

## برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي وأثره على مستوى

### الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة

\* د/ عادل حسنى السيد

#### المقدمة ومشكلة البحث

أن قدرة الرياضي على الأداء الأمثل ترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدراته النفسية التي تساعد على مواجهة الضغوط النفسية بهدف العطاء الدائم ويتطلب ذلك سمات وخصائص نفسية تتمشى وطبيعة المنافسة حيث أن قدرة الرياضي على التكيف النفسي تسهم بقدر كبير في إنجازه الرياضي.

ولعل تعامل الإنسان الدائم مع بيئته وتفاعله معها يتطلب منه أن يعرف هذه البيئة التي يتسنى له التكيف لها واشترائه في أوجه أنشطتها ، والشرط الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهمنه في هذه البيئة وأن يدركه بحواسه كي يستطيع وأن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها بعقله وبدنه فالإدراك هو الخطوة الأولى في اتصال الفرد ببيئته وتكيفه معها. ( ٣ : ١٨٩ )

والفرد الرياضي لا يمكنه أن يتعلم دون أن يدرك الموضوع الذي يتعلمه ، فإذا لم يستطيع هذا الفرد أن يدرك جيدا المهارة أثناء عملية التعلم فإنه بالتالي لا يستطيع أداءها بالطريقة الصحيحة، وعلى هذا فإن دراسة المربي الرياضي لسيكولوجية الإدراك تساعد على ضبط شروط هذه العملية العقلية في المواقف التعليمية المختلفة مما يساعد ويسر للفرد الرياضي الظروف المناسبة لأفضل إدراك ممكن. ( ٢٤ : ٢٢ )

وعندما يتمكن الرياضي من تقليد أو تقدير الأوضاع أو الأشكال المهارية المطلوبة للقيام بأداء أكثر دقة للحركة فإن هذا دليلاً على إدراكه الحس-حركي. ( ١١ : ٢٧١ )

وكلما كان الإدراك صحيحا فإن الأداء الحركي يكون على درجة كبيرة من الدقة، ولذلك يرى معظم العاملين في المجال الرياضي أن الإدراك الحس حركي له دور كبير وفعال في عملية التعلم والأداء الحركي. (٤ : ١٢٥)

وتذكر كل من نبيلة خليفة وإجلال إبراهيم (١٩٨٤) نقلاً عن فوستر Foster أنه في عملية التعلم الحركي بصفة عامة تعتبر المدخلات الحسية والإدراك في نفس أهمية القدرة على الحركة بسهولة ورشاقة ولذلك فإن أي فرد لا يمكن أن يكون ماهراً في الأداء الحركي الرياضي دون أن تكون الوظيفة الإدراكية لديه مكتملة ومؤثرة ، ومن خلال التفاعل بين الإدراك والحركة ينمو ويتحسن الإدراك الحركي. (٢٧ : ٥٤)

ويؤكد سنجر Singer (١٩٨٠) أن نجاح الأداء الحركي غالباً ما يعتمد على الخصائص البدنية والقدرات الحركية والإحساس العضلي الحركي يلعب دوراً كبيراً في هذا النجاح ، كما يلعب السمع دوراً هاماً في أداء المهارات الحركية ، وتظهر أهمية الإحساس البصري والتوازن الحس حركي للأداء المهاري حيث أنه تسهم في عملية التعلم وفاعلية الأداء. (٣٢ : ٢٢٨) .

وتشير فاطمة ١٩٩٠ الى أهمية الإدراك الحس- حركي بأنه هام في حياة الإنسان بصفة عامة وفي النشاط الرياضي بصفة خاصة ذلك لان النشاط الرياضي ما هو الا نشاط حركي تختلف أنواعه وأشكاله ومسمياته، وتعتبر كرة السلة نوع من أنواع النشاط الحركي وبالتالي فإن الإدراك الحس-حركي له أهمية في تعلم وتصحيح وتثبيت مهارتها الأساسية وكذا الارتقاء بمستوى أداء هذه المهارات نظراً لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة وتعدد مهارتها وتغير مواقفها من حيث الهجوم والدفاع في

سرعة تتطلب من لاعبيها قدر كبير من الإدراك الحس - حركي. (١٢ : ١٣٠)

ومما سبق يتضح أهمية الإدراك الحس - حركي في تعلم وإتقان الأداء الحركي والمهاري للفرد الرياضي حيث يساعده علي استيعاب الأداء والمساحات والأجزاء المكونة للمهارة وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أداء المهارة المطلوبة بسهولة ودقة وسرعة وهذا يزيد من قدرات الفرد الرياضي واستغلال طاقته في الملعب بصورة إيجابية .

ويؤكد محمود يحيى سعد(١٩٨٩م) أن رياضة كرة السلة الحديثة تتميز بسرعة وديناميكية تبادل الفريقان لمواقف الهجوم والدفاع.(٢٢ : ٩)

ويشير كل من أحمد فوزي ، ومحمد سلامة (١٩٨٦م) إلى أن الأداء الفني لرياضة كرة السلة هو التنفيذ الواعي بواسطة اللاعبين لمجموعة من المبادئ والمهارات المختلفة أثناء المباراة بغرض تحقيق واجبات معينة يكون منها في النهاية هو تحقيق الفوز.(١ : ٣٥)

ويذكر مصطفى زيدان د.ت أن المهارات الأساسية لكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادتها أفرادها لهذه المهارات.(٢٣ : ٢١)

ولهذا نجد أن المدرب يسعى من خلال برنامج التدريب في الإعداد المهاري إلى أن يصل اللاعبون لأداء إي مهارة بدقة وإتقان وتكامل وآلية تحت أي ظرف من ظروف المباريات سواء في الدفاع أو الهجوم.

وفي حدود إطلاع الباحث على الدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت الإدراك الحس-حركي في رياضة كرة السلة عامة والتي طبقت على اللاعبات خاصة تعتمد قليلة مثل دراسة فاطمة عبد المقصود (١٩٩٠م)(١٣) وتناولت مقارنة الإدراك

الحس - حركي وبعض مظاهر الانتباه أجريت على لاعبات كرة السلة ، ودراسة بنجمان Pangman (١٩٨٣م) (٣١) وتناولت التعرف على اختلاف أوزان كرة السلة وعلاقتها بالإحساس الحركي في الرمية الحرة.

ومن خلال الدراسات السابقة يتضح قلة الأبحاث التي تناولت الإدراك الحس - حركي في رياضة كرة السلة التي أجريت على لاعبات كرة السلة ، ومن هنا أدرك الباحث أهمية تصميم برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي ومعرفة أثره على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة.

### أهداف البحث

تصميم برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي وأثره على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة، وتطبيقه يمكن الوقوف على:

- ١- مدى تأثير البرنامج المقترح على تنمية الإدراك الحس - حركي.
- ٢- مدى تأثير تنمية الإدراك الحس- حركي على مستوى الأداء المهاري.
- ٣- دراسة نسب مساهمة كل متغير من متغيرات الإدراك الحس- حركي في رفع مستوى الأداء المهاري.

### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية في قدرات الإدراك الحس- حركي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- اختلاف نسب تحسن قدرات الإدراك الحس- حركي في مستوى الأداء المهاري.

