

الفصل الثاني

0/2 القراءات النظرية والدراسات المرجعية

1/2 القراءات النظرية .

1/1/2 مفهوم النمو .

2/1/2 اتجاه النمو .

3/ 1/2 الفروق الفردية في النمو .

4/1/2 أهمية دراسة النمو عامة والنمو الجسمي والحركي خاصة .

5/ 1/2 خصائص النمو للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي (6-12) سنة .

6/1/2 أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12) سنة .

7/ 1/2 القدرات الحس - الحركية .

8/1/2 الإدراك الحس - حركي .

9/ 1/2 بعض قدرات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بمهارة العدو .

10/1/2 ميكانيزم الإدراك الحس حركي .

11/1/2 التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية .

12/1/2 الانقباض العضلي .

13/1/2 فسيولوجية الانقباض العضلي .

14/1/2 استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة في تدريبات الإطالة (P.N.F)

15/1/2 أهميه قدرات الإدراك الحس - حركي في المجال الرياضي .

16/1/2 مهارة العدو .

17/1/2 التسلسل الحركي الكامل للعدو .

2/2 الدراسات المرجعية .

1/2/2 الدراسات المرجعية العربية .

2/2/2 الدراسات المرجعية الأجنبية .

3/2/2 تحليل الدراسات المرجعية .

4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية .

0/2 القراءات النظرية والدراسات المرجعية:

1/2 القراءات النظرية:

1/1/2 مفهوم النمو :

اهتمت الأبحاث والدراسات العلمية بالمراحل السنية الصغيرة وأولتها عناية كبيرة بهدف الوصول إلى حقائق علمية يعتمد عليها في وضع المناهج والبرامج المناسبة لهذه المراحل السنية وفقا لطبيعة النشاط وكل مجتمع من المجتمعات ، حيث أن الحياة الإنسانية سلسلة متصلة وهي عملية نمو ونضج وشيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بل التطور كمخلوق في حد ذاته .

وبشكل عام فإن عملية النمو الإنساني والخصائص المتعلقة بمراحل النمو أو المراحل السنية تعتبر مجالا للبحث بالنسبة لكافة مجالات العلوم المهمة بالحياة الإنسانية.

يذكر خليل معوض (1994م) إلى أن عمليات النمو لا تسير على وتيرة واحدة أو سرعة ثابتة فهناك فترات من النمو السريع وفي مراحل أخرى يكون النمو بطيئا" . (42 : 17)

ويشمل التطور Development أو الارتقاء كل من النمو Growth والنضج Maturationr والتعلم Learning .

فالنمو Growth يشير إلى التغيرات الجسمية والتي في طبيعتها كمية لأنها تتضمن إضافات أكثر من تحولات مثل هذه التغيرات الزيادة في الطول أو الوزن .

أما النضج Maturationr وهو التغيرات التي تعتبر مستقلة إلى حد ما عن بيئة الطفل والتي غالبا ما تعود إلى الاستعدادات الوراثية أي تشير كلمة النضج إلى أنماط التغيرات المحددة داخليا مثل حجم الجسم .

أما التطور Development أو الارتقاء أو النمو بمعناه الشامل فهو العملية الكلية التي يتوافق فيها الفرد مع بيئته وحيث أن النمو والنضج والتعلم عمليات مسئولة عن هذه التغيرات التكيفية فكلها مجالات للتطور أو النمو بمعناه الشامل . (52 : 15 ، 16)

من خلال ما سبق رأت الباحثة استخدام مصطلح Development والذي يعبر عن النمو بمعناه الشامل لاتفاق هذا المصطلح وطبيعة البحث والذي يتناول معدلات النمو لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي لجوانب متعددة تشمل بعض القدرات الحس - حركية والبدنية والمورفولوجية بما يمكنهم من الاستفادة منها لتحسين أدائهم.

2/1/2 اتجاه النمو :

يذكر خليل معوض (1994م) أن النمو يسير من العام إلى الخاص ومن الكل إلى الجزء ومن التفكك إلى التكامل ، فنجد أن الطفل في بادئ الأمر يستجيب استجابات عامة ثم تتخصص وتنضج أكثر دقة ففي خلال السنة الأولى من عمره يتحرك كل جسمه للوصول إلى الأشياء ولا يمكن أن يركز حركته في يديه، وبعد أن تتم عمليات النضج يمكنه أن يستخدم كلتا يديه ثم يستخدم يدا " واحدة ثم أصابعه للقبض على الأشياء وفي الوقت نفسه لا يقتصر النمو الحركي على ظهور الاستجابات الجزئية أو المتخصصة من خلال السلوك العام بل أن هناك عملية أخرى مكملة وهو تكوين وحدات حركية أكبر وأعم من تلك الاستجابات الجزئية أو المتخصصة وبذلك يتضح أن النمو يسير في خطين متكاملين من العام غير المتميز إلى الخاص المتميز ومن الكل غير المتخصص إلى الجزء المتخصص ثم مرة أخرى من مجموعة حركات متخصصة إلى مهارات كلية أكثر تعقيدا . (42 : 24 ، 25)

من خلال ما تقدم نجد أن للنضج الحركي أهمية عند تعلم المهارات الحركية الأساسية في الأنشطة الرياضية حيث أن أكثر نتائج البحوث قد أكدت على أن النضج يسبق عملية التعلم وأن التقدم في التعلم الحركي يتوقف على نضج وتطور الجهازين العصبي المركزي والعصلي والذي يتأتي من التكيف بين الأجهزة الداخلية للإنسان والبيئة الداخلية للإنسان والبيئة الخارجية التي يتعامل معها كما أن النضج الحركي للتلميذ يساعده على التعامل مع البيئة المكانية المحيطة .

3/ 1/2 الفروق الفردية في النمو :

يوضح خليل معوض (1994م) أن الفروق الفردية واضحة في النمو حيث أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في سرعة النمو وكيفاً كما أنهم يتوزعون من حيث مظاهر النمو العديدة توزيعاً اعتدالياً حيث ينتشرون حول متوسط نظري ويمثل الذين ينتشرون حول المتوسط وهم أغلبية - ذو النمو العادي أم الذين يوجدون في الأطراف سواء بالزيادة

أو النقصان - وهم قلة - فيمثلون ذو النمو غير العادي وهم أما متفقدون في النمو أو متخلطون فيه ، كما أن هناك فروق بين الجنسين في النمو فيكون الذكور أقوى جسمانياً من الإناث حيث تم عضلاتهم نمواً سريعاً في حيث أن الإناث يتراكم الشحم في مناطق معينة من أجسامهم ويزداد كلا من الطول والوزن عند الجنسين ولكن نجد أن البنين يزيدون في الوزن عن البنات في جميع مراحل النمو ما عدا المرحلة السنوية من 9 - 14 سنة حيث تزيد البنات في الوزن خلال هذه المرحلة عن البنين لأنهن يراهن قبلهم . (42 : 333)

4/1/2 أهمية دراسة النمو عامة والنمو الجسمي والحركي خاصة :

يذكر فؤاد البهي (1975) أن الدراسة العلمية للنمو تهدف إلى معرفة المقاييس والمعايير المناسبة لكل مظهر من مظاهر النمو وهدفاً هاماً يسعى إليه العلم لمعرفة مظاهر ومراحل النمو المختلفة وأثر البيئة والثقافة في نمو الأفراد وزيادة فهمنا لسيكولوجي العمليات العقلية ومراحل نمو وتطور هذه العمليات من الطفل الصغير إلى الراشد الكبير مما يساعد في توجيه الأفراد وتوجيهاً تربوياً يتفق مع قدراتهم ومواهبهم الطبيعية وفهم مدى علاقة مظاهر هذه الحياة بعضها ببعض ومدى علاقتها بالنمو الجسمي والاجتماعي. (69 : 19 ، 21)

ويشير أسامة راتب (1999) أن الاهتمام بدراسة النمو والتطور في السلوك الانساني بين سنوات بعيدة وبالرغم من ذلك يمكن تصنيف التطور لدراسة مجال النمو الحركي حديثاً إلى فترات أربع : الفترة التمهيدية (قبل 1787 - حتى 1928) حيث أمدتنا ببعض المعلومات القيمة عن السلوك الحركي للطفل الرضيع من خلال دراسات " سير الطفل " وفترة الاهتمام بدراسة النضج (1928 - 1946) حيث التركيز على النضج باعتبار أنه العامل الأكثر أهمية لتحقيق النمو عدم إغفال دور التعلم ، وفترة الاهتمام بالدراسات الوصفية (المعيارية) (1946 - 1970) حيث استقل فيها النمو الحركي عن علم نفس النمو وأصبح الكثير من رواد دراسة النمو الحركي متخصصين في التربية البدنية واحتل النمو الحركي أهمية مركزية في بحوثهم وأصبح التركيز على وصف الناتج الحركي والشكل الظاهري للنمو ، وأخيراً فترة الاهتمام بالنمو الحركي كعملية (بداية 1970 - حتى الآن) أي محاولة التعرف على العوامل المسؤولة عن النمو ولم تمهل دراسة النمو الحركي كنتاج فضلاً عن الاهتمام بالنمو الإدراكي الحركي. (13 : 32 ، 33)

ولما كانت الديناميكية العمرية تعني تطور ونمو لجميع الخصائص البيولوجية (المورفولوجية والصفات البدنية والفسولوجية وكذا النفسية والصحية) وحيث أن عملية النمو والتطور ما هي إلا عملية مستمرة من مرحلة سنية إلى أخرى ولا يوجد فاصل بين مرحلة من مراحل النمو والتي تليها وأن أي تقسيم لهذه المراحل السينية ما هو إلا تقسيم ظاهري لسهولة الدراسة، حيث أن معرفتنا لديناميكية تطور بعض القدرات الوظيفية والتكوينات الجسمية والحس - حركية سوف تساعد بدرجة كبيرة في تحديد مستوى نمو هذه الخصائص تحت تأثير ممارسة مهارة العدو.

5/1/2 خصائص النمو للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي (6-12) سنة :

تنقسم هذه المرحلة عادة إلى فترتين : الفترة من سن السادسة حتى السنة التاسعة تقريباً ، ويمكن أن نطلق عليها مرحلة الطفولة المتأخرة وتتضمن الثلاث سنوات الأولى من التعليم الابتدائي والفترة من نهاية السنة التاسعة حتى السنة الثانية عشرة تقريباً ويمكن أن نطلق عليها مرحلة بداية البلوغ وتتضمن الثلاث سنوات الأخيرة من التعليم الأساسي هذا التقسيم في وجود العديد من التغيرات التي يمكن أن نفرق بين هاتين الفترتين في الخصائص التي تتميز بها كل مرحلة .

أولاً : المرحلة السنية من (6-9) سنوات :

وفى هذا الصدد يتفق كلاً من عبد الحميد شرف (2005م) ، حامد زهران (1999م) ، محمد علاوى (1998م) ، محمد علاوى (1998م) ، بسطويسى أحمد (1996م) على أن خصائص نمو المرحلة السنية من 6-9 سنة تكون من :

- (1) النمو البدنى .
- (2) النمو الحركى.
- (3) النمو الحسى .
- (4) النمو العقلى .

