

برنامج تدريب عقلي مقترح لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية

| | |
|--|--|
| الرائد / سعد بن راشد بن زيد التميمي عضو هيئة تدريس بقسم العلوم العسكرية كلية الملك فهد الأمنية | دكتور / محمد يوسف حجاج إسماعيل أستاذ علم النفس الرياضي جامعة الملك سعود أستاذ مشارك جامعة حلوان |
|--|--|

مقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى ففي المجال الرياضي يجب تطوير الجانب العقلي والبدني وذلك للوصول بالقدرة العقلية والبدنية إلى مستوى عالي وفي اتجاه واحد (نبهان، ٢٠١٢)، ويشعر الرياضيون بالثقة عندما يكونون مستعدين بدنياً وعقلياً للتنافس، فمن المهم أن يكون التدريب الذهني والعقلي يشمل تحديد الأهداف، والتصور العقلي، ووضع الإستراتيجيات العقلية الأخرى (السليمي، حجاج، ٢٠٢٢).

وتطورت أساليب وطرق التدريب والتدريس في التربية الرياضية، وفي ذات الوقت ظهرت صعوبات عديدة أمام الرياضيين في تعلم المهارات الحركية الصعبة لتحقيق الإنجازات المتقدمة، مما استدعى طرق حديثة تسهم في تذليل الصعوبات التدريبية.

ويعتبر التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي الذي يركز على الأسس العلمية، ويمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي كالتدريب البدني والمهاري والخططي لتطوير شخصية الفرد وتحقيق الواجبات الحركية، كما أن التدريب العقلي ليس بجديد في عالم التدريب، إذ أنه استخدم في العملية التدريبية في بداية الأربعينات، وانتشر بصورة كبيرة في بداية السبعينات من القرن الماضي، حيث تم التحقق من فاعليته علمياً في الوصول إلى التفوق الرياضي، فالفردي بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً قبل أدائها بدنياً، إذ يجب على الفرد أن يتعلم على استخدام الانتباه الجيد والإجراءات المتبعة بالتركيز وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء فوق بعضها البعض (رضا، ١٩٩٠).

ويعتبر التدريب العقلي أحد طرق التدريب الخاصة بالعمليات العقلية لتنظيم المعارف وتعزيز العملية التعليمية والمؤثرة في التغيرات الحادثة في السلوك الحركي والأداء المهاري، ومن ثم يمكن اعتباره حلقة

الوصل بين علم النفس الرياضي كمجال يعمل على تطوير السلوك والتخمين فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسية التي يكتسبها الفرد، وبين العملية التعليمية المسؤولة عن تطبيق هذه الخبرات على الأداء المهاري للمتعلم (العكيلي، ٢٠٠٨)، وترجع أهميته إلى أن لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام، وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن إعداد المنافسات، وذلك عن طريق الإمداد بالمعلومات عن الأداء ووضع الأهداف وتقديم الخبرة الإيجابية ونماذج الأداء والتشجيع على الابتكار، وكذلك توفير جو التدريب الأمثل، وتعميم رموز التعلم، ودمج الحركات تركيز انتقاء الانتباه، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في بعض الدول (إبراهيم، ٢٠٠٤).

ويساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية بجانب تنمية المهارات العقلية، حيث يقدم في المرحلة الأولى الإطار للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها، وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي (شمعون وجمال، ١٩٩٦)، كما يساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح (شمعون، وإسماعيل، ٢٠٠١). هذا ويعتبر التدريب العقلي عملاً مكماً للتدريب المهاري وليس بديلاً عنه، فإنتاج الموقف الحركي عقلياً عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي لأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطاراً مرجعياً للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية من مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها، مما يمنحه مزيداً من الدقة في أدائه (خليل، ٢٠٠٢)، فضلاً عن أن التعلم المهاري بمواكبة المهارات العقلية الأساسية ووضع الأهداف يساهم في زيادة الشعور بالثقة وتقليل الأخطاء في الأداء لأنه يتم من خلال مراجعة المهارة عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن التحكم بالصورة العقلية أصبح أحد المهارات الهامة في تطوير دقة الأداء (محبوب وآخرون، ٢٠٠٠).

وتوضح الوسيمي (١٩٩٩) أن التدريب العقلي هو نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.

ويوضح " منطاوي" (٢٠١١م) أن التدريب العقلي هو إجراء يحسن من قدرة الرامي للحصول على أداء عقلي ونفسي ثابت في الوقت الذي يريده الرامي وتحت أي ظروف والتدريب العقلي يؤثر تماماً في

الأداء ويرفع كفاءته لذا فيعتبر الاهتمام بمكونات الأداء من أهم الواجبات التي يضطلع بها المدرب أو المعلم.

وتعد فعالية الرماية بالمسدس من الفعاليات الأساسية والمهمة في أسلحة الرمي التي تطورت بشكل ملحوظ، وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل كان نتيجة جهود كبيرة من الخبراء والباحثين والعلماء الذين استخدموا وسائل وطرق تعليمية وتدريبية ساهمت بشكل كبير في تطور الأرقام في هذه الفعالية، وتحقيق مستويات رماية عالية على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة، وهذا يعود إلى التطور العلمي في طرق وأساليب التعلم والتدريب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي والمهاري والوظيفي والذهني للرامي بالمسدس، لما يحتاجه الرامي من استرجاع وتصور للخطوات الأساسية قبل أداء الرمي، حيث أن شدة العمليات الأمنية والمنافسة في مجال الرماية بالمسدس أدى إلى التوجه نحو أنواع مختلفة من الطرق التعليمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة (أحمد وآخرون، ٢٠١٦)، حيث يأتي التصويب على رأس قائمة أهم الأساسيات في رياضة الرماية لما له من تأثير فعال على حسم المواقف سواء كانت خاصة بالعمليات الأمنية أو المسابقات الرياضية فالتصويب يستحوذ على اهتمام العديد من المدربين والمهتمين بمجال الرماية، حيث يوالون اهتماماً كبيراً في الجرعات التعليمية والتدريبية أو الواجبات الإضافية للوصول إلى إعداد الرماة على أعلى مستوى في الأداء الحركي ودقة التصويب.

والجدير بالذكر إن إعداد وتدريب العنصر البشري يعتبر المدخل المنطقي والطريق السليم للوصول إلى تنمية القدرات والمهارات وزيادة كفاءة الأفراد ورفع مستوى الأداء حيث أصبح من الضروري أن يرتبط النشاط التدريبي بواقع البيئة الأمنية ومتطلباتها وأن يتواءم مع شتى الاتجاهات والتيارات العلمية والاجتماعية والسياسية، بما يوفر عناصر بشرية مدربة وهو ما يفرض علينا المزيد من الاهتمام بتنمية ومضاعفة طاقاته وتقل مهاراته لمواجهة التحديات التي تواجه العمل الأمني. (نشرة التدريب السنوية، ١٩٩٦).

ويعتبر التدريب على الأسلحة الحديثة وخاصة سلاح المسدس من أهم الاعتبارات التي تحتل اهتماماً خاصاً، نظراً لما يتمتع به هذا السلاح من مميزات مثل صغر حجمه وسهولة حمله وسرعة ضربه ودقته وفاعليته في إصابة الهدف حيث أنه السلاح الشخصي لضباط الأمن الذي يحمله في جميع تحركاته لإنجاز مهامه الوظيفية، لذا فإن هذا السلاح يلقي اهتماماً بالغاً من القائمين بالتدريب على مستوى وزارة الداخلية لأن الارتقاء بالتدريب يعمل على خلق المهارة العالية والإلمام الكامل بتكتيك الأداء وما يستلزم من مقومات بنائية من المهارات التحكمية والصفات البدنية الضرورية التي تسهم في إنجاز عمليات الضبط والتحكم والسيطرة

في التعامل مع السلاح، كما تعتبر الرماية باستخدام المسدس من أهم المهارات الأكثر اتصالاً بمهام ضابط الأمن لأنها تعمل على رفع مستوى أدائه الوظيفي. (عبد الفتاح، ١٩٩٩)

ومما سبق في ظل التطور الحديث لبرامج التدريب المختلفة وتطويرها وانتقاء أفضلها وخصوصاً التدريب العقلي وأثره على تنمية الإدراك حسي حركي مما دفع الباحثان للاستعانة بما توفر من معلومات وخبرات في وضع برنامج تدريب عقلي مقترح ومعرفة أثره على تطوير الإدراك حسي حركي في دقة التصويب باستخدام أسس ونظريات التدريب العقلي لملاحظة تأثيره على تحسين دقة التصويب في الرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية ومحاولة من الباحثان للمساهمة في تحسين إعداد وتأهيل هؤلاء الطلبة وإخضاع هذا البرنامج للتدريب العملي لتحديد تأثيره على تطور المهارات الأساسية للرماية.

