

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

رياضة و صحة

عنوان البحث:

## دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية

-دراسة مقارنة بين قداماء اتحاد سيدي بلعباس الممارسين و غير الممارسين (40-50) سنة-

تحت إشراف:

أ.د/ بومسجد عبد القادر

إعداد الطالب:

بلعالم كريم

لجنة المناقشة:

رئيسا

د.زرف محمد

مناقشا

أ.سنوسي فغلول

السنة الجامعية: 2014-2015



اللهم لك الحمد، واليك المشتكى، وأنت  
المستعان، وعليك التكلان، وأفضل الصلاة، والسلام  
على عبدك، ونبيك سيدنا محمد، وعلى آله،  
وصحبه أجمعين، ونسألك اللهم أن تخرجنا من  
ظلمات الوهم، وتكرمنا بنور الفهم، وأن تفتح  
علينا بمعرفة العلم، وأن تلهمنا شكر نعمك،  
وتجعل عملنا خالصا لوجهك الكريم إنك يا مولانا  
سميع مجيب قريب.

# شكر و تقدير

قال الله تعالى: وإذ تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد

صدق الله العظيم .سورة إبراهيم الآية 07

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور " بومسجد عبد القادر " الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته وحسن متابعته لي التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع إلى زملائي الذين وقفوا على نجاحي والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه. وفي الأخير نتقدم بالشكر الواسع إلى أوليائي الأعزاء وإلى كل من علمني حرفا من الابتدائي إلى الجامعة.

\*بلعالم كريم\*

# الإهداء

بمناسبة نيلي شهادة ماستر رياضة و صحة وبفضل من الله عز وجل وبفضل مجهوداتي المعبرة أهدي ثمرة جهدي إلى الحصن الدافئ و القلب الحي إلى العين التي قطعت النوم لتصهر على راحتى إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة رحمها الله و اسكنها الفردوس الأعلى . إلى الذي أفنى العمر كله على تدريسي و رعايتي و لم يخل علي بأي شيء و الذي مهد لي طريق النجاح و كان لي نعم الأب و الصديق أبي العزيز اطال الله في عمره . إلى إخوتي كل باسمه أخي قادة الذي اعتبره بمثابة الاب و زوجته و ابنائه احمد و عبد الرحمن و عبد الستار و محمد الامين و خديجة و الكتكوت الصغير اسماعيل . إلى أخي مختار و زوجته و ابنائه بسمة و ياسين . إلى أخي الطاهر و زوجته و ابنائه امينة و ايمن و هبة . إلى أخي الطاهر و زوجته و ابنائه امينة و ايمن و هبة . إلى أختي الغالية مختارية و زوجها و ابنائها محمد و سهام و يونس إلى أختي ملوكة و زوجها محي الدين و الكتكوتة سلطنة . إلى أخي محمد و زوجته و ابنه العزيز على قلبي جواد و ريتاج و أخي عثمان و زوجته و ابنائه انس و الكتكوتة الجميلة ايلاف. وإلى أختي فاطمة و ابنائها بشرى و محمد و حنيف . إلى جميع اعمامي و اخوالي و خالاتي الاحياء منهم و الأموات . إلى كل الأقارب من قريب أو من بعيد.

إلى كل أصدقائي الذين عرفتهم في حياتي

و خاصة القدماء منهم عزيز و حميدو و مفيد و فؤاد. إلى اصدقائي الذين شاركوني أغز أيام حياتي عمارة محمد و العسري محمد و مدوني محمد و السبع يوسف. إلى اصدقائي في الجامعة العمالقة سي مرابط و عبدو و بناصر و تواتي و جميع طلبة رياضة و صحة دفعة 2015.

إلى السادة مفتشي التربية الوطنية السيد عوف و السيد رزيني . إلى جميع أساتذة التربية البدنية .

إلى جميع زملائي الأساتذة الذين عرفتهم في حياتي التعليمية . إلى اساتذة و تلاميذ ثانوية الحواس .

إلى جميع أصدقائي اللاعبين الذين لعبت معهم و الى جميع مدربي كرة اليد. إلى جميع لاعبي التنس

الذين ادرهم جميع المدربين. إلى جميع اعضاء مسيري مكتب جمعية الوفاق الرياضي -سغيزف-

إلى أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

\*بالعالم كريم\*

# الفهرس

الصفحة	محتوى البحث	الرقم
ا	البسمة	
ب	شكر و تقدير	
ج	إهداء	
د	قائمة الجداول	
هـ	قائمة الأشكال	
<b>التعريف بالبحث</b>		
02	مقدمة	01
03	مشكلة البحث	02
04	أهداف البحث	03
04	فرضيات البحث	04
04	أهمية البحث	05
05	مصطلحات البحث	06
08	الدراسات المشابهة	07
13	خلاصة	
<b>الباب الأول</b> <b>الدراسة النظرية</b>		
<b>الفصل الأول</b> <b>خصائص و مواصفات</b> <b>الفئة العمرية (40-50) سنة</b>		
15	تمهيد	
16	تعريف سن الرشد	1-1
16	مميزات طور الرشد	2-1

17	الخصائص العامة لمرحلة الرشد المبكر	3-1
17	النمو الجسدي في مرحلة الرشد	4-1
18	النمو العقلي في مرحلة الرشد	5-1
19	النمو الخلفي في مرحلة الرشد	6-1
21	النمو المهني لدى الراشد المبكر	7-1
22	نمو الشخصية عند الراشد المبكر	8-1
23	الزواج و الحياة الأسرية بالنسبة للراشد	9-1
25	الاختيار المهني	10-1
26	التكوين الجسدي لمرحلة -الرشد-	11-1
26	خصائص عامة لمرحلة هضبة العمر	12-1
27	مشكلات مرحلة هضبة العمر	13-1
27	النواحي الحسية	14-1
27	أهم العوامل التي تؤثر على التغير العضوي	15-1
28	مرحلة الرشد المتأخر- الكهولة 50 سنة	16-1
29	خلاصة	
<h2>الفصل الثاني</h2> <h3>القدرات الحسية الحركية</h3>		
30	تمهيد	
31	الإحساس الحركي (الحاسة الحركية)	1-2
32	الجهاز العصبي	2-2
35	أجهزة الإحساس بالجسم	3-2
35	القدرات الحسية	4-2
37	الإحساس	5-2
38	الإدراك	6-2
40	أهمية الإدراك الحس حركي في المجال الرياضي	7-2
41	العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية	8-2
43	الإدراك الحس- حركي	9-2
45	قياس القدرات الحسية الحركية الادراكية	10-2
47	القدرات الحس حركية	11-2
49	التغيرات و العوامل المؤثرة في الادراك	12-2
51	العمل الحركي و الحواس	13-2

52	الادراك الحسي الحركي في المجال الرياضي	14-2
53	العلاقات بين تطوير المهارات و عملية الاحساس و عملية الادراك	15-2
53	العمل العقلي و علاقته بالاحساس	16-2
55	خلاصة	
<h3>الفصل الثالث</h3> <h3>الممارسة الرياضية-كرة القدم-</h3>		
56	تمهيد	
57	نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية	1-3
57	مفهوم الممارسة الرياضية	2-3
57	تعريف الممارسة الرياضية	3-3
57	خصائص الممارسة الرياضية	4-3
58	أهداف الممارسة الرياضية	5-3
60	الممارسة الرياضية و الجانب الحسي الحركي	6-3
60	أهمية النشاط الرياضي والممارسة الرياضية على الصحة النفسية	7-3
61	أنواع الممارسة الرياضية	8-3
61	مستويات الممارسة الرياضية	9-3
62	قيم الممارسة الرياضية	10-3
63	كرة القدم	11-3
63	تعريف كرة القدم	1-11-3
63	كرة القدم كلعبة	2-11-3
64	متطلبات كرة القدم	3-11-3
69	اشكال القوة العضلية و الحس حركية لعضلة الرجلين -كرة القدم	4-11-3
70	اهمية الادراك الحس -حركي في لعبة كرة القدم	5-11-3
72	خلاصة	
<h3>الباب الثاني</h3> <h3>الدراسة الميدانية</h3>		
<h3>الفصل الأول</h3> <h3>منهجية البحث و اجراءاته الميدانية</h3>		
74	تمهيد	

75	منهج البحث	1-1
75	مجتمع عينة البحث	2-1
75	مجالات البحث	3-1
76	متغيرات البحث	4-1
77	أدوات البحث	5-1
77	تحليل المادة	1-5-1
77	الاستبيان	2-5-1
78	الاختبارات	3-5-1
79	الاختبارات الحس-حركية	4-5-1
84	الدراسة الاستطلاعية	6-1
85	الدراسة الرئيسية	7-1
85	الاسس العلمية للاختبارات الحسية الحركية	8-1
88	الوسائل الاحصائية	9-1
88	صعوبات البحث	10-1
89	خلاصة	
<h2>الفصل الثاني</h2> <h3>عرض تحليل النتائج و مناقشة النتائج</h3>		
92	تمهيد	
93	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان	1-2
101	عرض و تحليل نتائج الاختبارات الحس-حركية	2-2
111	الاستنتاجات	3-2
111	مناقشة الفرضيات بالنتائج	4-2
112	التوصيات	5-2
113	الخلاصة العامة	6-2
	المصادر و المراجع	
	الملاحق	
	ملخص البحث باللغة العربية	
	ملخص البحث باللغة الفرنسية	
	ملخص البحث باللغة الانجليزية	





## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
78	أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاستبيان	جدول 01
86	معامل الارتباط قيمة ر المحسوبة و الجدولية لثبات الاختبارات الحس حركية	جدول 02
87	أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاختبارات الحسية الحركية	جدول 03
93	تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الحالة المدنية	جدول 04
94	تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول المستوى التعليمي	جدول 05
95	تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول مقر الإقامة	جدول 06
96	تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الصنف الاجتماعي	جدول 07
97-98	تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الصحة العامة- عمل الحواس -الممارسة الرياضية- كرة القدم -القدرات الحس-حركية	جدول 08
102	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة	جدول 09
103	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة	جدول

	والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة	<b>10</b>
<b>105</b>	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بالزمن للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة	<b>جدول 11</b>
<b>107</b>	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار ركض 10م بخطوات موزونة للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة	<b>جدول 12</b>
<b>109</b>	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة	<b>جدول 13</b>

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
79	اختبار الاحساس بفراغ الخط الراسي-معصوب العينين-	الشكل 01
80	اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي-معصوب العينين-	الشكل 02
81	اختبار تقدير الاحساس بالزمن	الشكل 03
82	اختبار ركض 10م بخطوات موزونة	الشكل 04
83	اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي -معصوب العينين -	الشكل 05
102	أعمدة بيانية توضح نتائج اختبار الخط الراسي	الشكل 06
104	أعمدة بيانية توضح نتائج اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي	الشكل 07
106	أعمدة بيانية توضح نتائج اختبار تقدير الاحساس بالزمن	الشكل 08
108	أعمدة بيانية توضح نتائج اختبار ركض 10م بخطوات موزونة	الشكل 09
110	أعمدة بيانية توضح نتائج اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي	الشكل 10



## مدخل الباب الأول

في هذا الباب النظري تطرقت إلى ثلاث فصول بحث في الفصل الأول تطرقت إلى خصائص المرحلة العمرية (40-50) سنة أما في الفصل الثاني تطرقت إلى القدرات الحسية الحركية في الأخير تطرقت في الفصل الثالث إلى الممارسة

الرياضية - كرة القدم - معتمدا في ذلك على بعض المراجع كالكتب

مذكرات تخرج سابقة و الانترنت و كان لكل فصل تمهيد و خاتمة

### 1- مقدمة

تعتبر الرياضة جزءاً هاماً من تاريخ الشعوب . فقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه و صحته و لياقته . كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن أن يجنيها من خلال ممارستها للرياضات المختلفة . كاللعب و التمرينات البدنية و الرقص و التدريب البدني . كما أدرك ان هذه المنافع لا تقتصر على الجانب البدني فحسب بل يمتد إلى الجوانب النفسية والاجتماعية و العقلية و المعرفية إضافة إلى ذلك الجوانب الحسية الحركية .

إن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة للممارسة لهذا النشاط (الشاطي، 1992، صفحة 98) وهذا ما يؤكد نشارلزيبوكر ان الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تدريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني . ويرى محمد الحمامي من خلال دراسة له إن ممارسة مختلف النشاط الرياضي تساهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس كما تهدف إلى وقايتها من الأمراض و إلى زيادة مردود الفرد الإنتاجي . ((الحمامي، 1998، صفحة 32) كما أثبتت الدراسات مثل دراسة خويلة (2003) أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين مستوى المهارة الحركية والإحساس العضلي الحركي، والإحساس بالمسافة والارتفاع، والإحساس بالاتجاه، كما أكد على وجوب تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان والزمان في مختلف الأنشطة الرياضية.

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويج عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية ، حيث يذكر كلا من "أيلين وديع" أن الإدراك الحس حركي يعد مكوناً هاماً في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلمة سابقاً بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهارة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ أن الأداء المهاري للاعب كرة القدم يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الادراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادراً على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الاداء الحركي.

تعتبر مرحلة الرشد المرحلة التي يكون فيها للفرد القدرة على النشاط البدني والتي لا تتطلب القوة الجسمية فحسب وإنما تتطلب السرعة والتأزر والاحتمال فإنها تصل إلى حدها خلال هذا الطور نجد أن عدد من الوظائف الحركية والحسية تصل إلى نهايتها القصوى خلال الرشد المبكر. (فؤاد، 1995، صفحة 22)

عرف (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 28) القدرة بأنها " الكفاءة أو استطاعة الأداء عمل من الأعمال الذهنية أو الجسمية سواء كان هذا العمل فطرياً أو مكتسباً بالتعلم والممارسة"، وعرفت القدرة بأنها " إمكانية الفرد الحالية

## دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية

التي وصل إليها بالفعل سواء عن طريق نضجه أم نموه أم خبرته أم تعليمه أم تدريبه على موازنة نشاط ذهني أو حسي أو حركي في مجال معين كالسباحة أو الجري ". (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 68).

ويضيف كل من عبد الحق وآخرين (2005)، والكيلاني (2005) و (Schmid, 2000) على أن الإدراك الحس حركي هام في عملية التعلم، وذلك لأنه كلما إزداد الإحساس بالحركة أو المهارة، كلما أمكن أداؤها بصورة أفضل، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة. ويرتبط المفهوم التطبيقي للقدرات الحركية بعملية استقبال وتنسيق الأوامر العصبية الحركية للتحكم والتوافق العضلي العصبي.

لذا فإن الإحساس الحركي بالقوة يعني (الدين، 2008 ، صفحة 23) هي قدرة الرياضي على إظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازم لأداء حركي معين كإظهار أقصى قوة أو متوسطة أو قليلة .

أما الإحساس الحركي بالزمن فهو قدرة الرياضي على تحديد زمن أداء الحركة أو الفعالية . أما الإحساس الحركي بالمسافة هي قدرة الباقي على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء الأداء . ويرى المختصون في مجال التدريب الرياضي بشكل عام إيجابيه بين الأداء في بعض الاختبارات الخاصة في الإدراك الحس -حركي والأداء في اختبارات القدرات الحركيه ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج جيدة في اختبارات الإدراك الحس -حركي أفضل من غير الرياضي وهذا ما استدعى اهتمام الطالب الباحث جراء دراسته في هذا المجال إلى معرفة دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية .

### -2- مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث لمباريات قدماء لاعبي كرة القدم لاتحاد سيدي بلعباس و الذين يلعبون تحت اسم جمعية مشعل الشهيد ونظرا لاهتمامه بهم و بالتعرف عليهم أكثر فأكثر فقد أراد الباحث معرفة مستوى القدرات الحس حركية لديهم و التي تساهم بشكل فعال خلال أداء المهارات و خلال المنافسة الرياضية ، كما إن حدة المنافسة في مباريات كرة القدم تحتم توفر مجموعة من الصفات الأساسية لدى لاعب كرة القدم حتى يتمكن من مسايرة و تنمية خصوصيات المنافسة ، و تجمع هذه الصفات الأساسية بين الجانب البدني والمهاري و الخططي و الفني بالإضافة إلى الجانب الحسي حركي وأن تنمية القدرات الحسية الحركية لدى الراشدين أمر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية . إضافة إلى قلة البحوث التي تتناول دور الممارسة الرياضية في تطوير القدرات الحسية الحركية لهذه المرحلة العمرية، الأمر الذي دفع الباحث باختبار القدرات الحس حركية لديهم لمعرفة هل لممارسة رياضية كرة القدم دور في تحسين القدرات الحسية الحركية لدى قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس 40 إلى 50 سنة ؟.



## دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية

و ينبثق من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية

- 1- ما هو مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد الممارسين لكرة القدم؟
- 2- ما هو مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد غير ممارسين لكرة القدم؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين أفراد العينة الممارسين وغير ممارسين لكرة القدم؟

### 3- أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- 1- معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم.
- 2- معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم.
- 3- إيضاح طبيعة الفروق في مستوى القدرات الحسية الحركية ما بين العينة الممارسة و غير الممارسة لكرة القدم من 40 إلى 50 سنة.

### 4- الفرضيات

- 1- مستوى القدرات الحسية الحركية للأفراد العينة الممارسة لكرة القدم أحسن بالمقارنة مع أفراد العينة الغير الممارسة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات الحسية الحركية بين أفراد العينة الممارسة و أفراد العينة غير ممارسة لصالح العينة الممارسة.

### 5- أهمية البحث

نالت القدرات الحسية - الحركية اهتماما خاصا في مجالات دراسات التدريب الرياضي ، من حيث علاقتها بالجوانب المختلفة للتعلم والأداء الحركي، إذ يرى الباحثون أن الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها يمكن أن تسهم في تحسين قدرة الإدراك الحس حركي على مراحل عمرية متعددة. كما تكمن أهمية الدراسة في تبين دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحس حركية في مرحلة الرشد كما تعد الدراسة الحالية إحدى الدراسات القليلة، التي تناولت القدرات الحسية - الحركية، كدراسة مقارنة بين الممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين علما أن (كيهارت وأخرون) قد طوروا برنامجا يتضمن مجموعة أنشطة لتحسين الإدراك الحركي للطفل، وبالنظر إلى ممارسة كرة القدم من طرف قدماء اللاعبين يبين لنا الحاجة إلى النظر في محتواها بما يحقق القدرات الحس - حركية، حيث أن الممارسة في مرحلة الرشد 40-50 تتطلب الاهتمام بالقدرات الحس حركية لديهم.

## دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية

وتكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الجانب الحس -حركي إذ هي محاولة للمقارنة بين القدرات الحس -حركية للممارسين لكرة القدم مع الغير ممارسين كما يساهم البحث في مساعدة مدربي كرة القدم علي تطوير قدرات لاعبيهم الحس -حركية من خلال التعرف على دور الممارسة الرياضية في هذا الجانب .

### 6- مصطلحات البحث

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

#### 6-1-الممارسة الرياضية

أ-التعريف اللغوي:

مارس -ممارسة و مراسا

مارس الأمر -عاجله وزاوله (مارس العمل أو المهنة أو الرياضة ). (المعجم الرائد)

ب- التعريف الاصطلاحي:

إن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة للممارسة لهذا النشاط ككرة القدم (الشاطفي، 1992، صفحة 98).

ج-التعريف الإجرائي:

وهذا ما يؤكد نشارلزيبوكر ان الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تدريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن

طريق أنواع النشاط البدني (صالح، الرياضة للجميع، 1960، صفحة 28)

الممارسة الرياضية هي ممارسة الفرد كرة القدم حتى يكون فردا متكاملا بدنيا

و عقليا وانفعاليا و اجتماعيا و حسيا و حركيا

#### 6-2-القدرات الحسية الحركية:

أ-التعريف اللغوي:

\*القدرة: القوة على الشيء و التمكن منه-الجمع: قدرات(المعجم الرائد)

\*حسي:اسم الجمع :حسيات -اسم منسوب إلى حس

## دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية

\*الحسي: المحسوس باحدى الحواس و يقابله المعنوي .

\*حركي:اسم و ما ينتسب للحركة -الحركي

### ب-التعريف الاصطلاحي:

عرف (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 28) القدرة بأنها " الكفاءة أو استطاعة الأداء عمل من الأعمال الذهنية أو الجسمية سواء كان هذا العمل فطرياً أو مكتسباً بالتعلم والممارسة"، وعرفت القدرة بأنها " إمكانية الفرد الحالية التي وصل إليها بالفعل سواء عن طريق نضجه أم نموه أم خبرته أم تعليمه أم تدريبه على مزاوله نشاط ذهني أو حسي أو حركي في مجال معين كالسباحة أو الجري ". (دويدار، التدريب الرياضي، 2006، صفحة 68).

يستخدم في الطب لوصف المسارات العصبية المسؤولة عن حركة العضلات بالمقابلة مع الحس و هو ما ينقل التنبيهات الحسية الى المراكز العصبية.

### ج-التعريف الإجرائي:

القدرات الحس حركية هي إمكانية الفرد في مرحلة الرشد من القدرة على الإحساس بالمسافة و الإحساس بالزمن و الإحساس الحركي و الإحساس بمثابة الوثب الأفقي في مجال معين ككرة القدم. أن أداء أي حركة رياضية تحتاج إلى درجة معينة من القوة العضلية وفترة معينة من الزمن للأداء ومدى معين وتفاعل هذه المتغيرات يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة وجوده الأداء الحركي .

لذا فإن الإحساس الحركي بالقوة يعني (الدين، 2008 ، صفحة 23)هي قدرة الرياضي على إظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازم لأداء حركي معين كإظهار أقصى قوة أو متوسطة أو قليلة . أما الإحساس الحركي بالزمن قدرة الرياضي على تحديد زمن أداء الحركة أو الفعالية الإحساس الحركي بالمسافة هي قدرة الباقي على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء الأداء .

## 6-3- كرة القدم:

### أ-التعريف اللغوي:

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Regby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

### ب- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

### ج- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف قدماء لاعبي اتحاد بلعباس -جمعية مشعل الشهيد- 40-50 سنة يمارسونها مرة في الأسبوع و هي عبارة عن منافسات بين جمعيات قدماء اللاعبين.

## 4-6- فئة 40-50 سنة

### أ- التعريف اللغوي:

\*السن: العمر

\*الرشد: رشد، يرشد، رشداء، فهو راشد

\*رشد الولد: بلغ سن الرشد، البلوغ

### ب- التعريف الاصطلاحي:

تسمى هذه المرحلة مرحلة الرشد بمضبة العمر لأنها تمثل أعلى مستوى في طريق الحياة التكوينية. و تسمى أيضا بمرحلة النضوج لأن الإنسان يصل في هذه المرحلة إلى تكامل نضوجي في جميع أبعاده التكوينية في جسمه و إدراكه و انفعاله و مجتمعه.

ول هذه المرحلة أهميتها الكبرى في حياة الفرد والمجتمع باعتبارها مرحلة الإنتاج.

-المرحلة التي يعتبر بدؤها ختاماً لاكتمال النضج، و بدءاً لتناقص القوة البدنية و الحركية.

-تسمى الكهولة بالمراهقة الثانية في حريف العمر. (خياط، علم النفس النمو....مرحلة الرشد، 1998، صفحة 65)

-مرحلة بلوغ الأشد كما وردت في القرآن الكريم، وتمتد من أربعين سنة إلى مطلع الشيخوخة (حطب، 1995، صفحة

500)

### ج-التعريف الإجرائي

المرحلة العمرية من 40 سنة فما فوق مرحلة النضج و اكتمال النمو التي ينتقل فيها الفرد من لاعب يلعب تحت اسم نادي كرة قدم يصبح فيها اللاعب ممارس قسّم و يمكنه أن يلعب كرة القدم تحت اسم جمعية رياضية و مع أفراد من هم في سنه او أكبر منه-

### 7- الدراسات المشابهة:

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة فإنها لم تكن واسعة بقدر ما يتطلبه الموضوع ، وقد وجدت عدة دراسات منها:

### 1-7- دراسة (المصطفى، عبد العزيز عبد الكريم، 1998 )

بعنوان: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية -الحركية عند الأطفال-

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاط التدريبي والحركي في تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية عند الأطفال ومعرفة هذه القدرات لتحديد الأطفال الذين يعانون من بعض حالات التخلف أو العجز الحسي - الحركي .أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي - الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي 398 ...

#### فرضيات الدراسة :

1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعات التجريبية والضابطة في القدرات الحسية والحركية.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحسية الحركية

3- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية المجموعتين المتكافئتين .وتكونت العينة من (80 طفلا) من مدارس المنطقة الشرقية في السعودية. واستخدم اختبار (هايود، 1986م) للقدرات الإدراكية الحسية-الحركية للأطفال بعمر 5-7 سنوات.

الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية -1: وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية الحسية - الحركية بين أطفال المجموعة التجريبية وأطفال المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية -2. وكان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي ودال على تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية عند الأطفال -3. ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي والتي تناسب إمكانات وقدرات الأطفال البدنية والعقلية.

التوصيات:

وقد أوصى الباحث بما يأتي: مجلة جامعة دمشق-المجلد 28-العدد الثالث-2012 ماجدة حميد كمبش

1- توفير فرص ممارسة الأنشطة الرياضية التي تؤدي إلى إشباع حاجات الأطفال في مرحلتي رياض الأطفال والمدارس الابتدائية -2. الاهتمام بمادة التربية الرياضية في منهاج رياض الأطفال وتعليم الأساسي لها في أهمية تنمية القدرات الإدراكية الحسية - الحركية واكتشاف حالات العجز السمعي والنظري في مراحل مبكرة من حياة الطفل.

7-2- دراسة (وليد كمال، 2001م (4) بعنوان: "أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي-الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (7-6) سنوات

هدفت الدراسة إلى :

1- معرفة أثر استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية في تطوير قدرات الإدراك الحسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (7-6) سنوات

2- معرفة الفروق بين البنين والبنات في قدرات الإدراك الحسي - الحركي بعد إخضاعهم للمتغير المستقل (أسلوب الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية

فروض الدراسة :

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- .. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين البنين والبنات في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة البنين.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث وأهدافه، لأن التجريب يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منظم متغيراً معيناً (المتغير التجريبي أو المستقل) ليرى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة المدروسة (المتغير - 1 وليد كمال: أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير قدرات الإدراك الحسي - الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (6-7 سنوات)، 2001، مجلة جامعة دمشق-المجلد 28-العدد الثالث-2012 ماجدة حميد كمش 403التابع) وذلك مع ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول إلى الاستنتاجات الأكثر دقة مما يتم التوصل إليه باستخدام أساليب البحث الأخرى .

### الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: استخدام أسلوب الألعاب الصغيرة في الخطط التدريسية لدرس التربية الرياضية ساعد في تطوير قدرات الإدراك الحسي - الحركي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي .

### التوصيات :

أوصى الباحث بما يأتي -1: استخدام الألعاب الصغيرة والخطط الدراسية موضوع البحث للمرحلة الابتدائية الأولى لتطوير قدرات الإدراك الحسي - الحركي للتلاميذ.

7-3- دراسة محمد، 1999

"برنامج ترويجي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال"

#### هدفت الدراسة

إلى التعرف على تأثير برنامج ترويجي موجه للتربية الحركية على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس - حركية لمرحلة رياض الأطفال من سن 4 إلى 6 سنوات

#### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

وتم استخدام المنهج التدريبي ذي التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، وتكونت عينة البحث من ( 20 ) طفلا وتم تطبيق البرنامج الترويجي الموجه للتربية الحركية على أطفال عينة البحث على مدى ( 12 ) أسبوعا بواقع درس في كل وحدة خلال كل أسبوع واشتمل البرنامج على 36 درسا بواقع ( 3 ) مرات أسبوعيا. وتضمنت أدوات البحث بطارية اختبارات اللياقة الحركية وتشمل التوافق والاتزان والسرعة والرشاقة والقدرة (و)مقياس ديتون للإدراك الحس - حركي للأطفال 4 - 5 سنوات. واستخدمت الوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والنسب المئوية، ومعامل الارتباط واختبارات كوسائل إحصائية.

