

تأثير التمارين التوافقية في تطوير الإدراك الحس الحركي على لاعبي كرة اليد الشباب

بحث تجريبي
مقدم من قبل

م.م كامل شنين مناحي
١٤٢٨هـ

أ.م.د حسام محمد جابر
٢٠٠٧م

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية التي تتميز بقدرات عديدة منها البدنية والمهارية والخططية والعقلية ما لهذه القدرات من دور فاعل في تحقيق أعلى مستوى فني للعبة.

وان الارتقاء بهذا المستوى لا يتم إلا إذا كان هناك تدريب علمي متوازن يشمل كل مرتكزات العملية التدريبية سواء كانت بدنية أو خططية أو عقلية وترقية كل ما من شأنه إظهار المستوى الفني الجيد أثناء المنافسة أو المباريات.

إن المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المباراة لا يقتصر على المجهود البدني والمهاري إنما تتفاعل كامل بين أجهزة الجسم الوظيفية والعقلية بغية إنتاج مستوى فني جيد عن طريق الربط بين الصفات البدنية والمهارية وبتوافق تام يمنح اللاعب أداء فني يسر الناظر.

إن لاعب كرة اليد يؤدي حركات كثيرة أثناء المباراة ومن هذه الحركات الجري والقفز والارتداد الأمر الذي يجعله يرتكب أخطاء مهارة أو قانونية بسبب الجهد المبذول من جهه ووجود اللاعب المنافس وتحركاته من جهة أخرى.

إن أهمية الإحساس وإدراك المؤثرات الخارجية في لعبة كرة اليد أمر يجب إن يتمتع به لاعبو كرة اليد ومن هذه المؤثرات الزميل والخصم والكرة الأمر الذي يتطلب من اللاعب امتلاك مستوى عالي من هذه الصفة حتى يتمكن من التعامل مع هذه المؤثرات بصورة متوازنة وبشكل يظهر المستوى الجيد للأداء الفني. ونظرا لما يحتويه الأداء التنافسي في لعبة كرة اليد من متطلبات بدنية ومهارية وعقلية تتم تحت ضغط جو المنافسة والمنافس وجب تمتع اللاعب بقدرات عقلية إدراكية تمكنه من حل الواجبات الخططية والمهارية دون ارتكاب أخطاء قانونية أو مهارة وان هذا كله يتم عن طريق التدريب العلمي الذي يشتمل على جميع عناصر العلمية التدريبية وخاصة تدريب العمليات العقلية التي اخذ حيزا مناسباً في البرامج التدريبية خاصة في الاوانه الاخيره ومن هنا تبرز أهمية البحث في إظهار قيمة الإدراك الحس الحركي في تطور مستوى الأداء لدى اللاعبين وإعطاء صورة واضحة للمدربين عن أهمية هذا المكون من اجل رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

٢-١ مشكلة البحث:

إن الأداء الفني للعبة كرة اليد يتطلب امتلاك اللاعب لقدرة عقلية أو إدراكية تمكنه من حل الواجبات الخططية المكلف بها وعدم ارتكاب الأخطاء القانونية والمهارية . ومن خلال متابعة الباحثين للمباريات في بطولات الجامعات العراقية ومشاهدة مستويات اللاعبين لوحظ ارتكاب اللاعبين لكثير من الأخطاء القانونية والمهارية والتي سببها عدم إدراك المواقف

الخطئية أو عدم الإحساس بالمسافة أو مجال الجري في الساحة الأمر الذي يجعله يتجاوز بعض الخطوط والمناطق التي حرم القانون على اللاعب تجاوزها أما من الناحية المهارية والخطئية فالخطأ الذي ممكن أن يرتكبه اللاعب هو عدم تقدير مكان تواجد أو حركة الزميل أو المنافس بصورة آلية تحافظ على استمرارية اللعب السريع وعدم وجود البطء في الحركة أو التقطع في مسارها ويعتقد الباحثان ان من الاسباب التي تؤدي الى هذه الاخطاء هو عدم وجود القدر الكافي من التمرينات التي تطور القدرات العقلية والادراكية للاعبين. الأمر الذي حدي بالباحثين دراسة هذه المشكلة للتعرف على الأسباب المباشرة وراء هذا الاخفاق وارتكاب الأخطاء التي قد تؤثر على مستوى الأداء وجماليته.

٣-١ أهداف البحث

- ١- التعرف على واقع الإدراك الحس - الحركي للاعبي عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير التمارين التوافقية على واقع الإدراك الحس - الحركي للاعبي عينة البحث.

٤-١ فروض البحث:

- ١- التمارين التوافقية لها تأثير ايجابي على مستوى الإدراك الحس - الحركي للاعبي عينة البحث.
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة اليد
- ٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة من
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة, مركز شباب الأصمعي في محافظة البصرة.

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ مفهوم الإحساس:

يعرف الإحساس "هو الأثر النفسي الذي ينشأ من مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حساس وتأثر مركز الحس في الدماغ بالحرارة والبرودة والضغط"^(١).

كذلك يمكن تعريف الحساس " بأنه العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية وكذلك للحالات الداخلية للفرد التي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية على أعضاء الحواس والمطابقة"^(٢)

٢-١-٢ المستقبل الحسي ودوره في النشاط الرياضي:

يعرف المستقبل الحسي "بأنه تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثير الخارجي إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية"^(٣)

(١) قاسم حسن حسين وفتحى المهشيش يوسف : الموهوب الرياضي , ط١, عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ١٩٩٩, ص ١٨٨.

(٢) عبدالستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة, ط١, عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, ٢٠٠٠, ص ٢٢.

(٣) عبدالستار الضمد: المصدر السابق, ص ٢٥.

أن لكل " عضو حسي جهازاً دقيقاً للتسليم والتسجيل مشيراً إلى قوة خاصة أو طاقة، فالعين مثلاً مركبة لكي تكون قادرة على تسلم الموجات الضوئية وتسجيلها، إذ تتألف كل حاسة من حجيرات حسية وعصب حسي يصل هذه الحجيرات بالجهاز العصبي المركزي ومن أجهزة تابعة تساعد في التسليم الجديد للانطباعات الحسية، وترتبط الحجيرات الحسية على انفراد بواسطة الألياف العصبية (Nerve Fiber) بالجهاز العصبي المركزي وبهذه تكون مرتبطة بصورة غير مباشرة بجميع أجزاء الجسم وعن طريق هذه الاتصالات يكون للمنبه الذي يؤثر على الحاسة تأثير على سلوك الفرد^(٤)

٢-٣ أنواع الاحساسات: تقسم أنواع الاحساسات إلى: (٥)

١. احساسات بصرية: عضوها المستقبل هو العين التي تتأثر بالموجات الضوئية
٢. احساسات صوتية: عضوها المستقبل هو الأذن التي تتأثر بالموجات الصوتية.
٣. احساسات توازنية: عضوها المستقبل هو الأذن الداخلية التي تتأثر بحركات الرأس في اتجاهات مختلفة.
٤. احساسات كيميائية: عضوها المستقبل هو الانف والغم للذات يتأثران بالمركبات الغازية أو السائلة
٥. احساسات اللمس والضغط: عضوها المستقبل سطح الجلد.
٦. احساسات حرارية: عضوها المستقبل سطح الجلد في أمكنة مختلفة عن الأولى تبعاً لتوزيع الأطراف العصبية الخاصة بها.
٧. احساسات عضلية: تنتج عن مواضع الأعصاب بالنسبة لبعضها.
٨. احساسات داخلية (حشوية): كالجوع والتعب وهي احساسات ضغط وحرارة وألم.

٢-٤ دور الحواس في التربية الرياضية:

إن للحواس دور كبير في عملية التعلم الحركي " إذ إن حاسة البصر أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها فإن رؤية الحركة أو المهارة حين يؤديها المدرب أنموذجاً لأول مرة فأنها سوف تعطي تصوراً أولياً عند الرياضي فضلاً عن انه يحتفظ بانطباع آلي لتلك الحركة أو المهارة، أما لأهمية حاسة السمع فإن المدرب يعطي التعليمات والشرح من خلال عرض الأنموذج الحركي أمام الفرد وما يجب التركيز على أهم النواحي الفنية في الحركة"^(٦).

