

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري

- ١- الجمباز
- ٢- مناهج الجمباز بكليات التربية الرياضية
- ٣- جهاز الحركات الأرضية
- ٤- قواعد عامة للتمرينات على جهاز الحركات الأرضية
- ٥- متطلبات عناصر المجموعات
- ٦- الإدراك
- ٧- بعض أنواع المدركات المرتبطة بالنشاط الرياضي
- ٨- مفهوم الإحساس
- ٩- بعض أنواع الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي
- ١٠- العلاقة بين الإدراك والإحساس
- ١١- الإدراك الحس حركي
- ١٢- الحاسب الآلي كأحد أشكال تكنولوجيا التعليم
- ١٣- الوسائط المستخدمة في البرنامج المعد لعرض مجموعة التمرينات المقترحة

ثانياً : الدراسات السابقة

- ١- الدراسات العربية
- ٢- الدراسات الأجنبية
- ٣- التعليق على الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

١- الجمباز :

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة البدنية الفردية التي تسهم في تنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية حيث يشترك الفرد بمفرده ويعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز المختلفة ومن خلال ممارسته للنشاط يتمكن الفرد من مقارنة أدائه بمستوي الآخرين . (٧ : ١٠)

ويعرف الجمباز بأنه " أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية عليها كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه . (٣٢ : ٢٥)

ويشير أحمد الهادي يوسف (١٩٩٢م) إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعلمها حتى يمكن التقدم بمستوي الأداء للاعبين خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعب . (٤ : ٧)

والجمباز كنشاط رياضي يحتوي على كم هائل من المهارات الحركية التي قد تختلف أحيانا بطبيعة التصميم الهندسي للجهاز المؤدي عليه وأحيانا أخرى باختلاف الخصائص التكنيكية للمهارة نفسها . (٧ : ١٠)

كما أن تدريب أنشطة الجمباز يعد عملية هادفة ومنظمة ذات خطة طويلة المدى تبدأ من مرحلة الطفولة وتمتد إلى الشباب للوصول إلى الإنجاز العالي . (٣٧ : ٢٩٧)

ويتفق كل من عزيزة محمود سالم (١٩٩٥م) (٢٧) ، محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) (٣٧) ، عادل عبد البصير علي (٢٠٠٤م) (٢٢) على أن رياضة الجمباز تحتل مكانا متقدما بالنسبة لمختلف ألوان النشاط الرياضي فهي من الرياضات المحببة إلى النفس وتعمل على جذب اللاعبين لممارستها وذلك لتمييز مهاراتها عن مهارات الأنشطة الأخرى كما تسهم في إعطاء الممارس العديد من القيم التربوية وكذلك بعض الجوانب الأخرى مثل :

* التحكم والسيطرة علي جميع أجزاء الجسم في الهواء أو علي الأرض .

* زيادة الثقة بالنفس والاتزان .

* تنمية الإحساس بالجمال من خلال تناسق الحركات وانسيابية الأداء .

- * تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة .
 - * الوصول إلى أعلى مستوى من التوافق العضلي العصبي .
 - * الشجاعة والمثابرة والاعتماد علي النفس .
 - * تتيح فرصة لا حد لها في إيجاد القدرة علي الابتكار وتحقيق الرضا والسعادة .
- كما يتفق كل من طلحة حسن وآخرون (١٩٩٨م) ، فضيلة سرى (١٩٩٤م) ، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥م) علي أن للجماز عدة أنواع ولكل نوع أغراضه وأهدافه التي يسعى لتحقيقها وهذه الأنواع هي :

- * جماز الألعاب .
- * جماز الموانع .
- * جماز الأجهزة .
- * جماز البطولات ويشتمل علي :
 - الجماز الفني (أنسات ورجال) .
 - الجماز العام (أنسات ورجال) .
 - جماز الأكرويات (أنسات ورجال) .
 - الجماز الإيقاعي (أنسات فقط) .
 - الترامبولين .
 - الأيروبيك. (٢١) ، (٣٢) ، (٢٥)

٢- مناهج الجماز بكليات التربية الرياضية :

يعتبر الجماز أحد أنشطة التربية الرياضية التي تدرس مناهجه لطالبات كليات التربية الرياضية والذي يسهم في تنمية القدرة علي التفكير وابتكار كل ما هو جديد من خلال تعدد أنواعه وكثرة مهاراته وتباين أجهزته المستخدمة وهي جهاز الحركات الأرضية- جهاز عارضة التوازن - جهاز حضان القفز - جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع (متوازي الأنسات) .

ولما كان منهج الجماز يحتل مكانة هامة وأساسية ضمن المقررات الدراسية لطالبات كلية التربية الرياضية لذا فإن إتقان الطالبات الأداء على الأجهزة المختلفة في الجماز يعد أمرا ضرورياً.

وتمثل الحركات الأرضية أحد مناهج الجماز وعنصرها هاما في جماز الأجهزة التي تدرس للطالبات ، كما أن الحركات الأرضية تعتبر هي المدخل التعليمي التربوي لجماز الأجهزة نظرا لأنها تشكل حجر الزاوية في تعليم الجماز وترجع أهميتها إلي أنها تعمل علي إكساب

الطالبة الصفات البدنية من قوة ومرونة ورشاقة وقدرة وتوافق بين الجهازين العصبي و العضلي والإيقاع الحركي والإحساس بالتوازن .

٣- جهاز الحركات الأرضية :

تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته ١٢ x ١٢م سواء بالنسبة للرجال والسيدات وتحدد المساحة السابقة بمربع آخر مساحته ١٤ x ١٤م وهذا الفاصل يكون من جميع الجهات كمنطقة أمان. (٢٧ : ٥٣)

ويوضح عدلي حسين (١٩٩٨م) أهمية الحركات الأرضية في الآتي :

- * تعتبر المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات .
- * تحتوي علي عدد كبير من المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الأخرى .
- * تساهم من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية و التي تعتبر أساسا هاما في الإعداد النفسي طويل المدى للاعبي المستويات العليا .
- * تعمل علي الارتقاء بمستوي اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات علي الأجهزة المختلفة .
- * تحقيقا لمبدأ انتقال أثر التعلم فإن الحركات الأرضية تعتبر أرضا خصبة لتعلم العديد من المهارات المتشابهة علي باقي أجهزة الجمباز الأخرى. (٢٦ : ١٣)

٤- قواعد عامة للتمرينات علي جهاز الحركات الأرضية :

- * يبدأ تقييم التمرين مع أول حركة للاعبة .
- * زمن التمرين لا يزيد عن ١,٣٠ دقيقة (٩٠ ثانية) .
- * تبدأ المساعدة حساب الزمن ، عندما تبدأ اللاعبة مع أول حركة في التمرين الأرضي ، وتوقف المساعدة حساب الزمن عندما تنهي اللاعبة التمرين مع وضع النهاية ، ويتعين أن ينتهي التمرين مع نهاية الموسيقى .
- * يتم الخصم عن الوقت الزائد ، إذا كان التمرين أكثر من ١,٣٠ دقيقة (٩٠ ثانية) .
- ١٠,٠ درجة عن ٢ ثانية زيادة أو أقل .
- ٣٠,٠ درجة عن أكثر من ٢ ثانية .
- * العناصر المؤداة بعد حد زمن ال ٩٠ ثانية يتم احتسابها بمعرفة هيئة التحكيم A ويتم تقييمها بمعرفة هيئة التحكيم B .