وحيث يعد الإدراك حسي حركي ودقة الأداء من المكونات الأساسية والمهمة التي يحتاجها الرامي إذ تعمل وتساعد على تطوير الإدراك الحسي حركي والإبداع والتحليل والتفكير عند اللاعب ، وفي ضوء ذلك فإن الرماية بالمسدس تعتمد على القدرات العقلية والإدراك الحسي حركي ودقة الأداء إذ أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني والمهاري علاقة مترابطة ، ويمثل الإدراك الحسي حركي وظيفته من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العادات والقدرات في كثير من الأنشطة التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، إذ إن مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة أجزائه بعضها ببعض الآخر. (عادل، ١٩٩٨).

وحيث أشارت الصباغ (١٩٨٧) أن الإدراكات الحسية حركية تمثل حجر الزاوية في اكتساب وتنمية المهارات الحركية فكلما زادت دقة هذه المدركات الحسية كلما زادت مقدرة الفرد على التحكم في أوضاع الجسم وأجزائه في الفراغ بالنسبة لبعضهما البعض.

وتكمن أهمية تطوير الإدراك الحسي حركي بأن الرامي الذي يمتلك هذه القدرة يتفوق على الآخرين في تنفيذ المهارات، فالجهاز العصبي هو المحرك لجسم الإنسان، ويتم الإدراك الحسي حركي بواسطته، والإحساس الحركي للعضلات هو المكون الرئيسي في الإدراك الحسي حركي، كما وتظهر أهميته في دقة عمل المفاصل المختلفة لأعضاء الجسم أثناء تأدية مهارة الرماية، حيث يؤكد كل من (Allegrucci and Lephart, ١٩٩٥) على أن تحديد التوقيت المناسب لعمل العضلات المشاركة يعد من عمليات الإدراك المعقدة، والتي تعتمد على التنسيق الدقيق في تحديد مسار الرماية السليم، كما أشارت دراسة (Proske and Gandevia, ٢٠٠٩) إلى أهمية الإدراك الحسي حركي والتي تظهر في تقليل الأخطاء من حيث الاتجاه والمسار.

وبعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة عن هذا الموضوع ومن خلال خبرة الباحثان المكتسبة في هذا المجال هناك ندرة في البحوث التجريبية للبرامج التدريب العقلي المرتبطة بتطوير

الرماية لدى ضباط الأمن وخاصة في مرحلة إعدادهم ، مما دعى لوضع برنامج تدريب عقلي مقترح لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية ، حيث أشارت دراسة أحمد وآخرون (٢٠١٦) إلى أن هناك افتقار عند أغلبية البرامج التعليمية والتدريبية للمدربين إلى التدريب العقلي بشكل عام، كما أشارت دراسة عبد الفتاح (١٩٩٩) إلى غياب الاهتمام بالجوانب العقلية والبدنية ضمن برامج التدريب على الرماية بالمسدس، حيث أن رغم استمرار الضباط في التدريب على الرماية بالمسدس والمهام الكامل بالتكتيك الخاص بالأداء إلا أن النتائج الفعلية غير مرضية بالمقارنة بالأداء الأمثل.

وفي ضوء ما سبق، جاءت هذه الدراسة لدراسة فاعلية برنامج تدريب عقلي لتطوير الإدراك حس حركي على دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية، وذلك بهدف رفع كفاءة الطلاب على الرماية لتحقيق أفضل النتائج

أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث في النقاط التالية:

١. تعد هذه الدراسة من الدراسات الرائدة التي اهتمت بتناول فاعلية برنامج تدريب عقلي لتطوير الإدراك حس حركي على دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية.
٢. ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت برنامج تدريب عقلي لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرماية بالمسدس.
٣. توافق موضوع الدراسة مع التوجهات والاستراتيجيات والأساليب الحديثة عالمياً، والتي أشارت إلى أهمية البرامج التدريبية العقلية الهادفة لتطوير الإدراك حس حركي على دقة التصويب للرماية بالمسدس وأثره الكبير في التطوير المهني للطواقم العاملة في المؤسسات الأمنية.

أهداف البحث:

- الهدف العام للدراسة:** هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي عقلي لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية وتحقق هذا الهدف من خلال الأهداف الفرعية التالية:
- ١- التعرف على تأثير البرنامج العقلي على مستوى الإدراك حس حركي.
 - ٢- التعرف على تأثير تطور الإدراك الحس حركي على تحسين مستوى دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما تأثير البرنامج العقلي على مستوى الإدراك حس حركي؟
- ٢- ما تأثير تطور الإدراك الحس حركي على تحسين مستوى دقة التصويب للرماية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية؟

مصطلحات البحث:

١. **التدريب العقلي:** هو نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية عن طريق تنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الأستشفاء والإعداد للمنافسة. (الكاتب: ١٩٨٧).
٢. **الإدراك:** هو عبارة عن عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز أو معاني بما يسهل عليه تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها. (خير الله، ١٩٩٧).
٣. **الإدراك الحس حركي:** هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالاته وامتداده واتجاهاته في الحركة كذلك الوضع الكلي للجسم ومواصفات حركة الجسم ككل. (ميش، ٢٠٠٣).
٤. **رياضة الرماية:** هي مهارة التصويب على هدف ثابت أو متحرك وإصابته في مكان محدد وبدقة عالية وفي توقيت محدد. (منطاوي، ٢٠١١).
٥. **دقة التصويب في الرماية:** هي عملية إحداث العلاقة الصحيحة بين الناشكة الأمامي (الشعيرة) والناشكة الخلفي (السدادة) في منطقة التنشين (التسديد) وإصابة الهدف في مكان محدد من مسافة محددة وفي توقيت محدد بدقة متناهية وبشكل متكرر. (منطاوي، ٢٠١١).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

أ- دراسات مرتبطة بالتدريب العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي:

- ١- دراسة أبو الطيب (٢٠١٣) بعنوان " التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس - حركي لدى سباحي المنتخب الأردني" بهدف التعرف على مستوى التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس-حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، كما تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم ٢٠١١، وقد تم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لشمعون وإسماعيل (١٩٩٩)، واختبار الإدراك الحس-حركي بـ ٧٥% من أفضل زمن سباحة ٥٠ متراً زحفاً على البطن، واختبار الإدراك الحس -حركي بسباحة

مسافة البدء (١٥م)، وقد تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وأكبر وأقل قيمة والتكرارات والنسب المئوية للمتغيرات، ومعامل الارتباط لبيرسون، واختبار (ت) لدلالة الفروق T.test. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي الكلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور بلغ ١٣.٩٦ ولدى الإناث ١٣.٠٨ بتقدير متوسط، وأن متوسط خطأ الإحساس بـ ٧٥% من زمن ٥٠م زحفاً على البطن لدى أفراد عينة الدراسة الذكور ١٠.٣٣ ولدى الإناث ٤.٤٤، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين متغيرات الإدراك الحس- الحركي مع بعدي (التصور البصري والتصور من منظور داخلي) لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس- حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد، ولكي تمكن السباح من توزيع جهده في أثناء المنافسة، والاهتمام بالتدريب العقلي وخاصة مجال التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في البرامج التدريبية للاعبين لما له دور في رفع مستوى الإنجاز وتحقيق أهداف التدريب.

