



تأثير تدريب وفق مبدأ الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

م. د. شيماء علي ناصر

a97448078@gmail.com

ملخص البحث:

تبرز أهمية البحث التي تجلت في رفع مستوى الإدراك وأنواعه المختلفة للطالبات في مراحل الدراسة المتوسطة باستخدام أسلوب ومبدأ من مبادئ علم التدريب الرياضي وهو الإعادة لما لها من أهمية كبير في بناء الجانب الحركي الصحيح، بالإضافة نعمل على إيصال معلومة علمية للمدربين والمدرسين عن أهمية هذا التدريب للمعلم والطالب في رفع مستوى الإدراك الحس- الحركي.

وكانت أهداف البحث:

- ١- إعداد تمارين خاصة وفق مبدأ التدريب الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢- التعرف على تأثير تمارين خاصة وفق مبدأ التدريب الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

الخاتمة :

- ١- تدريب وفق مبدأ الإعادة له أهمية علمية في تعزيز وتطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢- تطوير الإدراك الحس- الحركي يرفع من جمالية الأداء الفني للألعاب الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٣- اعتماد تدريب وفق مبدأ الإعادة في درس التربية الرياضية لما له من أهمية علمية في تعزيز وتطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٤- التأكيد في درس التربية الرياضية على الإدراك الحس- الحركي يرفع من جمالية الأداء الفني للألعاب الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

الكلمات المفتاحية: (التمارين الخاصة - الإدراك الحس حركي)

((The effect of special exercises according to the principle of re-training in the development of kinesthetic perception among middle school students))



researcher:d.Shymaa Ali Naser

Keywords: (special exercises - kinesthetic perception)

Research Summary:

The importance of research that has manifested in raising the level of perception and its different types for students in the intermediate stages of education using a method and principle from the principles of mathematical training science is repeated because of its great importance in building the correct motor side, in addition to delivering scientific information to trainers and teachers about the importance of this training to the teacher And the student in raising the level of perceptual-motor.

The research objectives were:

- ١- Preparing special exercises according to the principle of re-training in the development of kinesthetic perception among middle school students.
- ٢- Knowing the effect of special exercises according to the principle of re-training in developing sensory-motor perception among middle school students.

Conclusion:

- ١-Training according to the principle of repetition has scientific significance in promoting and developing perceptual-motor awareness among middle school students.
- ٢- The development of perceptual-motor awareness raises the aesthetic of the technical performance of sports for middle school students.
- ٣-Adopting training according to the principle of repetition in the physical education lesson because of its scientific importance in promoting and developing perceptual-motor awareness among middle school students.
- ٤-The emphasis in the physical education lesson on sensory-motor perception increases the aesthetic performance of athletic sports among middle school students



١-١ المقدمة :

ترتقي الشعوب وتزدهر لارتقاء الجانب العلمي والبحثي إذ نجد البلدان المتطورة حضاريا هي البلدان التي تهتم بالعلم والعلماء وتوفر لهم كل متطلبات الإنتاج العلمي من البحوث والابتكارات العلمية وهذا بدوره يعكس على الارتقاء بجميع متطلبات حياة الإنسان من اقتصادية واجتماعية وتربوية وحتى الرياضية.

وفي الجانب الرياضي نجد اهتمام العلماء في اكتشاف ما هو مفيد للإنسان صحيا ومعنويا إذ يعمل علماء التربية البدنية والرياضية على البحث والتقصي عن حقائق علمية رياضية في مختلف العلوم الرياضية منها التدريب الرياضي والتعلم الحركي والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي والطب الرياضي وغيره من العلوم التي تسهم مشتركا في بناء الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية .

ويعد علم التدريب الرياضي من العلوم الأكثر بروزا واهتماما لأنها الحصيلة النهائية في بناء الرياضي الصحيح وخصوصا خلال المراحل العمرية الأولى من حياته سواء على مستوى رياضة المدرسة أو الناشئين في الأندية ، إذ يعمل على بناء قابلية الرياضي وفق ما يحتاج في ممارسة الرياضة سواء الجانب البدني أو الإدراكي وغيرها من المهارات الضرورية لخصوصية اللعبة الممارسة.