## الدراسات والبحوث المشابهة

أ- الدراسات العربية:

١- قام عمرو السكري (١٩٩٠م) بدراسة استهدفت بناء مجموعة من الاختبارات الخاصة بلاعبي المبارزة "سلاح الشيش" التي تقيس مستوى الإدراك الحس-حركي في ضوء محك الأداء واستخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي، واشتملت العينة على ٤٧ لاعب من لاعبي سلاح الشيش وسيف المبارزة وبلغ متوسط أعمار العينة ١٩ سنة ، واستخدم ٣١ اختبار لقياس الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي المبارزة ، وأيضا تحديد أهم قدرات الإدراك الحس-حركي المرتبطة بمستوى أداء لاعبي المبارزة، وكانت أهم النتائج وضع مجموعة من الاختبارات الخاصة بلاعبي المبارزة التي تقيس مستوى الإدراك الحس - حركي في ضوء محك الأداء.(١٢)

٢- قامت فاطمة محمد عبد المقصود (١٩٩٠م) استهدفت المقارنة بين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي بين فرق كرة السلة ( المنتخب - درجة أولى - ناشئات تحت ١٧ سنة ) كما استهدفت المقارنة في بعض مظاهر الانتباه (الحدة - التركيز - الانتباه) بين فرق كرة السلة (المنتخب - درجة أولى - ناشئات تحت ١٧ سنة) واستخدمت الباحثة المنهج المسحي ، واشتملت العينة على ٤٥ لاعبة بواقع ١٥ لاعبة من لاعبات المنتخب القومي ، ١٥ لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى ، ١٥ لاعبة من لاعبات الناشئات تحت ١٧ سنة ، واستخدمت اختبارات الإدراك الحس-حركي لكل من دايب ، وسكوت ، فارقل ، واختبار الانتباه وهو اختبار التصحيح وصاحبة لاندون لقياس ثبات الانتباه وكان من أهم النتائج تفوق لاعبات المنتخب عن لاعبات الدرجة الأولى والناشئات في الإدراك الحس - حركي بمسافة الوثب ، الفراغ ، الخط الرأس ، القوة العضلية ، كما أثبتت أن

لاعبات المنتخب أفضل في تركيز الانتباه من لاعبات الدرجة الأولى والناشئات.)

(١٣)

٣- قام محمد جمال الدين حمادة (١٩٩٠م) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس - حركة ومستوى الأداء المهاري اليدي في كرة اليد ، واشتملت العينة على ٥٣ لاعب من لاعبي كرة اليد بأندية القاهرة والجيزة تحت ١٧ سنة و اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، واستخدم الباحث اختبارات الإدراك الحس - حركي وعددها ثمانية اختبارات وكانت من أهم النتائج أن اختبارات الإدراك الحس - حركي أكبر ارتباطا بالمستوي المهاري البدني .(١٨)

٤- قام ماجد أحمد (١٩٩٣م) بدراسة استهدفت التعرف على قدرات الإدراك الحس - حركي للاعبي كرة القدم وأيضا التوصل الى بطارية اختبارات مهارية لقياس قدرات الإدراك الحس - حركي للاعبي كرة القدم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على ٥٠ لاعبا بواقع ٢٥ لاعبي من لاعبي المنتخب القومي ، ٢٥ لاعبا من لاعبي المنتخب الأولمبي لكرة القدم واستخدم مقياس اختبارات الإدراك الحس - حركي المختلفة ومدى أهميتها للاعب كرة القدم ، وكانت أهم النتائج أن قدرات الإدراك الحس - حركي عبارة عن سلسلة متتالية من الوظائف الخاصة و الاختبار الواحد ممكن أن يقيس عدة قدرات للإدراك الحس - حركي ، وتوصل إلى أن الإدراك البصري هام جدا للاعب كرة القدم ولكن لا يمكن قياسه عن طريق المهارات الأساسية في كرة القدم ويمكن قياسه عن طريق الأجهزة.(١٧)

٥- قامت سميرة عرابي وآخرون(١٩٩٥) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين المستوي المهاري في السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس - حركي واشتملت العينة على ٤١ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية و تراوحت أعمار عينة البحث ما بين ١٩-٢٢ سنة ، وتم استخدام اختبارات الإدراك الحس - حركي ( إدراك المسافة - الاتجاه - الزمن - سرعة حركة الذراع - سرعة حركة الرجل - الفراغ الخطي الأفقي للذراعين - الفراغ

الخطي الرأس للرجلين ) وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه عالية بين  
المستوي المعياري في السباحة ومتغيرات الإدراك الحس -حركي.(٩)

٦- قام أشرف أحمد (١٩٩٩م) بدراسة استهدفت وضع برنامج مقترح لتنمية الإدراك  
الحس - حركي والتعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهاري في  
رياضة الملاكمة \* واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٣٠  
ناشئ من لاعبي الملاكمة تحت ١٤ سنة وكان من أهم النتائج تأثر مستوى الأداء  
المهاري بتحسّن الإدراك الحس - حركي لدى عينة البحث حيث ظهر ذلك  
واضحاً في مستوى المهارات الأساسية للاعبين.(٥)

#### ب- الدراسة الأجنبية

١- قام سوليموسي Solymosi (١٩٨١م) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين  
بعض نتائج اختبارات الإدراك الحس . حركي وتعلم الانزلاق في مرحلة التعليم  
الأولى للمبتدئين واشتملت عينة البحث على ٢٠ طالبا من طلبة الكليات وتراج  
أعمارهم ما بين ١٨-٢٢ سنة ، واستخدم متغيرات الإدراك الحس - حركي ،  
وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة طردية عالية بين الإدراك الحس - حركي  
والقدرة على تعلم الانزلاق.(٣٠)

٢- قام بيجمان Pangman (١٩٨٣) بدراسة استهدفت التعرف على اختلاف أو  
زان كرة السلة وعلاقتها بالإحساس الحركي في الرمية الحرة واشتملت العينة  
على مجموعتين قسمت كل مجموعة إلى ثلاثة مجموعات فرعية . وطبق عليهم  
اختبار أولى يتكون من ٤٠ رمية حرة باستخدام كرة سلة ذات وزن قانوني ،  
واستخدم اختبارات الإحساس الحركي باستخدام كور سلة بأوزان مختلفة ، وكانت  
أهم النتائج أن الأفراد ذوي الإحساس بالأوزان المختلفة لكرة السلة كانوا أكثر  
فاعليه في تحسين الرمية الحرة ، كما ثبت أن العشرون رمية الأخيرة حققت

درجات أعلى من المشرون رمية الأولى مما يعني أن هناك علاقة إيجابية بين

الإحساس الحركي ومستوى الأداء في الرمية الحرة.(٣١)

٣- قام دولي Dolye (١٩٨٦م) بدراسة استهدفت قياس الإدراك الحس- حركي واشتملت العينة على مجموعة من الأطفال ما بين ٦ - ٨ سنوات وأستخدم الاختبارات المناسبة الإدراك الحس- حركي التشخيصية وتحليل الطريقة التي وضع بها الاختبار المعروف باسم (M.C.S) لكل من Laszio and Bairstow ١٩٨١، وكانت من أهم النتائج أن قياس (M.C.S) قد تجاهل بعض الحقائق الإدراكية وتوصل إلى استخدام تشخيص مختلف لهذا الاختبار.(٢٩)

