

تأثير برنامج لتدريبات التايشى على تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد

* م / لمياء أحمد طه حسن

مقدمة ومشكلة البحث:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضى المتقدم الذى وصلت إليه العديد من الدول هو نتيجة للتقدم العلمى الذى إعتد على نتائج البحوث والدراسات التى أجريت فى هذا المجال ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة إلى الآن بغرض الحصول على أفضل الطرق والوسائل التدريبية التى تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضى.

ولقد إتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتماشى مع التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة فى عملية التدريب، فالتطور العلمى والتقنى قد أضاف العديد من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضى الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال إختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التى تتناسب مع النشاط الرياضى التخصصى، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج وإستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والوظيفى والخطى والنفسى والذهنى للاعب.

ويذكر "شينج لان وآخرون" (٢٠٠٢م) أن رياضة التايشى إحدى أنواع التدريبات الصينية التى تعرف جيداً بحركاتها الهادئة والبطيئة حيث أشارت الدراسات التى أجريت مؤخراً إلى أن هذه التدريبات لها تأثير إيجابى على الجهاز الدورى والتنفسى والقوة والإتزان والمرونة والحالة النفسية. (٢٠: ٢١٧)

ويعتبر التايشى إحدى طرق التدريب العقلى الذى يعتمد على الإسترخاء والتأمل،

* مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.

كما أنها تدريبات منخفضة السرعة والتأثير وخلال ممارستها يتم التنسيق بين التنفس البطئ مع الحركات البطيئة والهادئة وذلك للحصول على الصفاء الذهنى حيث يتم ممارسة هذه التدريبات فى وضع شبه القرفصاء، ويمكن تحديد كثافة التدريبات بسهولة من خلال التحكم فى زاوية الركبة، ويناسب وضع الوقوف لفترة التدريب القصيرة الأشخاص ذوى معدلات اللياقة البدنية منخفضة أو كبار السن بينما يناسب وضع القرفصاء الأشخاص ذوى معدلات اللياقة البدنية العالية. (١١: ٣٥٩)

وتعد تدريبات التايشى تدريبات مثالية للتناغم بين الجسم والعقل والربط بين حركات الجسم والطاقة الحيوية والتنفس والتي تساعد على الإسترخاء والتوازن والمرونة والقوة والدفاع عن النفس وهى تناسب كافة الأعمار السنية، حيث تعد رياضة للجميع. (٢٢: ٣٩)

كما أن تدريبات التايشى مزيج رائع من التدريبات العقلية والبدنية، وهى ذات فائدة عظيمة للصحة العامة ويذكر أن التايشى تشير إلى التوازن بين (تيار الطاقة الإيجابية، تيار الطاقة السلبية) وكلاهما قوى الكون، وتساعد فى بناء عضلات الرجلين وتحسين التوازن والمرونة والتوافق العضلى العصبى والأداء ببسر وسهولة بالإضافة إلى تحسين التركيز والشعور بالراحة والهدوء النفسى. (٢٣: ٢)

ويعد الإدراك الحس حركى وظيفية من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التى تسهم فى إستيعاب الطالبة وإكتسابها العادات والقدرات الحركية فى كثير من الأنشطة التى تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات الزمانية والمكانية والحركية، إذ أن مستقبلات الإدراك هى المسئولة عن دقة تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه وإتجاهه وعلاقة أجزائه بعضها ببعض الأخر، كما أنه يعتبر من أهم العوامل النفسية التى يبني عليها عملية إكتساب الأداء البدنى والمهارى والخططى. (١٩: ٧٧)

كما أن الإدراك الحس حركى هو تفسير للعلاقات بين الفراغ وأجزاء الجسم أثناء الحركة باستخدام مستقبلات للإحساس بالحركة وتتواجد ضمن نظام متكامل للجهاز الحركى يشمل كل من العضلات والأوتار والأربطة والمفاصل، فالإدراك هو الترجمة التى

يقوم بها الدماغ للمحسوسات التى نقلت إليه عن طريق الحواس فى صورة رسائل رمزية بإشارات عصبية كهربائية، ويظهر دور أعضاء الحس بنقل المنبهات للدماغ دون أى معنى ثم يقوم الدماغ بترجمة الرسالة والرد بما يلزم إتخاذه وفق تلك الترجمة، فالإحساس عملية نفسية لأنه يعد الإستجابة الأولية لأعضاء الحس، أما الإدراك فهو التبصر ذو المعنى بالموضوع. (١٢:٦٥)(٨:١٦٨)

ومما لاشك فيه أن للإحساسات دور كبير ومهم فى النشاط الرياضى عامة وكرة اليد خاصة، فإملاك الطالبة قدرة عالية من الإحساس يساعد فى رفع مستوى الأداء، إذ أن ما يميز لعبة كرة اليد أنها تعتمد على القدرات العقلية والبدنية وأيضا الإدراكات الحس حركية، مما يتوجب على الطالبة أن تشعر وتفكر وتدرك وتوفق بين جهازها العضى والعصبى بشكل كبير وتنفيذ ذلك من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة من خلالها.

كما تكمن أهمية الإدراك الحس حركى فى كرة اليد فى التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التى تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة، فعندما تؤدى حركة رمى أو إرتقاء فإن ذلك يستدعى أن يكون الإدراك الحس حركى حاضرا وقت الأداء، وإلا فإن الخطأ يكون واضح لعدم تركيز الكمية اللازمة فى قوة إنقباض العضلات المشاركة فى الأداء السليم، وتظهر الحاجة إلى الإدراك الحس حركى فى القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة، واللذين لديهم صعوبة فى وضع أجسامهم فى المكان الذى يتناسب مع الأداء الجيد. (٣:٤٨)

ونظرا لإرتباط الإدراك الحس حركى بالعمليات العصبية المخية والقدرة على الإسترخاء فوجدت الباحثة أهمية إستخدام تدريبات التايشى فى تنميته لأنها تدريبات هادئة ومتزنة تعتمد على الإسترخاء والتنفس العميق وتحافظ على توازن الطاقة فهى تدريبات خاصة ومفيدة للمخ أكثر منها للعضلات.

هذا وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدرس بقسم الألعاب بالكلية وجود قصور فى مستوى أداء الطالبات فى كرة اليد والذى يظهر فى عدم قدرة الطالبات على

التخيل والإستمرار فى الأداء وعدم القدرة على السيطرة على تغيير وضع الجسم أثناء أداء المهارات مع الكرة أو بدونها لما يتطلبه موقف اللعب والواجب الحركى إذ تتطلب كل مهارة فى مهاراتها قوة معينة للأداء الحركى تبعاً للإنقباضات العضلية وما تتضمنها من إحساس بالجهد العضلى وسرعة الحركة والتوازن، ونظراً لطبيعة الأداء فى كرة اليد حيث يشكل الأداء المهارى مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة أو بدونها والتي يتطلب تنفيذها من الطالبة قدرات بدنية ومعرفية نفسية تتكامل مع الإخراج لهذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لمواقف اللعب، ولما للإدراك الحس حركى أهمية فى كل ما سبق ذكره ودوره فى الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى فى كرة اليد فقد وجدت الباحثة أهمية إستخدام تدريبات التايشى لتنمية بعض متغيرات الإدراك الحس الحركى لرفع مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد.

من هنا برزت فكرة البحث الحالى والتي تهدف إلى معرفة تأثير برنامج لتدريبات التايشى على تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايشى ومعرفة تأثيره على:

- أ- بعض متغيرات الإدراك الحس حركى والمتمثلة فى (الإحساس بالمسافة الأفقية- الإحساس بالمسافة الجانبية- الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى- الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى- الإحساس بالإتجاه- الإحساس بالزمن- الإحساس بالتوازن- الإحساس بوضع الجسم أثناء الحركة)
- ب- مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لطالبات تخصص الفرقة الرابعة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً ونسب تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة

لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء لصالح القياسات البعدية.