* مصاحبة الموسيقي بالبيانو أو أدوات أخرى (بدون غناء) يظهر من خلال التسجيل .
* تخلف الموسيقي أو الموسيقي بالصوت (غناء) يخصم ١,٠٠ درجة وتؤخذ بمعرفة هيئة التحكيم A من الدرجة النهائية .

* تجاوز منطقة الأرض المحددة (١٢x١٢ م) ، بلمس الأرض بأي جزء من الجسم خارج علامات الحدود يتم الخصم عنة كالاتي.

- خطوة واحدة خارج علامة الحدود بالقدم / اليد ٠,١٠ درجة

- خطوة واحدة بكل من القدمين / اليدين أو بجزء من الجسم ٠,٣٠ درجة

- الهبوط خارج الحدود بكل القدمين ٠,٥٠ درجة

* مخالفات الوقت والخطوط يحزر عنها تقرير كتابي بمعرفة كل من محكمة الميقات ومحكمة الخطوط إلى رئيسة هيئة التحكيم علي الجهاز، التي تقوم بدورها بالخصم من الدرجة النهائية.
(٣٣ : ٨٥، ٨٦)

٥ - متطلبات عناصر المجموعات :

١- ثلاث وثبات رقص واحدة منهم فتح ٨٠ درجة اما متصلين او منفصلين .

٢- سلسلة أكروباتية بدورتين هوائيتين .

٣- دورات أمامية.

٤- دورات خلفية .

٥- دورتين هوائيتين خلفيتين ودورة بلفة حول المحور الطولي .

٦- لفة علي رجل واحدة.

٧- النهاية.

* تمرين بدون نهاية ، نهاية A أو B تمنح عنها صفر درجة .

* نهاية C تمنح عنها ٠,٣٠ درجة .

* نهاية D أو أعلى تمنح عنها ٠,٥٠ درجة .

* قيمة الربط

- تمنح قيمة الربط للربط الأكروباتي الغير مباشر والمباشر .

- قيمة الربط تضاف إلى درجة هيئة التحكيم A .

* احتساب الدرجة النهائية

درجة هيئة التحكيم A + درجة هيئة التحكيم B = الدرجة النهائية . (٣٣ : ٨٧)

٦- الإدراك :

يري محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) أن معظم الأبطال الرياضيين علي المستوى الدولي يقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني ، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاءتهم أثناء المنافسات الرياضية ، وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هام في تحقيق المستويات الرياضية العليا . (٤٣ : ١٦)

ولهذا كانت دراسة علم النفس في المجال الرياضي لها أثر كبير في تفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة من المعلومات والمعارف المكتسبة في الممارسات العملية لهذه الأنشطة الرياضية . (٤٠ : ١٧٥)

ويتضمن النشاط العقلي عدة عمليات كالإدراك والتذكر والتخيل والتفكير ومع أن كلاً من هذه العمليات يتميز بخصائص معينة تفرق بين بعضها البعض إلا أنها في نفس الوقت تتشابه وتتداخل في خبرات الفرد و في استجاباته العقلية ، كما أنها جميعا تكاد تخضع لنفس المبادئ والقوانين وتنمو مع نمو الفرد في المراحل المختلفة لنموه . (١٢ : ١٢٠)

و الإدراك هو العملية التي نقوم فيها بتفسير إحساسنا ، وتحديد الشيء الذي يصدر عنه الإحساس ، وإعطاء معني لهذا الإحساس ، وإطلاق اسم عليه ، حيث تقوم عمليات الإحساس ، بتسجيل المثيرات البيئية ، بينما يقوم الإدراك بتفسير هذه المثيرات وصياغتها في صور يمكن فهمها . (٣٥ : ٢١)

ويمكن تحديد معني الإدراك من خلال دراسة بعض تعريفاته :

حيث عرفه أحمد أمين فوزي بأنة استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث أن هذه المثيرات أشكال حسية ، ولكن أيضا من حيث معناها ، أو من حيث أنها رموز لها دلالة معينة . (٥ : ٢٧٢)

ويعرفه حمدي عويس نقلا عن فان دالين (١٩٩٣م) بأنة فن الربط بين ما يحسه المرء ببعض خبراته الماضية لكي يعطي للإحساس معني . (١٧ : ١٧)

ويذكر مصطفى باهي وآخرون أن الإدراك هو عملية تنظيم واعى للمعلومات الواردة ، وأن هذا التنظيم يقدم الأساس للتعلم ، وعن طريق ضبط ومراجعة المعلومات الواردة يكون الدارس قادرا علي تحسين العملية الإدراكية ، وبهذا يتقدم خلال مختلف مراحل التعلم .

(٥١ : ١٢٤، ١٢٥)

وعرفة سارتر كين .k. Sarter (١٩٩٨م) بأنه " عملية تنظيم وتفسير وتصنيف المعلومات الحسية عن طريق الاستجابات الظاهرية المتمثلة في السلوك . (٧٣ : ٢١٤)
 كما يشير وليد مصطفى (٢٠٠٣م) إلي أن الإدراك يعد أساسا لكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير والتذكر والتصور ، وكذلك للتعلم لأنه يقوم على أساس إدراك العناصر الخاصة لكل موقف يوجد فيه الفرد ، كما أن له أهمية خاصة في توجيه سلوك الفرد وتعديله ، ويساعده علي التكيف مع الظروف التي يتعرض لها في البيئة المحيطة به . (٥٩ : ٣٧٩)

* كيف يحدث الإدراك

إن الجهاز العصبي للإنسان يشرف علي نشاطه الحسي والحركي ، وعندما يتصل الإنسان بأحد موضوعات العالم الخارجي فإن الحواس تتأثر بما يقع عليها من مؤثرات ويحدث الإحساس عن طريق اصطدام موجات خاصة تصدر من الأجسام الخارجية بأطراف الأعصاب ، ثم تنتقل الإشارة عن طريق الأعصاب إلي أن تصل إلي المخ فتترجم هذه الإشارات العصبية إلي معني وهذا هو الإدراك . (٧ : ٤٨)

وترى الباحثة أنه مما سبق يلاحظ أن عملية الإدراك تتأسس علي جانبيين هامين أحدهما انتقال الأحاسيس للمخ والآخر هو تفسير وتحديد هذه الأحاسيس بناء علي الخبرة السابقة للفرد ، وأن الإدراك هو استجابة لتنبيه حسي صادر عن أحد موضوعات العالم الخارجي وهو أيضا استجابة صادرة من تفاعل الذات بكل ما لديها من خبرات واتجاهات وميول وقيم وحاجات مع الموضوع الموجود في البيئة التي يتواجد فيها الفرد .