#### التعليق على الدراسات السابقة

- أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة فمنها من أجرى الدراسة على تلاميذ وتلميذات مثل دراسة محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠)، ودراسات أجريت على لاعبين ولاعبات مثل دراسة كل من عمرو السكري (١٢) و فاطمة محمد عبد المقصود(١٣)، ودراسة محمد جمال الدين حمادة (١٨)، ودراسة ماجد مصطفى أحمد(١٧) ، ودراسة بنجمان (٣١)، ودراسات أجريت على ناشئين مثل دراسة أشرف مصطفى أحمد(٥) دراسات أجريت على طلبة وطالبات مثل دراسة سميرة محمد عرابي (٩) وسوليموسي(٣٠).
- دراسات استهدفت دراسة العلاقة بين الإدراك الحس . حركي والأداء المهاري أو القدرات الحركية مثل دراسة كل من عمرو السكري (١٢) ، محمد جمال الدين حمادة ( ١٨ ) ، سميرة عرابي وآخرون (٩) ، وأشرف أحمد (٥) ، وهناك دراسة استهدفت المقارنة بين مستويات الإدراك الحس - حركي مثل دراسة فاطمة محمد عبد المقصود (١٣) . وعلى حد علم الباحث وما توصل إليه من الدراسات السابقة وجد ندرة الدراسات التي استهدفت تصميم برامج تدريب لتنمية الإدراك الحس - حركي والتعرف على أثره في مستوى الأداء المهاري وخاصة لدي لاعبات كرة السلة ، وهذا مما دفع الباحث لأجراء هذه البحث .



## إجراءات البحث

### المنهج المستخدم

استخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية تخضع للبرنامج المقترح والأخرى ضابطة مستخدمة البرنامج التقليدي .

### عينة البحث

تم اختيار السباحين لعينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات كرة السلة بمدرسة خديجة يوسف الثانوية الرياضية للبنات بمحافظة أسبوط وعددهن ٢٨ لاعبة ، وقسمت العينة علي مجموعتين بالتساوي كما يلي .

- المجموعة الأولى ( التجريبية ) وعددهن ١٤ لاعبة .

- المجموعة الثانية ( الضابطة ) وعددهن ١٤ لاعبة .

### المجال الزمن :-

تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة من ١٠/١/١٩٩٩م حتى ٣٠/١٢/١٩٩٩ بمحافظة أسبوط.

### وسائل جمع البيانات :-

١- قدرات الإدراك الحس - حركي

استخدم الباحث اختبارات للإدراك الحس - حركي مستعينا بالدراسات والبحوث التي استخدمت هذه الاختبارات (٥) ، (٩) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (٢١) كما قام الباحث باستفتاء الأساتذة الخبراء في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي وكرة السلة وعددهم خمسة ملحق رقم (١) في الاختبارات التي تقيس الإدراك الحس

- حركي وذلك عن طريق استمارة استفتاء رأى ملحق رقم (٢) واشتملت الاستمارة على عدد ٢٢ من قدرات الإدراك الحس - حركي والاختبارات الخاصة بكل قدرة بهدف تحديد أهم هذه القدرات بالنسبة للاعبين كرة السلة واستخلص الباحث قدرات الإدراك الحس - حركي واختباراتها وفقاً لنسبتها المئوية جدول رقم (١)

### جدول (١)

آراء الخبراء في تحديد أنسب لقدرات الحس-حركية للاعبين كرة السلة

النسبة المئوية	الاختبار	قدرات الإدراك الحس - حركي	٤
%١٠٠	قياس القدرة على إدراك المسافة	إدراك المسافة	١
%١٠٠	قياس القدرة على الإحساس بالمساحات	إدراك المكان	٢
%١٠٠	قياس القدرة على تحسين الزمن	إدراك الزمن	٣
%١٠٠	قياس القدرة على تكيف أوضاع الجسم في الفراغ	إدراك الاتجاه	٤
%١٠٠	قياس القدرة على التوازن	إدراك التوازن	٥
%١٠٠	قياس القدرة على تحديد مسافات الرميات	الإدراك البصري	٦
%٨٠	قياس القدرة بالقوة العضلية	الإدراك الحركي العضلي	٧

تابع جدول (١)

آراء الخبراء في تحديد أنسب لقدرات الحس-حركية للاعبين كرة السلة

النسبة المئوية	الاختبار	قدرات الإدراك الحس - حركي	٢
%٦٠	قياس القدرة علي استخدام القدم	الإدراك بالقدم	٨
%٦٠	قياس القدرة علي أدراك الرجلين في الأوضاع المطلوبة .	إدراك الحجم المتحرك	٩
%١٠٠	قياس دقة توجيه الذراع في الفراغ	إدراك دقة الذراع	١٠
%١٠٠	قياس القدرة علي توجيه الذراع في الفراغ	إدراك الإشارة للهدف	١١
%١٠٠	قياس القدرة علي التمييز السمعي	إدراك التمييز السمعي	١٢
%٨٠	قياس القدرة علي التوافق العضلي العصبي	إدراك التوافق	١٣
%٨٠	قياس القدرة علي رؤية الزميل والمنافس	إدراك الزميل والخصم	١٤
%٦٠	قياس القدرة علي تمييز القوة	إدراك القوة	١٥
%١٠٠	قياس القدرة علي السرعة	إدراك السرعة	١٦
%٦٠	قياس القدرة للقدم في الفراغ الخطي الرأس	الإدراك بالقدم في الفراغ الخطي الرأس	١٧
%٨٠	قياس القدرة بالفراغ الخطي الأفقي	الإدراك بالفراغ الخطي الأفقي	١٨
%٦٠	قياس القدرة بالفراغ الخطي الرأس	الإدراك بالفراغ الخطي	١٩
%٦٠		إدراك العمق	٢٠
%١٠٠	قياس القدرة على التوافق بين اليد والعين	إدراك التوافق بين اليد والعين	٢١
%٨٠	قياس القدرة على التوافق بين العين والقدم	إدراك التوافق بين العين والقدم	٢٢

يتضح من جدول (١) ما يلي:

أن النسبة المئوية لقدرات الإدراك الحس - حركي المناسبة للاعبات كرة السلة تراوحت ما بين ٦٠% الى ١٠٠% واقتصرت الباحث على استخدام قدرات الإدراك الحس - حركي للاعبات كرة السلة التي حصلت على نسبة ١٠٠%.

\* معامل صدق اختبارات الإدراك الحس - حركي:-

أستخدم الباحث صدق التمايز حيث أن الاختبار الصادق له القدرة على التمييز بين أصحاب القدرات العالية وأصحاب القدرات المنخفضة في العنصر المقيس ويوضح جدول (٢) معاملات صدق اختبارات الإدراك الحس - حركي على عينة قوامها ١٥ لاعبة كرة سلة من المدرسة الثانوية الرياضية بنجع حمادى حيث أنهم أنسب عينة ومقاربة من عينة البحث من حيث السن والمستوى وكذلك عدد ١٥ من غير الممارسين ، وتم تطبيق اختبارات الإدراك الحس - حركي ملحق (٣)