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات التايشى:

تدريبات صينية قديمة تتسم حركاتها بالبطء والرشاقة والدائرية والتواصل وتميز بأهميتها الصحية. (٧:١١)

الإدراك الحس حركى:

هو قدرة الفرد على إستقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة فى الدماغ، الذى يقوم بدوره بتفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركى للإستجابة لها. (٢٦:٢٣)

مستوى الأداء :

هو الدرجة التى تحصل عليها الطالبة بناء على لجنة من المتخصصين فى أى نشاط معين وتكون وفقاً للشروط الفنية للحركة. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات المرجعية المرتبطة بالتايشى:

١. قام "كريم محمود أحمد مصطفى" (٢٠١٧م) (١٠): بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايجى على تطوير المرونة والقدرة الهوائية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الكاراتيه، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها (٤٠) لاعبا بواقع (٢٠) لاعب لكل مجموعة، ومن أهم

النتائج أن برنامج تدريبات التايجي أثر تأثيرا إيجابيا على تنمية المرونة والقدرة الهوائية ومستوى الأداء المهارى.

٢. قام "محمد فتحى يوسف" (٢٠٠٨م) (١٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات التايجي داخل الماء على التوازن وبعض المتغيرات الكينماتيكية لحركات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٥) سباحا، ومن أهم النتائج أن لتدريبات التايجي تأثيرا إيجابيا على عنصر التوازن لدى عينة البحث كما أن تدريبات التايجي لها تأثيرا إيجابيا فى تحسن حركة الذراعين لدى عينة البحث.

٣. قام "حسين والى حسين" (٢٠٠٨م) (٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات التايجي كوان الصينية على سرعة إستعادة الشفاء للاعبى بعض المنازلات الفردية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (٤٠) لاعبا من المنازلات الفردية، ومن أهم النتائج أن برنامج تدريبات التايجي يؤثر تأثيرا إيجابيا على سرعة إستعادة الشفاء لدى لاعبي المنازلات الفردية كما أنه يؤدي إلى تحسين والإقلال من نسبة تركيز اللاكتيك بالدم وتحسين عودة معدلات النبض للحالة الطبيعية.

ثانيا: الدراسات المرجعية المرتبطة بمتغيرات الإدراك الحس حركى والمستوى المهارى فى كرة اليد:

١. قام "حاسم عبد الجبار صالح وأخرون" (٢٠١٤م) (٤) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تمرينات الإدراك الحس حركى فى تطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركى للاعبى الدائرة الناشئين بكرة اليد، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها (١٢) لاعبا بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة،

ومن أهم النتائج أن لتدريبات الإدراك الحس حركى دور كبير فى تطوير دقة التصويب للاعبى الدائرة الناشئين بكرة اليد.

٢. قام "هشام أحمد عبد العزيز" (٢٠١٠م) (١٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على فاعلية الأداء المهارى الهجومى للاعبى كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج المسحى ثم المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعبة ناشئة من لاعبات كرة اليد، ومن أهم النتائج أن البرنامج الموضوع من قبل الباحث أدى إلى إرتفاع فى مستوى القدرات الخاصة للإدراك الحس حركى مما أدى إلى التحسن فى فاعلية الأداء المهارى الهجومى للاعبات الناشئات فى كرة اليد قيد البحث.
الإستفادة من الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى.
- تحديد البرنامج الزمنى.
- تحديد أبعاد ومحتوى التدريبات المستخدمة فى البحث.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.
- الإستفادة من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة النتائج.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي نظراً لملائته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى للمجموعتين.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

إختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠١٨م

/ ٢٠١٩ م، والبالغ عددهن (٥٠) طالبة، وقد تم إجراء التجانس لهن فى بعض متغيرات النمو والمتغيرات البدنية، ثم تم سحب عدد (١٠) طالبات من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (٤٠) طالبة وهن العينة الأساسية للبحث تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبة، والجدول رقم (١)، (٢) يوضحوا ذلك:

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

| عينة البحث الأساسية | | العينة الإستطلاعية | مجتمع البحث | المستبعدات | المجتمع الأصيل |
|---------------------|---------|--------------------|-------------|------------|----------------|
| ضابطة | تجريبية | | | | |
| ٢٠ | ٢٠ | ١٠ | ٥٠ | --- | ٥٠ |

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو

والمغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ن=٥٠

| معامل الالتواء | الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|----------------|-------------------|--------|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------------|
| ١.٠٩٦- | ٠.٦٥٧ | ٢٢.٠٠ | ٢١.٧٦ | سنة | ---- | السن |
| ٠.٥٠٠ | ٣.٨٧٠ | ١٦٠.٠٠ | ١٦٠.٦٤ | سم | ---- | الطول |
| ٠.٤٢٠ | ٥.٤٤٠ | ٦٠.٠٠ | ٦٠.٧٦ | كجم | --- | الوزن |
| ٠.٣٢٠ | ٠.٩٣٠ | ٨.٠٠ | ٨.١٠ | ثانية | الجرى الزجاجي بطريقة بارو ٣×٥م | الرشاقة |
| ٠.٢١٠- | ١٢.١٤٠ | ١٥٠.٠٠ | ١٤٩.١٤ | سم | الوثب العريض من الثبات | القدرة العضلية |
| ٠.٠٠٠ | ١.٩٣٠ | ١٠.٠٠ | ١٠.٠٠ | عدد | الجلوس من الرقود | القوة العضلية |
| ٠.٠٥٠- | ٢.٤٠٧ | ٩٧.٠٠ | ٩٦.٩٦ | ثانية | الجرى ٨٠٠م | الجلد الدوري التنفسي |
| ٠.٤٤٠ | ٢.٨٦٠ | ١٣.٠٠ | ١٣.٤٢ | سم | ثنى الجذع للأمام من الوقوف | المرونة |
| ٠.٣٣١ | ٠.٤٥٣ | ٣.٩٠ | ٣.٩٥ | ثانية | العدو ٢٠م من البدء العالي | السرعة |
| ٠.٧٨٠ | ١.٣٠٠ | ٨.٠٠ | ٨.٣٢ | ثانية | الوقوف على مشط القدم | التوازن |
| ٠.٥١٠ | ٢.٠١٠ | ١٠.٥٠ | ١٠.٨٤ | ثانية | الدوائر المرقمة | التوافق |
| ٠.٢٥٢ | ٠.٩٥٠ | ١٩.٠٠ | ١٩.٠٨ | درجة | لجنة ثلاثية من المتخصصين | مستوى الأداء المهاري |

متغيرات النمو

المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو، والمتغيرات البدنية قيد البحث.

كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في المتغيرات قيد البحث والجدول رقم (٣)، (٤) يوضحوا ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ٢٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات | |
|--------------|----------|--------------------|--------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | | |
| غير دالة | ٠.٢١٦- | ٠.٦٧٤ | ٢٢.٠٨ | ٠.٧٨٦ | ٢٢.٠٣ | سنة | --- | السن | متغيرات النمو |
| غير دالة | ١.٠٠ | ٣.٧٢٠ | ١٦٠.٢٠ | ٤.١٤٠ | ١٦١.٤٥٠ | سم | --- | الطول | |
| غير دالة | ٠.٥٧٠ | ٥.٦٨٠ | ٦٠.٢٠ | ٥.٩٢٠ | ٦١.٢٥ | كجم | --- | الوزن | |
| غير دالة | ٠.٥٩٠ | ٠.٨٦٠ | ٨.٠٠ | ٠.٧٥٠ | ٧.٨٥ | ثانية | الجرى الزجاجى بطريقة بارو ٣×٤.٥م | الرشاقة | المتغيرات البدنية |
| غير دالة | ٠.٧١٠- | ١٠.٩٢٠ | ١٥٠.٨٥ | ١٤.٣٢٠ | ١٤٨.٠٠ | سم | الوثب العريض من الثبات | القدرة العضلية | |
| غير دالة | ٠.٢٤٠ | ١.٨٦٠ | ١٠.١٠ | ٢.١٢٠ | ١٠.٢٥ | عدد | الجلوس من الرقود | القوة العضلية | |
| غير دالة | ٠.٩٦١ | ٣.١٩٤ | ٩٦.٩٠ | ٢.٣٣٧ | ٩٧.٧٥ | ثانية | الجرى ٨٠٠م | الجلد الدورى التنفسى | |
| غير دالة | ١.٦٤٠ | ٢.٣٦٠ | ١٢.٧٠ | ٢.٨٢٠ | ١٤.٠٥ | سم | ثنى الجذع للأمام من الوقوف | المرونة | |
| غير دالة | ٠.٨٠٢- | ٠.١٦٣ | ٣.٨٦ | ٠.١٧٣ | ٣.٨٢ | ثانية | العدو ٢٠م من البدء العالى | السرعة | |
| غير دالة | ١.٥٧٠ | ١.٠٤٠ | ٨.٦٥ | ١.٣٦٠ | ٨.٠٥ | ثانية | الوقوف على مشط القدم | التوازن | |
| غير دالة | ٠.٤٣٠ | ١.٨٩٠ | ١٠.٧٥ | ٢.٤٨٠ | ١١.٠٥٠ | ثانية | الدوائر المرقمة | التوافق | |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (الضابطة- التجريبية) فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى قيد البحث ن ١ = ن ٢ = ٢٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | الاختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|--------------|----------|--------------------|--------|------------------|--------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| غير دالة | ٠.٧٣٠ | ١.٤٧٠ | ٤.٤٠٠ | ١.٥٥٠ | ٤.٧٥٠ | درجة | المشى فى الممر | الإحساس بالإتجاه |
| غير دالة | ٠.٤٦٠ | ٢.٢٦٠ | ١٠.٤٠٠ | ٢.٥٩٠ | ١٠.٧٥٠ | ثانية | تقييم الفترات الزمنية | الإحساس بالزمن |
| غير دالة | ٠.٢٤٠ | ٤.٣٥٠ | ٨.٧٥٠ | ٤.٧٧٠ | ٩.١٠٠ | سم | الوثب لمسافة محددة | الإحساس بمسافة الوثب للامام |
| غير دالة | ٠.٤٤٠ | ١.٥٣٠ | ٦.٣٥٠ | ١.٣١٠ | ٦.١٥٠ | درجة | العوانق | الإحساس بوضع الجسم |
| غير دالة | ٠.٤١٠ | ٦.١٥٠ | ٣٠.٤٠٠ | ٥.٣١٠ | ٣١.١٥٠ | ثانية | باس المعدل | الإحساس بالتوازن |
| غير دالة | ٠.٤٥٠ | ١.٦٦٠ | ٦.٦٥٠ | ١.٨٥٠ | ٦.٤٠٠ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| غير دالة | ٠.٤٣٠ | ١.٤٢٠ | ٣.٣٥٠ | ١.٥٣٠ | ٣.١٥٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين |
| غير دالة | ٠.٥٩٠ | ١.٢٩٠ | ٣.٢٥٠ | ١.٣٨٠ | ٣.٠٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين |
| غير دالة | ٠.١٦٣ | ١.٠٠ | ١٩.٠٠ | ٠.٩٤٥ | ١٨.٩٥ | درجة | لجنة ثلاثية من المتخصصين | مستوى الأداء المهارى |

متغيرات الإدراك الحس حركى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.02$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (الضابطة- التجريبية) فى متغيرات الإدراك الحس حركى

ومستوى الأداء المهارى مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

ثالثاً: أدوات البحث:

١ - وسائل جمع البيانات:

- المقابلة الشخصية: ملحق (١)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء فى المجال والبالغ

عددهم (١٠).

- إستمارات تسجيل البيانات: ملحق (٢)، (٣)

قامت الباحثة بتصميم إستمارات إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح، وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وكذلك لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والتي تحقق أهداف البحث.

٢ - الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الروستاميتتر: لقياس الطول (بالسنتيمتر).

- جهاز الديناموميتر: لقياس القوة العضلية (بالكيلو جرام).

- ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتيمتر).

- ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة فى بعض الإختبارات (بالثانية).

- طباشير، مقعد سويدي، ستارة سوداء.

- أحبال، حواجز، أقماع بلاستيكية.

- كرات يد، مرمى يد.

٣ - الإختبارات البدنية وإختبارات الإدراك الحس حركى: ملحق (٥)، (٦)

- الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية: ملحق (٥)

• إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو 3×4.5 م لقياس الرشاقة (بالثانية).

• إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين

(بالسنتيمتر).

- اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين لقياس القوة العضلية الديناميكية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية بالجذع (عدد).
 - اختبار الجرى ٨٠٠ م لقياس الجلد الدورى التنفسى (بالثانية).
 - اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة (بالسنتمتر).
 - اختبار العدو ٢٠ م من البدء العالى لقياس السرعة (بالثانية).
 - اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت (بالثانية).
 - اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق (بالثانية).
- إختبارات الإدراك الحس حركى: ملحق (٦)
- اختبار المشى فى الممر لقياس الإحساس بالإتجاه (بالدرجة).
 - اختبار تقييم الفترات الزمنية لقياس الإحساس بالزمن (بالثانية).
 - اختبار الوثب لمسافة محددة لقياس الإحساس بالمسافة الأفقية (بالسنتمتر).
 - اختبار العوائق للإدراك الحسى حركى لقياس الإحساس بوضع الجسم (بالدرجة).
 - اختبار باس المعدل لقياس التوازن الديناميكي (بالثانية).
 - اختبار القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية لقياس الإحساس بالمسافة الجانبية (بالسنتمتر).
 - اختبار ويب لقياس الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين (بالدرجة).
 - اختبار ويب لقياس الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين (بالدرجة).
- مستوى الأداء:

تم تحديد مستوى الأداء بواسطة لجنة ثلاثية متخصصة فى مجال كرة اليد حيث تم تحديد الدرجة من (٣٠) لأنها الدرجة المحددة للنموذج المركب الموضوع لتحديد مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد فى آخر العام بالنسبة للفرقة الرابعة وتم أخذ متوسط درجات اللجنة.

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك فى الفترة الزمنية من

٢٠١٩/٢/١٣ م إلى ٢٠١٩/٢/٢٠ م بفارق زمنى قدره (٧) أيام وذلك للتعرف على:

أ - إيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) للإختبارات (قيد البحث).

ب - التأكد من صلاحية أدوات القياس والأجهزة المستخدمة.

ج - التعرف على مدى مناسبة الإختبارات المستخدمة لعينة البحث.

د - التعرف على مدى ملائمة ومناسبة تدريبات التايشى للتطبيق على عينة

البحث.