وتبرز أهمية الفروق الفردية في الإدراك لأن قدرة الإنسان الطبيعية محدودة و مختلفة من فرد لآخر ، فمدرس التربية الرياضية أو المربي الرياضي عندما يشرح أو يقوم بأداء نموذج لمهارة جديدة أمام اللاعبين فليس معني هذا أن كل اللاعبين قد أدركوا المهارة بكيفية واحدة ، كما أن قدرة الحواس علي استقبال المؤثرات المنبعثة من البيئة الخارجية مختلفة من فرد لآخر ، لذلك فالموضوع الواحد يدركه البعض وقد لا يدركه الآخرون ، أو يدركه شخص بكيفية تختلف عن الشخص الآخر ، فيعطي كل فرد معني مختلف عن المعني الذي أعطاه غيره لنفس الموضوع .

وهنا يشير أحمد أمين فوزي (١٩٨٠م) إلي أنه إذا حدث قصور في الإدراك أثناء الأداء الحركي سواء كان ذلك بالنسبة للمسافة والإتجاه فقد يتسبب هذا في حدوث خلل في الأداء . (١٣ : ٥)

وترى الباحثة أنه كلما كان الإدراك صحيحا كلما كان السلوك الذي يأتي به الفرد علي درجة كبيرة من الصحة فاللاعب الذي يدرك المهارة التي يؤديها المدرب إدراكا صحيحا كان أقدر من زملائه علي أدائها بالطريقة الصحيحة .

٧- بعض أنواع المدركات المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يرتبط النشاط الرياضي بأنواع مختلفة من المدركات التي تلعب دورا هاما في الأداء الحركي ، ومن أهم هذه الأنواع ما يلي :

* إدراك الإحساس بالحركة

يتميز الأداء الحركي بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء في صورة مترابطة ومتناسقة ، ومن المعروف أن الإدراك الحركي له أهمية كبيرة بالنسبة للنشاط الرياضي سواء من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه ، أو من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها المنافسون ، كما يقوم اللاعب بإدراك مختلف أجزاء الأداء الحركي كما لو كانت وحدة حركية واحدة متكاملة ، وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وإدراك خواص ودرجة التوافق الحركي لهذه الأجزاء وتعاقبها ، وعند إدراك الأداء الحركي تتضح مختلف خواص ومميزات الأداء والتي تتمثل في الآتي :

- خواص الحركة : وتبدو لنا من خلال الثني والمد .
- شكل الحركة : وتظهر من حيث الاستقامة أو الانحناء أو التكور أو التقوس .
- مدي الحركة : من حيث أن الحركة كاملة أم غير كاملة .
- إتجاه الحركة : وتعني أن الحركة يمينا أو يسارا .
- استمرار الحركة : وهو عبارة عن قصر الحركة (الأداء) أو استمرار (طول) الحركة .
- سرعة الحركة : ويقصد بها هل الحركة سريعة أم بطيئة . (٣٠ : ٢٠)

* إدراك الإحساس بالزمن

وهو يمثل أهمية كبرى في النشاط الرياضي ، حيث أنه يتحتم علي اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركات المتكررة والمتعاقبة ، حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي . (٣٥ : ٢٤)

ويظهر ذلك واضحا في الجمباز حيث زمن الأداء علي أجهزة الجمباز الأرضي وعارضة التوازن .

* إدراك الإحساس بالمسافة

عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الرياضي يتواجد اللاعب في أماكن متعددة تحدها مسافات معينة تتطلب أداء حركي معين . أي أن المسافة تحدد نوع الأداء الحركي طبقا لظروف وأوضاع النشاط. (٣٠ : ٢١)

ويظهر ذلك واضحا في الجمباز حيث أنه إذا حدث أي قصور في الإدراك أثناء الأداء الحركي بالنسبة للمسافة والإتجاه وذلك علي أي جهاز من أجهزة الجمباز فإن ذلك يتسبب في حدوث خلل وأخطاء في الأداء .

٨ - مفهوم الإحساس :

يعرف محمد حسن علاوي وسعد جلال الإحساس بأنه "أبسط عملية نفسية لانعكاس خواص ومميزات الأشياء الخارجية ، وكذلك الحالات الداخلية للجسم والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات الملموسة على المستقبلات الحسية . (١٨ : ٣٠٣)

كما تعرفه يسرية إبراهيم (٢٠٠٦م) بأنه : حدث نفسي أولي يعكس الخصائص الجزئية للموضوعات والمظاهر. (٦٢ : ٢١)

وتري الباحثة أن الإحساس هو أبسط العمليات المعرفية ، وبه يتم اكتشاف المثيرات أو المنبهات والتمييز بينها باعتبارها الخطوة الأولى لجميع العمليات المعرفية التالية الأكثر تعقيدا كالإنتباه والإدراك ، أي أنه الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى .

ويبدأ الإحساس بالتنبيه أو الاستثارة علي أحد أعضاء الحس فالأجهزة الحسية المختلفة تقوم باستقبال المثيرات ثم تتولى إرسالها إلى الجهاز العصبي (وخاصة المخ) الذي يقوم بتسجيل المثير حتى يلعب دوره في العمليات المعرفية التالية كالانتباه والإدراك والتعلم والتفكير . (١٧ : ١٣)

ويشير كلاً من أبو العلا أحمد ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) إلي أنه تتوقف كفاءة الأداء الفني للمهارات الحركية المختلفة علي كفاءة المستقبلات الحسية ، وخاصة عند أداء حركات بالجسم في الهواء ، أو حركات توافقية وحركات الهبوط. (٢ : ١٦٨)

٩- بعض أنواع الاحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تلعب الاحساسات دورا هاما وكبيرا في النشاط الرياضي فكلما كانت احساسات اللاعب علي قدر كاف من الكفاءة العملية ، كلما كان اللاعب علي مستوي عال من الكفاءة الحركية طبقا لمتطلبات النشاط الحركي ، ومن أهم أنواع الاحساسات في النشاط الرياضي ما يلي :

* الإحساس الحركي

تذكر يسرية إبراهيم نقلا عن عزت راجح (٢٠٠٦م) أن الإحساس " العضلي - الحركي " يمثل أهم الوظائف السيكوحركية التي تسهم في عملية استيعاب واكتساب وتنمية العادات والمهارات الحركية بصفة عامة والمهارات الرياضية بصفة خاصة . (٦٢ : ٣٥)

ويشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) إلى أن الإحساس الحركي يلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنسبة للمهارات المركبة التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة ، وعلى ذلك فإن تغيير طبيعة الإحساس الحركي بالنسبة لمهارات معينة اعتاد عليها اللاعب تؤثر في درجة التوافق لهذه المهارات ، فلاعب الجمناز يتعلم مهارة معينة ويتدرب على أدائها وينتج عن ذلك ثبات البواعث المركبة من أداء هذه المهارة بمعنى أن هناك عضلات معينة ثابتة لأداء هذه المهارة وكذلك مقدار معين من القوة للانقباضات العضلية ، فإذا حاول اللاعب أداء نفس المهارة ولكن بتغيير المرحلة التمهيدية لها فإنه لا يبد من إعادة تنظيم العمل العضلي لأداء المهارة بالصورة الجديدة إذ أن تغيير الوضع الابتدائي ينعكس بدقة بواسطة الإحساس الحركي ويتبع ذلك حدوث تغيير في التوافق والإشارات العصبية لكي تطابق هذا التغيير . (٣٨ : ١٣٧)

* الإحساس البصري

وهو يلعب دورا هاما ورئيسيا في مختلف أنواع النشاط الحركي ، حيث يتعاون مع جميع أنواع الاحساسات الأخرى في إدراك وفهم طبيعة الأداء الحركي ومطابقته لظروف وأوضاع النشاط الحركي .

