

# الفصل الاول

---

- ( \* مقدمة
  - ( \* أهمية البحث والحاجة اليه
  - ( \* أهداف البحث
  - ( \* فروض البحث
  - ( \* تعريف بمصطلحات البحث
-

يدور المحور الرئيسي في عملية تعلم المهارات الحركية وإتقان ممارستها حول سرعة الانجاز والاتقان للواجبات الحركية المراد تعلمها . وتعتمد ممارسة الانشطة الرياضية في واقعها على تعلم المهارات الحركية الأساسية التي يحتويها النشاط الممارس .

ولقد زالت الشكوك التي كانت تراود بعضا من الباحثين عن أهمية الاحساس الحركي عند ما تبين أن الواجبات الحركية البسيطة تحتاج إلى عملية الادراك الحاسحركي حتى يمكن تنفيذها بسرعة وسهولة .

فنتائج الأبحاث التي قامت بنها لازلوا Iaszlo عام ١٩٦٦

( ٤٠ ٤١ ٤٢ ٤٣٦ )

بمفردها ومع آخرين وإستخدمت فيه جهاز للاقلال أو إعاقة وصول التغذية الرجعية الحسية - خلال أداء واجبات حركية بسيطة مثل النقر السريع أو المنتظم أو المختلف التوقيت - وقد أيدت وأكدت نتائجها على أن الادراك الحاسحركي يلعب دورا رئيسيا في أداء هذه الحركات بسلامة وسهولة وسرعة .

ومما لاشك فيه أن عملية إدراك ما يقوم به الفرد من أداء حركي يشكل أساسا رئيسيا في تعلم المهارات الحركية وخاصة ذات التوافق العالي منها ، ولقد آمن العاملون في مجال الأداء الحركي الانساني منذ زمن بعيد بأهمية الادراك الحاسحركي خلال مراحل تعلم المهارات والواجبات الحركية ، بالإضافة الى أهميته في الارتقاء بمستوى الأداء . فنجد مدرسي التربية الرياضية والمدربين كثيرا ما يبرزوا لتلاميذهم خلال تعلم المهارات الحركية الجديدة أهمية إحساسهم بما يقومون به فعلا من أداء حتى يمكنهم التعرف على الأخطاء والقصور الذي حدث خلال أية مرحلة من المراحل التي تمر بها المهارة الحركية المراد تعلمها .

وقد أوضح سنجر Singer عام ١٩٨٥ ( ٥٠ ) هذه الحقيقة عند ما أشار إلى أن هناك إيماننا راسخا بأن الحس الحركي يسهم مساهمة فعالة في قابلية الفرد وقد رته على التعلم وتمتد مظلة هذه المساهمة لتفوق الفرد للوصول إلى التفوق في أداء النشاط الذي تم تعلمه .

ونظرا لأهمية الحس الحركي في تعلم وأداء المهارات الحركية فإن تنميتها وتطويرة سيؤدي إلى سرعة التعلم ورفع مستوى الأداء غير أن المشكلة تكمن غالبا في صعوبة إدراك التغذية الرجعية الحاسحركية والاستفادة منها خلال تعلم المبتدئ

للمهارات والواجبات الحركية التي تتطلب توافقا عاليا ، بينما تلاحظ أن الموهودى الماهر لديه القدرة على الاستفادة من مثل هذه النوعية من التغذية ، وقد يرجع السبب في تمكن اللاعب الماهر من الاستفادة من التغذية الرجعية الحاسركية إلى ثبات الممرات العصبية الرئيسية المتحركة في أداء المهارة المركبة بما يمنحه الفرصة لأن يفرق بين المشيرات التي يجب أن يستجيب لها دون سواها ، ويتم ذلك عن طريق التقدير السليم لمكان وزمن المشير وهل يستجيب له أو يهمله منعا لضياع الجهد ، وفي حالة وجوب الاستجابة فإنه يطابق متطلبات هذا المشير بمدى قدراته في تحقيق الاستجابة الصحيحة . ونظرا لأن اللاعب الماهر يكون قد وصل إلى درجة التوافق والتآلف مع الواجبات الحركية فإن هذا التأكف يزيد من درجة إحساسه بما يقوم به من أداء وبالتالي يكون قادرا على إستغلال وإنتقاء الواجب الحركي الذي يحقق الهد فوأن يتعامل معه بتصرف طبقا لمتطلبات الموقف الحركي الذي يمر به .