٢-٥ مفهوم الادراك:

وتحديد لهذه المؤثرات"^(٧). كذلك يمكن تعريف الادراك على أنه " ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع ان نعرف على يعرف الادراك بأنه "عملية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بأعطاء تفسير موضات العالم الخارجي"^(٨)

٢-٦ خواص عملية الادراك: ان اهم خواص الادراك هي: (٩)

(٤) كارل ايس برنهارت: علم النفس في حياتنا العملية: ترجمة ابراهيم عبدالله محيي، ط٤، بغداد، مطبعة السعد، ١٩٨٤، ص ١٨٥-١٨٦.

(٥) احمد زكي صالح: علم التربوي، ط٤، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٨، ص ٤٧٠.

(٦) احمد زكي صالح: مصدر سبق ذكره، ص ٤٧١.

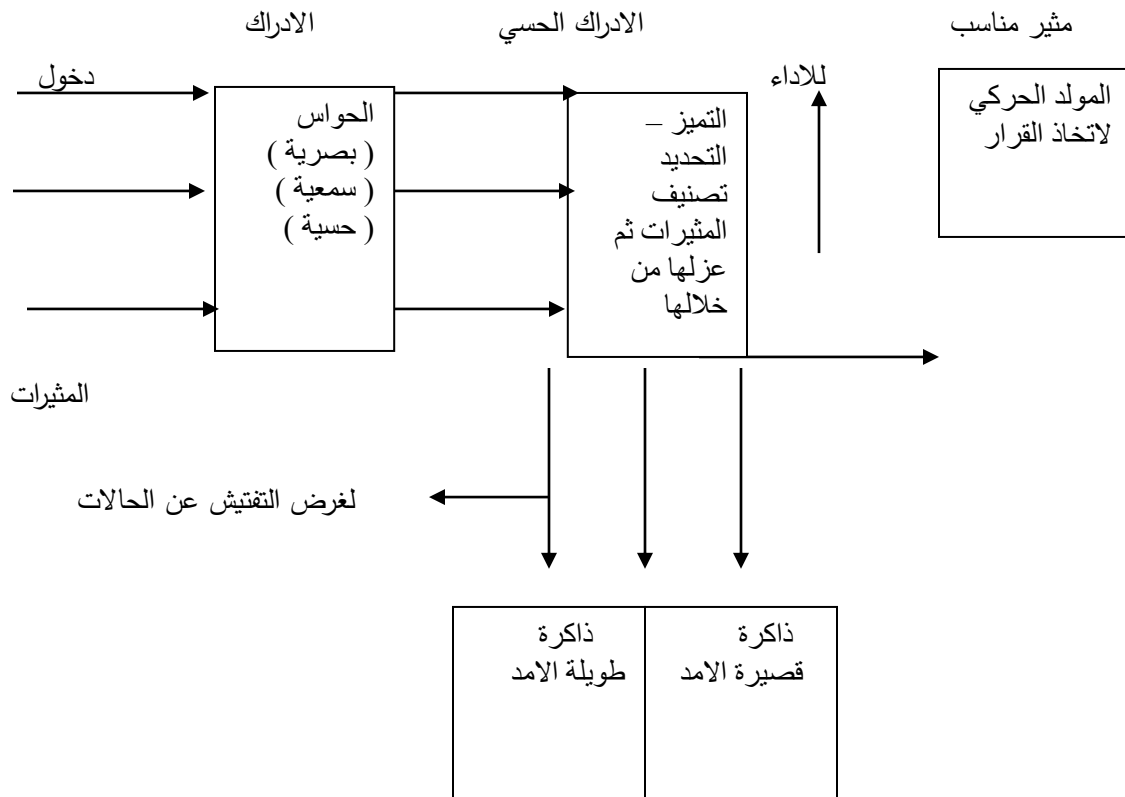
(٧) سعد جلال ومحمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط٦، القاهرة، مطبعة دار المعارف، ١٩٧٨، ص ٣١٠.

(٨) عبد الستار الضمد: مصدر سبق ذكره، ص ١٠٩.