1- النمو البدنى :

يذكر عبد الحميد شرف (2005م) أن هذه المرحلة تكون مقدرة الطفل على التحمل ضعيفة ويشعر بالتعب لأقل مجهود خاصة التعب البدنى ويرجع ذلك لعدم نمو القلب والرئتين بالنسبة التي ينمو بها حجم الجسم ويحدث عملية تبديل الأسنان فى هذه المرحلة الأمر الذى

يصحبه فى كثير من الأحيان ضعف الصحة العامة ولذلك من المحاذير كثيرة وأولها أن يكون النشاط الرياضى فى حجم كبير وشدة قليلة ، ويحدث أيضاً تحسن فى التوافق العضلى العصبى ما تميز هذه المرحلة بالبطء فى النمو فالمجهود والزائد يؤثر بطريقة سلبية على نمو الطفل . (60 : 93 ، 94)

ويشير حامد زهران (1999م) بأن هذه المرحلة يكون الذكور أطول قليلاً من الإناث بينما يتساوى الجنسان فى الوزن فى نهاية المرحلة ، كما تؤثر المشكلات الصحية فى هذه المرحلة ونقص التغذية وتأخر النمو الجسمى وتعرضه للأمراض المعدية مثل الحصبة والنكاف والجدري ، لذلك يتأثرون الأطفال فى هذه المرحلة عندما ممارستهم للأنشطة الرياضية . (31 : 238 ، 239)

كما يذكر محمد علاوى (1998م) بأنه يحدث فى هذه المرحلة يكون حجم الرئتين صغير نسبياً ، فى حين ينمو القلب بسرعة ومن السهل إصابته ببعض الأضرار مما يتطلب وقايته من الإجهاد ، وخاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التى تتطلب المزيد من التحمل وبذل الجهد المتواصل ، وفى هذه المرحلة يكون الطفل عرضة لظهور بعض التشوهات القوامية كنتيجة لتعود بعض أوضاع الجلوس الخاطئة أو حمله حقيبة المدرسة بطريقة معينة لفترات طويلة . (81 : 84)

ويذكر بسطويسى أحمد (1996م) أن تطور القياسات الجسمية فى مرحلة الطفولة الوسطى من (6-9) سنوات كما فى الجدول التالى:

جدول (1-2)

تطور القياسات الجسمية فى مرحلة الطفولة الوسطى

العمر	أولاد		بنات	
	الطول	الوزن	الطول	الوزن
6 سنوات	110.7 سم	19.3 كجم	109.8 سم	18.8 كجم
7 سنوات	117.5 سم	21.6 كجم	115.6 سم	20.8 كجم
8 سنوات	122.8 سم	24.1 كجم	122.6 سم	24.7 كجم
9 سنوات	126.9 سم	25.8 كجم	126.4 سم	25.7 كجم

2- النمو الحركي :

يذكر عبد الحميد شرف (2005م) ان الأطفال في هذه المرحلة يحبون كثيراً ممارسة الأنشطة الرياضية التي يمارسها فمن المقبول أن يؤدي الأب أو الأم مع أبنه بعض الأنشطة ولكن بشرط أن تتناسب مع مستوى نضجهم مع عدم المغالاة في الأداء ، ويميل الطفل في هذه المرحلة إلى المنافسة ، ومن هنا ننصح أن تكون الأنشطة الرياضية التي يمارسها أبناؤنا على شكل تنافسات أو ألعاب مطاردة أو مصارعة ويفضل الاستعانة بالألعاب الصغيرة . (60 : 94)

يشير حامد زهران (1999م) بأنه تنمو العضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة ويشاهد النشاط الزائد وتعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة للألعاب وتتهذب الحركة وتختفى الحركات الزائدة غير المطلوبة في نهاية هذه المرحلة ، وتتميز حركات الذكور بأنها شاقة عنيفة كالتسلق والجري ولعب الكرة وتكون الإناث أقل كما وكيفا . (31 : 240)

كما يشير محمد علاوى (1998م) بأنه يمكن إيضاح تطور نمو مهارة الجرى كما أشار إليها "ماينل" فما يلي :

يعتبر الجرى هو النشاط السائد في اللعب الحر والنشاط غير الموجه ويتميز الجرى في تلك المرحلة بالانسيابية ، إلا أن ارتقاء القدم عن الأرض في غضون حركة الجرى لا يكون بنفس درجة القوة في مراحل النمو التالية كما أن سرعة تكرار الخطوات - كما هو الحال في العدو (الجرى السريع) تتميز بالبطء عن المرحلة التالية ، ومن الملاحظ أن جرى الطفل في العامين الأولين لهذه المرحلة لا يحمل في غالب الأحيان على الطابع الاقتصادي المجد وللجى الرياضى ، بل يتميز بارتباطه ببعض القصور في توقيت واتجاه الجرى ، ويخضع بدرجة كبيرة لمبدأ النشاط الزائد المميز لطفل هذه المرحلة . (82 : 86)

3- النمو الحسى :

يذكر حامد زهران (1999م) بأنه يشاهد في هذه المرحلة تطور في النمو الحسى وخاصة في الإدراك الحسى ، يتضح تماماً في عملية القراءة والكتابة ، ويلاحظ الطفل المدى الزمنى للدقيقة والساعة والأسبوع والشهر ، وينمو إدراك المسافات ، كما يتوقف إدراك

الوزن على مدى سيطرة الطفل على أعضائه وعلى خبرته بطبيعة المواد التي تتكون فيها الأجسام ، ويستمر السمع في طريقة للنضج والسمع أيضاً . (31 : 241 ، 242)

4- النمو العقلي :

يذكر عبد الحميد شرف (2005م) أن القدرات العقلية العليا عنده (الانتباه - التركيز - الإدراك) لا تزال ضعيفة نسبياً ، كما يظهر الميل إلى القراءة والمعرفة . (60 : 94)

ويشير حامد زهران (1999م) بأن هذه المرحلة يستمر النمو العقلي بصفة عامة في نموه السريع ويتعلم الطفل المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب وفي نهاية هذه المرحلة يشاهد انشغال الطفل في قراءات خاصة في وقت الفراغ ويلاحظ هنا أهمية التعلم بالنشاط والممارسة ، ويزداد الانتباه ومدته وحدته ، وينمو التفكير الناقد وفي نهاية هذه المرحلة يلاحظ أن الطفل نقاد للآخرين حساس لنقدهم . (31 : 244 ، 245)

كما يذكر محمد علاوى (1998م) بأن النمو العقلي يتطور في هذه السن نمو سريعاً ويزداد حب الاستطلاع عند الطفل ، ويبدأ الطفل في هذه المرحلة في تعلم وضع قواعد اللعب ويطبقها بعدالة مطالباً بدوره وحفظ حقه ، وبالتدرج يبدأ في إجادة الاستماع ويجب أن تقرأ عليه القصص ولا يمل تكرارها وتزداد قدرته على النقد وفي أواخر هذه الفترة يبدأ اهتمامه بممتلكاته الخاصة وبالنقود والمساومات التجارية . (81 : 96)

ثانياً : خصائص العامة لمرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12) قيد الدراسة :

أثناء عملية النمو يمر التلميذ في مراحل عديدة فيتحول خلالها من كائن حي يعتمد على الغير في كل شئ إلى إنسان يعتمد على نفسه في أغلب الأحيان ومن كائن حي حركاته عشوائية إلى إنسان يتحكم ويسيطر على حركاته ، فمن مظاهر النمو التي يمر بها التلميذ والتي تشكل شخصية النمو الجسمي ، والفسولوجي ، والحسي ، والحركي ، والعقلي ، والانفعالي ، والاجتماعي ، أن مظاهر النمو هذه لا تتكون لدى التلميذ مرة واحدة وبسرعة واحدة بل تتكون خلال عمليات بعضها سريع وبعضها الآخر بطيء .

وفى هذا الصدد يتفق كل من أكرم خطابية (1997) ، ناهد سعد ونيلي فهيم (1998) ، حامد زهران (1999) ، عبد الحميد شرف (2000) على أن خصائص نمو المرحلة السنية من 9-12 سنة تتكون من :

- (1) النمو الجسمى .
- (2) النمو الفسيولوجى .
- (3) النمو الحركى .
- (4) النمو الحسى .
- (5) النمو العقلى .
- (6) النمو الاجتماعى .
- (7) النمو الانفعالى .

1- النمو الجسمى :

يعد نمو الجسم فى هذه المرحلة من الدعائم الأساسية التى يعتمد عليها الطفل فى ممارسة حياته فضلاً عن تأثيره فى تكوين شخصيته وعلى ذلك فإن التغيرات الحادثة خلالها تشكل أهمية بالغة لطفل تلك المرحلة لما لها من تأثير غير مباشر فى سلوكه وقدراته على الأداء الحركى .

يذكر حامد زهران (1999) أن التلميذ فى هذه المرحلة يهتم بجسمه ، وينمو عنده مفهوم الجسم Body - Concept حيث يؤثر فى نمو شخصيته . (31 : 264)

كما يرى محمد علاوى (1991) أن النمو فى هذه المرحلة تميز بالهدوء بالنسبة للطول والوزن لى يتناسب مع المرحلة الانتقالية التى تسبق طفرة النمو فى سن المراهقة ، كما يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعى وفى نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور بعض التغيرات الداخلية فى تكوين الجسم والغدد . (81 : 56)

وأتفق كل من ليلي زهران (1991) ، أمين الخولى وآخرون (1994) ، عنايات فرج (1998) على أن هذه المرحلة تتميز بما يلى :

- (1) المعدل العام لنمو الطول والوزن مستقر .
- (2) تنمو الأطراف أسرع من الجذع .
- (3) نموا لعضلات الصغيرة بدرجة كبيرة .
- (4) يقترب نمو القلب والرئتين من الحجم الطبيعى .
- (5) تظهر الفروق الفردية بين الأفراد فى الطول والوزن بدرجة واضحة .

ويذكر بسطويىسى أحمد (1996م) أن تطور القياسات الجسمية في مرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12) سنة كما فى الجدول التالى:

جدول (2-2)

تطور القياسات الجسمية في مرحلة الطفولة المتأخرة

القياس	أولاد		بنات	
	الطول	الوزن	الطول	الوزن
9 سنوات	121.9 سم	25.8 كجم	124.4 سم	25.7 كجم
10 سنوات	131.3 سم	27.4 كجم	130.7 سم	27.8 كجم
11 سنوات	135.1 سم	29.7 كجم	135.6 سم	30.6 كجم
12 سنوات	139.5 سم	32.0 كجم	141.5 سم	34.1 كجم

(25 : 121)

2- النمو الفسيولوجى :

ويذكر حامد زهران (1999) أن النمو الفسيولوجى فى هذه المرحلة يستمر فى أطرافه وظائف الجهاز العصبى وجهاز الغدد ومن أهم مظاهره يستمر ضغط الدم فى التزايد حتى بلوغ المراهقة ، بينما يكون معدل النبض فى تناقص ، ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبى وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية ولكن سرعة نموها تتناقص عن ذى قبل . (31 : 266)

وتشير كل من ناهد سعد ونيلى فهيم (1998) ، و عنايات فرج (1998) إلى أن فى نهاية هذه المرحلة تقريباً تبدأ بعض التغيرات الداخلية فى تكوين الجسم والغدد كما تتفاوت فترات بدء النضج الجنسى بصورة واضحة . (94 : 66) ، (68 : 201)

3- النمو الحركى :

تذكر عنايات فرج (1998) أن النمو الحركى يزداد تطوره بصورة ملحوظة فى هذه المرحلة إذا تجد التلميذ يتمكن من التوجيه الهادف للحركات ومن القدرة على التحكم فيها ،

وبذلك تصبح حركاته أكثر هادفة واقتصاد في بذل الجهد ، وتصطبغ حركات التلميذ في هذه المرحلة بقدر أكبر من الرشاقة والسرعة والقوة كما تستدل عليها من أنماط حركاتهم في ألعاب الكرات والجري والحركات على الأجهزة ، كما تتميز حركات التلميذ بالتوقيت والأنسابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين والقدمين كما يستطيع حسن التوقع لحركاته الذاتية وكذلك لحركات الآخرين . (68 : 66)

ويذكر سعيد عزمى (1996) أن أهم ما يتميز به التلميذ في هذه المرحلة هي سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة وهو يعشق البطولة ومحاولة تقليد الإبطال في الألعاب المختلفة . (50 : 36)

ويتفق كل من ليلي زهران (1991) ، أمين الخولى وآخرون (1994) ، محسن حمص (1997) على أن التلميذ في هذه المرحلة يتميز بتحسن التوافق بين اليد والعين وكذلك يتحسن التوافق العضلى العصبى في مهارات الحركات الأساسية والطبيعية وتزداد المهارة البدوية كما تزداد القدرة على تركيز الانتباه والثبات أكثر في الأوضاع وأيضاً توجد زيادة في مقدرة التلميذ على التحمل في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بين الجنسين في القدرات الجسمية . (73 : 187) ، (21 : 78) ، (77 : 18)

كما يذكر محمد علاوى (1991) بأن تطوير النمو الحركى يزداد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها ولا يسرى ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضى بل يتعداه أيضاً على نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته أكثر هادفة وأكثر اقتصادية في بذل الجهد ، كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة ، وتتميز حركاته بحسن التوقيت والأنسابية وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين والقدمين .

ومن أهم ما يتميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف ، هذا ويمكن القول أن النمو الحركى في هذه المرحلة يصل إلى ذروته وكثير ما تعتبر هذه المرحلة الفترة المثلى للتعلم الحركى للطفل .