كما يلعب الإحساس البصري دورا كبيرا في عمليات حفظ التوازن في مهارات الجمناز المختلفة ولقد أثبت بعض الباحثين أن هناك فارقا كبيرا في أداء المهارة التي تعتمد على التوازن بين من يؤديها بعينين مفتوحتين ومن يؤديها بعينين مغلقتين .

أيضا كما في حالات تقليل أو ارتفاع قاعدة الارتكاز بأن يثبت اللاعب النظر على مكان معين فتثبت الرأس وبذلك يثبت خط الثقل على قاعدة الارتكاز ويظهر ذلك في حالات الوقوف على اليدين على الأرض - المتوازي - الحلق و كذلك كما في حالات الثبات بعد الحركة أو اللف على عارضة التوازن والأرضي وذلك بثنيت النظر على نقطة معينة أمام اللاعب لتحفظ الرأس بوضعها ، ويظهر ذلك في حركات القفز على جهاز الحصان والنظر لمكان محدد أماما عاليا عند الهبوط ، أو بالنظر لأعلى لحفظ توازن الجسم بعد عمل دورة هوائية .

كما يشير محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) إلي أن " استخدام المثيرات البصرية ذو فاعلية في تحسين وتطوير المهارات والمساعدة على فهم إتجاه ومدى المهارات لأنشطة الجمناز المختلفة ، والتي منها على سبيل المثال نقط تحديد الإتجاه البصرية والتي تساعد على تنمية

وتطوير الأداء المهاري كالتي توجد علي بعد كبير من الجهاز لتساعد علي إنجاز المهارات بكفاءة عالية (كالعلاقات توضع علي الحائط - السقف - الأرض - أمام الجهاز) . (٣٨ : ١٢٨)
وتظهر أهمية حاسة البصر في الناحية التعليمية عن طريق النموذج وأيضا الأفلام التعليمية والصور التي يراها لاعب الجمباز ، كما يتيح لنا الإبصار استقبال وإدراك موقعنا بالنسبة إلى المكان وإلى الأشياء الأخرى ، وللاستفادة التامة من حاسة البصر يجب أن تكون الوسائل المعينة التي تلعب فيها حاسة البصر الدور الرئيسي في التعلم دقيقة ومركزة علي المهارة فقط وأن يكون النموذج الذي يراه اللاعب بسيطا وإنسيابيا .

* الإحساس السمعي

يمكن أن يؤثر ضعف حاسة السمع علي كفاءة الرياضي ، وقد يكون ذلك أحد أسباب الإصابة وتأخير الاستجابات للمثيرات الصوتية ، كما أن دور حاسة السمع في تعليم وتدريب مهارات الجمباز لا تقل أهمية عن حاسة البصر ، ومن أمثلة فوائد حاسة السمع في تعليم الجمباز فإن المدرب يمكن أن يستخدم بعض العبارات المناسبة وكذلك نبرات صوت مختلفة تدل علي ما يحتاجه اللاعب من قوة أو بطة- ثني أو فرد أثناء الأداء ، وباستمرار التدريب بمعاونة الصوت يصل اللاعب إلى الأداء السليم للمهارة ، مع ملاحظة استخدام الألفاظ و المصطلحات العلمية والفنية الصحيحة مع وضوح الصوت حيث أن استخدام الكلمة خلال تعليم المهارة هام لأنه يساعد في الربط الوظيفي المتعدد للحواس ويساهم في سرعة تنمية المهارات ، ويجب على المدرب أن يسرع بترك هذه المؤثرات الصوتية بعد تعليم اللاعب المهارة حتى لا يتعود اللاعب عليها .
(٣٨ : ١٣٣)

* الإحساس اللمسي

يقوم الجلد بدور مهم كعضو من أعضاء الإحساس الهامة حيث يحتوي علي أعضاء الاستقبال الجلدية وكل نوع منها يختص بنوع واحد من الاحساسات المختلفة التي تشمل الإحساس باللمس والبرودة والحرارة والضعف والألم . (٢ : ١٧٤ ، ١٧٥)
كما تساهم حاسة اللمس في إدراك العلاقات المكانية للأشياء ، وكذلك شكلها وحجمها ووزنها وخشونة سطحها ، وبواسطة هذا الإحساس يمكن ضبط حركات الذراعين والساقين والجذع عند أداء مهارات الجمباز علي الأجهزة المختلفة (وخاصة عارضة التوازن للبنات ، وجهاز العقلة والمتوازيين للرجال) ، كما يمكن أن نتقي المسكات والقبضات الخاطئة أو البدايات غير الصحيحة عند أداء مهارات الجمباز علي الأجهزة المختلفة ، ويتبين من هذا أنه بدون حاسة اللمس لا يمكننا تحديد القبضات الملائمة والمناسبة عند أدائنا للمهارات وخاصة علي جهازي العقلة والحلق والعارضتين مختلفتي الإرتفاع . (٣٨ : ١٣٤)

١٠- العلاقة بين الإدراك والإحساس :

يرى كل من أحمد أمين فوزي (١٩٨٠م) و عبد الرحمن محمد العيسوي (١٩٨٥م) أن الإحساس هو العملية التي تسقط منها موضوعات العالم الخارجي علي حواسنا سواء كانت موجات أو مثيرات معينة ، والإدراك هو إعطاء هذه الاحساسات معني ومدلول ، فالعلاقة بين الإحساس والإدراك علاقة وطيدة ولا يمكن إهمالها لأن انعدام حاسة من الحواس يؤدي بالتالي إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها . (٥) ، (٢٤)

ويتفق كل من فرج عبد القادر (١٩٩٤م) ، أحمد ذكي صالح (١٩٨٨م) علي إنه يصعب التفريق بين عمليتي الإحساس والإدراك الحسي من شدة تداخلهما وسرعة الانتقال من الحس إلى الإدراك فكلاهما مظهر من مظاهر الخبرة الحسية المسؤولة عن تحديد العلاقة بين الفرد والبيئة الخارجية ، وهذه السرعة في الانتقال من الحس إلى الإدراك تمكن الفرد من سرعة وكفاءة التعامل مع ما يواجهه ويحيط به من عالمة الخارجي فيمكنه عند ذلك من تحقيق أكبر الفوائد واتقاء أشد الأضرار دون تباطؤ . (٣١) ، (٨)

١١- الإدراك الحس حركي :

