

دقة الإحساس الحركي للطالبات الممارسات للرياضة في المدرسة الثانوية "دراسة مقارنة"

الدكتور نوري بركات*

(تاريخ الإيداع 4 / 8 / 2011. قُبِلَ للنشر في 18 / 3 / 2012)

□ ملخص □

تعد دقة الإحساس الحركي أحد أهم مقومات تكيف وتوافق الفرد مع البيئة ومتغيراتها والممارسة الرياضية أحد أهم العوامل الأساسية التي تنمي وتطور هذه الصفة العقلية، وعليه أجريت هذه الدراسة المقارنة على عينة مكونة من 64 طالبة في الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي /32/ طالبة ممارسة للرياضة و/32/ طالبة غير ممارسة لها. وقد أظهرت الدراسة أن هناك فروقاً في قيمة الإحساس الحركي بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة وأن الممارسات لها أفضل في دقة الإحساس الحركي وأن الممارسة الرياضية ذات تأثير إيجابي في هذه الصفة وأنها تعمل على نموها وتطويرها، لذا أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالممارسة الرياضية في المدارس كنشاط منظم ونشاط حر يتيح الفرص لمعظم الطالبات الاستفادة منها.

الكلمات المفتاحية: الإحساس، الإحساس الحركي، الدقة، الممارسة الرياضية.

* أستاذ مساعد - قسم مناهج وأصول تدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

Accuracy of Kinetic Sense in Sport Practising Students At Secondary School "Comparative Study"

Dr. Nowri brakat*

(Received 4 / 8 / 2011. Accepted 18 / 3 / 2012)

□ ABSTRACT □

Accuracy of kinetic sense is considered one of the most important constituents of the individual's adaptation and harmony with the environment and its variations. Sporting practice is one of the important basic factors which develops and promotes this mental attribute. Thereon this comparative study was carried out on a sample consisted of 64 female students in the first and second Secondary Class. 32 female students were sport practising and 32 female students were non-practising of sport.

The study has shown that there are differences in the value of the accuracy of the kinetic sense among the accuracy, and that sport practice has positive effect on this attribute and that it works for its development and promotion. Therefore, the researcher has recommended the necessity of giving caring to sport practice at schools as organized activity and free activity that allows the chance to benefit from which the majority of the students.

Keywords: Sense, Kinetic sense, Accuracy, Sport practice.

*Associate Professor, Methodology and Teaching Method Department, Faculty of Physical Education, Tishreen University, Lattakia, Syria.

مقدمة:

يتعرض الفرد بشكل دائم ومستمر لعدد من المنبهات التي يتلقاها من محيطه الخارجي (المثيرات الخارجية) وأخرى تفرزها بيئته الداخلية، فيتم استقبالها من قبل أجهزة الاستقبال - الحواس - بواسطة الأعصاب الحسية إلى المراكز الحسية في الدماغ إذ يتم تحليلها وترجمتها إلى حالات شعورية تعرف "بالإحساس" وهو الأثر النفسي الذي ينشأ مباشرة من تنبيه حاسة أو عضو وتتأثر مراكز الحس بالدماغ - ويعرف أيضا بأنه العملية التي يتم عن طريقها اكتشاف المثيرات وتحديدها (ارنوف 1977)

إن الممارسة الرياضية بمختلف أنشطتها المنظمة والحرّة وخاصة التمرينات الهوائية عندما تمارس بشكل منتظم تساعد على تنمية التوافق الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية (قنديل 2000)