ونتيجة لما سبق ، تتضح أهمية الادراك الحاسركي ليس فقط خلال مرحلة إكتساب المهارة أو الواجب الحركي ، بل أيضا بعد هذه المرحلة عندما تتم الاستفادة من المهارات التي سبق تعلمها خلال المنافسة . غير أن صعوبة إدراك التغذية الرجعية الحاسركية خلال المراحل الأولى لعملية التعلم ما زالت في حاجة إلى بسندل المزيد من البحث العلمي في هذا الاتجاه .

#### أهمية البحث والحاجه اليه :-

تعتبر عملية تعليم المهارات الحركية الأساس الذي تقوم عليه الأنشطة الرياضية وبالتالي فهي تشكل الجزء الأكبر من إهتمامات مدرس التربية الرياضية وأيضا القائمين بالعمل في مجال التدريب الرياضي .

ويعتمد تعلم وتطور أداء المهارات الحركية على أنواع متعددة من التغذية الرجعية سواء خلال أو بعد أداء المهارة مباشرة . ومن الأمور التي أصبح مسلما بها في مجال التعلم والتحكم الحركي أن الحاسركي يمد المتعلم بتغذية رجعية داخلية تساعد ليس فقط على إكتساب المهارات الحركية بل أيضا على الارتقاء بمستوى الأداء .

غير أن المشكلة تكمن في صعوبة ادراك الاشارات الناجمة من الحس الحركي وبالتالي عدم الاستفادة منها خلال المراحل الأولى لتعلم المهارات الحركية وخاصة ذات التوافق العالي ، وتد لنا المراجع على أن هناك محاولات أثرت البحث العلمي في هذا المجال تعرضت لعملية التوكيد على الادراك الحاسركي كوسيلة لمساعدة المتعلم

على سرعة إكتساب المهارات المراد تعلمها • غير أن هذه المحاولات قد قدمت القليل من الطرق المبتكرة التي تساعد على التوكيد على الاحساس الحركي خلال عملية تعلم المهارات • ( ١٤١٦٠٥٣٢٥٦ ٣٥٦ ٤٨٦٤٥٦ ٥٢٦ ) •

وبالرغم من وجود طرق مختلفة إستخدمت لزيادة إستثارة الحس الحركي • فإن النتائج التي تم التوصل اليها حتى الآن ما زالت غير حاسمة • وبالتالي فإن مجال البحث العلمي ما زال مفتوحا يدعو الباحثين إلى المزيد من البحث والابتكار للوصول إلى حلول عملية في هذا المجال •

ويهتم هذا البحث بدراسة أثر إستخدام كرات مختلفة الأوزان على إستثارة الحس الحركي بما يساعد الموعدي على إدراك الاشارات الناجمة من هذا الحس والاستفادة منها في تعلم واجب حركي عبارة عن التميرير المستمر من أعلى في الكرة الطائرة •

### الهدف من البحث :-

بصفة عامة يهدف هذا البحث إلى إستخدام عامل الوزن ( الثقل ) كوسيلة

لإستثارة الادراك الحاسحركي خلال مرحلة ممارسة تعلم واجب حركي • وبصفة خاصة تنقسم أهداف هذا البحث إلى شقين :-

أ - تتبع دراسة أثر عامل الوزن متمثلا في وزن الأداة المستخدمة على عملية أداء الواجب الحركي خلال مرحلة التعلم •

ب - إختبار الأثر الذي يمكن أن تحدثه مرحلة الممارسة بإستخدام وزن معين - كمتغير مستقل على الأداء بإستخدام وزن أقل أو أكثر من الوزن المستخدم خلال مرحلة الممارسة •

