

دراسة مقارنة لمستوى تطور الاحساس الحركي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية

د. عبدالكاظم جليل حسان

كلية التربية الرياضية-جامعة البصرة

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد العمليات الذهنية من الجوانب الساسية والمهمة التي تؤدي دورا كبيرا وموثرًا في اثناء اداء الحركات الرياضية باعتبار ان عملية توافق الاداء وظهور بالمستوى المطلوب تعتمد على توافر هذه العمليات بمستوى يتناسب ومتطلبات الاداء الحركي ، ومن هنا فان الاحساس الحركي يعد ابسط العمليات النفسية التي تعتمد عليها العمليات الذهنية فيما بعد ، مثل الانتباه و التركيز والادراك والتصور و التفكير والتذكر ورد البفعل الحركي وبالتالي فانه من خلال وجود الاحساس الحركي تتم العمليات الاخرى بصورتها المثلى، ويعتمد الاداء على الاحساس الحركي في الفاعليات الرياضية الفردية والجماعية على حد سواء اذ ان الاحساس لدى ممارسي هذه الالعاب يشكل الاساس المتين لاداء الحركات الرياضية بالصورة التي تظهر الاداء في احسن حالاته، اي ظهور اداء متكامل من ناحية اتقان المهارات الحركية في الفاعليات الرياضية وخاصة الالعاب ذات الطابع الفردي في الاداء ، لذا فان تصور الاحساس الحركي يعد احد الوسائل التي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى الاحساس الحركي لدى اللاعب وخاصة في الفاعليات الفردية مثل العاب الساحة و اليدان (فاعليات الوثب والرمي) والمباراة و الملاكمة . ومما سبق يتضح أهمية دراسة مستوى تصور الاحساس الحركي لدى لاعبي العاب الفردية والتعرف عليه والعمل على الارتقاء به من خلال معرفة المدربين بما يتمتع به لاعبيهم من مستوى للاحساس الحركي ليتسنى لهم تطويره وبالتالي الارتقاء بمستوى المهارات الحركية والوصول الى مستوى الاداء المطلوب .

٢-١ مشكلة البحث

يمثل الاحساس الحركي أحد العمليات المهمة التي يعتمد عليها الاداء الحركي للمهارات الرياضية المختلفة ،فضلا عن الجوانب البدنية والمهارية والخطية ، ولعل قلة معرفة المدربين بمستوى تصور الاحساس الحركي لدى لاعبيهم تعد أحد العوامل الهامة التي تنال اهتمامها كبير في مجال الالعاب الرياضية المختلفة والفردية منها على وجه الخصوص الامر الذي يؤدي الى عدم الاستفادة من ظهور قابلية تصور الاحساس الحركي للارتقاء الحركي بمستوى الاداء وبالتالي فان ذلك يؤثر سلبا في عدم الاساليب المهمة التي يهتمها المدربون ، لذا فهم لا يملكون المعرفة بمستوى تصور الاحساس الحركي لدى لاعبيهم الذي يحدث عند الانسان عمليات معقدة عندما يشعر وخاصة الكائن الحي نالمعرفة والشعور بقدرة أي عندما تكون آلية والتي لاتتأثر لا العوامل الخارجية والداخلية . والاحساس يؤدي دورا مهما في عملية التوافق وهي اما ان تكون احساس ابلاجهاد العضلي او احساس بالمقاومة في حالة الشد العضلي وكذلك الاحساس بسرعة فان المرجحات والدورانات والتموجات وحركات التوازن تتطلب درجة من الاحساس بالتوازن ، فضلا عن الاحساس باللمس والالم والقوى .

والاحساس الحركي هو استجابة لمثير ذاتي أو ادراك التغير في أي وضع أو أي جزء من الجسم أو أي فعل منعكس أو النعكسات التوافقية كحركات الراس التي تؤدي لاثارة المنعكسات المتسارعة و هذا ما نراه في الحركات تعتمد على الحركة الدورانية كما ان التحضيرات لغرض التركيز على الاحساس الحركي تؤدي الى زيادة النشاط العضلي و عليه فان الاحساس الحركي يمثل العملية التي يصل فيها الفرد الى امكانية اداء الحركات الرياضية بتوافق تام نتيجة وجود الشعور العضلي المتناسق الذي يسمح باداء الحركة بحيث يكون الاداء متكامل من الناحية البدني المهارية والنفية .

على ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة للتعرف على مستوى تصور الاحساس الحركي لدى لاعبي الالعاب الفردية (الملاكمة،المبارزه،العاب الساحة و الميدان،(فعاليات الوثب و الرمي))الامر الذي يؤدي للاستفادة من ذلك للارتقاء بالمستوى الى ما هو افضل.

٣-١ اهداف البحث

١. التعرف على مستوى تصور الاحساس الحركي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية(الملاكمة،المبارزه،الساحة و الميدان(فعاليات الوثب و الرمي)).

٢. التعرف على الفروق في تصور الاحساس الحركي بين لاعبي بعض الالعاب الفردية (الملاكمة،المبارزه،الساحة و الميدان(فعاليات الوثب و الرمي)).

١-٤ فرض البحث

١. وجود فروق داله احصائيا في مستوى تصور الاحساس الحركي بين لاعبي بعض الالعاب الفرديه (الملاكمه، المبارزه، الساحة و الميدان (فعاليات الوثب و الرمي))

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: لاعبوا منتخبات محافظه بالالعاب الفرديه (الملاكمه، المبارزه، الساحة و الميدان (فعاليات الوثب و الرمي)).

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠٠٢/١١/١ ولغاية ٢٠٠٢/١١/٣٠.

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعات و ملاعب تدريب منتخبات المحافظه (نادي الجنوب الرياضي _ نادي البصره الرياضي، قاعة تدريب المبارزه في بهو الاداره المحليه)

٢- الدراسات النظرية**١-٢ الاحساس الحركي**

ان الكئن الحي يحس بكل ما هو موجود حوله في المحيط من خلال حواسه ويؤثر هذا الكائن بالمحيط نتيجة التفاعلات المعقده التي حدثت بالجسم نتيجة المؤثرات الخارجيه، وتتوازن الحاسه الحركيه مع تطور نمو الفرد ومن خلال الممارسه و التجربه فعندما يتوفر الاحساس الحركي الكامل لدى الشخص فانه سوف ينجز مهارات لا يستطيع الفرد الاخر انجازها وتتميز الاحساسات بناحييتين مهمتين، الناحيه الاولى من مجموعه الاحساس التي تميز لنا المحيط الخارجي وهي الحواس و الناحيه الثانيه تميز لنا الاشياء الداخليه وهي المؤثرات الداخليه الالم والتعب والاحساس بالاصابه وعدم الثقه بالنفس والتطور

٢- منهج البحث و اجراءاته**١-٣ منهج البحث:**

استخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة البحث .

٢-٣ عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبي منتخبات محافظة البصره بالعب الملاكمه المبارزه و الساحة و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) والبالغ عددهم (٣٧) لاعبا، استبعد منهم (٥) لاستخدامهم في التجربه الاستطلاعيه وبذا يتبقى (٣٢) لاعبا وكما في الجدول (١)

جدول (١)

يوضع توزيع افراد العينة على الالعاب

الالعاب	الملاكمة	المبارزة	والساحة والميدان (فاعليات الرمي والوثب)
عدد اللاعبين	١٥	١٠	٧

٣-٣ ادوات البحث :

- ١- مقياس تصور الاحساس الحركي .
- ٢- الحسبة الالكترونية .

٣-٤ المقياس المستخدم

لغرض اتمام الجراءات البحث قام باستخدام مقياس تصور الاحساس الحركي الذي صممه محمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (١٩٩٦) والذي يهدف لقياس تصور الاحساس الحركي في المجال الرياضي . ويتكون هذا المقياس من خمسة ابعاد وهي:

طبيعة الحركة ، شدة الاحساس ، فترة دوام الاحساس الحركي في الجسم ، موقع الاحساس ، الجوانب الانفعالية المصاحبة لاداء الحركي . وتتم الاجابة لكل بعد من ابعاد المقياس عن طريق مقياس تقدير من اربع درجات في اتجاهين (ايجابي) و(سلبي) ياخذ كل اتجاه ثلاث درجات وكما يلي :

بدرجة كبيرة (١)

بدرجة متوسطة (٢)

بدرجة قليلة (٣)

وهناك درجة محايدة وهي (٤) وهي تمثل الاجابة المحايدة بين الاتجاهين بين الاتجاهين السابي والايجابي ملحق (١) وهناك درجة محايدة وهي (٤) وهي تمثل الاجابة المحايدة بين الاتجاهين السلبي والايجابي ملحق (١) وتتم الاجابة على الفقرات كما يلي :

١- يقوم المختبر بقراءة المقياس بدقة وتركيز .