عندما يتمكن الرياضي من تقدير الأوضاع أو الأشكال المهارية المطلوبة للقيام بأداء أكثر دقة للحركة فإن هذا دليلاً علي إدراكه الحس حركي ، فالرياضي ذو الإدراك الحس حركي العالي يستطيع أداء الوضع المطلوب بسهولة ودقة في أي نشاط رياضي بالإضافة إلي قدرته علي إنجاز الحركة بشكل متناسق . (٢٨ : ٢٧١)

ويمكن التعرف علي مفهوم الإدراك الحس حركي من خلال استعراض بعض تعريفاته :
يعرف الإدراك الحس حركي بأنه : شعور الفرد بأوضاع أجزاء جسمه أثناء الحركة الإرادية .
(١٥ : ١٤)

كما يعرف بأنه : الوعي الكامل بالمكان والاتجاه والمدى لحركة الأطراف أو حركة الجسم ككل في الفراغ . (٤١ : ٢١)

ويعرف أيضاً بأنه إدراك وضع الجسم وحركته و حركة أجزائه الناشئة عن إحساس العضلات والأوتار والمفاصل . (٦٣ : ١٧٩)

كما يعرفه يحي السيد الحاوي (٢٠٠٤م) بأنه القدرة علي توقع المعلومات الحركية والقدرة البدنية بناء علي الخبرة السابقة للاعب . (٦٠ : ١٢،١٣)

ويري محمد إبراهيم شحاتة و محمد جابر بريقع (١٩٩٥م) أن الإدراك الحس - حركي هو الشعور الذي يعطينا إدراك الجسم في الفراغ وقوة انقباض عضلاته وإتجاهاته أثناء الحركة .
(٣٦ : ١٣٦)

ويتفق كل من سعد جلال وعلوي (١٩٨٢م)، ساج Sag (١٩٨٤م) ، السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) ، محمود بسيوني وباسم فاضل (١٩٩٤م) على أن الإدراك الحس - حركي يمد المراكز الحسية في المخ عن انقباض العضلات وانبساطها ، وتقصيرها أو تطويلها وسرعة وعجلة وقوة الحركات وتغيير أوضاع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض ، والدقة المكانية من حيث المسافة والإتجاه والزمن لسير الحركة . (١٨) ، (٧٢) ، (١١) ، (٤٧)

ويضيف أرنولد (١٩٩٩م) أن الإدراك الحس - حركي من أكثر الموضوعات أهمية لأنه يمس العمليات العقلية والوظيفية التي ترتبط بالجسم والعقل ، وتساعد في تعليم وتدريب المهارات الحركية . (٦٤ : ٥١)

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات العلمية والتي أجريت في المجال الرياضي أهمية الإدراك الحس حركي في تطوير الأداء الحركي منها دراسة كل من : " ممدوح محمد سعد" (١٩٩٥م) (٥٣) ، " إبراهيم مجدي صالح" (١٩٩٨م) (١) ، "حامد محمد الكومي" (١٩٩٨م) (١٦) ، " محمد أحمد عبد الله" (٢٠٠٥م) (٤٠) ، "Gahry&Arnest" (٢٠٠٠م) (٦٧) ، "وليد مصطفى سيد" (٢٠٠٣م) (٥٩).

وترى الباحثة أن أهمية الإدراك الحس حركي لا تقتصر علي التعلم فقط بل تتعداه إلى أن أصبحت تحتل أهمية بالغة في الأداء الفني ، حيث يؤدي إلي ارتفاع القدرة علي التحكم في الحركات بدقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة فهو يسمح للاعب بتوجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الإتجاه أو الزمن .

كما ترى الباحثة أن أهمية الإدراك الحس - حركي للاعب الجميز تكمن في كونه المسؤول عن حالة الجسم من حيث تغيير وضعة واتجاهه وسرعته ، فيستطيع اللاعب الإحساس بأوضاع جسمه في الهواء وعلي الأرض ومدى مطابقة تلك الأوضاع لمتطلبات الحركة وعندما يحس اللاعب بالمكان المحيط به ووضع جسمه واتجاه حركته خلال الفراغ وعلي الأرض يصبح من السهل عليه أداء الحركة بكفاية تامة ،ومن هنا تتضح أهمية الإدراك الحس - حركي بالنسبة للعمل علي أجهزة الجميز المختلفة .

١٢ - الحاسب الآلي كأحد أشكال تكنولوجيا التعليم :

لقد كان لظهور الحاسب الآلي كنتاج لتطبيقات العلم. أثر إيجابي كبير في مجالات حياتية كثيرة من بينها المجال التربوي والتعليمي، فقد شهد الحاسب الآلي اهتماماً كبيراً في دول العالم المتقدم فتم تصميم العديد من البرامج ونفذت الكثير من المشروعات، وأجريت، في هذا المجال. حتى أصبح الحاسب الآلي وسيلة تعليمية معترف بها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل وتنمي فيه الكثير من المهارات وتوفر عليه الوقت والجهد في مواقف تعليمية كثيرة وقد اهتمت الكثير من الدول العربية بالاستفادة من الحاسب الآلي حيث أدخلت دراسته في الجامعات والمدارس ولكن الأمر اقتصر على مجرد إدراجه كمادة دراسية، أما استخدامه كأداة تعليمية تساعد على تفعيل العملية التعليمية لا يزال محدوداً جداً. (٥٢ : ١٢)

* تعريف الحاسب الآلي :

يعرفه كل من يحيى مصطفى، محمد السعيد (١٩٩٨م) بأنه جهاز إلكتروني وليس عقلاً إلكترونياً. لدية القدرة على استقبال البيانات (المدخلات) وتخزينها داخلياً ومعالجتها بطريقة ذاتية بواسطة برنامج من التعليمات للحصول على النتائج المطلوبة (المخرجات). (٦١ : ١٢)

كما تعرفه سهير حجازي، وعبادة سرحان (٢٠٠١م) "بأنه جهاز يمكن برمجته ليقبل مدخلات (Input)، وتحول هذه البيانات إلى معلومات هامة ومفيدة (Output) كما يخزن البيانات أو المخرجات في وسيلة تخزين ثانوية، لحين الحاجة إليها". (٢٠ : ٦٤)

* ماهية التعليم بمساعدة الحاسب الآلي :

يعد الحاسب الآلي أقوى جهاز طور حتى الآن في مجال التعليم وفي رأى الكثير من الباحثين أنه أحدث تغييراً قوياً في هذا المجال، فهو أشبه بثورة تعليمية ناجحة، ويقوم هذا النوع من التعليم على استخدام الحاسب الآلي في تعليم الفرد من خلال برامج تعليمية مخصصة لهذا الغرض وذلك حتى يتعلم كل تلميذ حسب قدراته واستعداداته ليصل في النهاية إلى تحقيق الأهداف المحددة سلفاً. (٣٤ : ١٠٠)

كما يلعب استخدام الكمبيوتر دوراً هاماً في مواجهة الفروق الفردية حيث يمكن إعداد برامج تناسب قدرات عقلية مختلفة، فمنها ما يناسب المتعلم بطئ التعلم ويكون من خلال مزيد من تبسيط المعلومة المقدمة وتقديمها بصورة واقعية وملموسة ومنها ما يناسب المتعلم المتوسط، حيث تركز على تأكيد المفاهيم وإعطاء مزيد من التدريبات لتثبيتها ثم منها ما يناسب المتعلم المتفوق وهي برامج تتحدى تفكيره وتتمثل في حل مشكلات وإعطاء الفرصة للتفكير الإبداعي والابتكاري. (٤٥ : ٩٥)

* مميزات استخدام الحاسب الآلي في التربية الرياضية :

ويتفق كل من عبد الحميد شرف (٢٠٠٠م) ، كمال عبد الحميد (٢٠٠٢م) ، على البنا

(٢٠٠٢م) ، وفيقة مصطفى (٢٠٠١م) على أن مميزات استخدام الحاسب الآلي في التربية

الرياضية تتمثل في الآتي:

- المساعدة الفعالة في تعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة.

