري والخططي.

2. ضرورة التنوع في وسائل التدريب من خلال استخدام الشرح والنماذج والوسائل البصرية والانموذج والتصور الحركي بوصفه جزءاً مكماً وفعالاً في التدريب والتعلم المهاري.

3.استخدام تمرينات الادراك الحس- حركي المشابهة للاداء المهاري خلال تنفيذ البرامج التدريبية لتطوير المهارات والاداء الخططي.

4.استخدام اختبارات الادراك حس-حركي عند اختبار اللاعبين الناشئين والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين اثناء المراحل التدريبية.

5.اجراء بحوث مشابهة على المهارات الاخرى التي لم تدرس في هذا البحث.

المصادر العربية والاجنبية:

1. عمر عادل سعيد الراوي؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، 1998).
2. محمد حسن علاوي وسعد جلال ؛ علم النفس الرياضي: (مصر، دار المعارف، 1982).
3. عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، ط: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2002).
4. لندا دافيدوف؛ التعلم وعملياته الاساسية التفكير - اللغة - التوافق، ترجمة سيد الطواب ومحمد عمر، ط1: (القاهرة، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، 2000).
5. هاشم جاسم السامرائي ؛ المدخل في علم النفس ، ط3 : (بغداد ، مكتبة الشرق الجديد، 1990).
6. احمد زكي ، علم النفس التربوي : (القاهرة ، مطابع الدجوي ، 1972) .
7. احمد عبد الرحمن رجا المسالمة، اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير الادراك الحس حركي وعلاقته بالمستوى المهاري لكرة اليد على لاعبي المنتخب الوطني للشباب : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000).
8. محمد صبحي حسانين وحمدى عبد العظيم ؛ الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
9. عامر جبار السعدي ؛ تصميم وتقنين اختبارات الادراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الاول، 2002).
10. ايلين وديع فرج. الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب . الاسكندرية: دار المعارف، 1990.
11. احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ؛ القياس في المجال الرياضي: (القاهرة، دار المعارف ، 1980).
12. اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).

13. قاسم حسن المندلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989).
14. خالد شوقي ابو الفتوح. تطوير الاعداد الخاص لاداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1997.
15. ايمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998).
16. محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001).
17. نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : (البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1975).
18. اسامة ابراهيم محمود. تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001.
19. عبد المعطي عبد الفتاح وخالد محمد زيادة. تأثير برنامج لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة الارسال الامامي من اعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة. المجلة العلمية، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، العدد الثامن والثلاثين، 2001.
20. وسن جاسم. تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، 2007.

1. Forst, Rueben B; **Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching**: (Wester, Publishing co, California, 1977)

تعلم مهارة الإرسال المواجه من الأعلى وتمارين الإدراك الحس - حركي لمسافة رمي كرة الإرسال

القسم الرئيسي	الزمن	التمارين	تكرار	راحة	الملاحظات
التحضيرية	25د	- تمارين الاحماء العامة والخاصة			
الجزء التعليمي	10د	- ملاحظات عامة عن مهارة الإرسال المواجه من الأعلى			
الجزء التطبيقي	20د	1. رسم خط يبعد عن خط المنتصف (1م) وآخر يبعد عنه (1م) وآخر (1م) يقوم اللاعب برمي الكرة على هذه الخطوط معصوب العينين .	25مرة	45ثا	
الحس - حركي		2. بعد تقسيم المنطقة الخلفية الى خطوط يقوم اللاعب بضرب الإرسال الى زميله الذي يقف في الملعب المقابل لاستقبال الإرسال وبعد استقبال الإرسال يقوم هو بضرب الإرسال بعدها تبتعد المسافة الى ان تصل الى المنطقة القانونية باستخدام الستارة على الشبكة.	25مرة	45د	
		3. تحديد خط البداية وخط آخر يبعد عنه (10م) ويقوم المختبر بالجلوس على خط البداية ورمي الكرة بحيث تسقط على الخط الثاني (معصوب العينين) .	25مرة	45ثا	
		4. يجلس المرسل خلف خط النهاية في الزاوية اليمنى ليرسل وتوجد بجانبه 5 كرات طائرة وفي الوسط (5) كرات وعلى اليسار (5) كرات وعند الإشارة يرسل الكرة من مكانه ويزحف بسرعة بعدها الى الوسط ويرسل وبعدها يزحف الى الزاوية اليسرى ويرسل وهكذا باستخدام الستارة على الشبكة.	3مرات	45ثا	
المهاري	35د	5. يجلس لاعبان في كل زاوية من الملعب يقومان بالإرسال على لاعبين في الملعب الآخر في مركزي (1و5) باستخدام الستارة على الشبكة.			
		6. يقف كل لاعب مقابل الآخر على طول الشبكة ويقومون باداء الإرسال بتوجيه الكرات على احدهما الآخر باستمرار وباستخدام الستارة على الشبكة	25مرة	45ثا	
الختامي	5د	- تمارين وتهدئة وأسترخاء	25مرة	45ثا	