١. انها عملية تتوسط العمليات الحسية والسلوك وهذا يعني انها عملية غير قابلة للملاحظة المباشرة
ونما يستدل عليها بالاستجابات الصادرة عن الفرد.
٢. عملية استخدام الاحساسات الصادرة عن المنبه والخبرة الماضية وتكامل بنيتها وهذا ما يجعل الإدراك عملية فردية فريدة بمعنى انها لا تتأثر بالمحيط الفيزيائي وحسب وإنما تتأثر بذكريات الفرد ودوافعه وانفعالاته في تلك اللحظة فالفرد بكليته هو الذي يرى لا عيناه وحسب.
٣. عملية ملء الفراغات او الإشكال فليس من الضروري لادراك الموضوع ظهور كل اجزائه اذ يكفي رؤية جزء من الكرسي ان نراه كرسيًا.

٢-١-٧ آلية (ميكانيكية) الادراك الحسي :

يذكر وجيه محجوب^(١٠) نقلا عن (singer) ان الانسان يستلم المثيرات من طريق الحواس وبعد ان تدخل هذه المثيرات فأن اول عمل يكون للدماغ هو تحديد هذه المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية او النشاط من خلال الابعاز الى الجهاز العضلي للقيام بالاداء . والشكل (١) يوضح ميكانيكية الادراك الحسي



^(٩) راضي الوقفي: مقدمة في علم النفس: ط٣، عمان دار الشروق، ١٩٩٨، ص ٢٢٧ .

^(١٠) وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط١ : عمان، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٢ ص ٤٢ - ٤٣ .

الشكل (١)

ميكانيكية الادراك الحسي

٢-٢ التوافق

اختلف العلماء في وضع صفة التوافق فمنهم من وضعها ضمن الصفات البدنية العامة ومنهم من وضعها ضمن الصفات الحركية أو احد المكونات الرئيسية لصفة الرشاقة وقد عرفت صفة التوافق بأنها (قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد)^(١١) كما يعرف التوافق بأنه (القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بأداء الحركات الشاملة)^(١٢)

كما وتكمن أهمية التوافق بأنه ينتج كامل متناسق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة إضافة إلى السرعة والدقة في الأداء بسبب التنسيق الموجود بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث وصول الإشارات العصبية من الأعصاب إلى العضلات وبالتالي القيام بالحركة ، وتشتد الحاجة للتوافق عندما تكون هناك حركات كثيرة في وقت واحد وباتجاهات مختلفة وفي كرة اليد يحتاج اللاعب والممارس إلى التوافق في اغلب أوقات الأداء كالمراوغة بالكرة واجتيازاً للاعب الخصم أو التصويب من أوضاع مختلفة إضافة إلى حالات الربط بين المهارات المختلفة كأن تكون أداء مناولات مع الزميل بوجود تقاطعات أو استلام وتسليم الكرة مع الزميل.

١-٢-٢ أنواع التوافق

لقد قسم التوافق إلى نوعين رئيسيين هما التوافق العام والتوافق الخاص ، فأما التوافق العام فهو (أداء مهارات حركية أساسية كالمشي والجري والتسلق ، والتوافق الخاص هو القدرة على التنسيق بين حركات مجموعة من أجزاء الجسم عندما تعمل في إن واحد)^(١٣)

وفي لعبة كرة اليد يحتاج الممارس أو اللاعب إلى هذين النوعين من التوافق إنشاء الأداء فتارة يجري بالكرة وتارة يجري بدونها مع الحاجة إلى تغيير الاتجاه كما في مهارة المراوغة والخداع مع المحافظة على الكرة بحوزته واجتياز اللاعب الخصم ويزداد هذا الأداء صعوبة عندما ينتهي بالتصويب على المرمى. لذا فإن ذلك كله يحتاج الى استجابة حركية سريعة للايعازات ألعصبيه تمكن الممارس أو اللاعب من القيام بأداء متناسق يتميز بالانسيابية والدقة ويخلو من الأخطاء. ولما كان التوافق مهما بين عمل أجزاء الجسم المختلفة نرى بان مهارة التصويب تعتمد اعتمادا كليا من التناسق الموجود بين أجزاء الجسم المؤدية للمهارة وهي الذراع والعين والكرة حتى يتمكن من تحديد مكان التصويب وإصابته بدقة وتزداد هذه المهارة صعوبة عندما يكون هناك خصم يحاول قطع الكرة أو الدفاع عن المرمى

(١١) (ريسان خريبط : موسوعة القياسات الاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص ٢٦٣

(١٢) (محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، ط ٢، ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٢، ص ٢٨