هـ - التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التدريبات.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

(أ) معامل الصدق:

تم إستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية وإختبارات الإدراك

الحس حركى على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات كعينة مميزة، وعينة غير

مميزة أقل فى المستوى وقوامها (١٠) طالبات من طالبات الفرقة الثانية، والجداول

(٥)، (٦) يوضحان ذلك:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | المجموعة الغير مميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|--------------|----------|----------------------|--------|------------------|--------|-------------|-----------------------------------|----------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| دالة | ٦.٥٠١ | ٠.٣٩٨ | ٩.٦٦ | ٠.٢٩٣ | ٨.٦٤ | ثانية | الجرى الزجراجى بطريفة بارو ٣×٥.٥م | الرشاقة |
| دالة | ٢١.١٥٠ | ٣.١٧٨ | ١٢٦.٩٠ | ٠.٧٨٩ | ١٤٨.٨٠ | سم | الوثب العريض من الثبات | القدرة العضلية |
| دالة | ٩.٨٧٨ | ٠.٧٣٨ | ٧.٩٠ | ٠.٨٤٣ | ١١.٤٠ | عدد | الجلوس من الرفود | القوة العضلية |
| دالة | ٩.٥١٤ | ١.٧٩٢ | ١٠٤.١٠ | ٠.٤٣٨ | ٩٨.٥٥ | ثانية | الجرى ٨٠٠م | الجلد الدورى التنفسى |
| دالة | ٢٠.٥٨٨ | ٠.٦٤٢ | ٨.٢٦ | ٠.٦٨٥ | ١٤.٥٥ | سم | ثنى الجذع للامام من الوقوف | المرونة |
| دالة | ٤.٧٣٧ | ٠.٢٠٠ | ٤.١٣ | ٠.١٥٨ | ٣.٧٥ | ثانية | العدو ٢٠م من البدء العالى | السرعة |
| دالة | ٦.١١٦ | ١.٠٣٣ | ٥.٨٠ | ٠.٨٠٣ | ٨.٣٣ | ثانية | الوقوف على مشط القدم | التوازن |
| دالة | ٣.٥٢٨ | ١.٤١ | ١٣.٠٠ | ٠.٤٥٩ | ١١.٣٤ | ثانية | الدوائر المرقمة | التوافق |

المتغيرات البدنية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة- الغير مميزة) فى فى المتغيرات البدنية لصالح

المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه الإختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ن = ١ = ٢ = ١٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | المجموعة الغير مميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|--------------|----------|----------------------|-------|------------------|-------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| دالة | ٨.٦٦٩ | ٠.٦٧٥ | ٢.٧٠ | ٠.١٧٣ | ٤.٦١ | درجة | المشى فى الممر | الإحساس بالإتجاه |
| دالة | ٣.٠٤٣ | ١.٢١٢ | ١١.٥٥ | ٠.٣٣٤ | ١٠.٣٤ | ثانية | تقييم الفترات الزمنية | الإحساس بالزمن |
| دالة | ٣.٢٥٠ | ١.١٩٧ | ١٠.١٠ | ٠.٣٠٦ | ٨.٨٣ | سم | الوثب لمسافة محددة | الإحساس بمسافة الوثب للامام |
| دالة | ٧.٤٧٥ | ٠.٧٠٠ | ٤.٦٠ | ٠.٤٣٨ | ٦.٥٥ | درجة | العوائق | الإحساس بوضع الجسم |
| دالة | ٧.٦٢٨ | ١.٧٩ | ٢٦.١٠ | ٠.١٠٦ | ٣٠.٤٣ | ثانية | باس المعدل | الإحساس بالتوازن |
| دالة | ٤.٧٤٣ | ٠.٥٢٧ | ٧.٥٠ | ٠.٠٨٢ | ٦.٧٠ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| دالة | ٦.٧٨٠ | ٠.٤٧٠ | ٢.٣٩ | ٠.٠٤٠ | ٣.٤٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين |
| دالة | ١١.٤٦٧ | ٠.٢١٣ | ٢.٤٩ | ٠.١٢٠ | ٣.٣٧ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة- الغير مميزة) فى فى متغيرات الإدراك الحس حركى

لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق هذه الإختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

(ب) معامل الثبات:

للتأكد من ثبات الإختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بفارق زمنى قدره (٤) أيام بين التطبيق الأول والثانى على العينة الإستطلاعية والجداول (٧)، (٨) يوضحان ذلك:

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للمتغيرات البدنية قيد البحث (الثبات) ن = ١٠

| قيمة (ر) | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|----------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|-----------------------------------|-------------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| ٠.٨٤٥ | ٠.٢٦٧ | ٨.٥٩ | ٠.٢٩٣ | ٨.٦٤ | ثانية | الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٤.٥م | المتغيرات البدنية |
| ٠.٩٠٤ | ٠.٩٦٦ | ١٤٨.٦٠ | ٠.٧٨٩ | ١٤٨.٨٠ | سم | الوثب العريض من الثبات | |
| ٠.٩٣٠ | ٠.٨٥٠ | ١١.٥٠ | ٠.٨٤٣ | ١١.٤٠ | عدد | الجلوس من الرقود | |
| ٠.٨٨٢ | ٠.٦٢٦ | ٩٨.٦٥ | ٠.٤٣٨ | ٩٨.٥٥ | ثانية | الجرى ٨٠٠م | |
| ٠.٨٧٧ | ٠.٦٧٥ | ١٤.٧٠ | ٠.٦٨٥ | ١٤.٥٥ | سم | ثنى الجذع للأمام من الوقوف | |
| ٠.٩١٨ | ٠.١٨٤ | ٣.٧٦ | ٠.١٥٨ | ٣.٧٥ | ثانية | العدو ٢٠م من البدء العالى | |
| ٠.٧١٤ | ٠.٨٦٤ | ٨.١٣ | ٠.٨٠٣ | ٨.٣٣ | ثانية | الوقوف على مشط القدم | |
| ٠.٩٨٩ | ٠.٤٦٤ | ١١.٣٧ | ٠.٤٥٩ | ١١.٣٤ | ثانية | الدوائر المرقمة | |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٧١٤:٠.٩٨٩) أى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على أن هذه الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

لمتغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث (الثبات) ن = ١٠

| قيمة (ر) | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|----------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| ٠.٩٨١ | ٠.١٦٩ | ٤.٦٢٥ | ٠.١٧٣ | ٤.٦١ | درجة | المشى فى الممر | الإحساس بالإتجاه |
| ٠.٩١٨ | ٠.٣٩٣ | ١٠.٣٩ | ٠.٣٣٤ | ١٠.٣٤ | ثانية | تقييم الفترات الزمنية | الإحساس بالزمن |
| ٠.٩٦٣ | ٠.٣١٣ | ٨.٨٧ | ٠.٣٠٦ | ٨.٨٣ | سم | الوثب لمسافة محددة | الإحساس بمسافة الوثب للأمام |
| ٠.٩٣٩ | ٠.٤٥٨ | ٦.٦١ | ٠.٤٣٨ | ٦.٥٥ | درجة | العوانق | الإحساس بوضع الجسم |
| ٠.٨٤٨ | ٠.١١٨ | ٣٠.٤٥ | ٠.١٠٦ | ٣٠.٤٣ | ثانية | باس المعدل | الإحساس بالتوازن |
| ٠.٧٩٧ | ٠.١٠٤ | ٦.٧٢ | ٠.٠٨٢ | ٦.٧٠ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| ٠.٨٧٩ | ٠.٠٤ | ٣.٤١ | ٠.٠٤ | ٣.٤٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين |
| ٠.٩٨١ | ٠.١٣٩ | ٣.٣٩ | ٠.١٢٠ | ٣.٣٧ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الراسى للذراعين |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني تراوحت ما بين (٠.٧٩٧: ٠.٩٨١) أى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لمتغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث، مما يدل على أن هذه الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

خامساً: برنامج تدريبات التايشى: ملحق (٧)

تم وضع البرنامج المقترح لتدريبات التايشى بهدف تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ورفع مستوى الأداء المهارى فى كرة اليد، وإتبعته الباحثة فى تصميم البرنامج المقترح الأسس التالية:

- الإطلاع على المراجع والبحوث السابقة.
 - أخذ رأى السادة الخبراء فى كل ما يختص بالبرنامج.
 - أن يحتوى البرنامج على تدريبات التنفس والإسترخاء.
 - تحديد الفترة الزمنية الكافية لتنفيذ البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية اليومية والإسبوعية.
 - التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - مراعاة مبدأ التكامل والإستمرارية فى أداء التدريبات.
 - مراعاة الأسس العلمية لفترات التدريب، شدة حمل التدريب، عدد مرات التكرار، فترة دوام الجرعة التدريبية (الزمن).
- وقد قامت الباحثة بإجراء الآتى بناء على آراء السادة الخبراء ومسح المراجع العلمية والدراسات السابقة.