ويضيف مشيرا إلى أهمية هذه المرحلة لتعلم المهارات والقدرات الحركية المختلفة بالقدر الذى لا يماثله أى مرحلة سنية أخرى ، حيث يرى كثيرون أنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر في معظم أنواع الأنشطة الرياضية . (82 : 134 - 138)

4- النمو الحسى :

يذكر حامد زهران (1999) أن نمو الحواس يكاد يكتمل فى هذه المرحلة حيث يتطور الإدراك الحسى وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن فى هذه المرحلة إدراك المددات الزمنية والتتابع الزمنى للأحداث التاريخية وفى هذه المرحلة أيضاً يميز التلميذ بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة وتزداد دقة السمع ويزول طول البصر ويستطيع التلميذ ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر ولمدة أطول من ذى قبل وتحسن الحاسة العضلية باطراد حتى سن (12) وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية . (31 : 269)

5- النمو العقلى :

يشير عبد الحميد شرف (2000) أنه يزداد نمو التلميذ فيما يتعلق بهذا الجانب فى بعض العمليات العقلية كالإدراك والانتباه والتصور والتفكير والتذكر كما يميل إلى المعرفة والحصول عليها معتمداً على ذاته . (61 : 33)

كما تضيف زكية كامل وآخرون (2000) أن التلميذ فى هذه المرحلة يتميز بنمو القدرة على التفكير الابتكارى وبداية ظهور الميول وبعد ذلك واضحاً فى اهتمام التلاميذ بالأنشطة الرياضية التى تمارس بخطط تتحدى تفكيرهم وتتطلب ابتكاراتهم مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة اليد . (45 : 54 ، 55)

ويذكر حامد زهران (1999) أنه يطرد نمو الذكاء حتى سن الثانية عشرة وفى منتصف هذه المرحلة يصل التلميذ إلى حوالى نصف إمكانيات نمو ذكائه فى المستقبل ، وتزداد القدرة على تعلم ونمو المفاهيم ويزداد تعقدها وتمايزها وموضوعيتها وتجربتها وعموميتها وثباتها . (31 : 270 ، 271)

6- النمو الاجتماعى :

يشير كل من حسن معوض (1994) ، عبد الحميد شرف (2000) إلى أن التلميذ فى هذه المرحلة يزداد ميله إلى العمل الجماعى ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وأيضاً الانتماء هذه المرحلة التكيف الاجتماعى والتوفيق بين رغبات وميول وقدرات التلميذ ومطالب المجتمع لذلك يلزم زيادة الأنشطة الرياضية التى تحوى بين طياتها الكثير من القيم الاجتماعية المرغوبة . (32 : 61) ، (61 : 33)

وفى هذا الصدد يذكر حامد زهران (1999) أن التلميذ يزداد احتكاكه بجماعات الكبار ويعجب بالأبطال ، ويزداد الشعور بالمسئولية والقدرة على الضبط الذاتى للسلوك وتميل الميول التخصص أكثر ويصبح أكثر موضوعية وتبرز الميول المهنية ولا يهتم التلميذ بعمل إلا إذا كان يميل إليه . (31 : 276 ، 277)

وتضيف ليلى زهران (1991) أن التلميذ فى هذه المرحلة يظهر رغبة فى المنافسة مع الأقران خاصة فى الصفين الرابع والخامس حيث تسعده الأنشطة التنافسية ويشعر بالتفاخر والزهو عند الفوز والإحباط عند الفشل . (73 : 187)

7- النمو الانفعالى :

يشير حامد زهران (1999) إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالى Emotional Stability ولذلك يطلق الباحثين على هذه المرحلة أسم " مرحلة الطفولة الهادئة " ويلاحظ فيها ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات ويتضح ميل التلميذ للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية كما تظهر تعبيرات الوجه وتقل مخاوف التلاميذ . (31 : 275)

كما يشير أحمد صالح (1988م) الى أن ميول الطفل فى هذه المرحلة تبدأ فى التخصص وتصبح أكثر موضوعية ، حيث تبدأ فى الظهور بشكل يستدعى انتباه الكبار ويلاحظ ميل الطفل الواضح لموضوعات خارجية معينة - فهو لم يعد يهتم بنفسه فقط بل أصبح يهتم ويميل نحو أشياء معينة فى العالم الخارجى وتبرز الميول المهنية إلا أن الطفل لا يهتم بعمل لا يميل إليه . (9 : 245)

6/1/2 أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة من (9-12) سنة:

تعتبر المرحلة الأخيرة من الحلقة الأولى للتعليم الأساسى (الصف الرابع ، والخامس الابتدائى) من أفضل المراحل للتعليم الحركى ، فتعتبرها المربون والمختصون فى التربية الرياضية أنها المرحلة المناسبة للتخصص الرياضى فى معظم أنواع الأنشطة الرياضية فالنمو لا يكون سريعاً مما يساعد التلميذ على التوافق العضلى العصبي والقدرة على التحم بحركاتهم والتوازن وسرعة التعلم واستيعابهم لحركات جديدة وقبل التلميذ على ممارسة نشاط رياضى محدد ويحاول تقليد الرياضيين ذوى المستوى العالى وصباح لديه الرغبة فى تحسين أدائه البدنى ومقارنته بأداء غيره .

حيث أكد كل من ناهد سعد ونيلي رمزي (1998) أن التلاميذ في هذه المرحلة يتركون شيئاً فشيئاً (أشكال اللعب الإيهامي والقصص) وغيرهم على العكس يريدون أن يحققوا شيئاً ملموساً وتبدأ عندهم الرغبة في تحقيق مستوى رياضي عالى ، كذلك فهم يبحثون عن المثل الأعلى رياضياً ويحاولون تقليده .

وفي حصة التربية الرياضية يريدون بوعي تحسين مستواهم ومقارنة هذا المستوى مع زملائهم وقياس قوتهم العضلية وخاصة الفتیان ، ومن الناحية الحركية توصف هذه المرحلة بأنها أعلى نقطة في مراحل النمو بشكل عام . (94 : 198)

ويضيف محمد عبد السلام (1995) أن القابلية الحركية في هذه المرحلة السنية تصل إلى مستوى جيد لكثير من التلاميذ ، وهي تظهر بصورة عامة من خلال السيطرة الكبيرة والضمان والسلامة عند الأداء الحركي واختفاء الحركات المصاحبة والغير مسيطر عليها ، وتتميز هذه المرحلة السنية بالإدراك والوعي والقدرة على التوقع والوصل الحركي الجيد الذي يعتبر ظاهرة التعلم من أو وهلة . (81 : 48)

اتفق كل من حامد زهران (1999) ، سعد جلال ومحمد علاوى (1992) على أن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة تعتبر تمهيداً لمرحلة المراهقة حيث يطلق على تلك المرحلة " قبيل المراهقة " Preadolescence والتي يتميز فيها السلوك بالجدية وتستمر عمليات النمو في النضج إضافة إلى مظاهر جديدة في النمو تبدأ في الظهور ، كما يزيد التمايز بين الجنسين ويتم تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة ، هذا إلى جانب تعلم المعايير والخلق والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات . (31 : 149) ، (47 : 233)

7/ 1/2 القدرات الحس - الحركية :

تعتبر القدرات الحس - الحركية عامل هام للإنسان في أدائه الحركي العام وهو أكثر أهمية له في أدائه المهارى ، حيث أن مستقبلات الإدراك الحس - حركي هي المسئولة عن تغيير وتكيف وضع الجسم واتجاهاته وعلاقته بأجزائه وكذلك علاقة أجزائه بعضها ببعض الآخر في الفراغ .

الإحساس :

ويعرفه أحمد راجح (1985) بأنه " الأثر النفسى الذى ينشأ مباشرة من انفعال حاسة أو عضو حسى وتأثر مراكز الحس فى الدماغ ، كالإحساس بالألوان والأصوات والروائح والمذاقات والبرودة والضغط " . (7 : 187)

كما يعرف عبد الحميد أحمد (1989) نقلا عن روديك Rudil (1976) الإحساس بأنه "إبسط عملية نفسية لانعكاس خواص ومميزات الأشياء الخارجية ، وكذلك الحالات الداخلية للجسم ، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية (الملموسة) على المستقبلات الحسية المطابقة . (72 : 262)

ومعنى هذا أن الإحساس عبارة عن اكتشاف ونقل المثيرات والمنبهات المختلفة الخارجية والداخلية على الجهاز العصبى (وخاصة المخ) عن طريق الأجهزة الحسية المختصة .

الإدراك :

يوضح أحمد فوزى (1980) أنه عندما يتصل الكائن الحى بأحد موضوعات العالم الخارجى فإن الحواس تتأثر بما يقع عليها من مؤثرات ، ويحدث الإحساس عن طريق اصطدام تموجات خاصة تصدر من الأجسام الخارجية بأطراف الأصابع ، ثم تنتقل الإشارة عن طريق الأعصاب الحسية إلى أن تصل إلى المخ فتترجم هذه الإشارات العصبية على معنى وهذا هو الإدراك . (10 : 276)

وتذكر حكمت عبد الكريم ، غضبان الذخورى (2005م) أن الإحساس يكون بلا أى معنى مدلول إذا لم يعقبه الإدراك ، فالإنسان يكاد يستحيل عليه أن يحس أحساساً خالصاً دون إدراك ، ويمكن تحديد معنى الإدراك من خلال التأثير الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات فى شكل رموز ومعان بما يسهل عليه تفاعله مع البيئة التى يعيش فيها . (36 : 306)

كما عرفه عبد الحميد أحمد (1989) بأنه " انعكاس أو انطباع الأشياء ومظاهر البيئة المحيطة في إدراكه الفرد بصورة متكاملة ، عن طريق تأثيرها المباشر على المستقبلات المطابقة " (59 : 272)

ومن خلال المفاهيم المختلفة للإدراك أن عملية الإدراك تتأسس على جانبين هامين أحدهما انتقال الأحاسيس للمخ والآخر تفسير وتحديد هذه الأحاسيس بناء على الخبرة السابقة للفرد ، كما يتضح أنه يمكن أن يكون إدراك بدون أحساس ولا يمكن أيضاً أن يوجد لدينا أحساس بدون إدراك ، لأن الإدراك هو الذى يفسر لنا وجود الإحساس .

8/1/2 الإدراك الحس - حركى :

يعرف ساج Sage (1971) الإدراك الحس - حركى بأنه " إدراك الفرق بين أوضاع وحركات أجزاء الجسم دون الاعتماد على معلومات بصرية / سمعية / لفظية " . (109 : 229)

يعرف فروست وروبين Frost & Reuben (1971) بأنه إيقاظ أو إدراك موقف الجسم وحركته وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار والمفاصل وخلال ذلك من الخلايا . (100 : 103)

يعرف والتر Walter (1981) أنه " الوعي الكامل عن المكان والاتجاه والمدى لحركة الأطراف أو حركة الجسم ككل فى الفراغ " . (111 : 203)

ويشير صديق طولان (1982) نقلاً عن فارفل Farfel (1975م) فى تعريفه للإدراك الحس - حركى وأماكن تواجد مستقبلاته أنه " إثارة الأعضاء الحسية الموجودة فى العضلات والمفاصل والأربطة لإدراك الحركة ، فهى تزود العقل بالمعلومات عما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أى مهارة . (57 : 7)

ويتفق كلا من سنجر Singer (1989) ، ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (1984) على أن الإدراك الحس - حركى يؤهل الفرد لأداء المهارات الحركية بدقة وكفاءة ويؤثر على دقة تقدير الأداء الحركى من خلال تحكم الجهاز العصبي فى أداء الحركات المكتسبة واتقانها . (110 : 77) ، (83 : 83)

حيث يذكر عمرو السكري (1990) أن الإدراك الحس - حركي يعد مكونا هاما في تنمية تصور الجسم Body I mage حيث تخزن الحركات المكتسبة بواسطة نظام للتشكيلات الأولية ، وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية Food Back يصاحب الحركة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك وقد أطلق على ذلك مصطلح الإدراك الحس - حركي الذي يمكن الجسم من تقدير وتوقع المعلومات الحركية والقدرة البدنية بناء على الخبرة السابقة. (67 : 27)

ويوضح حسنى سيد احمد (1992) أن الإدراك الحس - حركي يعتبر الأساس الأول الذى تبنى عليه اكتساب وتنمية الحارات الحركية الضرورية به ، وإعطاء المدى الصحيح للحركات والحفاظ على الأوضاع الصحيحة إثناء الأداء. (10:35)

كما يذكر يحيى الحريري ، وحسنى سيد احمد (1994) أن الإدراك الحس - حركي هو قدرة اللاعب على الأداء مع القدرة على التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وقدرته على أن تعمل هذه الأجزاء في وقت واحد. (98 : 46)

9/ 1/2 بعض قدرات الإدراك الحس - حركي المرتبطة بمهارة العدو :