(١٣) (اسامقرياض: الرعاية الطبية للاعبي كرة اليد، السعودية، مطبعة دار الضلال، ١٩٨٩، ص ١٢٧

وترتبط لعبة كرة اليد بالعديد من المدركات التي يمكن تمهيتها وتطويرها عن طريق التدريب ومن أهمها إدراك الإحساس بالمسافة والزمن والمكان وكذلك الإحساس بالكرة والزميل وحركاته، حيث يتكون الإدراك المثالي على دقة التحكم بالكرة والإدراك يساعد اللاعب على توافق حركاته مع الكرة والزميل من جهة ومع المنافس من جهة أخرى. فلاعب كرة اليد يحتاج إلى سرعة إدراك عالية تمكنه من أداء فني متكامل بالرغم من تعدد أوجه هذا الأداء، فالقدرة على سرعة الإدراك في تحديد مواقع الكرة والزميل والمنافس تساعد اللاعب على تحقيق الهدف المرجو من الأداء.

٢-٢ الإدراك الحس - حركي

يستلم الإنسان المثيرات عن طريق الحواس وبعد أن تدخل هذه المثيرات فإن أول عمل يقوم به الدماغ هو تحديد هذه المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتمريره إلى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية أو النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء^(١٤).

وفي عملية الإدراك نقوم بتفسير إحساسنا الجديد الشيء الذي يصدر عنه الإحساس ونعطي لهذا الإحساس معنى ونطلق عليه اسماً، بالرغم من بدأ الإدراك بإثارة الحواس، إلا أنه عملية داخلية أو نشاط نفسي، وإن الإدراك هو استجابة لتنبه حسي صادر عن مثير خارجي، فهو أيضاً استجابة صادرة عن تفاعل الذات بكل ما لديها من خبرات واتجاهات وميول وحاجات مع المثيرات الموجودة في البيئة التي يتواجد فيها الفرد^(١٥).

فالإدراك هو عملية عقلية تسبق السلوك، فبدون الإدراك لا يحدث الأداء لأن الفرد يتعرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه، فلاعب الذي يدرك ما يؤديه إدراكاً كاملاً أقدر من زملائه على الأداء الصحيح^(١٦).

إن فهم الحركة وإدراكها وتكوين صورة واضحة لمفهوم وماهية الحركة له أثر كبير على التعلم وإن ظاهرة الإدراك للحركة تؤثر في قابلية الفرد الحركية وتحسنها وكذلك سهولة فهم وإدراك المسائل الحركية المتعلقة الأخرى وإدراكها. ويشمل الإدراك قدرات متعددة كشفت عنها البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات العقلية ويمكن تصنيف هذه القدرات إلى ثلاث مجموعات هي :-

١- قدرات الإدراك البصري

٢- قدرات الإدراك السمعي

٣- قدرات الإدراك الحركي^(١٧)

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

(١٤) وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم ٢٠٠٠، ص ٤٦

(١٥) نجاح مهدي، أكرم محمد: التعلم الحركي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٤، ص ١٨٥

(١٦) عبد الستار جبار الصمد: فسيولوجية العمليات العقلية، ط ١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٠، ص ١٠٩

(١٧) أبو العلا أحمد، أحمد عمرو: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطبعة دار الكتب ١٩٨٦، ص ٧١-٧٦

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

اختار الباحثان عينتهما بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة اليد والبالغ عددهم ١٥ لاعبا تم اسبعاد ٤ منهم بسبب ارتباطات مع منتخب الشباب والاصابات وبذلك يصبح عدد اللاعبين ١١ لاعب يمثلون عينة البحث ونسبة مئوية قدرها ٧٣%

٣-٣ الأجهزة المستخدمة في البحث:

١- أقماع بلاستيكية للتدريب عدد ١٠

٢- شواخص تدريب عدد ١٠

٣- موانع (ساحة وميدان) عدد ١٠

٤- أشرطة قياس وأشرطة لاصقة.

٥- ملعب كرة يد.

٦- كرات يد قانونية .

٧- عصابة عين مصنوعة من القماش غير نافذة للرؤية.

٣-٤ أدوات ووسائل البحث:

١- المصادر والمراجع.

٢- المقابلات الشخصية*

٣- الاختبارات والقياس.

٤- استمارة تفرغ البيانات.

٣-٥ تجربة البحث:

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للاعبي عينة البحث بتاريخ ١٥ / ١١ / ٢٠٠٦ وسجلت النتائج التي حصل عليها ومن ثم تم إدخال مجموعة من التمارين الخاصة التي من شأنها تطوير المستوى الخاص بالإدراك الحس - حركي للاعبين خلال القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وبعد انتهاء الفترة الزمنية للتجربة قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ ٣ / ١ / ٢٠٠٧ وتم تسجيل النتائج .

٣-٦ التمارين المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان مجموعة من التمارين تتطلب توفرا عضليا عصبيا وتتميز بدرجة من الصعوبة كالجري بين الشواخص وبأشكال مختلفة وسواء كان ذلك بالكرة أو بدونها وتمارين للركض الارتدادي وفي تمارين أخرى تم وضع حدود

* المقابلات الشخصية:

أ.د. حسين مردان عمر / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.

أ.د. عبد الوهاب غازي / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

أ.م.د عبد الجبار سعيد / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية.

لنهاية الركض والتوقف السريع كما تم استخدام تمارين مختلفة الإشكال للقفز الزوجي والحجل على رجل واحدة ضمن حدود معينة حددت بالأشرطة والخطوط كما قام اللاعبون عينة البحث بأداء تمارين مهارية للتحرك الدفاعي السريع ضمن حدود معينة وسواء كان هذا الأداء مع الزميل أو بدونه وباتجاهات مختلفة . هذا وقد تمت هذه التمارين بواقع (٣-٦) تمارين خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ولفترة ستة أسابيع حيث بلغت الوحدات (٥) وحدات أسبوعية أي (٣٠) وحده خلال فترة الإعداد للمشاركة في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الجنوبية بكرة اليد للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ .

٣-٧ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٧-١ اختبار الإدراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي^(١٨):

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإدراك الحس - حركي لمسافة القفز العمودي.
- أدوات الاختبار: حائط أملس مدرج (٣٠٠ سم)، جبس بورك، شريط قياس، غطاء للعينيين غير نافذة للرؤية.
- وصف الأداء: يؤخذ طول اللاعب والذراعان عالتان من إصبع الوسط مع وضع علامة على اقرب مسافة (٢٥سم) أعلى الذراعين (خط الهدف) لاختلاف أطوال اللاعبين، يترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة (٥ثا) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة إن تكون الكتفان مرتفعتين على استقامة واحدة.
- تعليمات الاختبار: لكل مختبر ثلاث محاولات.
- حساب الدرجات:

* يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقربة إلى اقرب (سم) ويتم تدريبها بزيادة درجه واحدة عن كل (سم) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف ومثلها أسفل خط الهدف.

* درجة المختبر النهائية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاث (الأقرب) إلى خط الهدف.

- ملاحظة: كلما قلت الدرجات بين القياس من الوقوف برفع الذراعين وبين مس خط الهدف كان الإدراك أفضل.

٣-٧-٢ اختبار الإدراك الحس - الحركي بمسافة الوثب^(١٩):

- الغرض من الاختبار: قياس قابلية المختبر لتحسين مسافة الوثب بلا استعمال حاسة البصر بالتركيز على الإحساس بمسافة الوثب.
- الأدوات:

عصابة للعينيين، طباشير، شريط قياس.

- وصف الأداء:

(^{١٨}) عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (مجلة التربية الرياضية)

، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ، ٢٠٠٢ ص ١١٦ .

(^{١٩}) محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، القاهرة، منشأة

المعارف، ١٩٩٨، ص ١٣٦-١٣٧.

يرسم خطان متوازيان على الأرض تكون المسافة بينهما (٢٤ بوصة) (٥٨.٨ سم) يقف المختبر على خط البداية ويفحص المكان من دون غلق عينيه ، بعد ذلك يضع غطاء على العينين ويستعد لمدة (٥ ثا) ويثب من خط البداية محاولاً الحكم على مسافة الوثب حتى يهبط بعقب القدم على خط الهدف.

- تعليمات الاختبار:

تعطى لكل مختبر محاولتان.

- حساب الدرجات:

* يقاس عدد (البوصات أو بالسنتيمترات) التي يقوم المختبر بوثبها بين خط الهدف وعقب القدمين بعيداً عن الخط المقاس إلى اقرب بوص أو سنتيمتر.