١ - من حيث شدة حمل التدريب:

وجدت الباحثة أن الشدة المناسبة لبداية برنامج تدريبات التايشى المقترح لعينة البحث هى الشدة المتوسطة من (٦٠-٦٩%) من أقصى معدل نبض للطالبة، حيث أثبتت الدراسات السابقة أن التايشى شكل من أشكال التدريبات متوسطة الشدة.

٢ - من حيث عدد مرات التدريب إسبوعياً:

تم تكرار الجرعة التدريبية اليومية (٣) مرات إسبوعياً على مدى (١٢) إسبوع (المدة الكلية للبرنامج المقترح لتدريبات التايشى).

٣ - من حيث فترة دوام الجرعة التدريبية اليومية:

بدأ البرنامج التدريبي المقترح بزمن قدره (٤٠ق) مقسمة لـ(١٠ق) إحماء، (٢٥ق) فترة التدريب الأساسية، (٥ق) فترة التهدئة وذلك في الإسبوعين الأول والثاني، وهذا الزمن يعتبر الأنسب لبداية البرنامج المقترح لتدريبات التايشى، وهذا ما أشار إليه الدراسات السابقة ورأى الخبراء.

بدأ التدرج بحمل التدريب عن طريق زيادة زمن الأداء (٥ق) كل إسبوعين بداية من الإسبوع الثالث والرابع حتى الإسبوع الحادى عشر والثاني عشر، وبذلك أصبح الزمن الكلى للبرنامج (٦٥ق) مقسمة إلى (١٠ق) إحماء، (٥٠ق) فترة التدريب الأساسية، (٥ق) تهدئة فى نهاية البرنامج، كما تم إعطاء فترات راحة إيجابية خلال جرعات التدريب فى حدود (٦٠ث-٢٠ث) لإستعادة النشاط والتركيز.

مكونات جرعة التدريب اليومية:

(أ) فترة الإحماء:

تؤدى فترة الإحماء إلى إعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة للعمل الأساسى، وقد راعت الباحثة أن يحتوى الإحماء على تمارين لتنمية بعض العناصر البدنية وتمارين للتنفس والإسترخاء، حتى تساعد الجسم على أداء تدريبات التايشى (الجزء الرئيسى) بصورة صحيحة، وبالتالي يتحقق الهدف من هذه الفترة، وكان الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠ق) فى كل جرعة تدريبية يومية.

(ب) فترة التدريب الأساسية:

تعتبر هذه الفترة أهم فترات الجرعة التدريبية اليومية لأنها تؤدى إلى تحقيق الهدف من البرنامج، ويتكون برنامج تدريبات التايشى من مجموعة حركات تؤدى فى

شكل جمل حركية، وقد راعت الباحثة الربط بين المجموعات الحركية والإستمرارية فى الأداء، وبدأت هذه الفترة بزمان قدره (٢٥ق)، وإنتهت بزمان قدرة (٥٠ق).

(ج) فترة التهدئة:

ويتم فيها العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق تمارينات التهدئة والتنفس العميق، وتم تنفيذ فترة التهدئة كجزء أساسى لم يتم تغييره حتى آخر البرنامج، وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥ق) فى نهاية كل جرعة يومية.

- الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث (الطول، الوزن، السن، بعض عناصر اللياقة البدنية، متغيرات الإدراك الحس حركى ، مستوى الأداء المهارى) فى الفترة الزمنية من ٢٠١٩/٢/٢٣ م إلى ٢٠١٩/٢/٢٥ م.

تطبيق البرنامج التدريبى المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على المجموعة التجريبية للبحث فى الفترة الزمنية ٢٠١٩/٢/٢٦ م إلى ٢٠١٩/٥/٢١ م خارج المحاضرة أيام الأحد والثلاثاء والخميس.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البحث للمجموعة التجريبية والضابطة تحت نفس الشروط التى تمت بها القياسات القبليّة فى جميع متغيرات البحث فى يومى ٢٢، ٢٣/٥/٢٠١٩ م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الآتية:

• المتوسط الحسابى. الإنحراف المعيارى. معامل الارتباط. النسب المئوية لمعدلات التغير. الوسيط. معامل الإلتواء. إختبار (ت) لدلالة الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
أ- عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|--------------|----------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| دالة | ١٠.٣٩ | ١.١٦ | ٨.٧٥ | ١.٤٧ | ٤.٤٠ | درجة | المشي في الممر | الإحساس بالإتجاه |
| دالة | ٥.٠٤ | ١.٨٦ | ٧.١٠ | ٢.٢٦ | ١٠.٤٠ | ثانية | تقييم الفترات الزمنية | الإحساس بالزمن |
| دالة | ٥.٥٢ | ١.٤١ | ٣.١٠ | ٤.٣٥ | ٨.٧٥ | سم | الوثب لمسافة محددة | الإحساس بمسافة الوثب للأمام |
| دالة | ٣.٧٨ | ٢.٨٠ | ٩.٠٥ | ١.٥٣ | ٦.٣٥ | درجة | العوائق | الإحساس بوضع الجسم |
| دالة | ١٣.٩١ | ٧.٣٣ | ٦٠.١٥ | ٦.١٥ | ٣٠.٤٠ | ثانية | باس المعدل | الإحساس بالتوازن |
| دالة | ٦.٢٨ | ١.٥٠ | ٣.٥٠ | ١.٦٦ | ٦.٦٥ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| دالة | ٥.٠١ | ٢.٥٨ | ٦.٦٥ | ١.٤٢ | ٣.٣٥ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطي للأعين |
| دالة | ٥.٧٤ | ٢.٠٩ | ٦.٤٠ | ١.٢٩ | ٣.٢٥ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطي الراسي للذراعين |
| دالة | ٢٥.٥٤ | ٠.٨٣ | ٢٦.٠٥ | ١.٠٠ | ١٩.٠٠ | درجة | لجنة ثلاثية من المتخصصين | مستوى الأداء المهاري |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٥.٠١، ٢٥.٥٤) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٠)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات الإدراك الحس حركي

قيد البحث ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ن = ٢٠

| المتغيرات | الإختبارات المستخدمة | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | | النسب المئوية لمعدلات الغير (%) | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------|--------|
| | | | القياس القبلى | القياس البعدى | | |
| متغيرات الإدراك الحس حركى | الإحساس بالإتجاه | المشى فى الممر | درجة | ٤.٤٠ | ٨.٧٥ | ٩٨.٨٦% |
| | الإحساس بالزمن | تقييم الفترات الزمنية | ثانية | ١٠.٤٠ | ٧.١٠ | ٣١.٧٣% |
| | الإحساس بمسافة الوثب للأمام | الوثب لمسافة محددة | سم | ٨.٧٥ | ٣.١٠ | ٦٤.٥٧% |
| | الإحساس بوضع الجسم | العوائق | درجة | ٦.٣٥ | ٩.٠٥ | ٤٢.٥٢% |
| | الإحساس بالتوازن | باس المعدل | ثانية | ٣٠.٤٠ | ٦٠.١٥ | ٩٧.٨٦% |
| | الإحساس بالمسافة الجانبية | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | سم | ٦.٦٥ | ٣.٥٠ | ٤٧.٣٧% |
| | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين | ويب | درجة | ٣.٣٥ | ٦.٦٥ | ٩٨.٥١% |
| | الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين | ويب | درجة | ٣.٢٥ | ٦.٤٠ | ٩٦.٩٢% |
| | مستوى الأداء المهارى | لجنة ثلاثية من المتخصصين | درجة | ١٩.٠٠ | ٢٦.٠٥ | ٣٧.١١% |