1- الإدراك الحس - حركي بالزمن :

وتعرفه ناهد الصباغ وآخرون (1982م) بأنه إدراك العلاقات الزمنية للظواهر . (93 : 13)

ويذكر جمال علاء الدين (1986م) أن الزمن واحد من أهم البواعث والأصول المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية المستقبلية في الوحدة الكلية للأداء . (28 : 21)

يعرف عمرو السكري (1990م) الإحساس بالزمن بأنه قدرة اللاعب على أن يكون لديه إحساس تام بالزمن الذي تستغرقه الحركات المتكررة والمتعاقبة حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي. (7:76)

2- الإدراك الحس - حركى بالقوة :

يشير كل من محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (1984) إلى أن متطلبات الأداء الحركى في بعض الأنشطة الرياضية عامة ومهارة التمرينات خاصة لا يتطلب أدائها القوة العضلية العظمى بل تحتاج معظمها إلى القدرة على التحكم في أخراج كمية معينة من القوة حتى يمكن أداء المهارة في شكلها الصحيح ، وهذا ما يعرف بالإدراك الحس بالقوة وتقاس هذه القوة بعدد الكيلو جرامات التي تعبر عن الزيادة أو النقص في التحكم في أداء الانقباضات العضلية بالقدر المطلوب على عدم دقة المستقبلات الحسية في توصيل المعلومات إلى الجهاز العصبي الذي يعمل على تتبع أعضاء الحس عن طريق الأوتار التي توجد بكل عضلة والمسئولة عن الإدراك الحس بمقدار التوتر العضلي . (83 : 87)

3- الإدراك الحس - حركى بالمسافة :

يذكر ماجد إسماعيل (1988م) أنه عند ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يتواجد اللاعب في أماكن متعددة تحدد مسافات معينة تتطلب أداءاً حركياً معيناً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب أي أن المسافة تحدد نوع الأداء الحركى طبقاً لظروف وأوضاع النشاط . (74 : 43 ، 44)

4- إدراك الإحساس بالحركة :

يذكر عبد الحميد احمد (1987م) أن الأداء الحركى يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطة ومتناسقة ومن المعروف أن الأداء الحركى له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضى سواء ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه أو من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المنافسون ، ويقوم اللاعب بإدراك مختلف أجزاء الأداء الحركى كما لو كانت وحدة حركية واحدة متكاملة ، وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وإدراك خواص التوافق الحركى لهذه الأجزاء وتعاقبها .

وعند إدراك الأداء الحركى يتضح مختلف خواص ومميزات الأداء التي تتمثل في المظاهر الآتية :

(1) خواص الحركة : من حيث الثني أو المد أو الدفع أو الجذب .

- (2) شكل الحركة : من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو التقوس .
- (3) مدى الحركة : كامل أو غير كامل .
- (4) اتجاه الحركة : يمينا أو يسارا أو عاليا أو منخفضا .
- (5) استمرار الحركة : إجازا أو استمرارا " .
- (6) سرعة الحركة : سريعة أو بطيئة .
- (58 : 273)

4- إدراك سرعة رد الفعل الحركي :

تذكر ذكية فتحي ، محمود النجار (2001م) أنه يقصد بسرعة رد الفعل الذي ينقضي بين بدء حدوث مثير معين وبدء حدوث الاستجابة لهذا المثير ، وهذا يعني وجود فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبين حدوث الاستجابة لهذا فمثلا عند طلاقة البدء في مسابقة العدو تحدث استئثار للأجهزة الحسية المستقبلية لهذا المثير (الأذن) وبذلك تبدأ العمليات الكامنة في المتسابق حيث تنقل الأعصاب السمعية ذلك إلى المخ ثم إلى العضلات التي تؤدي الاستجابة المطلوبة ، وقد ساعدت الطرق الالكترونية الحديثة في تنمية سرعة رد الفعل مثل استخدام جهاز البداية في مسابقات العدو الذي يتصل بمكبر الصوت الالكتروني يعطي درجة صوت تتفق مع سرعة زمن رد الفعل الحادث وبهذا يمكن إعطاء اللاعب صورة صوتية عن سرعة زمن رد الفعل أثناء الأداء ، ويتضح أهمية الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن للارتقاء بمستوى الفرد الرياضي في أنشطة رياضية معينة . (44 : 134 - 136)

كما يذكر إبراهيم سالم السكار وآخرون (1998م) أن القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن من العوامل الهامة للارتقاء بمستوى لاعب العدو أو الجري وتفوقه في هذا النوع من الرياضة وفي هذا المجال تلعب سرعة زمن الرجوع دور هام " (3 : 112)

ويشير حمدي يحي (1992م) أن كثير من الباحثين في المجال الرياضي اهتموا بسرعة رد الفعل الحركي خاصة في المسابقات التي يتحكم فيها الزمن في تحطيم الأرقام وخاصة مسابقات العدو في ألعاب القوى لأن جزء من الثانية يحتاج إلى جهد كبير وفترة طويلة من الإعداد والتدريب من اللاعب والمدرّب ويجب على المدرّب أن يضع دائما محل

الاعتبار أن تنمية سرعة الاستجابة ليست هي الأساس ، بل لابد أن يرتبط ذلك بصحة ودقة الأداء ، فالاستجابة السريعة الخاطئة ، وكذلك الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى أحسن النتائج (40 : 49)

من خلال ما سبق تظهر أهمية تنمية سرعة رد الفعل الحركي بالتدريب المستمر حيث تظهر أهمية في كثير من الأنشطة الرياضية والتي تعتبر من العوامل الهامة لمتطلبات الأداء الحركي .

10/1/2 ميكانيزم الإدراك الحس - حركي :

يتوقف الإدراك الحس - حركي على العديد من العمليات الفسيولوجية والتي تشمل نشاط الجهاز العصبي والجهاز العضلي .

حيث يذكر محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (1984م) أن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدي تقصير العضلة أو تطويلها وعن مدى توترها وارتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته وعن أوضاع الحس المختلفة وأوضاع الجسم ككل وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها ، وعن تغيرات هذه الأوضاع وعن دقة الحركة في الفراغ المحيط وزمن أدائها ، وبذلك تساعد هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال تحكم الجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها أثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي . (83 : 83)

كما يذكر فاروق عبد الوهاب (1983م) أن الجهاز العصبي هو الجهاز الذي يضبط وينظم حركات الجسم سواء الإرادية أو اللاإرادية وينظم العلاقات بين أعضاء الجسم ووظائفها الحيوية لتعمل في تآلف تام ودقيق . (70 : 117)

ويشير جمال علاء الدين وآخرون (1982م) أن معرفة طبيعة وخصائص العمليات العليا والتي تحددها القدرات التحليلية والتركيبية لقشرة المخ تمثل الأساس البيولوجي لتعليم وترقية الفرد وأن الكشف عن هذه الخصائص يمثل أهمية خاصة في اكتساب المهارات والعادات الحركية والاحتفاظ بها وترقيتها وأن كل المظاهر الخارجية واللاهائية لتنوع نشاط المخ إنما تقود في النهاية إلى ظاهرة واحدة فقط هي الحركة . (30 : 36)

ويضيف محمد طه (1982م) أن الإحساس العضلي - الحركي يركز أساساً على أنظمة الانعكاس معتمد في ذلك على القدرات التحليلية لقشرة المخ فضلاً عن الكفاية الوظيفية للمحطات الحركية (المستقبلات الحسية - الأعصاب الموردة للمركز العصبية) والتي تعتبر في جوهرها الأساس الفسيولوجي لعملية الإحساس " العضلي - الحركي " (79 : 17)

11/1/2 التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية :

يذكر موس *Moss, D.* (2002م) بأنه يمكن تعريف التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على أنها طريقة تدعم وتزيد من سرعة الميكانيزمات العصبية العضلية من خلال إثارة ذاتية يتدخل فيها طبيعة هذه المستقبلات ، وعلى الرغم أن التسهيلات العصبية لها أكثر من تكتيك ، إلا أنها تقوم على مبدأ هام وهو أن كافة البشر يمتلكون جزء من الطاقة غير مستغل حتى المعاقين منهم .

ولقد تطورت طريقة التسهيلات العصبية في أواخر الأربعينات وبداية الخمسينات وفي المنظور المتطور لها تم التأكيد على ضرورة استخدام المقاومات القصوى من بداية المدى الحركي وحتى نهايته ، وذلك عن طريق استخدام مزيج من الحركات المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية ، ومثيلاتها في الأوضاع المختلفة كالوقوف والجلوس والرقود، وطريقة التسهيلات العصبية العضلية تعد في الوقت الحالي أكثر شيوعاً واستخداماً في مجال التدريب الرياضي ويقوم بأداء مثل هذه التدريبات المدربين المؤهلين علمياً والمتخصصين في اللياقة البدنية . (106 : 180)

أ- فوائد استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية :

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1985م) بأنه يزعم مؤيد استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية أنها تقدم العديد من الفوائد وتحدد هذه الفوائد وفقاً للتكتيك المستخدم ، وقد دلت نتائج البحث الذي قام به " موري ، وهيوتون M.A Moore & Hutton " (1980) أن أكبر فوائد هذا الاستخدام كانت على تطوير المدى الحركي وذلك مقارنة بالطرق الأخرى لتنمية الإطالة ، ويرى العديد من الباحثين " بي باليو Beaulieu " (1981) ، " شيري Cherry " (1980) ، " كورنيلوس Cornelius " (1983) وغيرهم أن من ضمن فوائد هذا الاستخدام زيادة القوة وتوازن القوة إلى جانب تحقيق درجات عالية من الثبات في المفصل ، وحيث أن المطاطية بدون قوة قد تعرض الفرد

للإصابة فى المفصل وان استخدام هذا النوع من التقية قد يكون مفيداً فى منع الإصابات الرياضية عن طريق تنمية كلا من صفتى القوة والمطاطية معاً . (5 : 98)

ب- الأسس الفسيولوجية لعمل المستقبلات الحسية :

المستقبل الحسى هو تركيب خاص يختلف باختلاف موقعة فى الجسم حيث يقوم بتحويل طاقة المثير الخارجى إلى طاقة خاصة على شكل إشارة عصبية لنقل المعلومات إلى المراكز العصبية وتنقسم المستقبلات الحسية إلى أنواع ثلاثة هي :

- المستقبلات الحسية الخارجية : وتقوم باستقبال المثيرات من البيئة الخارجية .

- المستقبلات الحسية الداخلية : وتقوم باستقبال المثيرات من أعضاء الجسم الداخلية .

- المستقبلات الحسية الحركية : وتقوم باستقبال المثيرات من الجهاز المركزى .

وبناء على هذه الأنواع يمكن أن نشير إلى أن لكل مستقبل نوعية خاصة من المثيرات التى يستقبلها كما أن لكل مستقبل حد أدنى للاستثارة (عتبة فارقة) كما يمكن أن تتغير هذه العتبة الفارقة إما بالارتفاع أو بالانخفاض ، ويمكن التعبير عن درجة قوة الاستثارة بطريقتين إحداهما تغير عدد الإشارات العصبية إما بزيادتها أو بنقصانها والطريقة الثانية هى تغير معدل الإشارات العصبية (سرعة الإشارة العصبية) التى تسرى فى الألياف العصبية من المستقبل الحسى إلى المراكز العصبية ، وهكذا فكلما زادت شدة المثير زادت سرعة الإشارة العصبية وعددها . (4 : 66 ، 67)

ج - استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة فى زيادة المدى الحركى :

ويشير موس Moss, D. (2002م) أن استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة يعتمد فى زيادة المدى الحركى على العديد من الطرق التى تتنوع أساليب استخدامها بهدف تحقيق نتائج مختلفة ، لهذا فإن الاختلاف يكون فى إجراءات التطبيق ، إلا أن هذه الطرق تكون متشابهة إلى حد بعيد فى نوع التدريبات المستخدمة وشكلها ، ولكن دائماً هناك وجه اختلاف فى إجراءات التطبيق التى تعمل دائماً فى اتجاه توظيف هذه المستقبلات خلال العمل العضلى ، وبصفة عامة فإن الأساسى الذى يبنى عليه عمل هذه المستقبلات هو شكل الانقباض العضلى والمستخدم فى أداء التدريبات فهى تعتمد على تناوب العمل العضلى بين الانقباض الثابت والانقباض المتحرك بنوعية (بالتطويل - بالتقصير) وأى منهما قبل الآخر ولأى مجموعة عضلية قبل الأخرى . (106 : 185)

12/1/2 الانقباض العضلي :

ويشير موس *Moss, D.* (2002م) أن الانقباض العضلي يعتبر هو الوظيفة الأساسية للعضة وهو المسئول عن القوة الناتجة عنها وبدرجاتها المختلفة بداية من مستوى النغمة العضلية (درجة الانقباض الجزئي المستمر وغير المرئي بعضلات الجسم) حتى درجة القوة القصوى .