٢- دراسة شهد (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير برنامج باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي" بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس حركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٧ تلميذ وتلميذة في مراحل التعليم الأساسي بالمنصورة وقد تم جمع البيانات من خلال اختبارات الإدراك الحس حركي لزمن الاحتفاظ بالتوازن للرجل اليمنى واليسرى ومسافة تحريك القدم للجانب الأيمن واليسر والاحساس بالاتجاه والاحساس بالمسافة اللفقية.

٣- دراسة فرحان (٢٠٠٥م) بعنوان "نظام ملاحظة مقترح لتحليل وتقويم بعض جوانب مستوى أداء الرماة المتقدمين بالأسلحة الهوائية" بهدف وضع نظام مقترح لتحليل وتقويم بعض جوانب مستوى أداء الرماة المتقدمين بالأسلحة الهوائية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٢) لاعب رماية وتم جمع البيانات باستخدام استمارات تسجيل واستمارات ملاحظة وأهداف رماية الكترونية واستمارات تحليل دقة الرمي وساعة إيقاف لحساب زمن الرمي وقد توصل الباحث إلى النظام المقترح قد أدى إلى ارتفاع مستوى الدقة في تحليل المستوى الفعلي للرماة ذوى المستويات العليا في الرماية.

٤- دراسة الصاوي (٢٠٠١م) بعنوان "القدرات الحس حركية وعلاقتها بدقة الأداء المهارى لبعض حركات لاعبي الجودو" بهدف التعرف على مجموعة القدرات الحس حركية المرتبطة بدقة الاداء المهارى في رياضة الجودو وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٠ لاعب من لاعبي الجودو والحاصلين على الحزام الاسود وقد تم جمع البيانات من خلال اختبارات قياس القدرات الحس حركية للمسافة الامامية

والخلفية والجانبية والادراك للفراغ الخطي الأفقي والرأسي والاحساس بالزمن وقد توصل الباحث الى انه توجد علاقة إيجابية بين دقة الاداء المهاري لبعض حركات الجودو وارتفاع مستوى القدرات الحس حركية لدى لاعبي الجودو.

ب-دراسات مرتبطة بالتدريب العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي ودقة التصويب:

١- دراسة حسن (٢٠١٤) بعنوان " تأثير تمارين الإدراك " الحس - حركي " في تعلم و دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة"، حيث تهدف الدراسة إلي الكشف عن تأثير بعض تمارين الإدراك (الحس - حركي) والمنهاج المتبع في تعلم ودقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم ودقة لبعض أنواع التهديد بكرة السلة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، ويتبين لنا من خلال هذه الدراسة أن ظهور فروق معنوية في اختبارات الرمية الحرة والتهديد الأمامي والتهديد الجانبي بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية، مما أشار الباحث بضرورة اهتمام مدربي ومدرسي كرة السلة بتمارين الإدراك (الحس - حركي) لما له من تأثير إيجابي في تعلم ودقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة، والتأكيد على استخدام تمارين الإدراك (الحس - حركي) ولمهارات أخرى غير التهديد.

٢- دراسة حميدي (٢٠١٣) بعنوان " علاقة الإدراك الحس حركي ببعض أنواع التصويب بكرة السلة"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي لدى اللاعبين الناشئين في نادي دجلة الرياضي بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة السلة، والتعرف على العلاقة بين الإدراك الحس حركي ودقة بعض أنواع التصويب بكرة السلة لدى اللاعبين الناشئين في نادي دجلة الرياضي بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة السلة وقد أفترض الباحث بوجود هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإدراك الحس حركي ودقة بعض أنواع التصويب بكرة السلة لدى اللاعبين الناشئين في نادي دجلة الرياضي بأعمار (١٤-١٦) سنة بكرة السلة، وشملت مجالات البحث: المجال البشري: لاعبو فئة الناشئين لدى نادي دجلة الرياضي بأعمار (١٤-١٦) سنة المشاركون في بطولة أندية الناشئين للمنطقة الجنوبية في محافظة البصرة (٢٠١٢)، وكان المجال الزمني ما بين من ٢٠١٢/٣/٩ م ولغاية ٢٠١٢/٤/٢٠ م. وكان المجال المكاني في قاعة الشهيد سعد خلف سويق في ميسان، استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه يلائم العلاقات المتبادلة بين تلك الحقائق والمتغيرات والتعمق بها اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين في نادي دجلة الرياضي في محافظة ميسان بعمر (١٤-١٦) سنة وقد بلغ عدد أفراد العينة التي تم تطبيق الاختبار عليهم (١٥) لاعبا من أصل (١٨) وقد استبعدت عينة التجربة الاستطلاعية المتمثلة بنادي الرسالة الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعبا. وقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية: امتلاك لاعبي كرة السلة بقدرة الإدراك الحس-حركي (الخاص) بمهارة الرمية الحرة ، وتبين ذلك من خلال ظهور علاقة ارتباط بين مهارة الرمية الحرة والاختبار الإدراك الحس-حركي للرمية الحرة، يمتلك لاعب كرة السلة إدراكاً حسيّاً عالياً بمسافة القفز العمودي وتبين ذلك من خلال علاقة الاختبار الارتباط المعنوية بين مهارة التصويب بالقفز واختبار الإدراك الحسي

بمسافة القفز العمودي، وجود ضعف في قدرات الحس - حركيه (العامة) لدى لاعبي كرة السلة مثل (الإدراك الحسي بمسافة الوثب إلى الأمام بالقدمين والإدراك الحس قوة القبضة، والإدراك الحسي بالزمن (وجود ضعف في القدرات الحس حركية العامة لدى لاعبي كرة السلة مثل (الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي، وجود ضعف في بعض القدرات الحس - حركية مثل اختبارات الإدراك الحس بمسافة الوثب إلى الأمام بالقدمين، وقوة القبضة والإدراك الحس بالزمن مع مهارة التهديف بالقفز.

٣- دراسة منطاوي (٢٠١١م) بعنوان "تأثير تنمية الإدراك الحس حركي على تعلم دقة التصويب في الرماية بالمسدس لطلبة كلية الشرطة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركي لطلبة الفرقة الأولى بكلية الشرطة وكذلك معرفة تأثيره لتنمية الإدراك الحس حركي على تعلم دقة التصويب لطلبة الفرقة الأولى بكلية الشرطة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٦٠ طالب بكلية الشرطة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في دقة التصويب والإدراك الحس حركي لصالح المجموعة التجريبية.

٤- دراسة عبد الحميد (٢٠٠٥) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد"، حيث واستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير كل من المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ودقة التصويب بالوثب عالياً لدى طلاب اختياري أول كرة اليد الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد ٣٠ طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ١٥ طالب بالفرقة الرابعة للعام الجامعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥م. ومن أدوات البحث: اختبار القدرة العضلية للذراعين والرجلين، اختبار دقة التصويب من الوثب عالياً، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، اختبار شبكة التركيز، اختبار القدرة على التصور البصري المكاني ومن المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، الالتواء، معامل الارتباط البسيط، اختبار "ت". ومن أهم النتائج؛ البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر إيجابياً على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى طلاب الفرقة الرابعة (اختياري أول كرة اليد) بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.