٢- يمثل البعد الواحد قطبين سلبي واجابي وكل منهم اربعة تقديرات.

٣- يضع المختبر علامة () اما الخيار الذي يناسبة أي الاتجاهين .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء دراسة على عينة تكونت من (٥) الاعبين وذلك للتعرف على مدى فهم العينة لفقرات المقياس والمعقات التي تواجة التجربة الرئيسية لمقياس وكان ذلك بتاريخ ٢٠٠٢/١١/١ وتم اعادة نفس تطبيق التجربة بعد فترة اسبوع للتعرف على ثبات لمقياس وذلك بتاريخ ٢٠٠٢/١١/٨ .

٣-٦ المعاملات العلمية تصور الاحساس الحركي :

قام الباحث باجراء المعاملات العلمية لمقياس تصور الاحساس الحركي والمتمثلة .

١- الثبات :

قام الباحث باجراء الثبات للمقياس بطريقة الاعداء وحصل على درجة ثبات مقدارها (٩١ ، ٠) .

٢- الصدق :

وقد استخدم الباحث الصدق الذاتي للمقياس حيث بلغت فية الصدق الذاتي (٩٤ ، ٠) .

٣-٧ مرحلة التطبيق :

قام الباحث باجراء التطبيق الاساسي للمقياس على عينة بلغ عددها (٣٢) يمثلون لاعبا منتخبات محافظة البصرة بالعب الملاكمة المبارزة والساحة والميدان (فاعليات الرمي والوثب) لاعبا وذلك بتاريخ ٢٠٠٢/١١/١٥ ولغاية ٢٠٠٢/١١/٣٠ .

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

. الوسط الحسابي

. الانحراف المعياري

. طول الفئة

. تحليل التباين

قانون للعينات المختلفة L.S.D لايجاد قيمة اقل فرق منعوي ١ وقدم استخدام الباحث برنامج spss الاحصائي في معالجة بياناته ٢

عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها :

٤-١ عرض نتائج مقياس تصور الاحساس الحركي لدى لاعبي بعض الالعاب الفردية :

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس تصور الاحساس الحركي لاعبي بعض الالعاب الفردية

اتجاه سلبي						اتجاه ايجابي						اتجاه الاجابه	
ساحه و ميدان(فعاليات الوثب و الرمي)		مبارزه		ملاكمه		ساحه و ميدان(فعاليات الوثب و الرمي)		مبارزه		ملاكمه		الفعاليات	
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
0,47/40,75/2,8/47,5/4,47/47						61,6 /0,57/69,66/0,54/60,4/3,34/						مجموع الاعبين	
١٤						١٨							

من الجدول (٢)

يتبين وجود اختلافات في الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لدى لاعبي الالعاب الفرديه (المبارزه ،الملاكمه ،الساحه و الميدان) في تصور الاحساس الحركي .

٤-٢ عرض نتائج تحليل التباين للفروق بين اللاعبين :

جدول (٣)

بين قيمة (ف) المحسوبه للفروق بين لاعبي الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه الايجابي

قيمة (ف)المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجه	مصادر التباين
	92	184,01	2	بين المجموعات
13,495	6,818	102,267	15	داخل المجموعات
		286,278	17	المجموع

من الجدول (٣) يتبين

ان قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين لاعبي الالعاب الفرديه (الملاكمه،المبارزه،الساحه و الميدان) في تصور الاحساس الحركي بلغت (13,495) اكبر من (ف) الجدوليه والبالغه (3,68) مما يدل على معنوياتها. الامر الذي دعا الباحث الى استخدام قانون L.S.D لايجاد قيمة اقل فرق معنوي بين اللاعبين في تصور الاحساس الحركي .