13/1/2 فسيولوجية الانقباض العضلي :

عندما يحدث الانقباض العضلي بطريقة أيزومترية يؤدي ذلك إلى حدوث شكل من أشكال الإطالة مما يؤدي إلى تنشيط عمليات الكف داخل العضلة بفعل أعضاء وتر جولجي وذلك من خلال التأثير على الخلايا العصبية المسماة بخلايا (ألفا) المسئولة عن استرخاء العضل ، وبمعنى آخر يمكن القول أن عملية الإطالة تساعد إلى حد كبير في تنبيه العضلة حتى تسترخي بفعل أعضاء وتر جولجي . (106 : 180)

ويشير موس *Moss, D.* (2002م) أنه يمكن التأكيد على أن أعضاء وتر جولجي حساسة في كلا الحالتين الانقباض العضلي ، والإطالة العضلية ، ففي حالة الانقباض العضلي الأيزومتري فإن التوتر يؤدي إلى ظهور أفعال منعكسة تساعد العضلة على الاسترخاء ، ومن التفسيرات أيضاً لهذه الظاهرة أن الانقباض العضلي الأيزومتري قد يستثير المغازل العضلية مما يزيد من استجابتها للإطالة فيرفع درجة استثارته وبالتالي يقل معدل توارد الإشارة العصبية لهذه المستقبلات فتقل درجة استجابتها وبالتالي تقل مقاومة العضلة للاستطالة مما يزيد من المدى الحركي للمفصل . هذا بالإضافة إلى أنه عند عمل العضلات المحركة في الانقباض الثابت تعمل المستقبلات الحسية على منع عمل العضلات المضادة المقصودة لإطالتها وبالتالي يقل معدل التوتر بها أي أن الإشارات العصبية الواردة للعضلات المحركة تزيد من درجة توترها وفي نفس الوقت تقلل من توتر العضلات المضادة لهذا فإن الاعتماد على عمل المستقبلات الحسية له أهمية كبيرة جداً في التدريبات التي تهدف إلى زيادة كل من المدى الحركي وقدرة العضلة على القبض هذا بالإضافة إلى ما تحققه من درجات عالية لثبات المفصل ، كما تزيد من درجة التوافق في عمل العضلات وبعضها .

14/1/2 استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة في تدريبات الإطالة (P.N.F) :

إن استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة في تدريبات الإطالة ، يعتمد على عدة طرق متنوعة في أساليبها وإجراءاتها ، وقد تتشابه هذه الطرق إلى حد كبير في نوعية

التدريبات المستخدمة إلا أن أوجه الاختلاف تتمثل فى إجراءات التنفيذ التى تعمل من خلال توظيف هذه المستقبلات خلال العمل العضلى .

وبصفة عامة فإن الأساس الذى يبنى عليه هذا النظام هو شكل الانقباض العضلى المستخدم فى أداء التدريبات فهى تعتمد على تناوب العمل بين الانقباض الثابت والمتحرك بنوعيه (التقصير - التطويل) فى كل من العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة العاملة على المفصل المعنى وفيما يلى تلخيص لبعض من هذه التركيبات . (106: 180)

15/1/2 أهميه قدرات الإدراك الحس - حركية فى المجال الرياضى :

حيث يذكر نادر حجاج (2008م) أن أهمية قدرات الحس - حركية تمثل أهم الوظائف النفسية التى تسهم فى عملية استيعاب واكتساب وتنمية العادات والمهارات الحركية بصفة عامة والمهارات الرياضية بصفة خاصة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم فى الهواء وارتباط أجزائه المختلفة ، كانقباض وانقباض العضلات واتجاه وسرعة وزمن الحركة وعلى ذلك يستطيع الفرد التحكم وتوجيه الحركات أثناء تأديتها من حيث الشكل والمدى والاتجاه. (90 : 74)

ويؤكد جيل ميس Jill Mielse (2003م) على أن جسم الإنسان عبارة عن مكنة فنية عالية ، والرياضيين بصفة خاصة يحتاجون إلى عناصر بدنية متعددة أهمها الرشاقة والتوافق ، بالإضافة إلى ضرورة توافر الإدراك الحسى لديهم لمواجهة المواقف الحركية المتغيرة ، بما يحقق التوازن الحركى العضلى والذى يعد من أهم عوامل الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية. (102 : 87)

ويذكر ميكلينج د ايفينبرج Mechling Effemlrey (2000م) أنه إذا لم يتطور الإدراك الحس - حركى بوجه عام فى الحركات المركبة سوف يكون الأداء الحركى غير صحيح مع صعوبة أداء الحركات والتى تصبح غير مسلسلة مع عدم القدرة على تأديتها ، كما تصبح هناك إعاقة عند اتصال الحركة بعضها ببعض ، و أن الحركات الرياضية تتطلب توافق حركى متميز والذى يتميز فى حد ذاته على الإدراك الحس - الحركى من خلال أداء المهارات السابق تعلمها باستخدام خاصية التغذية الراجعة وحركات الإنسان حينما تؤدي من خلال إدراك جيد تتسم بشكل منظومة موسيقية إيقاعية بما فى ذلك الحركات التى تؤدي كردود أفعال. (105 : 32 ، 92)

ويؤكد أسامة راتب (1995م) أنه لا يكفي أن يتعرف اللاعب على قدرات الإدراك الحس - حركى في الأداء ولكن المطلوب منه أن يتعرف على القدرات الأكثر ارتباط بالأداء. (14 : 327)

وأشارت ابتهاج عماشة (1994م) أن نمو القدرات الإدراكية الحركية يعتمد إلى حد كبير على النشاط الحركى وحصول الطفل على قاعدة كبيرة متعلمة في سنواته الأولى لازمة وضرورية لنمو الإدراك الذهنى لدى فالحبرات الحركية أو الخبرات الإدراكية تعتبر قاعدة الأسس للتعليم والتكيف وحل المشكلات مستقبلا أن الإدراك والحركة عمليتان تتبادلان التأثير فيما بينهما ، فالحركة تلعب دورا هاما في نمو القدرات الإدراكية العامة وخاصة الطفل في المرحلة الأولى وأيضا فأن دقة وفنية واقتصاد الأداء الحركى لا يتأتى إلا من خلال إدراك واضح واكتمال للوظائف الإدراكية ولقد أيدت العديد من الدراسات لشتراوس ولتين Shtraws ، Lehtin وبياجية Piaget أن تنمية القدرات الإدراكية الحركية للأطفال تمثل أهمية يجب العناية بها . (1 : 17 ، 18)

وبين على ربحان (1993) أهمية الإدراك الحس - حركى عند حركة الأطراف فى أوضاع عينة ، حيث أن بعض أجزاء من الجهاز الحس يحدد نهاية الحركة المطلوب تنفيذها ثم تعود إشارات عصبية أخرى إلى المخ والنخاع الشوكى حتى يتسنى للحركة أن تصحح مسارها إذا احتاجت إلى ذلك ، وهذا الأسلوب الارجاعى موجود فى العضلات والمفاصل ويمكنها أن تقدم للمخ والنخاع الشوكى التقرير عن مستوى الحركات وأوضاع الأطراف وقوة العضلات وامتدادها وسرعة هذا الامتداد . (66 : 18)

ويشير حمدي جمعه (1993) إلى أن الإدراك الحس - حركى هى تلك القدرات التى تمكن الفرد من الإحساس الكامل بوضع الجسم وأجزائه المختلفة وبدرجة الانقباضات والانبساطات العضلية ، إحساس غير بصرى سواء فى حالات السكون أو الحركة ، وكذلك بحركة الجسم والتى تتطلب استمرار تغير الشد العضلى والاتجاه الحركى وسرعته بما يتناسب وظروف وأوضاع النشاط الحركى المختلفة . (37 : 22)

ويوضح إبراهيم خلاف (1990) أن قدرات الإدراك الحس - حركى تمثل أهم الوظائف النفسية التى تسهم فى عملية استيعاب واكتساب وتنمية العادات والمهارات الحركية بصفة عامة والمهارات الرياضية بصفة خاصة فمن خلالها يستقبل الفرد معلومات عن وضع الجسم فى الهواء وارتباط أجزائه المختلفة ، كانبساط وانقباض العضلات ، واتجاه وسرعة وزمن الحركة ، وعلى ذلك يستطيع التحكم فى توجيه الحركات أثناء تأديتها من حيث الشكل والمدى والاتجاه . (4 : 25)

ويرى أحمد كامل (1986) أن الإدراك الحس - حركى يؤهل الفرد لأداء أى مهارة حركية بدقة وكفاءة . (11 : 22)

بينما يشير مصطفى فريد (1985) إلى أن بعض الباحثين يقررون أن الإدراك الحس - حركى له أهمية فى المراحل المبكرة لعملية التعلم عنها فى المراحل المتقدمة ، كما أثبتت بعض الدراسات أن هناك فروقاً بين الذراع المفضلة غير المفضلة فى بعض المهارات الحركية لصالح الذراع المفضلة ، وقد عللوا ذلك كنتيجة للاستعمال المعتاد للذراع المفضلة . (89 : 20)

ويؤكد جمال علاء الدين وآخرون (1982م) أن الإدراك الحس - حركى له أهمية خاصة لكل من سرعة التعلم الحركى واكتساب التوافق فى الحركات المركبة وأن ارتفاع دقة الإدراكات يزيد من مقدرة الفرد العادى والرياضى من التحكم والتوجيه الواعى لحركة الجسم لكل فى الفراغ أو لوصلاته بالنسبة لبعضها البعض بالإضافة إلى أنه يسمح بإدراك الحركات السلبية والإيجابية ، بالإضافة إلى ذلك فأن فاعلية التحكم فى الحركة تعدم فى غياب معلومات عن هذه المتغيرات الأساسية وأن أعضاء وأجهزة الإدراك الحس هي المصادر الذاتية لهذه المعلومات (29 : 36)

تعتبر قدرات الإدراك الحس - حركى عاملاً هاماً للإنسان فى أدائه الحركى العام ، وأكثر أهمية للرياضى الذى يؤدى مهارات حركية تتصف بالدقة والسرعة والقوة والتوافق العضلى العصبي مثل التى يؤديها لاعب كرة السلة وتعتبر المستقبلات الحسية الموجودة فى العضلات والأوتار والمفاصل هي المسئولية عن تغيير تشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه .

وحيث أن الإدراك الحس - حركى له أهميته فى حياة الإنسان بصفه عامه وفى التربية الرياضية بصفة خاصة ، وبما أن مهارة العدو تعتبر إحدى أنشطة التربية الرياضية فإن الإدراك الحس - حركى له أهميته فى الأداء الحركى لمهارة العدو فى المرحلة الأولى من التعليم الاساسى .

مما سبق تظهر أهمية الإدراك الحس - حركى حيث يعتبر عامل هام فى الإدراك العام وهو أكثر أهمية فى الأداء الحركى الرياضى ، حيث أن مستقبلات الإدراك الحس - حركى هي المسئولة عن تغيير وتكيف وضع الجسم واتجاهاته وعلاقته بأجزائه وكذلك علاقة أجزائه ببعضها ببعض ، ومن هنا كأن الإدراك الحس - حركى يسمح بالتحكم فى توجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء كان ذلك من حيث الشكل أو المدى أو الاتجاه .

16/1/2 مهارة العدو :

تعتبر مهارة العدو من المهارات الأساسية في مسابقات المضمار لما لها من أهمية كبيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة والتي لها مردود إيجابي على تطور المهارة وعلى نمو الشخصية .