ينضح من جدول (١٠) وجود نسب تغير تراوحت ما بين (٣١.٧٣%، ٩٨.٨٦%) بين القياسات القبلىة والبعدية فى متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة والبعدية فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة ن = ٢٠

| المتغيرات | الإختبارات المستخدمة | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | قيمة (ت) الفروق | دلالة الفروق |
|-----------------------------|-----------------------|-------------|---------------|------|---------------|-------|-----------------|--------------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| الإحساس بالإتجاه | المشى فى الممر | درجة | ٤.٧٥ | ١.٥٥ | ٦.٤٠ | ٢.٢١ | ٢.٧٣ | دالة |
| الإحساس بالزمن | تقييم الفترات الزمنية | ثانية | ١٠.٧٥ | ٢.٥٩ | ٩.٨٠ | ١.٩٦ | ١.٣١ | غير دالة |
| الإحساس بمسافة الوثب للأمام | الوثب لمسافة محددة | سم | ٩.١٠ | ٤.٧٧ | ٦.٢٥ | ٢.٢٠ | ٢.٤٣ | دالة |
| الإحساس بوضع الجسم | العوائق | درجة | ٦.١٥ | ١.٣١ | ٧.١٥ | ١.٨١ | ٢.٠٠ | غير دالة |
| الإحساس بالتوازن | باس المعدل | ثانية | ٣١.١٥ | ٥.٣١ | ٥١.٣٠ | ١٣.٩٢ | ٦.٠٥ | دالة |

| | | | | | | | | |
|----------|-------|------|-------|------|-------|------|---|---------------------------------------|
| غير دالة | ٢.٢١ | ٢.٢٨ | ٤.٩٥ | ١.٨٥ | ٦.٤٠ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| غير دالة | ١.٨٨ | ١.٥٠ | ٤.٠٥ | ١.٥٣ | ٣.١٥ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين |
| دالة | ٢.٧٣ | ١.١٧ | ٤.١٠ | ١.٣٨ | ٣.٠٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين |
| دالة | ٢٣.٨١ | ١.٠٩ | ٢٢.٥٠ | ٠.٩٥ | ١٨.٩٥ | درجة | لجنة ثلاثية من المتخصصين | مستوى الأداء المهارى |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (١.٣١، ٢٣.٨١) أى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية فى بعض متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبليّة والبعدية فى متغيرات الإدراك الحس حركى
قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة ن = ٢٠

| المتغيرات | الاختبارات المستخدمة | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | | النسب المئوية لمعدلات التغير (%) |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|---------------|-------------------------------------|
| | | | القياس القبلى | القياس البعدى | |
| الإحساس بالإتجاه | المشى فى الممر | درجة | ٤.٧٥ | ٦.٤٠ | ٣٤.٧٤% |
| الإحساس بالزمن | تقييم الفترات الزمنية | ثانية | ١٠.٧٥ | ٩.٨٠ | ٨.٨٤% |
| الإحساس بمسافة الوثب للأمام | الوثب لمسافة محددة | سم | ٩.١٠ | ٦.٢٥ | ٣١.٣٢% |
| الإحساس بوضع الجسم | العوانق | درجة | ٦.١٥ | ٧.١٥ | ١٦.٢٦% |
| الإحساس بالتوازن | باس المعدل | ثانية | ٣١.١٥ | ٥١.٣٠ | ٦٤.٦٩% |
| الإحساس بالمسافة الجانبية | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | سم | ٦.٤٠ | ٤.٩٥ | ٢٢.٦٦% |
| الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين | ويب | درجة | ٣.١٥ | ٤.٠٥ | ٢٨.٥٧% |
| الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين | ويب | درجة | ٣.٠٠ | ٤.١٠ | ٣٦.٦٧% |
| مستوى الأداء المهارى | لجنة ثلاثية من المتخصصين | درجة | ١٨.٩٥ | ٢٢.٥٠ | ١٨.٧٣% |

متغيرات الإدراك الحس حركى

يتضح من جدول (١٢) وجود نسب تغير تراوحت ما بين (١٦.٢٦%، ٦٤.٦٩%) بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية.

ب- مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥.٠١، ١٣.٩١) في متغيرات الإدراك الحس حركى وكانت أعلى قيمة فى متغير الإحساس بالتوازن حيث بلغت قيمة (ت) (١٣.٩١)، وكان أقلهم متغير الإحساس بوضع الجسم حيث بلغت قيمة (ت) (٣.٧٨)، كما بلغت قيمة (ت) (٢٥.٥٤) فى مستوى الأداء المهارى.

كما يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين جميع متغيرات الإدراك الحس حركى حيث بلغت أعلى تحسن فى متغير الإحساس بالإتجاه وبلغت نسبته (٩٨.٨٦%)، يليه متغير الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين وبلغت نسبته (٩٨.٥١%)، متغير الإحساس بالتوازن وبلغت نسبته (٩٧.٨٦%)، متغير الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين وبلغت نسبته (٩٦.٩٢%)، متغير الإحساس بمسافة الوثب للأمام وبلغت نسبته (٦٤.٥٧%)، متغير الإحساس بالمسافة الجانبية وبلغت نسبته (٤٧.٣٧%)، متغير الإحساس بوضع الجسم وبلغت نسبته (٤٢.٥٢%)، وأقلهم كان متغير الإحساس بالزمن وبلغت نسبته (٣١.٧٣%)، كما بلغت نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى (٣٧.١١%)

وترجع الباحثة هذه الدلالة المعنوية وهذا التحسن للمجموعة التجريبية إلى خضوع هذه المجموعة للبرنامج التدريبي الموضوع باستخدام تدريبات التايشى حيث يعد البرنامج المقترح برنامج بدنى عقلى يعتمد على تدريب كل من العقل والجسد، هذا إلى جانب أن تدريبات التايشى تعتمد على الإسترخاء والتنفس العميق مع التحرك فى جميع الإتجاهات والربط بينها فى حركات قوسية شبه دائرية ومركبة مع الإستمرارية والتدفق فى الأداء مما يجعلها أحد أنواع التدريب العقلى الذى ينمى كلاً من التركيز والإنتباه مع خفض التوتر والإنفعال وتحسين أداء الجهاز العصبى مما يؤثر على عملية الإحساس الحركى الذى يعتمد على الأداء الجيد للجهاز العصبى وبعض العمليات العقلية التى تحتاج إلى التركيز والإنتباه والإسترخاء.

بالإضافة إلى ذلك فإن مفردات تدريبات البرنامج قد وضعت على مبدأ التنوع بين المسافات والإتجاهات والسرعة والمثيرات، وهذا ما يكون خبرات متنوعة وكبيرة لدى الطالبات والذي يساعد على تطوير التوقع الحركى والذي بدوره يسهل التصرف الحركى وبالتالي تحسين ورفع مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "مفتى إبراهيم حماد" (٢٠٠١م) إلى أن التغيير الملحوظ فى تحسن أداء التصرف الحركى يعود إلى تطوير الإدراك الحس حركى الذى يتضمن تفاعل المعلومات والمواقف المتعرف عليها بواسطة الحواس مع تلك الموجودة فى الذاكرة، والخبرات الإدراكية الواسعة التى تساهم فى إنتقاء نماذج من الخبرات السابقة التى إكتسبتها الطالبة لإستخدامها فى المواقف التى تمر بها وبالتالي يرتفع مستوى الأداء. (٢٢٧:١٦)

وهذا ما يفسر أن تحسين وتطوير أى مهارة ومستوى أداء يتطلب تكافؤ المهارة وذلك المستوى مع القدرات العقلية، وإن تطوير هذه القدرات والحرص عليها له علاقة وثيقة بتحسين التعلم والتدريب والأداء من خلال التأكيد على نوع عمليات الإدراك والإحساس اللذان يرتبطان بشكل وثيق بمعرفة المهارة إذ أن الإحساس والإدراك يسبق الإستجابة وإذا لم يتم إدراكها لا يمكن تحسين وتطوير الأداء. (١٢٠:١٧)