### جدول (٢)

معامل صدق التمايز لاختبارات الإدراك الحس - حركي ن = ٣٠

م	الاختبارات	الممارسات ك = ١٥		غير ممارسات ج = ١٥		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المصنوية
		ك	ع	ج	م		
١	اختبار إدراك المسافة	١١,٤	٢,٢٦	٦,٧	١,٣١	٤,٧	٦,٧٤
٢	اختبار إدراك المكان	١٠,٤	١,٩٢	٦,٣	١,١٢	٤,١	٨,٩١
٣	اختبار إدراك الزمن	١٦,٢	٢,٨١	٩,٢	٢,٢٩	٧,٠	٧,٢١
٤	اختبار إدراك الاتجاه	٩,٩	١,٤٠	٦,٤	٠,٩٩	٣,٥	٧,٦١
٥	اختبار إدراك التوازن	١١,١	٢,٤١	٣,٤	٠,٧٨	٧,٧	١١,٣٢
٦	اختبار إدراك البصري	١٠,٨	١,١٣	٦,٩	٠,٩٤	٣,٩	١٠,٠
٧	اختبار دقة الذراع	٩,٥	١,٧١	٦,١	٠,٧٥	٣,٤	٦,٨
٨	اختبار الاشارة للهدف	٨,٩	١,٦٣	٤,٢	٢,٥١	٤,٧	٥,٨٨
٩	اختبار التمييز السمعي	٣,٥	٠,٥٢	١,٩	٠,٥٥	١,٦	٨,٠
١٠	اختبار إدراك السرعة	٧,٨	١,١٥	٥,٥	٠,٨٥	٢,٣	١٣,٩٤
١١	إدراك التوافق بين اليد والعين	٣,٦	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٧١	٢,٧٩	٩,٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوى ٢,٠٥

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة السلة وغير الممارسات لصالح الممارسات في اختبارات الإدراك الحس - حركي حيث أن قيمة  $t^*$  المحسوبة أكبر من قيمة  $t^*$  الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ومن ثم فإن الاختبارات صادقة في قياس الإدراك الحس - حركي للاعبات كرة السلة.

معامل الثبات :-

قام الباحث بتطبيق اختبارات الإدراك الحس - حركي على عينة قوامها ١٥ لاعبة من لاعبات كرة السلة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث ثم إعادة التطبيق بعد ١٥ يوم من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات.

### جدول (٣)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات

الإدراك الحس - حركي ن = ١٥

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
		ع	م	ع	م	
١	اختبار إدراك المسافة	١١,٤	٢,٢٦	١٣,٦	٢,٣١	٠,٥٦
٢	اختبار إدراك المكان	١٠,٤	١,٩٢	١٢,٩	١,٩٣	٠,٩٣
٣	اختبار إدراك الزمن	١٦,٢	٢,٨١	١٩,٤	٢,٦٢	٠,٥٩
٤	اختبار إدراك الاتجاه	٩,٩	١,٤٠	١٠,٣١	١,٥٤	٠,٦٣
٥	اختبار إدراك التوازن	١١,١	٢,٤١	١٢,٨١	٢,٤٣	٠,٧٧

### تابع جدول (٣)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات

الإدراك الحس - حركي ن = ١٥

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		ر
		ع	م	ع	م	
٦	اختبار الإدراك البصري	١٠,٨	١,١٣	١٢,١٦	١,٢٢	٠,٦٦
٧	اختبار إدراك دقة النزاع	٩,٥	١,٧١	١١,٨١	١,٨١	٠,٨٧
٨	اختبار إدراك الإشارة للهدف	٨,٩	١,٦٣	١٢,٢٤	١,٦٢	٠,٨١
٩	اختبار إدراك التميز السمعي	٣,٥	٠,٥٢	٤,٩١	٠,٥٤	٠,٨٢
١٠	اختبار إدراك السرعة	٧,٨	١,١٥	٩,٨٨	١,٦١	٠,٧٥
١١	إدراك التوافق بين اليد والعين	٣,٦	٠,٨١	٥,١١	٠,٨٩	٠,٩٣

قيمة ر الجدولية من عند مستوي ٠,٠٥ تساوى ٠,٥١٤

وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات قدرات الإدراك الحس - حركي حيث أن قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ و مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

#### البرنامج التدريبي المقترح :-

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (٤) مستعينا بالدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية وراعى الباحث هدف البحث ليكون للبرنامج تأثيره الإيجابي على قدرات الإدراك الحس - حركي وكذلك مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة .
- قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي ملحق (٤) التي تم عرضها على الخبراء المتخصصين في كرة السلة وعلم التدريب الرياضي وعددهم خمسة ملحق (٥) بهدف التعرف على الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح حتى يكون لهذا

البرنامج تأثيره الإيجابي على متغيرات البحث وتحليل آراء الخبراء قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح.

- بلغ زمن البرنامج ٣ أشهر بعدد ١٢ أسبوع ويستمر التدريب ٤ مرات أسبوعياً أيام (السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء) على أن يكون زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة.

- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لما يلي:

زمن التدريب الكلي في الأسبوع = زمن الوحدة × عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع . ٩٠ × ٤ = ٣٦٠ دقيقة

زمن التدريب الكلي خلال البرنامج = زمن التدريب في الأسبوع × عدد أسابيع البرنامج . ٣٦٠ × ١٢ = ٤٣٢٠ دقيقة

- قام الباحث بتوزيع الزمن الكلي للبرنامج على فترات الإعداد البدني والمهاري والخططي وقدرات الإدراك الحس - الحركي وفقاً لآراء الخبراء جدول (٤)

#### جدول (٤)

##### التوزيع النسبي والزمني لكل إعداد

الإعداد	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة
البدني	٢٥ %	١٠٨٠
المهاري	٤٠ %	١٧٢٨
الخططي	٢٠ %	٨٦٤
الإدراك الحس - حركي	١٥ %	٦٤٨
المجموع	١٠٠ %	٤٣٢٠

- قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني على كل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص وتوزيع الزمن المخصص لكل منها على العناصر الخاصة بهما مرفق آراء الخبراء حيث ويوضح ذلك الجداول التالية أرقام (٥)، (٦)، (٧).

جدول (٥)

توزيع النسبي والزمني للإعداد البدني وفقا لأراء الخبراء

الإعداد	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
البدني العام	%٥٠	٥٤٠
البدني الخاص	%٥٠	٥٤٠
المجموع	%١٠٠	١٠٨٠

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني لعناصر الإعداد البدني العام

العناصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
التحمل	%٢٥	١٣٥
القوة	%٢٢	١١٩
السرعة	%٢٣	١٢٤
المرونة	%١٥	٨١
الرشاقة	%١٥	٨١
المجموع	%١٠٠	٥٤٠

جدول (٧)

التوزيع النسبي والزمني لعناصر الإعداد البدني الخاص

العناصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
قوة قصوى	%٢٠	١٠٨
تحمل أداء	%٢٠	١٠٨
سرعة الاستجابة	%١٠	٥٤
سرعة قصوى	%١٠	٥٤
مرونة	%١٥	٨١
رشاقة	%١٥	٨١
توافق عضلي عصبي	%١٠	٥٤
المجموع	%١٠٠	٥٤٠



- قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد المهارى على كل من المهارات الدفاعية والهجومية ، وكذا توزيع الزمن المخصص لكلا منهما على المهارات الخاصة بها وفق آراء الخبراء حيث يوضح ذلك الجداول التالية أرقام (٨)، (٩)، (١٠).

#### جدول (٨)

##### التوزيع النسبي والزمنى للإعداد المهارى

المهارات	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
مهارات دفاعية	%٥٠	٨٦٤
مهارات هجومية	%٥٠	٨٦٤
المجموع	%١٠٠	١٧٢٨

#### جدول (٩)

##### التوزيع النسبي والزمنى للمهارات الدفاعية

المهارات	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
المكان الدفاعي	%٩	٧٨
المتابعة الدفاعية	%١٥	١٢٩
الدفاع ضد القاطع	%٩	٧٨
الدفاع ضد المصوب	%٩	٧٨
الدفاع ضد رجل الارتكاز	%١٠	٨٧
الدفاع ضد الممر	%٩	٧٨
الدفاع ضد المحاور	%٩	٧٨
حركات القدمين الدفاعية	%١٥	١٢٩
التغيير من الهجوم للدفاع	%١٥	١٢٩
المجموع	%١٠٠	٨٦٤

جدول (١٠)

التوزيع النسبي والزمني للمهارات الهجومية

المهارات	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
ممسك واستلام الكرة	%١٠	٨٦
المجاورة	%٢٠	١٧٢
التصويب	%٣٠	٢٥٩
التمرير	%٢٠	١٧٣
المتابعة	%١٠	٨٧
الحركات الخداعية	%١٠	٨٧
المجموع	%١٠٠	٨٦٤

- قام الباحث بتوزيع زمن الاعداد الخططي على كل من الخطط الهجومية والخطط الدفاعية ، وكذا الزمن المخصص بكلا منهما على أنواع الخطط الخاصة بهما ويوضح ذلك الجدول (١١)،(١٢)،(١٣)

جدول (١١)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد الخططي

الخطط	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
خطط دفاعية	%٥٠	٤٣٢
خطط هجومية	%٥٠	٤٣٢
المجموع	%١٠٠	٨٦٤

جدول (١٢)

التوزيع النسبي والزمني للخطط الدفاعية

الخطط	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
دفاع المنطقة	%٣٠	١٣٠
دفاع رجل لرجل	%٤٠	١٧٢
دفاع المختلط	%٣٠	١٣٠
المجموع	%١٠٠	٤٣٢

جدول (١٣)

التوزيع النسبي والزمني للخطط الهجومية

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الخطط
٢٣٨	%٥٥	الهجوم المنظم
١٩٤	%٤٥	الهجوم الخاطف
٤٣٢	%١٠٠	المجموع

- قام الباحث بتوزيع زمن التدريب على قدرات الإدراك الحس- حركي المقترحة والجدول التالي رقم (١٤) يوضح ذلك

جدول (١٤)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام

الزمن بالدقائق	النسبة المئوية	الإدراك الحس-حركي
٥٩	%٩	إدراك المسافة
٥٩	%٩	إدراك المكان
٥٩	%٩	إدراك الزمن
٥٩	%٩	إدراك الاتجاه
٥٨	%٩	إدراك التوازن
٥٨	%٩	الإدراك البصري
٥٨	%٩	إدراك دقة الذراع
٥٨	%٩	إدراك الإشارة للهدف
٥٨	%٩	إدراك التمييز السمعي
٥٨	%٩	إدراك السرعة
٦٤	%١٠	التوافق بين اليد والعين
٦٤٨	%١٠٠	المجموع

- وقام الباحث بتوزيع زمن محتويات البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خطي - إدراك حس- حركي) على ١٢ أسبوع ، يوضح ذلك جدول (١٥) ، وكذا توزيع زمن محتويات البرنامج على الوحدات التدريبية ملحق (٦) ، كما راعى الباحث الإعداد النفسي والذهني ضمن الوحدات التدريبية.



### الدراسة الاستطلاعية الأولى : -

استهدفت تجريب البرنامج المقترح ، وذلك بتطبيقه على عينة قوامها ١٥ لاعبة كرة سلة من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث ولمدة أسبوع بواقع أربع وحدات تدريبية في الفترة من ١ / ٩ / ١٩٩٩ إلى ٨ / ٩ / ١٩٩٩ وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية عن

- صلاحية ومناسبة للعينة.

- صلاحية وكفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- مناسبة التوزيع الزمني لوحدات البرنامج.

٣- الاختبارات مهارية ملحق رقم (٧) وتشمل

- اختبار دقة التميرير.

- اختبار سرعة المحاورة.

- اختبار دقة التصويب.

### \* الدراسة الاستطلاعية الثانية :

واستهدفت تجربة الاختبارات مهارية والأدوات المستخدمة وتم التطبيق على عينة قوامها ١٥ لاعب كرة السلة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث يوم ١٥ / ٩ / ١٩٩٩م أسفرت النتائج عن :

- مناسبة الاختبارات المختارة .

- صلاحية الأدوات المستخدمة .

- تنظيم الاختبارات والاطمئنان على دقة القياس .

٤- تكافؤ مجموعة عينة البحث .

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة )

واشتملت عوامل التكافؤ على .

١. الطول - السن - الوزن - عدد سنوات الممارسة .

٢. قياس مستوى الأداء المهاري .  
٣. قدرات الإدراك الحس - حركي .

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة 'ت' بين المجموعتين  
التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ن = ٢٨

م	المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفروق بين المتوسطين	ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
١	السن ( بالشهر )	١٩٠,٤	٨,٠٣	١٩٣,٦	٧,٩٨	٣,٢	١,٠٢
٢	الطول ( بالسـم )	١٥٥,٦	٦,٣	١٥١,٩	٤,٩	٣,٧	١,٧١
٣	الوزن ( بالكيلوجرام )	٥٩,٤	٧,٤	٥٦,٣	٦,٣	٣,١	١,١٥
٤	عدد سنوات الممارسة	٤,٣	٠,٧٨	٤,٩	٠,٩١	٠,٦	١,٨١

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ يساوى ٢,٠٦

يتضح من جدول (١٦) ما يلي

وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة في معدلات السن - الطول - الوزن - عدد سنوات الممارسة ) مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لكل من المجموعة

التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري ن = ٢٨

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		الفروق بين المتوسطين	ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
١	المحاورة	٣١,١	٣,٦	٣٠,٧	٣٠,٠٣	٠,٦	١,٣٩
٢	التمرير	١٧,٩	٢,٤	١٦,٣	٢,٩	١,٦	١,٥٣
٣	التصويب	٩,٤	١,٠٤	١٠,١	١,٠١	٠,٧	١,٧٤

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ يساوى ٢,٠٦

يتضح من جدول (١٧) ما يلي: وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى

٠,٠٥ بين المجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) في المهارات الأساسية لكرة السلة

مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

### جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة 'ت' بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في الفقرات الإدراك والحس - حركي ن = ١٤ - ٢ = ١٢

م	الاختبارات	التجريبية		الضابطة		الفروق بين المتوسطين	ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
١	اختبار إدراك المسافة	١٠,٣	٢,١٠	١٠,٥	٢,١١	٠,٢	٠,٢٤
٢	اختبار إدراك المكان	٩,٩	١,٢٢	٩,٦	١,٠١	٠,٣	٠,٦٨
٣	اختبار إدراك الزمن	١٤,٥	٢,١١	١٤,٩	٢,١٢	٠,٤	٠,٤٨
٤	اختبار إدراك الاتجاه	٨,٥	١,١٠	٨,١	١,٠٨	٠,٤	٠,٩٣
٥	اختبار إدراك التوازن	١٠,٧	٢,٢١	١١	٢,٩٩	٠,٣	٠,٢٩
٦	اختبار إدراك البصري	٩,١	١,٨١	٩,٧	١,٩٢	٠,٦	٠,٨٢
٧	اختبار دقة الذراع	٨,٧	١,١١	٨,١	١,٠٩	٠,٦	١,٣٩
٨	اختبار الإشارة للهدف	٧,١	١,٢١	٧,٥	١,٥٢	٠,٤	٠,٧٤
٩	اختبار التمييز السمعي	٣,١	٠,٤١	٣,٢	٠,٥١	٠,١	٠,٥٥
١٠	اختبار إدراك السرعة	٧,١	١,٠١	٧,٦	١,١١	٠,٥	١,٢
١١	اختبار إدراك التوافق بين اليد والعين	٣,٢	٠,٦٥	٣,٤	٠,٧٩	٠,٢	٠,٧١

قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ يساوى ٢,٠٦

يتضح من جدول (١٨) ما يلي: وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في قدرات الإدراك الحس - حركية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

عرض النتائج :-

نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

قدرات الإدراك الحس - حركي

### جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة 'ت' المحسوبة فيما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قدرات الإدراك الحس - حركي ن = ١٤

مستوى التحسن	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين ن	القياس البعدي التجريبية		القياس القبلي التجريبية		الاختبارات	م
			ع	م	ع	م		
%٧٩,٦	٧,٨٨	٨,٢	٣,١١	١٨,٥	٢,١٠	١٠,٣	إدراك المسافة	١
%٧٠,٧	٧,٨٢	٧,٠	٢,٩٩	١٦,٩	١,٢٢	٩,٩	إدراك المكان	٢
%٢٣,٤٤	٤,٣٦	٣,٤	١,٩١	١١,١	٢,١١	١٤,٥	إدراك الزمن	٣
%١٠٣,٥	١٠,٤٢	٨,٨	٢,٨٤	١٧,٣	١,١٠	٨,٥	إدراك الاتجاه	٤
%١١٩,٤	٧,٣٩	٩,٢	٣,٩١	١٩,٩	٢,٢١	١٠,٧	إدراك التوازن	٥
%٨٣,٥	٧,٦٣	٧,٦	٣,١	١٦,٧	١,٨١	٩,١	إدراك البصري	٦
%٨٣,٥	٧,٩٨	٧,٥	٣,٢	١٦,٢	١,١١	٨,٧	إدراك دقة الذراع	٧
%٨٦,٢	١٠,٤٨	٨,٦	٢,٧	١٥,٧	١,٢١	٧,١	الإشارة للهدف	٨
%١٥١,٦	١٨,٦٧	٤,٧	٠,٨١	٧,٨	٠,٤١	٣,١	التمييز السمعي	٩
%٨٧,٣	١٠,٣٤	٦,٢	١,٩١	١٣,٣	١,٠١	٧,١	إدراك السرعة	١٠
١٦٥,٦	١٦,٦	٥,٣	٠,٩٥	٨,٥	٠,٦٥	٣,٢	إدراك التوافق بين اليد والعين	١١



قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ يساوي ٢,١٦

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الإدراك الحس - حركي عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي .

### جدول (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة 'ت' المحسوبة فيما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قدرات الإدراك الحس - حركية ن = ١٤

مستوى التحسن	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		الاختبارات	م
			ع	م	ع	م		
%٥,٧	٠,٦٣	٠,٦	٢,٦٨	١١,١	٢,١١	١٠,٥	إدراك المسافة	١
%٦,٥	١,٣	٠,٦	١,٣١	١٠,٢	١,٠١	٩,٦	إدراك المكان	٢
٩,٣	١,٧٩	١,٤	٣,٨٥	١٣,٥	٢,١٢	١٤,٩	إدراك الزمن	٣
%٩,٨	١,٧٧	٠,٨	١,٢١	٨,٩	١,٠٨	٨,١	إدراك الاتجاه	٤
١٢,٧	١,١٩	١,٤	٢,٩٨	١٢,٤	٢,٩٩	١١,٠	إدراك التوازن	٥
%١٢,٣	١,٤٧	١,٢	٢,٢٣	١٠,٩	١,٩٢	٩,٧	إدراك البصري	٦
%٩,٨	١,٦٩	٠,٨	١,٠٢	٨,٩	١,٠٩	٨,١	إدراك دقة الذراع	٧
%٢٢,٦	٢,٥	١,٧	١,٨٩	٩,٢	١,٥٢	٧,٥	إدراك الإثارة للهدف	٨
%٢٢,٦	٥,٩٣	١,٤	٠,٦٨	٤,٦	٠,٥١	٣,٢	إدراك التمييز السمعي	٩
%٧,٨	١,١٩	٠,٦	١,٤٣	٨,٢	١,١١	٧,٦	اختبار إدراك السرعة	١٠
%٤٤,١	٤,٥٧	١,٥	٠,٨٨	٤,٩	٠,٧٩	٣,٤	اختبار إدراك التوافق بين اليد والعين	١١

\* قيمة 'ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ٢,١٦

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الإدراك الحس - حركي فيما عدا إدراك الاشارات للهدف و إدراك التمييز السمعي والتوافق بين اليد والعين.

#### جدول (٢١)

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري وقيمة ت \* فيما بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ن = ١٤

مستوى التحسن	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	بعدي		قبلي		الأداء المهاري
			ع	م	ع	م	
%٧٣,٤	١٢,٤٣	٨,٣	٢,١١	١٩,٦	١,١٦	١١,٣	المحاورة
%٤١,٣	٧,٠٨	٧,٤	٢,٩	٢٥,٣	٢,٤	١٧,٩	التمرير
%٨٥,١	١٣,٢٦	٨,٠٠	١,٩١	١٧,٤	١,٠٤	٩,٤	التصويب

قيمة ت \* الحدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,١٦

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسيين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

#### جدول (٢٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت \* المحسوبة فيما بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري ن = ١٤

مستوى التحسن	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	بعدي		قبلي		الأداء المهاري
			ع	م	ع	م	
%٢٦,١	٦,٢٩	٢,٨	١,٢٣	١٣,٥	١,٠٣	١٠,٧	المحاورة
٢٠,٨	٢,٨٧	٣,٤	٣,١٣	١٩,٧	٢,٩	١٦,٣	التحديد
%٣٠,٦	٥,٨٨	٣,٨	١,٦١	١٣,٢	١,٠١	١٠,١	التصويب

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ تساوي ٢,١٦

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا القياسين

القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

نتائج دلالة الفروق بين القياسات البعدي لكل من المجموعة التجريبية

والضابطة في متغيرات الإدراك الحس - حركي

جدول (٢٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة للقياسين البعديين

لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة متغيرات الإدراك الحس - حركي ن = ٢٨

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	التجريبية ن = ١٤		الضابطة ن = ١٤		الاختبارات	م
			ع	م	ع	م		
%٦٦,٦	*٦,٤٩	٧,٤	٣,١١	١٨,٥	٢,٦٨	١١,١	إدراك المسافة	١
%٦٥,٦	*٧,٥١	٦,٧	٢,٩٩	١٦,٩	١,٣١	١٠,٢	إدراك المكان	٢
%١٧,٧	*٢,٠٧	٢,٤	١,٩١	١١,١	٣,٠٠	١٣,٥	إدراك الزمن	٣
%٩٢,٢	*٢٩,٩	٨,٤	٢,٨٤	١٧,٣	١,٢١	٨,٩	إدراك الاتجاه	٤
%٦٠,٤	*٥,٥	٧,٥	٣,٩١	١٩,٩	٢,٩٨	١٢,٤	إدراك التوازن	٥
%٥٣,٢	*٥,٤٧	٥,٨	٣,١	١٦,٧	٢,٢٣	١٠,٩	إدراك البصري	٦
%٦٨,٧	*٧,٠٨	٧,٣	٣,٢٠	١٦,٢	١,٠٢	٨,٩	إدراك دقة الذراع	٧
%٧٠,٦	*٧,١١	٦,٥	٢,٧	١٥,٧	١,٨٩	٩,٢	إدراك الإشارة للهدف	٨
%٦٩,٥	*١٠,٩	٣,٢	٠,٨١	٧,٨	٠,٦٨	٤,٦	إدراك التمييز السمعي	٩
%٦٢,١	*٧,٧١	٥,١	١,٩١	١٣,٣	١,٤٣	٨,٢	اختبار إدراك السرعة	١٠
%٧٣,٧	١٠,٠٢ *	٣,٦	٥,٩٥	٨,٥	٥,٨٨	٤,٩	اختبار إدراك التوافق بين اليد والعين	١١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٦

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الإدراك الحس-حركي لصالح المجموعة التجريبية.

### مستوي الأداء المهاري

جدول (٢٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة للقياسيين البعديين لكلا من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري.

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	التجريبية		الضابطة		المهارات
			ع	م	ع	م	
%٤٥,١٥	*٩,٠٠	٦,١	٢,١١	١٩,٦	١,٢٣	١٣,٥	المحاوره
%٢٨,٤	*٤,٧٣	٥,٦	٢,٩	٢٥,٣	٣,١٣	١٩,٧	التمرير
%٣١,٨	*٦,٠٦	٤,٢	١,٩١	١٧,٤	١,٦١	١٣,٢	التصويب

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ تساوي ٢,٠٦

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

### مناقشة النتائج

في حدود الإحصائية الأسلوب المستخدم وفي ضوء أهداف البحث وفي حدود الاختبارات المستخدمة توصل الباحث إلى النتائج التالية :

١- نتائج الفروق بين القياس اليعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس قدرات الإدراك الحس - حركي يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في متغيرات الإدراك الحس - حركي في القياس البعدي بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث السبب في ذلك تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية لما يحتويه من تمرينات لتنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي التي تتلاءم وهدف البرنامج بصورة مقننة على الوحدات التدريبية ومشاركة العينة بصورة إيجابية في تنفيذ البرنامج المقترح ، وأيضاً عينة البحث لم تمارس من قبل أي تمرينات لتنمية الإدراك الحس - حركي قبل أداء هذا البرنامج ، كما لاحظ الباحث زيادة حماس العينة لتقبل المهارات الحركية والتقدم في إتقانها وتدريبها إلى إمكانية تنمية الإدراك الحس - حركي من خلال تمرينات خاصة تهدف لذلك .

ويتفق ذلك مع نتائج كل من أشرف مصطفى احمد طه (٥) حيث أثبت ان هناك فروق دالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات الإدراك الحس - حركي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، ويتفق أيضاً مع نتائج دراسات كل من نبيلة محمد خليفة (٢٧) ، ودراسة كوثر محمود محمد (١٥) ، ودراسة ليلى لبيب وثناء عمارة (١٦) ، ودراسة فريال إبراهيم زهران (١٤) ، دراسة نبيلة محمد أبو رواش (٢٦) ، ودراسة سامية ربيع وعزة عبد الغني (٨) ، دراسة صديقة محمد درويش (١٠) دراسة أحمد زكي حسين (٢) حيث أثبتت هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين ذوي المستوى العالي وذوي المستوى المنخفضة في معظم متغيرات الإدراك الحس - حركي لصالح المجموعة التجريبية .

وتشير دراسة محمود إسماعيل طلبه (٢١) أن برامج الترويح الرياضي تعمل على تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

ومما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي المقترح تحقق الهدف في تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي لدي عينة البحث بصورة إيجابية وأن التمرينات التي اعتمد عليها البرنامج ساهمت في تنمية الإدراك الحس - حركي بتقليل الاعتماد على حاسة البصر أو يعذلها وكذلك حاسة السمع وأداء التمرينات بدونها اعتمادا على المستقبلات الحسة الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل لكي تكون هي المسئولة عن إرسال الإشارات العصبية والحسة للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بدوره بتوجيه الجسم لأداء الحركة المطلوبة .

وتؤكد ذلك دراسة تهاني حسني احمد (٦) حيث تشير إلى أن تنمية الإدراك الحس - حركي يعد بمثابة تنمية العلاقة بين الجهازين العصبي والعضلي حتى يستطيع الجهاز العضلي أن يمد الجهاز العصبي بإشارات حسية سليمة ودقيقة عن الحركات التي يقوم بها الجسم وذلك من خلال أعضاء الحس الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل وتأسيسا على ما سبق يكون الفرص الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية في قدرات الإدراك الحس - حركي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية قد تحقق .

٢- نتائج الفروق في القياس البعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الاداء المهاري .

يتضح من جدول (٢٤) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في قياس مستوى الاداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث ذلك التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح بما أشتمل عليه من تدريبات للمهارات (المحاورة ، التمرير ، التصويب ) والمتدرجة في الأداء من السهل إلى الصعب والتدريبات التطبيقية لتنمية هذه المهارات وربطها بمثيرات البحث وهي الإدراك الحس - حركي في مواقف اللعب المختلفة والتقدم الذي حدث

تقدرات الإدراك الحس - حركي مما ساهم في ارتفاع بالمستوي المهاري لعينة البحث وهذا يتفق مع نتائج دراسات لكل من أشرف مصطفى أحمد (٥) ، احمد زكي حسين (٢) ، تهاني حسين أحمد (٦) ، محمد عبد الرحيم إسماعيل (٢٠) ، فاطمة محمد عبد المقصود (١٣) ، محمد جمال الدين حمادة (١٨) فريال إبراهيم زهران (١٤) ، كوثر محمود محمد (١٥) ، نبيلة محمد أبو رواش (٢٦) حيث أكدت هذه الدراسات علي أن البرامج التدريبية والتي تعمل علي تنمية الإدراك الحس- حركي تؤثر تأثيراً إيجابياً في مستوى الأداء المهاري ، وأيضاً أجمعت هذه الدراسات علي أن العلاقة بين الجهازين العقلي والعصبي يمكن أن تسهم في تنمية الأداء الحركي والمهاري ويمكن تميمتها عن طريق التدريب .

وتأسيساً علي ما سبق يكون الفرض الثاني والذي ينص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التتمية قد تحقق.

١- نتائج نسب التحسن لتقدرات الإدراك الحس - حركي في تحسين مستوى الأداء المهاري

تشير نتائج جدول (٢٣) و(٢٤) إلى مساهمة قدرات الإدراك الحس - حركي في تحسين مستوى الأداء المهاري لدي عينة البحث حيث ثبت أن أعلى نسب مساهمة في قدرات الإدراك الحس - حركي هي إدراك الاتجاه نسبة ٩٢,٢% يليها إدراك التوافق بين العين واليد بنسبة ٧٣,٤% ثم أرداك الإشارة للهدف بنسبة ٧٠,٦% هم إدراك التميز السمعي بنسبة ٦٩,٥% ، وتقاربت نسب مساهمة كل من إدراك المسافة ، إدراك المكان ، إدراك دقة الأذرع ، إدراك السرعة و إدراك التوافق حيث تراوحت نسب المساهمة بين ٦٠,٤% إلى ٦٨,٧% ، بينما كان أقل أنواع الإدراك الحس - حركي مساهمة هو إدراك الزمن نسبة ١٧,٧%.

