

تأثير برنامج للإدراكات الحس-حركية على بعض المهارات الهجومية لناشئ الإسكواش

*أ.د/ خالد نعيم على محمد سعيد

**الباحث/ محمد مصطفى عبد العاطى مصطفى المنجى

المقدمة :

تُعتبر رياضة الإسكواش واحدة من أسرع الرياضات في العالم ، حيث يمكن تعلمها بسهولة ، وهى تكسب ممارسيها صفات بدنية مثل : التحمل والسرعة والقوة والتوافق والرشاقة ، كما تُكسب ممارسيها صفات مثل التركيز ورد الفعل ، وتتميز رياضة الإسكواش عن سائر رياضات المضرب بعدد من الخصائص ، لعل من أهمها تلك المتعة المميزة التي يستشعرها لاعبوها ، فهي تتميز بالتحدي المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع ، فضلاً عن أنها من أسهل الطرق لاكتساب اللياقة البدنية وضبط الوزن لكلا الجنسين ، هذه الخصائص جعلت رياضة الإسكواش لها شعبية كبيرة متنامية على مستوى العالم وعلى مستوى مصر والبلاد العربية بصفة خاصة .

ويذكر محمد عبد الرحيم (١٩٩٦) أن الإدراكات الحس-حركية تعتبر حجر الزاوية لاكتساب وتطوير المهارات الحركية، فكلما زادت دقة هذه المدركات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد على التحكم والتوجيه الإدراكي الفراغى لحركاته. (٢٥٧:٩)

ويضيف أحمد العميري (٢٠١٠) أنه بالرغم من أن الإدراكات الحس-حركية قد ينمو تلقائياً خلال مسار عملية التعلم والتدريب الرياضي، إلا أنه هناك إتفاق بين العديد من الباحثين في مجال الإدراكات الحس-حركية على إنخفاض مقدار هذا النمو وسرعته إذا ما قورن بنظيره الذي يتم فيه التنمية بطريقة مقصودة ومنظمة فى إطار برنامج هادف، فالتنمية المنظمة تقلل احتمالات الخطأ فى الإدراكات الحس-حركية وتضمن تحسن أفضل وأسرع فى مستوى التعلم أو الإنجاز المهارى والرقمي. (٣:١)

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرات الباحث فى تدريب الإسكواش لاحظ أنه على الرغم من قدرة اللاعبين على أداء المهارات المختلفة بصورة جيدة إلا أنهم لا يستطيعون توجيه الكرة بدقة إلى أماكن معينة عند خضوعهم لظروف المنافسة حيث لاحظ الباحث أن هناك قصور فى إدراك الإحساس بالمكان والمسافات داخل الملعب وكذلك أثناء تأدية الضربات مما يؤدي إلى عدم دقة تلك الضربات وأيضاً عدم إدراك القوى المبذولة فى الإرسالات والضربات مما يؤدي إلى ضعف

* استاذ بقسم توريب الرياضات الجماعية والالعاب المضرب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

** باحث بمرحلة الماجستير بقسم توريب الرياضات الجماعية والالعاب المضرب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

الضربة فتصطدم باللوحه الرنانة أو قوتها الزائدة فتخرج إلى خارج الملعب أو ترتطم بالحائط الخفي فتسقط قريبة وسهلة في يد المنافس وكذلك قلة إدراك الإحساس بسرعة الأداء مما يؤدي إلى عدم وصول اللاعب للكرة في الوقت والمكان المناسب لضربها بطريقة صحيحة وهو ما دعي الباحث لعمل هذه الدراسة لمحاولة الوصول لأسباب هذا القصور في الأداء من خلال الأخذ في أسباب هذا القصور في افتقار اللاعبين لادراكات حس حركيه متنوعه قيد الدراسه ومعرفه مدى تأثيرها على تحسين اداء الناشئين بعد تطبيق البرنامج المقترح ,حيث يعتبر الإدراك الحس- حركى أحد أهم الأسس التي تساهم بشكل فعال في تنمية المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش، حيث أن الإدراك الحس- حركى له أهمية كبيرة في حياة الإنسان بصفة عامة وفي النشاط الرياضى بصفة خاصة.