- إتاحة الفرصة للمتعم لمشاهدة الأداء الأمثل للحركات المراد تعلمها، مما يقلل من حدوث

الأخطاء.

- يساعد في عملية التدريس حيث يوفر برامج تعليمية للكثير من المهارات الحركية المعقدة

وهذا يساعد على تسهيل وتبسيط عملية التعلم.

- يعمل على جذب انتباه الطلاب من خلال ما يقدمه من برامج مصورة وملونة.

- الوقت الذي يستغرقه المتعلم في عملية التعلم أقل في هذه الطريقة عن الطريقة التقليدية.

- يجعل من المعلم موجهاً ومرشداً.

- يزيد من عامل التشويق لدى المتعلم.

- يساعد على زيادة مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدى المتعلم.

- زيادة حماس المتعلم للتعلم كنتيجة للتجديد في العملية التعليمية وتقديم المادة التعليمية بطريقة

شيقة وأكثر وضوحاً. (٢٣) ، (٣٤) ، (٢٩) ، (٥٨)

* مميزات عرض مجموعة التمرينات باستخدام الحاسب الآلي :

- نموذج الأداء المعروف من خلال الحاسب الآلي للمهارة المراد تعلمها والذي يتيح الوقت

الكافي والرؤية الواضحة مما يساعد المتعلم على تصور طريقة الأداء بطريقة صحيحة، كما

أن تقديم نموذج الأداء من خلال هذه الوسائط لا يراعى فقط الفروق الفردية للمتعلمين ولكن

أيضاً بالنسبة للقائمين على العملية التعليمية (المعلمين) حيث يختلف النموذج المقدم للمتعلم في

الطريقة التقليدية تبعاً لقدرات وإمكانات المعلم.

- استخدام الحاسب الآلي قد يغير من العملية التعليمية وذلك بتقليل حواجز الاتصال وزيادة

الحماس بين المتعلمين، وزيادة الإثارة والدافعية نحو التعليم الأمر الذي يسهم في تنمية الجانب

الوجداني.

- تتيح للمتعم أعاده وتكرار عرض الأداء لمشاهدته أكثر من مرة كلما أراد ذلك . (١٤ : ٢١)

١٣- الوسائط المستخدمة في البرنامج المعد لعرض مجموعة التمرينات المقترحة :

* النص المكتوب

في الوقت الحاضر قلت أهمية النص التعليمي إلى حد ما. ذلك لوجود بعض الوسائل التي يمكن أن تحل محله في توصيل محتواة بصورة أفضل، وبالرغم من هذا لا يمكن إغفاله بصورة كاملة حيث تكمن أهميته في قدرته على تفسير وتوضيح المواد التي لا تعتمد على الصوت فقط كما يفيد في عرض عناوين الموضوعات بالإضافة إلى تزويد التلميذ بالتوجيهات والإرشادات الضرورية التي تمكنه من الإلمام بالموضوع المراد دراسته، وفي كثير من الأحيان في غياب النص قد تحتاج إلى عدد كبير من الصور والرسوم لتحل محل كلمات قليلة. ليس هذا فحسب ولكن هناك فئة من الطلاب يفضلون مشاهدة المعارف في كلمات على الشاشة لتثبيت هذه المعارف والمعلومات وزيادة استيعابها عموماً كلما استخدم النص المكتوب بكلمات قليلة وبلون معين وبخط مناسب كان هذا أفضل حيث يكون التفاعل كاملاً من قبل المتعلم . (٢٣ : ٧٧)

وهذا ما اتبعته الباحثة حيث قامت بوضع المحتوى العلمي الخاص بطريقة أداء مجموعة التمرينات المقترحة (قيد البحث) والهدف منها، فتم تقديمها مكتوبة على شاشة الحاسب الآلي بطريقة مرئية، ومصاغة بأسلوب يسهل على الطالبة فهمها، كما تستطيع الطالبة الوصول إليها في البرنامج بسهولة، والاحتفاظ بها على الشاشة طيلة الفترة اللازمة لقراءتها واستيعابها، كما يمكن الرجوع إليها كلما تطلب الأمر ذلك، الأمر الذي يسهم في تقديم تغذية راجعة فورية مما يزيد من فعالية التمرينات المقترحة.

* الصوت (الشرح اللفظي)

يلعب الصوت دوراً هاماً خاصة أنه يستخدم كثيراً كبديل أفضل من استخدام النص في العملية التعليمية. كما يساعد الدارس على التقدم في العملية التعليمية من خلال البرنامج. كما أن استخدام الصوت من أهم ما يميز استخدام الكمبيوتر، فمن خلال كارت الصوت نستطيع أن ندخل مادة مراد تدريسها أو رسائل صوتية تشرح للدارس ما يشاهده من الصور التي إمامه.

و لتطبيق ذلك عملياً قامت الباحثة بالتعليق على كل تمرين وذلك للتأكيد على المراحل الفنية الهامة أثناء الأداء. مما أدى إلى توفير وسيلة تعليمية سمعية بصرية في أن واحد ساعدت المتعلمة على فهم مراحل الأداء الجيد وبالتالي تنمية إمكاناتها ومساعدتها على تحسين أدائها الحركي.

* الفيديو

يعد الفيديو وسيلة تكنولوجية غاية في الأهمية، حيث يحمل بين طياته الصوت والصورة والحركة والتي قد تعبر عن نص قد لا يقرأ ولكن يفهم بمجرد استخدام الفيديو، كما يتميز بقوة التأثير والمصدقية، فعرض صورة للاعب ماهر ومتفوق في نشاط معين وهو يؤدي أحد المهارات الأساسية لهذا النشاط والمراد تعلمها أوقع وأكثر تأثيراً على الطلاب من رؤية صورة ثابتة وشرح بالألفاظ. (٢٣: ٧٨، ٧٩)

و في هذه الدراسة قامت الباحثة بتصوير نموذج الأداء لمجموعة التمرينات المقترحة قيد البحث والتي سيتم دراستها وتري الباحثة أن استخدام هذه الوسائط (النص المكتوب - الصوت (الشرح اللفظي) - الفيديو) في العملية التعليمية يجعلها أفضل وأسهل وأسرع، كما أنها تساعد على تثبيت الخبرات التعليمية لدى الطالبات لأنها تخاطب أكثر من حاسة وبالتالي القدرة علي إدراك الأداء المهاري المطلوب بشكل أفضل، وفي نفس الوقت تزيد من فاعلية العملية التعليمية.