كما أن لتقدير المسافة أهمية كبيرة فى نجاح مختلف الحركات حيث يتحسن مستوى الأداء المهارى ودقته كلما قل خطأ الإحساس البصرى المقارن بالمسافة وبتقدير الزمن من خلال التكرار والممارسة، فكلما مارست الطالبة الحركة أو المهارة وتطور إليها إدراك المسافة والزمن لهذه المهارة كلما كان لديها دقة عالية فى الأداء وبالتالي يرتفع ويتحسن ذلك الأداء المهارى. (١١٥:٦)

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة فى بعض متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعديّة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١.٣١، ٦.٠٥)، وكانت أعلى قيمة فى متغير الإحساس بالتوازن حيث بلغت قيمة (ت) (٦.٠٥)،

وأقل قيمة فى متغير الإحساس بالزمن حيث بلغت قيمة (ت) (١.٣١)، كما بلغت قيمة (ت) (٢٣.٨١) فى مستوى الأداء المهارى.

ويتضح من جدول (١٢) وجود نسب تحسن بين جميع متغيرات الإدراك الحس حركى حيث بلغت أعلى تحسن فى متغير الإحساس بالتوازن وبلغت نسبته (٦٤.٦٩%)، يليه متغير الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين وبلغت نسبته (٣٦.٦٧%)، متغير الإحساس بالإتجاه وبلغت نسبته (٣٤.٧٤%)، متغير الإحساس بمسافة الوثب للأمام وبلغت نسبته (٣١.٣٢%)، متغير الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين وبلغت نسبته (٢٨.٥٧٩٨.٥١%)، متغير الإحساس بالمسافة الجانبية وبلغت نسبته (٢٢.٦٦%)، متغير الإحساس بوضع الجسم وبلغت نسبته (٢٠.٥٢%)، وأقلهم كان متغير الإحساس بالزمن وبلغت نسبته (٨.٨٤%)، كما بلغت نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى (١٨.٧٣%).

وترجع الباحثة هذه الدلالة المعنوية وهذا التحسن للمجموعة الضابطة فى بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى نتيجة لخضوع هذه المجموعة للبرنامج التدريبى التقليدى الموضوع من قبل القائمين بالعملية التدريسية بالكلية والذى يحتوى على العديد من التدريبات البدنية والمهارية التى تساعد على تنمية ورفع مستوى القدرات البدنية لدى الطالبة مما يساهم فى تنمية متغيرات الإدراك الحس حركى وكذلك المستوى المهارى.

كما ترجع الباحثة إنخفاض نسب التحسن فى بعض متغيرات الإدراك الحس حركى الأخرى للمجموعة الضابطة إلى عدم إستخدام تدريبات خاصة بتنمية الإحساس الحركى بخلاف المجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح لتدريبات التايشى.

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول جزئيا والذى ينص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء لصالح القياسات البعدية".

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:
أ- عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث
ومستوى الأداء المهارى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ن=١=٢=٢٠

| دلالة الفروق | قيمة (ت) | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | الإختبارات المستخدمة | المتغيرات |
|--------------|----------|------------------|-------|--------------------|-------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| دالة | ٤.٢١ | ٢.٢١ | ٦.٤٠ | ١.١٦ | ٨.٧٥ | درجة | المشى فى الممر | الإحساس بالإتجاه |
| دالة | ٤.٤٦ | ١.٩٦ | ٩.٨٠ | ١.٨٦ | ٧.١٠ | ثانية | تقييم الفترات الزمنية | الإحساس بالزمن |
| دالة | ٥.٣٩ | ٢.٢٠ | ٦.٢٥ | ١.٤١ | ٣.١٠ | سم | الوثب لمسافة محددة | الإحساس بمسافة الوثب للأمام |
| دالة | ٢.٥٥ | ١.٨١ | ٧.١٥ | ٢.٨٠ | ٩.٠٥ | درجة | العوائق | الإحساس بوضع الجسم |
| دالة | ٢.٥٢ | ١٣.٩٢ | ٥١.٣٠ | ٧.٣٣ | ٦٠.١٥ | ثانية | ياس المعدل | الإحساس بالتوازن |
| دالة | ٢.٣٧ | ٢.٢٨ | ٤.٩٥ | ١.٥٠ | ٣.٥٠ | سم | القدرة على الإحساس بالمسافة الجانبية | الإحساس بالمسافة الجانبية |
| دالة | ٣.٨٩ | ١.٥٠ | ٤.٠٥ | ٢.٥٨ | ٦.٦٥ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الأفقى للذراعين |
| دالة | ٤.٣٠ | ١.١٧ | ٤.١٠ | ٢.٠٩ | ٦.٤٠ | درجة | ويب | الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى للذراعين |
| دالة | ١١.٦٢ | ١.٠٩ | ٢٢.٥٠ | ٠.٨٣ | ٢٦.٠٥ | درجة | لجنة ثلاثية من المتخصصين | مستوى الأداء المهارى |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

متغيرات الإدراك الحس حركى

يتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (٢.٥٢، ١١.٦٢) أى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

ب- مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٥٢، ٥.٣٩) فى متغيرات الإدراك الحس حركى، وكانت أعلى قيمة فى متغير الإحساس بمسافة الوثب للأمام حيث بلغت قيمة (ت) (٥.٣٩)، وكان أقلهم متغير الإحساس بالمسافة الجانبية حيث بلغت قيمة (ت) (٢.٣٧)، كما بلغت قيمة (ت) (١١.٦٢) فى مستوى الأداء المهارى.

وترجع الباحثة هذه الفروق للمجموعة التجريبية إلى خضوع هذه المجموعة للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات التايشى والذى تم تخطيطه تخطيطاً علمياً سليماً بعد الرجوع إلى الدراسات والمراجع المرتبطة بهدف البرنامج المقترح حيث إشتمل البرنامج على مجموعة متنوعة من التدريبات البدنية والفنية والمهارية إلى جانب تدريبات التايشى التى تعتمد على الإسترخاء والتنفس العميق مع التحرك فى جميع الإتجاهات مما يجعلها أحد أنواع التدريب العقلى الذى ينمى كلاً من التركيز والإنتباه مع خفض التوتر والإنفعال، كما أن تدريبات التايشى تدريبات صينية قديمة تتميز بحركاتها الرشيقة والبطينة، وتؤدى ومركز ثقل الجسم موزع بنسبة (٧٠-٣٠%) على الرجلين أى يكون الإرتكاز على إحدى الرجلين والأخرى تسند لتساعد على الأداء بصورة جيدة، مما جعل البعض يسميها بتدريبات التوازن لإسهامها بشكل كبير فى تنمية التوازن والإحساس الحركى للرجلين.

وهذا يتفق مع النتيجة التي جاء بها "شينج لان وآخرون" (٢٠٠٢م) (٢٠)، "هان" (١٩٩٩م) (٢١) إلى أن تدريبات التايشى تنمى كل من التوازن والإحساس الحركى للرجلين والكتفين والذراعين، وأن ممارسى التايشى يظهرون تحسن أكبر بالنسبة إلى التحكم فى الإتنان والإحساس الحركى للرجلين والذراعين والكتفين عن غيرهم.

ولذلك ترجع الباحثة هذا التحسن الملحوظ فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث ومستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى البرنامج المقترح لتدريبات التايشى وهذا يتفق مع النتيجة التي جاء بها كل من "كريم محمود مصطفى" (٢٠١٧م) (١٠)، "لى وآخرون" (٢٠٠٣م) (٢٤)، "ميهائى وآخرون" (٢٠٠٣م) (٢٥)، "هان وآخرون" (١٩٩٩م) (٢١) حيث أشاروا إلى أن ممارسى تدريبات التايشى تظهر تحسن أكبر بالنسبة إلى التحكم فى الإتنان والإدراك الحس حركى ورفع مستوى الأداء.