#### الاستنتاجات

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- البرنامج الترويجي للتربية الحركية للمقترح أدى إلى تحسين اكتساب الأطفال للياقة الحركية، حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار اللياقة الحركية لصالح القياس البعدي) للمجموعة التجريبية.
- 2- البرنامج الترويجي للتربية الحركية المقترح أدى إلى اكتساب الأطفال القدرات الإدراكية الحس - حركية المتمثلة في الذات الجسمية والاتجاه والإيقاع والتحكم العضلي العصبي وتوافق العين واليد وتوافق العين والقدم والتحكم العضلي الدقيق والتعرف على الأشكال والتمييز السمعي ومعرفة الطفل لأجزاء جسمه. حيث ظهرت فروق دالة إحصائية في هذه الاختبارات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (محمد، 1999، الصفحات 235-259).



#### 4-7- دراسة أ.م.د. إيمان نجم الدين عباس

الإدراك الحس- حركي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

أهداف الدراسة:

التعرف على العلاقة بين بعض القدرات الإدراكية الحس حركية وبعض عناصر اللياقة البدنية والصفات المهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة

فرضيات الدراسة

هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض القدرات الادراكية الحس- حركية وبعض المهارات الأساسية وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي الريشه الطائرة .

الاستنتاجات.

أثبتت نتائج البحث ضعف واضح لدى عينة البحث في القوة الانفجارية للذراعين و ضعف اختبار الإحساس بالوثب الأفقي هذا ينعكس على سؤ تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبة وبالأخص الضرب الساحق الذي يحتاج إلى قوة انفجارية للذراعين وبالأخص الذراع الضاربة. ضعف الإحساس بالفراغ الخط الرأسي وهذا ما يدل على ضعف الإحساس بدقة توجيه الريشة (الأداة) في أماكن الدقة من الملعب والتي تكون على جانبي الملعب وأيضا في أماكن تحت الشبكة في ملعب الخصم.

التوصيات:

- التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية الإحساس بالوثب الأفقي والإحساس بالفراغ الخط الراسي والإحساس برمي الكرة

- العمل على إجراء بحوث ودراسات متشابهة على عينات والعباب أخرى

- إجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الإدراك الحس- حركي والعمل على تقويمه.

## 8- التعليق على الدراسات السابقة:

- 1- جميع الدراسات تناولت أهمية النشاط الحركي والتمرينات البدنية والألعاب على تطوير الإدراك الحس - حركي .  
بينما البحث الحالي اقتصر على كرة القدم .
- 2- جميع الدراسات تناولت مرحلة الطفولة في تنفيذ التجارب البحثية ما عدا دراسة الباحث على مرحلة الرشد .
- 3- اتفقت دراسة الباحث مع جميع الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج .  
أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي - الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي ...
- 4- اختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني فأغلب الدراسات ( 10 سنوات ) في البحث الحالي للباحث اقتصر على عمر ( 40-50 ) سنة .
- 5- اشتملت عينة البحث الحالي لاعبين قدماء لاتحاد سيدي بلعباس في الوقت . استخدمت الأبحاث السابقة المدينة والمدارس القريبة من المدينة وتمت المقارنة بينهما .

## 9-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

- 1- معرفة مدى تأثير التمرينات البدنية في درس التربية الرياضية على تطوير القدرات الحس - حركي .
- 2- التعرف على طبيعة تنفيذ القياسات . المعالجة الإحصائية .
- 3- التعرف على مدى تطبيق نتائج البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة .
- 4- التعرف على كيفية معالجة مستقلة للبحث الحالي والتوصل إلى تحقيق الأهداف المطلوبة .
- 5- استفاد الطالب الباحث من الدراسات السابقة بمقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي من حيث أوجه الاتفاق والاختلاف فيما بينهما .

### -خلاصة:

في التعريف بالبحث كانت المقدمة تحوى المدارس و الدراسات التي تناولت الموضوع و الإشارة إلى أهمية الاهتمام بالجانب الحس-حركي و كانت المشكلة ميدانية من الواقع الرياضي كما كان طرح المشكلة على شكل سؤال رئيسي و أسئلة رئيسية منبثقة من السؤال الرئيسي دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحس حركية و كانت الأهداف عبارة عن أهداف مباشرة كالتعرف على مستوى القدرات الحس-حركية بالنسبة للممارسين لكرة القدم و على الغير ممارسين . و كانت الفرضيات إجابة على السؤال المطروح و أهمية البحث كانت تصكمن في الأهمية من الناحية العلمية و العملية اما مصطلحات البحث فكانت المصطلحات المؤسسة المشكلة لعنوان البحث ممارسة كرة القدم و القدرات الحسية الحركية و الفئة العمرية 40-50 سنة . نظريا و إجرائيا كما تم التعرض للدراسات و البحوث المشابهة التي تناولت هذا الموضوع و كانت كلها عربية و نم نقدها الجديد الذي جاءت به الدراسة الحالية بالمقارنة بالدراسات السابقة.

## - تمهيد

نعيش حياتنا في هدوء ويسر أو في شدة وعسر وتمض بنا قافلة الزمن فإذا الذي كنا نأباه في مراهقتنا نقلبه في رشدنا.  
نعيش حياتنا حياة الكبار فنسعد بالقوة الهارمة التي تعتلج بها نفوسنا الشابة .  
تعد مرحلة الكبار مرحلة النضج واكتمال الشخصية وضعفها وانحدارها وهي ربيع العمر وخريفه وهي تتطور بالفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق والى مسئولية تكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف على توجيهها في مرحلة تصطدم أحلام المراهقة بالواقع. (فؤاد، 1995، صفحة 45)

### 1-1- تعريف سن الرشد

مرحلة الكبار هي مرحلة الرشد والشيخوخة وهي تمتد من 21 إلى ما بعد 60

يمكن تقسيم مرحلة الرشد:

1- مرحلة الرشد المبكر وهي تمتد من 21 إلى 40 سنة

2- مرحلة وسط العمر وهي تمتد من 40 إلى 60 سنة

وتعتبر مرحلة الرشد المبكر هي مرحلة ذروة الإنتاج وتعتبر مرحلة وسط العمر هي مرحلة الإنتاج المتناقص.

### 1-2- مميزات طور الرشد

يبدأ الفرد للتأهل نفس للقيام بدور الأب وكيفية تكوين المنزل ويكون هذا هو تفكير الشاعر أما المرأة فهي تحاول القيام بدور الأم.

عند التأخر في الزواج نلاحظ أن الشخص يفعل ذلك من خلال المشاعر ولكن بطريقة غير مباشرة ومعنى ذلك أنها غريزة . (صادق، 1996، صفحة 105)

ويتميز هذا الطور بالخصائص الآتية :

#### 1- انه طور الإنجاب:

فعند معظم الراشدين تمثل الوالدية احد الأدوار الأكثر تعلما في حياتهم ويصدق على الرجل أكثر من المرأة وحين يتم الزواج تكون الوالدية هي الدور الشاغر للراشدين خلال العشرينات والثلاثينات من العمر بل إن البعض قد يصارون أجداد قبل نهاية الرشد

#### 2- أنه طور الحل للمشكلات المستقلة أي للحل المستقل للمشكلات:

وفيها يواجه المرء مشكلات عديدة وجديدة تختلف في جوهرها عن تلك التي كان يواجهها في المراحل السابقة من حياته وهو مطالب بمواجهة هذه المشكلات دون إشراف أو توجيه أو معاونه من الآباء كما كان من قبل وتصبح المشكلة أكثر تعقداً بالنسبة لهذا الراشد الذي يقضى شبابه وجزء من الرشد في التعلم وبذلك يجعله في حالة اعتماد شديد على الوالدين وخاصة الاعتماد المالي والاقتصادي.

#### 3- انه طور القرارات الهامة:

يدرك الراشد أن أي قرار يتخذه له خطره على مسار حياته ولهذا فقد يجد نفسه في اللاقرار يحاول فيه اختيار الحلول المختلفة للمشكلة الواحدة حتى يصل إلى أفضل الحلول وهذا في حد ذاته مصدر للتوتر والصراع. ولهذا نجد الفرد في هذا الطور مواجهها بمشكلات توافق أكثر بكثير مما واجهه في مراهقته.

إلا أنه عند منتصف الثلاثينات يكون قد حل معظم المشكلات على نحو كافي بحيث تقلل من التوتر الانفعالي ويحل محله الاستقرار الإنفعالي مع نهاية هذه المرحلة عند نهاية هذه المرحلة عند نهاية سن الأربعين . (صادق، 1996، صفحة

(111)

### 1-3- الخصائص العامة لمرحلة الرشد المبكر

- 1- يصل إنتاج الفرد في هذه المرحلة إلى ذروته ويصل الفرد تمام النضج وتعد هذه المرحلة بحق مرحلة الكفاح والتنافس وإرساء قواعد الحياة على أساس ثابتة مكيئة.
- 2- يؤثر مدى نجاحه أو فشله في تحقيق مطالب النمو على مدى نجاحه أو فشله في حياته المقبلة. ويؤثر النجاح أو الفشل على عمل الفرد ومكانته الإجتماعيه وحياته العائلية.
- هذا و يتأثر نجاح الفرد في مرحلة الرشد بمدى نجاحه في نمو المراحل السابقة أي مرحلة المراهقة، وعلى الفرد أن يعمل على تحقيق المطالب التي لم يستطيع تحقيقها في مراهقته وإلا أصبح تكيفه لبيئته عملية قاسية بل وعسيرة أحياناً.
- 3- عندما يتخلف النضج بالفرد في أي ناحية ثم نواحي الجسمية أو العقلية المعرفية أو الانفعالية العاطفية أو الاجتماعية فإن الفرد يجد صعوبة في تكيفه لمطالب البيئة ولهذا يصبح الفرد حساساً عدوانياً ثائر مندفعاً في أغلب مظاهر سلوكه.
- 4- قرب نهاية هذه المرحلة تبدأ ظهور عوامل الانحدار والضعف التي تلازم الفرد. (فؤاد، 1995، صفحة 48)

### 1-4- النمو الجسمي في مرحلة الرشد

يتغير الجسم البشري وتتغير أجهزته تبعاً لزيادة عمر الفرد وتطوره في حياته من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد. وبما أن الوظائف العضوية تعتمد على تكوين الأجهزة الخاصة بها إذن الوظائف العضوية تختلف من عمر إلى عمر يليه من مرحلة لأخرى.

خلال طور الرشد المبكر وخاصة في أوائل العشرينيات يكون الفرد قد وصل إلى قمة نموه البيولوجي والفسولوجي. وبالطبع لا تصل جميع الأجهزة إلى قمة النمو في وقت واحد بل لا تصل إلى قمة النمو خلال هذا الطور من الحياة. كل جهاز من أجهزة الجسم له نمطه الخاص ومعدله المميز له في النمو. (صادق، 1996، صفحة 45).

الطول: خلال الرشد المبكر يكون معظم الناس قد بلغ أكبر حد للطول وتصل المرأة إلى هذا الحد في سن 17 ، 18 سنة أما الرجل فيصل إلى هذا الحد عند 21 سنة.

الوزن: الحد الأقصى للوزن فلا يصل إليه أي إنسان إلا في الطور الثاني من الرشد.

الوصول إلى القمة الجسمية يتلو عادة وصول الفرد إلى الطول الأقصى ولهذا فإن الفرد لا يصل إليها إلا في منتصف العشرينات أو في أواخرها.

وتضم العضلات تبعاً لزيادة العمر وخاصة بعد الرشد المبكر واكتمال النضج وتقل مرونتها وبذلك تتأثر النواحي الحركية تبعاً لهذا الضمور. (صادق، 1996، صفحة 75)

ويحدث انكماش عضلي في نهاية الرشد المبكر وهذه التغيرات أثرها على الجهد البدني والعمل اليدوي وحتى عملية المشي نفسها تتغير مشيه الفرد تبعاً لزيادة عمره الزمني.

ويمكن التغلب على ضمور العضلات عن طريق:

زيادة المواد البروتينية في الطعام مثل اللحوم بأنواعها

زيادة المنتجات الحيوانية مثل اللبن والبيض بشرط أن تسمح حالة الجسم بهذه الزيادة وإلا أدى هذا التغيير إلى زيادة نسبة البوليين في الدم.

وهكذا نرى أن هذه القوة الجسمية تبدأ ضعيفة وتصل إلى ذروتها في الرشد ثم تقل مرة ثانية في نهاية الرشد المبكر.

القدرة على النشاط البدني والتي لا تتطلب القوة الجسمية فحسب وإنما تتطلب السرعة والتأزر والاحتمال فإنها تصل إلى حددها خلال هذا الطور نجد أن عدد من الوظائف الحركية والحسية تصل إلى نهايتها القصوى خلال الرشد المبكر. (فؤاد، 1995، صفحة 22)

فلاحظ في الوظائف الحركية:

تصل المهارات إلى ذروتها خلال المدى الزمني 20: 30 وتقاس سرعة الاستجابة مما نسميه زمن الرجوع ويتأثر هذا المدى تأثراً واضحاً بزيادة العمر الزمني ويزداد المدى الزمني للرجوع تبعاً لزيادة العمر وخاصة بعد الرشد.

### 1-5- النمو العقلي في مرحلة الرشد

في هذا الطور يتغير الزمن ونحن نتغير مع الزمن فنزداد تعصباً لآرائنا كلما كبر بنا السن ويفقد الفرد جزء من قدرته العقلية " ولا يزال المرء عالماً ما ظن أنه قد جهل فإذا ظن أنه قد علم فقد جهل".

ونلاحظ وصول بعض القدرات العقلية والمعرفية إلى قمته (21-40).

أما ما يحدث بعد ذلك فهو الخبرة والتعلم.

وتؤكد البحوث أن المهام التي تتطلب السرعة في زمن الاستجابة أو زمن الرجوع والقدرة على إدراك العلاقات المعقدة تؤدي بطريقة الكفاءة خلال المراهقة وبداية العشرينات من العمر إلا في الحالات الغير طبيعية.

كما أن بعض القدرات الابتكارية وخاصة تلك التي تتطلب أفكار تصل إلى أعلى مستوياتها خلال الرشد المبكر.

إلا أن معظم القدرات الأخرى تستمر في النمو بعد هذا الطور مثل النمو الإجتماعي واللغوي. (فؤاد، 1995، صفحة 95)

ومازال فيه يتقدم كلما يمر الراشد بمشاكله فإنه يكتسب خبرة كلما أزداد كفاءة، وتظل في حالة نمو مستمرة خلال الخمسينيات من العمر وربما بعد ذلك وهذه هي المهارات والخبرات التي تتحسن بالتكرار والخبرة والتعليم كما أن الأداء الجيد للراشدين المبكرين على اختبار الذكاء في مقابل الأداء الأقل جودة عندهم قد يرجع في جوهره إلى اصطناع ينتج عن طبيعة المناهج المستخدمة في البحث، الذكاء ← الإنتاج إذا كان الذكاء أقل فإن ذلك يؤدي إلى خلل في الأسلوب ومن هنا نرى أن الذكاء يعتبر من النمو العقلي في مرحلة الرشد.

### 1- القدرات العقلية العامة:

وقد اصطلح علماء التحليل العاملي على تسمية الذكاء بالقدرة العقلية العامة حتى تستقيم هذه التسمية والتنظيم الهرمي للقدرات العقلية المختلفة.

الذكاء من القدرات التي تحتل مكانة الصدارة بالنسبة لجميع مجالات النشاط العقلي والمعرفي. يرتبط الذكاء ارتباط وثيقا بقدرة الفرد على سرعة التكيف للمواقف الجديدة وبما أن هذه المواقف تختلف في مكوناتها وشدتها تبعاً لمراحل العمر المختلفة إذن المكونات الرئيسية للذكاء تتغير تبعاً لزيادة العمر. ويصل الذكاء إلى ذروته في أواخر المراهقة وقبل الرشد ثم يستقره الأمر على المستوى لا يكاد يتعداه طوال مرحلة الرشد ثم يبدأ انحداره خلال مرحلة وسط العمر والشيخوخة. (صادق، 1996، صفحة 45)

يوجد مجموعة من القدرات الأولية تتطور نموها في بداية الرشد وتقل تدريجياً بالقرب من نهاية الرشد مثل:

\* القدرة العددية.

\* القدرة اللفظية.

\* القدرة المكانية.

\* القدرة الاستدلالية.

### 2- العوامل التي تؤثر على الأداء العقلي عند الكبار:

نقص المستوى العقلي والتعليمي.

الارتباط بالمشكلة التي يواجهها صعوبة المشكلة التي يواجهونها أو المهارة التي يمارسونها. التغيرات العضوية مثل المهارات اليدوية وأنواع النشاط العقلي. خبرات الفرد ونشاطه اللاعضوي

### 1-6- النمو الخلفي في مرحلة الرشد



في هذه المهمة من الرشد يكتسب الإنسان القدرة على الاستبصار والحكم على الخطأ اعتماداً على الخبرة الشخصية والنمو الخلقى الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً "بالقدرة الموضوعية" ويبدو أن توافق القدرة الموضوعية يعد شرطاً ضرورياً حتى يمكن للشخص أن يفكر في مستوى خلقه.

ويجب على الشخص أن يكون قد وصل إلى مستوى العمليات الصورية في المعرفة قبل أن ينشغل بالاستدلال الخلقى في حكمه وعلى هذا فإن المستويات العالية من النمو الخلقى يبدو أن يتطلب أكبر ما هو إحراز مستوى معين من النمو فهي تتطلب أيضاً أنواعاً معينة من الخبرات الشخصية. (فؤاد، 1995، صفحة 65)

فدخول الفرد إلى بيئة العمل مثلاً يعرضه لبدائل انفعالية وخيارات وجدانية وإدراكات جديدة لذاته وبالتالي يقع الفرد في مجموعة من الصراعات أو الصمود وحينئذ قد يستجيب للمواقف المشككة التي تتطلب حكماً أخلاقياً بنوع من التقدير النسبي ومع تماسك الهوية يصل الفرد إلى أعلى مستوى من الحكم الخلقى أي وجود نوع من الثقة بالنفس.

وقد أثبتت الدراسات أن المستوى التعليمي للراشد ليس هو العامل الحاسم في تحديد مستوى النمو الخلقى وإنما الأكثر حتماً هو خبرات حياته الشخصية.

وقد حاول شيحاته محروس طه بدراسة نظرية النمو الخلقى على 576 من الجنسين من أطفال مرحلة وتلاميذ الصف الرابع والسادس والثامن من التعليم الأساسي وطلاب الصف الثاني الثانوي والمرحلة الجامعية والدارسين في الدراسات العليا والعاملين وتوصلت النتائج إلى:-

- تسود أخلاق الخضوع على أحكام الأطفال حتى بعد سن تسع سنوات تقريباً وعدم القدرة على أبداء الرأي وهذا راجع إلى أساليب التنشئة الاجتماعي

تسود أخلاق الفردية والأنانية على أحكام الأفراد النسبيين من سن تسع سنوات إلى أربعة عشر سنوات.

تسود الأخلاق التي تنتمي إلى سيادة العرف والتقاليد على أحكام التلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأعدادى (الاحترام - التقدير - المكانة الاجتماعية)

تسود أخلاق النظم الاجتماعية والضمير على أحكام الطلاب من سن 17 سنة وتظل هي السائدة على الراشدين فيما بعد هذا السن حيث نجد أن الراشد وصل إلى درجة معينة من النضج فيبدأ يحترم النظم الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها .

ويلعب السلوك الديني دوره خلال مرحلة الرشد ويتمثل ذلك في النواحي الآتية:-

\*العقيدة الدينية:

عندما يصل النمو بالفرد إلى مرحلة الرشد فإنه يكون قد وصل به إلى مفترق الطرق بالنسبة لإيمانه وعقيدته وعليه أن يختار طريقه عن تفكير وإقناع ودون زيغ أو بهتان.

فهو إما أن يكون قد جاوز مرحلة الشك الديني إلى اليقين ويكون بذلك قد ارتضى لنفسه فلسفة محددة للحياة تقوم على فكرته الدينية. وتتناسب مع أنماط حياته ومطالب عصره ويظل يعيش في إطار فلسفة دون تغيير يذكر طوال الحياة.

#### \*الطقوس والعبادات:

تحتل الأسرة المكانة الأولى في حياة الفرد وخاصة عندما يصل به النمو إلى مرحلة الرشد التي تمتد من 20 إلى 40 سنة وبذلك يصبح الشاب زوجاً ثم أباً ثم قدوة لأبنائه وهو لذلك تقيم الشاعر الدينية في بيتك وأمام الناس ليعلمهم طقوسهم. الدين والتوافق والنفسي "كيف":  
الفروق الفردية في السلوك الديني.

### 1-7- النمو المهني لدى الراشد المبكر

النمو المهني له دور هام في هذه المرحلة وذلك لان الراشد يجد نفسه في المهنة. كلما رقى الدور المهني كلما كان قبول الفروض الناحية الاجتماعية فدخول الفرد مجال العمل هو المؤشر الثاني بعد الزواج بل هو المؤشر الطبيعي على الرشد الطبيعي لأولئك الذين يؤجلون زواجهم إلى بعد الاستقلال الاقتصادي.  
ولهذا يحتل العمل عند الراشد مكانة بالغة الأهمية في تحديد هويتهم ويظل ذلك في الفترة الممتدة حوالي 40 عاما من عمره و تأتي الأهمية السيكولوجية للعمل لدى الراشدين فيما يلي:-

**1- العمل تعبير عن حاجة داخلية لدى الإنسان تدفعه نحو الاستقلال النفسي والاقتصادي والإتقان والتعامل الفاعل وتسمى هذه الحاجة دافعية الإنجاز، (دافعية الإنجاز) هي شئ داخلي عند الفرد قد يكون سوى وسليم وهو يختلف من فرد إلى آخر ولكنه اختلاف نسبي.**

**2- العمل مصدر شعور الفرد بقيمته :**

وبالتالي فهو وثيق الصلة بتقديره لذاته وتحديد هويته ويكشف ذلك عن الأثر النفسي المدمر للبطالة على شخصية الراشدين، ولها دور سلبي على الراشد في هذه المرحلة وتخرجه بأنه غير مقبول اجتماعي ويتوقف تقدير الراشدين العاملين لدوائهم على تغير كلا منهم لخبرة العمل ومن ذلك أسلوب الشخص في غزو أسباب النجاح والفشل المهني أو تحديد موضع الضبط بالنسبة لكل منهم. فإذا كان الراشد يعزو أسباب نجاحه إلى عوامل داخلية مستقرة فيه من ناحية وأسباب فشله إلى عوامل خارجية غير مستقرة فانه يكون أكثر تقديرا لذاته كما يكون لديه شعور قويا بالكفاءة الشخصية.

### 3- العمل له أهمية اجتماعية إلى جانب أهميته بالنسبة للفرد

فهو مصدر للمكانة الاجتماعية وبالعمل يقدم الفرد للآخرين شئ له قيمته سواء كان ذلك أنتاجاً أو خبرة، كما أن العمل يهيئ الفرد الراشد فرص كثيرة للمشاركة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي سواء داخل بيئة العمل أي مع زملائه والرؤساء ومع خارجها .

### 4- العمل هو المصدر الرئيسي للدخل عند الراشدين وهو بذلك يسمح للراشد بإعالة نفسه وأسرته.

5- العمل وسيلة أساسية لشغل وقت الراشد وتنظيمه ويحقق لهم ذلك صورة سوية كالتوافق المهني وبسبب هذه الأهمية البالغة للعمل كانت له مكانته الرفيعة في الإسلام.

### 1-8- نمو الشخصية عند الراشد المبكر

خلال هذا الطور يتعرض الراشد لضغوط هائلة حتى يكون لنفسه مكانة عالية في المجتمع وبعد أن كان يعتمد على الوالدين اعتماداً كلياً يبدأ في الاعتماد على نفسه من أجل تحقيق ذاته وتحقيق مكانة اجتماعية وما هو موقفه من الآخرين وموقف بالنسبة لذاته. (فؤاد، 1995، صفحة 32)

- ولعل أهم ما يميز هذا الطور في حياة الراشد للوصول إلى تحديد واضح في حياته فبعد أن تجاوز المشكلات الخاصة بالهوية في طور المراهقة والرشد فإنه يكون قد أحرز ولو مؤقت حل للمشكلات ولو تحديداً ذاتياً من خلال:

1- عضو في نقابات. 2- عضو في جماعات.

وهذه تنمي لديه الشخصية ويقترح وايت 1975 خمسة مظاهر ثمانية شائعة في هذا الطور والتي قد لا تتحقق جميعاً بالضرورة خلال الرشد المبكر وهي:

### 1-8-1- استقرار هوية الأنا أو الذات

ويقصد بهوية الأنا أو الذات المشاعر التي يكونها الشخص حول نفسه ونتيجة للالتزام بالتغير بالأدوار الاجتماعية الخاصة وخاصة الدور المهني وبالآخرين من حوله كالزوجة والأبناء فان الراشد يكون أكثر استقراراً ووضوحاً في نمو هويته ولهذا يحدث ما يسميه وايت استقرار هوية الأنا أو الذات أي حدوث نوع لبلورة هويته أي تكبير مفهومه عن نفسه من خلال الأسرة والدور الذي يقوم به . (خياط، علم النفس التكويني...مرحلة الرشد، صفحة 63)

### 1-8-2- تحرير العلاقات الشخصية:

الراشد أقل تأثر برغباته ونزعاته في علاقاته الشخصية إذا ما قورن بالمراهقين والشباب وهذه الحرية تسمح له بتنمية العلاقات مع الآخرين تتفق مع الخصائص والحاجات التي يتسم به الآخرين وهذا لون راق من التوافق.

### 1-8-3- تعمق الميول والاهتمامات:

خلال هذا الطور ينشغل الراشد انشغالا أكبر بمجال أكبر والراشد في ذلك عكس الطفل والمراهقين والشباب والذين تكون اهتماماتهم قصيرة الأمد، فالراشد المبكر يظهر التزاما حقيقيا بميوله سواء أكانت في المجال الأكاديمي أو المهني حيث يجد لديه قدراته يستكشفها فيبدأ تنميتها.

### 1-8-4- زيادة إنسانية للقيم:

يظهر الراشد واعيا متزايد بالمعنى الإنساني للقيم والوظيفة التي يؤديها في المجتمع. لم تعد الأخلاق عنده مجرد قواعد مطلقة وإنما أصبحت ينظر إليها في ضوء أكثر شخصية وإنسانية اعتمادا على خبرات الإدراك والنظام المهني العام للمجتمع مثل نظام القيم الدينية في المجتمع .

### \*المتغيرات :

من المتغيرات التي تؤثر في تكيف الراشدين المبكرين الطريقة التي يواجهون بها الناس ويتفاعلون بها مع ما يسميه بعض الباحثين ظروف الحياة أي كل خبرة لها أهمية لدى الفرد.

\*الأحداث: وهناك مجموعة من الأحداث يتعرض لها عند الراشدين جميعا كخبرة الدخول في مجال العمل كما توجد أحداث أخرى يتعرض بعضهم دون سواهم مثل السجن والأمراض المزمنة وفي جميع الأحوال تتطلب هذه الأحداث توافقا من جانب الراشد يصدق ذلك على الأحداث السارة والضارة

\*الأحداث: ولعل أكثر الأحداث شيوعا التي تؤثر على سيره الزواج، الحمل والولادة والطلاق تغيير الوضع المالي. وفي هذه الأحداث يشغل الراشد أدوار جديدة لم تكن من قبل وقد اختلفت توقيت القيام بمثل هذه الأدوار باختلاف ظروف المجتمع.

### 1-9- الزواج والحياة الأسرية بالنسبة للراشد

يعد الزواج وتكوين الأسرة أحد المؤشرات للراشد الرئيسية وخبرة الإنسان بالحياة الأسرية لا تبدأ مع الرشد وإنما تمتد من لحظة ميلاده باستثناء أطفال الملاهي والمؤسسات ويمكن القول أن كل طفل يولد وينمو في ظل الأسرة. (فؤاد، 1995، صفحة 75)

والإنسان قبل الرشد هو موضوع رعاية وتنشئة وتدريب ومع الرشد يصبح الإنسان مسئول عن ذلك كله حين يصبح والد أولاده و لهذا نجد معظم الراشدين عند بلوغهم هذا الطور يكون له في الواقع أسرتهين.

1- أسرة المنشئ.

2- أسرة النواة

أولاً : أسرة المنشئ هي التي ولد فيها وترى فيها وعاش حياته السابقة.

ثانياً: أسرة النواة هي التي يكونها هو مع شريكة حياته (M) والتي يسعيان بمجهودهم المشترك إلى حماية هذه الأسرة وتنميتها وتبدأ دورة الحياة الأسرية الراشدين بالزواج وتنتهي بالطلاق أو الترميل. وبين هاتين اللفظين توجد سلسلة من المراحل والتي تضيف أنماط دنيوية مختلفة للأسرة.

وبين هاتين النقطتين الزواج الطلاق تمر الأسرة بسلسلة من المراحل :-

الأسرة : زوجان فقط بدون أطفال ومتوسط هذه المرحلة سنتين تقريباً .