حيث يذكر حمدي يحيى (2007) أن مسابقات الميدان والمضمار بتنوع سباقاتها من عدو وجري ووثب وقفز ورمي هي كلها مهارات تظهر قدرات الفرد على الأداء البدني بصورة تعبر عن الحركات الطبيعية للإنسان ، كما أنها تتطلب خصائص ومواصفات معينة نظرا لطبيعة أداء سباقاتها المتنوعة والتي تتطلب بدورها اختلاف في الاستعدادات البدنية والفسولوجية والتي تمثل أساسا هاما في تطوير الانجاز الرقمي اعتمادا على تحسين كفاءة هذه الوظائف ويتأثر مستوى الأداء البدني بعدة عوامل مختلفة بعضها يرتبط بالعوامل البيولوجية بما يحتويه من عوامل فسيولوجية ومورفولوجية والبعض الآخر يرتبط بالعوامل النفسية والتربوية والاجتماعية وغير ذلك من العوامل. (38 : 70)

ويذكر بسطويسى أحمد (1997م) ،وكمال درويش، صبحى حسانين (1999م) أن مسابقات الميدان والمضمار أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد وأن هذه المسابقات كلها تعمل على تنمية القدرات بفضل عناصر الكفاءة البدنية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة . (24 : 7) ، (72 : 5)

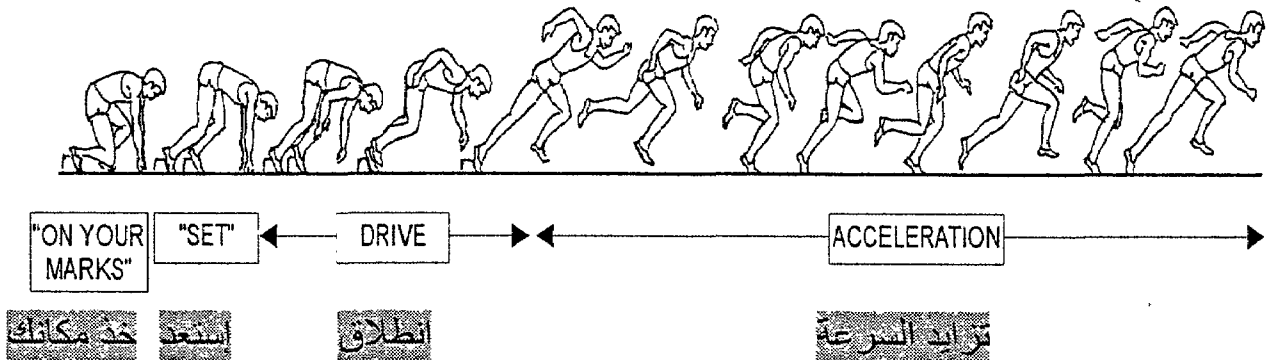
كما يرى كرامز وآخرون Knamez et al (1997م) أن التنوع في طرق وأساليب التدريب مهم ومطلوب وكذلك الحركات بمختلف أشكالها بالنسبة للتدريب فالتنوع مهم جداً ويؤخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء فإنه يؤدي إلى نتائج جيدة ومتقدمة في الأداء البدني . (103 : 12)

وترى الباحثة أن الاهتمام بانتقاء الناشئين في المرحلة السنية من (9-12) سنة حيث أن هذه المرحلة تتميز بنمو جسمي وبدني ونفسي وعقلي وقادرة على اكتساب مهارات في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة مسابقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى .

حيث يذكر محمد علاوى (1998م) أن المرحلة السنوية من (9-12) سنة من أهم المراحل السنوية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنوية أخرى وينصح الكثيرون بأنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم الأنشطة الرياضية ، كما أشار العديد من الباحثين فى مجال التدريب الرياضى إلى أن المرحلة العمرية من (9-12) سنة والتي ترتبط بصفة القوة المميزة بالسرعة مثل مسابقات العدو والوثب العالى والوثب الطويل وبعض مسابقات الرمى والدفع أن يبدأ تدريب الناشئ من سن (9-12) سنة ويبدأ الوصول للمستويات الرياضية العالية ما بين سن 17-12 سنة . (81 : 104 - 109)

ويشير السيد عبد المقصود (1985م) بأنه فى هذه المرحلة من سن (9-12) سنة تزداد القوة فى المجموعات العضلية للأطراف السفلى وينعكس ذلك بصفة عامة فى صورة مستوى جيد ومعدل زيادة سنوية عالية فى العدو والوثب وفى قدرات سرعة القوة الأخرى . (19 : 179)

17/1/2 التسلسل الحركى الكامل للعدو :



شكل (2-1)

التسلسل الحركى الكامل للعدو

أن التسلسل الحركي الكامل للعدو كما يوضحه عبد الرحمن زاهر (2009م) كالآتي:

وصف المراحل :



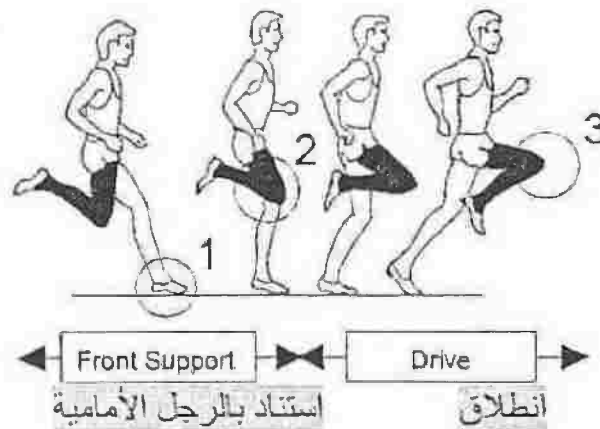
شكل (2-2)

وصف مراحل العدو

تتكون كل خطوة :

- (1) مرحلة الارتكاز (التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع) .
- (2) مرحلة الطيران (التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة المرحجة الأمامية ومرحلة العودة).
- (3) تنخفض سرعة العداء في أثناء الارتكاز الأمامي وتزيد السرعة في أثناء مرحلة الدفع .
- (4) في مرحلة الطيران تتمرجح الرجل الحرة أمام جسم اللاعب اللاعب وتمتد للامسة الأرض (المرحلة الأمامية) بينما تنتهي الرجل الأخرى وتتمرجح للخلف إلى جسم اللاعب.
- (5) مرحلة الرجل من الخلف إلى الأمام .

مرحلة الارتكاز :



(2-3)

مرحلة الارتكاز والطيران في العدو

الأهداف :

تقليل فقدان السرعة أثناء ملامسة الأرض والحصول على أقصى دفع للأمام .

الخصائص الفنية :

- (1) الهبوط على مشط القدم .
- (2) ثنى ركبة رجل الارتكاز قليلا أثناء مرجحة الرجل الحرة المنتهية للأمام .
- (3) أثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة .
- (4) يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقى .

مرحلة الطيران :

إحداث أقصى دفع للأمام والأعداد لارتكاز فعال في أثناء ملامسة الأرض .

الخصائص الفنية :

- (1) تتجه ركبة الرجل الحرة الممرجة للأمام ولأعلى (لاستمرار الدفع ولزيادة طول الخطوة).
- (2) ثنى ركبة رجل الارتكاز بوضوح في أثناء مرحلة العودة (للحصول على أقصر مرجحة بندولية) .
- (3) يجب مرجحة الذراع بنشاط وبدون توتر .
- (4) تدفع رجل الارتكاز الأخرى للخلف (لتقليل حركة التوقف في أثناء ملامسة الأرض).

2/2 الدراسات المرجعية :

1/2/2 الدراسات المرجعية العربية:

أولاً : الدراسات المرجعية للأنشطة الرياضية:

- دراسة : ناهد الصباغ وآخرون (1982م) بعنوان :دراسة لخصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس العضلي الحركي لدى التلاميذ المرحلة الإعدادية من (12 – 16) سنة .

على عينة قوامها (42) تلميذ وقد استخدمت جهاز " المدرج الدائري " لقياس الحس حركي العضلي الزاوي لمفصل المرفق وتوصلت إلى صلاحية جهاز المدرج الدائري لقياس الحس العضلي - الحركي الزاوي كوسيلة قياس مناسبة كما أمكن تعيين معدلات دقيقة للقيمة الفارقة لكل من الحس العضلي - الحركي . (93)

- دراسة : جمال علاء الدين وآخرون (1982م) بعنوان :أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (13 – 16 سنة)

استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير ممارسة الجُمباز والألعاب على ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس على تلاميذ هذه المرحلة . وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (489) تلميذاً منها (260) تلميذ غير ممارس للنشاط الرياضي و (99) تلميذاً من ممارس الجُمباز و (130) تلميذ من ممارس الألعاب الجماعية بحيث تراوحت مدة الممارسة من (2 : 3 سنوات) وكان من أهم نتائج هذه الدراسة :

- تفوق التلاميذ الممارسين للألعاب على التلاميذ الممارسين للجُمباز في الإحساس بالزمن وتظهر بصورة معنوية في الفترة من 15 - 16 سنة .
- تفوق التلاميذ الممارسين للجُمباز على التلاميذ الممارسين للألعاب في الإحساس بالقوة بصورة معنوية في الفئات السنية موضوع البحث .
- تفوق التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي على أقرانهم من غير الممارسين في أنواع الإدراك الحس قيد الدراسة والفروق ذات دلالة إحصائية . (30)

- دراسة : أحمد حسين (1986م) بعنوان : تأثير بعض التمرينات المقترحة لتنمية الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء في التمرينات الفنية .

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس - حركي ومدى تأثير تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي على المستوى الأداء الحركي وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (6) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وكان البرنامج لمدة شهرين .

أسفرت النتائج الدراسة أنه يمكن تنمية الإدراك الحس - حركي للطلّابات خلال شهرين ويؤدي البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي إلى رفع مستوى الإدراك الحس - حركي ورفع مستوى الأداء في التمرينات واستخدمت اختبارات إدراك مسافة الوثب الإدراك الحس - حركي لكرة القدم إدراك حسي - حركي بالفراغ الخطي الأفقي والرأسي والإدراك الحس - حركي - حركي بالقوة . (6)

- دراسة : نادية الدمرداش (1987م) بعنوان : تأثير برامج مقترح للألعاب الشعبية على تنمية القدرات الإدراكية - الحركية لأطفال المرحلة الابتدائية .

واستهدفت هذه الدراسة على التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح لألعاب الشعبية في تنمية القدرات الإدراكية - حركية لأطفال المرحلة الابتدائية أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (60) تلميذاً اختيروا بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الثالث وقسمت العينة إلى مجموعتين متساويين كل منهما (30) تلميذ وكان من أهم نتائج الدراسة :

- الألعاب الشعبية التي تضمونها البرنامج كان لها تأثير مفيد في تنمية القدرات الحركية لدى أطفال الفرقة الثالثة في المرحلة الابتدائية .
- البرنامج التقليدي له تأثير أقل في تنمية القدرات الإدراكية - الحركية للطفل (91)

- دراسة : عصام حلمي وآخرون (1987م) بعنوان : تطور بعض القدرات الحس - حركية لدى أطفال المرحلة السنية من 6 - 13 سنة.

وتم للتعرف على تطور بعض القدرات الحس - حركية لدى أطفال المرحلة السنية من 6 - 13 سنة على عينة قوامها (96) تلميذا ممن اعتادوا على استخدام اليد اليمنى وتوصلوا إلى أن هناك تطور واضح في رد الفعل البسيط وسرعة حركة الذراع . (64)

- دراسة : أدهم أحمد إبراهيم (1989) بعنوان : دراسة بعض القدرات الحس حركية للسباحين الناشئين وعلاقتها بالمستوى الرقمي .

استهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى بعض القدرات الحس حركية المرتبطة بالأداء في السباحة وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من (10 - 14) سنة بحيث لا يقل عدد سنوات ممارسة السباحة 3 سنوات وقد تم تقسيمهم إلى مجموعات تبعا للمراحل السنية الآتية :

- المجموعة الأولى من 10 - أقل من 11 سنة .
- المجموعة الثانية من 11 - أقل من 12 سنة .
- المجموعة الثالثة من 12 - أقل من 13 سنة .
- المجموعة الرابعة من 13 - أقل من 14 سنة ، وكانت من أهم نتائج هذه دراسة توجد فروق دالة معنوية بين السباحين وغير الممارسين في القدرات الحس - حركية المختارة توجد فروق دالة معنوية بين السباحين ذو المستوى الأعلى والمستوي الأدنى للمراحل السنية 10 - 14 سنة في بعض القدرات الحس - حركية المكانية ، هناك علاقة ارتباطية بين المستوى الرقمي للسباحين لكل مرحلة سنية على حدة في بعض القدرات الحس حركية المختارة هناك تباین في مراحل تطوير القدرات الحس حركية للسباحين في المراحل السنية 10 - 14 سنة . (12)

- دراسة : عمرو السكري (1990م) بعنوان : العلاقة بين القدرات لإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين القدرات لإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة وقد اشتملت الدراسة على واحد وثلاثين اختبار قام بتطبيقها على عينة قوامها (47) لاعب مبارزة من الدرجة الأولى في سلاح الشيش وسلاح سيف المبارزة وكانت من أهم نتائج الدراسة أنه توصل إلى أحد عشر عاملا للإدراك الحس - حركي لمبارزين كما توصل إلى وجود (سبعة عشر) اختبار تمثل القدرات المستخدمة . (67)

- دراسة : إيهاب إسماعيل (1991م) بعنوان : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض الإدراك الحسية على زمن سباحة الزحف على البطن .