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه:
"توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات التوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

- فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم، وإستنادا إلى المعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية:
١. برنامج تدريبات التايشى المقترح أدى إلى التحسن فى متغيرات الإدراك الحس حركى قيد البحث للمجموعة التجريبية.
 ٢. برنامج تدريبات التايشى المقترح أدى إلى التحسن فى مستوى الأداء المهارى للطلبات فى كرة اليد للمجموعة التجريبية.

٣. تفوق نتائج المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث نتيجة لخضوعها لبرنامج تدريبات التايشى المقترح.
٤. تحسن المجموعة الضابطة فى بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى نتيجة لخضوع هذه المجموعة للبرنامج التدريبي التقليدى الموضوع من قبل القائمين بالعملية التدريسية بالكلية.

ثانيا: التوصيات:

١. استخدام تدريبات التايشى داخل المحاضرة لما لها من أثر فعال وإيجابى فى زيادة التركيز والإسترخاء والإدراك الحس حركى ورفع مستوى الأداء المهارى.
٢. استخدام تدريبات التايشى كنوع من أنواع التدريب العقلى قبل المنافسات لما لها من دور فعال فى التهدئة وخفض التوتر والإنفعالات.
٣. ضرورة إهتمام القائمين بالعملية التعليمية أو التدريبية بتنمية متغيرات الإحساس الحركى الخاص بكل نشاط.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م): المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسنين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. أحمد عربى عودة (٢٠٠٥م): كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط٢، مكتبة دار السلام، بغداد.
٤. حاسم عبد الجبار صالح، علاء فليح جواد، ثائرة عبد الجبار صالح (٢٠١٤م): أثر تمرينات الإدراك الحس حركى فى تطوير دقة التصويب من السقوط والتصرف الحركى للاعبى الدائرة الناشئين بكرة اليد، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء.
٥. حسين والى حسين (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبات التايجى كوان الصينى على سرعة إستعادة الشفاء للاعبى بعض المنازلات الفردية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٦. شارا بهاء الدين نورى (٢٠١٠م): علاقة أهم القدرات العقلية والإستجابة الإنفعالية بمستوى الأداء لبعض الحركات الأساسية للطالبات بالجمانستك الإيقاعى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السلمانية.
٧. طارق على إبراهيم (٢٠١٠م): الدليل العلمى للطب الصينى فى المجال الرياضى (رياضة التايجى- رياضة الكى كونج)، ط١، دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية.

٨. طلعت منصور، عادل عز الدين الأشول، أنور الشرقاوى، فاروق أبو عوف (٢٠٠٢م): أسس علم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية.
٩. كمال الدين عبد الرحمن، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. كريم محمود أحمد مصطفى (٢٠١٧م): برنامج تدريبى باستخدام تدريبات التايجى وتأثيره على تطوير المرونة والقدرة الهوائية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
١١. محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٢. محمد حامد شداد، عصام سيد أحمد (٢٠٠٧م): الإدراك الحس حركى وعلاقته بنتائج المباريات فى رياضة الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
١٣. محمد حسن علاوى (١٩٩٧م): علم النفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
١٤. محمد صبحى حسانين (١٩٩٦م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٥. محمد فتحى يوسف البحراوى (٢٠٠٨م): تأثير تدريبات التايجى داخل الماء على التوازن وبعض المتغيرات الكينماتيكية لحركات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن، بحث منشور بمؤتمر كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، كلية التربية الرياضية بنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.

١٦. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٧. نبيل محمود شاکر (٢٠٠٧م): معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية، ط١، مطبعة جامعة ديالى، ديالى.
١٨. هشام أحمد عبد العزيز شوکه (٢٠١٠م): تأثير تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على فاعلية الأداء المهارى الهجومى لدى لاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١٩. يعرب خيون عبد الحسين (٢٠١٤م): التعلم الحركى بين المبدأ والتطبيق، ط٢، مطبعة الكلمة الطيبة، بغداد.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

20. Ching lan, Jim– shin lai & ssu– yuan chen. (2002): Tai chi chuan Ancient wisdom on Exercise and Health promotion. sports med, 32(4).
21. Hain TC, Fuller L, Weil L, Kotsias J (1999) : Effects of Tai Chi on Balance, Arch Otolaryngology Head Neck Surg. Nov.
22. Journal, 5 CHPER. SD (2009) : The official magazine of the international council for Health, physical Education, Recreation, sport and Dance . vol . xxx vi , No . 3.
23. Lan, C.; Lai, J.S.; (2005): Tai ChSi Chuan An Ancient Wisdom On Exercise and Health Promotion, Sports Medicine Auckland,N.Z.
24. Li, F.; Fisher, K.J.; Harmer, P.; Shirai, M. A.; (2003): simpler eight-form Easy Tai Chi for elderly adults ,

Journal of aging and physical activity (Champaign, Ill.),
Apr.11(2).

- 25. Mihay, L.; Nietzsche, E.; (2003):** Balance and perceived confidence with performance of instrumental activities of daily living: a pilot study of tai chi inspired exercise with elderly retirement community dwellers, Physical occupational therapy in geriatrics.
- 26. Rohdes, B.; (2009):** Learning and Production of Movement Behavioural Physiological and Modelling Perspectives, Human Movement Science London.23.

تأثير برنامج لتدريبات التايشى على تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد

* م / لمياء أحمد طه حسن

هدف هذا البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايشى ومعرفة تأثيره على بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى فى كرة اليد لطالبات تخصص الفرقة الرابعة ، وإستخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبى نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة والسدى يعتمد على القياس القبلى والبعدى للمجموعتين ، إختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الرابعة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق للعام الدراسى ٢٠١٨م / ٢٠١٩م، والبالغ عددهن (٥٠) طالبة، وقد تم إجراء التجانس لهن فى بعض متغيرات النمو والمتغيرات البدنية، ثم تم سحب عدد (١٠) طالبات من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (٤٠) طالبة وهن العينة الأساسية للبحث تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٢٠) طالبة ، وكانت أهم النتائج :

١. تفوق نتائج المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث نتيجة لخضوعها لبرنامج تدريبات التايشى المقترح.

٢. تحسن المجموعة الضابطة في بعض متغيرات الإدراك الحس حركى ومستوى الأداء المهارى نتيجة لخضوع هذه المجموعة للبرنامج التدريبي التقليدى الموضوع من قبل القائمين بالعملية التدريسية بالكلية.

The effect of a Taishi training program on the development of some variables perception, movement, and the level of skill performance in handball

* Eng / Lamia Ahmed Taha Hassan

The aim of this research is to design and implement a training program using taishi exercises and to know its effect on some variables of perception, movement and skill level in handball for students of the fourth year specialization, and the researcher used the semi-experimental approach due to its suitability to the nature of this study, by using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling which It is based on the pre and post measurement of the two groups. The researcher chose the research community by the intentional method. They are students of the fourth year specializing in handball at the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University for the academic year 2018 AD / 2019 AD, and their number (50) students, and homogeneity has been made for them in some growth and variables Then a number of (10) female students were withdrawn from the research community as an exploratory sample to find scientific transactions, and thus the number of individuals of the research sample became (40) students, who are the main sample for the research. They were divided into two groups, one experimental and the other controlling, each of which was (20) students. Main results: 1. The results of the experimental group exceeding the control group in the variables under investigation as a result of its submission to the proposed Taiichi training program. 2. The control group improved in some variables of perception, movement and level of skill performance as a result of this group's submission to the

traditional training program set by those in charge of the teaching process in the college.

*** Lecturer, Department of Games, Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University.**