جدول (٤)

يبين قيمة L.S.D للفرق بين لاعبي بعض الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه الايجابي

الالعاب الفرديه	س	ملاكمه	مبارزه	ساحه و ميدان
ملاكمه	61,6	61,6	60,6	69,6
مبارزه	60,4		1,20	*8,06
ساحه و ميدان	69,6			*9,26

من الجدول (٤) يتضح ما يلي :-

ان قيمة الفرق الاوساط الحسابيه بين لاعبي الملاكمه ولاعبي المبارزه ولاعبي الساحه و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) بلغت (8,06) ، (9,26) وهي اكبر من قيمة اقل فرق معنوي L.S.D البالغه (4,30) مما يدل على وجود فرق بين لاعبي الملاكمه و المبارزه و الساحه و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) ولصالح لاعبي الساحه و الميدان. ويؤكد الباحث ان ذلك يرجع الى ان لاعبي الساحه و الميدان و خاصه لاعبي فعاليات الوثب و الرمي تتميز بفعاليتهم بحاجتها الى توفر الاحساس الحركي الذي يفيد في ظهور المهاره التي يقوم بها اللاعب بمستوى عالي اثناء ادائه للفعاليات في التدريب و المنافسه الامر الذي ينعكس على زيادة الوزن الحركي الذي يحتاجه لاعبو هذه الفعاليات و بالتالي فان عملية تصور الاداء لديهم تنعكس ايجابيا في زيادة تصور الاحساس الحركي باداء الفعاليه وفي ذلك يؤكد وجيه محجوب (١٩٨٥) ان الوزن الحركي مبني على اساس الاحساس و الشعور الحركي مما يخلق التوافق ١. ونلاحظ من الجدول (٤) عدم وجود فرق في الاوساط الحسابيه بين لاعبي الملاكمه و المبارزه، اذ بلغت قيمة الفرق (1,20) وهي اقل من قيمة (L.S.D) والبالغه (4,30) ويؤكد الباحث الى ان هاتين الفعالتين متشابهتين من ناحية الاداء باستخدام الذراع ومواجهة الخصم مباشر

١ وجيه محجوب، مصدر سبق ذكره، ١٩٨٥، ص ٢٠١

وتوجيه اللكمات في الملاكمة و الطعنات و اللمسات في المبارزة الامر الذي يؤكد تشابه الاداء وفي ذلك يؤكد جمال الدين عابدين (١٩٧٦) ان لعبة المبارزة تمثل نزاع بين لاعبين يواجه كل منهما الآخر ويحاول كل منهما لمس الآخر ١.

جدول (٤)

يبين قيمة (ف) المحسوبه بين لاعبي الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه السلبي

مصادر التباين	درجته	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبه
بين المجموعات	2	116,588	58,279	
داخل المجموعات	11	107,750	10,775	5,409
المجموع	13	224,308		

من الجدول (٤) يتبين ان قيمة (ف) المحسوبه للفرق بين لاعبي الالعاب الفرديه (الملاكمة، المبارزة، الساحة و الميدان) في تصور الاحساس الحركي بالاتجاه السلبي بلغت (5,409) وهي اكبر من (ف) الجدوليه والبالغه (3,98) مما يدل على معنوياتها الامر الذي دعا الباحث الى استخدام قانون L.S.D. لاجاد قيمة اقل فرق معنوي بين اللاعبين في تصور الاحساس الحركي .

جدول (٥)

يبين قيمة L.S.D. للفرق بين لاعبي بعض الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه السلبي

الاوساط الحسابية	الملاكمة	المبارزة	ساحة وميدان
س	47	47,5	40,75
ملاكمة	47	0,5	*6,25
مبارزة	47.5		*6,75
ساحة وميدان	40,75		

من الجدول (٥) يتضح ما يلي :-

ان قيمة الفرق الاوساط الحسابيه بين لاعبي الملاكمه ولاعبي المبارزه ولاعبي الساحه و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) بلغت (6,25)، (6,75) وهي اكبر من قيمة اقل فرق معنوي L.S.D. البالغه (5,99) مما يدل على وجود فرق بين لاعبي الملاكمه والمبارزه و الساحه و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) و لصالح لاعبي الساحه و الميدان .

بينما يتضح من الجدول (٥)

عدم وجود فروق في الاوساط الحسابيه بين لاعبي الملاكمه و المبارزه ،اذ بلغت قيمة الفرق (0,5) وهي اقل من قيمة L.S.D. البالغه (5,99) مما يدل على عدم وجود فروق معنويه .

ويرى الباحث ان ذلك ناتج عن لاعبي الساحه و الميدان والذين اجابوا بهذا الاتجاه السلبي لايهتم مدربهم باداء تمرينات الاحساس الحركي اثناء الوحدات التدريبية الامر الذي يؤثر في ضعف الاداء اثناء المنافسات ويظهر عدم توافق الاداء بالنتيجه فان ذلك ينعكس في مستوى الاحساس الحركي لدى لاعبي العاب الملاكمه و المبارزه و الساحه و الميدان (فعاليات الوثب و الرمي) وظهر اجاباتهم بالاتجاه السلبي من المقياس .