ثانياً : الدراسات السابقة :

١ - الدراسات العربية

١- أجرى كل من " أحمد الشاذلي ومصطفى باهي " (١٩٩٠م) (٣) دراسة بعنوان " علاقة الإدراك الحس حركي بتحويل الانتباه المرتبط بالأداء المهاري على حصان القفز " وتهدف الدراسة إلي التعرف على طبيعة العلاقة بين الإدراك الحس حركي و تحويل الانتباه المرتبط بالأداء المهاري على حصان القفز ، وتم استخدام المنهج المسحي وبلغت عينة البحث (٨٠) طالب من كلية التربية الرياضية وتم قياس الإدراك الحس حركي عن طريق اختبار إدراك المسافة واختبار إدراك الزمن وقياس تحويل الانتباه عن طريق اختبار بوردون أنفيموف وقياس مستوى الأداء لمهارة القفز داخلاً منحنيًا على حصان القفز ، وأظهرت النتائج عن وجود ارتباط طردياً موجب بين الإدراك الحس حركي للزمن ومستوى الأداء المهاري على حصان القفز.

٢- قامت " ميرفت سالم " (١٩٩٣م) (٥٠) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى أداء بعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات في الجمباز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على متغيرات الإدراك الحس حركي و مستوى أداء بعض مهارات الشقلبات للناشئات ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٣٠) لاعبة تحت سن ١٠ سنوات وكانت مدة البرنامج (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وتم قياس الإدراك الحس حركي عن طريق اختبار إدراك الاتجاه واختبار إدراك أوضاع اليدين وأدراك قوة الدفع لليدين والقدمين ، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح قد ساهم في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبط بمهارتي البحث .

٣- قامت " نجوى سليمان " (١٩٩٣م) (٥٦) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للإدراك الحس حركي على مستوى مهارتي الرمي واللقف بالكرة في التمرينات الفنية الحديثة " وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تمرينات للإدراك الحس حركي وذلك للتعرف على تأثيره على متغيرات الإدراك الحس حركي الخاصة بالدراسة و مستوى أداء مهارتي الرمي واللقف بالكرة في التمرينات الفنية الحديثة ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية متغيرات

الإدراك الحس حركي المرتبط بمهارتي البحث كما أسهم البرنامج في رفع مستوى أداء مهارتي الرمي واللقف بالكرة لعينة البحث.

٤- قامت " أميرة جمال الدين أحمد " (١٩٩٥م) (١٣) بدراسة بعنوان " القدرات البدنية والإدراكية الحس حركية المساهمة في مستوى أداء التمرينات الفنية لطالبات المدارس الثانوية بدولة قطر " وتهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية والإدراكية الحس حركية المساهمة في مستوى أداء التمرينات الفنية لدى عينة البحث ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (١٣٢) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية لدولة قطر ، وتم قياس الإدراك الحس حركي عن طريق اختبارات الآتية (إدراك الاتجاه - المسافة - الدوران) ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين مستوى الأداء في التمرينات الفنية وبين كل من التوازن الثابت والديناميكي والسرعة الحركية للذراعين والرجلين وجميع القدرات الإدراكية الحس حركية المختارة .

٥- قامت " مديحه عبد القوي " (١٩٩٨ م) (٤٨) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء المهاري على حضان القفز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات الإدراك الحس حركي و مستوى الأداء المهاري على حضان القفز، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٦٩) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثالثة وكانت مدة البرنامج (١٠) أسابيع بواقع (٤) وحدات في الأسبوع وتم قياس الإدراك الحس حركي عن طريق اختبارات (إدراك الاتجاه - المسافة - التوازن - الإشارة للهدف - إدراك الجسم المتحرك) ، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح قد ساهم في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الإدراك المهاري على حضان القفز .

٦- قام " هاني حسن كامل " (١٩٩٥م) (٥٧) بدراسة بعنوان " علاقة التصور البصري المكاني والإدراك الحس حركي بالتحصيل العملي لمادة الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة للتعرف على علاقة التصور البصري المكاني والإدراك الحس حركي بالتحصيل العملي لمادة الكرة الطائرة لدى عينة البحث ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (٨٨) طالب من طالبة كلية التربية الرياضية الفرقة الأولى جامعة المنيا، وتم قياس متغيرات الإدراك الحس حركي عن طريق الاختبارات الآتية (إدراك الفراغ الخط الأفقي ، الرأسى - أدراك القوة العضلية) ، ودلت النتائج على وجود علاقة إيجابية دالة بين التصور البصري المكاني والإدراك الحس حركي وبين التحصيل العملي لمادة الكرة الطائرة.

٧- قام كل من " ميرفت علي حسن ، هشام صبحي " (١٩٩٨ م) (٤٩) بدراسة بعنوان " استخدام بعض التقنيات التعليمية في تعلم مهارات الجمباز وأثرها علي تحقيق مستوي التمكن من الأداء المهارى" وتهدف الدراسة إلى استخدام بعض التقنيات التعليمية (شرائط الفيديو - شريط تسجيل صوتي - رسوم توضيحية) لتعلم مهارات الجمباز قيد البحث ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٣٥) طالب بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (التقنيات التعليمية) والأخرى ضابطة (التقليدية) ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في المستوي المهاري للمهارات قيد البحث .

٨- قامت كل من " سمية منصور ، ليلي عبد الباقي " (٢٠٠٠ م) (١٩) بدراسة بعنوان " برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس حركي وتأثيره على مستويات الانتباه وحاجات الأمان النفسي ومستوى الأداء (مهاري ، رقمي) لمسابقة قذف القرص للطالبات " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات الإدراك الحس حركي و مستوى الأداء المهاري والرقمي لمسابقة قذف القرص للطالبات ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٥٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثالثة وكانت مدة البرنامج (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٢) وحدتين في الأسبوع وتم قياس الإدراك الحس حركي عن طريق اختبارات (إدراك الاتجاه - المسافة - القوة المبذولة - الإشارة للهدف - إدراك الجسم المتحرك) وتم استخدام اختبار مايكل بوسنر لقياس مستويات الانتباه ، وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الإدراك المهاري والرقمي

٢ - الدراسات الأجنبية

٩- قام "جوبسون وآخرون " (Jopson , et al) (١٩٨٩ م) (٦٨) بدراسة بعنوان " الفروق في القدرات التخيلية للاعبات الجمباز " وتهدف الدراسة للتعرف على الفروق بين لاعبات المنتخب الأمريكي للجمباز ولاعبات الدرجة الثانية للجمباز في أمريكا في متغيرات الإدراك الحس حركي والقدرة على التخيل ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (٧٢) لاعبة (٤٤) لاعبة من منتخب الناشئين و٢٨ لاعبة من الدرجة الثانية) وتم قياس عناصر الإدراك الحس حركي و تم استخدام استبيان التخيل الحركي ،

وأُسفرت النتائج عن أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات البحث لصالح مجموعة لاعبات المنتخب الأمريكي للجمباز .