الأسرة ذات أطفال رضع : حيث أكبر الأطفال يمتد عمره من لحظة ولادته وحتى سن ثلاثون شهراً من عمره.

الأسرة ذات الأطفال في سن ما قبل المدرسة حيث يمتد عمر أكبر الأطفال من سن 30 شهراً إلى ستة سنوات.

الأسرة ذات الأطفال في سن المدرسة حيث يمتد عمر أكبر الأطفال من ستة سنوات إلى 12 سنة.

أسرة ذات أبناء مراهقين وشباب حيث يكون عمر أكبر الأبناء من 13 سنة إلى 20 سنة.

أسرة يتخرج فيها الراشدون صغار حيث يبدأ الأبناء في التخرج صغار.

زوجان في منتصف العمر في حدود "50 سنة".

زوجان مسنان من سن التقاعد حتى وفاة أحد الزوجان. ولكن هناك عوامل تؤثر فيها.

ومن الممكن لسبب من الأسباب أن يتم تأجيل الدور الذي كان واجب عليه القيام به في هذه المرحلة بسبب أسباب

صحية إلا أنه يقوم بممارستها بنفس الأشياء الواجب القيام بها إلا أن هذه المراحل السابقة للأسرة يمكن أن تتأثر بمجموعة

من العوامل هي:

1- عندما يؤجل الزوجان النسل لظروف مثل الدراسة وأجراء مشروعات خاصة بالأب فإن المرحلة الأولى من مراحل

تكوين الأسرة تكون أطول من سنتين بسبب تأجيل الزوجان النسل.

2- إذا اضطرت الوالدين لأسباب إرادية إلى تأجيل النسل فإن مرحلة الرشد المبكر سوف يقضيها في المراحل السابقة لها

بسبب هذا التأجيل.

3- بعض الأسر قد لا تنجب أطفال لأسباب طبية

### 1-10- الاختيار المهني

تحتل مسألة الاختيار المهني محور الاهتمام في جميع العلاجات النفسية التي يجب أن تقدم للراشدين الصغار وتلعب الأسرة دور كبير في الاختيار المهني ويتم ذلك من خلال عملية التطبيع الاجتماعي التي تمارسها الأسرة على أعضائها منذ طفولتهم يتأثرون بتوقعات الوالدين بالنسبة للمستقبل وبالطبع فإن ذلك يؤدي إلى سوء الاختيار وخاصة إذا لم تتوفر لدى الشخص المتطلبات السيكولوجية المهنية وخاصة القدرات والاستعدادات و سمات الشخصية اللازمة للنجاح فيها. وقد حظي موضوع الميول المهنية بمكانة هامة لدى علماء النفس المهتمين باختيار المهنة وخاصة عند الراشدين الصغار من الأطر النظرية التي ظهرت في السنوات الأخيرة والمرتبطة بذلك إطار هولاند 1973 وقد يقترح ستة أنماط للشخصية المهنية وهي:

#### 1- النمط البحثي:

وهو الذي تشغله كثيرا الأفكار في ذاتها ولا يهتم بتنفيذها أو تطبيقها في عالم الواقع ويشعر بالحاجة إلى الفهم ويستمتع بالعمل إلى يتطلب المفاهيم الغامضة ويندمج في هذا العمل على حساب النشاط الاجتماعي وهذا النمط هو الذي ينجح في النواحي العلمية.

#### 2- النمط الاجتماعي:

هو الشخص الذي يظهر اهتماما بالآخرين ويحتاج إلى أن ينتبه إليه الآخرون ولديه مهارات لفظية واجتماعية ويتجنب الانشغال بالمشكلات المحددة ويفضل حل المشكلات من خلال خبرات مشاعر الآخر ومعالجة الأنشطة الاجتماعية (الزعيم) حيث لديه ميل إلى النشاط الاجتماعي وهو يميل إلى العمل.

#### 3- النمط الواقعي:

هو الشخص الذي يهتم بالعمل مع الأشياء وعادة ما يكون أقل اجتماعيا وقد يتسم بالعدوانية ولديه مهارة حركية وتأزر بدني جيد.

وتعوزه المهارات اللغوية ويفضل حل المشكلات العملية المحسوسة دون المشكلات المجردة وهذا النمط ما ينجح في المهن الميكانيكية والتكنولوجية.

#### 4- النمط الفني:

أصحاب هذا النمط يركزون على العواطف والانفعالات ويظهرون الحاجة للتعبير الفردي ويفضلون التعامل مع المشكلات البيئية من خلال الحاجة التي تظهر في صورة تعبير ذاتي، هذا النمط ينجح عادة في المهن الفنية والجمالية وهم قليلوا الاجتماعية "الرسام - الفنان"

وكذلك الفنون التشكيلية - المسرح - والسينما والشعر والقصة والرواية والموسيقى. وهم يكونوا أكثر صحة نفسية من أي إنسان آخر وهم أقل الناس عرضة للاضطرابات النفسية لأنهم يستطيعوا أن ينفسوا عن رغباتهم ومشاعرهم الدفينة من خلال أعمالهم الفنية.

#### 5- النمط التقليدي:

هو الشخصية التي تتسم بالمسايرة وله طابع عملي محافظ دقيق وتعوزه التقائية والمرونة والأصالة وهم يفضلوا الأعمال العددية واللفظية ويتجنب المواقف الغامضة وهو أكثر نجاحا في الأعمال المهنية والتجارية. كالمحاسب والمراجع والأعمال الكتابية.

#### 6- النمط المغامر:

ويتسم أصحاب هذا الرأي بمهارات لغوية والقدرات الاجتماعية العالية ولديهم سرعة السيطرة ويدرك الفرد منه ذاته على أنه قوى وقادر ويفضل أصحابه المهام الاجتماعية الغامضة ولديهم شغف قوى بالسلطة والمكانة والقيادة وهذا النمط أكثر نجاحا في أعمالهم، "البيع والأعلام - الفندقية والعلاقات العامة والإخراج السينمائي والتليفزيون والسمسرة

#### 1-11- التكوين الجسمي لمرحلة أواسط العمر:

1- تكامل جسمي و تناسق عضلي.

2- ضعف عام في حاسة السمع.

3- ضعف عام في حاسة البصر

#### 1-12- خصائص عامة لمرحلة هضبة العمر:

1- تتميز هضبة العمر بتكامل النمط الجسمي للنمو الانساني. وتوافر النشاط العضلي و الحركي المتزن وهي تمثل قمة الهرم في سلم الصعود للتكوين الجسمي لذلك الفرد. (خياط، علم النفس التكويني....مرحلة الرشد، صفحة 4)

2- العناية بتربية الأولاد ورعايتهم . وذلك ميل فطري لدى الكائن الحي.

3- يدرك الراشد أهمية المستوى الاقتصادي في حياة الانسان.

4- يحرص الراشد على علاقاته الاجتماعية.

5- نظرة واقعية للحياة على انها كفاح و أمل.

6- هضبة العمر هي الفترة الانتاجية الخصبة

### 1-13- مشكلات مرحلة هضبة العمر:

1-العزوبية

2-العقم و آثاره النفسية

3-عدم التكيف مع الحياة الزوجية.

### 1-14- النواحي الحسية

الحواس هي أبواب العقل ومنافذه إلى العالم الخارجي ويعتمد إدراك الفرد لهذا العالم على وظيفة تلك الحواس. ويقوم الجهاز العصبي بتحويل الاستشارات الحسية وتحويلها إلى مدركات عقلية. وهكذا يدرك الفرد نفسه وعالمه المحيط به عبر الحواس.

ولكن حاسة تكوين عضوي ووظيفة سلوكية وتعتمد الوظيفة على مدى النضج التكويني وللحواس ويكتمل نضجها في مرحلة الرشد.

فالحدة البصرية والسمعية يبلغون أقصى قوتهم في سن العشرين وتظل الحدة البصرية ثابتة نسبياً بينما حدة السمع تتناقص تدريجياً بالإضافة إلى الوزن الكلي للمخ يتم اكتماله خلال هذه المرحلة.

إلا أن القوة السمعية تبدأ في الضعف في المراهقة ويستمر هذا الضعف حتى يبلغ الفرد سن 50 سنة.

ومن مظاهره صعوبة إدراك الأصوات الحادة.

وكذلك يتغير الصوت وحاسة التذوق وكذلك تغيرات الجلد خلال هذه المرحلة. (صادق، 1996، صفحة 35)

### 1-15- أهم العوامل التي تؤثر على التغير العضوي:

مرحلة الرشد هي مرحلة اكتمال النضج وتحمل بين طياتها بذور التغير الذي يحدث خلال الرشد المتوسط (وسط العمر) ويتأثر هذا التغير ببعض العوامل:-

الوراثة: تعد من المحددات الرئيسية للحياة في أبعادها المختلفة فهي التي تحدد بعض الخصائص الرئيسية مثل الشعر و العينين والقابلية للإصابة بالأمراض مثل السكر والصلع وعمى الألوان.

المهنة: لكل مهنة آثارها على المشتغلين بها وهذا يفسر لنا إن كثير من أمراض القلب والحنجرة من المعلمون والروماتزم بين الفلاحين وارتفاع السل لعمال النسيج.

\*الغذاء.

\*تنشيط الأجهزة العضوية المختلفة.

\*البيئة



**1-16-1 - مرحلة الرشد المتأخر - الكهولة 50 سنة-**

إن مرحلة الكهولة تعتبر مرحلة أساسية في الضعف العام و الانحدار الجسمي , و لكنها تعتبر ذروة في النضوج العلمي نتيجة الممارسة و الخبرة , كما تعتبر قمة في الإنتاج الإبداعي العلمي أو الفني ..و لعل السعادة النفسية فيها تكمن حين يعرف الكهل مواطن الضعف الجسمي فيحاول علاجها أو إيقاف انحدارها. (الكيال، 1984، صفحة 102)

**1-16-1-1-أسباب التغير الجسمي في مرحلة الكهولة:**

1-تغييرات تعود إلى عوامل الكيان العضوي الوظيفي:

قابلية الإصابة ببعض الأمراض مثل السكر , الصرع , عمى الألوان , تغيير مستوى نشاط الغدد

2-من أسباب التغير الجسمي نحو الانحدار العوامل الغذائية.

3-آثار العمل المهني

4-المزاج النفسي

أثبتت الدراسات النفسية أن الهدوء العام و التفاؤل الغالب يعين الفرد على الاحتفاظ إلى سنوات أطول و أكثر من ذلك الفرد الذي يعاني من انفعالات متطرفة أو تشاؤم.

الكهولة هي المرحلة التي يعتبر بدؤها ختاماً لاكتمال النضج ,و بدءاً لتناقص القوة البدنية و الحركية.

تسمى الكهولة بالمراهقة الثانية في خريف العمر. (التكويني،، صفحة 5)

**1-16-2-الخصائص العامة للكهل:**

تتميز الكهولة بمظاهر تكوينية تجعلها أشبه ما تكون بجسر ينتقل فيه الفرد من مرحلة أواسط العمر حيث يشتد ساعده وأزره .و تنشط قواه الإنتاجية في مجاله العلمي أو العملي أو الاقتصادي , إلى مرحلة هي الشيخوخة المتهاكلة التي تتسم بالضعف و العجز و الهرم .(المهاشمي، 1998، صفحة 120)و أهم خصائص هذه المرحلة مايلي:

1-تبدأ القوة الجسمية بالتناقص التدريجي .

2-يضعف نمو الشعر.

3-تساقط الأسنان لضعف مادة الكالسيوم.

4-ضعف في نضارة الوجه و بريق العيون.

5-التعرض لكثير من أمراض الكهولة.

6-تعتبر الكهولة بالنسبة للمرأة مرحلة عادية لانقطاع الطمث.

## -خلاصة

قد لا يكون من السهل وضع زمنٍ دقيقٍ متفقٍ عليه ومجمعٍ على صحته المطلقة لفترة الرشد، لا سيما بعد تقدم العلوم الطبية في نهايات القرن العشرين وبدايات القرن الجديد. وإذا كانت الجمعية الطبية الأمريكية قد وضعت في 1974 الفترة التي تمتد ما بين 25 إلى 65 سنة كفترة عامة لامتداد مرحلة الرشد، فإن الفروقات الفردية هي التي تحسم في نهاية المطاف وبشكلٍ قاطعٍ تدرج كل فرد خلال مرحلة الرشد. ويؤكد (كارتن، 1974، صفحة 36) أنه لا يمكن دراسة مرحلة الرشد بدون النظر لمبدأ الفروقات الفردية في ضوء مرور الفرد وانتقاله خلال أربع مراحل هي الشباب، إلى النضج، فمرحلة أواسط العمر، ثم دخوله في مرحلة الشيخوخة.

### -تمهيد:

-ولقد تطرقت في الفصل الثاني إلى الجانب الحسي الحركي للراشد في مرحلة الرشد المتأخرة 40-50 سنة حيث سوف اذكر في هذا الفصل تعريف كل من الإحساس الحركي والجانب الحسي الحركي ، مع ذكر الأجهزة المتدخلة في عملية الإحساس كالجهاز العصبي بأجزائه وغيره من أجهزة الإحساس بالجسم ، كما اعرض أهم القدرات الحسية ، والعمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية.

## 2-1- (الإحساس الحركي) الحاسة الحركية:

لقد توصل العالم " PAWLOW " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة ، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة ، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية. ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى ، فهي تخبرنا عن وضع وشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عمليات الشد التي تحدث بالعضلات عند أداء حركة ما وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجربة الحركة والشعور الداخلي ، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة ، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي ، وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر فمثلا ( لاعبو الأكروبات ) لديهم قابلية كبيرة جدا للإحساس الحركي وبصورة عامة فإن الإحساس الحركي يلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة ، وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها جامعات الحركات المتقطعة Kestommi Kow " (ابراهيم، 2002، الصفحات 95-96) يتضمن الإحساس الحركي ( : الإحساس العضلي الذاتي ) النغم العضلي ، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية للأوتار - الشد العضلي ، أو إخراج القوة ، والإحساس من خلال استثارة المستقبلات الحسية لسطح المفاصل موضع أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها البعض والتغير المكاني للجسم. (فرج، صفحة 250)\* وتشير أنواع هذا المجال المهاري الحركي إلى المهارات اليدوية والمهارات الكبيرة والقدرة على تناول الأدوات والأجهزة واستخدامها والقدرة على القيام بأنماط حركية تتطلب التوافق الحركي والنفسي والعصبي ، 1970 هذه الحقيقة ، والحقيقة أن العقل والجسم لا يمكن الفصل بينهما في نشاط الإنسان، ويؤكد BELL فيبين أن الأعمال النفس حركية تتضمن استخدام كل من الجهاز المركزي العصبي - المخ والنخاع الشوكي - والجهاز العصبي الخارجي المتعلق بسطح الجسم والعضلات. (رضوان م.، صفحة 27).

## 2-2- الجهاز العصبي

### 2-2-1- تعريفه :

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام ، سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية ، فإنها كلها ترجع في تنظيمها وتكييفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان ، ووحدة تركيب الجهاز العصبي هي الخلية العصبية وتتكون من جسم وهو ببيضاوي الشكل به نواة كبيرة وسط البروتولازم ، ويتفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية فهي تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية. (سلامة، بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، صفحة 77)

ومن خواص البروتولازم الحي الاستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الإنسان الاستجابة للتغيرات الخارجية ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر هذه الفروع يسمى القطب المحوري وتمثل وظيفته فيما يلي: يقوم بنقل الإحساسات في سطح الجسم إلى المخ وتسمى الأعصاب الحسية. يقوم بنقل التنبيهات في المراكز الرئيسية بالمخ والنخاع الشوكي إلى العضلات وتسمى بالأعصاب الحركية. . (سلامة، بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، صفحة 77)

### 2-2-2- تكوين الجهاز العصبي:

نظرا لاختلاف وظائف الجهاز العصبي وتنوعها يمكن تقسيم الجهاز العصبي إلى:

\*الجهاز العصبي المركزي.

\*الجهاز العصبي الطرفي.

\*الجهاز العصبي الذاتي.

### 2-2-2-1- الجهاز العصبي المركزي:

يتكون الجهاز العصبي من المخ الذي يملأ تجويف الجمجمة والنخاع الشوكي الموجود داخل العمود الفقري ،

ويعتبر الجهاز العصبي المركزي مركز إصدار الأوامر لكافة أجزاء الجسم.

**\*المخ :** و يقوم بمجموعة من الوظائف الحيوية الهامة وتشمل:

تنظيم معظم أنشطة الجسم لكي تنتظم و تتكامل حيث يستقبل المعلومات المختلفة من خلال الخلايا الحسية.

و يستجيب لها بإرسال إشارات عصبية آمرة إلى مختلف أعضاء الجسم.

يقوم المخ بوظيفة الشعور بالوقت و المكان و الأشخاص و الأشياء.

يعتبر المخ مركز الحركات الإرادية التي يقومها الإنسان بصفة عامة.

المخ هو المسؤول عن الانفعالات و الذكاء و التفكير و الإدراك و التصوير.

وبذلك يمك القول بأن المخ هو الجهاز المسؤول على جميع عمليات التعليم الحركي لمهارات و خطط اللعب.

ولكي يستطيع المخ أن يقوم بعملياته فإننا يجب أن نوضح الصورة التي تنقلها الإشارة الحسية إلى المخ لكي

يتذكرها و يتعلمها الإنسان ، و هذا يتطلب المقدمة خلال التعليم الحركي للمهارات أو الخطط ، الشيء الذي نريد

أن نعلمه بحيث نستخدم أعضاء الحس المختلفة حتى تصل المخ صورة واضحة متكاملة في أكثر من مصدر حسي

و لذلك يقوم المدرس بالشرح للمهارة فتنقل من الأذن إلى المخ بشرح المهارة المطلوبة ، حيث يبدأ بدوره في إدراك

المهارة و تصورها كما يساعد تقديم النموذج في توضيح الرؤية لشكل الأداء ، و بذلك تستخدم حاسة النظر في

نقل المعلومات عن المهارة و مع تجربة أداء اللاعب نفسه للمهارة ، تقوم المستقبلات الحسية بالعضلات و الأوتار

و المفاصل بنقل المعلومات إلى المخ ، وهكذا فان التعلم الحركي يتحقق بصورة أفضل إذا ما تم توصيل المعلومات

إلى المخ بأكثر من وسيلة حسية واحدة.

**\*النخاع الشوكي:**

ويقوم بوظيفة توصيل الإشارات العصبية من وإلى المخ بالإضافة إلى قيامه بالعمل مستقلا في حالة الفعل

الانعكاسي ، وبذلك فالنخاع الشوكي هو المسؤول عن ردود الأفعال المختلفة خلال مواقف اللعب . (شعلان، 1994،

صفحة 130).

\* وظيفة الجهاز العصبي المركزي:

ترتبط جميع أعضاء الحس بنهايات سطحية لألياف عصبية مصدرية أو خلايا عصبية ، وتعتبر الخلايا العصبية في الجهاز العصبي الفرعي إلى الجهاز العصبي المركزي ، أما أعضاء الاستجابة فترتبط بألياف عصبية للاستجابة. تمر بدورها في الجهاز العصبي إلى العضلات والغدد ، وعند استثارة الخلية العصبية بصورة كافية لإثارة اللييفة العصبية ، فتقوم اللييفة العصبية بأقصى استجابة ممكنة ، وتتخذ الرسائل والمعلومات القادمة من البيئة خط السير التالي:

تمر المعلومات في الخلايا العصبية المستقبلية إلى الخلايا العصبية المستجيبة بواسطة الجهاز العصبي المركزي. تنقل رسائل من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات الهيكلية ( المخططة ) عن طريق الجهاز العصبي الفرعي الطرفي والذي يتكون من مجموعة ألياف عصبية حسية صاعدة تمتد من أعضاء الحس إلى الجهاز العصبي المركزي ومجموعة ألياف عصبية حركية هابطة في الاتجاه العكسي إلى العضلات والغدد أما الرسائل والمعلومات المنقولة إلى العضلات المسيطرة على الأعضاء الداخلية تنتقل بواسطة الجهاز العصبي المستقبل. (عنان، 1995، صفحة 496)

2-2-2-2- الجهاز العصبي الطرفي:

ويتكون من الأعصاب والصفائر التي تربط بين الأعصاب المصدرية والموردة والجهاز العصبي المركزي ، ولذلك تقسم أعصابه إلى نوعين أحدهما الأعصاب المخية وهي الأعصاب القادمة من المخ والأعصاب الشوكية وهي الأعصاب التي تخرج من النخاع الشوكي وجميع هذه الأعصاب تخرج في شكل أزواج تشمل الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية. (شعلان، 1994، صفحة 131).

2-2-2-3- الجهاز العصبي الذاتي - المستقل -:

يتكون من خلايا في المخ المتوسط والمؤخري والنخاع الشوكي وهذه الخلايا تتكون منها الألياف. وهو الجهاز الذي يسيطر وينظم نشاط الأحشاء الداخلية دون خضوعه لسيطرة الإنسان وإرادته ، فأليافه العصبية تغذي الأحشاء الداخلية المختلفة والغدد وجدران الأوعية الدموية والعضلات اللاإرادية كلها وكذلك عضلة القلب.

وتخرج ألياف الجهاز العصبي الذاتي من مجموعة خلايا في المخ المتوسط والمخ المؤخري والنخاع الشوكي ولا تذهب مباشرة إلى الجزء الذي تغذيه ولكن توجد عقدة عصبية في طريقها قبل أن تصل إلى العضلة اللاإرادية . (سلامة، المرجع نفسه، 1995، صفحة 82)

### 2-3- أجهزة الإحساس بالجسم:

يشتمل جسم الإنسان على مراكز المستقبلات التالية:

#### 2-3-1- مراكز المستقبلات الخارجية:

وهذه توجد في طبقات الجلد السطحية والغائرة وتستجيب للتغيرات الخارجية في البيئة مثل: الأحاسيس الجلدية كالألام والحرارة والبرودة.

#### 2-3-2- مراكز المستقبلات الداخلية :

وهي التي تتعلق بوضع الجسم وحركته وتوجد تلك المستقبلات في أماكن عميقة بأنسجة الجسم وهي مسؤولة عن إدراك حركة ووضع أعضاء الجسم وتقدير شكل الأداء ووزن الأشياء وغير ذلك. وهذه المستقبلات الداخلية تستعمل على أعضاء حسية توجد في:

\*أوتار العضلات وتسمى أجهزة جولجي.

\*الألياف العضلية.

\*الطبقات العميقة من الجلد والأنسجة الرابطة.

\*أربطة المفاصل.

\*الأنسجة الضامة داخل وحول العضلات (فرج، صفحة 92) .

### 2-4- القدرات الحسية:

القدرات الحسية لأي فرد مرتبطة بأعضائه الحسية وتلعب المثبرات دورا هاما في تعلم المهارات المختلفة حيث يجب أن تؤدي تلك المثبرات إلى زيادة نشاط الأعضاء الحسية لاكتشاف تلك المثبرات.



والمثير هو التغير في كمية الطاقة المؤثرة في العضو الحسي، ولدراسة ذلك يلزمنا التعرف على اكتشاف المثيرات ، مقارنتها ، التعرف ، التذكر ، الإدراك ، التصور.

#### 2-4-1-1 اكتشاف:

القدرة على اكتشاف المثير تعني تحديد درجة التركيز الطبيعية ، التي على أساسها يقرر الفرد شعوره بالمثير أو عدم شعوره به ، وهذا الحد يعتبر عتبة إثارة ثابتة وهناك

علاقة بين اكتشاف المثير ودرجة تركيزه الطبيعية ، وهذه العلاقة تتغير تبعا لنوع المثير وأيضا لمستوى دافعية الفرد ونوع التعليمات التي يتلقاها وعوامل أخرى متعددة وطبقا لنظرية اكتشاف المثير فإن كل تغير في الطاقة الطبيعية للعضو الحي يترتب عليه إحداث بعض التغير في الجسم

#### 2-4-2 المقارنة:

تحت ظروف رؤية جيدة يستطيع الشخص العادي مقارنة وإيجاد فروق بسيطة في إضاءة تصل 2 % بين مجالي ضوء متجاورين ، كذلك تستطيع الأذان اكتشاف ومقارنة تغير في تردد مثيرات متغيرة في الشدة وهذا التغير يكون في الغالب نسبيا بمعنى أن الشخص قادر على اكتشاف نسبة ثابتة من المتغيرات في مستوى المثير . (سلامة، بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، صفحة 93).

#### 2-4-3- التعرف:

هو مقدرة الإنسان على التعرف على شيء معين معروف لديه ، فمثلا : يسمى اللون الأحمر أحمر والأخضر أخضر ، وهذا النوع من التعرف هو ما يطلق عليه الحكم المطلق ، والأحكام المطلقة تتم وسط مجموعة من الأحداث ، وهي تختلف عن الأحكام المقارنة ، ومن نتائج الأبحاث التي أجريت حول هذا الموضوع أن:

\*الإنسان في مقدوره التعرف على المثيرات ذات البعد الواحد.

\*الإنسان يستطيع أن يتعرف على : من 5 إلى 10 مثيرات دون أخطاء.

\*هذه القدرات تتغير قليلا بالتدريب.

\*هناك بعض الأفراد يملكون قدرات أكبر من العاديين في التعرف على الأشياء.

#### 2-4-4 التذكر:

التذكر يعني إظهار الدلالات المختلفة على التأثير بشيء في الماضي، وقد يكون هذا التذكر تاما أو ناقصا، وتختلف نسبة التذكر في الفرد نفسه طبقا لعوامل كثيرة منها : مدى تأثره ذا الموضوع ودوافعه وغيرها.

#### 2-5-5 الإحساس

وهو عملية عصبية نفسية لانعكاس العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في الإنسان تأثيرا مباشرا في حواسه ، ونحن نحس بما يدور حولنا ونستخدم طرقا للتعرف على الأشياء ، فقد نستخدم العين والأذن والأنف والجلد لنقل إحساسات البصر والسمع والشم واللمس ، وقد يحس الإنسان بأشياء تأتي من داخل جسمه سواء من الأجهزة الداخلية أو العضلات الإرادية أو الجهاز المفصلي.

#### 2-5-1 مفهوم الإحساس:

من المعروف إن الكائن الحي يمتاز عن الجمادات في انه يمتلك جهازا عصبيا يساعد ه على استقبال المؤثرات التي ينبعث عن موضوعات العالم الخارجي ويقوم هذا الجهاز بنقل الإحساسات المختلفة إلى المخ لترجم غالبا معاني محددة. إن للإنسان خمسة حواس فضلا عن الحاسة الحركية والحاسة الذهنية وتعتمد الحاسة الحركية على أدوات استقبال في العضلات والأوتار والمفاصل.

وتقوم عملية الإحساس على أساس فسيولوجي حيث أنها استشارات عصبية تتم بواسطة استقبال المستقبلات الحسية المؤثرة أي تقوم بتوصيل هذه المؤثرات إلى أجهزة عصبية خاصة تعرف بالمحلات الحسية التي تقوم بتحليل المؤثرات إلى عناصر وتميز خواصها وميزاتها ثم تقوم بتوصيلها إلى المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي.

وتقسم الإحساسات بوجه عام إلى ثلاثة أقسام هي :

1-إحساسات خارجية :هي الإحساسات البصرية والسمعية والجلدية واثميه والذوقية.

2-إحساسات حوشية: تنشأ من المعدة والأمعاء والقلب وغيرها من الإحساس بالجوع والتعب والعطش

3-إحساسات عقلية أو حركية:وهي تنشأ من تأثير أعضاء خاصة في الأوتار والعضلات والمفاصل وهي تزودنا بمعلومات عن ثقل الأشياء وضعفها وعن وضع إطفاننا وحركاتها وعن وضع الجسم وتوازن.

إما الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي فهي :

1-الإحساس الحركي: يعد الإحساس العضلي الحركي من أهم أنواع الإحساسات في النشاط الرياضي .

2-الإحساس بالتوازن: يعتمد على جهاز حفظ التوازن الموجود بالإذن الداخلية والذي يمكننا من معرفة ما إذا كنا واقفين كالمعتاد أو مقلوبين وكذلك تتمثل بالزانة والأرجحات الهوائية للاعبي الجمباز.

3-الإحساس اللمسي: يساعد على معرفة طبيعة الأشياء وإدراكها من حيث المرونة والصلابة وذلك بلامسة هذه الأشياء لسطح الجلد.