ورغم عدم ظهور فرق في الاوساط الحسابيه بين لاعبي الملاكمه و المبارزه لكن النتيجه واحده وتعني موجود ضعف في تصور الاحساس الحركي لديهم نتيجه عدم الاهتمام بتطوير الاحساس بالحركه لدى لاعبي الملاكمه و المبارزه و التركيز على ان يكون الاداء بقوه و شده في الملاكمه ونيل اللسه في المبارزه دون الاهتمام بالاحساس الحركي الذي يمثل جانبا مهما يفيد في زيادة تاثير اللكمه ودقة و تركيز الطعنه في المبارزه ويؤيد وجيه محجوب* (١٩٨٥) ان الاحساس مهم جدا في الحركات الرياضيه فالاحساس بالحركه يؤدي دورا مهما في التوافق .

* وجيه محجوب ،مصدر مسبق ذكره، ١٩٨٥، ص ٦٠

٥- الاستنتاجات و التوصيات :

٥-١- الاستنتاجات :

١. وجود فروق داله احصائيا بين لاعبي الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه الايجابي ولصالح لاعبي الساحة و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) على لاعبي الملاكمه و المبارزه، بينما لم يتضح وجود فروق بين لاعبي الملاكمه و المبارزه .

٢. وجود فروق داله احصائيا بين لاعبي الالعاب الفرديه في تصور الاحساس الحركي في الاتجاه السلبي ولصالح لاعبي الساحة و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) على لاعبي الملاكمه و المبارزه، بينما لم يتضح وجود فروق بين لاعبي الملاكمه و المبارزه. وفي الحالتين فان النتيجة هي تعني ضعف مستوى تصور الاحساس الحركي .

٣. قلة التاكيد على استخدام تصور الاحساس الحركي للاداء في الالعاب رالملاكمه و المبارزه مقارنة بلاعبي الساحة و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب)

٥-٢ - التوصيات :

١. التاكيد على زيادة الاهتمام بتصور الاحساس الحركي وذلك بتضمين الوحدات التدريبية للاعبي الملاكمه و المبارزه الساحة و الميدان (فعاليات الرمي و الوثب) وذلك من خلال تمرينات تهدف زيادة تصور الاحساس الحركي لديهم .

٢. زيادة الاهتمام بتطوير تصور الاحساس الحركي لدى لاعبي الملاكمه و المبارزه للارتقاء بمستوى الاحساس الحركي لديهم وخاصة للذين يظهرون اتجاهها سلبيا على مقياس تصور الاحساس الحركي .

٣. اجراء دراسات مشابهة على لاعبي الالعاب الجماعيه في تصور الاحساس الحركي.

المصادر

١. جمال الدين عابدين ، اصول المبارزه ، الاسكندريه، دار المعارف، ١٩٧٦ .

٢. محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، القاهرة، مطبعة امون، ١٩٩٩ .
٣. وجيه محجوب و نزار الطالب: التحليل الحركي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧ .
٤. وجيه محجوب: علم الحركة، ج ١، الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٥ .
٥. وديع ياسين و حسن محمد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٩ .
٦. يعرب خيون: التعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق، بغداد، مكتبة اصخرة للطباعة ٢٠٠٢ .
٧. 7.SPSS for windows realeas 8(1997)standard virsion spss ine 1989-1997 all rights

ملحق (١)

مقياس تصور الاحساس الحركي

	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	محايد	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
طبيعة الحركة							
غير متوافقة							متوافقة
ضعيفة							قوية
محدودة							مرنة
متوترة							سلسة
بطيئة							سريعة
غير متوازنة							متوازنة
شدة الاحساس							
ضعيفة							قوية
غير متوازنة							متوازنة
عدم الانسيابية							انسيابية
عدم التوافق							التوافق
توتر							استرخاء
فترة دوام الاحساس							
منقطع							مستمر
موقع الاحساس							
جزء من الجسم							الجسم كله
منقطع							مستمر
فترة قصيرة							فترة طويلة
الجزء السفلي							الجزء العلوي
الجانب الايمن							الجانب الايسر
ثبات							متحرك
الجوانب الانفعالية							
باردة							دافئة



متوترة								هادئة
خفيفة								ثقيلة
تتقلص								تتمدد
متقطعة								دائمة
ضعيفة								قوية

Urgent