* درجة المختبر النهائية هي مجموع البوصات أو السنتيمترات مقاسه للمحاولتين.

٣-٧-٣ اختبار الإحساس بتقدير الزمن^(٢٠):

- الغرض من الاختبار:

قياس الاحساس بتقدير الزمن.

- الأدوات:

ساعة إيقاف الكترونية.

- وصف الأداء:

* يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها (لغرض تفحص الساعة والإحساس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الزمن (٥ ثا، ٧ ثا، ١٥ ثا) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الأزمنة.

* يطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر أماماً واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند الزمن (٧ ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

- حساب الدرجات:

* تسجل للمختبر المحاولات الثلاث الخيرة عند زمن (٧ ثا) ولكل محاولة على حده على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي على (٧ ثا) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS إصدار ١١

٤- عرض ومناقشة النتائج

جدول (١)

(٢٠) محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: مصدر سبق ذكره، ص ١٥١ .

يوضح نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المسوبة و الجدولية

الجدولية	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
2.24	* 7.589	4.79	11.0	2.16	3.45	اختبار تقدير المسافة
	* 4.22	1.24	5.40	0.65	7.30	اختبار تقدير الزمن
	* 4.543	0.83	3.90	1.12	2.36	اختبار تقدير مسافة القفز العمودي

* معنوية تحت درجة حرية ١٠ ونسبة خطأ ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١) إن اللاعبين عينة البحث وفي الاختبار القبلي في اختبار إدراك المسافة قد سجلو وسطا حسابيا مقداره ٣.٤٥ وانحرافا معياريا قدره ٢.١٦ أما في اختبار تقدير الزمن فقد حققا للاعبون وسطا حسابيا مقداره ٧.٣٠ وانحرافا معياريا قدره ١.٢٤ وفي اختبار القفز العمودي كان الوسط الحسابي القبلي ٢.٣٦ والانحراف المعياري كان ١.١٢ أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي في اختبار إدراك المسافة ١١.٠ والانحراف المعياري ٤.٧٩ وقيمة ت المحتسبة ٧.٥٨٩ أما في اختبار تقدير الزمن فقد كان الوسط الحسابي ٥.٤٠ والانحراف المعياري ٠.٦٥ وبلغت قيمة ت المحتسبة ٤.٢٢ وفي اختبار القفز العمودي كان الوسط الحسابي ٣.٩٠ والانحراف المعياري ٠.٨٣ وقيمة ت المحتسبة ٤.٥٤٣ .

يلاحظ من الجدول أن هناك تطور ملحوظ على أداء اللاعبين عينة البحث من خلال معنوية الفروق وتفق درجة t المحسوبة على الجدولية ، وهذا يدل على التأثير الإيجابي للتمارين التوافقية التي مارسها اللاعبون حيث تضمنت هذه التمارين أشكال مختلفة من الأداء سواء كان ذلك بالكرة أو بدونها أو تمارين فردية أو مشتركة بالإضافة الى استخدام وسائل تدريبية من شأنها تطوير الإحساس وإدراك أماكن الملعب ومواقع تواجد الزملاء والمنافسين وهذا يأتي عن طريق تطور صفة التوافق العضلي العصبي وإمكانية إشراك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في الحركة وهو امر تتطلبه مباريات كرة اليد فهناك استخدام مشترك لحركات الذراعين والرجلين والذراعين والعين أثناء المراوغة والخداع ولطبطبة وعمل التحركات الخطئية بين اللاعبين يضاف الى ذلك مراقبة حركة الميل والمنافس . ويرى الباحثان أيضا ان من الأمور المهمة التي يجب ان يتمتع بها اللاعب هي القدرة على تقدير المسافات ومدى إمكانية التحرك وخلق الفراغات والفرص التي من شأنها ان تسمح للاعب بالتفوق على تحركات المنافس وبالتالي أخذ المبادرة في التفوق وتسجيل الأهداف . كما ويلعب عامل الزمن دورا كبيرا في حسم نتائج المباريات والمقصود هنا بعامل الزمن هو كيفية استغلال أوقات المباراة والمواقف التي تتخللها