ويتمثل الواجب الحركي المستخدم في هذا البحث في مهارة التميرير المستمر من أعلى باليدين في الكرة الطائرة • كما يتمثل متغير الوزن في إستخدام ثلاث كرات مختلفة الأوزان إحداها كرة قانونية •

## فروض البحث :-

تقسم فروض البحث الى شقين يختص الشق الاول بتاثير الممارسة باستخدام كرات مختلفة الاوزان على اداء التمير لاعلى اما الثانى فيختص بتاثير الممارسة باستخدام هذه الكرات على الاداء باستخدام كرة قانونية ولهذا يعتبر الشق الثانى متغيرا تابعا للشق الاول .

وعلى هذا فان الفروض الخاصة بهذا البحث هي :-  
 اولاً : فروض الممارسة بالكرات المختلفة الأوزان :-

الفرض الأول : تؤدى الممارسة بأى من الكرات الثلاث المستخدمة فى هذا البحث إلى تفوق دال فى الأداء لجميع المجموعات خلال مرحلة الممارسة .

الفرض الثانى : يحدث تقدم دال فى الأداء من اسبوع لآخر فى جميع المجموعات خلال مرحلة الممارسة كما يتخذ المنحنى الدال على الممارسة شكل المنحنى الخطى الصاعد .

ثانياً : فروض الأداء بالكرة القانونية :-

الفرض الثالث : توجد فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التى استخدمت الكرة الثقيلة خلال مرحلة الممارسة بالمقارنة بمجموعتى الكرة القانونية والخفيفة .

الفرض الرابع : توجد فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التى استخدمت الكرة القانونية خلال مرحلة الممارسة بالمقارنة بمجموعة الكرة الخفيفة .

مصطلحات البحث:

## الاحساس:

هو ابسط عملية نفسية لانعكاس خواص ومميزات الاشياء الخارجية وكذلك الحالات الداخلية للجسم والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية ( الملموسة ) على المستقبلات الحسية المتطابقة .

( ١٢ - ٢٣٦ )

## الاحساس الحركي :

مصدر هام للاخطار عن اداء المهارة البدنية الحركية ، فاعصاب الاستقبال فى العضلات وفى المفاصل تستخدم للاحساس بالاضاع ، وبحركة الجسم او حركة اجزاء منه وللحكم على مقدار القوة او الضغط الواقعة عليه ويمكن القول انه فى بعض الرياضات يكون الاحساس الحركي هو المصدر الاول لاطارات الاداء

( ٣ : ٢٧ )

## الادراك :

عملية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم الفرد باطء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات .

( ١١ - ٣٠٩ )

## التعلم الحركي :

اكتساب واحتفاظ واسترجاع انماط دقيقة من الحركات الجسمية ( ٣ ، ٣٦٥ ) وهو التغيير فى الاداء او السلوك الحركي كنتيجة للتدريب او الممارسة وليس نتيجة للتفسيح او التعب او تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التى تؤثر على الاداء او السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معيناً .

( ٢٧ - ٣٣٦ )

## الكرة القانونية :

يجب ان تكون كروية الشكل وان تكون من غلاف خارجي من الجلد بداخله انبوبة من المطاط او من اية مادة مشابهة ويجب ان تكون الكرة من لون واحد ، وفى الصالات المغلقة يجب ان يكون هذا اللون واضحا يبلغ محيط الكرة من ٦٥ الى ٦٧ سم ويبلغ وزنها من ٢٧٠ الى ٢٨٠ جم

( ٦ : ٩ )

### التمرير لاعلى :

وهو يشمل تمرير الكرة لاعلى سواء التمرير من اعلى بالاصابع او التمرير من اسفل بالذراعين .  
والباحث هنا اختار التمرير من اعلى بالاصابع للامام حيث انه اكثر انواع التمرير  
استخدما ما واسهلها اداءً وذلك للتطبيق عليه فى هذه الدراسة .