ويعد التدريب وفق الأسلوب التدريبي العلمي الصحيح ووفق مبادئ علم التدريب الرياضي مهم وأساسي في بناء القاعدة الرياضية المناسبة وخاصة الإدراك الحس -حركي ، إذ إتقان هذه الجوانب سوف يساعد الرياضي في الارتقاء بالجانب الرياضي وتطبيق التمرينات المناط به بالإضافة إلى بناء متطلبات خصوصية اللعبة المختارة مستقبلا، وهذا هو ما يبرز أهمية البحث التي تجلت في رفع مستوى الإدراك وأنواعه المختلفة للطلبات في مراحل الدراسة المتوسطة باستخدام أسلوب ومبدأ من مبادئ علم التدريب الرياضي وهو الإعادة لما لها من أهمية كبير في بناء الجانب الحركي الصحيح، بالإضافة نعمل على إيصال معلومة علمية للمدربين والمدرسين عن أهمية هذا التدريب للمعلم والطالب في رفع مستوى الإدراك الحس - الحركي.

وان الإدراك الحس حركي هو إحساس الطالبة بحركة أجزاء جسمها وقدرتها على السيطرة في تغيير بحركة أجزاء جسمية ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقاً لما يتطلبه الواجب الحركي، إذ



تتطلب العضلات العاملة في كل حركة من حركاتها قوة معينة للأداء الحركي تبعا للانقباضات العضلية وما تتضمنها من أحساس بالجهد العضلي وسرعة الحركة والتوازن وهذا كله في حالة فقدان الإدراك لايمكن إن تؤدي الطلبة التمرين بالشكل الصحيح والاستمرار بالعمل الرياضي في اقل جهد وزمن .
ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بالتدريب الرياضي لاحظت إن اغلب الطالبات لديهم ضعف أو تذبذب في أداء التمرينات المناط بهم إثناء درس التربية الرياضية والذي يعود إلى عدم التأكيد على تمرينات الإدراك الحس -الحركي والأسلوب التدريب المناسب في تطبيقها مما يؤثر عليهم في نجاح الأداء بالدروس العملي ، وهذا ما جعل الباحث في البحث والتقصي عن الحقائق العلمية في ايجاد الأسلوب التدريبي المناسب وفق مبدأ الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

٢-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات خاصة وفق مبدأ التدريب الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات خاصة وفق مبدأ التدريب الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٣- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
- ٤- التعرف على الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

٣-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي للتمرينات خاصة وفق مبدأ التدريب الإعادة في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢- وجود فروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .



٣-وجود الفروقات في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري: طالبات الثاني متوسط في ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/تربية كرخ ١

١-٤-٢ المجال المكاني: الساحة المدرسية في ثانوية عتبة بن غزوان للبنات /تربية كرخ ١

١-٤-٣ المجال الزمني: المدة من ١١/١١/٢٠١٩ ولغاية ١/٨/٢٠٢٠

٥-١ تعريف المصطلحات :

١-٥-١ تدريب الإعادة :-" بأنه أسلوب تدريب الإعادة تكرر مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة أو لمرات عديدة وبسرعة معينة " (٦ : ٥٦٢) . كما يعرف مبدأ الإعادة أو ما يطلق عليه مبدأ التثبيت بأنه " يعني التكرار بشكل سليم حتى يتم إتقانها وتثبيتها ، وإمكان إعادة التمرين عليها في توقيتات مختلفة بأداء مقنن" (٢ : ٥٨) .

١-٥-٢ الإدراك الحس حركي : "عملية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات" (٤ : ٣١٠) .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (مجموعتين الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٢ عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والمتمثلة بطالبات ثاني متوسط في ثانوية عتبة بن غزوان للبنات في تربية كرخ الأولى والبالغ عددهم (٧٥) طالبة ، وتم اختيار شعبة من الشعب الدراسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وهم يبلغون (٢٠) طالبة وبنفس الطريقة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، كل مجموعة (١٠) طالبات . وتم أيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدولين (١) و(٢) .

جدول (١) يوضح تجانس عينة البحث في المتغيرات

الاختبارات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
------------	------------------	--------------------



معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
١٠,٧٠٨	١,٤٢	١٣,٢٦	٩,٠٧	١,٢٣	١٣,٥٦	العمر/ سنة
٥,٠٣٤	١,٧٤	٣٤,٥٦	٤,٨٧٤	١,٦٧	٣٤,٢٦	الوزن/كغم
٢,٦٩	٣,٢٦٥	١٢١,٣٦	٢,١٩١	٢,٦٣٤	١٢٠,٢١	الطول/ سم