أهمية البحث:

علي الرغم من أهمية الادراك الحس حركي كأساس لمستوي الأداء المهاري وجد الباحث قله الدراسات التي تناولت الادراك الحس حركي في مجال رياضه الاسكواش أن أهمية الإدراك الحس - حركى لا تقتصر على التعلم فقط بل تتعداه إلى أن أصبحت تحتل أهمية بالغة في الأداء المهارى وبالتالي فإن الإدراك الحس- حركى يؤدي إلى ارتفاع القدرة على التحكم في الحركات بدقة، والإحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة مما يسمح للاعب بتوجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل أو المدى أو الإتجاه .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج للقدرات الحس - حركيه على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية لناشئي الاسكواش

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى لصالح القياس البعدى في متغيرات الإدراك الحس - حركي والمهارات الهجومية قيد البحث لدى ناشئ الإسكواش.

المصطلحات المستخدمة:

الإدراكات الحس-حركية Kinesthetic perception:

هو الحاسة التي تمكننا من تحديد أجزاء الجسم وحالتها وإمتدادها وإتجاهاتها في الحركة كذلك الوضع الكلى للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل". (٨:٢)

مهارات الاسكواش Squash Skills

هى تلك الأءاءاء الحركية التى يستخدمها اللاعبون بإسءءءام المضرب والكرة والءى ءءطلب سرعة وءقة وءرءة عالية من ءءوافق عءء أءائها ءىء يقوم اللاعب بضرب الكرة مسءءءماً ءلك المهاراء وهى (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية - الضربة الجانبية - الضربة الطائرة - الضربة المسقطة - الضربة المرفوعة - الإرسال - رء الإرسال) وذلك ءلال المباراة. (٧٣:٤)

الدراسات المرجعية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	أهداف الدراسة	الإجراءات		نتائج الدراسة
				المنهج	العينة	
٠١	سعيد غريب ماجستير ٢٠٠٤ (٥)	تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدركات الحس - حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة.	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدركات الحس- حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة.	التجريبي	١٥ ناشئ	توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي وكل من القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المدركات الحس - حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة .
٠٢	صاحب الشحات ماجستير ٢٠٠٨ (٦)	تأثير برنامج تمارينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد	التعرف على تأثير برنامج تمارينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركي على مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد	التجريبي	٢٠ ناشئ على مجموعتين	<ul style="list-style-type: none"> • أن تنمية مكونات الإدراك الحس - حركي في هذا البحث أدت الى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة اليد • البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تنمية هذه المكونات.
٠٣	أحمد العميري دكتورة ٢٠١٠ (١)	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال	التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال	التجريبي	٦٤ طالب على مجموعتين	البرنامج المقترح له تأثير إيجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من: المدركات الحس- حركية الخاصة، التوافق الحركي الخاص، مستوى الإنجاز المهاري و الرقمي للمبتدئين لرياضة رفع الأثقال.
٠٤	فارير فرانك Farrer, ٢٠٠٣ (11)	دور الإدراك الحس - حركي في التعرف على الأداء الحركي.	تقييم دور الإدراك الحس - حركي في عملية المزوجة (المقارنة) أثناء تنفيذ الحركات الإرادية.	التجريبي	٢٢ فرداً للتجريبية وعينة أخرى ضابطة	<ul style="list-style-type: none"> • أثبتت التجربة أهمية الإدراك الحس - حركي في التعرف على الحركة، إلا أنها أكدت على الدور الذي تلعبه الأوامر الحركية المركزية في تنفيذ الحركة. المزوجة بين المعلومات الحس - حركية والأوامر المركزية يمكن أن يتم من خلال المقارنة بين (معلومات التغذية المرتدة الحس - حركية الحالية) و (الخطة الحركية) الداخلية المخزنة في الذاكرة.