١٠- قام كل من "براتي وجراي" (Bratty&Gray) (١٩٩٣ م) (٦٥) بدراسة بعنوان " تأثير الممارسة المعصوبة العينين على دقة الرمية الحرة " وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير الممارسة المعصوبة العينين على دقة الرمية الحرة في كرة السلة وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٩٠) طالب جامعي وتم استخدام اختبارات الإدراك الحس حركي واختبار دقة الرمية الحرة ، وأسفرت النتائج عن انه توجد فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي الرؤية وبدون رؤية على دقة الرمية الحرة .

١١- قام "وواكر وآخرون" (Walker, et al) (٧٥) (١٩٩٣) م بدراسة بعنوان " تأثير أنشطة الرقص المختارة على تقدير الذات ومهارات الإدراك الحركي للمراهقين " وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير بعض مهارات الرقص الابتكاري على التقدير الذاتي ومهارات الإدراك الحركي لطلبة وطالبات المدارس الثانوية ، وتم استخدام المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (٧١) طالب وطالبة من المدارس الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٣ : ١٦) سنة ، وكانت مدة البرنامج ١٠ أسابيع وتم قياس أدراك الاتجاه والقدرة على التوازن الثابت والمتحرك وتم استخدام نموذج فوكس Fox لقياس تقدير الذات ، وأسفرت النتائج عن حصول الطلبة والطالبات على درجات أعلى في جميع الاختبارات المقاسة وذلك بعد تطبيق تدريبات الرقص الابتكاري .

١٢- قام كل من " لويس ، فرنك " (Lowis,m-Frank,s) (١٩٩٣ م) (٧٠) بدراسة بعنوان " العلاقة بين الإدراك الحس حركي وتعلم الانزلاق في مراحل التعلم للمبتدئين " وتهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي وتعلم الانزلاق في مراحل التعلم للمبتدئين ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (٦٠) طالبة من طالبات الجامعة تتراوح أعمارهن بين ١٨ - ٢٠ سنة وتم قياس عناصر مختلفة للإدراك الحس حركي عن طريق اختبارات (إدراك الاتجاه - المسافة - التوازن - الجسم في الفراغ) ومعرفة مدى علاقتهم بالقدرة على تعلم الانزلاق ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين تعلم الانزلاق للمبتدئين وعناصر الإدراك الحس حركي المقاسة .

١٣- قام " بتر وآخرون " (Butter,s et al) (١٩٩٦ م) (٦٦) بدراسة بعنوان " العلاقة بين الإدراك الحس حركي وبعض المهارات الحركية المختارة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي وبعض مهارات الجمباز والأنشطة

الرياضية الأخرى ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (٦٥) لاعب ولاعبة وأستخدم الباحث (١٥) اختبار لقياس متغيرات الإدراك الحس حركي منها) إدراك الاتجاه - المسافة - التوازن - دقة التصويب - وتماتل حركات الذراعين أفقياً ورأسياً - أدراك الأشكال)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية طردية بين الأداء في اختبارات الإدراك حس حركي و الإجابة في بعض الحركات المستخدمة في رياضة الجمباز وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى .

١٤- قام " ليجيوني وآخرون " (Lejeune, et al) (٢٠٠٤ م) (٦٩) بدراسة بعنوان " الإدراك الحس حركي للمستوى الرأسي كدلالة على الخبرة الرياضية " وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير ممارسة لعبة كرة القدم ولعبة السباحة للاعبين ذوي الخبرة الكبيرة على إدراك المستوى الرأسي ، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت عينة البحث (٣٠) لاعب مقسمين إلى ثلاث مجموعات ، المجموعة الأولى (لاعبي كرة القدم) و المجموعة الثانية (لاعبي السباحة) وجميع اللاعبين لديهم خبرة لا تقل عن ١٢ سنة ، أما المجموعة الثالثة فهي لطلبة في نفس العمر السني غير ممارسين للرياضة بشكل كبير ، وأظهرت النتائج أن المجموعة الأولى (لاعبي كرة القدم) هي أكثر المجموعات إدراكا للمستوى الرأسي أما المجموعة الثانية فهي أقل المجموعات إدراكا للمستوى الرأسي .

٣ - التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات التي أجريت في الأنشطة الرياضية المختلفة تستخلص الباحثة بعض النقاط الهامة والتي تم الاستفادة منها وهي :

أولاً- من حيث الهدف :

استهدفت بعض الدراسات التعرف على تأثير البرامج المقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على مستوى الأداء المهاري وذلك في أنشطة رياضية مختلفة ، كما استهدف البعض الآخر من الدراسات بحث العلاقة بين الإدراك الحس الحركي وبعض مهارات الجمباز والأنشطة الرياضية الأخرى وتحديد القدرات الإدراكية الحس حركية المساهمة في الأداء ، بينما استهدفت مجموعة أخرى من الدراسات التعرف علي فاعلية استخدام التقنيات التعليمية في تعلم رياضات مختلفة وتحسن مستوى الأداء .

ثانياً : من حيث المنهج :

تباينت الدراسات السابقة في اختيار المنهج المستخدم وذلك طبقاً لطبيعة كل دراسة وأتفق معظمها على استخدام المنهج التجريبي .

ثالثاً - من حيث العينة :

تمثلت العينة في الدراسات السابقة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية وحتى المرحلة الجامعية فيما عدا دراسة كل من مرفت سالم (٥٠) ، جوبسون وآخرون (Jopson , et al) (٦٨) ، بتر وآخرون (Butter,s) (٦٦) ، ليجيوني وآخرون (Lejeune, et al) (٦٩) حيث اشتملت العينة على لاعبين ولاعبات في مراحل سنوية مختلفة .

رابعاً - من حيث الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات :

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة والتي تناولت مكونات الإدراك الحس حركي في المجال الرياضي في انقضاء وتحديد الاختبارات اللازمة لضبط وقياس متغيرات أو عناصر الإدراك الحس حركي المرتبطة بطبيعة الدراسة ، وكذلك تصميم استمارات جمع البيانات الخاصة بمتغيرات البحث وأفراد العينة .

خامساً - أهم النتائج :

تبين من العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع البحث أن هذه الدراسات اهتمت بمعرفة تأثير البرامج المقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي علي مستوى الأداء المهاري ، وكذلك بحث العلاقة بين الإدراك الحس حركي والأنشطة الرياضية الأخرى ، ودراسات أخرى اهتمت بالتعرف على فاعلية استخدام برامج التعلم من خلال التقنيات التعليمية المختلفة على تعلم رياضات مختلفة وتحسن مستوى الأداء، وقد جاءت نتائج هذه الدراسات تؤكد أن البرامج المقترحة لها تأثير إيجابي فعال في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي وكما أسهمت هذه البرامج في تعلم وتحسن مستوى أداء المهارات المختلفة ، كما دلت أيضا نتائج هذه الدراسات علي أهمية القدرات الإدراكية الحس حركية في التعلم الحركي ، وان استخدام برامج التعلم من خلال التقنيات التعليمية لها تأثير إيجابي علي تعلم الرياضات المختلفة وتحسن وتطور مستوى الأداء المهاري للطلاب .