

# تأثير تـمـرـيـنـات الـادـراك الـحـس حـركـي فـي تـعـلـم الـاداء الفـنـي لـبـعض الـوـثـبـات الـاسـاسـيـة عـلـى جـهـاز عـارـضـة التـواـزن

م.م شـيـمـاء حـسـون مـشـكـور

## مـلـخـص الـبـحـث

تـمـثـلـت اـهـمـيـة الـبـحـث فـي تـنـمـيـة الـادـراك الـحـس حـركـي لـاـهـمـيـتـه الـكـبـيـرة فـي لـعـبـة الـجـمـنـاسـتـك حـيـث تـظـهـر اـهـمـيـتـه فـي جـمـيـع حـركـات الـاتـزـان و التـوـافـق و الـوـثـبـ من خـلـال الـاحـسـاس الـذـي يـعـطـيـنا الـقـدـرة عـلـى الـادـراك الـى مـا يـحـدـث فـي اـعـضـاء الـجـسـم اـثـنـاء الـاداء و الـاحـسـاس بـالـحـركـة و هـذا مـا يـتـضـح عـنـد الـاداء الـجـيـد لـلـحـركـة فـكـانـت مـشـكـلـة الـبـحـث فـي تـذـبـذـب مـسـتـوى الـاداء المـهـاري لـلـوـثـبـات قـيـد الـبـحـث عـلـى عـارـضـة التـواـزن و خـصـوصـيـتـها لـدى طـالـبـات المـرحـلـة الـثـانـيـة فـوضـعـت الـبـاحـثـة مـجـمـوعـة مـن التـمـرـيـنـات المـقـتـرـحـة لـلـادـراك الـحـس حـركـي لـمـعـرـفـة تـأثـيـرـها فـي اداء بعض الـوـثـبـات عـلـى جـهـاز عـارـضـة التـواـزن و تـمـثـلـت فـرـوضـها فـي ايجـاد فـرـوق مـعـنـويـة لـصـالـح الـاخـتـبـارات البـعـديـة و تـضـمـنـت مـجـمـوعـة مـن الـدراسـات النـظـريـة الـمـتـعـلـقـة بـمـوضـوع الـبـحـث و اشـتـمـلـت مـنـهـجـيـة الـبـحـث عـلـى مـجـمـوعـة مـن الـوسـائـل و الـاجـهـزـة و الـادـوات لـجـمـع الـبيـانـات و المـعـلـومـات و تـفـريـغـها فـي اسـتـمـارات اعدت سـلـفـا لـمـعالـجـتـها احـصـائـيا لـعـرضـها و تـحـلـيـلـها و مـناقـشـتـها فـأـوجـدـت الـبـاحـثـة ان هـنـاك فـرـوق مـعـنـويـة لـلمـهـارات الـمـسـتـخـدـمـة قـيـد الـبـحـث لـلمـجـمـوعـتـين الضـابـطـة و التـجـريـبـيـة نـتـيـجـة التـمـرـيـن و المـمارـسـة الـتي تـلـفـتـها العـيـنـة و أوصت الـبـاحـثـة بـضـرـورـة تـطـبـيـق تـمـرـيـنـات الـادـراك الـحـس حـركـي اـثـنـاء تـعـلـيـم المـهـارة.

# **The impact of cognitive sense of kinesthetic exercises in learning the technical performance of some of the basic skills on a balance beam**

**Assistant teacher Shaima H. Mashkoor**

## **Research Summary**

Was the importance of research in the development of cognitive sense kinesthetic of great importance in the game of gymnastics which shows its importance in all the movements of balance and harmony and jump through the sensation that gives us the ability to perceive to what is happening in the organs of the body during a performance and a sense of movement and this Maitdh when the good performance of the movement was the research problem in volatility the level of performance skill to Othbat under discussion on the balance beam and privacy of the students of the second phase has placed the researcher set of exercises proposed to realize the sense of kinesthetic to see their impact on the performance of some on a balance beam and was to find significant differences in favor of tests dimensional and included a range of theoretical studies on the subject of search included research methodology on a set of tools, equipment and tools for the collection of data and information and discharged in the forms prepared in advance for the processed statistically to display, analyze and discuss Vocdet researcher that there are significant differences of the skills used under discussion for Jmootain Zabolth and follicular result of the exercise and practice, which received the sample and the researcher recommended the need to apply exercises perceptive sense of kinesthetic during teaching skill.

## الباب الاول

### ١- التعريف بالبحث:

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

إن التخطيط السليم الصحيح والمبني على أسس علمية ومبادئ دقيقة ورصينة في التعليم والتدريس هو الذي يؤدي إلى التطور المستمر والسريع في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية سواء أكانت نشاطات وألعاب فردية أم فرقية ، وعلى هذا الأساس فإننا نلاحظ الاهتمام البالغ الذي يوليه المدرسون والمعنيون لعملية إعداد اللاعبين والتي تشمل الإعداد البدني والمهاري والعقلي، ذلك لأجل الوصول إلى أفضل النتائج والاستجابات التي من الممكن أن تكون قريبة جدا من حالات اللعب الحقيقية، في فعالية الجمناستيك يعتبر الاداء الفني المحتوى الرئيسي في عملية التدريب اذ يحتل مكانه مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثيره في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب لذلك يعتبر تنفيذ المهارات الهدف الاساسي في المنافسة اما الجوانب الاخرى سواء كانت بدنية او فكرية فانها تخدم هذا الهدف فهي اساس تفوقه في المنافسة وفي الكثير من الاحيان تحدد تقدمه .

لذا يعد الادراك الحس \_ حركي ذا اهمية كبيرة في مختلف الانشطة الرياضية ومنها لعبة الجمناستيك حيث تظهر اهميته في جميع حركات التوافق وذلك من خلال الاحساس الذي يعطينا قدره على الادراك الى ما يحدث الى اعضاء الجسم اثناء الاداء والاحساس بالحركة وهذا ما يتضح عند الاداء الجيد للمهارة الرياضية المعقدة التي تحتاج الى نوعية خاصة من القوة " لذلك يلعب الادراك الحس \_ حركي دورا مهما في التعلم الحركي اذ ان الرياضي في المستوى العالي من الادراك الحس \_ حركي يكون اكثر كفاية من عملية التفكير الحركي الذي يتميز في الدقة والسلامة اثناء الاداء "(1).

(1) اسراء عباس محمد ؛ تأثير استخدام الوسائل المساعدة لتطوير الادراك الحس - حركي واكتساب بعض المهارات الاساسية والاحتفاظ بها في كرة الطائرة : ( رسالة ماجستير جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ) ص ٣٣

من هنا تكمن اهمية البحث من خلال تنمية الادراك الحس \_ حركي من خلال  
تمرينات مقترحة واداء مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن في الجمناستك  
الفني للنساء والارتقاء بالمستوى المهاري لدى افراد عينة البحث .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

تتميز فعالية الجمناستك عن الفعاليات الاخرى بتنوع مهاراتها وتعدد اجهزتها  
وهذا بحد ذاته يجعل من درس الجمناستك يتطلب امكانية من قبل مدرس الجمناستك  
فلهذه الأجهزة وتنوع المهارات مسؤولية كبيرة تقع على عاتق المدرس ،ان اهم  
المسؤوليات التي تقع على عاتق المدرسين عند تعليم المهارة الحركية هي اىصال  
الفكرة وتكوين الصورة الصحيحة والحركة الجديدة اثناء الاداء والاحساس بالحركة  
والدقة في اداء المهارة وبالأخص في لعبة الجمناستك باحتوائها على الاجهزة يجعل  
من مهاراتها صعبة ومعقدة لذلك ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدريسية في كلية  
التربية الرياضية لمادة الجمناستك الفني لاحظت صعوبة في القفز للأعلى اثناء اداء  
هذه المهارة على عارضة التوازن وصعوبة الاحساس بالحركة اثناء تأدية هذه  
المهارة نتيجة الخوف من السقوط لذا ارتأت الباحثة اجراء دراسة جادة لموضوع  
بحثها في هذه المشكلة من خلال اعطاء تمرينات لتنمية الادراك الحس \_ حركي  
وأثرها في تعلم بعض المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن لطالبات  
المرحلة الثانية في مادة الجمناستك الفني .

#### ١-٣ هدف البحث:

- التعرف على تأثير تمرينات مقترحة للإدراك الحس – حركي بتقدير المسافة في  
تعلم اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني  
للنساء .

#### ١-٤ فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتمرينات المقترحة للإدراك الحس حركي  
وتأثيرها في تعلم اداء بعض الوثبات الاساسية على عارضة التوازن في الجمناستك  
الفني للنساء .

## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى .

٢-٥-١ المجال أزماني : ٢٠١٣/٣/١ ولغاية ٢٠١٣/٥/١٥

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الجمناستك / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

## ٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ الإدراك الحس – حركي : " الاحساس الذي يمكننا من خلاله وضع الجسم او الجسم كله في الفراغ حتى يمكننا اداء الحركات المرغوبة دون استخدام الحواس الخمس الاساسية ( الشم ، التذوق ، اللمس ، البصر ، السمع ) فضلا عن ان الادراك الحس – الحركي يمكن ان يسمى بالحواسة السادسة او الحاسة العضلية" (١)

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### ١-٢ الدراسات النظرية:

##### ١-١-٢ الاحساس:

" ان دراسة الاحساس هو دراسة القدرة الكائن الحي على الاستجابة لبيئته الداخلية والخارجية ، لذلك فان هذه العملية هي نقطة البدء لمعظم سلوكه .  
فالاحساس : هو العملية العقلية المعرفية الاولى والاستجابة و الاستجابة الاولى لعضو الحس تقوم على استقبال المعلومات من خلال اعضاء الحس ، وفيها يتعرف الفرد على الخصائص الفردية للاشياء او الاحداث التي تقع في العالم المحيط به او نتيجة للتغيرات الحشوية الداخلية" (٢)

" فالاحساسات هي ميكانيزمات تتحول بواسطتها طاقة المشير الى طاقة عصبية وان هذه الاحساسات تكون على نوعين الاولى تتمثل بالاحساسات البصرية والسمعية والشمية والتذوقية والجلدية الثانية تتمثل بالاحساسات الحركية التي تتمركز في

(١) منير مصطفى عابدين ؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الادراك الحس \_ حركي على الاداء المهاري لناشئي كرة السلة : (رسالة ماجستير جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ ) ص ٢١ .  
(٢) طلعت منصور (واخرون) ؛ اسس علم النفس العام : (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، ١٩٨٩) ص ٤٨٤

العضلات والاورتار والاحساس بالتوازن والاحساسات العضوية التي تتمركز في المعدة والامعاء وباقي اجهزة الجسم واعضائه الحشوية اما الحاسة التي هي من الموضوعات المهمة في دراسة الاحساس فتتقسم على شكلين " (١).

الاولى :- الحاسة المطلقة : وتعني القدرة على الاحساس بالمشيرات الضعيفة .

الثانية :- الحاسة للاختلاف : وتعني القدرة على الاحساس بالفروق بين المشيرات .

فالاحساس " هو الاثر النفسي الذي ينشئ مباشرة من تنبيه حاسة او عضو وتأثير مراكز لحس بالدماغ فيه" (٢)

ويمكن تقسيم الاحساس في المجال الرياضي الى :- (٣)

اولا: الاحساس بالحركة وينقسم الى

أ- الاحساس بالاجهاد العضلي .

ب - الاحساس بالمقارنة في حالة الشد العضلي .

ج - الاحساس بحدة الاستمرار بالشد العضلي وتغيره .

د - الاحساس بسرعة الحركة .

ثانيا: الاحساس بالتوازن .

ثالثا: الاحساسات اللمسية .

وتتصف الاحساسات تبعا لنوع والشدة والمدى والمدة والاهمية بصفات .

اذ يتميز الاحساس السمعي عن الاحساس البصري في نوعه وتختلف شدة حدة البصر والسمع من شخص لآخر ومن حيث المدى اذ يتاثر عضو او اكثر من اعضاء الجسم بالمؤثر ، بعض التمرينات تؤثر على عضلات الذراعين والرجلين معا كما ان مدة التمرين اذا كانت طويلة او قصيرة فانها تؤثر على الاحساس .

كما عرفه ( علي الامير ) بان " الاحساس استجابة شعورية واعية للاحداث الخارجية والداخلية اي انه الاثر النفسي الناتج عن تنبيه اية حاسة سواء كانت داخلية او خارجية" (٤).

(١) صالح حسن ، وهيب مجيد الكبيسي ؛ علم النفس العام ، (اريد ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص١٤٧ .

(٢) احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس ، ( القاهرة ، دار الكتب المصرية الحديثة ، ١٩٧٦) ص١٨٧ .

(٣) قاسم مندلاوي ، وجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي ، ( بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ) ص٥٠ .

(٤) علي الامير ؛ فلسفة ، ط١ ( بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، افاق عربية ، ٢٠٠٢) ص١٤٦ .

" تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس هي اساس لردود افعال الانسان ، وعليها تتوقف معرفته بنفسه وجسمه وبيئته الداخلية والخارجية ، اذ لا تخلو اي عملية من العمليات النفسية كالتعلم والتفكير والانفعالات وما الى ذلك من الخبرات الحسية التي تصل عن طريق الحواس المختلفة" (١) .

## ٢-١-٢ الادراك

هو العملية العقلية التي بواسطتها نتفطن الى مثيرات العالم الخارجي التي تجذب انتباهنا او تثير حواسنا وهذا يعني انه عملية تفسير، او فهم المثيرات التي يتلقاها الفرد عن طريق الحواس، كما يعرفه (وجيه محجوب) بانه "عملية عقلية عليا تشمل على عمليات عدة، وتعتمد على الانتباه والتركيز لتعزيز تفسير المعلومات وتوضيحها لاختيار البرنامج الحركي المناسب" (٢) . ويذكر ايضا " انه عملية تنظيم المدخلة الحسية واعطاءها المعنى" (٣) . "ويتضمن الادراك تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس والتي تسهم في انتقاء النماذج من الخبرات السابقة التي اكتسبها الفرد لاستخدامها في المواقف التي يمر بها" (٤) .

## ٢-١-٣ العلاقة بين الاحساس والادراك

"هناك علاقة وحيدة بين الاحساس والادراك، ذلك لان اي انعدام لحاسة من الحواس سيؤدي الى انعدام الموضوعات المرتبطة بها، فالادراك يتم عن طريق الاحساسات التي تنتقل عن طريق الاعصاب الى المخ الذي يؤدي الى حدوث عملية الادراك، فالانسان يستقبل المنبهات التي ترد له، ويحس بها ويترجمها الى معاني ومفاهيم، وبذلك لا يمكن ان نقول، ان هناك ادراك بدون احساس او احساس بدون ادراك، وذلك لا عملية التفسير لكل منهما يعتمد على الاخر ويكمله" (٥) .

(١) عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة : ط ١ ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ) ص ٢٣

(٢) ووجيه محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب ، ( عمان ، ٢٠٠١ ) ص ٧٦ .

(٣) ووجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم : ط ١ ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ) ص ١٥٣ .

(٤) مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق القيادة ) ، ط ١ ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ) ص ٢٢٧

(٥) نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة ، ( ط ١ ، ٢٠٠٧ ) ص ١١٩ - ١٢٠ .

## ٢-١-٤ الإحساس والإدراك وعلاقته بتطور المهارات الحركية<sup>(١)</sup>

ان تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعتبر من عمليات الإدراك ، وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات (التأزر)، اما ادراك المكان فهو الاخر يحتل اهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دورا رئيسيا في هذا المجال . كما ان التهيؤ العقلي للفرد من العوامل الذاتية للإدراك فمن خلاله ينتقي ويركز عليه ، فمهما كانت العوامل موضوعية للإدراك فان فهم علاقة الشكل بأرضيته او مجرد الانتباه لشكل ما لن يتم اذا لم يكن الانسان مهينا عقليا لذلك .

## ٢-١-٥ الإدراك الحس الحركي :

تتلخص عمليات الإدراك الحس الحركي في خطوتين :-<sup>(٢)</sup>

**الأولى** عملية التنخيم الحسي هي القوانين التي تنظم بمقتضاها التنبيهات الحسية في وحدات مستقلة بارزة وبفضل عوامل موضوعية تتعلق بعوامل التقارب والتشابه والاتصال والشمول والتماثل والاعلاق .

**الثانية** عملية التأويل وتتوقف على الموقف الكلي الذي يوجد فيه الشيء لان الجزء لا يمكن فهمه الا بأطار الكل ويشتمل عليه ويختلف الناس في ادراكهم للشيء الواحد اختلافا كبيرا لما بينهم من فوارق في السن والخبرة وغيرها من الامور .

ويرى (يعرب ، ٢٠٠٢) أن " اهم متطلبات الحركة هي العمل الحركي اما ثاني المتطلبات فهي جهاز استثارة العضلات حتى تقوم بانقباضاتها بالشكل المناسب " <sup>(٣)</sup>

يرتبط الإدراك الحس الحركي بالعديد من المهارات الرياضية وعمليات متعددة منها :<sup>(٤)</sup>

اولا: ادراك الاحساس بالمسافة

(١) نجاح مهدي شلش ، وكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط٢ ، (البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص١٩٩ .

(٢) عبد الله الراشد ، نعيم جعيني ؛ المدخل الى التربية والتعلم : ط ١ ( الكويت ، دار الشروق) .

(٣) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ( بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ) ص٦٥ .

(٤) عبد الستار الضمد ؛ مصدر سابق ذكره ، ص١٢٤-١٢٥ .



وهي قدرة اللاعب على تحديد المسافة التي يقطعها اثناء الاداء سواء للتعامل مع اداة او جهاز معين او زميل في الالعب الفرقيه او الفردية .

يعد الاحساس بالزمن من الفعاليات العقلية العليا التي لها تأثير كبير في سلوك اللاعب وانفعالاته واستجاباته وتحركاته خلال ممارسته للنشاط الرياضي اذ يظهر ذلك التأثير بوضوح في التذكير الحركي والتوقع والاحساسات وسرعة الادراك للمواقف المختلفة .

وان هذه العمليات تستند الى الأجهزة الحسية فيما يتعلق بالظواهر الخارجية من احساس وإدراك .

ثانيا: ادراك الإحساس بالقوة العضلية

وهي قدرة اللاعب على اضهار القدر المناسب من القوة العضلية اللازمة لاداء الحركي معين كإظهار اقصى قوة عضلية او اقل من ذلك تبعا لطبيعة الاداء او طبيعة المهارة المراد تنفيذها بقدر معين من القوة .

ثالثا: ادراك الإحساس بالإيقاع الحركي

ان ادراك الإحساس بالإيقاع الحركي هو قدرة اللاعب على التبادل الانسيابي بين الانقباض والانبساط اثناء الاداء الحركي ، وهو يحتاج الى درجو معينه من القوة ومدة محددة من الزمن ومدى معين اذ ان تناسق هذه العوامل الثلاثة (العامل الحركي ، العامل الزمني ، العامل المكاني)

رابعا: ادراك الاحساس بالسرعة

هو قدرة اللاعب على ادراك سرعة الاداء ، وكما اذا كانت سريعة او بطيئة او متوسطة السرعة كأدراك اللاعب لدرجة السرعة .

٢-١-٦ الوصول إلى الإدراك الحس - حركي: (١)

ان هذه العملية تبدء بعمل الحواس اذ يستلم الانسان المثيرات عن طريق الحواس وبعد ان تنحل المثيرات فان اول عمل للدماغ هو تحديد المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتمريضه الى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية

(١) وجيه محبوب ؛ التعلم الحركي ، ( جامعة الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٩ ) ص ٦٧ .

او النشاط من خلال الایعاز الى الجهاز العضلي للقيام بالأداء وتعرض هذه العملية لعدة تأثيرات فأحيانا يستلم عدة اشخاص نفس الاشارة ويخضعون لنفس الظروف لاىصال المعلومات وعرضها ولكنهم يختلفون في مستوى الادراك لتلك المثيرات ويعود سبب هذا الاختلاف وكما يؤكد ( SINGER ) الى بعض العوامل الشخصية كطريقة الانتباه والإدراك والتحفيز والخبرات السابقة والتطور والنضج

## ٧-١-٢ بعض التمارين والحركات الأساسية على عارضة التوازن(القفز والوثب)<sup>(١)</sup>

عارضة التوازن واحدة من اجهزة النساء اصبحت معروفة عالميا ومن اهم خصوصيتها ان اداء التمارين تتحد بمساحة محددة، يعتبر القفز والوثب من الحركات الاساسية على العارضة وكل لاعبة يجب ان تتعلم وتندرب على عملية القفز بالمكان والوثب مع التغيير بوضع الساقين والقدمين حيث تبتداء بثني قليل بالركبتين ثم مد قوي لهما ورفع الكاحل ثم القدمين .مهارات الوثب وهي من الاساسيات المهمة في جهة التمرينات تختلف الوثبات من حيث شكل الارتفاع والهبوط وكذلك شكل الجسم اما بالنسبة لشكل الارتفاع والهبوط فيقسم الوثب الى انواع (الارتقاء بالقدمين والهبوط عليها ،الارتقاء بقدم واحدة والهبوط على القدم نفسها ،الارتقاء بالقدمين والهبوط على قدم واحدة ، الارتفاع بقدم واحدة والهبوط على القدم الاخرى).

### الباب الثالث

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### ١-٣ منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدمة ولما كان المنهج يعني " اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات او الظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة "<sup>(٢)</sup> .فقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة حل المشكلة .

(١) عبد الستار جاسم / عابدة علي حسين ؛ الجمناستيك المعاصر للنبات ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١) ص٢٢٥  
(٢) عبد الله عبد الرحمن الكندي ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في تربية العلوم الانسانية : ط٢ ، ( الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ) ص١٠٧

### ٢-٣ عينة البحث:

تعد عينة البحث من الامور المهمة التي يجب على الباحثة الاهتمام فيها فالعينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله" (١) ، ان اختيار العينة يعد من الخطوات والمراحل المهمة في البحث ولاشك ان الباحثة حددت عينة البحث منذ ان بدأت بتحديد مشكلة واهداف البحث لذا اختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى والبالغ عددهن (٢٠) من مجموع (٦٤) طالبة ولذلك بلغت نسبة العينة (٧٣ %) من المجموع الأصلي للبحث .

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

تعد الادوات التي تستخدمها الباحثة عنصرا اساسيا تستعين بها لحل مشكلة بحثها وادوات البحث " هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة ما ، اذ مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة" (٢)

ومن اجل الحصول على البيانات الصحيحة لحل مشكلة البحث استعان الباحث بالوسائل والاجهزة والادوات التالية :

### ١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شعبة المعلومات والانترنت
- فريق العمل المساعد

### ٢-٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث

- بساط الحركات الأرضية
- عارضة التوازن قانونية عدد (١)
- عارضة التوازن متوسطة عدد(١)
- عارضة التوازن واطئه عدد(١)

(١) وجيه محجوب ؛ مصدر سبق ذكره: ٢٠٠٣ ص ١٦٣ .  
(٢) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ؛ اختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ) ص ١٠٧

### ٣-٤ تحديد المهارة الحركية<sup>(٣)</sup>

ولأجل تحديد اهم المهارات الحركية الخاصة في الجمناستك الفني للنساء فقد قامت الباحثة كونها تدريسية في الكلية باختيار مهارات الوثب على جهاز عارضة التوازن والملائمة للعينة ولأنها تدرس ضمن مفردات المنهج للمرحلة الثانية لسنة ٢٠١٣.

#### ٣-٤-١ مهارة وثبة القطة:

طريقة الأداء: تبدأ اللاعبة بالنهوض الفردي بالرجل للتبادل في رفع الركبتين أماما والهبوط الفردي على الرجل الثانية متقدمة للإمام مع المحافظة على بقاء الجذع بشكل مستقيم والذراعان جانبا للمحافظة على التوازن .

#### ٣-٤-٢ مهارة وثبة المقص:

طريقة الاداء :وتبدء اللاعبة رفع رجل واحدة للأعلى اماما بشكل مستقيم دون ثني بالركبة مع التبادل في رفع الرجلين في الهواء اثناء الطيران والهبوط الفردي على الرجل مع تقدم رجل على الاخرى مع التأكيد على عدم ثني الجذع للأمام او للخلف .  
طريقة الاداء :تبدء اللاعبة بالوثب بالنهوض الفردي برجل الارتقاء مع مرجحة الرجل الحرة اماما ، خلفا ثم الهبوط على رجل الارتقاء نفسها مع التأكيد على شد الجسم وعدم ثني الجذع .

#### ٣-٤-٣ مهارة وثبة الخطوة:<sup>(١)</sup>

تبدأ اللاعبة بمد الرجل الناهضة للأمام مع دفع العارضة بالرجل الخلفية وبهذه الحالة يجب المحافظة على اتزان الجسم اثناء الطيران الى الاعلى بمد الجذع عموديا على مركز ثقل الجسم ومد الذراعين جانبا وكذلك المحافظة على زاوية ميلان الجسم والقوة المؤثرة به عند الهبوط على قدم الارتقاء أي (الناهضة ) يجب ان يكون هناك ميلان للجذع للأمام ولكي تؤدي اللاعبة هذه القفزة بشكل جيدلابد من زيادة في زمن التحليق من خلال زيادة سرعته العمودية في لحظة ترك سطح العارضة.

(٣) عيد الستار جاسم الأنعمي ، عابدة علي حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٣٧-٢٣٨ .  
(١) نجاح مهدي شلش ؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨) ص ١٤٢

**التسجيل:** يكون من قبل أربع مقيّمات (مدرسات المادة في الكلية) ولجميع المهارات يحتسب أداء المهارة بالدرجة وتكون من (١٠) ولكل طالبة محاولتان وتحتسب أفضل محاولة ثم تحذف اعلي وأوطأ درجة ويأخذ الوسط الحسابي للدرجتين.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوصول الى افضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها الى الحصول على نتائج صحيحة حيث قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٣/٣/٦ وبالطريقة العشوائية (٥) طالبات من المرحلة نفسها وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وقد اجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريباً عملياً للباحثة للوقوف على السلبيات التي تقابلها اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها" (١)

### ٣-٦ اجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٦-١ الاختبارات القبليّة :

بعد ان اجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية واستكمال اجراتها في تحديد المهارة المستخدمة قيد البحث والملائمة للعينة هيئت كافة الادوات والأجهزة وفريق العمل المساعد لتنفيذ التجربة الأساسية، حرصت الباحثة على توفير الأجواء المناسبة للاختبار حرصت في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/١٢/١١ على إجراء وحدتين تعريفية للمهارات المستخدمة قيد البحث وفي الاسبوع التالي في يوم الاثنين المصادف ٢٠١٣/٣/١٨ تم إجراء الاختبار القبلي في الساعة التاسعة صباحاً.