وتهدف الدراسة إلى :

- 1- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الإدراكات الحسية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن .
- 2- التعرف على اثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الإدراكات الحسية قيد الدراسة .

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي :

كما أجريت التجربة على عينة قوامها (30) من سباحي نادى طنطا الرياضي وبالطريقة العشوائية .

وكأنة أهم الاستنتاجات .. أدى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية والذي ينمى الإدراكات الحس - حركية قيد الدراسة كما أدى تطوير الإدراكات الحسية بجانب التدريب على سباحة الزحف على البطن إلى تحسن زمن سباحة (50م) زحف على البطن . (23)

▪ دراسة : على حسب الله (1993م) بعنوان : " الإدراك الحس - حركي والأداء المهاري البدني في الكرة الطائرة "

وقد استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الإدراك الحس - حركي بالأداء المهاري في الكرة الطائرة وقد بلغ قوام عينة الدراسة (53) لاعبا" وكانت من أهم نتائج الدراسة التوصل إلى معدلة انحدار تفيد في التنبؤ بالمستوى المهارى " . (65)

▪ أجري سامي محب (1992م) دراسة بعنوان " وضع بطارية لقياس بعض المدركات الحس - حركية لدى لاعبي الملاكمة في مصر "

وقد بلغ عينة الدراسة (83) ملاكما وكانت من أهم نتائج الدراسة قبول 7 عوامل من بين إحدى عشر عاملا" . (46)

▪ دراسة : مرفت كمال (1994م) بعنوان : " تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية لرفع المستوى المهارى لناشئات الجمباز " وتهدف الدراسة إلى :

1- تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية المرتبطة بالأداء المهاري .

2- رفع مستوى الأداء المهاري للجمال الحركية الإجبارية .

والمنهج المستخدم : المنهج المسحي

وكانت العينة تم اختبارها بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز تحت (10 سنوات) وعددها 23 لاعبة .

وكانت أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة : أن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة والذي أشتمل على بعض الخطوات التعليمية وتكرار الأداء بالطريقة التقليدية بالإضافة إلى تمرينات بدنية وليست تمرينات موجه للإدراكات الحس - حركية أثمر في بعض الإدراكات الحس - حركية ومستوى الأداء المهارى ولم تصل إلى درجة تحسن الذى وصلت إليه المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح المعد من الباحثة. (86)

▪ دراسة : سمير حميدة (1996 م) بعنوان : " دراسة تتبعيه لمعدلات نمو بعض القدرات الحس حركية والمورفولوجية والبدنية للسباحين في المرحلة السنية من 12 - 14 سنة وعلاقتها بالمستوى الرقمي .

وتهدف الدراسة إلى :

- 1- تتبع معدلات نمو بعض القدرات الحس حركية والبدنية والنمو المورفولوجي لدى السباحين في المرحلة السنية من 12-14 سنة
- 2- التعرف على معدلات نمو بعض القدرات الحس - حركية والبدنية والمورفولوجية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى السباحين من خلال تتبع المرحلة السنية من 14-72 سنة.

والمنهج المستخدم : المنهج الوصفي لدراسات النمو والتطور باستخدام الطريقة الطولية لمناسبتها لطبيعة البحث وأهدافه .

وكانت العينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين بمحافظة الإسكندرية من سن 12-14 سنة .

وكانت أهم الاستنتاجات : كلما زادت المرحلة السنية تحسنت معدلات نمو بعض القدرات الحس - حركية والبدنية والجوانب المورفولوجية مع زيادة معدل العمر الزمني. (52)

▪ دراسة : السيد معوض (1996 م) بعنوان : " علاقة بعض العمليات والقدرات الحركية بمستوى الانجاز لدى لاعبي المباراة "

واستهدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الذكاء وتوزيع الانتباه والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الانجاز للاعبي المباراة وبلغ قوام عينة الدراسة (53) لاعب من الأسلحة الثلاث فوق 16 سنة وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من سرعة الاستجابة والقوة المميزة بالسرعة ومستوى الانجاز (20)

■ دراسة : سهام الغمري (1997 م) بعنوان : وضع بطارية لقياس بعض النواحي المهارية والإدراكية الحس

— حركية لناشئات الكرة الطائرة .

وقد استهدفت الدراسة التوصل إلى معادلة تنبؤية يمكن استخدامها في التنبؤ بالمستوي المهاري لناشئات الكرة الطائرة وذلك بدلالة اختبارات الإدراك الحس - حركي وقد بلغ قوام عينة الدراسة (18) لاعبة كانت من أهم نتائج الدراسة التوصل إلى معادلة تنبؤية يمكن استخدامها في التنبؤ بالمستوي المهاري لناشئات الكرة الطائرة وذلك بدلالة اختبارات الإدراك الحس - حركي . (53)

■ دراسة : بهية إسماعيل عبد الرازق (1998 م) بعنوان : "تحديد أهم القدرات الحس - حركية المرتبطة

برياضة الجمباز لناشئات الجمباز الفني"

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تحديد أهم القدرات الحس - حركية المرتبطة برياضة الجمباز لناشئات الجمباز الفني ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 60 ناشئة تحت سن 8 سنوات ، - وكان من أهم النتائج قبول 35 اختبار للقدرات الحس - حركية تستخدم في عملية الانتقاء . (27)

■ دراسة : هشام مهيب (2001 م) بعنوان : تأثير حمل التدريب على مستوى بعض القدرات

الحس - حركية خلال مرحلة التكيف المباشر"

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير الأحمال البدنية المختلفة الاتجاهات على مستوى بعض القدرات الحس - حركية المصاحبة لمرحلة التكيف المباشر ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 16 لاعبا من ممارسي النشاط الرياضي لفرق منتخبات جامعة السلطان قابوس ، وكان من أهم النتائج انخفاض مستوى التوازن والتوافق تحت تأثير الحمل البدني الهوائي اللاهوائي ولم تؤثر الأحمال البدنية على حاسة الإبصار . (95)

- دراسة : خالد عبد الرحمن آل عمر (2001م) و بعنوان : "تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي".

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي " وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 40 تلميذا قسمت إلى مجموعتين وقد تم قياس معدل النمو (العمر - الطول - الوزن) كذلك تم قياس متغيرات الإدراك الحس - حركي (إدراك الاتجاه عن طريق المشي في ممر بطول 5.5م وبعرض 30سم) ، وإدراك نصف القوة لليد المفضلة باستخدام دينامومتر القبضة وإدراك المسافة الراسية باستخدام مسطرة مقسمة وإدراك مسافة الوثب باستخدام خطين بداية ونهاية المسافة بينهما (60سم) ، والتوازن باستخدام عصا باس Bass بالطريقة البدنية المرتبطة بالصحة (قوة القبضة - القدرة العضلية - المرونة) لصالح المجموعة التجريبية بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في متغيرات (اللياقة القلبية لتنفسية - التحمل العضلي) ولقد دلت النتائج على أن البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي كان له تأثير ايجابي في تنمية متغيرات الإدراك الحس - حركي ومعظم متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . (40)

- دراسة : مرفت كمال (2003م) بعنوان : " تطوير بعض المبركات والصفات البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن ".

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير بعض المبركات الحسية والصفات البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 60 طالبة من السنة الثانية بكلية التربية الرياضية بطنطا ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي طور المبركات الحسية والصفات البدنية مما ساعد على تحسين الأداء الفني للجملة على جهاز عارضة التوازن. (85)

- دراسة : سوزان طنطاوي (2004) بعنوان : " تحليل القدرات الحس - حركية المؤدية لتمييز الأداء في الجمباز الجماعي الإيقاعي "

وهدفت هذه الدراسة للتعرف وتحديد القدرات الحس - حركية المرتبطة بمستوى الأداء والمؤدية لتمييز الأداء ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 12 طالبة بالسنة الرابعة تخصص جمباز إيقاعي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية وكان من أهم النتائج أن القدرات الحس - حركية أدت إلى تمييز مستوى الأداء في الجمباز الإيقاعي . (54)

- دراسة : ماجدة أبو العزم (2007م) بعنوان : "دراسة تحليلية لبعض الإدراكات الحس- حركية للاعبى سلاح الشيش وعلاقتها بمستوى الانجاز"

وتهدف الدراسة الى :

التعرف على بعض الإدراكات الحس- حركية لدى لاعبي سلاح الشيش والتعرف على علاقة هذه الإدراكات بمستوى الانجاز لأفراد عينة البحث .
المنهج المستخدم : الوصفي - الدراسات المسحية .

وكانت عينة البحث : تتم اختيارها بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وهم لاعبي سلاح الشيش المسجلين بالاتحاد المصري للسلاح والمنتخب الوطني أو غير لاعبي المنتخب وكانت كالآتي (17 سنة وعددهم 15 لاعب) (20 سنة وعددهم 11 لاعب) ، وعمومي وعددهم 10 لاعبين .

وكانت أهم الاستنتاجات : كانت هناك فروق دالة إحصائية بين المراحل السنية الثلاثية في بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي لمهارات المبارزة قيد البحث . (75)

ثانياً : الدراسات المرجعية للألعاب القوى :

▪ دراسة : مصطفى محمد فريد (1985) بعنوان : علاقة بعض الإدراك الحس - حركي والإدراك العقلي

لدى المبتدئين في مراكز ألعاب القوى

وهدفت هذه الدراسة التعرف على علاقة بعض الإدراك الحس حركي والإدراك العقلي لدى المبتدئين في مراكز تدريب ألعاب القوى ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 60 تلميذ وتلميذة بمنطقة غرب الجيزة التعليمية من سن (9 - 11) سنة ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الإدراك الحس - حركي والإدراك العقلي للعينة وفروق بين البنين والبنات . (89)

▪ دراسة : فريال زهران (1987) بعنوان : تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى

الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 60 طالبة من السنة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج أدى لتنمية الإدراك الحس حركي وبالتالي رفع مستوى الأداء والمستوى الرقمي . (71)

▪ دراسة : سعد قطب (1989م) بعنوان : "علاقة بعض أنواع الإدراك الحس - حركي بمستوى الانجاز في

مسابقة الوثب العالي بطريقة فورسبوري فلوب" .

وهدف هذه الدراسة للتعرف على علاقة بعض أنواع الإدراك الحس - حركي بمستوى الانجاز في مسابقة الوثب العالي بطريقة فورسبوري فلوب " ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 40 متسابق من نادي سموحة وسيورتنج تحت سن 14 سنة ، وكان من أهم النتائج أن هناك ارتباطاً موجب بين مستوى المهارة الحركية وكل من الإحساس العقلي الحركي والإحساس بالمسافة والإحساس بالاتجاه . (48)

- دراسة : نادية ذكي (1989م) بعنوان : "دراسة أثر برنامج مقترح لتنمية كل من الإحساس العضلي - الحركي والإحساس البصري على مستوى أداء الوثب الطويل " .

هذا وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة من تلاميذ الصف السادس الابتدائي كما تم استخدام اختبار الإحساس بالمسافة ، اختبار الإحساس العضلي الحركي والإحساس البصري المقارن بالمسافة وكذلك اختبار الإحساس بالقوة كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المطبق أدى إلى تطوير الإحساس العضلي - الحركي والإحساس البصري المقارن بالمسافة عمقا . (92)

- دراسة : يسري عبد الحليم (1994م) بعنوان : العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي والمستوى الرقمي لمتسابق الرمي " .

وهدف هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس - حركي والمستوى الرقمي لمتسابق الرمي " دفع جلي ورمي الرمح والقرص وإطاحة المطرقة ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث (24) لاعب الحاصلين على أحد المراكز الثمانية الأوائل بطولة الجمهورية (1992 - 1993) ، وكان من أهم النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى الرقمي والمهارات السابقة وكذلك توجد علاقات طردية وعكسية بين بعض الاختبارات الحس - حركية مع المهارات السابقة . (99)

- دراسة : حمدي يحيى (1996م) بعنوان : "العلاقة بين الإدراك الحس - حركي واللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعب الوثب العالي " .