وتأسيساً على ما سبق يكون الفرص الثالث والذي ينص على اختلاف نسب  
مساهمة قدرات الإدراك الحس - حركي في تحسين مستوى الأداء المهاري قد تحقق .  
الاستخلاصات

من خلال مناقشة النتائج وفي حدود العينة وكذلك المغالجة الإحصائية توصل  
الباحث إلى الآتي :

١- أن التخطيط الجيد والمبني على أسس علمية للبرامج التدريبية يؤثر تأثيراً  
إيجابياً على مستوى الأداء المهاري :

٢- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق حيث حقق أهدافه التي حددت  
له من حيث

- تنمية قدرات الإدراك الحس - حركي

- تنمية الأداء المهاري .

٣- تختلف نسب تحسن قدرات الإدراك الحس - حركي في مستوى الأداء المهاري  
حيث كانت اعلى نسبة تحسن لإدراك الاتجاه وأقل نسبة تحسن لإدراك الزمن .

#### التوصيات

في حدود ما توصل إليه الباحث من استخلاصات يتقدم بالتوصيات التالية .

١- الاهتمام بتنمية قدرات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي كرة

السنة.

٢- ضرورة اهتمام المدربين بالأعداد العلمي للبرامج التدريبية

لمختلف المراحل السنية .

٣- تطبيق البرنامج التدريب المقترح للفرق الرياضية المماثلة في المراحل السنية.



## المراجع العربية والاجنبية :

- ١- أحمد أمين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة : 'كرة السلة للناشئين'، ط٣ ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٢- أحمد زكى حنين : 'تأثير بعض التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحاس-حركى على مستوى الأداء في الجمناز' ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٣- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ٤- أحمد محمد خاطر وأحمد أمين فوزى، عصام أمين فوزى، على مطاوع : 'دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية' دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٨٧م.
- ٥- أشرف مصطفى أحمد طه : 'برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي وأثرة على مستوى الأداء في رياضة الملاكمة' ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأسويط ، جامعة أسويط، ١٩٩٩م.
- ٦- تهاني حسنى أحمد شحات : 'أثر ممارسة الجمناز على نمو الإدراكات الحسية وعلاقتها بمستوى أداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدى الناشئين في رياضة الجمناز بمحافظة الاسكندرية (دراسة تتبعية)' ، بحث منشور، المؤتمر العلمى الاول ، التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الاول كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، يناير ١٩٨٧م.
- ٧- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ' ط١، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ٨- سامية ربيع ، عزيزة عبد العني على مصطفى : 'تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على تنمية القدرات الادراكية (الحاس - حركيه) وبعض المهارات الطبيعية لأطفال ما قبل المدرسة' بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٨٩م.
- ٩- سميرة محمد عربى ، جمال حسن أبو الرز، حسين حسن أبو الرز: 'العلاقة التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة- التجديدات والطموحات المستوى

المهارى فى السباحة وبعض متغيرات الحس - حركى المؤتمر العلمى  
الدولى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ديسمبر  
١٩٩٥م.

١٠- صديقة محمد درويش : تأثير برنامج تمرينات مقترح على قدرة الرجلين  
والادراك الحس - حركى والمستوى الرقمى للمبتدئات فى الوثب العالى ،  
مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى، العدد الثانى، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٠م.

١١- على حسنين محمد حسب الله : الادراك الحاس- حركى والادراك المهارى  
السبدي فى الكرة الطائرة \* (دراسة تنبؤية ) مجلة أسبوط لعلوم وفنون  
التربية الرياضية، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية بأسبوط ، جامعة  
أسبوط ، ١٩٩٣م.

١٢- عمرو حسن حنفي محمد السكرى : دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك  
الحس - حركى والاداء فى رياضة المبارزة\* ، رسالة دكتوراه ، غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠  
م،

١٣- فاطمة محمد عبد المقصود: دراسة مقارنة للإدراك الحس - حركى وبعض  
مظاهر الانتباه لدى لاعبات كرة السلة / بحث منشور، مجلة علوم وفنون  
الرياضة، المجلد الثانى، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سبتمبر ١٩٩٠م.

١٤- فريال إبراهيم زهران : تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى  
على مستوى الأداء والمستوى الرقمى لمسابقة الوثب الطويل ، بحث  
منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الاول، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م،

١٥- كوثر محمود محمد رواش : " تأثير برنامج تمرينات مقترح على تنمية الإدراك  
الحركى - التحكم العضلي والتمييز السمعي لدى طفل ما قبل المدرسة ،  
بحث منشور، المؤتمر العلمى "تطور علوم الرياضة"، المجلد الثالث ،  
كلية التربية الرياضية للبنات بالمنيا ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٧م،

- ١٦- ليلي لبيب محمود ، ثناء عبد الحميد عمارة : تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية القدرات الإدراكية الحركية ، لأطفال المرحلة الابتدائية \* المؤتمر العلمي تطويع علوم الرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٧م .
- ١٧- ماجدة مصطفى أحمد : " دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين كرة القدم " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م ،
- ١٨- محمد جمال الدين حمادة : " الإدراك الحس حركي والإداء المهاري البدني في كرة اليد دراسة تنبؤية " مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، سبتمبر ١٩٩٠م ،
- ١٩- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان : " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٨م .
- ٢٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل " " إدراك الأزمنة والمسافات وعلاقتها بتعليم مهارات كرة السلة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م .
- ٢١- محمود إسماعيل طلبية : " تأثير برنامج ترويح رياضي علي الإدراك الحس - حركي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة المنيا " مجلة أسبوط لعلوم فنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، العدد الثالث - الجزء الثاني ، ١٩٩٣م .
- ٢٢- محمود يحيى سعد : " العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية والنفسية ونتائج المباريات في كرة السلة للناشئين في ج . م . ع " رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة بالجامعة حلوان ١٩٨٢م .
- ٢٣- مصطفى محمد زيدان : " كرة السلة للمدرس والمدرّب " دار الفكر العربي ، د . ت .
- ٢٤- مصطفى محمد فريد : " الإدراك لدى متسابقى الميدان والمضار في ج . م . ع " رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٢٥- ناهد الصباغ : \* خصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس - حركي والعضلة الحركي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من (١٢ - ١٦ سنة) \* المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م ،

٢٦- نبيلة محمد أبو رواش : \* تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء والمستوى الرقمي ، لمسافة رمى الرمح\* مجلة علوم فنون الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ، مايو ، سبتمبر ١٩٩١ م

٢٧-نبيلة محمد خليفة ، إجلال محمد إبراهيم : \* تأثير تمرينات التوافق على تنمية القدرات الإدراكية الحركية والإدراك الحركي بالتوازن \* مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، المجلد الأول ، ١٩٨٤م ،

٢٨- يوسف مراد : \* مبادئ علم النفس العام\* ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٥٧

29-Dolye, A. & J, Elliott, J.M., connoly, K, J: "sensitivity development medicine Child neurology, vol. 28, no 2 P 188-193 England Apr, 1986.

30-Frank solymosi : " An Investigation of relationship between measures of kinesthesia and selected aspects of per formance in beginner skingeiss Bast, tnter vol , 42 no-2pp 602A, September, 1966.

31-Pangman, John Russel : " Weight Variance of Basket free related to Kinesthetic sense in free throw shooring " D.A. Intra, Vol , 44, n.04. 1984.

32- singer, n. Robert: ' Motor learning and himan performance" 3rd, ed, Macmillan publishing Inc,