جدول (٢)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
٠,١٣	٣,١٩١	٠,٣٣	١٠,٣٤	٣,١	٠,٣٢	١٠,٣٢	الإدراك الحسي بمسافة الوثب/سم
٠,٤٨٣	٧,٠٥١	٠,٢٢	٣,١٢	١٣,٤٦٤	٠,٤١	٣,٠٤٥	الإدراك الحسي لقوة القبضة/كغم
٠,٣٢٥	٥,٤٠٥	٠,٣٥	٦,٤٧٥	٥,٦٠٤	٠,٣٦	٦,٤٢٣	الإدراك الحسي بالمسافة الجانبية/سم
٠,٦٥٣	٧,١٣٨	٠,٣٣	٤,٦٢٣	٧,٠٧٤	٠,٣٢	٤,٥٢٣	الإدراك الحسي الزمن/ثا

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة $(٠,٠٥) = ١,٧٣٤$

٣-٣ وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- الملاحظة العلمية

٣- الاختبارات المستخدمة

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١- ساعة توقيت.

٢- شريط قياس.

٣- ميزان طبي.

٤- صفارة.

٥- عصاة العينين.

٣-٤ إجراءات البحث :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية والتدريبية وجد وان هذه المتغيرات ضرورية قياسها وتطويرها

لطالبات المتوسطة وهي :

١-الإدراك الحسي بمسافة الوثب.

٢-الإدراك الحسي لقوة القبضة.

٣-الإدراك الحسي بالمسافة الجانبية.

٤-الإدراك الحسي الزمن.

٣-٤-٢ اختبارات الإدراك الحس حركي :

٣-٤-٢-١ اختبار الإدراك الحسي بمسافة الوثب (١١ : ٥٥):

- الغرض من الاختبار : قياس الإدراك الحسي باستخدام القدمين .

- الأدوات : عصا للعينين ، طباشير ، شريط قياس .

- مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما ٢٤ بوصة أي

(٥٨,٨ سم) ويقف المفحوص على خط البداية ناظرا إلى المسافة بين الخطين مدة (٥ ثوان) ، ثم

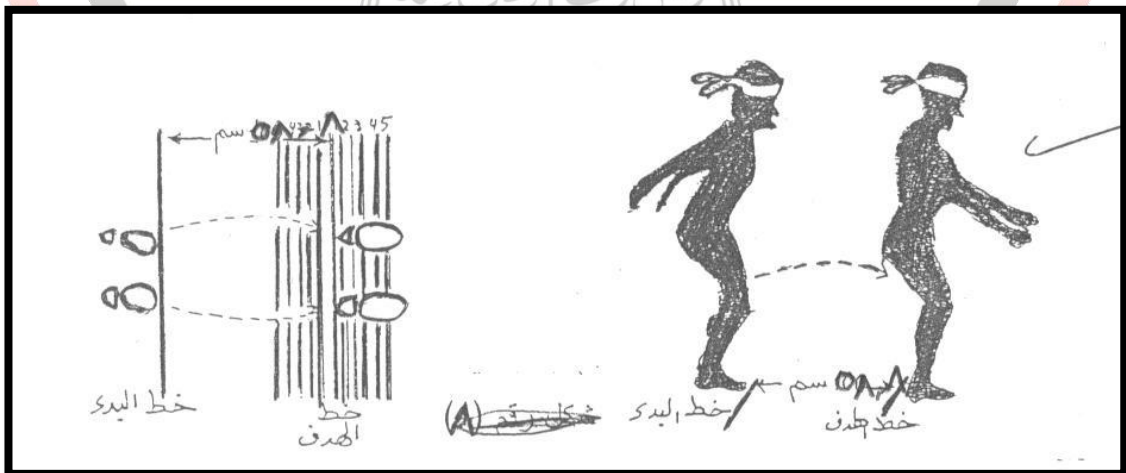
تعصب عيناه ، ويقفز من خط البداية إلى الإمام بحيث يلمس بعقبه الأرض عند خط النهاية

- الشروط :

* يعطى للمفحوص الدرجة لأقرب (سم) لمسافة الوثب بين الخطين .

- التسجيل : تحسب المسافة التي تبعد عن خط النهاية كأخطاء في التقدير والتي تدل على نقص في

قدرة الإدراك الحركي ، وتتؤخذ مجموع المحاولات الثلاث.