نتائج الدراسة	الإجراءات		أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	م
	العينة	المنهج				
<ul style="list-style-type: none"> • لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في معدلات إنتاج القوة لدى المفصل المصاب. • ٦ أسابيع من تدريب القوة والإدراك الحس – حركي غير مؤثرة في إعادة معدل القوة الثابتة للمفصل المصاب. 	٣٨ فرد على أربعة مجموعات	التجريبي	التعرف على تأثير ٦ أسابيع من تدريب القوة والإدراك الحس – حركي على إعادة معدلات القوة الثابتة لدى المصابين بعجز وظيفي في أحد مفاصل القدم.	تأثير تدريب كل من القوة العضلية والإدراك الحس – حركي على إعادة معدل القوة المرتدة (معلومات التغذية المرتدة الخاصة بالقوة) لدى المصابين بعجز وظيفي في أحد مفاصل القدم.	كامينيسكي بوكلي Kaminski, Buckley, Power, Hubbard, Ortiz ٢٠٠٣ (12)	٥.

التعليق على الدراسات :

- إتفقت معظم الدراسات المرتبطة في الأهداف الآتية :
- التعرف على تأثير تنمية الإدراك الحس حركي على تطوير مستوى الأداء المهاري الخاصه بنوع النشاط الممارس.
- التعرف على تأثير القدرات الحس حركي على مستوى الأداء المهارات الهجوميه لناشئي الاسكواش.
- التعرف على تأثير القدرات الحس حركي على نتائج المباريات.

أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

- من خلال عرض الباحث للدراسات السابقه وتحليله لتلك الدراسات فقد إستفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد بعض النواحي الإجرائيه للبحث وهي:
- إختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي.
- إختيار وسائل جمع البيانات المناسبه لطبيعة هذه الدراسه.
- التعرف على أفضل الأساليب لإختيار عينة البحث.
- تعضيد وتفسير نتائج البحث.
- صياغة وكتابة الإستخلاصات والتوصيات.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الإسكواش للمرحلة السنية تحت (١٣) سنة من لاعبي أكاديمية الحياة الدولية بالتجمع الخامس كمجموعه تجريبية وعددهم (١٠) لاعبين ، ولاعبى نادى الزهور كمجموعه إستطلاعيه وعددهم (٥) لاعبين وهم من المسجلين بالإتحاد المصرى للإسكواش فى الموسم التدريبي (٢٠١٣ - ٢٠١٤ م).

توصيف عينة البحث :

جدول (١) توصيف عينة البحث فى متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي "

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	12.370	0.313	12.400	-0.170
الطول	152.200	3.190	152.500	-0.073
الوزن	42.400	2.319	42.000	0.660
العمر التدريبي	4.800	0.789	5.000	0.407

يتضح من جدول (١) قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠,١٦٩ ، ٠,٦٦٠) أى انحصرت ما بين ± ٣ فى متغيرات " السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي " مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

جدول(٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية فى الاختبارات الحس - حركية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
اختبار الادراك الحس حركى للمسافة الإفقية	١,٢٦٠	٠,٧٢٣	١,٣٠٠	٠,٣٦٦
اختبار الادراك الحس حركى للقوة الديناميكية	٢,١٨٠	٠,٧٨٥	٢,٠٠٠	١,٢٨٤
اختبار الادراك الحس حركى للسرعة والزمن	١,٨٥٠	٠,٧٠١	١,٨٥٠	٠,٠٠٠
اختبار الادراك الحس حركى للاتجاه	٥,١٧٠	٠,٩٢٧	٥,٢٠٠	-٠,٢٤٣
اختبار الادراك الحس حركى للتوازن	٢,٧٤٠	١,٠٢٥	٢,٧٠٠	٠,٦٣٩

يتضح من جدول (٢) قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠,٢٤٣ ، ١,٢٨٤) أى انحصرت ما بين ± ٣ فى جميع اختبارات الحس حركية مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

جدول (٣) توصيف عينة البحث فى الاختبارات المهارية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
مهارات تحركات القدمين	١٠٦,٧٠٠	٣,٧٣٠	١٠٦,٠٠٠	٠,٠١٩
مهارات دقة الارسال	٠,٩٣٠	٠,٢٦٢	١,٠٠٠	١,٦٠٣-
مهارات دقة الضربة الامامية المستقيمة	١,١١٠	٠,٤١٤	١,٠٠٠	١,٤٨٧
مهارات دقة الضربة الخلفية المستقيمة	١,١٣٠	٠,٣١٩	١,٠٠٠	٢,٧٤٠

يتضح من جدول (٣) قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (-١,٦٠٣ ، ٢,٧٤٠) اى انحصرت ما بين ± ٣ فى جميع اختبارات المهارية مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

١- الإطلاع على المراجع :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث ، وإستعان الباحث بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) ، وتمكن الباحث من الإسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها فى عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الإختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات.

