

اثر التوجه البصري على الاداء وقوة القبضة لليد المهيمنة اثناء الفعل الاعمى
باسم جمعة كاظم

Bsm.sbwrt@gmail.com

فاضل طارق امين

Fadl72639@gmail.com

عباس عبد الكاظم جبار

Abbas.qw1994@gmail.com

الكلمات المفتاحية : التوجيه البصري / اليد المهيمنة

ملخص البحث

تكمن اهمية البحث في التعرف على اثر التوجه البصري على الجهاز الحركي (حس حركي) وذلك لارتباطها الوثيق بالعمل العضلي الثابت كما انه يساعدنا في التعرف على مدى تعزيز قوة الادراك لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة . الامر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب القوة النفسية التي تدعم جهود القائمين في العملية التدريبية في وصول الرياضي الى المستويات اعلى .

The effect of visual orientation on performance and grip strength of the dominant hand during the blind act

Basem Jumaa Kazem

Bsm.sbwrt@gmail.com

Fadel Tariq Amin

Fadl72639@gmail.com

Abbas Abdul Kadhim Jabbar

Abbas.qw1994@gmail.com

Keywords: visual orientation / dominant hand

Research Summary

The importance of the research lies in identifying the effect of visual orientation on the locomotor system (kinesthetic sense), due to its close connection with fixed muscular work, and it also helps us to identify the extent of enhancing perceptual strength for the purpose of modifying weaknesses and developing strengths. This helps us to stand on an important aspect of the psychological strength that supports the efforts of those in the training process in the athlete's access to higher levels.

١_ التعرف بالبحث

١_١_ المقدمة وأهمية البحث :

ازداد اهتمام علماء النفس والتعلم الحركي في الربع الاخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم الحس حركي والادراك واثرت التوجه ومؤزره البصرية في الاداء وتطبيقها على الذكاء الصناعي (العقول الإلكترونية) الروبوتات . وقد استخلصت عموم تلك الدراسات نتيجة دالة ومهمة حول تفاوت واختلاف قدرات الافراد على التعامل المرن مع احداث الحياة سواء الاعتيادية منها او الطارئة كل حسب تفاوت واختلاف المتغيرات الخارجية والداخلية تبدا من الاحساس والادراكي المحيطي والادراك الحس الحركي على الدقة والقوة وحفظ المسارات الحركية نحو تحقيق الاداء الامثل او الانجاز . ان دراسة محاولات الكشف عن مستوى التوجه البصري او الاداء الاعمى لدى الرياضيين ، واثرت خبراته وتجاربه باتجاه شمولية توافقه وقدرته على الاداء والانجاز .

١_٢_ مشكلة البحث :

ان التوجه البصري يلعب دورا فعال في توجيه المسار الحركي وايضا التوافق والتوازن الحركي وكذلك دقة الحركية وهناك انواع متعددة للقوة منها لقوة العمل العضلي ثابت والمتحرك

isotonic isometric

لذا نريد ان نتعرف على التوجه البصري على قوة قبضة اليد الغير مهيمنة فذا لم يكن او لا يكون دور التوجه البصري سوف لن يؤثر على مقياس قوة القبضة الغير مهيمنة والعكس صحيح وهذا قيد البحث .

١_٣_ اهداف البحث :

التعرف على اثر التوجه البصري قوة قبضة اليد اليمنى المسيطرة على الجهاز الحركي (الحس عضلي) .

١_٤_ فروض البحث :

١-٤-١ هل توجد علاقة ترابط مؤثرة بين التوجه البصري وقوة قبضة اليد المهيمنة والمسيطرة للعمل العضلي الثابت .

١-٤-٢ هل ان قوة الارادة المتولدة من المدح والتشجيع ترفع القيمة المعنوية في تحمل الالم .

١-٤-٣ هنالك الفروق ما بين التوجه البصري اثناء الاداء واليد المهيمنة في قوة قبضة اليد في العمل العضلي الثابت .

١-٥_ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :- طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة _ الجامعة المستنصرية .

١-٥-٢ المجال الزمني : يحدد لاحقا .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة _ الجامعة المستنصرية .

١-٦_ تحديد المصطلحات :-

١-٦-١- التوجه البصري :- الرؤية البصرية اثناء الاداء .

١-٦-٢- المهارة البسيطة :- المهارة الاحادية والتي تؤدي بسهولة ولا تحتاج الى التعلم مثل القبض والبسط والتسلق والمشي .

١-٦-٤- اليد المهيمنة :- اليد التي غالب ما تستخدم في الاعمال والكتابة .

