

## الفصل الأول

### - المقدمة

#### مشكلة البحث وأهميته

تحتل رياضة الجمباز مكانا متقدما بالنسبة لمختلف ألوان النشاط الرياضى نظرا لأنها من الرياضات المحببة الى النفس التى تشد إنتباه المتفرج وتعمل على جذب اللاعبين لممارستها كما أنها تعتبر ناحية من نواحي النشاط البدنى الذى يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل والاسهام فى تحسين التوافق العضلى العصبى للفرد والتحكم فى جسمه وحركته ( ١٦ : ١٨ ، ١٩ ) . ويعتبر الجمباز إحدى أنواع الرياضات التى تستخدم بعض الأجهزة الرياضية لأداء حركات بدنية معينة عليها ، كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان الى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضوا نافعا فى المجتمع الذى يعيش فيه ( ٢٤ : ١١ ) .

يعتبر الإدراك الحس - حركى من المفاهيم ذات الطبيعة المركبة حيث يرتبط هذا المفهوم بعمليتين من العمليات العقلية العليا هما الإحساس والإدراك ، فالإحساس هو العماية التى تسقط فيها موضوعات العالم الخارجى على حواسنا موجات ومثيرات معينة أما الإدراك فهو اعطاء هذه الأحساسات معنى ومدلولا ، ويرتبط الإدراك بالأحساس ارتباطا وثيقا فلا يمكن أن يكون هناك أدراكا بدون أحساس فالإدراك يستمد فاعليته ومقوماته من تلك الأحساسات التى تنقلها الأعصاب الموردة الى المخ حيث تتم عملية الإدراك ( ٥ : ١٣٠ ) .

ويعتبر الإدراك الحس - حركى عامل هام للإنسان فى أدائه الحركى العام وهو أكثر أهمية فى أدائه الحركة الرياضية حيث أن مستقبلات الإدراك الحس - حركى هى المسئولة عن تمييز وتشكيل وتكييف وضع الجسم وأتجاهه وعلاقته بأجزائه وكذلك علاقة اجزائه بعضها ببعض الآخر فى الفراغ وقد أشار سنجر singer (١٩٨٠) (٦١ : ٢٢١) الى أن الإدراك الحس - حركى يؤهل الفرد الرياضى لأداء مهارة حركية بدقة وكفاءة .

ويعرف سكوت Scott (١٩٨٥) (٥٩ : ٣٢٤) الإدراك الحس - حركى بأنه الحاسة التى تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالتها وامتدادها وأتجاهها فى الحركة وكذلك الوضع الكلى للجسم ومواصفات حركته ، فالإدراك الحس - حركى هو المقدرة على الإحساس بالوضع ومقدار الجهد المبذول والحركة الشاملة لأجزاء من الجسم أو الجسم كلة حيث يعتبر جينكيز Jenkins (١٩٧٧) (٥١ : ٨٢) الإدراك الحس - حركى من أهم الحواس التى يتدكها الإنسان .

ويرى العاملون فى المجال الرياضى أن الإدراك الحس - حركى له دورا هاما كبيرا وفعالا فى عملية التعلم الحركى ( ٣٥ : ٢٥ ) ، وخاصة المهارات الحركية المركبة والتى تتطلب دقة التمييز بين أجزائها المختلفة ( ٨ : ١٥ ) فكلما كان الإدراك صحيحا فإن السلوك ( الأداء الحركى ) يكون على درجة كبيرة من الدقة ، فالفرد الرياضى الذى يدرك المهارة التى يؤديها ادراكا صحيحا يكون أقدر من زملائه الأقل ادراكا على ادائها بالطريقة الصحيحة ( ٥ : ١٢٥ ) .

ولقد توصلت ملدريد ستيفينز Mildred Stevens (١٩٥٠) (٥٤ : ١٣٠) الى وجود علاقة ايجابية بين اختبارات الإدراك الحس - حركى وبعض مهارات الجمباز ، كما توصل رولوف Roloff (١٩٥٣) (٥٨ : ٢١٠) الى وجود علاقة ايجابية بين الإدراك الحس - حركى والتعلم الحركى .

وتشير بعض الدراسات الى أنه توجد علاقة ايجابية بين الإدراك الحس - حركى ومستوى الأداء الرياضى حيث توصل فيليبس Philipps (١٩٤٧) (٥٧ : ٥٧١) الى وجود علاقة بين الإدراك الحس - حركى والأداء فى رياضة الجولف وقد أوضحت يونج Young (١٩٤٥) (٦٦ : ٢٧٧) أن هناك علاقة ايجابية بين نتائج اختبارات الإدراك الحس - حركى وبين مستوى الأداء فى رياضة الجمباز وبعض الرياضات الأخرى .

وجهاز حسان القفز هو أحد أجهزة الجمباز الأربعة حيث أن الأداء عليه يعتمد على الإيقاع السليم والتوافق الجيد والتحكم فى تحريك أجزاء من الجسم أو الجسم كله بقوة محددة المقدار وبسرعة يحددها الإيقاع الخاص بمهارة القفز ولمسافة معينة ، كل ذلك يتطلب قدرا كبيرا من الإدراك الحس - حركى والذى تلعب فيه أعضاء الحس - حركى بالعضلات والأوتار والمفاصل دورا أساسيا متميزا.