شكل يوضح الإدراك الحسي لمسافة الوثب



٣-٤-٢-٢ اختبار الإدراك الحسي لقوة القبضة (١ : ٣٦):

- الغرض من الاختبار : قياس تباينات الإدراك الحسي في ضوء القوة العضلية .
- الأدوات : جهاز (ديناموميتر) قوة القبضة ، عصابة للعينين .
- مواصفات الأداء :

١. قياس الحد الأقصى لقوة القبضة على جهاز الديناموميتر إذ يمنح المختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها (بفاصل زمني دقيقة بين كل محاولة وأخرى) .

٢. يحدد (٥٠ %) من الحد الأقصى لقوة القبضة على وفق القياس المسجل في الخطوة السابقة.

- ٣. تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام البصر يحاول فيه المختبر أن يصل بقوة القبضة إلى مستوى (٥٠ %) من الحد الأقصى على أن يتخلل هذه المحاولات التدريبية الثلاث محاولات أخرى تجريبية من دون استخدام البصر " بالتناوب أي محاولة تدريبية باستخدام البصر يليها محاولة تدريبية من دون استخدام البصر ، وهكذا إلى أن تنتهي المحاولات التدريبية والمحاولات التجريبية"
- التسجيل :

- تسجل للمختبر المحاولات التجريبية من دون استخدام البصر سواء كانت النسبة أكثر من (٥٠ %) من الحد الأقصى (بالموجب) أم اقل من (٥٠ %) من الحد الأقصى (بالسالب) أم على (٥٠ %) من الحد الأقصى تماماً (صفر) .

- يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة ثم إيجاد المتوسط الحسابي لمجموع الأخطاء في المحاولات التجريبية الثلاثة .

٣-٤-٢-٣ اختبار الإدراك الحسي بالمسافة الجانبية (١٢ : ٥٧):

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة القدمين على الإحساس بالمسافة الجانبية إذ تدل دقة نقل إحدى القدمين جانباً للمسافة المحددة على ارتفاع مستوى الإحساس .

- الأدوات : عصابة للعينين ، شريط قياس ، طباشير .

- مواصفات الأداء : يرسم خطان متوازيان ١٢ بوصة (أي (٢٩,٤ سم) يقف المختبر (

بحيث تكون إحدى قدميه موازية للخط الأيسر ، أي قدمه اليمنى قريبة وموازية للخط الأيسر ، تترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه ، ينقل المختبر وهو معصوب العينين قدمه اليمنى جانباً إلى الخط الثاني الذي يبعد مسافة ١٢ بوصة) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافة الخارجية للخط الثاني .

- الشروط : يكون الأداء والعين معصوبة .



- التسجيل : تحسب المسافة من القدم حتى الخط الثاني ، وتعطى للمختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاث التي تمثل مجموع الأخطاء في المحاولات الثلاث .
- ٣-٤-٢-٤ اختبار الإدراك الحسي بالزمن (١٠ ثواني) (١٣ : ٦٤) (١٤ : ٦٨):
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة على إدراك الزمن الفعلي والإحساس به.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت عصابة للعينين استمارة للتسجيل.
- تنفيذ الاختبار: يطلب من المختبر مسك ساعة التوقيت وتشغيلها والنظر إلى مرور ١٠ ثواني، ثم يضع العصابة على عينيه ويقوم بإعادة الاختبار وهو معصوب العينين بحيث يمسك بالساعة ويضغط على زر التشغيل ثم يقفوا بإيقاف الساعة عند شعوره بمرور ١٠ ثواني من الزمن.
- طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي يتوقف عنده المختبر من خلال ثلاث محاولات يأخذ المتوسط الحسابي لها ويتم إنقاص متوسط الزمن من ١٠ ثواني لأقرب جزء من الثانية وكلما قل فرق الزمن عن ال ١٠ ثواني دل ذلك على ارتفاع مستوى إدراك الزمن والإحساس به.

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على الاختبار المقننة والتي تتمتع بصدق وثبات وموضوعية عالية ومأخوذة من مصادر سابقة.

٣-٤-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/١١/١١ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي.

٣-٦ التجربة الميدانية :

٣-٦-١ الاختبارات القبلية : أجريت بتاريخ ٢٠١٩/١١/١٨

٣-٦-٢ التجربة الرئيسية : للمدة من ٢٠١٩/١١/١٩ ولغاية ٢٠٢٠/١/٧

٣-٦-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٢٠٢٠/١/٨

٣-٧ التدريب المستخدم :

تم تطبيق تمرينات المقترحة والخاصة بالإدراك الحس -حركي في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية التطويرية لدرس التربية الرياضية لمرحلة المتوسطة ، اخذين بالاعتبار زمن التمرينات وطريقة التدريب وفق الإعادة أي التكرار لحد تثبيت تعلم الحركة.