١-٦-٥- الاداء التلقائي او الأوتوماتكي : لا يحتاج الى جهد عالي أي اقل طاقة وزمن .

١-٦-٦- الحس العضلي :- وهي بانها الاحساسات التي تنشأ من تأثير مستقبلات حسية خاصة بالعضلات والاورتار والمفاصل وهي تزودنا بمعلومات عن نقل الاشياء وضغطها وعن وضع اطرافنا وسرعتها واتجاهها ومدى تحركها وعن وضع الجسم وتوازنه ، عن مدى ما تبذله من جهد وما تلقاه من مقاومة .

١-٦-٧ العمل العضلي الثابت (isometric) :- هو انقباض عضلي بدون حدوث حركة للألياف العضلية ، حيث يحدث توتر للعضلة ولكن بدون تقلص أو استطالة لها

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لأنه يتناسب مع طبيعة اجراءات الدراسة ، وبالنظر لأن البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يدرس في بعضها تغيرات مقصودا ويتحكم في متغيرات اخرى الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق (٩٩ : ١) .

"التجربة هي ملاحظة الظواهر تحت ظروف محكمة وذلك عن طريق التحكم في المتغيرات والعوامل الاساسية جميعها (٧٤ : ٢) .

٢-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية بالطريقة العمدية مكونة من (١٥) طالبا وتم تجانس العينة من حيث الوزن والطول والعمر كما في جدول (١) .

جدول (١)

يبين معدل (العمر والطول والوزن والانحراف المعياري) لعينة البحث

| العمر | الطول | الوزن |
|----------|----------|----------|
| 23 | 173 | 72 |
| الانحراف | الانحراف | الانحراف |
| 1.4 | 6.0 | 10.8 |

٢-٣ الوسائل المستخدمة في البحث

٢-٣-١ الادوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس الطول .
- ميزان لقياس الوزن .
- سجل او استمارة لكتابة البيانات .
- جهاز الداينومتر .

٢-٣-٢ وسائل جمع البيانات

استعان الباحث بالوسائل الاتية :-

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارات لتسجيل البيانات .
- الاختبارات والقياس .

٢-٣-٣ الاجهزة المستخدمة في البحث

جهاز (داينوميتر) لقياس قوة القبضة .

٢-٤ خطوات اجراء البحث

استخدم الباحث جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة لليد المهيمنة مرة بأغلاق العينين ويسجل مستوى قوة القبضة ومرة اخرى بالنظر للمقياس وتسجيل مستوى قوة القبضة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

تعد تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات و الايجابيات التي تقابله في اثناء الاختبارات لتفاديها مستقبلا .

ومن اجل الحصول على النتائج والمعلومات الضرورية ولغرض اتباع السياق العلمي السليم بإجراءات البحث ، اجري الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف ٢٣ / ١٢ / ٢٠١٨ على طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية في الموسم الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ البالغ عددهم (١٥) .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يأتي :

- ١- مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبارات .
- ٢- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية
- ٣- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

٢-٦ تحديد الاختبارات

قام الباحث بتحديد الاختبارات مع المشرف لمتغيرات البحث وقد تضمنت ما يأتي :

• اختبار قوة القبضة :- (٣٦٦ : ٣)

غرض الاختبار :- قياس قوة القبضة لليد اليمنى واليسرى .

الادوات المستخدمة :- (جهاز دايونوميتر) .

تعليمات الاداء :- يمس المختبر بجهاز دايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتمتد قليلا عن الجسم ويقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الجهاز لمحاولة اخراج اقصى قوة ممكنة .

طريقة التسجيل :- يسجل الرقم الذي يصل اليه مؤشر جهاز الدايونوميتر كقيمة للقوة المقصودة للعضلات وتقاس بالكغم .

٢-٧ التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق الاختبارات على العينة يوم الاحد المصادف ١٣ / ١٢ / ٢٠١٩ على ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية في تمام الساعة (٩:٣٠) صباحا .

٢-٨ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث برنامج الاكسل لتحليل النتائج من ضمنها الاحصاء الوصفي والاستدلال مثل Test .

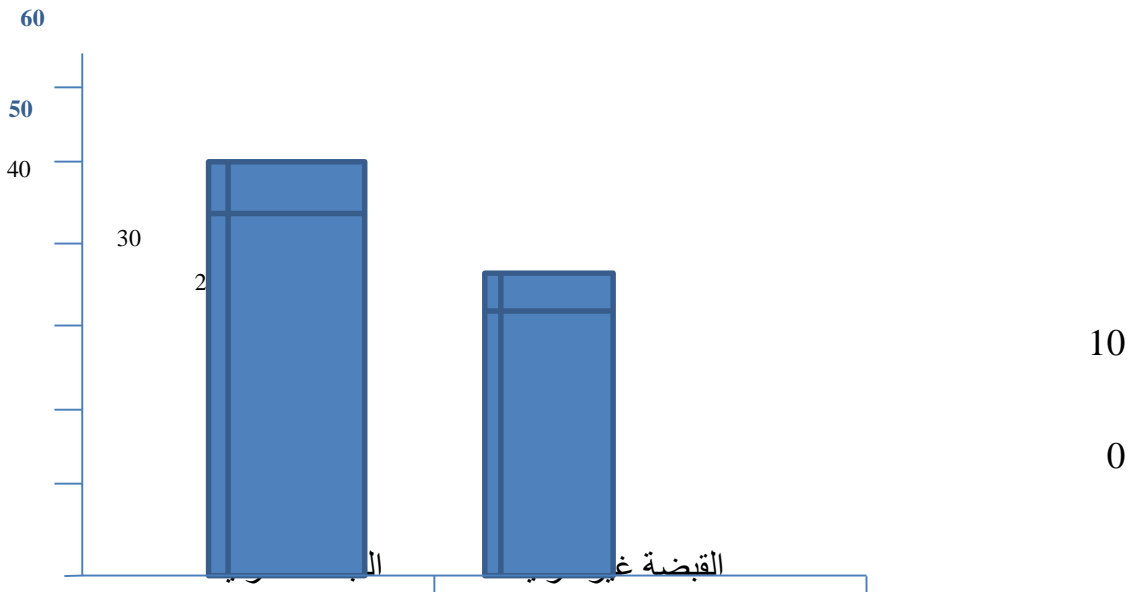
٣- نتائج البحث ومناقشتها

اظهرت النتائج والتي استخدمت لها تحليل التبايني قيمة التاء المحتسبة والتي بلغت (6.78) في حين بلغت قيمة الجدولية (1.76) للمجموعتين اليد المهيمنة بدون رؤية ومع الرؤية . النتائج اظهرت الفروق المعنوية والتي بلغت قيمة (0.01) p بدلالة (0.05) ونسبة الثقة (0.95) ولصالح القبضة لليد المهيمنة مع الرؤية البصرية انظر جدول رقم (2)

t-Test: paired Two Sample for Means

| | Variable 1 | Variable 2 |
|---------------------|------------|-------------|
| Mean | 55.73333 | 45.46666667 |
| Variance | 337.6381 | 250.9809524 |
| Observations | 15 | 15 |
| Pearson Correlation | 0.952013 | |
| Df | 14 | 14 |
| T Stat | 6.784169 | 6.78 |
| P(T<=t) one-tail | 4.41E-06 | 0.001 |
| T Critical one-tail | 1.76131 | |

ان النظر او الرؤية البصرية نحو الهدف يعزز او يزيد من الحافز المعنوي كما اظهرت الدراسات السابقة ان النظر يوجه المسارات الحركية وكذلك الدقة في التصويب ، كان سؤال البحث الافتراضي هل التوجه البصري يزيد من قوة القبضة او لا يوجد فرق بين الرؤية او عدمها لكن النتائج عرضت تأثير كبير لليد المهيمنة اثناء القبضة مع الرؤية البصرية لمؤشر الدانومتر كما في الشكل رقم (١)



٤- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٤ الاستنتاجات :

- الرؤية البصرية تعزز القوة وتزيدها كما تعزز الدقة نحو الهدف .
- كلتا اليدين المهيمنة وغير المهيمنة اثناء الرؤية البصرية افضل من الاداء بدون رؤية القبضة .

٢-٤ التوصيات :

- توصية اللاعبين استخدام الرؤية البصرية في توجيه المسار الحركي سواء نحو الدقة او القوة .
- استعمال الرؤية البصرية اثناء التعلم لضبط المسارات الحركية لان التوجه البصري يسهل و يضبط الدقة والقوة اثناء الاداء .

المصادر العربية

- ١ . ريسان خريبط : منهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص ٩٩ .
- ٢ . حسن احمد الشافعي ، سوزان احمد علي : مبادئ البحث العلمي في التربية المدنية ، مصر ، منشأة المصارف ، ١٩٩٩ ، ص ٧٤ .
- ٣ . عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١ ، ص ٣٦٦ .
- ٤ . هارا / (ترجمه) عبد علي نصيف : اصول التدريب ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ١٦٣ .
- ٥ . ريسان خريبط ، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥ ، ٣٦ .
- ٦ . حبيب علي طاهر ، حسين حسون : محاضرات علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة ، ٢٠١٤ .