4-الإحساس البصري:يقوم بدور مهم إذ يؤدي العين دور المستقبل للإحساس البصري الذي له دور رئيس في النشاط الحركي إذ يشارك مع جميع أنواع الإحساسات الأخرى في إدراك وفهم الأداء الحركي ومطابقتها لظروف وأوضاع النشاط ويساعد على فهم اللاعب لما يقوم به من مهارات

5- الإحساس السمعي : تؤدي الإذن دور المستقبل للإحساس السمعي والذي له دور رئيسي في النشاط الحركي حيث بدون السمع لئمكن إدراك وفهم الأداء الحركي أو تصحيح الأخطاء عن طريق السمع أو عن طريق التغذية الراجعة في ذلك الوقت.

## 2-6-الإدراك :

هو تفسير الإحساسات ثم تحديد الشيء وتفسيره ، والإدراك هو عملية التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم

الفرد بإعطاء تفسير لها والتعرف عليها ، ويتوقف تفسير الفرد لهذه المؤثرات على نوع المؤثرات نفسها ، وعلى الفرد نفسه

تبعاً لاتجاهات وخبرات وقيم وذكريات الفرد ودوافعه وغيرها ، ومن

العوامل التي تؤثر على الفرد في إدراك الأشياء المختلفة.

## 2-6-1- مفهوم الإدراك:

الإدراك عبارة عن استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة ويعد من أهم العوامل التي تشكل السلوك الإنساني وان سلوك

الفرد يمثل انعكاسا لادراكه وان الإدراك " هو قدرة في إدارة المعلومات التي تأتي له من خلال الحواس وعملية تشغيل المعلومات وردت الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري.

ويعتمد الإدراك على عاملين رئيسيين هما النشاط الذهني ووظائف الأعضاء الحسية وقد تبين إن تفسير الفرد للمؤثرات الحسية يتوقف على .

1- خبراته السابقة

2- تجاه ذلك المؤثر في تلك اللحظة

3- حساسية الأعضاء الحسية للفرد تجاه ذلك المؤثر

4- كمية ونوعية الدمج أو التكامل الذي يتم بين العوامل المذكورة

إما أنواع الإدراك ينقسم إلى ثلاثة أنواع وهي

**1- الإدراك الأولي**

يأتي دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح والتوضيح وعرض الحركة

**2- الإدراك التفصيلي**

يأتي عن طريق الممارسة والخبرة.

**3- الإدراك الكامل**

يأتي نتيجة التعلم والممارسة والخبرة الميدانية

إما أنواع الإدراك المرتبطة بالنشاط الرياضي التي يمكن تنميتها وتطويرها في غضون عمليات التعلم والتدريب ومن اهم هذه المدركات ما يأتي)

1- إدراك الإحساس بالماء للسباحين ولاعبي كرة الماء

2- إدراك الإحساس بالتوقيت للاعبي الساحة والميدان

3- إدراك الإحساس بالمسافة للملاكمين والواثبين

4- إدراك الإحساس بالأداة للاعبي كرة القدم وكرة اليد

5- إدراك الإحساس بالبساط بالنسبة إلى المصارعين

6- إدراك الإحساس بالعارضة لمسابقي الوثب العالي والقفز بالزانة

## 2-6-2- العلاقة بين الإحساس والإدراك

يعد الإدراك الحس-حركي ذو أهمية بالغة في مجالات الحياة المختلفة حيث إن العلاقة بين الإحساس والإدراك علاقة وطيدة لا يمكن إهمالها لان انعدام حاسة من الحواس يؤدي بالتأكيد إلى انعدام الموضوعات المرتبطة بها فالإدراك يستمد فعاليته ومقوماته من تلك الإحساسات التي تنقلها الأعصاب الموردة حيث تتم عملية الإدراك فعن طريق حاسة البصر تدرك كثيراً من الموضوعات الموردة حيث تتم عملية الإدراك حيث من خلال طريقة البصر تدرك كثير من الموضوعات وتعرف معناها ووظائفها وخصائصها

يعرف الإدراك الحس-حركي هو القدره على الإحساس بالوضع وحركة أجزاء الجسم كله من خلال العمل العضلي وغالبا ما يسمى هذا الإحساس بالحاسة السادسة (حاسة التقبل الذاتي)

ويعد الإدراك الحس-حركي ذو أهمية في مجالات الحياة المختلفة نظرا لأهميته لجميع حركات التوافق والذي يعطينا ألقدره على إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ لدرجه انه يمكننا من معرفة مسببات الحركة بدون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع أحيانا إلى الإحساس العضلي أو ما يسمى بالحاسة السادسة

وفي ضوء ذلك يتضح بان الإدراك الحس-حركي هو عبارة عن إدراك الإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهها أثناء الحركات الارادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والأوتار وهو مثل اي حسن داخلي آخر، إذ انه يمكن إثارته وتنبهه ويمكن إن يكون التنبه ناتجا عن ضعف أو ارتعاش أو شد .

## 2-7- أهمية الإدراك الحس-حركي في المجال الرياضي

يعد الإدراك الحس-حركي مكونا مهما في تنمية وتطور الجسم فعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكية حركية بمستوى جيد فذلك يعني نمو الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشرا له)

والإدراك الحس حركي يمكن الفرد الرياضي من التميز بين الأدوات التي تناسبه والتي لا تناسبه وتبرز أهمية الإدراك الحس-حركي في مجال النشاط الرياضي بالتنفيذ الناجح للمهارات الحركية المعقدة والتي تحتاج إلى مقدار معين من القوه فعندما يتم صد ريشه ساقطة من كرات ألريشه فان ذلك يستدعي إن يكون الإدراك الحس-حركي حاضرا وقت الأداء.

ويرى المختصون في مجال التربية الرياضي بشكل عام ايجابيه بين الأداء في بعضا إلا اختبارات الخاصة في الإدراك الحس

-حركي والأداء في اختبارات القدرات الحركيه ما بين التلازم بينها وان الرياضيين الذين يحققون نتائج الجيده في

اختبارات الإدراك الحس-حركي أفضل من غير الرياضي

### \*التصور :

هو انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكها والتي أثرت عليه ، وعادة يكون التصور أقل في درجة الوضوح

عن الإدراك ، كما أن التصور يتميز بعدم الثبات ، والتغير من وقت لآخر ، ويلعب التصور دورا في حياة الفرد إذ

بدونه يصبح الفرد مرتبطا فقط بالأشياء المدركة ، كما تختلف أنواع هذا التصور ، حيث يمكن أن يكون التصور

بصريا أو سمعيا أو حركيا ، ونحن في مجال التربية الرياضية وعند تعلم وأداء المهارات الحركية المختلفة نلاحظ زيادة في نشاط

الأعضاء كلها

سواء الأعضاء الحسية أو الأعضاء الحركية ، كما أن تعلم أي مهارة رياضية جديدة يمر في سلسلة من الإحساسات التي

سبق ذكرها

وهي الاكتشاف والمقارنة والتعرف والتذكر والإحساس والإدراك والتصور. (سلامة، بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ،

صفحة 94)

## 2-8 - العمليات الأساسية أثناء أداء الأنشطة الحسية الحركية:

### \* حدوث المثير :

الدليل المسبب للحركة وهذا المثير قد يكون مثيرا خارجيا مثل الصوت الصادر عن طلقة البدء أثناء مسابقات العدو ، وقد

يكون مثيرا داخليا مثل المثيرات الناشئة عن الإحساس بأوضاع الجسم في الوقوف أو عند رفع ثقل عن الأرض. (رضوان

م.، صفحة 28).

\* الاستقبال الحسي :

حيث تعمل أعضاء الحس والمستقبلات على استقبال المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية ويتم نقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية ، ومن المهم التأكد على أن أعضاء الحس المستقبلية لتلك المثيرات المتباينة بالتأكد تشكل بداية ردود أفعال للاستجابات النوعية ، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من المثيرات . (علي س.،، صفحة 152)

\* الإدراك الحسي

يحدث الإدراك الحسي نتيجة لاستثارة أعضاء الحس المختلفة ولكنه يتأثر أيضا بعوامل أخرى في الفرد ، وتكون تلك العوامل نتيجة مرور الفرد بخبرات معينة طوال حياته ، فعملية الإدراك عملية عقلية وانفعالية وحسية معقدة ، حيث يدخل فيها الشعور والتخيل والتذكر ، كما أنها تتأثر بعادات الفرد ودوافعه واتجاهاته وخبراته فهي العملية التي بواسطتها يصبح الفرد عالما بالموضوعات الخارجية بما فيها من علاقات أو بما تمتاز به من صفات ، فالإدراك إذا عبارة عن الإحساس مضاف إليه معاني المحسوسات. (علي س.،، صفحة 152)

\* حدوث العمليات الداخلية المركزية :

وهي عمليات تتضمن التنظيم والتنسيق بين العديد من المثيرات ووضعها في هيئة استجابات حركية تتناسب مع المثيرات.

\* حدوث الحركات العضلية :

مما يؤدي إلى إنتاج نمط حركي خاص مثل : مرجحة الجسم والذراع لضرب الكرة أو البدء في العدو إلى غير ذلك من أشكال الأداء الحركي أو البدني.

-وتكون الخطوة الأخيرة في هذه العملية التغذية الرجعية وتتم بالحصول على معلومات عند كل مرحلة من المراحل

السابقة وتفيد هذه المعلومات في تعديل مكونات الأداء المختلفة لتجعلها أكثر فعالية.

ويمكن التعبير عن العمليات السابقة بالشكل التالي:

\*المثيرات المستقبلات الحسية العمليات المركزية المخرجات العضلية الداخلية

\* ( الاستقبال ) ( التوصيل ) ( الاستجابة )

\*التغذية الرجعية

## 2-9- الإدراك الحس - حركي :

هو " الحاسة التي يمكننا تحديد وضع أجزاء الجسم وحالته وامتداده واتجاهه في الحركة وكذلك الوضع للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل " (احمد المسالمة؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطور الإدراك الحس-حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ، 2000) ، وتعرف كذلك بأنها "القدرة على الإحساس بأوضاع الجسم أحساسا غير بصري سواء في حالة الحركة أو السكون" (راتب أ.، 1982) ، فيما يرى (حسين)1990، " أن الإدراك الحس-حركي هو بمثابة الدعامة الأولى لمعرفة الإنسانية فهو يعطي المحسوسات أو الحوافز المختلفة معنا، والجهازان المختصان بهذه العملية هما الجهاز الحسي(الجهاز المحيطي الخارجي) والجهاز العصبي المركزي وان سلامة هذين الجهازين ودرجة نموها تؤثران في عملية الإدراك (راتب أ.، 1982، صفحة 45) ."

لذا فان تعريف الإدراك الحس - حركي " هو عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد، والتي تحدث نتيجة استثارة عصبية مطابقة في المخ، ويبنى الإدراك الحس- حركي على أساس فسيولوجي، إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحواس ناتجة من مثيرات خارجية تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة.

ويتضح مما سبق بان الإدراك الحس- حركي عبارة عن إدراك للإحساس .

## 2-9-1- كيفية حدوث الإدراك الحس - حركي :

يستقبل الجهاز العصبي المؤثرات الخارجية من البيئة ثم يقوم من خلال الألياف العصبية المنتشرة في أجزاء الجسم جميعها وتصل بعد ذلك إلى المخ، من هنا تأتي أهمية الجهاز العصبي عند القيام بأي نشاط حركي، حيث يحدث الإحساس الحركي بالخطوات الآتية. (خليل العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء



للتعلم مهارة الكب على العقلة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000، 2000)

\***استلام الحافز الحسي:** يتم تسلّم الحافز الحسي (المثير) الذي يشعر به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب من قبل المستقبل الحسي وان المستقبلات الحسية المنتشرة في أجزاء الجسم والتي تكون كل من هذه المستقبلات حاسية لنقل نوع الإحساس.

\***النبض الحسي:** بعد تسلّم الحافز الحسي والذي ينتقل عبر المستقبلات الحسية إلى الخلايا العصبية الحسية التي تنقله بدورها إلى الجهاز العصبي المركزي.

\***الجهاز العصبي المركزي:** يقوم الجهاز العصبي المركزي باستلام وتحليل المعلومات الحسية الواردة إليه والتي بموجبها يقرر الحس الاستجابة الأنسب لهذا الحافز الحركي.

\***إشارات الاستجابة:** تنتقل إشارات الاستجابة من الجهاز العصبي المركزي إلى الخلايا العصبية الحركية وذلك لتحديد النبضة الحركية المناسبة.

\***النبضة الحركية:** تنتقل النبضة الحركية المكلفة بأداء الاستجابة الحركية المطلوبة .

كما إن للخبرات الشخصية في المواقف الماضية المتشابهة دورا مهم في قدرة اللاعب للوصول إلى الحركة الناتجة أو المرغوب فيها) المطلوبة.

وفي ضوء ما تقدم فإن أي أداء حركي يتكون من:

1. استقبال وتصنيف المعلومات.

2. مقارنة المعلومات الحالية بالمعلومات المخزونة في الذاكرة

3. الأداء الحركي.

4. التعديل في الأداء الذي يتم بناءا على معلومات التغذية الراجعة.

## 2-9-2- أهمية الإدراك الحس - حركي في النشاط الرياضي:

يعد موضوع الإدراك الحس - حركي مهماً في مجال التربية الرياضية بصورة عامة وذلك لان الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية تحتاج إلى عمليات عقلية بسيطة مثل التركيز والانتباه والإدراك والإحساس ومن هنا تأتي أهمية

الإدراك الحس-حركي في المجال الرياضي .

وتكمن هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة والتي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة فعند أداء أية حركة رياضية يجب إن يحضر الإدراك الحس-حركي وقت الأداء وبعبكسه يكون الخطأ كبير وواضح سيما في عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم.

وكما تظهر أهمية الإدراك الحس-حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة والذين لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان المناسب مع الأداء الجيد (عنان، 1995).

ويختلف الإدراك الحس-حركي بين اللاعبين على ارض اللعب إذ تظهر اختلافات دقيقة في الإحساس بالكرة (الألعاب الجماعية) كما في حركة الرجلين والذراعين، فهناك من اللاعبين من يمتلك القدرة على السيطرة على الكرة ومداعبتها لفترة من الزمن دون سقوطها على الأرض أو يبدأ بنقل الكرة من الرأس إلى الفخذ وهكذا، وكذلك مع بقية الألعاب الأخرى إذ تؤدي حركاتهم بانسيابية تامة تعبر عن مدى إحساسهم بالكرة ومدى سيطرتهم عليها، إذ إن زيادة الإحساس بالكرة تساعد على ظهور الثقة بالنفس وإظهار القدرات الفنية مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في اللعب وكذلك ترتفع الدافعية مما يزيد أثار الإحساس بالتعب، كما إن الإدراك الحس-حركي يتناسب طرديا مع التعلم الحركي فالزيادة في الطرف الأول تؤدي إلى إن يكون التعلم الحركي (الطرف الثاني) أكبر سيما في عمليات التذكر الحركي أثناء الأداء. (ياسين، 1989)

وقد تم إثبات إن حاسة السمع هي أهم الحواس في التعلم تليها حاسة النظر ثم بقية الحواس كما إن اشتراك أكثر من حاسة واحدة في عملية التعلم تكون لها فعالية أكثر في ثبات المعلومات بالذهن وبقائها.

في ضوء ما تقدم فإن الإدراك الحس-حركي مهم جداً وللحواس كافة في تأدية الواجب الحركي. إذ يتم تبادل الإشارات العصبية الحسية والحركية بين الجهاز الحركي (عضلات، أوتار، مفاصل) والجهاز العصبي بما يحقق الأداء الجيد للحركة أو المهارة.

## 2-10- قياس القدرات الحسية -الحركية-الإدراكية:

الإدراك هو تفسير الفرد المباشر لإحساسه بالبيئة ويبدأ الإدراك بالاستجابات العصبية لنشاط أعضاء الحس ثم توصيلها إلى الجهاز العصبي المركزي وتمثل المدركات Percepts البيانات الحسية المشفرة التي يتعامل معها الجهاز العصبي المركزي لخطوة

الإدراك فالإدراك هو الإحاطة والإلمام بالبيئة الخارجية للفرد من خلال الحواس ويمثل الإحساس (Sensation) الأساس

في عملية الإدراك لذا فهناك صعوبة في الفصل بين الإحساس والإدراك.

إما الإحساس الحركي فهو ينشأ نتيجة عمل الأنظمة الحسية الخارجية والداخلية من خلال الأعضاء الحسية المختلفة

المنتشرة بالجسم ومنها:

-الإحساسات البصرية وتعتمد على العين

-الإحساسات السمعية وتعتمد على الإذن

-الإحساس بالتوازن ويعتمد على القنوات الهلالية بالإذن الداخلية

-إحساسات اللمس والضغط من خلال الجلد

-إحساسات الشم والتذوق من خلال الأنف والفم

-الإحساس الحركي (Kinesthesia)

والإحساس الحركي: يقصد به أحساس الفرد بأوضاع جسمه وحركة العضلات والمفاصل أثناء العمل العضلي أو الأداء في

مجالات التربية البدنية والرياضة أو هو العملية التي تمد الفرد بالوعي بجسمه وأعضائه في الفراغ.

ومن الحقائق الهامة أن الإحساس الحركي مصدر هام من مصادر إدراك عنصرى الزمان والمكان فالإحساس بمسافة وارتفاع

الحركات الرياضية أو أشياء أخرى واتجاه وسرعة الحركات من نتائج الإحساس الحركي وترتبط أيضا وظيفة الإحساس الحركي

بالوظائف الحسية الأخرى وعلى ذلك فالإحساس الحركي هو شعور ووعي الفرد بوضع أجزاء جسمه أثناء الحركة الإرادية

وهو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع الجسم ومعدل تكرار الحركة ومداهما واتجاهها والوضع الكلي للجسم وخصائص

حركة الجسم ككل.

\*الإدراك الحركي :

اهتم علماء علم النفس التجريبي وعلم النفس الرياضي بالقدرات الإدراكية وتشير نتائج الدراسات والبحوث إلى العديد

من القدرات الإدراكية التي أمكن تصنيفها بطرق متعددة فقد تم تصنيفها تبعا لوسائط الحس لأهمية المعلومات الحسية في

عملية الإدراك ويمكن تصنيف القدرات الإدراكية الرئيسية على النحو التالي:

- 1- قدرات الإدراك البصري (حدة البصر- الرؤية الطرفية - أدراك العمق- أدراك الشكل - الأرضية- الثبات الإدراكي- إدراك المثير المتحرك) وقام أبو حطب (1983م) بوضع قائمة لعوامل الإدراك البصري وتشمل: (تقدير الأطوال والإحجام - السرعة الإدراكية - التوجه المكاني- المعالجة الذهنية المكانية - سرعة الإغلاق - مرونة الإغلاق
- 2- قدرات الإدراك السمعي: (تمركز الصوت - تمييز الصوت - تمييز الإيقاع - تمييز الشكل والأرضية السمعي - منظومة الإشكال السمعية... الخ

- 3- قدرات الإدراك الحركي: وهي القدرات التي تمثل التفاعل والتكامل بين كل من الوظائف الحركية والوظائف الإدراكية في السلوك الإنساني وقدرات الإدراك الحركي مفهوم متعدد الأوجه يشير إلى اعتماد النشاط الحركي الإرادي على الإدراك والاعتماد الجزئي على نمو الإمكانيات الإدراكية على النشاط الحركي.

## 2-11- القدرات الحس حركية

إن للعمليات العقلية دور كبير في عملية التعليم لدى الإنسان والتعلم الحركي جزء مهم منها ، فالإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب عليه أن يعرف ذلك المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الأخطار.

ولكن الشيء المهم والضروري هو أن ينتبه الفرد إلى ما يهيمه من هذه البيئة وان يدركها من خلال حواسه حتى يستطيع أن يؤثر فيها ومن ثم السيطرة عليها بعقله وعضلاته وعلى هذا الأساس فالانتباه والإدراك من العمليات العقلية العليا والخطوة الأولى والتي تساهم في عملية التعلم العقلي الجانب العمليات الأخرى . وهما من العمليات العقلية المتلازمة إذ أن فهم الفعل الحركي المبكر والانتباه سوف يقودنا إلى العمل الحركي. (1- الرياضة المعاصرة . مجلة علمية فصلية متخصصة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ، 2002)

وتشير المصادر إلى انه من الصعب إعطاء حدود فاصلة بين العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتصور والتفكير والتذكر ومن الطبيعي في الدراسات النظرية التي تفصل هذه العمليات عن بعضها وفهمها وعلى ضوءها تقدم البرامج النموذجية لأغراض معرفتها.

أن أداء أي حركة رياضية تحتاج إلى درجة معينة من القوة العضلية وفترة معينة من الزمن للأداء ومدى معين وتفاعل هذه المتغيرات يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة وجودة الأداء الحركي .

لذا فإن الإحساس الحركي بالقوة يعني هي قدرة الرياضي على إظهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازم لأداء حركي معين كإظهار أقصى قوة أو متوسطة أو قليلة .

- أما الإحساس الحركي بالزمن : هو قدرة الرياضي على تحديد زمن أداء الحركة أو الفعلية .  
الإحساس الحركي بالمسافة : هي قدرة الباقي على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء الأداء .

## 2-11-1 مفهوم القدرات الحركية

يشير قاسم لزام عن هازا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية "للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين" <sup>(1)</sup> ويعرفها " (وجيه محجوب ) بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية . (طلبة، 2009، صفحة 112)

وان "القدرات التي يزاولها أطفال الروضة عبارة عن إعداد لمهارات العاب القوى والألعاب الجماعية الكبيرة وتشتمل تك القدرات على حركات الاتصال التي يتم بها عبور الجسم للفضاء مثل - الجري - الوثب - القفز - الحجل - التوازن - اللقف - الرمي . (طلبة، 2009، صفحة 112) ويؤكد " (كيفارت) أهمية البرامج الحركية في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يبدأ الطفل في البحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال الحركة والتجوال لذا ينبغي إعطائه الفرصة في تطوير المهارات المطلوبة والخبرات المختلفة " (طلبة، 2009، صفحة 112).

## 2-11-2 مفهوم الإحساس :

إن دراسة الإحساس هي لقدرة الكائن الحي على هذا الاستجابة لبيئته الداخلية والخارجية لذلك فان هذه العملية هي النقطة البدء لمعظم سلوكه وقد وردت عدة تعاريف للإحساس منها:  
التأثير المباشر لمؤثرات عادية على أعضاء الحواس والذي ينشأ من تأثير المتقبلات الحسية للمؤثرات سواء كانت خارج أو داخل الجسم وتقوم هذه المتقبلات بتوصيل المؤثرات إلى أجهزة عصبية خاصة .  
فالإحساس : هو العملية العقلية الأولى و الاستجابة الأولية لأحد أعضاء الجسم وفيها يتعرف الفرد على الخصائص

الفردية للأشياء والأحداث التي تقع في العالم المحيط به. (راتب ا.، 1998)

وعملية الإحساس تبدو في وجود تتابع معين للأحداث حتى تتم عملية الإحساس بصرف النظر عن نوع الحاسة فلا بد أولاً من توفر مثير مناسب لتلك الحاسة بشده كافية حتى تبدأ عملية الاستقبال ويقوم المستقبل بتلقي الإشارة وينقلها إلى المخ فتنشط الإشارة في المخ الذي يسجل الإشارة كإحساس وأكثر الإحساسات تأثيراً من مؤثرات على بعد كالمؤثرات التي تؤثر على حواس النظر والبصر والسمع والشم.

### \* الإدراك الحسي والحركي:

هو احد أنواع العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الكائن الذي يكون داخل الإنسان على وفق استجابة خارجية عن طريق إحساس أو استجابة لتصور وخيال الحركي أو نتيجة تفكير داخلي فقد وردت تعريفات عدة عن الإدراك إذا عرفه ( قاسم حسن حسين ) بأنه (( القدرة على الإحساس بأوضاع الجسم إحساساً غير بصري سواء في حالة الحركة أو السكون )) والإدراك ( الحس - الحركة ) هو:

عملية تنظيم المدخلات الحية وإعطائها معنى من خلال هذه التعاريف نلاحظ إن الإحساس يشكل الدور الأساسي لعملية الإدراك لهذا فقد اقترن إدراك بالأحاسيس التي هي ظاهرة أوليه بسيطة لظاهرة الإدراك أي أن الإحساس يسبق الإدراك معناه استلام مثير في حين الإدراك معناه تفسير مثير وتتم عملية الإدراك ( الحس - حركي ) من خلال تتابع مراحل والتي تبدأ بالتعرف على معلومات الحسية من خلال الحواس السمعية والبصرية ثم تأتي مرحلة أخرى هي مرحلة التمييز والانتقاء بعدها ترسل مناطق معينة في المخ ويتم خزنها .

## 2-12- التغيرات والعوامل المؤثرة في الإدراك:

هناك عوامل ومتغيرات متعددة تؤثر في عملية الإدراك وهذه المتغيرات فئتين وكل فئة تحتوي على مجموعة عوامل ثانوية ومؤثرة في الإدراك .

أولاً :- التغيرات الذاتية : هي التغيرات عائدته لشخصية الفرد وسمات ومقومات الشخصية التي تجعل الفرد يدرك الأشياء ويشكل مختلف عن الآخرين وقد تجعله يدرك المواضيع بشيء مختلف من وقت لآخر طبقاً للحالة النفسية .

ومن ابرز هذه المتغيرات. ( : و.، 1989)

**أ -الخبرة السابقة:**

إدراك المواقف الجديد ويرتبط بالموقف السابق والذي سبق وان مر عليه وتلعب الذاكرة دوراً في تحديد معنى الإحساس حيث يستدعي نفس الموضوع ومشابهاً وبعدها يستطيع اللاعب مثلاً أن يدرك الموقف الجديد ومن ثم السلوك المناسب .

**ب-الاتجاه والميول :**

لكل شخص لديه ميول واتجاهات تحدد احتماله وتوجهه فالمدرّب أو مدرسة التربية الرياضية يدرك حالة اللاعب أو طريقة أداءه ولعبه بشكل مختلف عن أي شخص آخر

**ج- القيم :-** قيم الفرد تؤثر في الإدراك وهذه القيم هي قيم تربوية ويمكن التعرف على أنواع منها كالطاعة والإقدام والتعاون وهذه القيم عندما تتواجد سواء عند المدرس التربية الرياضية أو للاعب فإنها تجعل الموقف التعليمي أكثر سهول على الإدراك.

**د- الحاجات:**

من المتعارف عليه هو إن حاجه أم الاختراع. فاللاعب بكره القدم يبحث عن وسيله تسهل له الوصول إلى للهدف ومن ثم تحقيق الإصابة عندما يكون في حاجة إلى ذلك الهدف

**ج :- حاجه الاستعداد :** أي أن يتهيأ الفرد ويتأهب من اجل مواجهة متطلبات الموقف الإدراكي الجديد والغير مألوف ... فلاعب كرة السلة المستعد والمهيأ نفسياً فانه لا يستطيع الإصابة خلال الرمية الحرة وبغض النظر عن كافة الظروف

والعوامل البيئية الخارجية والمتمثلة بالملعب ومن حيث الجمهور أو الساحة والحكم

**ثانياً :- المتغيرات الموضوعية:**

هي خصائص وصفات الموضوع المراد إدراكه سواء كانت هذه والصفات عن الموضوع نفسه أو أن اكتسبها من وجوده في مجال معين . وهناك العديد من المتغيرات منها.

1- عامل التشابه : المواضيع التي تكون عن درجة من التشابه يمكن إدراكها.

- 2- عامل التقارب : مثل الأشكال الناقصة يدركها ونراها.
- 3- عامل الإغلاق : مثل الإشكال الناقصة يدركها الفرد على انه كاملة كالدائرة المرسومة بخطوط متقطعة تدرك كائنها دائرة كاملة.
- 4- عامل الكثافة : الأشكال المتباينة في كثافتها يمكن إدراكها بحاسة البصر
- 5- عامل التكوين : كلما كانت التكوينات المكونة للشكل أصلية كلما كانت أكثر مقدرة على البروز .
- 6- ابرز أهمية تعلم المهارة الحركية الرياضية خلال الدرس وكذلك أسلوب وطريقة عرض المهارة إضافة إلى تنويع الاتجاهات بالنسبة للمدرب أو المدرس بالنسبة للاعبه حتى يستطيع هؤلاء من إدراك المهارة بشكلها الصحيح وأخيرا لا بد م المدرس أو المدرب التزبية الرياضية أن يكون استمكانا من أداء عرض المهارة المطلوبة تعلمها .

## 2-13- العمل الحركي والحواس:

هناك أنظمة لدى الإنسان وهي متخصصة بجمع المعلومات والتي تسمى بالحواس والأجهزة الحسية والتي منها يمكن التخطيط والتحكم في سلوكنا والتحرك بموجبها . وقد خصص العلماء الحواس البشرية إلى أحد عشر حاسة هي:

البصر- السمع - التذوق - والشم وهذه هي حواس ظاهرية وأما اللمس فقد تحول إلى خمسة أنشطة جلدية هي التلامس - شدة الضغط - الدفء - البرودة - الألم .

هذه الأنظمة تتنبأ جيدا بخصائص الأشياء التي تلامس سطح الجسم . إضافة إلى وجود حاستان إضافيتان تكشفان حركات الجسم نفسها . وقد ركز وجيه محجوب علي المستقبلات كما يأتي :

### 1- حاسة البصر :

وهذه من الحواس المهمة لدى الإنسان ومنها تستطيع إن تأخذ معلومات ليس عن حركتنا فحسب وإنما حركات الآخرين أيضا . إن المعلومات المتأتية عن طريق هذه الحاسة تنحصر بنقل المعلومات المباشرة حول الوضع الابتدائي لابتداء الحركات . إذ يبدأ الجهد للشبكية بالعمل حيث ترسل إيعازات على شكل حوافز بخلايا عصبية إلى المنطقة البصرية للجزء الخلفي للدماغ ومن ثم يحصل تفسير محسوس للمعلومات في غضون لحظات إذا أراد الرياضي أن يرد الفعل .



2-حاسة السمع:

يستعمل الرياضي حاسة السمع في الأداء الحركي ولكن المعلومات المتأتية من هذه الحاسة قد تكون محدودة نسبياً في الحركات الذاتية . ونسمع أصوات خاصة كالذي يحدث في التحديف وهنا يسمع الإيقاع الحركي بوضوح.

3-حاسة اللمس:

ترتبط هذه الحاسة ارتباطاً وثيقاً مع الإحساس الحركي وان قابلية تحديد المتغيرات الخاصة باللمس والضغط تشمل العديد من المستقبلات الحسية والتي بدورها تشعر الجسم في تغير موقفه فالمؤثرات التي تجعل الفرد يشعر بالألم والضغط أو تغيرات الحرارة يطلق عليها اصطلاح ما يسمى المستشعرات الجسمية .

2-14-الإدراك الحسي - الحركي في مجال الرياضي :

إن ممارسة النشاط الرياضي يفرض على اللاعب مميزات معينة من الإدراك الحسي والحركي الخاص فلاعب الجمناستك يتمتع بقدرات إدراكية حسية تختلف عن لاعب كرة القدم ، كرة السلة وغيرها من الألعاب إذ أن لاعب الجمناستك يكون إدراكه الحسي - الحركي محصوراً مع الجهاز أما لاعبو كرة القدم ، السلة ، الطائرة فيكون إحساسهم مع الكرة وتحركات أعضاء الفريق الخصم.

وللإدراك الحسي - الحركي أهمية في القدرة على أدقّه والتميز في الخصائص المكانية والزمانية للحركة إذ أن تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات أما إدراك المكان فهو يمثل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والتخطيطية.

ويشير فارفل لأهمية الإبصار بالنسبة للإدراك الحسي - الحركي حيث تعد الصفتان مصدراً أساسياً للمعلومات عن العلاقات الفراغية والزمانية في الوسط المحيط وقد أجريت تجربة على لاعبي الجمناستك لتحديد حركة الذراعين الدائرية للأعلى وللأسفل وحساب دقة تحديد الدوران دون استخدام العينين ثم مقارنة هذه النتائج بعد استخدام العينين قد لاحظ الباحث الدقة في التحديد تتحسن عندما تكون العينين مفتوحتين.

\*أهمية الإدراك الحسي:

تعتمد هذه الأهمية على:

- 1- اكتشاف الفرد للحركات الرياضية.
- 2- تحويل الطاقة من شكل لآخر.
- 3- إرسال إشارات إلى أماكن عملها.
- 4- تجهيز المعلومات.

2-15 - العلاقات بين تطوير المهارات وعملية الإحساس وعملية الإدراك:

إن الإدراك مرتبط بالمعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات المخزونة في الذاكرة . كلما زاد الإحساس دقة وتغيرا كان الإدراك أدق في تشخيص الميزات . فالتشخيص الدقيق يعطي الفكرة الواضحة للدماغ وبالتالي فان العمليات العقلية اللاحقة تعتمد على معلومات صحيحة ودقيقة ، إن كل العمليات اللاحقة من بحث في الذاكرة وتفاعل بين المثير والمخزون يعتمد على التشخيص الدقيق للمثيرات الخارجية ومتى ما كان التشخيص دقيقا وصحيحا فان احتمالات الاستجابة العلمية تكون عالية . وكلما كبر الفرد زادت فاعلية الإحساس وزادت معه فاعلية الإدراك والتي تعتمد على تفسير المثيرات.

2-16 - العمل العقلي وعلاقته بالإحساس:

العمل العقلي هو برمجة المعلومات التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار عن ذلك المثير . وان الإعداد له يكون باتجاهين الأول نظري : حيث يجب على اللاعب الإلمام بالعمليات العقلية العليا ووظيفة كل منها وعلاقتها بالنشاط الحركي بشكل عام .

الثاني عملي : وهو التدريب على العمل العقلي المرتبط بالمهارات الحركية على ارض الملعب الخاص بكل لعبة .

إما الإحساس فهو إحدى هذه العمليات العقلية وهو مرتبط بالأعضاء الحسية ولكي يلعب المثير دوراً في المهارة لا بد وان يشعر به احد أعضاء الحس وهنا تكمن خبرة وتدريب اللاعب حيث يستقبل بجهازه العصبي المركزي معلومات عن قوة ودوام فترة الانقباض العضلي وسرعة ودقة حركة الجسم وعن تغيرات إيقاع الحركة وعن درجة تحقيق الهدف.

وتنقسم المستقبلات الحسية إلى ثلاث أنواع :

- \* مستقبل حسي خارجي .
- \* مستقبل حسي داخل .
- \* مستقبلات حسية حركية .

حيث تستقبل المثيرات من الجهاز الحركي ( العضلات والمفاصل والأوتار) ولكل مستقبل نوعية خاصة من المثيرات من الجهاز الحركي ، كما إن لكل مستقبل حد أدنى ( عتبة فارقة للاستثارة ) .

وهذه المستقبلات تمد الفرد بمعلومات عن نشاط الجسم وموضوعه لتساعده على عملية التناسق الحركي ويتم تسجيل وتفسير الإشارات التي تنقلها مستقبلات الإحساس الحركي بالمش مما يحدث مع الحواس الأخرى .

وان لنظام الإبصار وظيفة حسية هي السيطرة على هذه الأنظمة الحسية وخاصة نظام الإبصار المحيطي حيث يسيطر على الأداء الحركي وضبطه وكذلك موقع الأشياء في البيئة المحيطية .

## -خلاصة:

إن الجانب الحسي الحركي يعتبر الجانب البالغ أهمية في الأداء الحركي عند الرياضي فلا يمكن أداء أي مهارة دون حدوث عمليات أولية متمثلة في الاستقبال الحسي للمثيرات الداخلية والخارجية - البيئة - جسم الإنسان. ثم الإدراك وحدوث العمليات الداخلية المركزية وفي الأخير الاستجابة الحركية نتيجة عمل العضلات. ومن هنا نستنتج أن الجانب الحسي الحركي ما هو إلا نتاج عمليات نفسية عصبية حركية تعتمد في مجملها على قاعدة هامة هي الخبرات الحركية السابقة والقدرات العقلية للفرد.

**-تمهيد**

تعتبر الرياضة جزءا هاما من تاريخ الشعوب . فقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه و صحته ولياقته . كما تعرف عبر ثقافته على الفوائد المختلفة التي يمكن إن يجنيها من خلال ممارسته للرياضات المختلفة . كاللعب و التمرينات البدنية و الرقص و التدريب البدني . كما أدرك إن هذه المنافع لا تقتصر على الجانب البدني فحسب بل يمتد إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و العقلية و المعرفية إضافة إلى ذلك الجوانب الحسية الحركية . كما تمكن الممارسة الرياضية من اكتساب عدة خصال منها التعاون حسن الخلق و احترام القوانين و الاندماج مع الجماعة

### 3-1 - نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم , و ذلك من خلال الآثار و النقوش التي خلفها المصريون القدماء و التي يعود تاريخها إلى 3000 سنة قبل الميلاد و هذا كان أمراً طبيعياً لضمان حياة الإنسان و بقائه , اهذ كان هناك محاولات لتعميم الممارسة الرياضية استجابة لمتطلبات الدفاع عن النفس و القتال من اجل البقاء و هذا كان يتطلب إعداداً بدنياً متقدماً كما حدث في بابل الفرس الإغريق و كذا اسبرطة.

### 3-2- مفهوم الممارسة الرياضية

إن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة للمارسته لهذا النشاط (الشاطي، 1992، صفحة 98) وهذا ما يؤكد مشارلزيبوكر إن الممارسة الرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تدريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني (صالح، الممارسة الرياضية للجميع، 1960، صفحة 28) ومن هنا نستنتج إن الممارسة الرياضية هي ممارسة الفرد بعض الأنشطة البدنية حتى يكون فؤداً متكاملًا بدنياً و عقلياً وانفعالياً و اجتماعياً.

تعرف الممارسة الرياضية على أنها: الجزء المتكامل من العملية التربوية، التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية . (عرار، الرياضة للجميع، 2003، صفحة 7)

### 3-3- تعريف الممارسة الرياضية

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة هي اللعب حتى يلتمس منها الطفل و المراهق الراحة الجسمية و النفسية تعبيراً عن ما هو شعوري و مكبوت كذلك لإبراز حرية وجوده و بعبارة أخرى فالممارسة الرياضية هي بمثابة نشاط حركي إرادي و حر يهدف إلى الانشراح في شخصية الفرد و هي من حق كل فئات المجتمع بدون تمييز في العمر أو الجنس وهي منظمة و مطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني و رياضي حسب أساس البرامج المرسومة و الموضوعة للتطبيق من طرف الأجهزة العامة و الخاصة . (منصور، 1980، صفحة 15).

### 3-4- خصائص الممارسة الرياضية

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام حسب احتياجات الأفراد فيوجد من يتخذها كميديان لتنمية الجسم وآخرون للترويح و البعض الأخر للمنافسة ومن خصائصها/

1- يمكن إن تمارس في أي مكان مناسب و بأنواع من الأدوات و الأجهزة المتاحة و البديلة مما يجعلها اقتصادية التأليف و في مقدور الجميع مزاولتها .

- 2-تمارس في وقت الفراغ وليس من إغراضها الحصول على جوائز ذات قيمة مالية
- 3-إن إي نشاط رياضي يقوم به الإنسان ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل
- 4-تساهم الممارسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية و الانفعالية للرياضي
- 5-يضع القائمون بالممارسة الرياضية في اعتبارهم تقبل مسلمة إن الرياضة فائز و مهزوم ولذا يجب إلا توجد حساسية مرهفة للهزيمة و التكبر و السخرية من المهزوم.

### 3-5- أهداف الممارسة الرياضية

الممارسة الرياضية تساعد الفرد و بالأخص كبار السن على الشعور بذاته و تحقيقها من خلال الممارسة و القدرة على الأداء و خاصة عند التفاعل و خاصة عند التفاعل مع الجماعة وهذا ما تحققه الممارسة الرياضية الحالية الحديثة من خلال شعاعا لممارسة الرياضية للجميع الذي أعطى فيه الفرصة لجميع شرائح المجتمع خاصة الشباب و كبار السن لمزاولة النشاط البدني

ويرى محمد الحمامي من خلال دراسة له إن ممارسة مختلف النشاط الرياضي تساهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد الممارس كما تهدف إلى وقايته من الأمراض و إلى زيادة مردود الفرد الإنتاجي . ((الحمامي، 1998، صفحة 32)ولذا قام لتحديد أهداف ممارسة الرياضية سنتطرق لبعض منها فيما يلي/

#### أ-الأهداف الصحية / وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس

- ✓ تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- ✓ الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية .
- ✓ الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و القلق و التوتر العصبي.
- ✓ المحافظة على الوزن المناسب للجسم

#### ب- الأهداف البدنية/ تتمثل في

- ✓ تنمية اللياقة البدنية
- ✓ تجديد نشاط و حيوية الجسم
- ✓ الوقاية من بعض انحرافات القوام
- ✓ مقاومة الأعمار البدني في سن الشيخوخة

#### ج- الأهداف النفسية / تتمثل في

- ✓ -تنمية الرغبة حول ممارسة النشاط الحركي
- ✓ -إشباع الرغبة للحركة و اللعب أو الهواية الرياضية

- ✓ التعبير عن الذات و تفرغ الانفعالات المكبوتة
- ✓ إشباع الدوافع للمغامرة.

#### د- الأهداف الاجتماعية /

- ✓ -التغلب على ظاهرة العزلة بتكوين علاقات مع الآخرين و الأفراد و الجماعات
- ✓ -تشكيل السلوك الاجتماعي السوي
- ✓ -تحقيق التوافق الاجتماعي السوي

#### هـ- الأهداف التربوية /

- ✓ -تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد
- ✓ -تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية
- ✓ -استثمار أوقات الفراغ
- ✓ -التفائل و النظر إلى الحياة بنظرة طموح للمستقبل . (عمر، 2009، صفحة 17)

#### \*الأهداف العامة للممارسة الرياضية

(ويرى)غرار،2003 أن الأهداف العامة للممارسة الرياضية تتمثل بالآتي:

- ✓ **التنمية العضوية:** تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان، من خلال إكسابه اللياقة البدنية، والقدرات الحركية، و تحسين عمل القلب والتنفس والسعة الحيوية، مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية عند الإنسان.

- ✓ **التنمية المعرفية:** وهو كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي والمعرفي، بأن يتعرف الممارس للرياضة على قواعد اللعب، كذلك التغذية، والمعرفة الصحية، وهذه الأبعاد تشكل لدى الفرد حصيلة معرفية، يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية.

- ✓ **التنمية النفسية\_ الاجتماعية:** الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد، وتتسم هذه التنمية بالاتزان والشمول، بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، و للممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل: تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية.

- ✓ **التنمية الجمالية:** للممارسة الرياضية أثر كبير على التذوق الجمالي والمتعة والبهجة، فالممارسة الرياضية توفر فرص للتذوق الجمالي، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة، كالرياضة والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى: كالأحساس بالإيقاع والهرمونية) التوافق وغيرها.

- ✓ **الترويح وأنشطة الفراغ:** الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ، تت يح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر



والشد العصبي، كما أنها توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام. ومن خلال الأهداف العامة التي تتحقق من الممارسة الرياضية، ينصح بالاهتمام مبكراً بالممارسة الرياضية وعدم إهمالها، بل أن تبدأ الممارسة الرياضية للطفل من جيل مبكر نظراً لأهمية المرحلة في بناء قوام الطفل بناءً سليماً وصحياً، وتساعد بصورة غير مباشرة في مجالات النمو المختلفة وتطويرها، ومنها الحركية والذهنية، وتبعدهم عن الانحرافات السلوكية وتحسين قدراتهم العقلية والبدنية. (عرار، الترويج الرياضي، 2003، صفحة 11)

### 3-6- - الممارسة الرياضية و الجانب الحسي الحركي

- ✓ تنسيق الحركات وزيادة القدرة على التوازن
- ✓ التخلص من اضطرابات الحركة
- ✓ تدريب الحواس والقدرة على استخدامها
- ✓ تنمية التأزر الحسي الحركي

### 3-7- - أهمية النشاط الرياضي والممارسة الرياضية على الصحة النفسية:

الممارسة الرياضية المنظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني، وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة، وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة للإنسان الممارس. (قرمان، 2008، صفحة 72)

ويُجمل ياسين 2008 أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي:

1. استنفاد الطاقة الزائدة.
2. تحقيق النمو النفسي المتوازن.
3. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
4. تساعد الممارسة الرياضية، على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو، واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
5. تلعب الممارسة الرياضية، دوراً هاماً في أن يصبح الممارس متزناً انفعالي ذا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

أيضاً في أهمية الممارسة الرياضية: ويضيف غرار 2003

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية، حالة من الإشباع والرضا النفسي.
2. تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.

3. تزيد الثقة النفسية، الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد.

كما تعمل الممارسة الرياضية ال هادفة والمنظمة تنظيمياً علمياً وتربوياً على إشباع حاجات الفرد، وبناء تقدير الذات، والثقة بالنفس، كما أن الانتظام في برامج التدريب الرياضي وتنويعها، يعتبر أحد الأسباب المساعدة في التخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي، والتحكم في الانفعالات، وزيادة الإحساس بالسعادة، وتحسين الحالة المزاجية، كما أن المشاركة الجماعية والاختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية، له دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي، والتغلب على الانطواء والعزلة، حيث يصبح الطالب أكثر تقبلاً للحياة الاجتماعية، وتقبل أفكار لآخرين، كما أن قضاء وقت الفراغ في أنشطة رياضية ترويجية متنوعة، تعمل على زيادة مقدرته على الاستمتاع بوقت الفراغ إلى أقصى حد ممكن، وتشعر الفرد بالإنجاز وتطور مقدرته على الصبر، كما أن الممارسة الرياضية المنتظمة، تؤدي إلى التقليل من حدة المشكلات السلوكية التي قد تواجه الطلاب، وتعمل الممارسة الرياضية على زيادة الالتزام والانضباط، والقوانين والتعليمات الموجودة في الألعاب الرياضية تؤدي إلى تنشئة الفرد على الاتزان النفسي، وضبط النفس، وزيادة مستوى التحكم والسيطرة على الانفعالات، بالإضافة إلى التقليل من السلوك العدواني . (الحليم، 2009، صفحة 65)

### 3-8- أنواع الممارسة الرياضية:

تنوعت وتعددت الممارسة الرياضية، مما ساعد على سهولة ممارستها لجميع الأعمار والأجناس وفيما يلي عرض لأنواع الممارسة الرياضية:

1. ألعاب خفيفة: تنظيمها قليل مثل القط والفأر والأستغماية والسحجية.
2. ألعاب فردية وثنائية: مسابقات رياضية، بادمتون، بلياردو، جولف، راكيت، الب الي، التنس الأرضي، اسكواش، تنس الطاولة.
3. ألعاب جماعية: كرة السلة، هوكي، كرة قدم، الكرة الناعمة، الكرة الطائرة.
4. ممارسات رياضية أخرى: دراجات، تجديف، شراع، مصارعة، جري، قفز، سلاح، ركوب خيل، تزلج على الماء، تزلج على الجليد، الإنقاذ سباحة . (السلام، ممارسة الرياضة للجميع ، 2001، صفحة 255).

### 3-9- مستويات الممارسة الرياضية:

- 1- الاشتراك ألابتكارى: وهو الذي يعمل فيه الممارس الرياضي على الابتكار، عن طريق اندماجه التام في نوع النشاط الممارس، مثل اللاعب الذي يعشق لعبته ويندمج فيها، ويرع ويدع فيها.
- 2- الاشتراك الإيجابي: وهو ذلك النوع من الاشتراك في أوجه النشاط الرياضي، الذي يسهم في تنمية الفرد جسمانيًا أو عقليًا أو نفسيًا كممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة: كرة القدم والسلة، والتمارين الرياضية، والسباحة، والتزلج، إلى غير ذلك من الأنشطة الرياضية.

**3-الاشترك السلبي:** وهو ذلك الاشتراك الذي يكون فيه اندماج الفرد بالممارسة معدوم، واستمتاعه ليس بالقدر الذي يهزه عاطفيًا، مثل مشاهدة المباريات على التلفاز، أو في الإستاد . (السلام، الرياضة صحة، 1979، صفحة 69).

### 3-10-قيم الممارسة الرياضية

كما ورد في سويد، 2004 يرى الباحث أن للممارسة الرياضية، فوائد وقيمًا عديدة، ويلخصها في النقاط التالية:

#### 1.القيمة الجسدية

الممارسة الرياضية الهادفة الموجهة، ضرورية لنمو عضلات الفرد، فهو يتعلم خلالها مهارات عدة، والنمو البدني السليم، ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية في الجسم.

#### 2.القيمة التربوية:

الممارسة الرياضية، تفتح المجال أمام الفرد، كي يتعلم أشياء كثيرة من خلال عملية التربية والتنشئة الاجتماعية، بالإضافة إلى إعداده على المواطنة الصالحة، وتنمية الفرد تنمية شاملة متزنة، وإكسابه السلوكيات المقبولة.

#### 3.القيمة الاجتماعية:

يتعلم الفرد من خلال الممارسة الرياضية، كيف يبني علاقات اجتماعية مع الآخرين، وكيف يتعامل معهم بنجاح، وبذلك يكسبه معايير السلوك الاجتماعية المقبولة في إطار الجماعة.

#### 4.القيمة الخلقية:

يتعلم الفرد من خلال الفرد مفاهيم الصواب والخطأ، كما يتعلم بعض المبادئ والقيم الخلقية كالعدل والصدق والأمانة وضبط النفس والصبر والروح الرياضية.

#### 5.القيمة الإبداعية: يستطيع الفرد أن يعبر عن طاقاته الإبداعية، وذلك بأن يجرب الأفكار التي يحملها، ويجولها إلى

حركات إبداعية، مما يؤدي إلى الكشف المبكر عن هواياته وإمكانياته والعمل على تنميتها وصلتها.

#### 6.القيمة الذاتية: يكشف الفرد الشيء الكثير عن نفسه، لمعرفة قدراته ومهاراته، من خلال تعامله مع زملائه

ومقارنة نفسه بهم، كما أنه يتعلم التعامل مع مشاكله وكيفية مواجهتها.

#### 7.القيمة العلاجية: عن طريق الممارسة الرياضية المنتظمة، يكتسب الفرد الصحة البدنية والنفسية الايجابية، بالإضافة

للتخلص من الدهون والمحافظة على الوزن المثلالي، والتنفيس عن القلق والتوتر.

## 3-11- كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك لدورها الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في أوقات الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها، ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج والتحضير فيها وأصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصة بهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح وفي أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام وتنظم لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق من كل أنحاء العالم.

## 3-11-1 تعريف كرة القدم:

(جميل، 1986) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) مايسمى عندهم "بالرقي" أو كرة القدم الأمريكية المعروفة والتي ستتحدث عنها فتسمى "SOCCER"

## 3-11-2 كرة القدم كلعبة:

(الحق، 1997) كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من (11) لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة (04) حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشؤها آنذاك تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالقدم ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة في كل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ للعقوبة.

## 3-11-3- متطلبات كرة القدم:

## 1 - المتطلبات العامة للاعب كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين ( 20 ) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة 1972م تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالى على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الإتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث ( 03 ) نقاط،

والفريق المتعادل على نقطة ( 01 ) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها إتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني،

التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (مختار، المدير الفني في كرة القدم، 1997، صفحة 187، 188)

## ب- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة:

يلعب العامل البدني في كرة القدم دوراً مهماً وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

- **الهواية:** تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منرجحا آخر.

- **التعليم أو التدريب:** يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص العمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم.

ج- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم الحديثة:

-تعريف المهارة الحركية:

تعرف المهارات في كرة القدم بأنها: "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه بالكرة أو بدونها."

وتنقسم المهارات الأساسية للعبة كرة القدم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة.

-المهارات الأساسية بدون كرة: يطلق عليها اسم المهارات البدنية

- **الجري وتغيير الاتجاه:** يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بأعمال بدنية كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة. علما أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين وهذا يعني أنه يبقى (88دقيقة) بدون كرة يجري في كل الاتجاهات، فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 73).

ويقول "بطرس رزق الله" حول هذه المهارة أنها تتميز بأن اللاعب يغير من سرعته كثيراً أثناء جريه فهو لا يجري بإيقاع منتظم، ودائما يغير من توقيت سرعته وفقا لمتطلبات تحركه في الملعب وأحذه الأماكن يضاف إلى ذلك أن تغير توقيت سرعة اللاعب هو خداع الخصم

-**الوثب لضرب الكرة:** أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عملا مهما جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الإقتراب جريا بعد الجري جانبا أو خلفا، وإن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

-الوثب للوصول إلى وضع ممكن من التعامل مع الكرة.

-الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب. (الله،، 1994)

-**الخداع والتنويه بالجسم:** من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالخدع والرجلين، ويقوم بالخداع والتنويه لاعبا الهجوم والدفاع سواء بسواء، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذه خطوة جانبا ثم التحرك إلى الجهة الأخرى مجرد استحابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى، والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع السليم.

- **وقفه لاعب الدفاع:** لقد أصبح من الضروري في ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة أن يأخذ اللاعب الوضعية الصحيحة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة وبسرعة وخفة جيدة ومن أجل الحيلولة دون هجوم

الفريق الخصم يجد اللاعب نفسه مضطراً إلى الوقوف بشكل صحيح يقف لاعب الدفاع (وكذلك حارس المرمى) متباعد القدمين قليلاً مع إنشاء خفيف في الركبتين، بحيث يقع مركز ثقل الجسم على مقدمة القدمين، ويثني الجذع قليلاً للأمام مع تباعد الذراعين قليلاً عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب بسرعة التحرك في أي اتجاه أما حارس المرمى فيرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة. وخالصة القول بأنه يجب الاهتمام بتدريب الناشئين الذي يتم انتقائهم على المهارات البدنية بنفس قدر الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

-المهارات الأساسية بالكرة: وتتفرع المهارات بالكرة إلى ما يلي:

-السيطرة على الكرة: يقول "حنفي مختار": "السيطرة على الكرة تعني امتلاكها ووضعها تحت تصرف اللاعب كي يحركها بالطريقة التي تناسب الموقف المتواجد فيه.

ونرجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى أن اللاعب كي يستطيع أن يتحكم في الكرة لا بد عليه أن يخفض من سرعتها للدرجة التي تناسب تصرفه فيها، فقد يسيطر عليها اللاعب بإيقافها تماما بواسطة جزء معين منسجمة أو قد يقلل فقط من سرعتها أو قد يكسبها قوة وسرعة كي يتحرك في الاتجاه الآتي، وكل ذلك يتوقف على ما ينوي اللاعب أن يتصرف من خلاله بالكرة وبالرغم من أن التمرين المباشر في كرة القدم أمر مرغوب فيه دائما إلا أنه لا غنى أيضا عن السيطرة على الكرة، بمعنى التقليل من سرعتها أو إيقافها في الكثير ممن يمكن من التحكم فيها بشكل أفضل. فاللعب السريع دون مراعاة الدقة في الأداء يؤدي إلى فقدان الكرة الموقفة حتما من الفريق مما يتطلب جهدا كبيرا من أفراد يستحوذون عليها مرة أخرى كي يبدؤوا هجوما جديدا. (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 75).

-مهارة ضرب الكرة بالقدم: يقول "حنفي محمود مختار": "تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات إستخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، وهدف استخدام هذه المهارة هو التمرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة" (مختار، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، 1984، صفحة 88).

أما "بطرس رزق الله" فيقول: "تعتبر مهارة ضرب الكرة أهم المهارات جميعا لأن مهارات الجري بالكرة والسيطرة عليها والمحاورة والمهاجمة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم وغالبا ما تُؤدى هذه الإصابات بضرب الكرة وفي بعض الحالات بالرأس" (الله، صفحة 131).

- مهارة تمرير الكرة:

إن عملية تمرير الكرة بين أعضاء الفريق هي أساس الإنسجام ومفتاح التفاهم بين اللاعبين داخل الساحة، فكلما كانت التمريرات والمناولات دقيقة وصحيحة متقنة كلما كانت عملية الوصول إلى مرمى الفريق الآخر سهل وأخطر نتيجة.

إن التمير هو عامل أساسي في اللعبة الجماعية والتمير يطبق بين اللاعبين: ويقول "جويل كوردو" وينقسم التمير إلى قسمين:

أ/ التمير القصير الأرضي: هي أفضل أنواع التميرات في كرة القدم وتستخدم في جميع مراحل الهجوم سواء في بدئها أو في تطورها وإنتائها.

ب/ التمير الطويل العالي: تفيد التميرات الطويلة في تغيير الاتجاه وإستغلال سرعات اللاعبين ويجب أن تتصف التميرات الطويلة العالية بالدقة والإتقان لأن الخطأ الطفيف فيها ينتج عنه إبتعاد الكرة كثيراً عن اللاعب أو المساحة المراد توصيل الكرة إليها. (وآخرون، 1988، صفحة 63)

-- مهارة ضرب الكرة بالرأس: تستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في التصويب إلى المرمى والتمير إلى الزميل وتشتت الكرة وخاصة داخل منطقة جزاء الفريق المدافع. ويقول "مفتي إبراهيم حماد": "لقد اعتبر الكثير من خبراء كرة القدم أن الرأس في كرة القدم قدما ثالثة للاعب خلال المباراة، بل إن الميزة الكبرى للرأس في مباريات كرة القدم هي مقدرتها للوصول للكرات العالية،

حيث كثيراً ما يحدث هذا الموقف خلالها" (حماد، 1994، صفحة 222).

#### - مهارة المراوغة:

تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع إحتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالمحاور بقدره بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تحقق ذلك: الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمير والسيطرة على كرة لأنها غالباً أقل ببطء وتأثير في إكتساب مساحة خالية من مهارة التمير التي تتصف بالدقة والسرعة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير جداً من مواقف اللعب التي لا تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمير بحرية نتيجة الدفاع الضاغظ من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لإكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب المراوغة. (حماد، 1994، صفحة 223، 224).

#### - شروط المراوغة:

- 1- إختيار الطريقة المناسبة لمواقف اللعب والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- 2- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدفع بتحريك خادع.
- 3- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- 4- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.



5- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء.

6- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.

7- تمتع اللاعب المهاجم بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم. (عبده، 2002، صفحة 153،154)

### ج- المتطلبات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- **التركيز**: يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:

(المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).  
(النقيب، 1990، صفحة 384)

- **الانتباه**: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و تشتت الذهني .

- **التصور العقلي** : وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- **الثقة بالنفس** : هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (الراتب، 1995، صفحة 117)

- **الاسترخاء**: هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

### 3-11-4- أشكال القوة العضلية والحس حركية لعضلات الرجلين : كرة القدم

\*القوة الانفجارية (تركي، نظريات تدريب القوة ، 2002 ، صفحة 35)

وهي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي ( نمو الخلايا والأنسجة ) وان تطويرها ألابحازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف . وتقاس بوحدة القياس الكيلو غرام وبجهاز الديناموميتر أو الجهاز التخطيط الكهربي للعضلات ( الكترومايوكراف ) .

ويمكن تدريبها بالتدريب التكراري :

الشدة المستخدمة 90 – 100 %

فترة الراحة 3 – 5 دقيقة .

عدد تكرار التمرين 1 – 6 مدة .

زمن أداء التمرين 2 – 3 ثا .

التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

الشدة المستخدمة 90 – 90 %

فترة الراحة 2 – 3 دقيقة .

عدد تكرار التمرين 6 – 10 مدة

زمن أداء التمرين 3 – 4 ثا

\* القوة المميزة بالسرعة :

" وهي قابلية الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة انقباض عضلي عالي " (تركي، نظريات تدريب القوة ، 2002 ، صفحة 35)

وهي بهذا التعريف تقترب من القدرة الانفجارية ولكن الأخيرة تؤدي لمرة واحدة .

" ويؤكد ( جاري Jary ) في أن القوة المميزة بالسرعة تزيد من سرعة الرياضي والذين يمتلكون قوة وسرعة رجلين هم الأسرع قياساً إلى الآخرين الذين لا يمتلكون تلك القوة البدنية " (تركي، نظريات تدريب القوة ، 2002 ، صفحة 45)  
\*مطالبة القوة :

" قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب. (تركي، نظريات تدريب القوة ، 2002 ، صفحة 48) لذا فهي قدرة العضلة على الاحتفاظ بالانقباض المستمر أو بانقباضات متكررة على مدار زمني طويل وتقاس هذه القدرة بعدد تكرارات الحركة أو المهارة في زمن استمرار أدائها الذي يتراوح ما بين 45 ثا إلى عدد من الدقائق . لذا فأن سرعة انقباض العضلي متوسط وعدد الألياف المشاركة لهذا الانقباض قليلة مقارنةً بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة .

أما طريقة تدريبها طريقة التدريب المستمر :

شدة التمرين 60-70%

زمن أداء التمرين ، لفترة طويلة

الراحة 30 ثا - 1 دقيقة

طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة :

شدة التمرين 50 - 70%

زمن أداء التمرين 20-30 ثا

الراحة 45 ثا - 1.30 دقيقة

التكرار 20 - 40 مرة

### 3-11-5- أهمية الإدراك الحس - حركي في لعبة كرة القدم :

يحتل موضوع الإدراك الحس - حركي حيزاً واسعاً ومهماً، لان الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل لعبة رياضية، ويعد الإدراك الحس - حركي احد إبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب كرة القدم، " إذ إن الحساسية للعضلات تعد المكون الرئيس في الادراك الحس - حركي وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة في القدم يعد امرأ مهماً جداً للاعب كرة القدم، وقد يتطور الإدراك لدى لاعب كرة القدم خلال التكرار والممارسة والخبرة الشخصية وكفاية الفرد وقدرته،

فكلما مارس اللاعب الحركة أو المهارة تطورت لديه صفة الإدراك بالنسبة لهذه المهارة، ومن هنا فأن فهم الحركات المتشابهة وإمكانية الفصل بينهما هي صفة من صفات الإدراك ( :ا، 2000، صفحة 9)، ولما كانت الكرة الأداة التي يلعب بها لاعب كرة القدم فإن تنمية الإحساس وتطوير التحكم بالكرة يعد من بين أهم المهارات في هذه اللعبة، ويتضمن ذلك الدقة في الإدراك الحسي الخاص بكرة القدم سواء أكانت متحركة أو ساكنة وهذه المجموعة من الإدراكات الحسية تتدرج تحت ما يسمى (الإحساس بالكرة).

وبفضل هذه العملية فإن اللاعب يستوعب حركات الكرة بكل وضوح من حيث وزنها وشكلها وقوة الضربة اللازمة لها مما يؤدي إلى ضمان تأدية المهارات بدقة متناهية، ويمتلك اللاعبون المتميزون القدرة على التفريق بين أوزان الكرات حتى إذا اختلفت بجزء من الغرام لاسيما في أثناء التدريب، وأثبتت الدراسات إن اللاعبين الدوليين يمكنهم بسهولة إدراك الفروق بين الأوزان ودرجة المطاطية وسرعة ارتفاع طيران الكرة واتجاهها (الضمد، صفحة 36)، ويذكر كلا من "أيلين وديع" إن الإدراك الحس حركي يعد مكونا هاما في تنمية تصور الجسم إذ تخزن الحركات المتعلمة سابقا بواسطة نظام تجميعي للتشكيلات الأولية وهذا التخزين يصبح بمثابة تغذية رجعية يصاحب المهارة التي يؤديها اللاعب بعد ذلك، إذ إن الأداء المهاري للاعب كرة القدم يعتمد على الإدراك والقدرة على تفسير الإدراكات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية الخاصة باللعبة عن طريق العديد من المدخلات الحسية والبصرية والحس حركية والتي يعبر عنها اللاعب بدقة ليكون قادرا على ضمها معا في تسلسل توافقي ناجح في الأداء الحركي.

## -خلاصة :

تعتبر الممارسة الرياضية - كرة القدم- اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص الحسية و الحركية التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه .

## مدخل الباب الثاني

تطرق في الباب الثاني الخاص بالجانب التطبيقي إلى فصلين ، بحيث في الفصل الأول تحدث حول منهجية و إجراءات البحث المتبع ،

أما في الفصل الثاني تطرقت إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج حيث تم قمت بالاستنتاجات ثم مناقشة الفرضيات

و في الأخير خرجت بخلاصة و عامة و اقتراحات تساهم في معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية

بالنسبة لافراد الممارسين مقارنة بغير الممارسين لكرة القدم .

و قد إستعملت بعض الأدوات تمثلت في الإستمارات الإستبائية لغرض التحقق من المشكل المطروح

و تميم مشكلة البحث و قمت ببعض الاختبارات الحسية الحركية على اللاعبين الممارسين و غير الممارسين.

**-تمهيد**

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة، وإن اختيار المنهج المناسب لمشكلة البحث والملائمة لها ولطبيعتها يهدف للوصول إلى أهداف البحث فلذا يشترط على الباحث في البحوث النفسية والتربوية وكذا المجال الرياضي توضيح وكشف الطريقة أو المنهجية المتبعة في دراسته وهذا قبل الشروع في عرض نتائجها، حيث يتوجب عليه شرح وتوضيح كافة الإجراءات والطرق المتبعة، والأدوات والوسائل المستعملة، وهذا حتى يكون هناك تسلسل في البحث، وهذا لكي يسهل على القارئ فهم البحث أكثر وتقبل نتائجه. (وآخران، 2012، صفحة 60)

### 1-1- منهج البحث:

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا إعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي والدراسات المقارنة .

### 1-2- مجتمع وعينة البحث:

إن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة . فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالا كثيراً فبالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . ((مصطفى، 2008-2009، صفحة 59) و قد تمثل مجتمع البحث في اللاعبين القدماء لفريق اتحاد بلعباس لكرة القدم و الذين يتراوح سنهم من 40 إلى 50 سنة. قمت باختيار العينة بطريقة مقصودة و تمثلت في 28 لاعب كرة قدم . 14 ممارس لجمعية مشعل الشهيد -قدماء اللاعبين- و 14 غير ممارس متوقفين عن اللعب نهائياً

### 1-3- مجالات البحث:

#### 1-3-1- المجال البشري:

و يتمثل في 28 لاعب كرة قدم قدم 14 ممارس و 14 غير ممارس من سيدي بلعباس (40- 50) سنة

#### 1-3-2- المجال المكاني:

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحتي مع لاعبين ينتمون إلى فريق قدماء اللاعبين -اتحاد سيدي بلعباس- 40-50 سنة

\* أجريت الاختبارات الحسية الحركية في ملعب الإخوة عميروش بسيدي بلعباس

\* تم توزيع الاستمارات بالملعب قبل مباراة ضد جمعية مستغانم بملعب 24 فبراير -سيدي بلعباس



1-3-3- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.04) إلى غاية (2015.04.14)

- ثم تم إجراء الإختبارات الحسية الحركية على العينة الممارسة في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.17)

إلى غاية (2015.04.22)

- ثم تم إجراء الإختبارات الحسية الحركية على العينة الغير ممارسة في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.25)

إلى غاية (2015.04.28)

1-4- متغيرات البحث:

اشتمل بحثي على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

أ- المتغير المستقل: هو المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة. (عمر م.، 1996، صفحة 54) وهو ممارسة كرة الدم

ب- المتغير التابع: هو المتغير الناتج من تأثير المتغير المستقل. (محمد م.، 1986، صفحة 186) و هو القدرات الحسية الحركية .

1-4-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تؤثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

\*السن: حيث تم اختيار و ضبط سن اللاعبين 40-50 سنة .

\*الجنس : و قد كان كل اللاعبين ذكورا.

\*المستوى : و هنا تم اختيار اللاعبين الذين كانوا ينشطون في القسم الوطني الأول.

\*الخبرة: أن يكون اختيار لاعبين قداماء يتمتعون بتقارب سنوات الممارسة الرياضية.

**1-5-5- أدوات البحث:** قصد نفي أو إثبات الفرضيات المقدمة للإشكالية بحث يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:

**1-5-1- تحليل المادة:** وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط إرتباطاً مباشراً بموضوع البحث وتتناسب مع أهدافه، حيث اعتمدت على المصادر والمراجع بمختلف أنواعها سواء عربية أو أجنبية، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمرتبطة.

### 1-5-2- الاستبيان:

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم الباحث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

• إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحاً شفهياً مباشراً أو تفسيراً من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان ((د. ياسين)، 1997، صفحة 110)

• و عرف الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، صفحة 146)

• يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظراً لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته

### 1-5-2-1- مواصفات الاستبيان :

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى.

و قد استخدمت في بحثي هذا استمارة استبيانيه لناسيس إشكال و للتعرف على العينتين و قمت بتوزيعها على اللاعبين القدماء الممارسين لكرة القدم و غير الممارسين.

تضمن الاستخبار 25 عبارة و يقوم الفرد بالإجابة على عبارات الاستخبار بنعم أو لا.

1-5-2-2- الأسس العلمية للاستبيان :

من أجل ضبط الأسس العلمية للإستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمت بتوزيع هذه الاستمارة على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و هذا خدمة للبحث .

جدول رقم (1): أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاستبيان .

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	المعهد
1	بن قناب	دكتوراه	مستغانم
2	كوتشوك سيد أحمد	دكتوراه	مستغانم
3	زرف محمد	دكتوراه	مستغانم
4	زيتوني عبد القادر	دكتوراه	مستغانم
5	بن برنو عثمان	دكتوراه	مستغانم

1-5-3- الإختبارات: وهي من أهم الطرق أو الوسائل استخداماً في بحوث التربية البدنية والرياضية، باعتبارها أساس التقويم الموضوعي وأهم أو أنجع الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة ، يعد الاختبار أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً إلى جنب مع ( الاستفتاء والمقابلة والملاحظة .... الخ. ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ويعرفه كرونباك بأنه " انه طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك فردين أو أكثر " (جواد، 2004، صفحة 8) وقد إعتمدت في بحثي هذا على الإختبارات الحس -حركية.

1-5-3-1- الاجهزه والأدوات المستخدمة:

- استمارة تسجيل بعض المتغيرات الحس - حركي -استمارة تدوين النتائج
- ميزان لقياس الوزن
- شريط قياس (1,50)م لقياس الطول+ديكاميتر
- كرسي + حائط مدرج
- طباشير+مسطره+صافره+قطعة قماش+اقماع
- مقياسية+كرة قدم

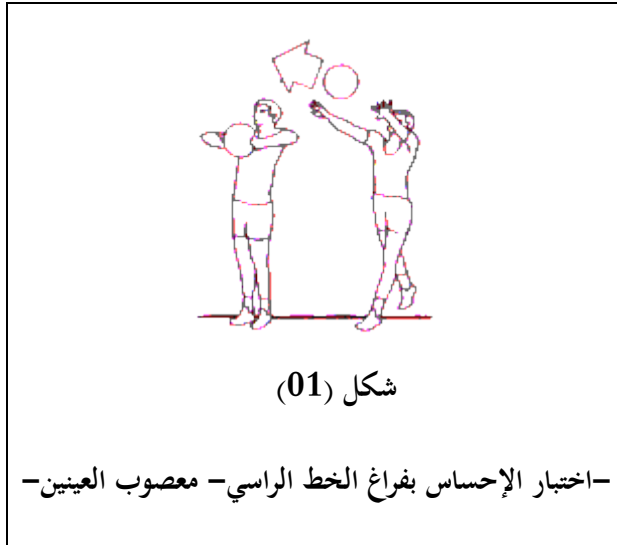
1-5-4- الاختبارات الحس-حركية:

قام الطالب الباحث بجمع اختبارات القدرات الحس-حركية ومن ثم عرضها على مجموعه من الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول صلاحية الاختبارات في قياس القدرات الحس-حركي

وبعد جمع الاستمارات وتفريغها حصلت الاختبارات الآتية على إجماع الخبراء لاستخدامها كالآتي:

- 1- اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي. لقياس الإحساس الحركي للذراعين في حركات راسية
- 2- اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي. لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب الأفقي -إلى الأمام-
- 3- اختبار تقدير الإحساس بالزمن. لقياس الإحساس بتقدير الزمن
- 4- اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة. لقياس قدرة الحس حركي للمسافة
- 5- اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي. لقياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب العمودي

1-4-5-1 اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي



\*الهدف من الاختبار :

قياس الإحساس الحركي للذراعين في حركات رأسية

\*الأدوات المستخدمة :

مسطره -قطعه قماش لعصب العينين- شريط قياس

\*اجراءات الاختبار :

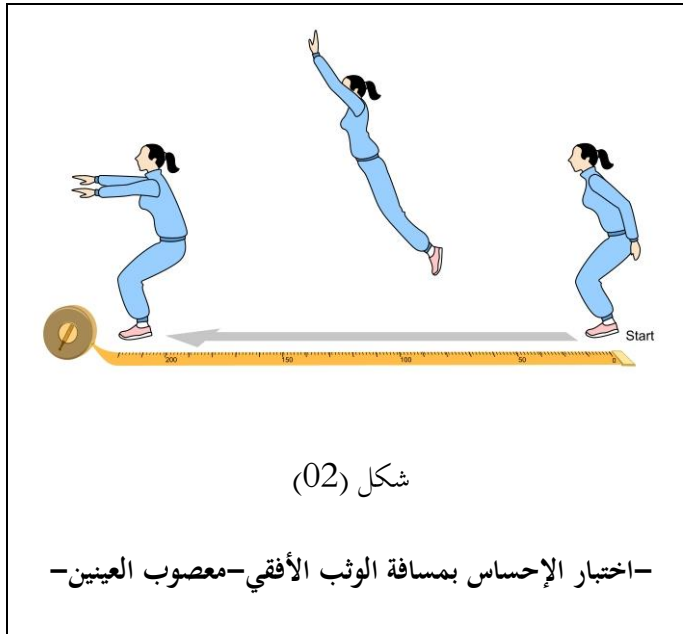
يرسم خطان المسافة بينهما (5,122)سم ويقوم المختبر برمي الكرة بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد إعطائه فرصة لتقدير المسافة بالنظر .

\*طريقة التسجيل:

يتم تسجيل المسافة بين مكان سقوط الكرة والخط الثاني

يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها يقسم على ثلاثة.

### 1-5-4-2-اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي



الهدف من الاختبار :

قياس ألقدره على الإحساس بمسافة الوثب الأفقي (إلى الأمام)

الأدوات المستخدمة:

شريط قياس \_قطعة قماش لعصب العينين

إجراءات الاختبار:

يرسم على الأرض خطان متوازيان المسافة بينهما (5,58)سم يخصص أحدهما للبدء (خط البداية)والآخر كهدف (خط الهدف)

-يقف المختبر خلف خط البدء مواجهًا 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 غالى الأمام لمحاولة الوصول إلى خط الهدف بحيث يلامس الخط الثاني (تجمع المحاولتين وتقسم على 2

1-5-4-3- اختبار تقدير الإحساس بالزمن:



الغرض من الاختبار: قياس الإحساس بتقدير الزمن.

الأدوات: ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة تدوين.

وصف الأداء

المرحلة الأولى:

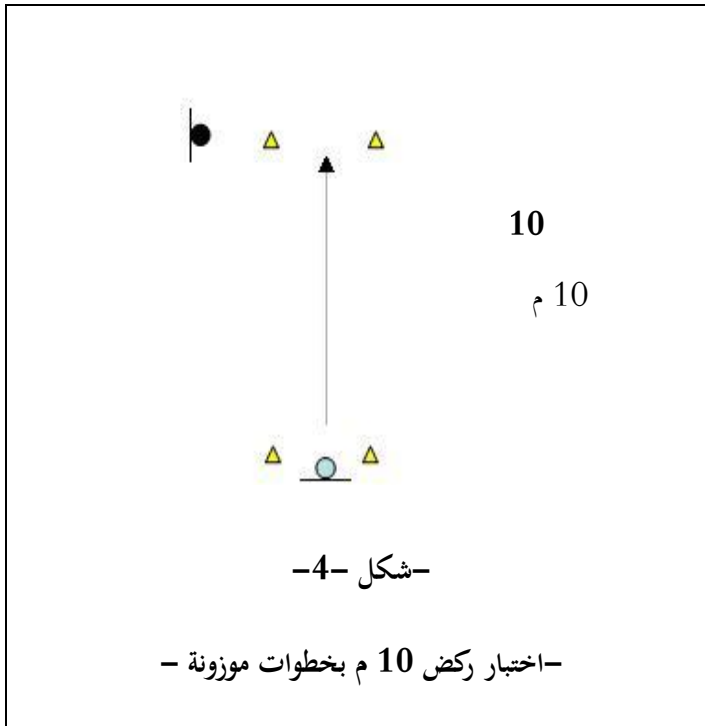
يطلب من المفحوص النظر في ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها لتفحص الساعة والإحساس بها، ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5ثا، 7ثا، 15ثا) على أن يكرر ذلك 3 مرات لكل زمن من هذه الأزمنة

المرحلة الثانية:

يطلب من المفحوص أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أماماً واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم حيث يقوم المفحوص بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

التسجيل: تسجل للمفحوص نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7ثا) كل محاولة على حدة على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن ال (7ثا). او ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة.

1-5-4-4-اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة :



الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الحس - حركي للمسافة .

الأدوات اللازمة :

مضمار مناسب للركض بعرض 1.21 م وبطول 10 م مستويًا ، مادة بورك ، شريط قياس ، شواخص .

وصف الأداء :

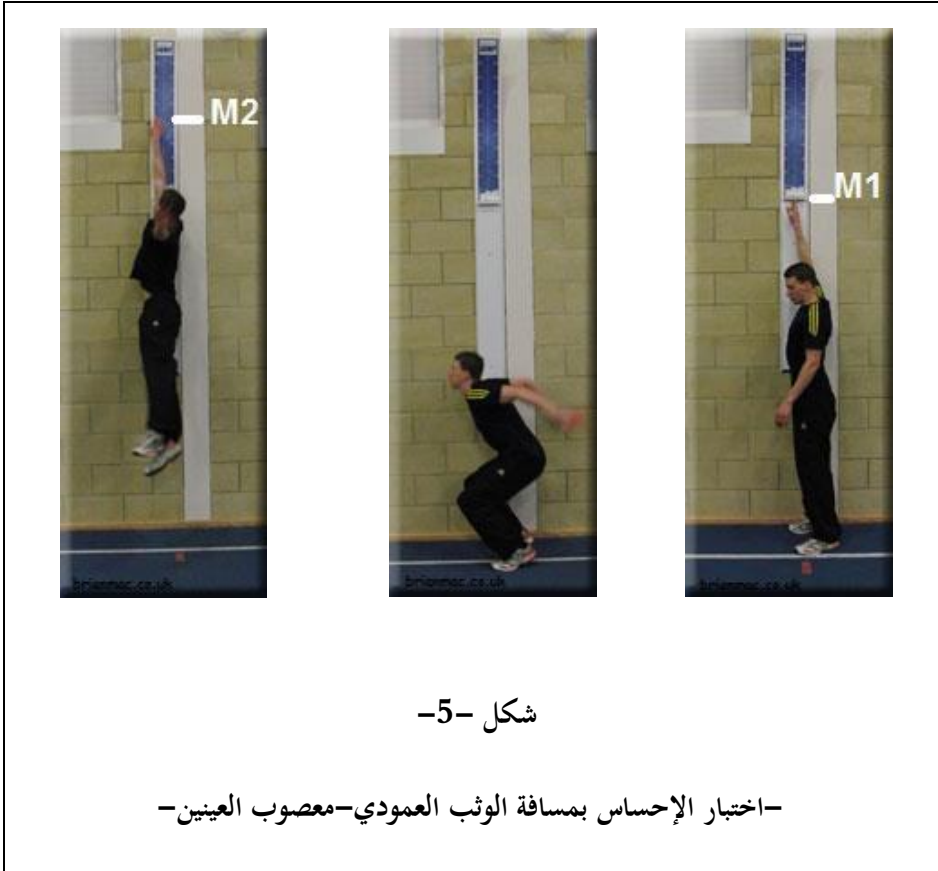
يقف المختبر خلف خط البداية إلى يكون بعرض 5 سم يدخل ضمن قياس 10 م :

- 1- يركض المختبر مسافة 10 م بخطوات للمحاولة الأولى .
- 2- يطلب من المختبر إعادة أركضه بنفس الخطوات ولنفس المسافة للمحاولة الأولى .
- 3- تقارن المسافة المقطوعة للمحاولتين ( مساوية ، زيادة ، نقصان ) والتي تعبر عن قدرة الإحساس الحركي بالمسافة

طريقة القياس :

تسجل مسافة أثر طبعة القدم للخطوة الأخيرة لمحاولة الثانية الأقرب لمسافة آخر أثر من الخطوة الأخيرة للمحاولة الأولى ، كلما كانت المسافة أقل بين الأثرين كانت قدرة الإحساس الحركي بالمسافة أفضل .

5-4-5-1- اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي



شكل -5-

-اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي-معصوب العينين-



الهدف من الاختبار :

قياس القدرة على الإحساس بمسافة الوثب العمودي

الأدوات المستخدمة :

حائط مدرج بارتفاع مناسب - قطعة طباشير - قطعة قماش لعصب العينين

إجراءات الاختبار:

- يقوم المختبر برفع الذراع المسيطر على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه

من وضع الوقوف بمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتهما أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى الأقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل العلامة الثانية بأصابع اليد المسيطرة وهي على كامل امتدادها.

طريقة التسجيل

- يتم حساب المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية فلنفرض إن قراءة العلامة الأولى كانت (220) سم وقراءة العلامة الثانية كانت (260) سم هذا يعني إن المختبر قد قفز (40) سم وهذا يعبر عن مقدار ما يتمتع به المختبر من قدره العضلية مقاسا بالسنتيمتر.

يعطي المختبر محاولتين وتسجل له أفضلهما

- نطلب من المختبر إن يقفز (50٪) من قدرته العضلية (أي يلامس العلامة التي تشير إلى 240 سم) وهي معصوب العينين بعد إعطائه فرصه لتقدير المسافة بالنظر.

- يعطي المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسّم عادى (2).

## 1-6- الدراسة الاستطلاعية :

" الدراسة الاستطلاعية هي دراسة صغيرة يقوم بها الباحث لاختيار مدى تغير صلاحية الدراسة الرئيسة وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجهه الباحث لتفاديها في الدراسة الرئيسية . (محبوب، 1988، صفحة 78)

إذ قام الطالب الباحث باستطلاع الاختبارات الحسية الحركية على (10) لاعبين قدماء ممارسين لجمعية -سفيرف -

خلال دورة رياضية و 10 غير ممارسين

بتاريخ ما بين (2015.04.04) إلى غاية (2015.04.14) بغية :

- 1- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات .
- 2- التعرف على الأخطاء المتوقعة في التنفيذ .
- 3- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات .
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الطالب الباحث في الأداء .
- 5- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.

وكان من نتائج الدراسة الاستطلاعية هو تكوين صوره واضحة لدى الطالب الباحث على طبيعة العمل.

### 1-7- الدراسة الرئيسة :

باشر الطالب الباحث بتطبيق الاختبارات الحسية الحركية على أفراد عينة البحث الممارسين في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.20) إلى غاية (2015.04.25) حيث جرى تطبيق الاختبارات عصرا بملعب الإخوة عميروش وهو وقت إجراء دورة رياضية بين قدماء لاعبي كرة القدم.

و في الفترة الممتدة ما بين (2015.04.26) إلى غاية (2015.04.29) على العينة الغير ممارسة بعد جمعهم في مباراة مع فريق الممارسين بنفس الملعب.

### 1-8 - الأسس العلمية للاختبارات الحسية الحركية :

تم تطبيق اختبار القدرات الحسية الحركية على عينة البحث وللتأكد من تطبيق الأسس العلمية للاختبارات تم مراعاة الإجراءات التالية في وضعها.

#### \*صدق الاختبار :

:تم استخدام صدق المضمون وذلك من خلال عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين . واتفق الخبراء \* على صدق الاختبارات في تحقيق الهدف الذي وضعت من اجله بنسبة 80/.

\* ثبات الاختبار :

يعتبر الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة لأي اختبار، ويشير مفهوم ثبات الاختبار إلى اتساق أداء الطلاب على الاختبار، ويدل على ما يقيسه الاختبار بدرجة مقبولة من الدقة أو بأقل خطأ ممكن، ويمكن إن يستدل عليه من خلال تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه أو تطبيق صورة مكافئة له تحت نفس الظروف. (Gipp, 1983) للتأكد من ثبات الاختبار تم استخدام طريقة إعادة الاختبار على 10 لاعبين حيث تم إعادة الاختبار بعد سبعة أيام وتم حساب معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين نتائج الاختبارين حيث بلغة قيمة ( ر ) المحسوبة للاختبار (0.936) وهي أكبر من قيمتها الجذولية البالغة ( 0.765 ) عند درجة حرية (9) وتحت مستوى دلالة (0.01) وبذلك يكون الاختبار ثابت.