وتهدف هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الإدراك الحس - حركي واللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعب الوثب العالي وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- كانت العلاقة سلبية بين قياس خطأ الإحساس البصري المقارن بالمسافة والمستوى الرقمي .
- كانت العلاقة سلبية بين قياس خطأ الإحساس بالزمن والمستوى الرقمي .

- كانت العلاقة ايجابية بين قياس خطأ الإحساس بمسافة الوثب العمودي والقوى القصوى والمميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والظهر والبطن .
- كانت العلاقة ايجابية بين قياس خطأ الإحساس بمسافة الوثب الطويل والقوة القصوى والمميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والظهر والبطن . (39)

▪ دراسة : مصطفى حجازي (1996م) بعنوان : " الإدراك الحس - حركي ومستوى الانجاز في بعض مسابقات الوثب "

وهدف هذه الدراسة للتعرف على علاقة الإدراك الحس - حركي ومستوى الانجاز في بعض مسابقات الوثب الطويل والثلاثي ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وبلغت عينة البحث 8 لاعبين وثب طويل و8 لاعبين وثب ثلاثي تحت 20 سنة ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين بعض الإدراك الحس - حركية ومستوى الانجاز في بعض مسابقات ألعاب القوى . (88)

▪ دراسة : مصطفى عبد الحميد الشربيني (1997) بعنوان : " تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء قذف القرص "

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تحديد و تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء قذف القرص ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث 50 طالب من السنة الثانية بكلية التربية الرياضية طنطا ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي رفع مستوى الإدراك الحس - حركي . (87)

▪ دراسة : حكمت عبد الكريم وغضبان المذخوري (2005) بعنوان : " تأثير تمارين مقترحة للإدراك (الحس - حركي) في تطوير كينماتيكية الخطوة ما قبل الأخيرة وأثرها على خطوة النهوض والانجاز في القفز العالي . "

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على قيم المتغيرات الكينماتيكية أثناء مرحلة الخطوة ما قبل الأخيرة وأستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (6) رياضيين من لاعبي المنتخب العراقية ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي طور مستوى الإدراك الحس - حركي لدي لاعبي المنتخب العراقية . (36)

2/2/2 الدراسات المرجعية الأجنبية :

▪ دراسة : فرانك سوليموسى Frank Solmosi (1981) بعنوان :علاقة بعض نتائج اختبارات

الإدراك الحس - حركي والنجاح في تعلم الانزلاق في مرحلة التعلم الأولي للمبتدئين

وقد استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين نتائج اختبارات الإدراك الحس - حركي والنجاح في تعلم الانزلاق وقد أستخدم عشرين اختبار لقياس متغيرات الإدراك الحس - حركي وتم تطبيق هذه الاختبارات على عينة بلغ قوامها (20) طالبا من طلاب كليات الجامعة تتراوح أعمارهم بين 18 - 32 عام وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة بين الإدراك الحس - حركي والقدرة على تعلم الانزلاق . (100)

3/2/2 تحليل الدراسات المرجعية:

من العرض السابق للدراسات السابقة والتي تناولت العديد من الجوانب المرتبطة بالبحث الحالي كأن من الضروري تحليل هذه الدراسات وذلك للتعرف على كيفية تناول المشكلات البحثية ، وما هي الإجراءات المتبعة ، وكذا التعرف على أهم نتائج هذه الدراسات ومقارنتها ببعضها البعض مما يمكن الباحث الاستفادة من نتائج هذه الدراسات أثناء إجراء البحث الحالي :

من حيث تاريخ الإجراء :

تم الاستعانة بمجموعة من الدراسات العربية والأجنبية والتي أجريت في الفترة من عام (1981 : 2007م) .

من حيث الهدف :

دراسة ناهد الصباغ (1982م) استهدفت دراسة لخصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس العضلي الحركي لدى التلاميذ المرحلة الإعدادية من (12 - 16) سنة ، و دراسة جمال علاء وآخرون (1982م) استهدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير ممارسة الجمباز والألعاب على ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس على تلاميذ هذه المرحلة ، ودراسة مصطفى محمد فريد (1985) وهدفت هذه الدراسة التعرف على علاقة بعض الإدراك الحس حركي والإدراك العقلي لدى المبتدئين في مراكز تدريب ألعاب القوى ، و دراسة أحمد ذكي حسين (1986م) وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس - حركي ، و دراسة نادية عبد الحميد (1987م) واستهدفت هذه الدراسة على التعرف على مدي تأثير برنامج مقترح لألعاب الشعبية في تنمية القدرات الإدراكية - حركية لأطفال المرحلة الابتدائية ، ودراسة عصام حلمي ، يحيي نقيب ، محمود بسيوني (1987م) وهدفت التعرف على تطور بعض القدرات الحس - حركية لدى أطفال المرحلة السنية من 6 - 13 سنة، ودراسة فريال إبراهيم زهران (1987) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، و دراسة أدهم أحمد إبراهيم (1989) و استهدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى

بعض القدرات الحس حركية المرتبطة بالأداء في السباحة وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من (10 - 14) سنة بحيث لا يقل عدد سنوات ممارسة السباحة 3 سنوات ، و دراسة سعد محمد قطب السيد (1989م) وهدف هذه الدراسة للتعرف على علاقة بعض أنواع الإدراك الحس - حركي بمستوي الانجاز في مسابقة الوثب العالى بطريقة فورسبوري فلوب "، و دراسة نادية محسن محمد ذكي (1989م) وهدفت الى التعرف على أثر برنامج مقترح لتنمية كل من الإحساس العضلي - الحركي والإحساس البصري على مستوى أداء الوثب الطويل، و دراسة عمرو السكري (1990م) و هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين القدرات لإدراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة ، ودراسة أيهاب إسماعيل (1991م) وهدفت إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الإدراكات الحسية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن ، التعرف على أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الإدراكات الحسية قيد الدراسة ، و دراسة على حسب الله (1993م) وقد استهدفت الدراسة التعرف على علاقة الإدراك الحس - حركي بالأداء المهاري في الكرة الطائرة ، و مرفت كمال (1994م) وهدفت الدراسة إلى تطوير بعض الإدراكات الحس - حركية المرتبطة بالأداء المهاري ، رفع المستوى الأداء المهاري للجمل الحركية الإجبارية ، و دراسة يسري عبد الحليم محمد (1994م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس - حركي والمستوى الرقمي لمتسابق الرمي ، و دراسة سمير حميدة (1996م) وتهدف الدراسة إلى تتبع معدلات نمو بعض القدرات الحس حركية والبدنية والنمو المورفولوجي لدى السباحين في المرحلة السنية من 12-14 والى التعرف على معدلات نمو بعض القدرات الحس - حركية والبدنية والمورفولوجية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لدى السباحين من خلال تتبع المرحلة السنية من 72-14 سنة، و دراسة السيد معوض (1996م) واستهدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الذكاء وتوزيع الانتباه والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوي الانجاز للاعبين المبارزة ، ودراسة حمدي إبراهيم يحيى (1996م) وتهدف هذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين الإدراك الحس - حركي واللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعب الوثب العالى ، ودراسة مصطفى محمد حجازي (1996م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على علاقة الإدراك الحس - حركي ومستوى الانجاز في بعض مسابقات الوثب الطويل والثلاثي، و دراسة سهام السيد الغمري (1997م) وقد استهدفت الدراسة التوصل إلى معادلة تنبؤية يمكن إستخدامها في التنبؤ بالمستوي المهاري لنشآت الكرة الطائرة وذلك بدلالة اختبارات الإدراك الحس - حركي ، و دراسة مصطفى عبد الحميد الشربيني (1997م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تحديد و تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على مستوى أداء قذف القرص ، و دراسة بهية إسماعيل

عبد الرزاق (1998م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تحديد أهم القدرات الحس - حركية المرتبطة برياضة الجمباز لناشئات الجمباز الفني، و دراسة هشام أحمد مهيب (2001 م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير الأحمال البدنية المختلفة الاتجاهات على مستوى بعض القدرات الحس - حركية المصاحبة لمرحلة التكيف المباشر ، و دراسة خالد عبد الرحمن آل عمر (2001م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية الإدراك الحس - حركي بالجزء التمهيدي للدرس على بعض مكونات اللياقة والمهارات الحركية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي ، و دراسة مرفت احمد كمال (2003م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير بعض المدركات والصفات البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن ، و دراسة سوزان صلاح الدين طنطاوي (2004م) وهدفت هذه الدراسة للتعرف وتحديد القدرات الحس - حركية المرتبطة بمستوى الأداء والمؤدية لتمايز الأداء ، و دراسة حكمت عبد الكريم غضبان المذخوري (2005) وهدفت هذه الدراسة للتعرف على قيم المتغيرات كينماتيكية أثناء مرحلة الخطوة ما قبل الأخيرة ، و دراسة ماجدة أبو العزم (2007م) وتهدف الدراسة الى التعرف على بعض الإدراكات الحس - حركية لدى لاعبي سلاح الشيش والتعرف على علاقة هذه الإدراكات بمستوى الاتجاز لأفراد عينة البحث ودراسة فرانك سوليموسي Frank Solmosi (1981) وقد استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين نتائج اختبارات الإدراك الحس - حركي والنجاح في تعلم الأنزلاق وقد أستخدم عشرين اختبار لقياس متغيرات الإدراك الحس - حركي ، و دراسة بيرستو و لاسزيو Bairstow & Laszo (1983) ، و وقد بلغ قوام عينة الدراسة (31) من المتخلفين عقليا للمرحلة السنية من (7 - 8) سنوات ومجموعة أخرى قوامها (16) فرد للمرحلة السنية من (6 - 8) سنوات لهم قدرات عقلية منخفضة جدا" في الإدراك الحس - حركي.

من حيث المنهج :

استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي واختلفت في نوع التصميم التجريبي المستخدم تصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة وبعضها استخدام تصميم القياس (القبلي - البعدي) لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) ، وبعضها استخدام تصميم القياس (القبلي - البيني - البعدي) لمجموعة واحدة ، بينما استخدمت بعض الدراسات

المنهج الوصفي متبعة أسلوب الدراسات المسحية ، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي.

من حيث العينة :

اختلفت عينات الدراسات السابقة التي استخدمت المنهج التجريبي ما بين ناشئين ، ولاعبين من المراحل السنية المختلفة ويرجع ذلك الاختلاف لطبيعة وأهداف كل دراسة فى حين اتفقت جميع الدراسات على طريقة اختيار العينة حيث استخدمت جميعها الطريقة العمدية وسوف تستخدم الباحثة المرحلة السنية من (9-12) حيث يذكر محمد علاوى (1998م) أن مرحلة السنية من (9-12) سنة من أهم المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية والتي لا تماثلها مرحلة سنية أخرى وينصح الكثيرون بأنها السن المناسبة للتخصص الرياضى المبكر فى معظم الأنشطة الرياضية ، كما أشار العديد من الباحثين فى مجال التدريب الرياضى إلى أن المرحلة العمرية من (9-12) سنة والتي ترتبط بصفة القوة المميزة بالسرعة مثل مسابقات العدو والوثب العالى والوثب الطويل وبعض مسابقات الرمي والدفع أن يبدأ تدريب الناشئ من سن (9-12) سنة ويبدأ الوصول للمستويات الرياضية العالية ما بين (17-22) سنة . (81 : 104-109)

من حيث وسائل جمع البيانات :

اختلفت الدراسات السابقة فى اختيارها لوسائل جمع البيانات التالية :

- المسح المرجعى .
- اختبارات بدنية .
- استطلاع رأى الخبراء .
- اختبارات مهارية .
- تحليل المباريات .
- استمارات جمع البيانات .

4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال العرض السابق أوضحت الدراسات المرجعية التي تناولت القدرات الحس - حركي الرؤيا للباحثة، وألقت الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد الدراسة الحالية ، ولقد ساعدت الدراسات المرجعية الباحثة في الاستفادة بالعديد من النقاط الهامة والتي تشمل:

- (1) إتباع المنهج العلمي السليم في تناول أهمية ومشكلة البحث.
- (2) تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات البحث.
- (3) تحديد المنهج المستخدم في البحث.
- (4) تحديد مجتمع وعينة البحث.
- (5) اختيار الأدوات والقياسات المستخدمة لجمع البيانات في البحث.
- (6) تحديد الاختبارات المناسبة للقدرات الحس - حركية في البحث.
- (7) تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الإدارية أو الفنية.
- (8) اختيار الأسلوب الإحصائي والمناسب لطبيعة الأهداف والتساؤلات للبحث.
- (9) اختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج.