

الادراك الحس حركي وعلاقته بدقة التصويب من الرمية الحرة بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. افراح رحمان كاظم/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

afrah.kadhim@qu.edu.iq

ملخص البحث

لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية الجماعية المنتظمة والتي تمتاز بالإثارة والندية ويرتقي جمالها حينما يكون مستوى الاداء افضل من حيث التهديد من الناحية الهجومية كما يعتمد الاداء الناجح في لعبة كرة السلة على المهارات الحركية التي تعطي جمالية اكثر للعبة، ويدخل الادراك الحس حركي في المهارات الحركية عامل اساسي حيث يعتمد البناء الحركي على الادراك وان مهارة التهديد في بكرة السلة تؤدي نحو هدف صغير جداً مما يتطلب دقة عالية في توجيه الكرة وهذا التوجيه يحتاج الى تنظيم السيالات العصبية وادراك حس حركي بين اليد الرامية من اجل ان تكون اشارته موجهة بشكل صحيح نحو الهدف، ومن هنا تأتي اهمية البحث حيث الادراك الحس حركي له اثر كبير على التهديد بكرة السلة حيث يبنى التهديد في لعبة كرة السلة على عدة عوامل منها التركيز والانتباه والدقة، وكذلك يعتمد على الادراك مما يؤدي الى ايجاد قدرة تهديفيه عالية تساعد على تسجيل الاهداف وارتقاء بمستوى اللعبة الى الافضل. كان هدف البحث هو التعرف على علاقة الادراك الحس حركي وعلاقته بدقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية. على ذلك افترض الباحث وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الادراك الحس - الحركي وعلاقته بدقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته طبيعة البحث ، وقد شملت عينة البحث لاعبين منتخب جامعة القادسية لكرة السلة البالغ عددهم (13) لاعبين للعام الدراسي 2021-2022 من مجتمع البحث البالغ عددهم (17) وبذلك كانت نسبة العينة من المجتمع الكلي 76,47%، استخدم الباحث اختبار الاحساس الحركي و اختبار الرمية الحرة بكرة السلة، وقد أجريت الاختبارات لمتغيرات البحث على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف

(2022/2/24) في القاعة المغلقة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية الساعة (11) صباحاً
وبمساعدة فريق العمل.

**kinesthetic sensory perception and its relationship to the accuracy of
shooting from the free throw basketball among the players of the team of
Physical Education and Sports Sciences**

Abstract

Basketball is one of the regular team sports, which is characterized by excitement and competition, and its beauty elevates when the level of performance is better in terms of scoring from the offensive side. A key factor where the motor construction depends on the awareness and that the skill of scoring in the basketball leads towards a very small target, which requires high accuracy in directing the ball, and this direction needs to regulate the nerve impulses and realize a kinetic sense between the aiming hand in order to be a properly directed signal towards the target, Hence the importance of the research, where kinesthetic perception has a significant impact on basketball scoring. Scoring in the basketball game is based on several factors, including focus, attention and accuracy, as well as depends on perception, which leads to finding a high scoring ability that helps to score goals and raise the level of the game to Better. The aim of the research was to identify the relationship of kinesthetic perception and its relationship to the accuracy of free-throw basketball among the players of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Qadisiyah. Accordingly, the researcher hypothesized that there is a significant relationship

between kinesthetic perception and its relationship to the accuracy of free-throw basketball among the players of the College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Qadisiyah. The researcher used the descriptive correlative approach to suit the nature of the research, and the research sample included Al-Qadisiyah University basketball players, numbering (13) players for the academic year 2021–2022 from the research community of (17), and thus the proportion of the sample from the total community was 76.47%. The researcher tested the kinetic sense test and the free throw test with basketball. The tests for the research variables were conducted on the research sample on Monday (24/2/2022) in the closed hall of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Al-Qadisiyah at (11) in the morning, with the help of the work team.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعد لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية الجماعية المنتظمة والتي تمتاز بالإثارة والندية ويرتقي جمالها حينما يكون مستوى الاداء افضل من حيث التهديد من الناحية الهجومية كما يعتمد الاداء الناجح في لعبة كرة السلة على المهارات الحركية التي تعطي جمالية اكثر للعبه.

ويدخل الادراك الحس الحركي في المهارات الحركية عامل اساسي حيث يعتمد البناء الحركي على الادراك وان مهارة التهديد في بكرة السلة تؤدي نحو هدف صغير جداً مما يتطلب دقة عالية في توجيه الكرة وهذا التوجيه يحتاج الى تنظيم السيالات العصبية وادراك حس حركي من اجل ان تكون الإشارة موجهه بشكل صحيح نحو الهدف.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في دراسة العلاقة بين الإدراك الحس حركي وعلاقته مع التهديف بكرة السلة حيث يبنى التهديف في لعبة كرة السلة على عدة عوامل منها التركيز والانتباه والدقة . وكذلك يعتمد على الإدراك مما يؤدي الى ايجاد قدرة تهديفيه عالية تساعد على تسجيل الاهداف وارتقاء بمستوى اللعبة الى الأفضل.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية للباحث في مجال التدريب والتدريس في هذه اللعبة لاحظا إن اغلب المدربين لا يولون اهتماما كبيرا للإدراك الحس حركي عند بنائهم المناهج التدريبية الخاصة بهم، إذ يتم تركيز اهتمامهم الأكبر على تدريب المهارات الأساسية والصفات البدنية، هذا فضلا عن قلة اهتمامهم بالأنواع الأخرى من المهارات الأساسية ، إذ لاحظ الباحث من خلال متابعة مباريات الدوري كثرة حصول هذا النوع من الاخطاء لدى لاعبي فرق الدوري ولكنها غير فعالة ، في حين إن اغلب الفرق العالمية تستعمل هذا النوع من التهديف ولكن بفاعلية كبيرة ، ويحصلون من خلاله على النقاط الكثيرة، وتعد هذه مشكلة حقيقية عند اغلب الفرق في العراق ، لذا ارتأى الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة إيماناً منهما بأهمية دراستها والوقوف على أسبابها ووضع التوصيات التي تساعد في حلها من خلال النتائج التي سوف يتوصل إليها.

1-3 أهداف البحث: التعرف على :

- التعرف على الإدراك الحس- حركي وعلاقته بدقة التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

1-4 فرضيات البحث:

- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الإدراك الحس-حركي ودقت التهديف من الرمية الحرة بكرة السلة لدى لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1- المجال البشري :- لاعبي منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي 2021-2022

1-5-2- المجال الزمني :- الفترة من 2022/1/5 لغاية 2022/ 3/6 .

1-5-3- المجال المكاني :- ملعب كرة السلة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية .

2- إجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لكونه المنهج الأمثل لمعالجة مشاكل البحث المعقدة.

2-2 المجتمع والعينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب جامعة القادسية لكرة السلة البالغ عددهم (13) لاعبين للعام الدراسي 2021-2022 من مجتمع البحث البالغ عددهم (17) وبذلك كانت نسبة العينة من المجتمع الكلي 76.47%.

2-3 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث. قام الباحث باستخراج معامل الالتواء للمتغيرات في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والوزن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	الالتواء
1	الطول	سم	177,5	2.59	0.24
2	وزن	كغم	63	2.48	-0.05

3	العمر التدريبي	سنة	5.85	1.83	-0.01
---	----------------	-----	------	------	-------

يبين الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول، وزن، العمر التدريبي)، والتي لها علاقة بالبحث ويظهر في الجدول أن قيم معامل الالتواء كانت بين (-0.01 و +1.44) هي أصغر من (± 3) وبهذا تكون العينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

2-4 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

2-4-1- الوسائل المساعدة

1- المصادر العربية

2- الاختبارات والقياس

2-4-2- الأدوات المساعدة

1- شريط القياس

2- كرة الضرب

3- كرات السلة

4- الطباشير

5- سجل الدرجات

6- حاسبه يدوية

7- ميزان لقياس الوزن

2-5- الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-5-1 اختبار الادراك الحس حركي بمسافة الرمية الحرة (محمد شحاتة ومحمد جابر، 1998، ص139)

اسم الاختبار:- اختبار الادراك الحس حركي بمسافة الرمية الحرة

غرض الاختبار:- قياس الاحساس الحركي وارتباطه بالرمي

الأدوات اللازمة :- كرة سلة عدد (5) قانونية وهدف كرة سلة و غطاء اللعينين غير نافذ للرؤية .

مواصفات الاداء:- يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة. يسمح للاعب الرامي بالنظر إلى الهدف لتقدير مسافة رمي الكرة على السلة . تعصب عيناه بغطاء غير نافذ للرؤية ويترك في هذا الوضع (5ثا). يعطي الأمر برمي الكرة على السلة يؤدي اللاعب (5) رميات على الهدف. لكل مختبر رمية واحدة فقط للتدريب قبل الأداء .

حساب الدرجات :- لكل رمية ناجحة (تدخل فيها الكرة السلة مباشرة) تحسب للاعب ثلاث درجات وتسجل. إذا ضربت الكرة السلة ثم دخلت تحسب للاعب درجتان وتسجل . إذا ارتطمت الكرة بالهدف ولم تدخل السلة للاعب درجة واحدة وتسجل . إذا أخطأت الكرة الهدف ، تحسب درجة للاعب عنها . درجة اللاعب النهائية تساوي مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات (5) . الدرجة القصوى للاختبار (15) درجة .

الوقت : بلغت مدى شرح الاختبار وأدائه (10) دقائق بحدود التجربة الاستطلاعية .

2-5-2 اختبار الرمية الحرة بكرة السلة (ريسان خريط، 1999 ، ص 369)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الرمية الحرة وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

الادوات المستخدمة:- كرة سلة - هدف كرة السلة

التنفيذ:-

يتم اداء الرميات الحرة من خلف خط الرمية الحرة ولكل مختبر عشرون محاوله وللمختبر الحق ان يقوم بأداء الرميات الحرة باستخدام أي طريقة من طرق التصويب على ان يؤدي الرميات العشرون في شكل مجموعات كل منها خمس رميات على ان يكون ذلك بشكل دائرة او ان يدع المختبر الاخر يقوم بأداء المجموعة الاولى له وهكذا هذا يسمح بأداء بعض الرميات قبل الاداء على سبيل التجربة

الشروط :-

1- لكل مختبر الحق في اداء عشرون رمية

2- يجب ان يتم الرمي من خلف خط الرمية الحرة

التسجيل:- تحسب درجة واحدة لكل اصابة صحيحة(دخول الكرة في السلة وذلك بصرف النظر عن كيفية دخولها)ويحسب(صفر)اذا لم يتحقق ذلك .

ان الحد الاقصى من الدرجة التي يحصل عليها كل مختبر عشرون درجة

2-5-3 اختبار الاحساس بتقدير الزمن (ابو كشك ومازن عن وسن،2002، ص48)

الغرض مس الاختبار : قياس الاحساس بتقدير الزمن.

الأدوات : ساعة إيقاف الكترونية

وصف الأداء :يطلب من المختبر النظر إلى ساعة إيقاف ويقوم بتشغيلها(لغرض تفحص الساعة والتحسس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الازمنة (5ثا، 7ثا، 15 ثا)على أن يكرر في كل زمن من هها الازمنه.

يطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعة الايقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر أماما واليد على كامل امتدادها من طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7 ثا)على أن يكرر هذا القياس لثلاث مرات متتالية .

حساب الدرجات :تسجيل المختبر نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند

زمن (7ثا)ولكل محاوله على حدة على أن يتم حساب مقدار الاخطاء في كل محاولة تسجيل الزمن الذي يزيد على (7ثا) أو ينقص يتم أيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاث.

الوقت : بلغت مدة شرح الاختبار وأدائه (5) دقائق بحدود عينه التجربة الاستطلاعية.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث تجربته استطلاعيه بتاريخ 2022/2 /19

وكان هدف التجربة

1- التأكد من كفاءة فريق العمل

2- التأكد من ادوات العمل

3- التعرف على المكان الذي سوف تجرى فيه الاختبارات

4- معرفة المعوقات التي سوف تواجه البحث

2-7 التجربة الرئيسة:

بعد التأكد من عدم وجود صعوبات تذكر قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة في يوم الخميس المصادف (2022/2/24) في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة القادسية الساعة (11) صباحاً حيث بدأت التجربة تم إجراء اختبار الادراك الحس حركي ثم اختبار التهديد من الرمية الحرة بمساعد الفريق العمل المساعد على (13) لاعب من منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية بكرة السلة.

2-8 المعالجات الإحصائية: قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها.

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

جدول رقم (2)

بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط لاختباري الادراك الحس حركي بدقة التهديد من الرمية الحرة بكرة السلة

المتغيرات	س	ع	قيمة الارتباط الرمية الحرة
-----------	---	---	----------------------------

0.853	0.751	7.30	اختبار الادراك الحس حركي بمسافة الرمية الحرة
0.798	0.49	8.01	اختبار الاحساس بتقدير الزمن

من خلال اطلاع الباحث على الجدول رقم (2) لاحظ ان اختبارات الادراك الحس الحركي (له علاقة بدقة التهديد من الرمية الحرة كانت معامل الارتباط لديها اكبر من (0.70) والتي اظهرت جميعها ارتباطا معنويا على دقة التهديد وهذا ما يحقق صحة فرض البحث .

في ضوء عرض النتائج تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين قدرات الادراك الحس حركي

ومستوى مهارات كرة السلة ، ان التهديد هو المهارة الأكثر أهمية في مباراة واتقانها يجعل الفريق يحقق الانتصار وبهذا الصدد يذكر سليمان علي حسن (أن أي نتيجة لأي مباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر) (سليمان ، 2009، ص381) . وان التدريب بأعصاب الاعين وكذلك من اماكن مختلفة من الملعب يساعد اللاعب على اتقان المهارات الاساسية كالتهديد والتمرير وتنظيم القوى الداخلية بما يتناسب مع القوى الخارجية

فيتجنب اللاعب الحركات الزائدة والعشوائية اثناء تأدية المهارات والتركيز على الاداء الحركي وضعف الاحساس بالمدرجات الاخرى المؤثرة خلال فترة المباراة وهذا أكدته (كورت مانيل) نقلا عن (عبد علي نصيف، 1987، ص 153) " بأن الرياضيين المدربين يتمكنون بمساعدة الشعور العضلي من قياس زاوية المفصل القائم بالحركة بشكل دقيق " وهناك أهمية في العلاقة ببس التكامل الحسي لجهازين العضلي والعصبي في عملية الاداء الصحيح والمناسب

والتوافق في الحركة، وهذا يتفق مع ما جاء به (قاسم حسن حسين، 1990) (بيرفان ، 2003) إذ ذكرنا " بان المهارة تدل على التوقيت الجيد العالي للجهاز العصبي الذي بدوره يؤثر في المجاميع العضلية المشاركة في العمل بعد ترابطها مع الحواس الداخلية والخارجية بحيث تصبح مستقبلات حسية ذاتية حتى يستخدم الاحساس الحركي الذي هو الأساس استجابة للإفرازات ذاتية او ادراك لتحقيق التغيير في جزء من الجسم او كله". (قاسم حسن حسين واخرون، 1990، ص91) ، (بيرفان ، 2003 ص171).

ونلاحظ ان مدربي كرة السلة يعمدون الى تطوير القدرات العقلية الادراكية بجانب الصفات البدنية والمهارات الاساسية للوصول الى الفورما الرياضية حي يذكر (Martin) و (Schmidt) ان الافراد الذين يمارسون التدريب على الادراك الحس الحركي يصبحون أكثر تألقا من غيرهم أثناء الوحدات التدريبية وأكثر إحساسا حركيا أثناء المباراة (Schmidt, Oaring) (Martin 1995, 64-59p) ، 2000 ، p182) ويذكر (اسامة) بأن الأشخاص ذوي الاحساس الحركي لديهم قدرة في انجاز المهارة افضل من الآخرين (اسامة، 1995، ص315) ويذكر ان لا تستطيع تطوير الجانب المهارى الخاص بألعاب دون اللجوء الى تمارين الادراك . (Elbahrawi, M, 2014, 120-119p).

المصادر والمراجع:

- محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، القاهرة، منشأة المعارف، 1998.
- ريسان خريبط مجيد : كرة السله ، ط 1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2003.
- محمد علي ابو كشك ومازن رزق متألمة ، اقتبسته وسن جاسم ، الادراك الحس حركي وعلاقتها بدقة بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2002.
- سليمان علي حسن: المبادئ التدريبية والخططية لكرة اليد، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1983.
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، الاردن، دار الفكر العربي، 1998.
- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة : عبد علي نصيف : بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- بيرفان عبد الله المفتي ونوفل فاضل رشيد) . علاقة الإدراك الحس حركي ببعض القدرات

البدنية والحركية لدى أطفال الرياض بعمر 4-5 سنوات) ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ،
المجلد التاسع ، العدد الخامس والثلاثون ، ٢٠٠٣.

- Schmidt , A Richard and Oaring A. Weisberg ; Motor Learning and performance, Second Edition, Human Kinetics, 2000.
- Martin . K. A.Hall .C.R : Using Mental Imagery to , Enhance Intrinsic Motivation , Journal of sport and Exercise Psychology ,1995.
- Elbahrawi, M; The effect of kinesthetic perception exercises on distance and time start in crawl swimming, Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, (2014).

الملاحق:

الملحق (1) الكادر المساعد

ت	الاسم	التحصيل	مكان العمل
1	ايوب عيسى توفيق	دكتوراه	جامعة كرميان
2	حيدر علي رحمان	بكلوريوس	جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة
3	علي جبر	طالب دكتوراه	جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة
4	احمد كامل علي	بكلوريوس	جامعة القادسية كلية التربية البدنية ولوم الرياضة