وبلغت شدة التمرينات التي تراوحت بين (٦٠%-٧٥%) أما حجم التمرينات تعتمد على درجة الحمل وهو الأساس في التكرار لحد إتقان الحركة، أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث



على النبض كمؤشر لها والذي تراوح بين (١٢٠-١٣٠ ظ/د) بين التكرارات. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (١) وحدة تدريبية في الأسبوع أي (٨) وحدات تدريبية تعليمية حسب منهاج درس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-اختبارات للعينات المترابطة.

٤-اختبارات للعينات الغير مترابطة.

٥-النسبة المئوية.

٤- عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض نتائج الاختبارات (القبيلة - البعدية) وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بين المجموعتين بالاختبارات البعدية في متغيرات البحث .

جدول (٣)

يوضح نتائج الاختبارات القبيلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة				الاختبارات		
قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	س س بعدي	س س قبلي	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي			
٣,٣٢٨	٠,٦٨٨	١٢,٦٣	١٠,٣٤	٣,٠٩	٠,٤٣	١١,٦٥	١٠,٣٢	الإدراك الحسي بمسافة الوثب/سم
٤,٢٠٦	٠,٤٤٦	٤,٩٩٦	٣,١٢	٢,٩٣٤	٠,٣٦٧	٤,١٢٢	٣,٠٤٥	الإدراك الحسي لقوة القبضة/كغم
٢,٧٦٩	٠,٧٧٦	٨,٦٢٤	٦,٤٧٥	٢,٧٣٥	٠,٤٤٢	٧,٦٣٢	٦,٤٢٣	الإدراك الحسي بالمسافة الجانبية/سم
٢,٩٤١	٠,٥٥١	٣,٠٠٢	٤,٦٢٣	٣,٠٢٣	٠,٢١١	٣,٨٨٥	٤,٥٢٣	الإدراك الحسي الزمن/ثا

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

جدول (٤)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.



مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
		ع	س البعدي	ع	س البعدي	
معنوي	٦,٠٤٩	٠,٣٦٢	١٢,٦٣	٠,٣٢٥	١١,٦٥	الإدراك الحسي بمسافة الوثب/سم
معنوي	٤,٦	٠,٥٢٩	٤,٩٩٦	٠,٢١٣	٤,١٢٢	الإدراك الحسي لقوة القبضة/كغم
معنوي	٥,٧٠١	٠,٤١٢	٨,٦٢٤	٠,٣٢١	٧,٦٣٢	الإدراك الحسي بالمسافة الجانبية/سم
معنوي	٥,٧٧١	٠,٣٣١	٣,٠٠٢	٠,٣٢١	٣,٨٨٥	الإدراك الحسي الزمن/ثا

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٣٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن جميع المتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية قد حصلت لها تطور وذلك من خلال الفروقات المعنوية بين قيم (T) المحتسبة والجدولية بين الاختبارات القبلي والبعدي إذ كانت قيم T المحتسبة أكبر مقيمتها الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠٥) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدي.

ويرجع تطور المجموعتين إلى التمرينات المستخدمة والمختارة بصورة علمية والمطبقة بطريقة بأسلوب تدريبي صحيح من قبل عينة البحث وهذا من أسس التدريب الرياضي ذلك يذكر محمد حسن علاوي (١٩٨٦) (٧: ١٧) أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارة على حد سواء).

كما يرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرار العينة بالتدريب واستخدام التمرينات والأسلوب المتبع من قبل المدرب إذ يذكر بسطويسي احمد، وعباس السامرائي (١٩٨٤) "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارة في مجال الحياة والرياضة" (٣: ٢٣٥).

ويفسر لنا جدول (٤) بأن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تطور متغيرات البحث والتي يرجع إلى سبب أسلوب التدريب المتبع وهو الإعادة والتكرار الذي كان له دور كبير في رفع مستوى الإدراك الحس -حركي إذ أكدت المصادر على إن "التكرارات الكثيرة التي يمارسها اللاعب في أثناء التطبيق العملي يساعد على اكتساب الأداء وتطويره" (٥: ٩٥).

كما جاء سبب تطور المجموعة التجريبية إلى على التأكيد بأسلوب الإعادة والتكرار المستمر للتمرينات المختارة لان زيادة الحجم التدريبي أي زيادة التكرار في الوحدات التدريبية وهذا ما أكده وجيه محجوب (٢٠٠٠) "أن التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتناسف وتألّق حركي أكثر دقة" (١٠: ١٧٥).