جدول (2) يبين معامل الارتباط قيمة ر المحسوبة و ر الجدولية

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ر المحسوبة
			س-	ع±	س-	ع±	
1	اختبار الإحساس بفرغ الخط الراسي	سم	120.71	4.24	124.52	6.07	0.936
2	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي	سم	60.5	4.2	50.71	7.85	
3	اختبار تقدير الإحساس بالزمن	ثا	7.33	1	5.66	2.14	
4	اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة	سم	9.72	0.55	9.80	0.1	
5	اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	سم	255	7.19	253	8.12	
وقيمة (ر) الجدولية ( 0.765 ) عند درجة حرية ( 9 ) ومستوى دلالة (0.01)							

\*موضوعية الاختبار :

الموضوعية تعني "توقف علامة السؤال أو الاختبار على شخصية أو رأي المصحح أي انه في الاختبار الموضوعي لا تختلف العلامة باختلاف المصححين . (الياسري) الاختبارات المستخدمة واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات المسافة و الزمن فضلا عن المحكمين ومن هنا تظهر موضوعية الاختبار.

جدول رقم (3): أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين للاختبارات الحسية الحركية .

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	المعهد
1	بن قناب	دكتوراه	نظريات و مناهج ت.ب.ر.	مستغانم
2	كوتشوك سيد أحمد	دكتوراه	تدريب رياضي	مستغانم
3	زرف محمد	دكتوراه	بيوميكانيك	مستغانم
4	زيتوني عبد القادر	دكتوراه	منهجية البحث العلمي	مستغانم
5	بن برنو عثمان	دكتوراه	نظريات و مناهج ت.ب.ر.	مستغانم

\*الخبراء كل من (بن قناب ، كوتشوك ، زرف ، زيتوني ، بن برنو)

### 1-9- الوسائل الإحصائية :

- تهدف الدراسات الإحصائية إلى الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التفسير والتحليل والتأويل ثم الحكم، وتختلف خططها باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للدراسة المأخوذة.

استخدم الطالب الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض إيجاد المعالجات الإحصائية :

1- المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار (ت) ستودنت للمقارنة بين عينتين متساويتين

4- معامل الارتباط.

### 1-10- صعوبات البحث :

طيلة مدة إنجاز بحثي هذا الخاص بدور ممارسة رياضة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية واجهتني صعوبات متعددة اذكر منها ما يلي:

\*قلة الدراسات السابقة الخاصة بالقدرات الحسية الحركية بمرحلة الرشد.

\*-البحث على الممارسين القدماء و استدعائهم لمباراة ودية مع القدماء الممارسين

\*ان الممارسين غير مستقرين في ملعب محدد مما اضطرني الى تتبعهم خلال المباريات .

\*-المرحلة العمرية 40 الى 50 سنة كان من الصعب ايجادهم و اختيارهم من بين قدماء اللاعبين اتحاد بلعباس

## خلاصة

تطرت في هذا الفصل الى منهج البحث حيث كان المنهج المتبع المنهج الوصفي التحليلي دراسة مقارنة بين الممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين و كان مجتمع البحث متمثل في اللاعبين القداماء لاتحاد بلعباس 40-50 سنة و استعملت اختبار ستودنت للمقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين من ناحية القدرات الحسي -حركي و تم عرض الاختبارات بالصور لتوضيحها أكثر و الاسس العلمية من ثبات و صدق و موضوعية و في الاخير تم عرض صعوبات التي واجهة الطالب الباحث خلال القيام بالبحث.

## -تمهيد

الاختبارات في مجال التربية البدنية و الرياضية او التدريب الرياضي مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج نتائجها إلى عرض و تحليل إحصائي و مناقشة علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة، وإن اختيار الأسلوب المناسب لمناقشة نتائج البحث لمشكلة يهدف للوصول إلى أهداف البحث فلذا يشترط على الباحث في البحوث النفسية والتربوية وكذا المجال الرياضي توضيح النتائج التي توصل إليها في دراسته وهذا عرضها و تحليلها ، لكي يسهل على القارئ فهم و التعرف على نتائج البحث أكثر وتقبل نتائجه.

حيث تم تحليل الاستبيان بالنسبة المئوية و عرض نتائج الاختبارات في جدول و تم تحليل النتائج إحصائياً بدلالة الفروق وكذا تمت مناقشة النتائج المتوصل إليها.

2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

تفريغ الاستبيان

تفريغ الاستبيان لممارسي كرة القدم و الغير ممارسين

البيانات الشخصية:

جدول رقم 04) : تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الحالة المدنية.

غير الممارسين		الممارسين		الحالة المدنية
النسبة المئوية	عدد التكرارات	النسبة المئوية	عدد التكرارات	
00%	00	00%	00	أعزب
100%	14	100%	14	متزوج
00%	00	00%	00	مطلق

**تحليل الجدول رقم 04:**

من خلال الجدول رقم (04) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول الممارسين و غير ممارسين حول الحالة المدنية قيمة تكرارات الإجابة على عبارة متزوج 14 بنسبة 100% أما عند أعزب و مطلق فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 04 أن اللاعبين الممارسين و غير الممارسين مستقرين و ان الحالة المدنية متساوية.



جدول رقم 05) : تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي		الممارسين		غير الممارسين	
		عدد التكرارات	النسبة المئوية	عدد التكرارات	النسبة المئوية
دون مستوى		00	%00	00	%00
ابتدائي		00	%00	00	%00
متوسط		04	%28	02	%14
ثانوي		08	%57	08	%57
جامعي		02	%14	04	%29

### تحليل الجدول رقم 05:

من خلال الجدول رقم (05) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول الممارسين و غير ممارسين المستوى التعليمي قيمة

تكرارات الإجابة على عبارة مستوى ثانوي 8 بنسبة %57 لممارسن و غير الممارسين أما عند جامعي و متوسط

فكانت الإجابات 4 بنسبة %28 .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 05 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين مستواهم التعليمي متقارب .

جدول رقم 06) : تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول مقر الإقامة

مقر الإقامة		الممارسين		غير الممارسين	
		عدد التكرارات	النسبة المئوية	عدد التكرارات	النسبة المئوية
مدني		14	%100	14	%100
ريفي		00	%00	00	%00

**تحليل الجدول رقم 06:**

من خلال الجدول رقم (06) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول الممارسين و غير ممارسين حول مقر الإقامة قيمة

تكرارات الإجابة على عبارة مدني 14 بنسبة %100 لممارسن و غير الممارسين أما عند ريفي فكانت الإجابات

00 بنسبة %00 .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 06 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين ينتمون الى مجتمع مدني.

جدول رقم (07) : تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الصنف الاجتماعي

غير الممارسين		الممارسين		الصنف الاجتماعي
النسبة المئوية	عدد التكرارات	النسبة المئوية	عدد التكرارات	
100%	14	100%	14	عامل
00%	00	00%	00	بطل

**تحليل الجدول رقم 07:**

من خلال الجدول رقم (07) و الذي يوضح تكرارات الإجابات حول الممارسين و غير ممارسين حول الصنف الاجتماعي قيمة تكرارات الإجابة على عامل 14 بنسبة 100% لممارسن و غير الممارسين أما عند بطل فكانت الإجابات 00 بنسبة 00% .

استنتاج : نستنتج من خلال الجدول رقم 07 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين عاملون.

جدول رقم (08) : تكرار الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول

المحور -01- الصحة العامة

المحور-2- عمل الحواس

المحور -3- الممارسة الرياضية- كرة القدم-

المحور -4- القدرات الحس-حركية

الممارسين		غير ممارسين		عنصر الاستبيان				
النسبة المئوية		عدد التكرارات		النسبة المئوية		عدد التكرارات		
لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	
<b>المحور -01- الصحة العامة</b>								
%86	%14	12	02	%64	%36	09	05	01 هل أنت مدخن؟
%100	%00	14	00	%93	%7	13	01	02 هل تشرب الكحول؟
%100	%00	14	00	%100	%00	14	00	03 هل تعاني من مرض نفسي؟
%00	%100	00	14	%07	%93	00	14	04 هل ضغط الدم لديك طبيعي؟
%100	%00	14	00	%100	%00	14	00	05 هل تعاني من مرض مزمن؟
%00	%100	00	14	%79	%21	03	11	06 هل تشعر بأنك في صحة جيدة بوجه عام؟
<b>المحور -2- عمل الحواس</b>								
%00	%100	00	14	%07	%93	01	13	07 هل تسمع جيدا ؟
%07	%93	01	13	%14	%86	02	12	08 هل ترى جيدا ؟
%00	%100	00	14	%14	%86	02	12	09 هل تميز بين الألوان؟
%00	%100	00	14	%00	%100	00	14	10 هل تشعر بالبرودة و الحرارة؟
%00	%100	00	14	%00	%100	00	14	11 هل حاسة الذوق لديك جيدة؟

المحور -3- الممارسة الرياضية -كرة القدم-									
12	هل أنت بطئ الحركة؟	10	04	71%	29%	02	12	14%	86%
13	هل تمارس الرياضة باستمرار؟	00	14	00%	100%	02	12	14%	86%
14	هل تعتقد انه من المفترض أن تكون الرياضة ضمن الجدول اليومي؟	14	00	100%	00%	14	00	100%	00%
15	هل لديك خلفية عن فوائد ممارسة كرة القدم؟	06	08	43%	57%	10	04	71%	19%
16	هل ترى أن الممارسة الرياضية ضرورية في مثل سنك؟	14	00	100%	00%	14	00	100%	00%
17	هل تعتقد إن إهمال ممارسة الرياضة سبب من أسباب قلة الحركة؟	14	00	100%	00%	14	00	100%	00%
18	هل تعتقد بأن طبيعة عملك تدعوك لممارسة الرياضة؟	06	08	43%	57%	08	06	57%	43%
19	هل لديك وقت تمارس فيه أنشطة رياضية بمحض اختيارك؟	00	14	36%	64%	12	02	86%	14%
20	هل تساعد الرياضة في القيام باعمال اليومية بحوية و نشاط؟	14	00	100%	00%	14	00	100%	00%
المحور -4- القدرات الحس-حركية									
21	هل لديك القدرة على الاحساس بالزمن -الوقت-؟	10	04	71%	29%	12	02	86%	14%
22	هل لديك القدرة على تحديد زمن قطع مسافة معينة؟	04	10	29%	71%	10	04	71%	19%
23	هل لديك القدرة على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء جري زمن معين؟	04	10	29%	71%	08	06	57%	43%
24	هل مستوى القدرات الحسية لديك جيد؟	08	06	57%	43%	12	02	86%	14%
25	هل مستوى القدرات الحركية لديك جيد؟	06	08	43%	57%	11	03	79%	21%

تحليل الجدول رقم 08:

تحليل المحور -1- الصحة العامة

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (08) و الذي يوضح تكرارات الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول

الصحة العامة

بحيث قيمة تكرارات عبارة هل أنت مدخن؟ 12 بنسبة 86% لممارسن لا يدخنون و قيمة تكرارات 9 بنسبة 64%

غير الممارسين . و قيمة تكرارات عبارة هل تشرب الكحول؟ 14 بنسبة 100% لممارسن لا يشربون و قيمة

تكرارات 13 بنسبة 7% غير الممارسين. و و قيمة تكرارات عبارة هل تعاني من مرض نفسي؟ و عبارة هل ضغط الدم

لديك طبيعي؟ و عبارة هل تعاني من مرض مزمن؟ 14 و عبارة هل تشعر بأنك في صحة جيدة بوجه عام؟ بقيمة

تكرارات 14 بنسبة 100% للممارسين و غير الممارسين.

استنتاج : نستنتج من خلال المحور 01 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين بصحة جيدة و لكن الممارسين أحسن

من غير الممارسين . .

تحليل المحور -2- عمل الحواس

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (08) و الذي يوضح تكرارات الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول عمل

الحواس بحيث قيمة تكرارات عبارات هل تشعر بالبرودة و الحرارة؟ و هل حاسة الذوق لديك جيدة؟ 14 بنسبة

100% للممارسن و غير الممارسين. و قيمة . و قيمة تكرارات عبارات هل تسمع جيدا؟ هل ترى جيدا؟ هل تميز

بين الألوان؟ 14-13-14 بنسبة 100%-93%-100% للممارسين و 12-12-13 بنسبة 93%-86%-

86%

استنتاج : نستنتج من خلال المحور 02 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين عمل الحواس بالنسبة للممارسين أفضل نوعا ما من غير الممارسين بنسب متفاوتة.

### تحليل المحور -3- الممارسة الرياضية -كرة القدم-

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (08) و الذي يوضح تكرارات الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول الممارسة

الرياضية -كرة القدم -

بحيث قيمة تكرارات عبارات هل تعتقد انه من المفترض أن تكون الرياضة ضمن الجدول اليومي ؟ هل تعتقد إن إهمال

ممارسة الرياضة سبب من أسباب قلة الحركة؟ هل تعتقد انه من المفترض أن تكون الرياضة ضمن الجدول اليومي ؟ هل

تساعد الرياضة في القيام بأعمال اليومية بحيوية و نشاط ؟ هل تعتقد إن إهمال ممارسة الرياضة سبب من أسباب قلة

الحركة؟ هل تعتقد انه من المفترض أن تكون الرياضة ضمن الجدول اليومي ؟ بقيمة 14 و بنسبة 100% للممارسن و

غير الممارسين. و قيمة تكرارات عبارة هل أنت بطئ الحركة؟ 2 و بنسبة 14 % بنعم للممارسين و بقيمة 10 بنسبة

71% لغير الممارسين و عند عبارة هل تمارس الرياضة باستمرار ؟ بقيمة 2 و بنسبة 14% بنعم للممارسين و بقيمة

00 و بنسبة 00%

استنتاج : نستنتج من خلال المحور 03 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسين الممارسة الرياضية مسلمين بفوائدها و إن

نسبة بطيئي الحركة عند الغير ممارسن اكبر مقارنة بالممارسين لكرة القدم و إن الممارسين لا يمارسون بشكل مستمر إلا

14%نسبة وان الغير ممارسن لا يمارسون بتاتا أي نشاط رياضي.

### تحليل المحور -4- القدرات الحس-حركية

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (08) و الذي يوضح تكرارات الإجابات للممارسين و غير ممارسين حول قدراتهم

الحسي -حركية

بجيث قيمة تكرارات عبارة هل لديك القدرة على الإحساس بالزمن -الوقت- خلال ؟ بقيمة 12 و بنسبة 86% للممارسن و بقيمة 10 و بنسبة 71% غير الممارسن. بجيث قيمة تكرارات عبارة هل لديك القدرة على تحديد زمن قطع مسافة معينة؟ بقيمة 10 و بنسبة 71% للممارسن و بقيمة 4 و بنسبة 29% غير الممارسن. بجيث قيمة تكرارات عبارة هل لديك القدرة على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء جري زمن معين؟ بقيمة 8 و بنسبة 57% للممارسن و بقيمة 4 و بنسبة 29% غير الممارسن. بجيث قيمة تكرارات عبارة هل مستوى القدرات الحسية لديك جيد بقيمة 12 و بنسبة 86% للممارسن و بقيمة 4 و بنسبة 29% غير الممارسن . بجيث قيمة تكرارات عبارة هل مستوى القدرات الحركية لديك جيد؟ بقيمة 6 و بنسبة 57% للممارسن و بقيمة 4 و بنسبة 29% غير الممارسن

استنتاج : نستنتج من خلال المحور 04 أن اللاعبين الممارسن و غير الممارسن القدرات الحسية الحركية لديهم مختلفة و ان الممارسن بنسبة متقاربة .

## 2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الحس - حركية :-

### الجدول (09)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية للاختبار الإحساس بفرغ الخط الراسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و

الغير الممارسة

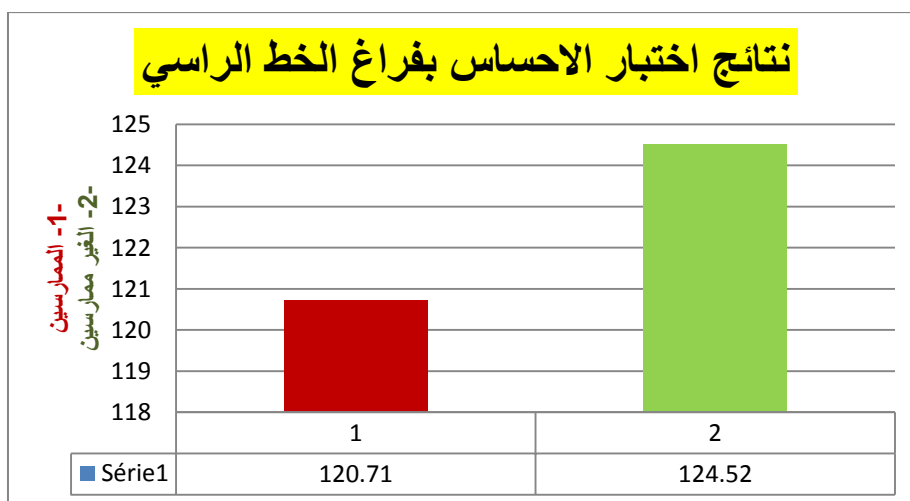


رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة t	الدلالة الإحصائية
			±ع	-س	±ع	-س		
1	اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي	سم	4.24	120.71	6.07	124.52	1.85	غير دال

وقيمة (t) الجدولية ( 2.06 ) عند درجة حرية ( 26 ) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبار اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة والبالغ عدد كلا منهما (28) شخصا من خلال ملاحظتنا للجدول (9) يتضح لنا ان في اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (1.85) وهي اصغر من الجدولية والبالغة (2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين

## 2 - 2 - 1 مناقشة نتائج اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي:-



من خلال ملاحظتنا للجدول (9) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزو الطالب الباحث سبب

ذلك الاحساس برمي الكرة أغلب المهارات التي تتطلب مستوى عالي من الاداء أي التركيز على عنصر الدقة في التنفيذ. يؤدي الى فشل دقة اداء المهارة. مما يعني عدم قدرة اللاعب على تحديد مكانه في الفراغ و التحكم في الجسم اثناء الاداء الحركي . يرى الباحث على لاعب كرة القدم ان يدرك وضع الجسم ادراكا مناسباً خلال تادية مختلف مهارات اللعبة وهي تتطلب مستوى عالياً في الایعازات العصبية الصحيحة على وفق المسارات الحركية .

استنتاج 08 / لممارسة كرة القدم دور غير فعال في الاحساس بحركة الذراع و القدرة على الاحساس بالمسافة

### الجدول (10)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

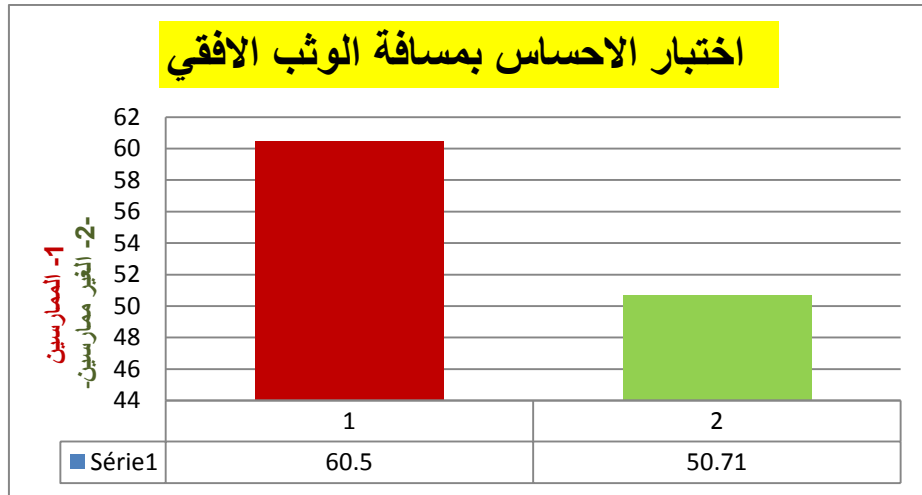
والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير

الممارسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
2	اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي	سم	60.5	4.2	50.71	7.85	3.95	دال
وقيمة (t) الجدولية ( 2.06 ) عند درجة حرية ( 26 ) ومستوى دلالة (0.05)								

اما الجدول (10) يبين اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (3.95) و هي أكبر من الجدولية والبالغة (2.06) مما يدل على فروق دالة احصائياً ولصالح العينة الممارسة لكرة القدم .

## 2- 2 - 2 مناقشة نتائج اختبار الإحساس بمسافة الوثب الأفقي :-



من خلال ملاحظتنا الجدول (10) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بمسافة الوثب الافقي) بأنه ظهرت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للممارسن و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزو الطالب الباحث سبب ذلك الى ممارسة كرة القدم كمشاط رياضي يحتوى على ترمينات الادراك الحس حركي كادراك الاحساس بالقوة العضلية و الاحساس بالمسافة وادراك الاحساس بالسرعة الحركية للقدم المؤدية للمهارة . "ان الادراكات الحس حركية يمكن تنميتها عن طريق ترمينات متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (الفتوح، 1997، صفحة 83)، إذ تعمل هذه الترمينات على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرين المتواصل والمستمر يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الاداء المهاري وهذا ادى بدوره الى تنمية عملية الادراكات، إذ "كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة" (شهاب، 1998، صفحة 34) فالقدرة على ادراك مواقع الزملاء

والمنافسین وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من مهارات كرة القدم، و أثناء لعب كرة القدم يتحرك اللاعب إلى الامام والخلف والى الجانبين مما ساهم في تمكينه من تقدير المسافة و كذا عند التمرير للزميل القريب و البعيد و عند التحرك بالكرة و بدون كرة.

استنتاج 10/ لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بمسافة الوثب الأفقي و القدرة على الإحساس بالمسافة افقياً

### الجدول ( 11 )

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

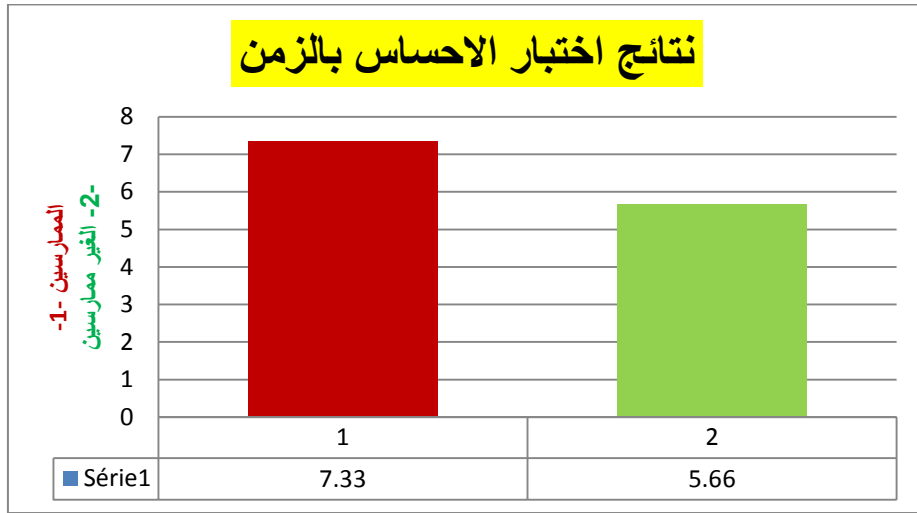
والدلالة الإحصائية لاختبار تقدير الإحساس بالزمن للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير

الممارسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
3	اختبار تقدير الإحساس بالزمن	ثا	7.33	1	5.66	2.14	2.53	دال
وقيمة (t) الجدولية ( 2.06 ) عند درجة حرية ( 26 ) ومستوى دلالة (0.05)								

اما الجدول (11) يبين اختبار تقدير الإحساس بالزمن فقد ظهرت فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لكرة القدم ولصالح الممارسين حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (2.53) وهي أكبر من الجدولية (2.04)

2- 2 - 3 مناقشة نتائج اختبار تقدير الإحساس بالزمن:



من خلال ملاحظتنا الجدول (11) يتبين لنا في (اختبار الإحساس بالزمن) بأنه ظهرت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين للممارسين و الغير ممارسين لعينة البحث لصالح الممارسين لكرة القدم ، ويعزوا الطالب الباحث سبب ذلك ان لممارسة كرة القدم فاعلية كبيرة في تنمية القدرات الادراكية (الحس - حركية بحيث يعتمد اللاعب في ادائه مهارات اللعبة على عزلة دور حاسة البصر والاعتماد على المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاورتار، كي تصبح هي المسؤولة عن ارسال الاشارات العصبية للجهاز العصبي المركزي الذي يقوم بالتالي بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة، عندما يتمكن لاعب كرة القدم من تقدير الزمن دليل على قدراته الحس-حركية، فلاعب كرة القدم ذو الادراك الحس-حركي يستطيع اداء المهارة بسهولة ودقة في جميع مهارات كرة القدم ويكون قادرا على انجاز الحركة بشكل متناسق ومن ناحية اخرى فان الاهمية توافر قدر عالي من الادراك الحس-حركي لدى لاعبي كرة القدم من اجل القيام بالواجبات المهارية والخططية الموكلة اليهم، بما يستلزم ادراك كل منهم لمكانه وكذلك ادراك اتجاه تحركه ومدى القوة اللازمة لاداء المهارات المختلفة". (شهاب، 1998، صفحة 38)

وأن اللاعب في أثناء التمرين او اللعب يستطيع أن يربط بين أداء المهارة ذهنياً وبدنياً بحيث يكون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ضمن الوقت الحقيقي لها، كما أن مواقف التعلم والتدريب تحتاج إلى أشراك الحواس

في أثناء أداء المهارة مثل حاسة اللمس والبصر وبعض الإحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والأجواء لأنها تعد جزءاً أساسياً ومهماً من عملية تنمية القدرات الحس - حركية.

استنتاج 11/ لممارسة كرة القدم دور فعال في الإحساس بالزمن و القدرة على تقدير الزمن.

### الجدول ( 12 )

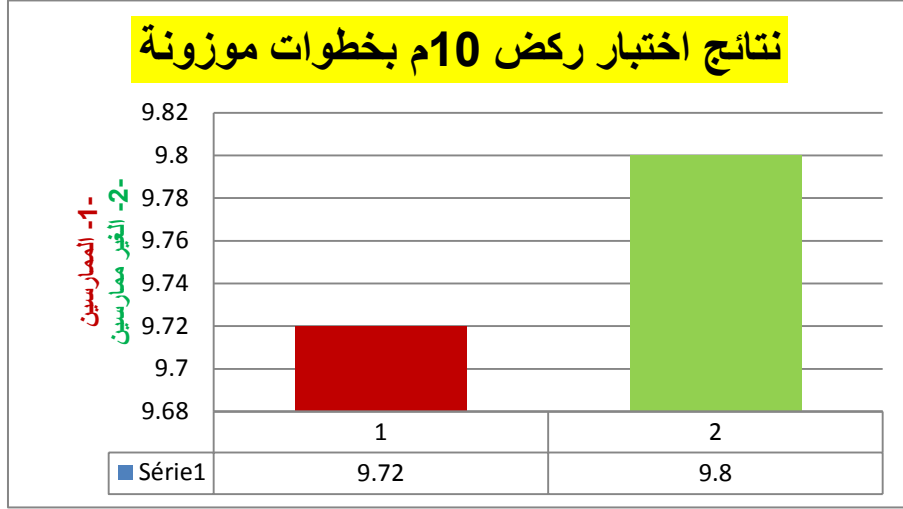
يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية لاختبار ركض 10 م بخطوات موزونة للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع ±	س-	ع ±		
4	اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة	سم	9.72	0.55	9.80	0.1	0.48	غير دال
وقيمة (t) الجدولية ( 2.06 ) عند درجة حرية ( 26 ) ومستوى دلالة (0.05)								

اما الجدول ( 12 ) يبين اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.48) وهي اصغر من الجدولية والبالغة (2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين .

2- 2- 4 مناقشة نتائج اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة:-



من خلال ملاحظتنا الجدول (12) يتبين لنا في (اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة ) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث ذلك الى لا بد من ان يكون لدى اللاعب احساس بحركة القدم المسيطرة جيد وبجميع الاتجاهات والتحكم بحركة الجسم واجزائه اثناء التحرك في الملعب من تمرير و متابعة الكرة و الاحساس بالملعب من خلال تحركاته فيه و في جميع الاتجاهات ويؤكد زهران ان للادراك الحس حركي في مجال الرياضة اهمية كبيرة وذلك لدوره الهام بالنسبة لجميع حركات التوافق. و هذا دليل على ان الممارسة بمعدل مرة في الاسبوه غير كافية لتطوير الاحساس بالمسافة .

استنتاج 12 / ممارسة كرة القدم دور غير فعال في اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة و القدرة على الاحساس بالمسافة

الجدول ( 13 )

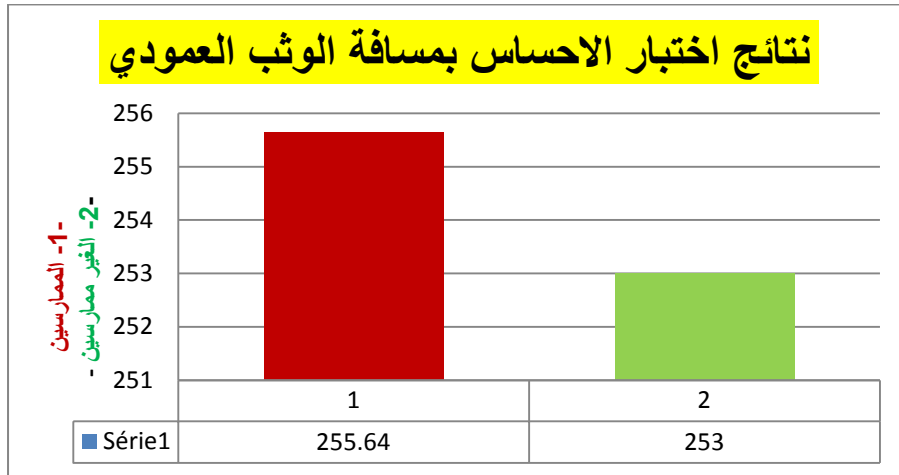
يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لاختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي للمجموعتين الممارسة لكرة القدم و الغير الممارسة

رقم	الاختبارات	وحدة القياس	الممارسين		الغير الممارسين		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			± ع	-س	± ع	-س		
5	اختبار الإحساس بمسافة الوثب العمودي	سم	7.19	255	8.12	253	0.87	غير دال
وقيمة (t) الجدولية ( 2.06 ) عند درجة حرية ( 26 ) ومستوى دلالة (0.05)								

اما في اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي بلغت قيمة (t) المحتسبة ولكل من المجموعتين الممارسة و غير الممارسة (0.87) وهي اصغر من الجدولية والبالغة (2.06) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين.



2- 2- 5 مناقشة نتائج اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي:-



من خلال ملاحظتنا الجدول (13) يتبين لنا في (اختبار الاحساس بمسافة الوثب العمودي ) بأنه ظهرت هناك فروق غير دالة دلالة احصائي بين الاختبارين للممارسين لكرة القدم و الغير ممارسين لعينة البحث، ويعزوا الطالب الباحث ان الادراكات الحس-حركية يمكن تنميتها عن طريق تمارين متقدمة خاصة بهذه الادراكات" (ماجستير، 1997، صفحة 83) إذ تعمل هذه التمارين على تنمية الادراك الحس - حركي للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، اما غياب التدريب و اللعب مرة في الاسبوع غير كاف لتطوير الاحساس بمسافة الوثب العمودي و الدقة الحركية لانها تعتمد على قوة الاطراف السفلية و الادراك لمسافة الوثب. و كذا عدم القدرة على تحديد المسافة التي يقطعها في اثناء الاداء أي عدم قدرته في تحديد مسافة الخطوة في اثناء الركض او مسافة الوثب الافقي او العمودي. (الكريم، 2005، صفحة 5)

استنتاج 13 / ممارسة كرة القدم دور غير فعال في الاحساس بمسافة الوثب العمودي و القدرة على الاحساس بالمسافة

الوثب عموديا

### 2-3- الاستنتاجات:

توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- ضعف واضح لدى عينة البحث الممارسين لكرة القدم الإحساس بفراغ الخط الراسي وهذا ما يدل على ضعف الإحساس بدقة توجيه الكرة في أماكن الدقة من الملعب و ذلك راجع لعدم الممارسة المستمرة و المنظمة لكرة القدم .

2- ضعف الإحساس بالمسافة وهذا هذا ينعكس على سوء تنفيذ الواجبات الحركية المتعلقة بالمهارات الأساسية باللعبة و عدم القيام بحصص تدريبية .

3- قدرة ممارس كرة القدم على تحديد زمن أداء الحركة و هذا ما أثبتته نتائج اختبار (الإحساس بالزمن -7 ثا) و هو مهم جدا ان يكون لدى لاعب كرة القدم إحساس تام بالزمن الذي يستغرقه الأداء الحركي و تحديد زمن سرعة الاداء

المناسبة للانجاز و زمن انجاز كل مرحلة من مراحل الاداء

5- كان للممارسة الرياضية تأثير إيجابي نسبيا على القدرات الحسية - الحركية عند الممارسين لكرة القدم.

6- التقدم ي السن عامل اساسي في عدم ظهور الفروق المعنوية بين الممارسين و الغير ممارسين لكرة القدم.

### 2-4- مناقشة الفرضيات بالنتائج :

من خلال الدراسة التي أجريتها و تحقيقا للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة لافراد العينة الممارسة لكرة القدم احسن بالمقارنة مع افؤاد العينة الغير ممارسة و من خلال الجدول

(08) يتضح جليا من خلال الفروق الدالة بين الاختبارين (تقدير الاحساس بالزمن و الاحساس بمسافة الوثب الافقي)

تحقيقا للفرضية الثانية من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرات الحسية الحركية بين افراد العينة الممارسة و أفراد العينة غير ممارسة لكرة القدم من خلال الجدول رقم (08) يتضح جليا من خلال

الفروق الدالة بين الاختبارين (تقدير الاحساس بالزمن و الاحساس بمسافة الوثب الافقي) لصالح العينة الممارسة.

## 2-5 التوصيات:

خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- 1- على الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بخصص تدريبية تتخلل اسبوع المنافسة لان المنافسة لوحدها غير كافية لتحسن القدرات الحسية الحركية.
- 2- استخدام تمارينات القدرات الحس - حركية خلال الحصص التدريبية تحت اشراف مدرب لتطوير الجانب الحسي الحركي .
- 3- استخدام اختبارات القدرات الحس-حركية عند اختبار اللاعبين الناشئين والوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين أثناء المراحل التدريبية.
- 4- إجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى ورياضات أخرى .
- 5- التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية الإحساس بفراغ الخط الراسي والإحساس بالمسافة و الإحساس بمسافة الوثب الأفقي- إلى الأمام.
- 6- إجراء الاختبارات الدورية التي تتناول الإدراك الحس- حركي والعمل على تقويمها.
- 7- الاهتمام بقدماء اللاعبين و القيام ببحوث و دراسات تساهم في المحافظة على صحتهم و سلامتهم.

## 6-2 - الخلاصة العامة:

في هذا البحث تطرقت إلى ثلاث فصول في الفصل الأول تطرقت إلى خصائص المرحلة العمرية (40-50) سنة أما في الفصل الثاني تطرقت إلى القدرات الحسية الحركية في الأخير تطرقت في الفصل الثالث إلى الممارسة الرياضية

-كرة القدم- و قد كانت دراستي هذه دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير الممارسين عل القدرات الحس -حركية (40-50) سنة ، هذا في ظل الاهتمام بالجانب الحس -حركي لهذه المرحلة العمرية حيث قمت بتطبيق مجموعة اختبارات حس -حركية على قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس الممارسين حاليا و الغير ممارسين لكرة القدم. و تم استخدام اختبار (ت) ستيودنت للمقارنة بين العينتين علي مستوى القدرات الحس حركية.

فقد دلت نتائج البحث على أن لممارسة كرة القدم دور ايجابي على القدرات الحس -حركية و لكن يجب ان تكون منظمة و مستمرة لكي تطور و تحسن مستوى القدرات الحس حركية أكثر و احسم من الممارسة خلال المنافسة فقط و بمعدل مرة واحدة في الأسبوع.

و من النتائج الايجابية التي خرجت بها من هذه الدراسة هو وجود فرق دال بين الممارسين و الغير الممارسين علي بعض القدرات الخاصة بالإحساس بالزمن و تقدير المسافة وعدم الدلالة علي الاختبار بالقدرة على الإحساس بالمسافة يدل على أن ممارس كرة القدم عليه القيام بخصص تدريبية تتخلل أسبوع المنافسة حتى يكون للممارسته دور ايجابي و فعال على القدرات الحس حركية . و على تحسين أدائه من أجل تحقيق النتائج الايجابية مما يساهم تحسين لياقته و صحته .



## المصادر و المراجع

- 01- الحمامي (1998). الرياضة للجميع. القاهرة: دار الفكر العربي
- 02- د. ياسين (1997). طرق البحث العلمي. القاهرة: الدار العربية للنشر
- 03- الشاطي (1992). الممارسة الرياضية. الاسكندرية: دار الكتب للطباعة
- 04- منصور (1980). النشاط الترويحي الرياضية . بغداد: دار الكتب للطباعة
- 05- علي (2000). جامعة بغداد :كلية التربية الرياضية .
- 06- وائل (1989). علم الحركة . الموصل : دار الكتب للطباعة.
- 07- ابراهيم (2002). النمو البدني و التعلم الحركي .عمان الاردن :الدار العلمية للنشر .
- 08- الحليم (2009). الصحة النفسية .القاهرة : دار النشر .
- 09- الدين ( 2008 ) .,الأسس الفسيولوجية لأنشطة الحركة . القاهرة : دار الكتاب للنشر .
- 10- الدين (2008). الأسس الفسيولوجية لأنشطة الحركة . القاهرة : دار الكتاب للنشر .
- 11- الراتب (1995). الرياضة للجميع. الاسكندرية: دار الفكر العربي
- 12- السلام (1979). الرياضة صحة .القاهرة: الدار العربية للنشر: دار الكتب للطباعة
- 13- السلام (2001). ممارسة الرياضة للجميع . القاهرة : الدار العربية للنشر
- 14- الشاطي (1992). اثر الممارسة الرياضية على الطفل 8-6 سنوات. الاسكندرية: دار الفكر العربي
- 15- الكريم (2005). الخصائص و المؤشرات الزمنية . جامعة السليمانية : كلية التربية الرياضية .
- 16- الكيال (1984). علم النفس الكبار . بغداد : دار الكتب للنشر
- 17- النقيب (1990). علم النفس النمو. القاهرة: الدار العربية للنشر

- 18- الهاشمي، (1998). علم النفس التكويني أسسه و تطبيقه من الولادة إلى الشيخوخة. الاسكندرية: دار الفكر العربي
- 19- الياسري، (1995) جامعة بابل : كلية التربية الرياضية.
- 20- تركي ( 2002 ) . نظريات تدريب القوة . بغداد : باب المعظم.
- 21- جواد . (2004) . الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . 8مطبعة الطيف.
- 22- حسين . (1990) .
- 23- حطب (1995) . جامعة بابل : كلية التربية الرياضية
- 24- حماد . (1994) . الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 25- خياط . (2000) علم النفس التكويني .. مرحلة الرشد .
- 26- خياط . (1998) . علم النفس النمو . مرحلة الرشد .
- 27- دويدار . (2006) . التدريب الرياضي .
- 28- راتب . (1998) . التربية الحركية للطفل . لقاهرة ط : 5، دار الفكر العربي للطباعة .
- 29- راتب . (1982) .، التربية الحركية للطفل، ط 2. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 30- زكي . (1998) . طرق و مناهج البحث العلمي . .
- 31- سلامة . (1995) . المرجع نفسه . القاهرة : دار الفكر .
- 32- سلامة . (2002) .. بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 33- شعلان . (1994) . فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم . " دار الفكر العربي .
- 34- صادق . (1996) . نمو الانسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين .
- 35- صالح . (1960) . الممارسة الرياضية للجميع .
- 36- طلبة . (2009) . 1. المهارات الحركية لطفل الروضة . عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .

- 37- عبده (2002). الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم. القاهرة: مكتبة الإشعاع الفنية.
- 38- عرار (2003). الترويح الرياضي. القاهرة: دار الفكر.
- 39- علي (2001). علم النفس الفسيولوجي ، دراسة في تفسير السلوك الإنساني .
- 40- عمر (2009). الممارسة الرياضية للكبار.
- 41- عمر (1996). ،البحث العلمي مناهجه و تقنياته .الجزائر :، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 42- عنان (1995). بـسيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 43- فرج (1998). الكرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب . الاسكندرية : منشأة المعارف.
- 44- فؤاد (1995). نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين.
- 45- قرمان (2008). الرياضة و الصحة النفسية.
- 46- كارتن (1974) .،
- 47- محجوب (1988). بغداد : دار الكتب للنشر.
- 48- محمد (1999) .
- 49- محمد (1986). علم الاجتماع و المنهج العلمي .الإسكندرية : دار المعارف الجامعية.
- 50- مختار (1984). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم .الكويت : دار الكتاب الحديث.
- 51- مختار (1997). المدير الفني في كرة القدم . كلية ت ب ر المنيا - سابقا.
- 52- وآخرون (1988). كرة القدم .ليبيا.
- 53- وآخريـن (2005) .
- 54- ياسين (1989). بحوث في التربية الرياضية العسكريةالموصل : مطبعة التعليم العالي



## المذكرات و البحوث العلمية

- 55- مصطفى .(2008-2009). مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، .
- 56- الرياضة المعاصرة .مجلة علمية فصلية متخصصة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، (2002). كلية التربية الرياضية.
- 57- احمد المسالمة؛ اثر المنهج التدريبي المقترح في تطور الإدراك الحس-حركي وعلاقته بالمستوى المهاري بكرة اليد : أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (2000) .
- 58- الفتوح ، خ .ش .(1997). تطوير الاعداد الخاص لاداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، .جامعة الزقازيق :رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- 59-خليل العزاوي؛ تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي ومستوى الأداء للتعلم مهارة الكب على العقلة) :رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، (2000). (2000).
- 60- شهاب .(1998). إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس -حركي عند الاطفال بعمر 5 - 4سنوات . جامعة بغداد :كلية التربية الرياضية.
- 61- ماجستير .(1997). جامعة الزقازيق :كلية التربية الرياضية
- 62- (2012)دراسة مقارنة للقدرات البدنية بين عدائي الاندية وتلاميذ المتوسطة (16-15)سنة .مستغانم.

## الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم-

قسم التدريب الرياضي

تخصص رياضة و صحة

استمارة موجهة لقدماء اللاعبين - الممارسين - غير ممارسين لكرة القدم

50-40 سنة

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في رياضة و صحة تحت عنوان " دور ممارسة كرة القدم على

القدرات الحسية الحركية على قدماء لاعبي كرة القدم 50-40 سنة "

نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة ولعلمكم انه لا توجد أسئلة خاطئة وأخرى صحيحة .

لذا فان صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملي كبير لانجاز هذه الدراسة .

ولكم مني جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان .

ملاحظة : ضع علامة ( + ) في الإجابة .

تحت إشراف :

د.د. بومسجد عبد القادر

من إعداد الطالب الباحث :

بلعالم كريم

السنة الجامعية :

2015- 2014

## معلومات شخصية

الاسم و اللقب/..... العمر/..... المهنة/.....

الحالة المدنية/عزب-متزوج-مطلق المستوى التعليمي/ابتدائي-متوسط-ثانوي-جامعي

### الاستبيان

لا	نعم	عنصر الاستبيان	
		هل أنت مدخن؟	01
		هل تشرب الكحول؟	02
		هل تعاني من مرض نفسي؟	03
		هل ضغط الدم لديك طبيعي؟	04
		هل تعاني من مرض مزمن؟	05
		هل تشعر بأنك في صحة جيدة بوجه عام؟	06
		هل تسمع جيدا ؟	07
		هل ترى جيدا ؟	08
		هل تميز بين الألوان؟	09
		هل تشعر بالبرودة و الحرارة؟	10
		هل حاسة الذوق لديك جيدة؟	11
		هل أنت بطئ الحركة؟	12
		هل تمارس الرياضة باستمرار ؟	13
		هل تعتقد انه من المفترض أن تكون الرياضة ضمن الجدول اليومي ؟	14
		هل لديك خلفية عن فوائد ممارسة الرياضة ؟	15
		هل ترى أن الممارسة الرياضية ضرورية في مثل سنك ؟	16
		هل تعتقد إن إهمال ممارسة الرياضة سبب من أسباب قلة الحركة؟	17
		هل تعتقد بأن طبيعة عملك تدعوك لممارسة الرياضة؟	18
		هل لديك وقت تمارس فيه أنشطة رياضية بمحض اختيارك؟	19
		هل تساعدك الرياضة في القيام باعمالك اليومية بحيوية و نشاط ؟	20
		هل لديك القدرة على الاحساس بالزمن -الوقت-؟	21
		هل لديك القدرة على تحديد زمن قطع مسافة معينة ؟	22
		هل لديك القدرة على تحديد المسافة التي تقطعها أثناء جري زمن معين؟	23
		هل مستوى القدرات الحسية لديك جيد ؟	24
		هل مستوى القدرات الحركية لديك جيد ؟	25

## الاختبارات الحس-حركية

### 1-4-5-1- اختبار الإحساس بفراغ الخط الراسي

الهدف من الاختبار :

قياس الإحساس الحركي للذراعين في حركات راسيه

الأدوات المستخدمة :

مسطره -قطعه قماش لعصب العينين-شريط قياس

اجراءات الاختبار :

يرسم خطان المسافه بينهما (5,122)سم ويقوم المختبر برمي الكره بكلتا اليدين من خلف خط الرمي وتكون عيناه معصوبتين بعد اعطاءه فرصه لتقدير المسافه بالنظر .

طريقة التسجيل:

يتم تسجيل المسافه بين مكان سقوط الكره والخط الثاني

يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب له مجموعها يقسم على ثلاثه

### 1-4-5-2- اختبار الاحساس بمسافة الوثب الافقي

الهدف من الاختبار :

قياس القدره على الإحساس بمسافة الوثب الأفقي (إلى الامام)

الأدوات المستخدمه:

شريط قياس \_قطعة قماش لعصب العينين

إجراءات الاختبار:

يرسم على الارض خطان متوازيان المسافه بينهما (5,58)سم يخصص احدهما للبدء (خط البدايه)والاخر 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 الأمام لمحاولة الوصول الى خط الهدف بحيث يلامس الخط الثاني (تجمع المحاولتين وتقسم على 2

### 1-5-4-3-- اختبار تقدير الاحساس بالزمن:

الغرض من الاختبار: قياس الإحساس بتقدير الزمن

الأدوات: ساعة إيقاف إلكترونية، استمارة تدوين

#### وصف الأداء

المرحلة الأولى: :

يطلب من المفحوص النظر في ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها لتفحص الساعة والإحساس بها، ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5ثا، 7ثا، 15ثا) على أن يكرر ذلك 3 مرات لكل زمن من هذه الأزمنة

المرحلة الثانية: .

يطلب من المفحوص أداء الاختبار دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من وضع الوقوف والنظر أماماً واليد على كامل امتدادها مع طول الجسم حيث يقوم المفحوص بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية

التسجيل: تسجل للمفحوص نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7ثا) كل محاولة على حدة على أن يتم حساب او ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة. مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن ال (7ثا

### 1-5-4-4-اختبار ركض 10 م بخطوات موزونة :

الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الحس - حركي للمسافة .

الأدوات اللازمة :

مضمار مناسب للركض بعرض 1.21 م وبطول 10 م مستويًا ، مادة بورك ، شريط قياس ، شواخص .

## وصف الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية الي يكون بعرض 5 سم يدخل ضمن قياس 10 م :

يركض المختبر مسافة 10 م بخطوات للمحاولة الأولى . 1-

يطلب من المختبر إعادة أركضه بنفس الخطوات ولنفس المسافة للمحاولة الأولى . 2-

تقارن المسافة المقطوعة للمحاولتين ( مساوية ، زيادة ، نقصان ) والتي تعبر عن قدرة الإحساس الحركي بالمسافة 3-

## طريقة القياس :

تسجل مسافة أثر طبعة القدم للخطوة الأخيرة لمحاولة الثانية الأقرب لمسافة أخر أثر من الخطوة الأخيرة للمحاولة الأولى ، كلما كانت المسافة أقل بين الأثرين كانت قدرة الإحساس الحركي بالمسافة أفضل .

## 1-5-4-5 اختبار الحساس بمسافة الوثب العمودي:

### الهدف من الاختبار :

قياس قدره على الاحساس بمسافة الوثب العمودي

### الأدوات المستخدمه :

حائط مدرج بارتفاع مناسب - قطعة طباشير - قطعة قماش لعصب العينين

### إجراءات الاختبار:

- يقوم المختبر برفع الذراع المسيطر على كامل امتدادها لعمل علامه بالاصابع على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامه امامه

من وضع الوقوف يمرحح 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 العلامه الثانيه باصابع اليد المسيطره وهي على كامل امتدادها.

### طريقة التسجيل

- يتم حساب المسافه بين العلامه الاولى والعلامه الثانيه فلنفرض ان قراءة العلامه الاولى كانت (220)سم وقراءة العلامه الثانيه كانت (260)سم هذا يعني ان المختبر قد قفز (40)سم وهذا يعبر عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدره العضليه مقاسا بالاستيمتر.

بعطي المختبر محاولتين وتسجل له افضلهما

- نطلب من المختبر ان يقفز (50%) من قدرته العضليه (اي يلامس العلامه التي تشير الى 240 سم) وهي معصوب العينين بعد اعطاءه فرصه لتقدير المسافه بالنظر.

- يعطي المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسّم على 2)

قائمة قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس الممارسين لكرة القدم

-40-50 سنة-

الرقم	العمر سنة	تاريخ الميلاد مكان الميلاد	سنة اللعب بداية الممارسة	منصب اللعب الموقع	الطول سم	الوزن كغ	العمر التدريبي
01	43	22-05-1972 س.ع	من 1986 إلى 2015	06	1.81	93	29 سنة
02	50	29-07-1965 س.ع	من 1975 إلى 2015	08	1.78	85	40 سنة
03	49	21-09-1966 س.ع	من 1985 إلى 2015	04	1.78	80	30 سنة
04	50	06-02-1965 س.ع	من 1978 إلى 2015	10	1.68	63	37 سنة
05	45	08-09-1970 س.ع	من 1981 إلى 2015	07	1.68	73	34 سنة
06	50	27-01-1965 س.ع	من 1975 إلى 2015	09	1.84	94	40 سنة
07	45	13-09-1970 س.ع	من 1989 إلى 2015	06	1.80	95	26 سنة
08	44	14-02-1971 س.ع	من 1985 إلى 2015	02	1.70	80	30 سنة
09	45	14-01-1975 س.ع	من 1987 إلى 2015	10	1.65	75	28 سنة
10	48	20-06-1967 س.ع	من 1983 إلى 2015	02	1.75	90	32 سنة
11	45	12-02-1970 س.ع	من 1982 إلى 2015	07	1.80	85	33 سنة
12	47	02-02-1968 س.ع	من 1978 إلى 2015	08	1.78	86	37 سنة
13	40	24-08-1975 س.ع	من 1982 إلى 2015	09	1.75	85	33 سنة
14	49	12-04-1966 س.ع	من 1975 إلى 2015	06	1.73	75	40 سنة



قائمة قدماء لاعبي اتحاد بلعباس غير الممارسين لكرة القدم

-40 سنة إلى 50 سنة -

الرقم	السن السنة	تاريخ الميلاد مكان الميلاد	سنة اللعب بداية الممارسة و الي سنة التوقف	منصب اللعب الموقع	الطول م	الوزن كغ	العمر التدريبي
01	42	1973-10-02	من 1986 إلى 2006	02	1.70	75	20
02	45	1970-01-25	من 1983 إلى 2009	09	1.78	90	26
03	42	1973-01-16	من 1988 إلى 2010	04	1.68	80	22
04	40	1975-04-05	من 1987 إلى 2005	05	1.72	84	18
05	45	1970-06-02	من 1982 إلى 2004	08	1.82	90	22
06	50	1965-05-26	من 1977 إلى 1993	10	1.75	85	13
07	50	1965-09-14	من 1980 إلى 2004	06	1.78	72	24
08	44	1971-07-14	من 1980 إلى 2002	01	1.83	90	22
09	42	1973-03-12	من 1983 إلى 2003	04	1.70	85	20
10	47	1968-05-18	من 1979 إلى 2004	07	1.73	80	23
11	44	1971-04-19	من 1984 إلى 2004	07	1.74	84	20
12	50	1965-08-25	من 1974 إلى 1995	08	1.78	82	21
13	40	1975-06-20	من 1985 إلى 2000	09	1.76	90	15
14	45	1970-07-14	من 1982 إلى 2006	02	1.80	97	22



## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة:** دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية على قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور ممارسة كرة القدم على القدرات الحسية الحركية على قدماء لاعبي اتحاد سيدي بلعباس لتبيين ذلك شملت هذه الدراسة عينتين اختيرت بشكل مقصود من قدماء اللاعبين لاتحاد سيدي بلعباس 40-50 سنة قوام 28 فردا، 14 فردا لممارسة لكرة القدم و 14 غير ممارس وقد إعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي و الدراسات المقارنة ، للتعرف على مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد الممارسين لكرة القدم و معرفة مستوى القدرات الحسية الحركية بالنسبة للأفراد العينة غير الممارسة لكرة القدم. تم معالجة النتائج باستخدام اختبار ستودنت لإيضاح طبيعة الفروق في مستوى القدرات الحسية الحركية ما بين العينة الممارسة و غير الممارسة لكرة القدم من 40 إلى 50 سنة تم تمثيل نتائج الدراسة في اعمدة بيانية . أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال و ايجابي نسبيا للممارسة كرة القدم على القدرات الحس حركية على قدماء لاعبي كرة القدم ، كما أظهرت نتائج سلبية في تقدير الإحساس بالمسافة لأفراد عينة الدراسة . وأوصى الباحث بضرورة التأكيد على ضرورة الممارسة الرياضية -كرة القدم- لتحسين القدرات الحسية الحركية و على الممارسين القدماء لكرة القدم القيام بخصص تدريبية تحت اشراف مدرب تتخلل أسبوع المنافسة لان المنافسة لوحدها غير كافية لتحسن القدرات الحسية الحركية و التأكيد على وضع البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية القدرات الحس-حركية.

## Résumé de l'étude

**Titre de l'étude:** Le rôle de la pratique du football sur les capacités sensorielles et motrices sur l'ancien des joueurs Sidi Bel Abbes

L'étude visait à identifier le rôle de la pratique du football sur les capacités sensorielles et motrices sur l'ancien syndicat des joueurs Sidi Bel Abbes

Pour démontrer que cette étude a inclus deux échantillons ont été choisis délibérément des anciens joueurs de la Fédération de Sidi Bel Abbes 40-50 ans force de 28 personnes, 14 personnes dans l'exercice du football et 14 non-pratiquant a adopté un chercheur sur la méthode et analytiques comparatifs des études descriptives, d'apprendre à connaître le niveau de compétences sensorielles et motrices pour Les personnes pratiquant le football et connaître le niveau de compétences sensorielles et motrices pour les individus de pratiquer l'échantillon est le football. Les résultats ont été traités à l'aide du test de Student pour clarifier la nature des différences dans le niveau des capacités sensorielles et motrices entre l'échantillon et la pratique est la pratique du football De 40 à 50 ans, a été la représentation des résultats de l'étude dans les colonnes graphiques.

Les résultats ont montré l'existence d'un impact efficace et positive de la pratique sur le sens de la capacité sur la cinétique des anciens joueurs de football, aussi il a montré des résultats négatifs dans un sens de l'estimation de la distance pour les membres de l'échantillon de l'étude. Le chercheur a recommandé la nécessité de mettre l'accent sur la nécessité de pratiquer de sport pied -lthasin capacités sensorielles et motrices sur les anciens pratiquants à faire des quotas de formation de football sous la supervision de la semaine concurrence entraîneur de perméat parce que la concurrence ne suffit pas à améliorer les compétences sensorielles et motrices. L'accent sur les programmes de formation qui fonctionnent sur le mode de sens cinétique de développement des capacités.

## Summary of the study

**Study title:** The role of football on sensory and motor skills on the former players union Sidi Bel Abbas

The study aimed to identify the role of football on sensory and motor skills on the former players union Sidi Bel Abbas

To demonstrate that this study included two samples were deliberately chosen former players of the Federation of Sidi Bel Abbas 40-50 years force 28 people, 14 people in the course of football and 14 non-practitioner has adopted a researcher the comparative method and analytical descriptive studies, getting to know the level of sensory and motor skills to the people practicing football and know the level of sensory and motor skills for individuals to practice the sample is football. The results were processed using the Student test to clarify the nature of the differences in the level of sensory and motor abilities between the sample and the practice is football From 40 to 50 years, was the representation of Study results in graphic columns. The results showed the existence of an effective and positive impact of the practice on the meaning of the capacity on the kinetics of former football players, as he showed negative results in a sense of estimating the distance to Members of the study sample. The researcher recommended the need to emphasize the need to practice sports -lthasin foot sensory and motor capabilities on older practitioners doing football training quotas under the supervision of the week competition permeate coach because competition is not sufficient to improve sensory and motor skills. The emphasis on training programs that run on the mode of kinetic sense of capacity development.