والإحساس الحركي يشكل احد الأسس التي يبنى عليها العمل العضلي العصبي وخاصة في المجال الرياضي بسبب تنوع الأنشطة واختلاف متطلباتها، وهذه الأهمية تأتي من انه يعكس مدى تطور الأوامر في معظم المهارات والفعاليات الرياضية، لذا فان دراسة عمليات الإحساس الحركي بمختلف جوانبها من الأمور المهمة التي تقتضي البحث فيها ولاسيما أن دقة الإحساس بالحركة كإحدى العمليات العقلية ذات أهمية كبرى ليس في المجال الرياضي فحسب بل في حياة الإنسان عموماً وفي حركته وتفاعله اليومي في أثناء العمل والراحة والممارسة الترويحية، فالتفاعل اليومي بين الإنسان وبيئته ونمو الوظائف الحركية له مثل الدقة والقدرة على التوجيه والتحكم الحركي يتوقف إلى حد كبير على درجة نمو الإحساس العضلي، وعلى مدى التحسس والتطور الذي يحدث للعمليات التحليلية العصبية داخل الحواس المختلفة. (خاطر 1983)

أهمية البحث وأهدافه:

تتجلى أهمية البحث في إظهار دور الممارسة الرياضية في تنمية دقة الإحساس الحركي الذي يعد أهم مميزات التوافق التي توفر للفرد قدرة التفاعل الايجابي مع متغيرات المحيط والاستفادة من مقدرات البيئة، فضلاً عن انه يميز الأفراد الذين يمتلكون هذه القدرة عن غيرهم من الذين لا يمتلكونها.

وانطلاقاً من هذه الأهمية فان البحث يهدف إلى:

- 1- التعرف على اثر الممارسة الرياضية في دقة الإحساس الحركي لدى طالبات مرحلة التعليم الثانوي.
- 2- التعرف على الفروق في مستوى دقة الإحساس الحركي بين الطالبات الممارسات للرياضة والطالبات غير الممارسات للرياضة في مرحلة التعليم الثانوي.

طرائق البحث ومواده:

تشكل قلة الاهتمام بالرياضة المدرسية إحدى أهم المشاكل التي تعاني منها الرياضة في بلادنا، وهذه المشكلة ناشئة من غياب الرؤية الحقيقية لأهمية الممارسة الرياضية في بناء وتنمية وتطوير الشخصية المتكاملة عقلياً ونفسياً وبيئياً واجتماعياً بسبب النظرة السطحية للممارسة الرياضية في أنها مجرد لهو ولعب وتمضية لوقت الفراغ، وهذه النظرة الناتجة من عدم الفهم الدقيق والوعي لنتائج الممارسة الرياضية على الفرد في التكيف والتفاعل مع متغيرات المحيط ، وهنا تكمن مشكلة البحث التي وضع الباحث الفروض التالية لحلها:

- 1- تؤثر الممارسة الرياضية تأثيراً إيجابياً في دقة الإحساس الحركي لدى طالبات المدرسة الثانوية.

2- توجد فروق إحصائية في دقة الإحساس الحركي بين الطالبات الممارسات للرياضة والطالبات غير الممارسات للرياضة في المدرسة الثانوية.
وبناءً عليه استخدم الباحث المنهج الوصفي لأسلوب المسح لاختبار فروض وحل مشكلة بحثه (ابراهيم، 2002).

الإطار النظري للدراسة:

1- الإحساس الحركي:

يعرف الإحساس الحركي بأنه مجموعة الإحساسات المصاحبة لأية حركة من حركات أعضاء الجسم، كذلك أي تغيير في وضع هذا العضو بالنسبة لأعضاء الجسم الأخرى. (حلمي، 1978).
الإحساس الحركي من الأمور المهمة التي يجب التأكيد عليها ليس للرياضيين فقط بل يتعدى ذلك إلى تفاعل الإنسان مع بيئته، وإن سلامة الحواس والمحافظة عليها والتأكد على الممارسة البدنية المنتظمة سوف تمكن من إدراك حركة الأشياء في الفراغ واتخاذ القرار المناسب من حيث التوقيت الزمني والتقدير المكاني.
لأن الإحساس الحركي هو الذي يساعد الكائن الحي في التعرف باستمرار على موضع الجسم أو أجزائه في الفراغ في أثناء السكون الحركي. (ابراهيم 1981).

فضلاً عن أن دراسة الخصائص الحسية للعضلات ووظائف العضلات الحسية من حيث إدراك الظواهر الحركية من خلال الفراغ أو الزمان أو العلاقة الزمنية والمكانية، لذا يعد التدريب الرياضي والممارسة الرياضية من العوامل المهمة والمساعدة على تطوير انطباعات عصبية داخل الدماغ في الجوانب المكانية والزمنية، وإن هذه الانطباعات تتطور مع التطور الحركي للإنسان عبر مراحل عمره المختلفة، لذا يعد الإحساس الحركي من أهم أسس الأداء الحركي الدقيق لأنه يمد الفرد بمعلومات عن وضع الجسم في حالة الحركة. (مانيل 1988)
وتشير إحدى الدراسات إلى أن الإحساس الحركي ينمو في الفراغ لمسافة معلومة في صورة مستمرة من 6-12 سنة باستخدام التمييز البصري ولكن معدلات نمو هذه الخاصية الوظيفية تحدث بصورة غير منطقية، كما تزداد الأهمية النسبية لحاسة الإبصار بالنسبة للإحساس الحركي في الفراغ تبنياً للمراحل السنية وغالباً ما يرتبط ذلك بالتغيرات الوظيفية والمورفولوجية التي تحدث في المحللات الحسية والبصرية. (خاطر، 1983)

2- الدقة:

الدقة تعني قدرة الفرد على التحكم في حركاته الاختيارية نحو هدف معين وقد يكون هذا الهدف مسافة أو اتجاهاً أو تقديراً زمنياً. (عبد الوهاب 1966)
والدقة من الخصائص الفيزيولوجية المعقدة إذ أن الفرد يحافظ على دقة الحركة في الفراغ بتغيير الانقباضات العضلية وبذلك فإن الدقة من وظائف الجهاز العصبي. (خاطر، البيك، 1976)
ترتبط الدقة بالإحساس الحركي إذ يلعب الأخير دوراً مهماً في دقة تقدير حركة جسم الإنسان وخاصة في الحركات المرتبطة بالتقدير الفراغي، ويعد الإحساس العضلي أقوى أجهزة المتابعة والتوجيه للحركة.
وهناك علاقة بين الإحساس البصري والدقة الحركية إذ تقوم حاسة البصر بدور فاعل في الدقة فمن خلالها يستطيع أو يتمكن الفرد من تطبيق الحركة وإمكانية تحقيق الغرض منها، وهناك يعمل النموذج الجيد للحركة كدافع وحافز لتهيئة القوى الداخلية للفرد لإنجاح عملية التعليم وتطبيق المهارة الحركية المطلوبة، وتعد سلامة ودقة الحواس

من الأشياء المهمة التي تفوق في أهميتها الكثير من العوامل في أثناء الحركة وبعدها إذ تبدأ الإحساسات الحركية - البصر والإشارات والدلالات اللفظية - بمعرفة ما يؤديه الشخص. (1976 pelage)

عينة البحث:

شملت عينة البحث 64 طالبة من طالبات الصف الأول والثاني الثانوي في ثانوية الشهيد عدنان جلعود في محافظة اللاذقية للعام الدراسي 2009-2010 وكما هي موضحة بالجدول (1) .

جدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة البحث

المجموع			غير الممارسات			الممارسات			
الطول	العدد	العمر	الطول	العدد	العمر	الطول	العدد	العمر	
149,6	30	16,4	150,00	15	16,5	149,2 سم	15	16,3 سنة	الأول الثانوي
سم		سنة	سم		سنة				
151,2	34	16,9	150,9	17	17,00	151,6 سم	17	16,9 سنة	الثاني الثانوي
سم	5	سنة	سم		سنة				
150,4	64	16,6	150,45	32	16,75	150,4 سم	32	16,6 سنة	المجموع
سم	25	سنة	سم		سنة				

إذ بلغت نسبة العينة / 7,57 % / من مجتمع الأصل البالغ / 845 / طالبة وعدد الممارسات فيه / 123 / ونسبة العينة فيها / 52% / وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية وهي متجانسة إذ بلغ معامل التوائها (+ 1,17) .

الاختبار المستخدم في البحث:

استخدم الباحث اختبار الوثب الطويل من الثبات والعينان معصوبتان لنقطة محددة (خاطر 1983) وتكون طريقة أداء الاختبار كما يلي:

1- يعطى لكل مختبرة ثلاث محاولات قفز لأقصى مسافة ثم يأخذ متوسط القفزات الثلاث ويحدد منتصف هذه المسافة.

2- تقوم كل مختبرة بالقفز إلى منتصف المسافة (نقطة منتصف المسافة) والعينان مفتوحتان ثم تكرر المحاولة والعينان معصوبتان.

3- تقاس المسافة بين نقطة المنتصف ونقطة الهبوط بالقدمين وتعد هذه المسافة مؤشراً لدقة الإحساس الحركي.

الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة النتائج (ابراهيم 2010).

$$1. \text{الوسط الحسابي: } \text{س} = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

$$2. \text{ الانحراف المعياري: } \sigma = \sqrt{\frac{\text{مج س} \left(\frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \right)^2}{1 - \text{ن}}}$$

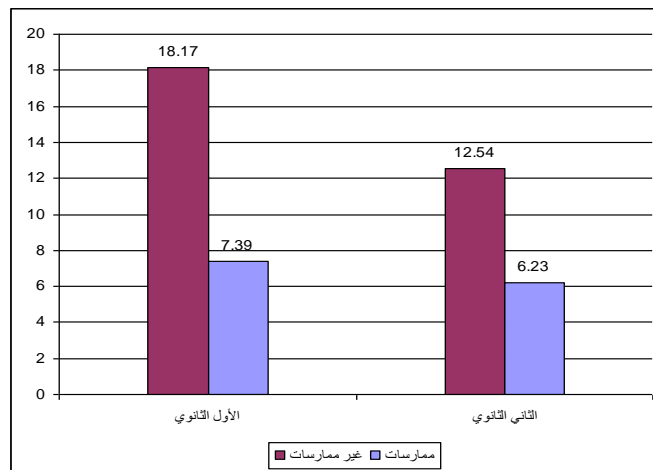
$$3. \text{ اختيار "ت" للأوساط غير المرتبطة وللعينات المتساوية: } t = \frac{\text{س} - 1 \text{ س}^2}{\sqrt{\text{ع} + 2 \text{ع}^2}} \cdot \frac{1}{1 - \text{ن}}$$

النتائج والمناقشة:

جدول (2) يوضح الفرق في دقة الإحساس الحركي بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	غير ممارسات للرياضة			ممارسات للرياضة			المتغيرات الإحصائية المرحلة الدراسية
				ع	س	ن	ع	س	ن	
0.01	28	2.76	9.8	3.19	18.17	15	2.6	7.39	15	الصف الأول الثانوي
0.01	32	2.72	4.54	4.53	12.54	17	2.73	6.23	17	الصف الثاني الثانوي

يوضح الجدول "2" أن متوسط مسافة الهبوط عن نقطة المنتصف لدى الطالبات غير الممارسات للرياضة أكبر من متوسط مسافة الهبوط عن المنتصف لدى الطالبات الممارسات للرياضة في الصفين الأول والثانوي الثانوي، إذ بلغ المتوسط الحسابي للطالبات غير الممارسات في الصف الأول الثانوي (18,17 سم) وللطالبات الممارسات (7,39 سم)، وهذا يشير إلى وجود فرق في دقة الإحساس بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة، وهو ما أظهرته القيمة الإحصائية للفرق بين الوسطين - قيمة ت - المحسوبة إذ بلغت (9,8) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2,86) عند درجة حرية "28" ونسبة خطأ (0,01) وهو فرق إحصائي، أما بالنسبة لطالبات الصف الثاني الثانوي فان متوسط المسافة للطالبات غير الممارسات (12,54 سم) وللطالبات الممارسات للرياضة (6,23) وهذا يشير إلى فرق واضح في دقة الإحساس بين الاثنتين وهذا ما تؤكدته قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (4,54) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,72) عند درجة حرية "32" ونسبة خطأ (0,01) وهو فرق إحصائي معنوي والشكل رقم (1) يوضح هذه الفروقات.



شكل (1) يوضح الفروق في دقة الإحساس

ومن خلال النتائج التي تم عرضها نجد أن دقة الإحساس الحركي أكثر تطوراً لدى الطالبات الممارسات للرياضة وأن قدرتهن على الإحساس بالجسم والسيطرة عليه في الفراغ وتقدير المسافة عالية، وهذا ناتج عن الممارسة الرياضية إذ أن صفة الإحساس الحركي صفة عقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة الرياضية المنتظمة في التنسيق ما بين المستقبلات الحسية والأجهزة الحركية، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإحساس الزمني والمكاني (فالحاسة الحركية مهمتها الإخبار عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة فضلاً عن عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما (علاوي 1975) وهذا ما ينقص الطالبات غير الممارسات للرياضة وهو ضعف الحاسة الحركية في التقدير المكاني والزمني مما جعل المسافة تزداد نتيجة ابتعاد نقطة الهبوط عن نقطة المنتصف.

الاستنتاجات والتوصيات:

- بعد تحليل النتائج التي تم الحصول عليها وبناءً على تلك النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- إن الممارسة الرياضية ذات تأثير إيجابي في دقة الإحساس الحركي فهي تعمل على تطويرها وتحسينها وبذلك كانت أفضل لدى الطالبات الممارسات للرياضة منها لدى غير الممارسات.
 - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الإحساس الحركي بين الطالبات الممارسات للرياضة وغير الممارسات لها إذ بلغت قيمة الفرق بين الأوساط لطالبات الصف الأول الثانوي 9,8 ولطالبات الصف الثاني 4.54 وهما قيمتان معنويتان مقارنةً بالقيمة الجدولية.

يوصي الباحث بما يأتي:

1. الاهتمام بدروس التربية الرياضية في المدارس وتنفيذها بشكل مثالي كونها تمثل مجالاً جيداً للممارسة الرياضية وخاصة للبنات.
2. ضرورة إقامة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة لما يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية.
3. التأكيد على أهمية نشر الوعي والثقافة الرياضية في المجتمع المدرسي والتعريف بدور الرياضة وأهميتها في حياة الإنسان.

المراجع:

- 1- ابراهيم، فريدة، *النمو والتطور الحركي*، ط2، دار المعارف، مصر، 191، 1981.
- 2- ابراهيم، قاسم خليل، *الاختبارات والقياس في التربية البدنية*، مديرية الكتب والمطبوعات، جامعة تشرين، اللاذقية، 318، 2010.
- 3- ابراهيم مروان عبد المجيد، *طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية*، الدار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 213، 2002.
- 4- ارنوف، وتبيخ، *مقدمة في علم النفس*، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، دار ماكجروهل، القاهرة، 265، 1977.
- 5- حلمي، عصام، *الاعتبارات الأساسية في الأداء المهاري*، مجلة دراسة التعلم الحركي في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة، 26، 1978.
- 6- خاطر، أحمد محمد، *دقة الإحساس في مرحلة الطفولة المتأخرة*، مجلة الثقافة الرياضية، الكويت، 113، 1983.
- 7- خاطر، احمد محمد، البيك، علي، *القياس في المجال الرياضي*، دار المعارف، القاهرة، 205، 1976.
- 8- عبد الوهاب، دلال محمد، *اللياقة البدنية أسسها وقياسها*، الدار القومية للطباعة والنشر، مصر، 181، 1966.
- 9- علاوي، محمد حسن، *علم التدريب الرياضي*، ط3، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة، 354، 1975.
- 10- قنديل، محروس، وآخرون، *أساسيات التمرينات البدنية*، دار المعرفة للطباعة والنشر، القاهرة، 312، 2000.
- 11- PELAGE, j. *THECHILD*, S. conception of pace. Routledge and Kagan Fant, London 197.