#### ٣-٦-٢ التجربة الرئيسية :

تم تطبيق تمرينات الادراك الحس حركي بتقدير مسافة الوثب والخاصة بالوثبات قيد البحث على جهاز عارضة التوازن في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٣/٢٤ اذ تأخذ المجموعتين الاحماء سوياً ويتم فصل المجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي للدرس اما المجموعة الضابطة فقد طبقت تعليم المهارة بالطريقة الاعتيادية بالنسبة

(١) وجيه محجوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه ؛ ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣ )، ص ٢

للمجموعة التجريبية قسمت هذه التمرينات على بساط الحركات الارضية وعارضة عدد ثلاثة مختلفة الارتفاعات حيث اعتمدت الباحثة مبدالتدرج في تعليم المهارة الحركية في تطبيق التمرين على جهاز العارضة القانونية باستخدام عصاة العين لحجب الرؤية عن الطالبات بالاعتماد على الاحساس بتقدير المسافة وبعد اعطائهن محاولة واحدة وهي تتمتع برؤية كاملة في تطبيق التمرين وبإشراف فريق العمل المساعد اشتمل تطبيق التجربة الرئيسية مدة (٦) اسابيع وبمعدل (١٢) وحده تعليمية اما المجموعة الضابطة فكانت تطبق تعلم المهارات المستخدمة قيد البحث حسب الاسلوب المتبع من قبل مدرسات المادة.

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق ١/٥/٢٠١٣ الساعة التاسعة صباحا وقد راعت الباحثة توفير نفس الظروف للاختبار القبلي .

### ٣-٧ الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات باستخدام الوسائل الاتية:<sup>(١)</sup>

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبارات.

(١) وديع ياسين العبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩) ص ١٠٢ و ص ١٥٥ و ص ٢١٤ .

## الباب الرابع

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية للوثبات قيد البحث على جهاز عارضة التوازن.

### جدول (١)

يبين الوصف الإحصائي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية						المتغيرات
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			
خطأ مغياري	انحراف معياري	وسط حسابي	خطأ معياري	انحراف معياري	وسط حسابي	
٠،٣٠	١،٣٥	٧،٦٥	٠،٤٩	٢،١٨	٥،٠٠	القطعة
٠،٣	١،٣٤	٧،٣٥	٠،٥	٢،٢٣	٤،٦٥	المقصية
٠،٢٦	١،١٦	٦،٧٥	٠،٤	١،٧٣	٣،٩٥	وثبة الخطوة

### جدول (٢)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وت الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	قيمة الدلالة
القطعة	٢،٦٥٠	١،٣٤٨	٨،٧٨٨	٢،٠٩	معنوي
المقصية	٢،٧٠٠	١،١٧٤	١٠،٢٨٣		معنوي
وثبة الخطوة	٢،٨٠٠	١،٠٥٦	١١،٨٥٤		معنوي

عند مستوى دلالة ٠،٥ ودرجة حرية ٢٠-١=١٩ وهي (٢،٠٩)

من خلال الجدول (٢) نجد ان الوسط لحسابي لوثبة القطة بلغ (٢،٦٥٠) وانحراف معياري قدرة (١،٣٤٨) بلغت قيمة ت المحسوبة (٨،٧٨٨) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية اما بالنسبة لوثبة المقص فنجد ان الوسط لحسابي لوثبة القطة بلغ (٢،٧٠٠) وانحراف معياري قدرة (١،١٧٤) بلغت قيمة ت المحسوبة (١٠،٢٨٣) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني معنوية الفرق بينما بلغ الوسط لحسابي لوثبة الخطوة بلغ (٢،٧٠٠) وانحراف معياري قدرة (١،٠٥٦) بلغت قيمة ت المحسوبة (١١،٨٥٤) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدى للمجموعة الضابطة للوثبات قيد البحث على جهاز عارضة التوازن.

### جدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المجموعة الضابطة						المتغيرات
الاختبار البعدي			الاختبار القبلي			
خطأ معياري	انحراف معياري	وسط حسابي	خطأ معياري	انحراف معياري	وسط حسابي	
٠،٣٨	١،٧٠	٤،٤٥	٠،٣٤	١،٥٢	٤،٠٠	القطة
٠،٤٢	١،٨٨	٣،٨٠	٠،٤١	١،٨٧	٣،٦٠	المقصية
٠،٤٣	١،٩٣	٤،٦٥	٠،٤٤	١،٩٨	٤،٢٠	وثبة الخطوة

### جدول (٤)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وت الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى .

المتغيرات	الوسط	الانحراف	قيمة ت	قيمة ت	قيمة الدلالة
-----------	-------	----------	--------	--------	--------------



	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي	
معنوي	٢،٠٩	٢،٤٣٨	٠،٨٢٥	٠،٤٥٠	القطعة
غير معنوي		١،٤٥٣	٠،٦١٥	٠،٢٠٠٠	المقصية
معنوي		٣،٣٢٧	٠،٦٠٤	٠،٤٥٠٠	وثبة الخطوة

عند مستوى دلالة ٠،٥ ودرجة حرية ٢٠-١٩ وهي (٢،٠٩)

من خلال الجدول (٤) نجد ان الوسط لحسابي لوثبة القطعة بلغ (٠،٤٥٠) وانحراف معياري قدرة (٠،٨٢٥) بلغت قيمة ت المحسوبة (٢٤٣٨) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية. بلغ الوسط لحسابي لوثبة المقص بلغ (٠،٢٠٠٠) وانحراف معياري قدرة (٠،٦١٥) بلغت قيمة ت المحسوبة (١،٤٥٣) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اصغر وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية أي عشوائية الفرق بينما كان الوسط لحسابي لوثبة الخطوة بمقدار (٠،٤٥٠٠) وانحراف معياري قدرة (٠،٦٠٤) بلغت قيمة ت المحسوبة (٣،٣٢٧) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٩) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني معنوية الفرق.

#### ٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للوثبات قيد البحث على عارضة التوازن:

من خلال النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدولين (٣-٤) ، ظهر بأن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهاريّة ولصالح الاختبارات البعدية إذ كانت قيمة ت المحسوبة ولجميع الاختبارات المهاريّة اكبر من قيمة ت الجدولية ، وتعزى هذه الفروق الى تأثير المناهج التعليمية ،المناهج المتبع في الكلية بالنسبة للمجموعة الضابطة والمناهج الخاص بتمرينات الادراك الحس\_حركي بالنسبة للمجموعة التجريبية إذ نجد بأن تأثير هذه المناهج كان فعالاً في احداث التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح في مستوى الاداء الإدراكي والمهاري لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن بنسب مختلفة، اذ ان اتباع الخطوات العلمية و المنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي تبنى عليه المناهج التعليمية يؤدي حتماً الى تطور التعلم ، اذ يؤكد ذلك(محمد الحيلة ، ١٩٩٩) "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فإن الاداء العام للطلاب يتحسن

كثيراً".<sup>(١)</sup> ما عدا مهارة المقص بالنسبة للمجموعة الضابطة لم تكن معنوية لتفسير ذلك ان كل مهارة تنفرد بخصوصية مكوناتها الا انه توجد قدرات حس – حركية اساسية يمكنها المساهمة في اكتساب واداء عدد كبير من المهارات "<sup>(٢)</sup>

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

### جدول (٥)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة وقيمة ت الجدولية ومستوى الدلالة لمجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفرق
القطعة	٣،٢٠	١،٨٢٣	٧،٨٤٧	٢،٠٦	معنوي
المقصية	٣،٥٥٠٠	٢،٥٤٣٨	٦،٢٤١		معنوي
وثبة الخطوة	٢،١٠٠	٢،١٠	٤،٠٨		معنوي

من الجدول (٥) نجد ان الوسط لحسابي لوثبة القطعة بلغ (٣،٢٠) وانحراف معياري قدرة (١،٨٢٣) بلغت قيمة ت المحسوبة (٧،٨٤٧) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٦) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية.

اما الوسط لحسابي لوثبة المقص بلغ (٣،٥٥٠٠) وانحراف معياري قدرة (٢،٥٤٣٨) بلغت قيمة ت المحسوبة (٦،٢٤١) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢،٠٦) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية.

(١) محمد محمود الحيلة. التصميم التعليمي نظرية وممارسة. ط، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ١٩٩٩، ص٥٥  
(٢) Stalling, L or skills " development and learning "wn, C, bromcompony, washigtonD,C,1973, P213.M. mot

اما الوسط لحسابي لوثبة الخطوة بلغ (٢٠١٠٠) وانحراف معياري قدرة (٢٠١٠) بلغت قيمة ت المحسوبة (٤٠٠٨) بينما كانت قيمة ت الجدولية (٢٠٠٦) وعند مقارنتهما نجد ان قيمة ت المحسوبة اكبر وهذا يعني وجود فروق معنوية .

ولمناقشة النتائج في الجدول (٥) والخاصة بأختبار المهارات قيد البحث ان هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة سبب ذلك الى التمرين المستمر على اداء تمارين الادراك الحس\_حركية طور من الاداء المهاري للطلبات ومن ثم اصبح الاداء بالنسبة لهن اسهل من السابق نتيجة الاحساس الادراكي بمسافة الوثب للقدم " اذ تتحدد مقدرة اللاعب لبعض المهارات الحركية بامتلاكها للقدرات الحس – حركية المطلوبة لاكتساب واداء تلك المهارات فمتى " ما امتلكت اللاعب مجموعة من القدرات الحس – حركية المتطورة كان باستطاعتها اداء العديد من المهارات بكفاءة عالية " (١) ، وكذلك "تعد عملية الاحساس والادراك في المجال الرياضي من المؤهلات المهمة لرفع الانجاز الرياضي ، وذلك عن طريق التدريب الذي يؤدي الى تطور قابلية الاحساس والادراك لدى اللاعب ، اذ تمكنه من السيطرة على الاداء الحركي ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ظهور مهارته في اداء الحركة بشكل مميز " (٢) كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة (وسن جاسم ، ٢٠٠٧) ، اذ تشير الى فعالية التمارين (الحس\_حركية)، والتي تعمل على تنمية الادراك الحس\_حركي للمهارات الاساسية والذي بدوره يساعد الطالب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الاداء المهاري مما يجعله ينسجم في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة ، نتيجة تنمية عملية الادراك المهاري (٣) .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات :

(١) صديق طولان ، وآخرون ؛ العلاقة بين الاحساس العضلي – الحركي والاحساس البصري وبين مستوى الاداء الفني لتمرين الشقلبة الامامية على اليدين في رياضة الجمباز : ( القاهرة ، بحث منشور لمجلة المعهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٥ ) ، ص ١١ .  
(٢) قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ٩٤ .  
(٣) وسن جاسم محمد . تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس – حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ .

في ضوء اهداف البحث وفروضه واستنادا الى النتائج التي خرج بها هذا البحث وجميع الاجراءات التي رافقته من دراسات واختبارات ومعالجات احصائية وتحليلات ومناقشات توصلت الباحثة الى .

١- ان تأثير تمرينات الادراك الحس حركي بتقدير مسافة الوثب للوثبات قيد البحث على عارضة التوازن كانت ذات تأثير ايجابي .