٢- المقابلة الشخصية :

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض المدربين وأعضاء هيئة التدريس من المتخصصين فى رياضة الإسكواش،

٣-إستطلاع رأى الخبراء :

- قام الباحث بإستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم المهارات الحركية التى تتناسب مع القدرات الحس - حركية للمرحلة السنية ١٣ سنة .
- قام الباحث بإستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم القدرات الحس - حركية التى تتناسب مع المرحلة السنية ١٣ سنة .

٤-الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرتبطة وطبقا لمتطلبات البحث الحالى إستخدم الباحث بعض الأجهزة والأدوات التالية : (جهاز الرستامير لقياس الطول والوزن للجسم، كرات ومضارب اسكواش ، ملعب اسكواش، إستمارات نتائج اللاعبين ، علامات لاصقه ، ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب 0, 01 ثانية ، أقماع ، قاذف كرات)

٥- نتائج إستطلاع آراء الخبراء :

المساعدين :

قام الباحث بإختيار اربعة مساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات المطلوبه فيد البحث.

مرفق (٨)

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

أولاً : صدق الإختبارات

تم حساب صدق الإختبارات المهارية قيد البحث عن طريق حساب صدق (التمايز) علي مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهما (٥) ناشئين ، إحداهما ذات مستوي منخفض في رياضة الإسكواش (المجموعة غير المميزة) وهم من ناشئى نادى الرواد تحت ١٣ سنة ، والأخري تمثل عينة البحث الإستطلاعية.

جدول (٤) معامل صدق الاختبارات الحس حركية قيد البحث

ن=١=٢=٥

P احتمالية الخطأ	U	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	وحده القياس	المتغيرات
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٦٠	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	سم	اختبار الادراك الحس حركى للمسافة الإفقية
			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)		
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٤٣	١٥	٣	المميزة (ن=٥)	باوند	اختبار الادراك الحس حركى للقوة الديناميكية
			٤٠	٨	غير المميزة (ن=٥)		
٠,٠٠٧	٠,٠٠٠	٢,٦٩٤	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	ثانيه	اختبار الادراك الحس حركى للسرعة والزمن
			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)		
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٤٣	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	سم	اختبار الادراك الحس حركى للاتجاه
			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)		
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٢٧	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	ثانيه	اختبار الادراك الحس حركى للتوازن
			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة فى جميع الاختبارات الحس حركية فى اتجاه المجموعة المميزة .

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

الاختبارات المهارية بطريقة مان - وتني

P احتمالية الخطأ	U	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦١١	١٥	٣	المميزة (ن=٥)	اختبار تحركات القدمين
			٤٠	٨	غير المميزة (ن=٥)	
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٨٥	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	اختبار دقة الارسال
			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)	
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٦٨٥	٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	اختبار دقة الضربة

			١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)	الامامية المستقيمة
			٤٠	٨	المميزة (ن=٥)	اختبار دقة الضربة
٠,٠٠٨	٠,٠٠٠	٢,٧٨٥	١٥	٣	غير المميزة (ن=٥)	الخلفية المستقيمة

قيمة Z الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٥٣٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية و في اتجاه المجموعة المميزة مما يدل على ان الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق

ثانياً : الثبات

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لاختبارات الحس حركية (ن=٥)

م	الاختبارات	تطبيق أول		تطبيق ثاني	
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري
١	اختبار الادراك الحس حركي للمسافة الأفقية	٥,٣٠٠	٠,٤٦٠	٥,٣٨٠	٠,٣٧٦
٢	اختبار الادراك الحس حركي للقوة الديناميكية	٠,٨٠٠	٠,٣٠٨	٠,٨٤٠	٠,٢٦٠
٣	اختبار الادراك الحس حركي للسرعة والزمن	٣,٠١٠	٠,١٦٤	٣,١٨٠	٠,٢١٢
٤	اختبار الادراك الحس حركي للاتجاه	٧,٥٤٠	٠,٢٥١	٧,٦١٠	٠,١٣٤
٥	اختبار الادراك الحس حركي للتوازن	٤,٧٥٠	٠,٢٥١	٤,٩٤٠	٠,١٩٤

قيمة r الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات الحس حركية قد تراوحت بين (٠,٨٩٠ ، ٠,٩٨٨) مما يدل على ثبات الاختبارات .

جدول (٧) معامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني فى الاختبارات المهارية (ن=٥)

م	الاختبارات	تطبيق أول		تطبيق ثاني	
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري
١	اختبار تحركات القدمين	٨٨,٣٨٠	٢,٥٦٦	٨٨,٠٤٠	٢,٤٠٥
٢	اختبار دقة ارسال	٢,١٢٠	٠,١٦٤	٢,١٨٠٠	٠,١٦٤
٣	اختبار دقة الضربة الامامية المستقيمة	٢,٠٠٠	٠,٢١٢	٢,٢٠٠	٠,١٣٤
٤	اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة	٢,٥٤٠	٠,١٧٨	٢,٦٢٠	٠,٢١٩

قيمة r الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات المهارية قد تراوحت بين (٠,٩٦٥ ، ٠,٩٩٥) مما يدل على ثبات الاختبارات .

خطوات إجراء التجربة :

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي :

- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب الإسكواش بأكاديمية الحياة الدولية.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م).

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الإستطلاعية وعددهم ٥ لاعبين من لاعبي الإسكواش وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٠ م وهذه العينة من ضمن مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وذلك بملعب أكاديمية الحياة الدولية ،

(٣) الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على عينة البحث الإستطلاعية وذلك خلال يومى الأربعاء والخميس الموافق ٨، ٧ / ١٠ / ٢٠٢٠ .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تجهيز أماكن إجراء الإختبارات.
- تحديد الفترة الزمنية التى تستغرقها الإختبارات والقياسات.
- التأكد من صلاحية جميع الأدوات والأجهزة المساعدة فى البحث.
- تفهم المساعدين لشروط تطبيق الإختبارات ودقتهم فى تسجيل النتائج.
- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- تفهم وتقبل الناشئين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإصرار فى التنفيذ للوصول إلى مستوى عالي.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث المكونة من مجموعه واحده مع قياس قبلي وبعدي فى الفترة من ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ الى ١١ / ١٠ / ٢٠٢٠ وذلك يومى السبت والاحد بملاعب الإسكواش بأكاديمية الحياة الدولية واشتملت على قياسات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، إختبارات الإدراكات الحس - حركية و دقة أداء المهارات).

تطبيق التجربة الأساسية:

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بملاعب الإسكواش بأكاديمية الحياة خلال الفترة من ١٣ / ٩ / ٢٠٢٠ الى ٣ / ١٢ / ٢٠٢٠ بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً و زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة للمجموعه التجريبية.

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج:

أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح:

فى ضوء هدف البحث ، قام الباحث بتقسيم أسس ومعايير وضع البرنامج إلى الآتى:

الأسس والمعايير العامة:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحل المختلفة.
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- أن يكون البرنامج متدرجاً عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.

الأسس والمعايير الخاصة:

- يتم تطبيق البرنامج التدريبي المحدد من قبل المدرب على أفراد العينة ما عدا الجزء الخاص بالإدراكات الحس - حركية (المتغير المستقل) قيد البحث، حيث يتم تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث على أفراد عينه البحث.
- تم الإتفاق مع المدربين على تنفيذ البرنامج المقترح من قبل الباحث.

خطوات تصميم البرنامج المقترح:

تم تحديد المجال المهارى قيد البحث من خلال المهارات الحركية التالية:

- تحركات القدمين.
- الارسال.
- الضربة الامامية.
- الضربة الخلفية.

تم تحديد الإدراكات الحس _ حركية قيد البحث من خلال:

- الإدراك الحس الحركى للمسافة الافقية.
- الإدراك الحس الحركى للإتجاه.
- الإدراك الحس الحركى للقوة الديناميكية.
- الإدراك الحس الحركى للتوازن.
- الإدراك الحس الحركى للسرعة والزمن.

تم تحديد محتوى التدريبات النوعية قيد البحث:

في ضوء المهارات الحركية قيد البحث وما يناسبها من إدراكات حس - حركية، تم إختيار وبناء التمرينات النوعية بحيث يتشابه ديناميكية التمرين النوعي مع المسار الحركي للمهارة الحركية وبذلك يتضمن التمرين النوعي المستخدم قيد البحث تنمية الإدراك الحس - حركي والمهارة الحركية في اتجاه واحد في نفس الوقت.

محددات تصميم البرنامج المقترح:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى - الحمل العالي - الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم أزمنا المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يرى المدرب.

لذا.... فقد قام الباحث بوضع المحددات التالية للبرنامج المقترح قيد البحث:

الفترة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ٣ شهور تحتوي على ١٢ أسبوع وبنوابع ٣ وحدات أسبوعياً وفقاً لإستطلاع رأى السادة الخبراء .

زمن الوحدة اليومية:

تم تحديد زمن الوحدة اليومية بمدة ١٢٠ ق مقسمة على أجزاء الوحدة اليومية.(٥٢:٤٣)

مكونات أجزاء الوحدة اليومية:

- * الجزء التمهيدي ويشمل الإحماء ويبلغ زمنه ١٥ ق.
- * الجزء الرئيسي ويشمل الإعداد البدني - الإعداد المهاري - الإعداد الخططي - الإعداد التنافسي، ويبلغ زمنه ٦٠ ق ، والأداء الحس حركي وزمنة ٤٠ ق.
- *الجزء الختامي ويشمل التهئة ويبلغ زمنه ٥ ق.

مراحل البرنامج المقترح :

مرحلة الإعداد العام :

تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وبنوابع ثلاث وحدات أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن

المرحلة إلى :

$$٤ أسابيع \times ٣ وحدات أسبوعياً \times ١٢٠ ق للوحدة اليومية =$$

١٤٤٠ ق بعدد ساعات ٢٤ ساعة .

مرحلة الإعداد الخاص :

تم تحديدها بمدة ٥ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى :

٥أسابيع × ٣ وحدات يومية × ١٢٠ ق للوحدة اليومية

= ١٨٠٠ ق بعدد ساعات ٣٠ ساعة.

مرحلة الإعداد للمنافسات :

تم تحديدها بمدة ٣ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات أسبوعياً ، ليصل بذلك إجمالي زمن المرحلة إلى

٣ أسابيع × ٣ وحدات أسبوعياً × ١٢٠ ق للوحدة اليومية

= ١٠٨٠ ق بعدد ساعات ١٨ ساعة .

الزمن الإجمالي للبرنامج :

هو مجموع زمن مراحل البرنامج والمحدد من خلال :

١٤٤٠ ق + ١٨٠٠ ق + ١٠٨٠ ق = ٤٣٢٠ ق بعدد ساعات (٧٢) ساعة .

التوزيع النسبي والزمني لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج :

(فترة إعداد عام - فترة إعداد خاص - فترة إعداد للمنافسات)

في ضوء زمن الوحدة اليومية والمحدد بزمن ١٢٠ ق ، تم تثبيت زمن جزء الإحماء والمحدد ١٥ ق ، وزمن جزء الختام والمحدد ٥ ق وذلك خلال مراحل البرنامج المختلفة ، ليصل بذلك زمن الجزء الرئيسي داخل الوحدة اليومية إلى ١٠٠ ق تم توزيعهم على مكونات ذلك الجزء .

زمن الإعداد المهاري داخل مراحل البرنامج المقترح :

زمن الإعداد المهاري يتوزع وفقاً لما يلي :

المرحلة التأسيسية :

٤٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية × ٣ وحدات أسبوعياً × ٤ أسابيع

= ٤٨٠ ق بعدد ساعات ٨ ساعات .

مرحلة الإعداد الخاص :

٥٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية × ٣ وحدات أسبوعياً × ٥ أسابيع

= ٧٥٠ ق بعدد ساعات ١٢,٥ ساعة.

مرحلة الإعداد للمنافسات :

٣٠ ق زمن الجزء المهاري داخل الوحدة اليومية × ٣ وحدات أسبوعياً × ٣ أسابيع

= ٢٧٠ ق بعدد ساعات ٤,٥ ساعات .

وبذلك يصل الزمن الاجمالي لجزء الإعداد المهارى خلال مراحل البرنامج إلى :

٤٨٠ ق + ٧٥٠ + ٢٧٠ ق = ١٥٠٠ ق بعدد ساعات ٢٥ ساعة

حمل التدريب المستخدم خلال مراحل البرنامج المقترح:

قام الباحث باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد وتوجيه شدة الحمل التدريبي بناء على متوسط معدل نبض القلب في الراحة لعينة البحث الأساسية.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بنوعيه، وذلك لتنمية وتحسين مكونات الإدراكات الحس - حركية قيد البحث، حيث يشير أمر الله البساطي (١٩٩٨) أن التدريب الفترى يعتمد بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC) بالإضافة للنظم الأخرى، كما يسهم كثيراً في إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.

القياسات البعدية:

أجرى الباحث القياسات البعدية فى الفترة من يوم ٢٠٢١/٢/٣ الى يوم ٢٠٢١/٢/٤ وذلك يومى الأربعاء والخميس لجميع متغيرات البحث.

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأسلوب الإحصائى اللابارامتري من خلال برنامج SPSS وقد تبني الباحث مستوى معنوية ٠,٠٥ وتمثلت الإختبارات الإحصائية كالتالي : (المتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، الوسيط، الإلتواء، معامل الارتباط، الانحراف المعياري ، مان ويتى ، إختبار ولكسون ، نسب التحسن)

عرض النتائج:

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى إختبارات

الحس حركية بطريقة ولكسون. (ن = ١٠)

المتغيرات	القياس	متوسط الرتب	الاتجاه	القيم	مج القيم	قيمة z	P احتمالية الخطأ
إختبار الادراك الحس حركى للمسافة الإفقية	القبلي	٠,٠٠٠	-	٠	٠,٠٠٠	*٢,٨١٢	٠,٠٠٥
	البعدى	٥,٥٠٠	+	١٠	٥٥,٠٠٠		
إختبار الادراك الحس حركى للقفوة الديناميكية	القبلي	٥,٨٨٠	-	٠	٤٧,٠٠٠	*١,٩٩٣	٠,٠٤٠
	البعدى	٤,٠٠٠	+	١٠	٨,٠٠٠		
إختبار الادراك الحس	القبلي	٠,٠٠٠	-	٠	٠,٠٠٠	*٢,٨٣١	٠,٠٠٥

		٥٥,٠٠٠	١٠	+	٥,٥٠٠	البعدي	حركى للسرعة والزمن
٠,٠٠٥	*٢,٨٠٧	٠,٠٠٠	٠	-	٠,٠٠٠	القبلي	اختبار الادراك الحس
		٥٥,٠٠٠	١٠	+	٥,٥٠٠	البعدي	حركى للاتجاه
٠,٠٠٥	*٢,٨٠٧	٠,٠٠٠	٠	-	٠,٠٠٠	القبلي	اختبار الادراك الحس
		٥٥,٠٠٠	١٠	+	٥,٥٠٠	البعدي	حركى للتوازن

قيمة z الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ١,٥٣٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى جميع الاختبارات الحس حركية وفى اتجاه القياس البعدي .

جدول (٩) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والقياسات البعديّة فى اختبارات الحس حركية.

(ن = ١٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التغير
اختبار الادراك الحس حركى للمسافة الإفقية	١,٢٦٠	٤,٥٩٠	264.3
اختبار الادراك الحس حركى للقوة الديناميكية	٢,١٨٠	١,٣٠٠	67.7
اختبار الادراك الحس حركى للسرعة والزمن	١,٨٥٠	٢,٨٢٠	52.4
اختبار الادراك الحس حركى للاتجاه	٥,١٧٠	٧,٤١٠	43.3
اختبار الادراك الحس حركى للتوازن	٢,٧٤٠	٤,٥٠٠	64.2

يتضح من الجدول ان تسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة ومتوسطي القياسات البعديّة على جميع الاختبارات الحس حركية تراوحت ما بين (٤٣,٣ ، ٢٦٤,٣)

مناقشة النتائج:

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وماتوصل اليه الباحث فى حدود المعاملات الاحصائية المستخدمة.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي فى متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث لدى ناشئ الإسكواش .