هذا ما أشار إليه شتاين هاوس Shtein Hous (١٩٨٦) (٦٠ : ٣٧ - ٤٢) أن العضلات لديها من القدرة على الأبصار مايفوق قدرة اعيننا ، حيث أنه من الصعب على الإنسان أن يرى جميع أجزاء جسمه فى وقت واحد ، ولما كان لاعب الجمباز يؤدي مهارات حركية تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه فى وقت واحد وفى إتجاهات وزوايا مختلفة ، فإنه يصبح من العسير بل من المستحيل عليه التحكم فى تحريك هذه الأجزاء من جسمه ، الا عن طريق التدريب الرياضى للمدركات البدنية بغرض تنمية الإدراك الحس - حركى للجسم كعلاقة واحدة متبادلة بين وحداته (٤٣ : ١٠٥) .

وتذكر فوقية السعيد (١٩٨٨) (٣٢ : ٤٥) نقلا عن أوريثونيان Arutionion أن الخطأ فى المدركات الحسية يقل كلما ارتفع مستوى اللاعب فى النشاط الرياضى الممارس .

وتستطيع اللاعبه بتنمية الإدراك الحس - حركى أن تحدد وتنظم حركاتها ويساعد ذلك على تحقيق المدى الحركى والزمنى والمكانى للمهارات المتعلمة ويسهم ذلك بالتالى فى زيادة التوافق العضلى العصبى بين الأربطة والعضلات والأوتار والعظام من جهة والجهاز العصبى من جهة أخرى (٢٠ : ١٠٥) .

ويتضح ذلك فى مهارة ( القفز داخل مع الفرد خلفا ) التى تؤدى على جهاز حسان القفز حيث يحتاج الأداء الى تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد .

وقد لاحظت الباحثة ذلك أثناء أداء الطالبات مهارة ( القفز داخلًا مع الفرد خلفًا ) على جهاز حصان القفز ضعف مستوى ادائهن وإفترارهن الى الإدراك والاحساس بالحركة وإتجاهها .

لذلك تراءى للباحثة القيام بهذه الدراسة كمحاولة لتحسين مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز ، وذلك بتصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحسى - حركى للطالبات .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح للإدراك الحس - حركى على جهاز حصان القفز وذلك للتعرف على :

- ١ - تأثير البرنامج المقترح على مستوى الإدراك الحس - حركى للطالبات .
- ٢ - تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة ( القفز داخلًا مع الفرد خلفًا ) للطالبات على حصان القفز .

#### فروض البحث :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرًا ايجابيًا على تنمية الإدراك الحس - حركى للطالبات .
- ٢ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرًا ايجابيًا على تحسين المستوى المهارى للطالبات لمهارة (القفز داخلًا مع الفرد خلفًا ) على حصان القفز .

#### مصطلحات البحث :

##### الإدراك Perception

قد عرفه سيد خيرالله ( ١٩٧٦ ) ( ١٢ : ٢٦ ) بأنه

" عملية حماية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بأعطاء تفسير وتحدد لهذه المؤثرات فى شكل رموز أو معانى بما يسهل عليه تفاعله مع البيئة التى يعيش فيها " .

### الإحساس Sensation

قد عرفه أحمد عزت راجح (١٩٨٥) (٤ : ١٩٩) بأنه

" هو الأثر النفسى الذى ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو حاسى فينتقل هذا التنبيه عن طريق اعصاب خاصة الى مراكز عصبية خاصة فى المخ وهناك يترجم هذا الأثر الى حالات شعورية بسيطة تعرف بالاحساس " .

### الإدراك الحركى Motor Perception

قد عرفه أمين الخولى (١٩٨٢) (٧ : ١٩٩) بأنه

" هو ادارة المعلومات التى تأتى للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل فى ضوء السلوك الحركى الظاهرى وهو من العمليات الشديدة التعقيد التى تتطلب العديد من القدرات ذات العلاقات المتشابكة " .

### الإدراك الحسى - حركى Sensary Motor Perception

قد عرفه أحمد أمين (١٩٨٠) (١ : ٢٩٥) بأنه

" عملية نفسية من خلال تفاعل الفرد مع البيئة (داخلية وخارجية) عن طريق النشاط المستمر للجهاز العصبى للفرد بالإشتراك مع أجهزة الجسم المختلفة " .

### المهارة Skill

قد عرفها أحمد محمد خاطر (١٩٧٨) (٥ : ٢٠٧) بأنها

" جوهرية الأداء الذى يتميز بإنجاز مقدار كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد بسيط نسبيا والمهارة بالدرجة الأولى مكتسبة وذلك من خلال تهذيب وتحسين توافق المجموعات العضلية المختلفة " .

### المستوى المهارى : Level of Skill

هو الدرجة التى تحصل عليها الطالبة بعد أداء المهارة الحركية المختارة على جهاز حصان القفز عن طريق الخبراء \* .

---

\* تعريف إجرائى من وضع الباحثة .