٢- نتيجة لتنمية الاحساس بالمسافة من خلال اعطاء تمارين في تنمية الادراك الحس حركي للطالبات بالإضافة الى ان الممارسة والتكرار ساعد على تنمية القدرات البدنية لان اظهار القدرة المناسبة من القوة العضلية اللازمة لطبيعة الاداء الحركي يعد من الوظائف المهمة في الجهاز العصبي المركزي .

٣- بالإضافة الى المنهاج المتبع في الكلية كان له اثر ايجابي في تعلم الوثبات قيد البحث ولاكن بنسب مختلفة .

#### ٥-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة تطوير قدرات الادراك الحس حركي في تمرينات الجمناستيك .
- ٢- استخدام التمرينات المستخدمة في البحث في عملية التدريب .
- ٣- اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة ومهارات اساسية اخرى .
- ٤- ضرورة وضع تمرينات لتنمية الادراك الحس حركي الخاص في لعبة الجمناستيك لما لها من اثر فاعل في تعلم . المهارات بشكل سريع ومنتقن .
- ٥- ضرورة المام المدرسين بالعمل على تطوير متغيرات الادراك الحس حركي للحركات الرياضية عن طريق الخبرات العملية باستخدام الحواس المختلفة .

## المصادر

- احمد عزت راجح ؛ اصول علم النفس ، ( القاهرة ، دار الكتب المصرية الحديثة ، ١٩٧٦).
- اسراء عباس محمد ؛ تأثير استخدام الوسائل المساعدة لتطوير الادراك الحس - حركي واكتساب بعض المهارات الاساسية والاحتفاظ بها في كرة الطائرة : ( رسالة ماجستير جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٨ ) .
- صالح حسن ، وهيب مجيد الكبيسي ؛ علم النفس العام ، (اربد ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩).
- صديق طولان ، واخرون ؛ العلاقة بين الاحساس العضلي – الحركي والاحساس البصري وبين مستوى الاداء الفني لتمرين الشقلبة الامامية على اليدين في رياضة الجمباز : ( القاهرة ، بحث منشور لمجلة المعهد العالي للصحة العامة ، ١٩٨٥ )
- طلعت منصور (واخرون) ؛ اسس علم النفس العام : (القاهرة ، مكتب الانجلو المصرية ، ١٩٨٩).
- عبد الله الراشد ، نعيم جعيني ؛ المدخل الى التربية والتعلم : ط ١ ( الكويت ، دار الشروق ).
- عبد الستار جاسم / عايذة علي حسين ؛ الجمناستك المعاصر للبنات ، (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١).

- عبد الله عبد الرحمن الكنيدي ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في تربية العلوم الانسانية : ط ٢ ، ( الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والطباعة).
- علي الامير ؛ فسلفة ، ط ١ ( بغداد ، دار الشؤون الثقافية ، افاق عربية ، ٢٠٠٢ ) .
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة : ط ١ ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ) .
- قاسم مندلاوي ، وجيه محجوب ؛ المدخل في علم التدريب الرياضي ، ( بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ) .
- قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب . بغداد : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ؛ اختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ) .
- محمد محمود الحيلة . التصميم التعليمي \_ نظرية وممارسة . ط ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ١٩٩٩ .
- منير مصطفى عابدين ؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الادراك الحس \_ حركي على الاداء المهاري لناشئي كرة السلة : ( رسالة ماجستير جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٥ ) .
- مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق القيادة ) ، ط ١ ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ) ص ٢٢٧ . ١ . نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة ، ( ٢٠٠٧ ، ط ١ ) .
- نجاح مهدي شلش ؛ مبادئ الميكانيكا الحيوية : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨)
- نجاح مهدي شلش ، واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط ٢ ، (البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) . وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب ، ( عمان ، ٢٠٠١ ) .
- وجيه محجوب ؛ فسيولوجيا التعلم : ط ١ ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ) .

- وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي ، ( جامعة الموصل ، دار الكتب ، ١٩٨٩ ) .  
وجيه محجوب ، طرق البحث العلمي ومناهجه ؛ ( بغداد ، دار الحكمة للطباعة  
والنشر، ١٩٩٣ ).
- وديع ياسين العبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في  
بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩٩ ).
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ( بغداد ، مكتب الصخرة  
للطباعة ، ٢٠٠٢ ).
- وسن جاسم محمد . تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في  
تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . اطروحة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٧ ).
- Stalling , L.M. motor skills "development and learning"wn ,  
C, bromcompony , washigtonD,C,1973

نموذج وحدة تعليمية باستخدام تمارين الادراك الحس - حركي

الوحدة التعليمية الاولى                      الاسبوع :                      التاريخ : / /  
 المرحلة :                      الهدف التعليمي : تعليم وثبة القطة على عارضة التوازن  
 العدد :                      الوقت :

الملاحظات	الاجهزة والادوات المستخدمة	الفعالية او المهارة	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التعليمية
التأكيد على الهدوء  التأكيد على استقامة الجسم والتوازن وضبط النفس، والاعتماد على الاحساس بمسافة القدم	عارضة التوازن	وثبة القطة على جهاز عارضة التوازن	٤٠د	القسم الرئيسي
		شرح مفصل عن وثبة القطة وادائها بصوره كاملة وبسرعة طبيعية	١٠د	الجزء التعليمي
	عارضة توازن واطنة ،ومتوسطة ،وقانونية الحجم ،عصابة عين	اعادة لتطبيق المهارة معصب العينين وادائها على العارضة ثم تؤدي الطالبة المهارة وهي معصوبة العينين بعد اعطائها محاولة وهي تتمتع برؤية كاملة	٣٠د	الجزء التطبيقي