يتضح من جدول رقم (٨) والخاص بدلالة الفروق بين قياسات البحث (القبلي - البعدي) لعينه البحث ، أنه توجد فروق دالة إحصائياً في جميع المتغيرات الحس حركية لعينه البحث.

وقد بلغت قيمه (Z) الجدوليه عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٥٣٣

ويتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث كانت جميع قيم P.Value بين (٠,٠٠٥ : ٠,٠٤) وجميعها أقل من مستوي المعنوية ٠,٠٥ وهذا يشير أن نسب التحسن فى أعلى درجة للدلالة الإحصائية.

ويوضح الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن بين قياسات البحث (القبلي- البعدي) في المتغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي بين (٤٣,٣ : ٢٦٤,٣)

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبي عينه البحث في مكونات الإدراكات الحس- حركية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح ، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام اللاعبين ودفعتهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشكلات الموجودة داخل البرنامج و ترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن الإدراكات الحس- حركية قيد البحث.

كما راعى الباحث التدرج في شدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية ، وقد أثر ذلك على الارتفاع بمستوى الإدراكات الحس- حركية ، حيث يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٨م (٨) أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إيهاب شحاتة ١٩٩٣م (٣)، فاييزة شبل ١٩٩٥م (٧) ، هشام خليل ١٩٩٦م (١٠) حيث أشاروا إلى أن تنمية الإدراكات الحس- حركية يتم من خلال استخدام تمرينات خاصة موجهة لهذا الغرض .

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود مجتمع البحث وإستناداً للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١. أهم الإدراكات الحس- حركية فى مجال رياضة الإسكواش، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ١٣ سنة هي (إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك الإحساس للاتجاه - إدراك الإحساس للقوة الديناميكية - إدراك الإحساس للتوازن ، إدراك الإحساس للسرعة والزمن)
٢. وجود دلالة معنوية تؤكد حدوث تحسن بعد تطبيق البرنامج على عينه البحث لصالح القياس البعدي.

التوصيات:

في ضوء النتائج والإستخلاصات التى تم التوصل إليها وفى إطار حدود عينة البحث ، يوصى الباحث بالتوصيات التالية :

- ١- الإهتمام بتنمية الإدراكات الحس حركية ووضع البرامج التدريبية الخاصه بها لأنها من السبل الهامه للإرتقاء بمستوى الأداء.
- ٢- ضرورة الإهتمام بتنمية الإدراكات الحس- حركية داخل البرامج التدريبية الخاصة للاعبى الإسكواش، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع دقة الأداء المهارى.

- ٣- يوصى الباحث بالإهتمام بتصميم بطارية إختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالإدراكات الحس- حركية للاعبى الإسكواش.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات أخرى فى رياضة الإسكواش.

قائمة المراجع

المراجع العربية

١. أحمد عبد الحميد العميرى : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الانجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٠.
٢. أحمد محمود شهدة: تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس - حركى على مستوى أداء مهارات الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦.
٣. إيهاب عبد الفتاح شحاتة : تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس- حركى على دقة ضربات الإرسال فى التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٣.
٤. جمال الشافعي : الاسكواش التاريخ وتعليم وتدريب المهارات وقواعد اللعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
٥. سعيد غريب محمد :تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدركات الحس - حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤.
٦. صاحب الشحات البهنسى : تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨.
٧. فايزة محمد شبل: تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الادراكات الحس-حركية على دقة مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة للمبتدئات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٥.
٨. محمد حسن علاوى: سيكولوجية النمو للمربى الرياضى ، مركز لكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

٩. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تأثير تنمية الإحساس الحركي التمييزي على تحسين دقة التصويب للاعبى كرة السلة الناشئين تحت ١٤ سنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، سبتمبر، ١٩٩٦.
١٠. هشام محمد خليل: علاقة بعض الادراكات الحس - حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦.

المراجع الاجنبية

11. Farrer, Frank, Paillard, Jeannerod The Role of Proprioception in Action Recognition Elsevier, junuray, 2003.
12. Kaminski, Buckley, Power, Hubbard, Ortiz : Effect of Strength and Proprioception Training on Eversion to Inversion strength Ratios in Subjects with unilateral Functional Ankle Instability, Bri. J. of Sports Med., 2003.