لصالح اللاعب والفريق كأن يكون تقنين سرعة الأداء بما يخدم أو يناسب الموقف التكتيكي ، فهناك مواقف تتطلب سرعة كبيرة في الأداء على العكس من مواقف أخرى كأن يكون هناك فرصة واضحة لتسجيل هدف لا تتطلب التأخير أو إمكانية نقل الكرة الى ساحة الفريق المنافس قبل ان يعيد وضعه الدفاعي الخ . من المواقف التي تحدث أثناء المباريات . وفي ذلك يرى كمال الدين عبد الرحمن وآخرون ٢٠٠٢ أن متابعة صفتي الإدراك والتوافق لدى اللاعب تجعل المدرب صادقا في الحكم على مستوى اللاعب في أداء متطلبات اللعبة بطريقة متقنة من حيث الزمن الكافي لبقاء اللاعب بمستوى مقبول من اللياقة البدنية وكذلك الحكم على مستوى اللاعب في المواقف التي تتطلب سرعة وثوب وتغيير اتجاه ، فهناك مسافات يقطعها اللاعب بسرعات متغيرة وكذلك أنواع الوثبات للأعلى أو للإمام والمسافة التي يمكن ان يصوب منها اللاعب الكرة ، كل هذه عوامل تفرض على المدرب واجبات يطوّر من خلالها إمكانية اللاعب في تقدير المسافات والزمان والمكان أثناء المباريات. (٢١)

المباريات.^(٢١) ويرى أسامه رياض "١٩٩٨ ان مباريات كرة اليد تتسم بالسرعة والكفاح من اجل الفوز والذي يفوز بالمباراة هو من يمتلك فطرة المحافظة على اتزانه وتوافقه العضلي العصبي وعدم ارتكاب الأخطاء القانونية والمهارية التي يسببها ضعف التقدير لزمن ومكان الأداء والسرعة والتصرف المناسب لذلك"^(٢٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- هناك تأثير ايجابي للتمارين التي وضعها الباحثان قيد الدراسة
- ٢- هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية
- ٣- تفوق اللاعبين في اختبار تقدير المسافة أكثر من اختبائي تقدير الزمن والقفز العمودي
- ٤- تطور التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب يمكنه من إدراك المكان والزمان الصحيحين وحل المواقف الخطئية التي تواجهه أثناء المباراة.

٢-٥ التوصيات

- ١-اهتمام المدربين بتطوير صفة التوافق العضلي العصبي لأهميتها أثناء الأداء .
- ٢- تخصيص وحدات تدريبية او أجزاء منها لتطوير صفة التوافق.
- ٣- التدريب على مواقف مشابهه لمواقف المباريات.
- ٤- تطوير الأداء الفني للاعب بحيث يصل الى مرحلة يقدر فيها الزمان والمكان بصورة صحيحة واسرع وقت ممكن.

المصادر

١. أبو العلا احمد، احمد عمرو: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة، مطبعة دار الكتب ١٩٨٦
٢. أسامه رياض: الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد، دار الهلال، السعودية، ط٣ ١٩٩٨
٣. الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد، السعودية، مطبعة دار الهلال، ١٩٨٩
٤. ريسان خريبط: موسوعة القياسات الاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، مطابع التعليم
٥. عامر جبار السعدي: تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس -حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة (مجلة التربية الرياضية)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ٢٠٠٢.
٦. عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجية العمليات العقلية، ط١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٠
٧. كمال الدين عبد الرحمن وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مصر مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٢

(^{٢١}) كمال الدين عبد الرحمن وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مصر مركز الكتاب للنشر ، ط٢٠٠٢، ص ٢٤ .

(^{٢٢}) أسامه رياض: الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد ، دار الهلال ، السعودية ، ط٣١٩٩٨ ص ٨٠ .

٨. محمد إبراهيم شحاتة، محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، القاهرة، منشأة المعارف، ١٩٩٨
٩. محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، ط٢، ليبيا، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٢
١٠. محمد علي أبو الكشك ومازن رزق متاملة: اقتبسته وسن جاسم محمد: الإدراك الحس-حركي وعلاقته ببقية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢.
١١. نجاح مهدي، أكرم محمد: التعلم الحركي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٤،
١٢. وجيه محبوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التعليم ٢٠٠٠