وجاء الاهتمام في تطور الإدراك الحس -حركي إلى زيادة المستوى الفني لأي لعبة كانت إذ تطورها يؤدي إلى إعطاء جمالية الأداء الفني إذ يكر محمد حسن علاوي وآخرون "جمالية الأداء وتطوره



يتوقف على تطوير العمليات الإدراكية نتيجة لخضوع اللاعبين مختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى تطور إحساسه بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة إدراكه بالمحيط الخارجي" (٨ : ٤٨).
كما إن " والإدراك الحس حركي يؤدي بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي" (٩ : ١٢٧).

٥- الخاتمة

- ١- تدريب وفق مبدأ الإعادة له أهمية علمية في تعزيز وتطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٢- تطوير الإدراك الحس- الحركي يرفع من جمالية الأداء الفني للألعاب الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٣- اعتماد تدريب وفق مبدأ الإعادة في درس التربية الرياضية لما له من أهمية علمية في تعزيز وتطوير الإدراك الحس-حركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٤- التأكيد في درس التربية الرياضية على الإدراك الحس- الحركي يرفع من جمالية الأداء الفني للألعاب الرياضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على متغيرات إدراك الحس - الحركي الأخرى وبيان مدى أهميتها على طالبات المرحلة المتوسطة .

المصادر العربية والأجنبية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس: والنقويم ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- ٢- اشرف محمود. الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي : دار المكتبة الوطنية ، الأردن ، ٢٠١٦.
- ٣- بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، ١٩٨٤.
- ٤- سعد جلال ومحمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي: القاهرة، دار المعارف ، ١٩٧٨.
- ٥- عادل فاضل علي. تأثير استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- ٦- محمد رضا إبراهيم المداغمة . التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٨.



- ٧- محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، ١٩٨٦ .
- ٨- محمد حسن علاوي (وآخرون). الإعداد النفسي في كرة اليد: ط١، ،مصر، مركز الكتاب للنشر: ٢٠٠٣.
- ٩- محمد حسن علاوي (وآخرون). علم النفس التربوي الرياض: القاهرة ،دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- ١٠- وجيه محجوب . نظريات التعلم والتطور الحركي : مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، ٢٠٠٠.
- ١١-Clayne. R. Cyntha. C; Mea surment in physical Education and Athletics: Macmillan puplising company INC. N.Y. ١٩٨٠.
- ١٢-Jensen G, R and Hirst, C; Measuerment - in physcial Education and Athletics: Mecmillan puplising and coller Macmillan puplishers, New Yourk, ١٩٨٠.p.
- ١٣-Redwan, MIntroduction to measurement in physical education ,first edition, book center for publication, Egypt. ٢٠٠٦.
- ١٤-Shamon, M. Mental measurement in sport field ,Dar alfiker alaraby, Cairo, Egypt. ١٩٩٩.

ملحق (١)

نموذج (من الوحدات)

الأسبوع : الأول 1416 هـ
الوحدة التعليمية: ١
الهدف الوحدة: تطوير الإدراك الحس الحركي
الشدة : ٦٠ %

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
			١٥ دقيقة	القسم التمهيدي
	٣×٤	- وضع حبل على ارتفاع معين ، وقوف إمام الحبل وعمل تبادل رفع الركبتين أماماً عالياً لمدة ١٢ ثانية م مراعاة عدا لمس الحبل بالركبتين أثناء الأداء.بعدها حجب البصر وأداء التمرين مرة أخرى.	٢٠ دقيقة	القسم الرئيسي:
-التأكيد على الإعادة والتكرار لحين تعلم الأداء الحس -حركي	٢×٥	- المشي على خط مرسوم على الأرض بطول ١٥متر، ثم حجب البصرة وإعادة التمرين.		٢-التطبيقي
	٣×٣	-رمي كرات على دوائر مرسومة على الحائط ، (١٠ ارميات) بعدها يتم الرمي بحجب النظر.		

المجلد ١٩ العدد ٣ عام ٢٠٢٠



مجلة الرياضة المعاصرة

	٣×٤	رمي كرة طيبة زنة (١كغم) على دائرة مرسوم تبعد (١متر) بعدها يتم حجب النظر وأداء التمرين.		
			١٠ دقيقة	القسم الختامي