٥- دراسة الشامي (٢٠٠١م) بعنوان "علاقة مركز التحكم وبعض المدركات الحس - حركية بمستوى الأداء لدى الناشئين في رياضة الجمباز" بهدف التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة وفقاً للمستوى الاداء المهارى (مرتفع - متوسط - منخفض) في كل من مركز التحكم وبعض المدركات الحس - حركية واستخدم الباحث المنهج الوصفي واجريت الدراسة على ٢٧ لاعب من ناشئ رياضة الجمباز وتم جمع البيانات باستخدام قياس خطأ الاحساس

بالقوة عند ٥٠% ، قياس خطأ الاحساس بالاتجاه قياس خطأ الاحساس بالزمن قياس خطأ الاحساس بالتوازن الديناميقي قياس خطأ الاحساس البصري المقارن بالمسافة قياس خطأ الاحساس بالتوازن الثابت وتوصل الى أنه توجد فروق دالة احصائية بين المستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز وكل من التحكم.

٦- دراسة السيد ، الدسوقي (٢٠٠١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة"، حيث هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية الادراكات الحس حركية على دقة تصويب الارسال الامامي من أعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واختيرت عينة بطريقة عمدية من بين لاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بإستاد المنصورة وجزيرة الورد بالدقهلية، وقد بلغ عدد أفراد العينة ٣٠ لاعب مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي واضح على بعض نتائج اختبارات الادراك الحس حركي، وله نتائج إيجابية على جميع نتائج اختبارات الارسال الأمامي من أعلى مع الوثب، وأن برنامج الادراك الحس حركي المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي على نتائج اختبارات الادراك الحس حركي وكذلك الاختبارات المهارية.

٧- دراسة حسين (٢٠٠٠) بعنوان " أثر تطوير بعض المدركات الحس - حركية على دقة التصويب لناشئ كرة السلة"، حيث هدفت الدراسة للتعرف على أثر تطور بعض الحركات الحس حركية على دقة التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واختبار عينة بطريقة عمدية من نادي السكة الحديد الرياضي وجمعية الشبان المسلمين وتكونت من ٣٠ ناشئ، وتوصلت الدراسة لجملة من النتائج وهي : أن البرنامج التدريبي المقترح أدى لتطوير المدركات الحسية لعينة الدراسة وهي (ادراك عمق الرؤية، ادراك القوة المبذولة لعضلات الذراعين، ادراك التوجيه الزاوي)، كما أدى البرنامج التدريبي إلى تحسن في دقة التصويب من الثبات والحركة لأفراد العينة.

- الدراسات الأجنبية:

١- دراسة " دايفيدسورون David Soron" (٢٠٠٩م) بعنوان " تأثير الادراك الحس حركي على النواحي المهارية للاعبين كرة السلة " بهدف التعرف على العلاقة بين الادراك الحس حركي والقدرة على اداء بعض مهارات كرة السلة وقد اشتملت هذه الدراسة على (٨) قدرات مختلفة حددها الخبراء في رياضة كرة السلة وقد استخدم ١٠ اختبارات للأدراك الحس حركي وقد قام بتطبيقها على عينة قوامها ١٨ لاعب كرة سلة من طلاب جامعة إيوا الامريكية وقد توصل الى وجود علاقة ارتباط طردية بين بعض قدرات الاداء في رياضة كرة السلة.

٢- دراسة " سايمون بيجي Simon peggy" (٢٠١٣م) بعنوان "العلاقة بين متغيرات الادراك الحس حركي والاداء المهارى في رياضة الجولف " بهدف التعرف على العلاقة بين بعض متغيرات الادراك الحس حركي في مهارتي (

درجة الكرة ودفع الكرة في رياضة الجولف وقد استخدم ٨ اختبارات مختلفة للإدراك الحس حركي وقد قام بتطبيقها على عينه قوامها ٣٢ لاعب في رياضة الجولف وقد توصل الى وجود علاقة ارتباطيه موجب بين قياسات الإدراك الحس حركي ومهارة درجة الكرة كما توصل إلى بطارية اختبار تضم أفضل أربعة اختبارات من الاختبارات المستخدمة في القياس.

٣- دراسة كل من " جوران فيكوفتش Goran Vuckovic وميلفوجدوبساج MilivojDopsaj " (٢٠٠٧م) بعنوان " التنبؤ بفاعلية أداء الرمي بالمسدس من خلال القدرات الحركية لطلبة اكااديمية الدراسات الجنائية والشرطية " بهدف وضع معادلات تنبؤيه للتمكن من تحديد كفاءة وفاعلية أداء مهارة الرمي بالمسدس حيث قام الباحثان بتصميم بطارية اختبار القدرات الحركية تتكون من ٣٤ قدرة حركية وتم تقنينها على (١٠٨) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من بين طلبة الفرقة الثانية بأكااديمية الدراسات الجنائية والشرطية بصريا حيث تراوحت أعمارهم ما بين (١٩ - ٢١) سنة وتم التواصل إلى معادلات تنبؤيه يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى الرماية بالمسدس من خلال استخدام بطارية اختبار للقدرات الحركية وكان من نتائج البحث أيضا أن هناك علاقة طردية بين مستوى القدرات الحركية وفاعلية أداء مهارة الرماية بالمسدس.

٤- دراسة كلا من " هاورد Howard وجلوريا Gloria " (٢٠٠٥م) بعنوان " تأثير الكافيين على اتخاذ قرار الرمي وزمن رد الفعل أثناء التعامل في المواقف المشابهة للعمليات الشرطية " بهدف التعرف على تأثير تناول المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين على زمن رد الفعل واتخاذ قرار التصويب بالمسدس أثناء التعامل في مواقف العمليات الشرطية المختلفة وقام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بالتطبيق على عينة من ضباط الشرطة بلغت ٣٠ ضابط تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية حيث اثبتت التحليل أن الضابط المكونين للمجموعة التجريبية تتناول كميات كبيرة من الكافيين وتم إخضاع المجموعتين لمواقف تحاكي الواقع الميداني للعمليات الشرطية التي تحتاج الى اتخاذ قرار بالرمي في أسرع وقت ممكن وكانت من أهم النتائج أنه كلما اقتربت نسبة الكافيين في الدم من المعدل الطبيعي فإن ذلك يؤدي إلى زيادة العنف وعدم القدرة على التحكم في الثبات الانفعالي مما يكون له تأثير سلبي على اتخاذ قرار التصويب في الزمن المناسب.

-منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه تجريبي والذي يعد من أنسب المناهج اتساقاً ولمناسبته لطبيعة البحث.
- وكذلك استخدم الباحث في الدراسة التصميم شبه تجريبي بين المجموعتين: والذي يتمثل في المقارنة بين المجموعتين التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي والمجموعة الضابطة والتي تخضع للبرنامج التدريبي التقليدي وذلك في القياس البعدي.

- مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب قسم المتوسط من كلية الملك فهد الأمنية للعام الدراسي (١٤٤٣ هـ) والبالغ عددهم (٤٤٣) طالب، حيث أنه لم يسبق لهم ممارسة رياضة الرماية من قبل.

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من بين أفراد مجتمع البحث وبلغ عددهم (٧٤) طالب) تم تقسيمهم الى مجموعتين على النحو التالي:

١- المجموعة التجريبية وعددها (٣٧) طالب وهي المجموعة التي تم تطبيق البرنامج المقترح لتطوير الإدراك الحس حركي المرتبط بالرماية.

٢- المجموعة الضابطة وعددها (٣٧) وهي المجموعة التي طبق عليها برنامج الرماية بالمسدس المقرر على طلبة كلية الملك فهد الأمنية من القسم المتوسط.

- شروط اختيار العينة:

١- أن يكون كل أفراد العينة من طلبة السنة التأهيلية في كلية الملك فهد الأمنية.

٢- ألا يكون من ضمن العينة من مارس رياضة الرماية من قبل.

- طريقة اختيار العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية متعددة المراحل وتراوحت أعمارهم بين ١٩، ٢٠ عاماً من (١٢) شعبة دراسية ولكن بعد استبعاد الطلبة الغير منطبقة عليهم شروط العينة، اختار الباحث عدد (٣٧) طالب من كل مجموعة لتمثيل المجموعتين التجريبية والضابطة وبذلك بلغ العدد الكلي لأفراد عينة البحث ٧٤ طالباً.

- اختبار التجانس: قام الباحثان بإجراء اختبار تجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

(ن = ٧٤)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----|--|-------------|-----------------|-------------------|----------------|
| ١ | العمر | سنوات | ١٩.٥٠ | ٠.٥٣ | ٠.٢٨ |
| ٢ | الوزن | كجم | ٦٩.٨١ | ٨.٠٠ | ٠.٤٠ |
| ٣ | الطول | سم | ١٧٦.٠٤ | ٤.٥٨ | ٠.١٨ |
| ٤ | اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | الدرجة | ٠.٧٩ | ٠.٦٠ | ١.٠٧ |
| ٥ | اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | الدرجة | ٠.٩١ | ٠.٥٨ | ٠.٨٣ |
| ٦ | اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | الدرجة | ١.٢٢ | ٠.٦٠ | ٠.٤٧ |
| ٧ | اختبار إدراك نصف قوة القبض | الدرجة | ٠.٩٥ | ٠.٦٣ | ٠.٧٩ |
| ٨ | اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | الدرجة | ١.٢٥ | ٠.٧٥ | ٠.٤٥ |
| ٩ | اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | الدرجة | ١.٧٦ | ٠.٥٧ | ٠.٥٧ |
| ١٠ | اختبار إدراك زمن جر الزناد | الدرجة | ٠.٦٥ | ٠.٥٢ | ٠.٧٤ |
| ١١ | اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | الدرجة | ٠.٧٨ | ٠.٧٩ | ١.١٨ |
| ١٢ | اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | الدرجة | ٠.٨٢ | ٠.٥٧ | ٠.٤٠ |
| ١٣ | اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | الثانية | ٨.٣٦ | ٠.٩٦ | ٠.٦٣- |
| ١٤ | اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | الثانية | ٨.٥٢ | ٠.٨٦ | ٠.٤٩- |
| ١٥ | اختبار دقة التصويب للرمية بالمسدس | الدرجة | ٣١.٤٣ | ١٠.٨٢ | ٠.٦٤- |

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٠.٦٤ ، ١.١٨) أي أنها تقع ما بين (± 3) مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة، وهذا أن دل على شيء يدل على ان مجتمع البحث خضع لاختيار دقيق لإمكانية التجانس بين أفراد العينة.

-**اختبار التكافؤ:** قام الباحثان بإجراء اختبار تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة للتأكد من تكافؤهما وإمكانية المقارنة بينهما والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية في الاختبارات قيد الدراسة (الاختبارات المقترحة الخاصة بتعليم مهارة الرماية)

| الاختبارات | المجموعة | عدد الطلاب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--|-----------|------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | الضابطة | ٣٧ | ٠.٧٩ | ٠.٦٠ | ٠.٠٤ | ٠.٩٧ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٨٠ | ٠.٦٠ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٩١ | ٠.٥٨ | ٠.٠٤ | ٠.٩٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٩٢ | ٠.٥٩ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | الضابطة | ٣٧ | ١.٢٢ | ٠.٦٠ | ٠.٠٥ | ٠.٩٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.٢٣ | ٠.٦١ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة القبض | الضابطة | ٣٧ | ٠.٩٥ | ٠.٦٤ | ٠.٠٩ | ٠.٩٣ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٩٤ | ٠.٦٤ | | |
| اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | الضابطة | ٣٧ | ١.٣١ | ٠.٧٩ | ٠.٧٩ | ٠.٤٣ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.١٨ | ٠.٧٠ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | الضابطة | ٣٧ | ١.٧٧ | ٠.٦٠ | ٠.١٧ | ٠.٨٧ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.٧٥ | ٠.٥٥ | | |
| اختبار إدراك زمن جر الزناد | الضابطة | ٣٧ | ٠.٦٦ | ٠.٥٤ | ٠.٢٥ | ٠.٨٠ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٦٣ | ٠.٥١ | | |
| اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٧٩ | ٠.٨٠ | ٠.٠٧ | ٠.٩٤ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٧٧ | ٠.٧٩ | | |
| اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٨٤ | ٠.٥٦ | ٠.٣٠ | ٠.٧٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٨٠ | ٠.٥٨ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | الضابطة | ٣٧ | ٨.٣٦ | ٠.٨٧ | ٠.٠٥ | ٠.٩٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٨.٣٧ | ١.٠٦ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | الضابطة | ٣٧ | ٨.٥٢ | ١.٠٠ | ٠.٠٠ | ١.٠٠ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٨.٥٢ | ٠.٧١ | | |
| اختبار دقة التصويب للرماية بالمسدس | الضابطة | ٣٧ | ٣١.٤٩ | ٩.٢٢ | ٠.٠٤ | ٠.٩٧ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٣١.٣٨ | ١٢.٣٤ | | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (٢) أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع اختبارات المدركات الحس حركية الخاصة بتعليم مهارة الرماية في القياس القبلي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً عند

مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، بالإضافة الى أن مستويات الدلالة لجميع اختبار المدركات الحس حركية الخاصة بتعليم مهارة الرماية أكبر من (٠.٠٥) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع اختبارات المدركات الحس حركية الخاصة بتعليم مهارة الرماية في القياس القبلي، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في المدركات الحس حركية الخاصة بتعليم مهارة الرماية.
رابعاً: أدوات البحث:

-تحديد الأدوات التالية وهي عبارة عن:

- **برنامج تدريب عقلي:**(مرفق رقم ١)
خطوات إعداد البرنامج:

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على الدراسات والبحوث النظرية والتطبيقية وآراء الخبراء.
الفئة المستهدفة من البرنامج:

عينة من طلبة كلية الملك فهد الأمنية من القسم المتوسط.
الحدود الزمنية للبرنامج:

ثمانية أسابيع بواقع (١٦ وحدة) أي وحدتين أسبوعياً، ويتراوح المدة الزمنية للوحدة التدريبية الخاصة بالتدريب العقلي (٣٠ دقيقة).

الحدود المكانية للبرنامج:

ميدان الرماية في كلية الملك فهد الأمنية.

- مقياس الإدراك الحس حركي:

من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والتي تناولت اختبارات الإدراكات الحس الحركية، أستعان الباحث بمقياس (منطاوي: ٢٠١١) (مرفق ٢) والذي قام بتحديد إحدى عشر من المدركات حس حركية الخاصة بمهارة دقة التصويب في الرماية وهي كما يلي:

١. إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف.
٢. إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي.
٣. إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي.
٤. إدراك نصف قوة القبض.
٥. إدراك نصف قوة جر الزناد بإصبع السبابة.
٦. إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد.
٧. إدراك زمن جر الزناد.

٨. إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي.
٩. إدراك زاوية مفصل رسغ اليد أفقي.
١٠. إدراك التوازن الثابت للقدم اليميني.
١١. إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى.

- مقياس دقة التصويب في الرماية:

حيث استعان الباحث بمقياس (منطاوي: ٢٠١١) (مرفق ٢) باختبار قياس مستوى دقة التصويب في الرماية بالمسدس.

- استمارات استطلاع رأي الخبراء:

لاختيار انسب التمرينات الخاصة بالتدريب العقلي لتطوير الإدراك حس حركي الخاصة بتعليم مهارة دقة التصويب في الرماية، تتطلب ذلك طرح استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال البحث.

جدول (٣)

درجة اتفاق الخبراء على تمارين المدركات الحس حركية الخاصة بتعليم مهارة الرماية موضع الدراسة الحالية

| م | مدركات الحس حركي | التكرار | النسبة المئوية للموافقة |
|----|---|---------|-------------------------|
| ١ | إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | ٥ | ١٠٠% |
| ٢ | إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | ٥ | ١٠٠% |
| ٣ | إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | ٤ | ٨٠% |
| ٤ | إدراك نصف قوة القبض | ٤ | ٨٠% |
| ٥ | إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | ٥ | ١٠٠% |
| ٦ | إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | ٥ | ١٠٠% |
| ٧ | إدراك زمن جر الزناد | ٥ | ١٠٠% |
| ٨ | إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | ٤ | ٨٠% |
| ٩ | إدراك زاوية مفصل رسغ اليد أفقي | ٤ | ٨٠% |
| ١٠ | إدراك التوازن الثابت للقدم اليميني | ٥ | ١٠٠% |
| ١١ | إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | ٥ | ١٠٠% |

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (٣) أعلاه أن جميع التمارين حققت نسبة تراوحت بين (٨٠% ، ١٠٠%) لذا سيقوم الباحث بقبولها كتمارين للمدركات الحس حركية .

جدول رقم (٤)

الاختبارات المقترحة الخاصة بتعليم مهارة الرماية موضع الدراسة الحالية

| م | الاختبارات | التكرار | النسبة المئوية للموافقة |
|----|--|---------|-------------------------|
| ١ | اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | ٥ | %١٠٠ |
| ٢ | اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | ٥ | %١٠٠ |
| ٣ | اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | ٤ | %٨٠ |
| ٤ | اختبار إدراك نصف قوة القبض | ٤ | %٨٠ |
| ٥ | اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | ٥ | %١٠٠ |
| ٦ | اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | ٥ | %١٠٠ |
| ٧ | اختبار إدراك زمن جر الزناد | ٥ | %١٠٠ |
| ٨ | اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | ٤ | %٨٠ |
| ٩ | اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | ٤ | %٨٠ |
| ١٠ | اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | ٥ | %١٠٠ |
| ١١ | اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | ٥ | %١٠٠ |
| ١٢ | اختبار دقة التصويب للرماية بالمسدس | ٥ | %١٠٠ |

يتضح من خلال النتائج الموضحة بالجدول رقم (٤) أعلاه أن جميع الاختبارات حققت نسبة تراوحت بين (٨٠% ، ١٠٠%) لذا سيقوم الباحث بقبولها كاختبارات خاصة المدركات الحس حركية ومهارة التصويب للرماية موضع الدراسة الحالية .

– الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على طلاب من مجتمع البحث وفي جميع متغيرات البحث بغرض:
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تجهيز المكان المخصص للبحث وهو ميدان الرماية بكلية كلية الملك فهد الأمنية.
- التنسيق مع الجهاز المعاون من مساعدين وفنيين لتحديد التوقيت المناسب لإجراء القياسات القبليّة والبعدية.

- عرض النتائج ومناقشتها :

- أولاً : عرض النتائج :

جدول رقم (٥)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياس البعدي في الاختبارات المقترحة الخاصة بتعليم مهارة الرماية

| الاختبارات | المجموعة | عدد الطلاب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--|-----------|------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | الضابطة | ٣٧ | ٠.٧٧ | ٠.٦٠ | ٠.٩٣ | ٠.٣٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٦٥ | ٠.٥٠ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٨٧ | ٠.٥٧ | ٠.٩٤ | ٠.٣٥ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٧٦ | ٠.٤٨ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | الضابطة | ٣٧ | ١.٢٠ | ٠.٦١ | ٠.٩٧ | ٠.٣٤ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.٠٨ | ٠.٥٢ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة القبض | الضابطة | ٣٧ | ٠.٩٣ | ٠.٦٤ | ٠.٧٢ | ٠.٤٧ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٨٣ | ٠.٥٦ | | |
| اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | الضابطة | ٣٧ | ١.٢٨ | ٠.٧٨ | ١.١٦ | ٠.٢٥ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.٠٩ | ٠.٦٥ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | الضابطة | ٣٧ | ١.٧٢ | ٠.٥٥ | ٢.٤١ | ٠.٠٢ |
| | التجريبية | ٣٧ | ١.٤٤ | ٠.٤٥ | | |
| اختبار إدراك زمن جر الزناد | الضابطة | ٣٧ | ٠.٦٢ | ٠.٥١ | ١.٢١ | ٠.٢٣ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٤٩ | ٠.٤١ | | |
| اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٧٢ | ٠.٧٤ | ٠.٥٩ | ٠.٥٦ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٦٣ | ٠.٦٥ | | |
| اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | الضابطة | ٣٧ | ٠.٧٨ | ٠.٥٢ | ٠.٥٨ | ٠.٣٣ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٠.٦٦ | ٠.٤٩ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | الضابطة | ٣٧ | ٨.٥٧ | ٠.٨٥ | ٢.٤٦ | ٠.٠٢ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٩.١٢ | ١.٠٦ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | الضابطة | ٣٧ | ٨.٦٢ | ٠.٨٩ | ٣.٣٣ | ٠.٠١ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٩.٢٦ | ٠.٧٧ | | |
| اختبار دقة التصويب للرماية بالمسدس | الضابطة | ٣٧ | ٣٩.١١ | ٦.٣٨ | ٤.٢٠ | ٠.٠١ |
| | التجريبية | ٣٧ | ٤٤.٤٣ | ٤.٣٢ | | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمن في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (٢.٤٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، كما بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠٢) وهي أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمن في القياس البعدي، وقد تبين أن هذه الفروق لصالح افراد المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة = (٣.٣٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية، كما بلغت قيمة مستوى الدلالة (٠.٠١) وهي أقل من (٠.٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى في القياس البعدي، وقد تبين أن هذه الفروق لصالح افراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية.

- ويلاحظ من الجدول رقم (٥) تقدم مستوى المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الادراك الحس حركي في القياسات البعدية في بعض اختبارات الادراك الحس حركي، وحيث أنه قد سبق أن أشار الباحث الى تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الادراك الحس حركي جدول رقم (٢) وذلك قبل تنفيذ وتطبيق البرنامج العقلي المقترح لتطوير الادراك الحس حركي على المجموعة التجريبية، وبذلك يمكن القول بأن الفرق الذي جاء في صالح المجموعة التجريبية يرجع الى المتغير المستقل في هذه الدراسة وهو مجموعة التمرينات الغرضية الخاصة لتنمية الادراك الحس حركي . ويشير هذا إلى إمكانية تنمية الادراك الحس حركي من خلال مجموعة تمرينات غرضية خاصة تهدف الى ذلك وتتفق نتائج البحث في هذا الجزء مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من صاحب دراسة حسن (٢٠١٤)، دراسة " منطاوي" (٢٠١١م)، دراسة عبد الحميد (٢٠٠٥)، دراسة السيد والدسوقي (٢٠٠١)، دراسة حسين (٢٠٠٠).

- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تعلم دقة التصويب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بالنسبة للقياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. ويشير الجدول رقم (٥) الى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى اداء مهارة دقة التصويب في الرماية وتدل بيانات هذا الجدول الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اداء مهارة دقة التصويب ويعزى الباحث هذا التفوق الى المتغير المستقل وهو البرنامج التدريبي المقترح الخاصة بتنمية عناصر الإدراك الحس حركي الخاصة بمهارة دقة التصويب للرماية والذي قام الباحث بتصميمه ويتفق مدلول هذه النتيجة والتي توضح تأثير تنمية عناصر الادراك الحس حركي الخاصة بمهارة دقة التصويب

على مستوى أداء المهارة قيد الدراسة ، وكذلك تتفق مع نتائج دراسات كل من دراسة " منطاوي " (٢٠١١) ،
شهد (٢٠٠٦) .

جدول رقم (٦)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات
المقترحة الخاصة بتعليم مهارة الرماية

| الاختبارات | القياس | عدد الطلاب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--|--------|------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | القبلي | ٣٧ | ٠.٧٩ | ٠.٦٠ | ٤.٤٣ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٧٧ | ٠.٦٠ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | القبلي | ٣٧ | ٠.٩١ | ٠.٥٨ | ٥.٤٠ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٨٧ | ٠.٥٧ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | القبلي | ٣٧ | ١.٢٢ | ٠.٦٠ | ١.١٤ | ٠.٢٦ |
| | البعدي | | ١.٢٠ | ٠.٦١ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة القبض | القبلي | ٣٧ | ٠.٩٥ | ٠.٦٤ | ١.٥٩ | ٠.١٢ |
| | البعدي | | ٠.٩٣ | ٠.٦٤ | | |
| اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | القبلي | ٣٧ | ١.٣١ | ٠.٧٩ | ٢.٦٩ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ١.٢٨ | ٠.٧٨ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | القبلي | ٣٧ | ١.٧٧ | ٠.٦٠ | ٣.١٣ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ١.٧٢ | ٠.٥٥ | | |
| اختبار إدراك زمن جر الزناد | القبلي | ٣٧ | ٠.٦٦ | ٠.٥٤ | ٤.٣٧ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٦٢ | ٠.٥١ | | |
| اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | القبلي | ٣٧ | ٠.٧٩ | ٠.٨٠ | ٥.٢٩ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٧٢ | ٠.٧٤ | | |
| اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | القبلي | ٣٧ | ٠.٨٤ | ٠.٥٦ | ٦.٠٩ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٧٨ | ٠.٥٢ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | القبلي | ٣٧ | ٨.٣٦ | ٠.٨٧ | ٣.٢٨ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٨.٥٧ | ٠.٨٥ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | القبلي | ٣٧ | ٨.٥٢ | ١.٠٠ | ١.٣٨ | ٠.١٧ |
| | البعدي | | ٨.٦٢ | ٠.٨٩ | | |
| اختبار دقة التصويب للرماية بالمسدس | القبلي | ٣٧ | ٣١.٤٩ | ٩.٢٢ | ٦.٥٤ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٣٩.١١ | ٦.٣٨ | | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من جدول (٦) تقدم مستوى الإدراك الحس حركي لدى المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض للمتغير المستقل وهو برنامج التدريب العقلي المقترح لتطوير الإدراك الحس حركي وهذا يدل على أن البرنامج الدراسي التقليدي لتعليم الرماية أدى إلى تحسن مستوى الإدراك الحس حركي بالرغم من عدم تعمد حدوث ذلك خلال عملية التعلم ، إلا أن ذلك قد يتم بطريقة غير متعمدة أو مقننة ويرجع الباحث هذا التقدم في مستوى الإدراك الحس حركي للمجموعة الضابطة إلى التأثير الذي حدث نتيجة ممارسة البرنامج التقليدي لرياضة الرماية والذي أدى إلى تحسن مستوى الإدراك الحس حركي لديهم. مما سبق يمكن القول بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسن مستوى الإدراك الحس حركي بصفة عامة وهذا يؤكد حقيقة هامة هي انعكاس تأثير عمليات التعلم على مستوى الاداء لابد وأن تؤدي إلى زيادة تحسن مستوى الإدراك الحس حركي لأداء مهارة معينة لدى اللاعب.

جدول رقم (٧)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المقترحة الخاصة بتعليم مهارة الرماية

| الاختبارات | القياس | عدد الطلاب | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--|--------|------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| اختبار إدراك مكان الجسم بالنسبة للهدف | القبلي | ٣٧ | ٠.٨٠ | ٠.٦٠ | ٧.٥٢ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٦٥ | ٠.٥٠ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ رأسي | القبلي | ٣٧ | ٠.٩٢ | ٠.٥٩ | ٧.٩١ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٧٦ | ٠.٤٨ | | |
| اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ أفقي | القبلي | ٣٧ | ١.٢٣ | ٠.٦١ | ٨.٦٠ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ١.٠٨ | ٠.٥٢ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة القبض | القبلي | ٣٧ | ٠.٩٤ | ٠.٦٤ | ٨.٣٣ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٨٣ | ٠.٥٦ | | |
| اختبار إدراك مقدار قوة القبض أثناء جر الزناد | القبلي | ٣٧ | ١.١٨ | ٠.٧٠ | ٧.٩١ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ١.٠٩ | ٠.٦٥ | | |
| اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة | القبلي | ٣٧ | ١.٧٥ | ٠.٥٥ | ١٢.٩٨ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ١.٤٤ | ٠.٤٥ | | |
| اختبار إدراك زمن جر الزناد | القبلي | ٣٧ | ٠.٦٣ | ٠.٥١ | ٦.٨٥ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٤٩ | ٠.٤١ | | |
| اختبار إدراك زاوية مفصل رسغ اليد رأسي | القبلي | ٣٧ | ٠.٧٧ | ٠.٧٩ | ٥.٥٩ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٦٣ | ٠.٦٥ | | |
| اختبار إدراك مفصل رسغ اليد أفقي | القبلي | ٣٧ | ٠.٨٠ | ٠.٥٨ | ٨.١٠ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٠.٦٦ | ٠.٤٩ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى | القبلي | ٣٧ | ٨.٣٧ | ١.٠٦ | ٨.٣٨ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٩.١٢ | ١.٠٦ | | |
| اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى | القبلي | ٣٧ | ٨.٥٢ | ٠.٧١ | ٤.٥٩ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٩.٢٦ | ٠.٧٧ | | |
| اختبار دقة التصويب للرماية بالمسدس | القبلي | ٣٧ | ٣١.٣٨ | ١٢.٣٤ | ٧.٤٣ | ٠.٠١ |
| | البعدي | | ٤٤.٤٣ | ٤.٣٢ | | |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٠٢)

يلاحظ من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات مكونات الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي ما عدا ثلاثة اختبارات وهي اختبار إدراك حركة الذراع في الفراغ الأفقي واختبار إدراك نصف قوة القبض واختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى ويعزى الباحث هذه الفروق إلى تطبيق المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي الذي صممه الباحث بهدف تنمية عناصر الإدراك الحس حركي الخاصة بمهارة دقة التصويب في الرماية. يهدف هذا الجزء إلى محاولة الإجابة عن التساؤل الخاص بمدى تأثير البرنامج العقلي على مستوى الإدراك حركي من خلال مجموعة من التمرينات الغرضية الخاصة التي وضعها الباحث لتحقيق ذلك.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات: -

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استخلاص التالي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمن في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التصويب للرمية بالمسدس في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب للرمية بالمسدس، وقد تبين أن هذه الفروق لصالح التطبيق البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات: -

- ١- ضرورة اهتمام مدربي الرماية بالتدريب العقلي وتمارين الإدراك الحس حركي لما له من تأثير إيجابي في تعلم دقة التصويب للرمية بالمسدس.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس حركي عند الطلاب بالكليات الأمنية وخاصة في المستويات الأولى من دراستهم، لما له دور كبير في تطبيق الأحمال التدريبية على الرماية.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالتدريب العقلي كأحد أهم الأبعاد المؤثرة في البرامج التدريبية للرمية لطلبة الكليات الأمنية مما يؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز وتحقيق أهداف التدريب.
- ٤- توجيه الباحثين إلى تبني توجهات جديدة في أبحاثهم العلمية، لتساعدتهم بتطوير مجتمعهم أمام التحديات الأمنية في العصر الحديث ومتغيراته، وذلك بآليات ورؤى جديدة تساهم في معالجة أوجه القصور.
- ٥- الاطلاع على كل ما هو جديد في مجال التدريب العقلي وربطه بالتدريب على الرماية وبصفة خاصة لطلاب المستويات الأولى بالكليات الأمنية.
- ٦- الاهتمام بالبحوث والدراسات الخاصة بتكنيكات الرماية ودقة التصويب فيما يتعلق بطلاب الكليات الأمنية.

المراجع:

المراجع العربية:

- إبراهيم، محمد (٢٠٠٤م). التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفعالية الأداء في رياضة الكاراتيه. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر.
- أبو الطيب، محمد (٢٠١٣م). التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني. دراسات: العلوم التربوية.
- أحمد، مازن، وعباس، ممدوح، وعبود، إبراهيم (٢٠١٦م). تأثير برنامج للتدريب الذهني بالأسلوب المباشر على تطوير دقة التصويب بالمسدس الهوائي للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالرمية. المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، م٣، ع١٤.
- السليمي، عبد الله ، حجاج ، محمد (٢٠٢٢). علم النفس في التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق " ، مركز الترجمة ، دار جامعة الملك سعود للنشر ، الرياض .
- السيد، عبد العاطي، و الدسوقي، خالد (٢٠٠١م). تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئ الكرة الطائرة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع ٣٨ .
- الشامي، محمد أحمد (٢٠٠١م). علاقة مركز التحكم وبعض المدركات الحس - حركية بمستوى الأداء لدى الناشئين في رياضة الجمباز .مجلة بحوث التربية الرياضية. جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين.
- الصاوي، محمود (٢٠٠١م). القدرات الحس حركية وعلاقتها بدقة الأداء المهاري لبعض حركات لاعبي الجودو. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع ٣٨.
- الصباغ، ناهد (١٩٨٧م). أثر استخدام الأوزان المتدرجة على تنمية الإدراك الحسي الحركي التمايزي لمهارة دفع الجلة ، بحث منشور بمجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة إلمنيا - المجلد الأول .
- العكلي، محمد (٢٠٠٨م). تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد، مجلة الرياضة المعاصرة، م٧، ع٨ .

- الوسيمي، عزة شوقي (١٩٩٩م). تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، العين، الامارات.
- حسن، آريان (٢٠١٤م). تأثير تمارين الإدراك " الحس - حركي في تعلم و دقة بعض أنواع التهديد بكرة السلة. زانكو- الانسانيات :جامعة صلاح الدين،مج١٨،ع٥٥.
- حسين، أحمد علي (٢٠٠٠م). أثر تطوير بعض المدركات الحس - حركية على دقة التصويب لناشئي كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. مصر، ع ٣٤ .
- حميدي، علي (٢٠١٣م). علاقة الإدراك الحس حركي ببعض انواع التصويب بكرة السلة. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية: جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية، ع٧.
- خيرالله، سيد (١٩٩٧م). سلوك الإنسان - أسسه النظرية والتجريبية، مكتبة الأنجلو المصرية، جامعة طنطا.
- رضا، محمد (١٩٩٠م). دليل الرياضيين للتدريب الذهني. بغداد: دار الكتاب.
- شمعون، محمد العربي ، إسماعيل، ماجدة محمد (٢٠٠١م). اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة . مركز الكتاب للنشر.
- شهد، أحمد محمود علي (٢٠٠٦م). تأثير برنامج باستخدام التمارين النوعية للإدراك الحس - حركي على مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر .
- عادل، عمر (١٩٩٨م). أثر تنمية بعض المتغيرات الإدراك (الحس - حركي) على تعلم سباحة الصدر . رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية .
- عبدالحميد، هشام (٢٠٠٥م). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة التصويب بالوثب عاليا في كرة اليد. الرياضة - علوم وفنون: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات .
- عبدالفتاح، أحمد محمد (١٩٩٩م). برنامج رياضي لتحسين كفاءة الاداء لضباط الشرطة في الرماية باستخدام سلاح الطبنجة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.

- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢م). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة . جدار الفكر العربي.
- فرحان، منذر (٢٠٠٥م). نظام ملاحظة مقترح لتحليل وتقويم بعض جوانب مستوى أداء الرماة المتقدمين بالأسلحة الهوائية مسدس-بندقية. رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.
- الكاتب، عقيل عبدالله رشيد (١٩٨٧م) . الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- محجوب، وائل، وحسين، أحمد، وعبد الهادي، محمد (٢٠٠٠م). نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢، العراق. دار الكتاب.
- منطاوي، حسام سامى السيد (٢٠١١م). تأثير تنمية الإدراك الحس حركي على تعلم دقة التصويب في الرماية بالمسدس لطلبة كلية الشرطة ، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان. مصر.
- نيهان، محمد عبد الكريم (٢٠١٢م) . النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الحركية للمصارعين باستخدام التدريب العقلي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها. مصر.
- نشرة التدريب السنوية (١٩٩٦م). التدريب العسكري والرياضي، مصلحة التدريب، وزارة الداخلية.
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Allegrucci, M. Whitney, S and Lephart, S. (١٩٩٥). Investigation Shoulder Kinesthesia in Healthy Unilateral Athletes Participating in Upper Extremity Sports, Orthopedics and Sports. V ٢١, No ٤, PP ٢٢.
- David J. Soron, ٢٠٠٩: Motor Sensory Perception impact on the skill aspects of the basketball players, ٣rd Macmillan Publishing co, Inc, U.S.AA.
- Goran Vuckovic&MilivojDopsaj ٢٠٠٧ : Predicting efficiency of situational pistol shooting on the basis of motor abilities of the students of academy of criminalistics and police studies, Serbian journal of sports sciences, ISSN ١٤٥٢- ٨٨٢٧, Sci ١ (١): ٢٣- ٣٦, Belgrade, Serbia.
- Howard W. Timm, Gloria D. Urban ٢٠٠٥ : The effects of caffeine on shooting judgment and reaction time under simulated law enforcement conditions, journal of police and criminal psychology, vol, ٩ No., ٢. California, U.S.A.
- Jill miche, ٢٠٠٣ : "sport and body balance " , arjill@wholebody-wellness.com pa:٢٩١.
- Proske, U and Gandevia, S. (٢٠٠٩), The Kinesthetic Senses, Journal of Physiology. Volume ٥٨٧(Pt ١٧); ٤١٣٩ - ٤١٤٦.
- Simon peggy, ٢٠١٣ : The relationship between the sensory perception and motor skill performance in the golf.

برنامج تدريب عقلي مقترح لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرمية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي عقلي لتطوير الإدراك حس حركي وأثره على دقة التصويب للرمية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج العقلي على مستوى الإدراك حس حركي، والتعرف على تأثير تطور الإدراك الحس حركي على تحسين مستوى دقة التصويب للرمية بالمسدس لطلبة كلية الملك فهد الأمنية. واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٣) طالب من طلاب القسم المتوسط بكلية الملك فهد الأمنية للعام الدراسي ٢٠٢٢، ٢٠٢١، حيث لم يسبق لهم ممارسة رياضة الرماية من قبل. وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددهم ٣٧ طالب والأخرى ضابطة وعددهم ٣٧ طالب. وأستخدم الباحث برنامج تدريب عقلي مدته ثمانية أسابيع بواقع (١٦ وحدة) أي وحدتين أسبوعياً، ويتراوح المدة الزمنية للوحدة التدريبية الخاصة بالتدريب العقلي (٢٠ - ٣٠ دقيقة). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من اختبار إدراك نصف قوة الجر للزناد بإصبع السبابة، واختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليمنى، واختبار إدراك التوازن الثابت للقدم اليسرى، واختبار دقة التصويب للرمية بالمسدس لصالح المجموعة التجريبية.

Abstract

A proposed mental training program to develop kinesthetic awareness and its impact on the accuracy of shooting pistols for students of King Fahd Security College

Prof.M ·HAMED HAGGAG

Major. SAAd Al-TAMIMI

The study aimed to design a mental training program to develop kinesthetic perception and its impact on the accuracy of aiming for pistol shooting for students of King Fahd Security College, as well as identifying the effect of the mental program on the level of kinesthetic perception, and identifying the effect of developing kinesthetic perception on improving the level of accuracy of aiming for pistol shooting for students King Fahd Security College. The study followed the semi-experimental approach. The sample of the study consisted of (٤٤٣) students from the intermediate section of King Fahd Security College for the academic year ٢٠٢١-٢٠٢٢, as they had never practiced shooting sports before. An eight-week mental training program of (١٦) units, i.e. two units per week, and the duration of the training unit for mental training ranges from (٢٠-٣٠ minutes). For each of the half-perception test of the traction force of the trigger with the index finger, the static balance perception test for the right foot, the left foot static perception test, and the aiming accuracy test for pistol shooting in favor of the experimental group.