

الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
بالكرة الطائرة

م.د. مراد احمد ياس ، م.د. عبد الله محمد طياوي ، م.م. عمر عبد الله حسين

العراق. جامعة تكريت. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.Muraad_56@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى :

التعرف على العلاقة بين الادراك الحس _ حركي وبعض عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقة الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث اما عينة البحث فاخترت بالطريقة العمدية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت للكرة الطائرة للعام الدراسي 2017 / 2018 والبالغ عددهم (12) لاعبا وتم اجراء التجربة الرئيسية على (10) لاعبا وكانت النسبة (71.428%) واستخدم الباحثون (الاستبيان والاختبار) كأدوات للبحث ولجمع للبيانات ، وتم تنفيذ الاختبار 1-2018/4/2 (للتجربة الرئيسية) وذلك في الملعب الخارجي لجامعة تكريت . واستنتج الباحثون ما يأتي:

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- اثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الاساسية باللعبة وبالأخص الضرب الساحق الذي يحتاج الى قوة انفجارية للذراعين للذراع الضاربة.
- 2- ضعف الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الاحساس في توجيه الكرة في ملعب الخصم.

وأوصى الباحثون بما يأتي :

- 1- العمل على اجراء بحوث ودراسات مشابهة على عينات والعباء اخرى .
 - 2- اجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الادراك الحس- حركي والعمل على تقويمها.
- الكلمات المفتاحية : الإدراك الحس- حركي ، اللياقة البدنية ، الكرة الطائرة

Sensory-motor cognition and its relation to some fitness elements of the physical education among team members of college of physical education and sports sciences in volleyball

Lect.Dr.Muraad Ahmed Yass, Lect Dr.Abdullah Mohmmad Tayawee, Assistant Lect. Omar Abdullah Hussein

Abstract

The research aims to identify the relationship between motor-cognitive perception and some elements of physical fitness for the team of the Faculty of Physical Education and sports sciences of sports in volleyball.

The researchers used the descriptive method in the way of the correlative relationship to suit the nature of the research. The research sample was chosen by the deliberate method of the team of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit in Volleyball for the academic year 2017/2018, the number of (12) players. The main experiment was conducted on (10) 71.428%). The researchers used the questionnaire and the test as tools for research and data collection, and the test was carried out on 1-2 / 4/2018 (for the main experiment) in the external stadium of the University of Tikrit

By presenting, analyzing and discussing the results, the researchers concluded the following:

1. The results of the research showed a clear weakness in the research sample in the explosive power of the arms, this is reflected in the poor performance of motor duties related to the basic skills of the game, especially smash, which requires the explosive power of the striking arms .
2. Weak sense of emptiness of vertical line and this indicates the weakness of the sense of directing the ball in the opponent's court

The researchers recommended to:

1. Work on research and similar studies on samples and other games
2. Conduct periodic tests that address motor-sensory perception and work to evaluate them

.Keywords: motor-sense perception, physical fitness, volleyball

1- المقدمة:

يختلف الافراد في القدرة على الانجاز مع انهم يخضعون الى نفس الاجراءات التعليمية والتدريبية وقد يعود ذلك الى ان جهازه الوظيفي يمتلك قابليات وامكانات اكبر من غيره ولذلك تختلف نوعية الناتج

ولكي ينجح الفرد في الاداء الحركي، فان من الضروري تأزر العوامل والقدرات المختلفة المرتبطة بهذه الاداء مثل القدرات الحركية ومكونات الادراكية والحسية والجسمية والانفعالية والشخصية والبدنية، لقد شهدت لعبة الكرة الطائرة تطوراً كبيراً في الصفات البدنية والاداء المهاري والخططي. فمن خلال الاهتمام المتزايد الذي يقدم لها، من قبل المتخصصين والمهتمين من مدربين وباحثين وكذلك اجراء البحوث والدراسات التي لها الدور الكبير في الارتقاء بمستوى اللعبة نحو الافضل مما جعلها واحده من اكثر الالعاب شعبية في دول عديده من العالم وتعد الكرة الطائرة لعبه متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الاساسية الشاملة لأية لعبه رياضية اخرى ، حيث انها تحتاج وباستمرار الى ادراك حركي واسع وقدرات بدنيه عالية لمواجهة ظروف اللعب المختلفة والتغلب عليها، وان كل موقف يحتاج الى الادراك والتفكير الصحيحين لاتخاذ القرار المناسب بأقصى سرعه وافضل نتيجة وبما ان التفكير السليم والحل المناسب ويعطي افضل نتيجة ، وذلك لا يكون الا بعد ادراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجهه اللاعب مصحوباً بقدرات بدنيه عالية لذا فان معرفة ادراك اللاعب له اهمية كبيره ليس فقط لتعلم اداء المهارات وتنفيذها ولكن لحل المشكلات التي تواجهه اثناء اللعب المختلف (محمد ، 2005 ، ص180)

ومن خلال التعرف على الادراك الحس_حركي لذا تتضح أهمية هذا البحث من خلال ارتباطها ببعض عناصر اللياقة البدنية وقد يساعد ذلك في الحصول على عوامل تسهم في تطوير عمليات التعلم والتدريب بتطوير لعبة الكرة الطائرة من جوانبها المتعددة ومن هنا برزت أهمية البحث. وان لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى توافر مجموعه متطلبات تتداخل فيما بينها كالياقة البدنية والاداء المهاري والقياسات الجسمية المناسبة وغيرها من المتطلبات فيبرز الادراك الحس_حركي كأحد هذه المتطلبات التي يؤكد عليها المدربون ومن خلال رؤية الباحثون لهذه اللعبة ومتابعة مباريات فرق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ انهم يركزون في تدريباتهم على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية دون الاخذ بنظر الاعتبار أهمية الادراك الحس_حركي وعلاقته بهذه العناصر للاعب في الملعب ومن هنا تبرز مشكلة البحث في مدى علاقة الادراك الحس_حركي لبعض عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة. ويهدف البحث الى :

1- التعرف على العلاقة بين الادراك الحس - حركي وبعض عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقة الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع وعينته بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (12) لاعب يمثلون فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة للعام الدراسي 2017-2018 حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبا من نفس مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية:

- المقابلات الشخصية:

- استمارة جمع المعلومات: تم تصميم استمارة استبيان ووزعت على مجموعة من الخبراء في مجال القياس والتقويم والتدريب الرياضي والكرة الطائرة كما في الملحق (2) ذلك لبيان رأيهم حول صلاحية الاختبارات للإدراك الحس-حركي وبعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المناسبة الملحق (1) لها وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم الاعتماد على الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فاكثر علماً جميع الاختبارات مقننة والجدول (1) يبين النسب المئوية.

الجدول (1)

يبين نسبة اتفاق آراء المختصين حول اختبارات الادراك الحس حركي وعناصر اللياقة البدنية واختباراتها

النسبة المئوية للاتفاق	عدد المختصين		الاختبارات المناسبة	الادراك الحس حركي	اولا
	المتفقين	الكلي			
100%	7	7	اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	القدرة على الاحساس بالمسافة الجانبية	1
85.714%	6	7	اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي	القدرة على الاحساس بمسافة الوثب الافقي	2

3	القدرة على الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي	اختبار الاحساس برمي الكرة الناعمة	7	6	85.714%
4	القدرة على الاحساس بمسافة الوثب العمودي	اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي	7	7	100%
ثانياً	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات المناسبة	عدد المختصين		النسبة المئوية للاتفاق
			الكلية	المتفقيين	
5	القوة الانفجارية للذراعين	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم لأقصى مسافة بالذراعين من وضع الجلوس على الكرسي	7	7	100%
6	مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين	ثني الجذع من الوقوف امام - اسفل على الصندوق	7	7	100%
7	الرشاقة	الركض بين الشواخص لمسافة (8) م	7	6	85.714%
8	القوة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات	7	6	85.714%

- اختبارات الادراك الحس _ حركي:

1- اختبار الاحساس بالقدم : لقياس قدرة القدم المسيطرة على الاحساس بالمسافة الجانبية (الطرفي ، 2013 ، ص320)

2- اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي : لقياس القدرة على الاحساس بمسافة الوثب الافقي (شحاتة وبريق ، 1998 ، ص176)

3- اختبار الاحساس برمي الكرة الناعمة : لقياس الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي (عبد الفتاح وحسانين ، 1997 ، ص182)

4- اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي : لقياس القدرة على الاحساس بمسافة الوثب العمودي والملحق (1) يوضح مواصفات اختبارات الادراك الحس_ حركي

(عبد الفتاح وحسانين ، 1997 ، ص177)

- الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية:

- 1- اختبار رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم: لقياس القوة الانفجارية للذراعين من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لأبعد مسافه (الحكيم ، 2004 ، ص94)
- 2- اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من وضع الوقوف على الصندوق: لقياس مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذين (خاطر والبيك ، 1987 ، ص383)
- 3- اختبار ركض بين الشواخص لمسافة 8 م : لقياس الرشاقة (الطرفي ، 2013 ، ص319)
- 4- اختبار القفز العمودي من الثبات: لقياس القوة الانفجارية للرجلين

(حسانين ، 2004 ، ص172)

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- 1- استمارة تسجيل بعض المتغيرات الحس- حركي ، عناصر اللياقة البدنية .
- 2- شريط قياس لقياس الطول عدد(2) مثبت على الحائط.
- 3- حائط مدرج بالسنتيمتر .
- 4- طباشير ، مسطره ، صافره ، نظارات معتمة(2) كرات تنس(3)
- 5- ساعة توقيت الكترونيه(2) ، كرات طبيه وزن (3) كغم
- 6- حاسبة (لابتوب) نوع (hp) عدد (1)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

عمل الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات (الادراك الحس - حركي واختبارات العناصر البدنية) على عينه مكونه من(4) لاعبين من مجتمع البحث الموافق بتاريخ 2018/3/26 للتعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية:
- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات.

وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية هو تكوين صورته واضحه لدى الباحثون على طبيعة العمل.

2-6 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة على عينة البحث من قبل الباحثون بتاريخ 2018/4/2-1

2-7 الوسائل الإحصائية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- النسبة المئوية

(التكريري ، 1999، ص40-55)

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأدراك الحس - حركي وللعناصر البدنية.

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في اختبارات الإدراك الحس- حركي

الجدول (2)

ت	اختبارات الادراك الحس - حركي	وحدة القياس	س-	++ ع
1	اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	سم	3.6	1.92
2	اختبار الاحساس بالوثب الافقي	سم	3.45	2.01
3	اختبار الاحساس برمي الكرة الناعمة	سم	5.20	2.76
4	اختبار الاحساس بالوثب العمودي	سم	4.11	2.21

من الجدول (2) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاحساس بالقدم المسيطرة بلغت (3.6) بانحراف معياري (1.92) اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب الافقي بلغ الوسط الحسابي (3.45)

وبانحراف معياري (2.01) اما اختبار الاحساس برمي الكره بلغ (5.20) وبانحراف معياري (2.76) اما بالنسبة لاختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد بلغ الوسط الحسابي (4.11) وبانحراف معياري (2.21).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارات البدنية

العناصر البدنية	وحدة القياس	س-	++ ع
القوة الانفجارية للذراعين	سم	4.94	0.84
القوة الانفجارية للرجلين	سم	39.11	5.98
المرونة	سم	11.56	4.82
الرشاقة	ثا	5.16	1.76

من الجدول (3) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي لعنصر القوة الانفجارية للذراعين (4.94) والانحراف المعياري (0.84) في حين ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين (39.11) وبلغ الانحراف المعياري (5.98) اما بالنسبة للمرونة كان الوسط الحسابي (11.56) وبانحراف معياري (4.82) وفيما يتعلق بالرشاقة بلغ الوسط الحسابي (5.16) وبانحراف معياري (1.76).

3-1-2 عرض نتائج ارتباط الادراك الحس حركي وعناصر اللياقة البدنية ومناقشتها:

جدول (4)

يبين علاقات الارتباط بين اختبارات الادراك الحس - حركي وعناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية الادراك الحس حركيه	القوة الانفجارية للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	المرونة	الرشاقة
اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة	*0.32	*0.40	0.1-	*0.23
اختبار الاحساس بالوثب الافقي	*0.22	0.18	0.6-	0.03
اختبار الاحساس برمي الكرة الناعمة	0.37-	0.18-	0.25-	0.06-
اختبار الاحساس بالوثب العمودي	*0.25	0.19	0.6	0.04-

*ارتباط معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وعند درجة حريه 23 حيث بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.211) من الجدول (4) يتبين وجود علاقة ارتباط معنويه بين كل من اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة والعناصر البدنية الاتية (القوة الانفجارية للذراعين , القوة الانفجارية للرجلين , الرشاقة) اذ بلغت قيمة (ر) المحتسبة على التوالي (0.32-0.40-0.23) وهي اكبر من القيمة (ر) الجدولية البالغة (0.211) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حريه (23) كما يتبين من الجدول الى اختبار الاحساس بالوثب العمودي فقد اظهرت النتائج وجود ارتباط معنويه بينها وبين عنصر القوة الانفجارية للذراعين اذ

بلغ قيمة (ر) المحتسبة (0.25) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغ (0.211) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حريه (23) اما فيما يتعلق باختبار (الاحساس برمي الكره) فلم يظهر وجود علاقه ارتباط معنويه بينها وبين العناصر البدنية الواردة الذكر كما اظهرت نتائج الجدول (3) هناك ارتباط معنوي بين جميع اختبارات الادراك الحس حركية وعناصر اللياقة البدنية.

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج علاقات الارتباط بين بعض اختبارات الادراك الحس حركي وبعض عناصر اللياقة البدنية:

اظهرت نتائج الجدول وجود ارتباطات معنوية وكما يأتي وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة والادراك الحس الحركي بالوثب العمودي مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين مقدارها وعلى التوالي

(0.32-0.22-0.25) وقد يعزو الباحثون ذلك الى ان التدريب المتواصل للاعبين ادى الى وجود مثل هذا الارتباط اذ يحتاج اللاعب الى الادراك الصحيح لارتفاع الكرة في اثناء ضربها او اثناء القفز لكبسها لكي تعطي القوة اللازمة للدفع ومن ثم مسافة القفز المناسبة وهذا يعني ان الممارسة المنتظمة قد ولدت نوع من الادراك للقوة المصحوبة بالسرعة التي يجب بذلها في كل موقف من مواقف اللاعب وخاصة عمليات القفز لان لعبة الكرة الطائرة اكثر المهارات التي يؤديها اللاعب يحتاج الى القفز للأعلى للأمام وللخلف وللجانبيين

(عيسوي ، 1989، ص66)

ان تطوير اي مهارة عند ممارستها يمكن من خلال التدريب عليها ، بان كثرة استخدام جزء معين في مهارة معينة وبكثرة يؤدي الى تقوية الاحساس فيها اكثر من الجزء الاخر الذي يكون استخدامه ولعبة الكرة الطائرة تتطلب سيطرة حركية معتدلة وعملية ادراك معقدة وعالية واليقظة التامة من قبل اللاعب مضافا اليها التمتع بقدرات نفسية عالية

(عبد الله ، 1988 ، ص17)

ويتبين ايضا وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الاحساس برمي الكرة مع عنصر القوة الانفجارية للذراعين ما مقداره (-0.37) ويرى الباحثون ان ذلك العنصر لا بد من توافره لدى لاعب الكرة الطائرة لان جميع مهارات الكرة لتتطلب لب هذا العنصر اما كون الارتباط سالب فيعزو ذلك الى ان أغلب المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الاداء ، أي التركيز على عنصر وبضمنها القوة العضلية وان استخدام اللاعبين قوة قصوى غير محسوبة بشكل جيد يؤدي الى فشل في اداء المهارة ومن الجدول ذاته يتبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاحساس بالقدم المسيطرة والاحساس بالخط الافقي مع القوة الانفجارية للرجلين ما مقداره على التوالي(0.21-0.40) وقد يعزو الباحثون تلك العلاقة الى ان عنصر القوة الانفجارية للرجلين من العناصر المهمة التي يحتاجها اللاعب في الكرة الطائرة عند الارتفاع للكبس أو القفز للأمام وللجوانب لرد الكرة ، وتظهر القوة العضلية في الالعب ذات الانشطة المختلفة كقوة الضربة والارتقاء

(رجب، 1999، ص58)

وفي الكرة الطائرة تهدف القوة الى ضمان قدرة العضلة على اداء الحركات التي تتطلبها اللعبة وخاصة القدرة على التغذية القصيرة للعمل الانفجاري للقوة والسرعة كشي اساس في حركات الجسم المختلفة كالوثب للأعلى او الطعن لا بعد ما يمكن والتحرك بسرعة افضل كما ان لها دورا مهما في المنافسة ذات المدة الطويلة

(خريبط ، 1997 ، ص286)

ومن الجدول ذاته يتضح وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة بين كل من الاحساس بالقدم المسيطرة وعنصر الرشاقة وقد يعزو الباحثون ذلك الى ان الرشاقة أو الخفة عنصر حيوي وهام لا تخلو منه اية رياضة وهو من اكثر العناصر البدنية تأثيرا في الاداء وخاصة في الكرة الطائرة حيث ينفذ اللاعب مهارات مختلفة ومتتابعة وفي مختلف الاتجاهات بأقصى سرعة ممكنة بالإضافة الى حركات اللف والدوران والتوازن وتغيير الاوضاع بسرعة عالية كون الرشاقة جزء اساس ومهم من سرعة ولذا لا بد من ان يكون لدى اللاعب احساس بحركة القدم المسيطرة جيد وبجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم واجزائه ويؤكد زهران ان للأدراك الحس حركي في مجال الرياضة اهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع الحركات

(زهران ، 1989 ، ص117)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان هناك علاقة ارتباط ايجابية بين كل من اختبار الاحساس بالقدم المسيطرة والعناصر البدنية الاتية (القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية للرجلين ، الرشاقة).

- 2- أثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبة وبالأخص الضرب الساحق الذي يحتاج الى قوة انفجارية للذراعين وبالأخص الذراع الضاربة.
- 3- ضعف الاحساس بالفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الاحساس بتوجيه الكرة في ملعب الخصم.
- 4-2 التوصيات:

- 1- العمل على اجراء بحوث ودراسات متشابهة على عينات والعباء اخرى.
- 2- اجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الادراك الحس- حركي والعمل على تقويمها.
- 3- الاهتمام باختبارات الادراك الحس حركي التي تتلائم مع كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية.

المصادر

- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن (1996) : التطبيق الاحصائي في التربية البدنية ، جامعة الموصل.
- حسانين ، محمد صبحي (2004) : التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الحكيم ، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .
- خاطر ، احمد محمد والبيك ، علي فهمي (1978): القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر.
- خريبط ، ريسان (1997) : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1، دار الشروق، عمان.
- رجب ، وليد خالد (1999): العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- زهران ، فريال ابراهيم (1989): تأثير تنميه بعض متغيرات الادراك الحس- حركي على مستوى الاداء والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ، بحث منشور ، المجاه العلمية للتربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- شحاتة ، محمد إبراهيم ، وبريقع ، محمد جابر (1998) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف بالإسكندرية .

- الطرفي ، علي سلمان عبد(2013): الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، بدنية حركية مهارة ، مكتب النور ، بغداد.
- عبد الفتاح ، احمد أبو العلا وحسانين ، محمد صبحي (1997): فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي .
- عبد الله ، مؤيد(1988): الادراك الحس عضلي وعلاقته بدقه التصويب بكرة السلة ، بحث منشور مجلة العلوم الرياضية ، المجلد الرابع ، جامعة الموصل.
- عيسوي ، عبد الرحمن محمد(1989): علم النفس الفسيولوجي ، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- محمد ، سعيد محمد(2005): دراسة مقارنة بين لاعبي المنازلات الفردية والالعاب الجماعية في القدرات العقلية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث (المجلد الثامن ، العدد الخامس)، جامعة حلوان.

الملحق (1)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان لتحديد بعض اختبارات الإدراك الحس - حركي وبعض اختبارات عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة

الأستاذ الفاضل :المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثون لأجراء البحث الموسوم (الإدراك الحس - حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالكرة الطائرة) على فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _جامعة تكريت ولكونكم من ذوي الخبرة يرجى بيان رأيكم بالاتي :

- إضافة أي اختبار للإدراك الحس حركي ولعناصر اللياقة البدنية والاختبارات والتي ترونها مناسبة .

ولكم جزيل الشكر والتقدير ...

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحثون

تحديد الاختبارات المناسبة للأدراك الحس حركي

* الاختبار الاول : الاحساس بالقدم المسيطرة:

الهدف من الاختبار : قياس قدرة القدم المسيطرة على الاحساس بالمسافة الجانبية
الادوات المستخدمة: شريط قياس _قطعة قماش لعصب العينين
اجراءات الاختبار:

- يرسم خطان على الارض المسافة بينهما (29.4) سم

- يقف المختبر بحيث تكون قدمه المسيطرة موازية للخط الايسر اي قدمه اليمنى مثلا قريبه وموازية للخط الايسر ويترك للمختبر فرصة تقدير المسافة بالنظر ثم تعصب عيناه.
يقوم المختبر وهو معصوب العينين بنقل قدمه اليمنى جانبا الى الخط الثاني (الخط الايمن) والذي يبعد بمسافه (29.4) سم عن الخط الاول(الخط الايسر) مع محاولة وضع القدم اليمنى على الحافة الخارجية للخط الثاني.
طريقة التسجيل:

- تحسب المسافة من القدم حتى الحافة الخارجية للخط الثاني

- يعطي المختبر ثلاث محاولات بحيث يسجل له مجموع المحاولات الثلاثة والتي تمثل مجموع الاخطاء في المحاولات الثلاث(تجمع المحاولات وتقسم على 3)

- تدل دقة نقل احدى القدمين جانبا للمسافة المحددة مسبقا على ارتفاع مستوى الاحساس شريطة عدم استخدام حاسة البصر

* الاختبار الثاني: اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي:

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاحساس بمسافة الوثب الافقي (الى الامام)
الادوات المستخدمة: شريط قياس _قطعة قماش لعصب العينين

اجراءات الاختبار:

يرسم على الارض خطان متوازيان المسافة بينهما (58.5) سم يخصص احدهما للبدء (خط البداية) والآخر كهدف (خط الهدف)

- يقف المختبر خلف خط البدء مواجهاً لخط الهدف بحيث تكون قدماه خلف خط البدء مباشرة
- يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف عنه ثم تعصب عيناه ويترك في هذا الوضع لمدة خمس ثواني.

- يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا من خط البدء الى الامام لمحاولة الوصول الى خط الهدف بحيث يلامس الخط الثاني (تجمع المحاولتين وتقسّم على 2)

* الاختبار الثالث: اختبار الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي:

الهدف من الاختبار : الاحساس بالفراغ الافقي في حركات الرمي
الادوات المستخدمة : كرة تنس صغيرة - قطعة قماش لعصب العين - شريط قياس
اجراءات الاختبار :

يرسم خطان المسافة بينهما (5.122) سم ويقوم المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطائه فرصه لتقدير المسافة بالنظر
طريقة التسجيل :

- يتم تسجيل المسافة بين مكان سقوط الكرة والخط الثاني
- يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها ويقسم على ثلاث
* الاختبار الرابع: اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي:

الهدف من الاختبار :قياس القدرة على الاحساس بمسافة الوثب العمودي
الادوات المستخدمة :حائط مدرج بارتفاع مناسب -قطعة طباشير -قطعة قماش لعصب العينين
اجراءات الاختبار:

- يقوم المختبر برفع الذراع المسيطرة على كامل امتدادها لعمل علامه بالأصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى الاقصى مسافه يستطيع الوصول اليها لعمل العلامة الثانية بأصابع اليد المسيطرة وهي على كامل امتدادها
طريقة التسجيل:

- يتم حساب المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية فلنفرض ان قراءة العلامة الاولى كانت (220) سم وقراءة العلامة الثانية كانت (260) سم هذا يعني ان المختبر قد قفز (40) سم وهذا يعبر عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسا بالسنتيمتر .
بعطي المختبر محاولتين وتسجل له افضلهما
- نطلب من المختبر ان يقفز (50%) من قدرته العضلية (اي يلامس العلامة التي تشير الى 240 سم) وهي معصوب العينين بعد اعطائه فرصة لتقدير المسافة بالنظر .
- يعطي المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسّم على 2)

- مواصفات الاختبارات الخاصة ببعض الصفات البدنية
* الاختبار الاول : اختبار رمي الكرة الطبية (3) كغم .
الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .
الادوات المستخدمة : كره طبيه زنة (3) كغم , شريط قياس , حزام لتثبيت المختبر على الكرسي
اجراءات الاختبار :
- يجلس المختبر على الكرسي ويثبت بوساطة حزام من وسط الجسم لكي يمنع حركة الجذع والظهر واشتراكهما في الاداء .
من وضع الجلوس يقوم المختبر بأداء ثلاثة محاولات لرمي الكرة الى ابعد مسافه ممكنه
طريقه التسجيل:
تحسب افضل المحاولات الثلاث ويكون القياس بالمتر واجزاءه.
* الاختبار الثاني : اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق
الهدف من الاختبار : قياس مرونة الجذع والعضلات الخلفية للفخذ.
الادوات المستخدمة: صندوق ارتفاعه (50) سم , مسطره بطول (50) سم مثبتة عموديا على الصندوق بحيث يكون رقم (صفر) موازيا لسطح الصندوق ورقم (50) موازيا للحافة السفلى للصندوق
اجراءات الاختبار:
-يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضموم تان مع تثبيت اصابع القدمان على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين ثم يقوم المختبر بثني جذعه الى الامام الاسفل محاولا تمرير اصابع اليدين في مستوى اقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر بالسالب او الموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق.

طريقة التسجيل:

- اذ لم تصل اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتمتر
- اذ تخطت اطراف الاصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالموجب وبالسنتمتر

التوجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين
- الثبات في وضع الثني لمدة 2-3 ثانية

* الاختبار الثالث: اختبار الركض بين الشواخص لمسافة (8) م

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة: سبعة شواخص , ساعة ايقاف الكترونية.

اجراءات الاختبار :

- يوضع الشاخص الاول على بعد (2) م عن خط البداية وتوضع ستة شواخص اخرى المسافة بينهما (1) م ويبدأ المختبر بالركض السريع بين الشواخص ذهابا وايابا.

طريقة التسجيل:

عند اعطاء الاشارة بالبدء تبدأ الساعة بالتوقيت من لحظة الانطلاق حتى الوصول الى خط النهاية ويحسب الزمن لأقرب جزء من الثانية.

التوجيهات:

عدم لمس الشواخص في اثناء الاداء .

* الاختبار الرابع: اختبار القفز العمودي من الثبات.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الادوات المستخدمة: جدار مدرج وبارتفاع مناسب , مانيزيا

اجراءات الاختبار :

- يقف المختبر بحيث يواجه الجدار بأحد كتفيه بعد غمس يده في المانيزيا
- يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامه على الجدار عند اقصى نقطة تصل اليها يده ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه بعد ذلك يخفض يده.

- من وضع الوقف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مساف يستطيع الوصول اليها لعمل علامة اخرى بأصابع اليد.
طريقة التسجيل:

- يعطى المختبر محاولتين تسجل له افضلهما

- تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الاولى والثانية والتي تعبر عن مقدار القوة العضلية التي يتمتع بها المختبر مقاسه بالسنتيمتر.

الملحق (2)

اسماء السادة الخبراء الذين وزعت عليهم الاستمارة الاستبيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت

ت	اسماء الخبراء	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
2	أ.د. عبد المنعم احمد جاسم	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
3	أ.م.د. سرمد احمد موسى	تعلم حركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
4	أ.م.د. سعد عباس عبد	علم النفس الرياضي/الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
5	أ.م. محمد ضايح	علم التدريب/ الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
6	أ.م.د. نكتل مزاحم خليل	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت
7	أ.م.د. زياد سالم عبد	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت