

تأثير تمارين خاصة للعروض الرياضية لتنمية قدرات الحس - حركي وتقويم الجمال الحركي
لبعض المهارات الاساسية الجمناستك الايقاعي للطالبات

The effect of special exercises for sports shows to improve kinesthetic abilities and evaluate the beauty of movement in rhythmic gymnastics for female students

م.م منال محمد احمد

جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

manalmateen78@uokirkuk.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة بالعروض الرياضية ، قدرات الحس حركي ، الجمال الحركي
في الجمناستك الايقاعي.

مستخلص البحث

يعد الجمناستك الايقاعي أحد الألعاب التي تتصف بادائها أصعب الذي يعتمد على جهد الطالبه أفرديه بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة ، وتأتي أهمية التمارين هنا بوصفها وسيلة فعالة في تعليم الطالبات في ضوء ما يبثه هذا الأسلوب وما يمنحه من ثقة وتحفيز ورغبة لديهن في إنجاز الواجب والتفوق في الأداء. وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارين خاصة للعروض الرياضية والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات الجمناستك الايقاعي وإثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاز هذه العملية ومواكبه التطور العلمي لهذه اللعبة فضلاً الى اضافة الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة . وهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة للطالبات بالعروض الرياضية، و التعرف على تأثير التمارين الخاصة للعروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية للطالبات بالجمناستك الايقاعي ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث وكانت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك .

Keywords: exercises for sports shows, kinesthetic abilities, beauty of movement in rhythmic gymnastics.

Abstract

Rhythmic gymnastics is one of the games that is characterized by its difficult performance, which depends on the effort of the individual student in particular, because this game requires a high level in various abilities and high will, because its movements and skills often depend on accuracy,

fluidity, and coordination in performance for all parts of the movement. The importance of exercises here comes as an effective means of educating female students in the light of what this method transmits and what it gives them of confidence, motivation and desire to fulfill their duty and excel in performance. The importance of the research lies in the use of special exercises for sports shows, which accompany the type of activity related to the rhythmic gymnastics skills, and to prove their effectiveness and the extent of their impact on the educational process through the optimal investment of effort and time, as well as the extent of their contribution to enriching the teacher with the scientific method that enables him to make this process a success and keep pace with the scientific development of this sport as well as imparting kinetic beauty to the performance, which gives a creative image of the movement. The research aimed to prepare special exercises for female students in sports shows, and to identify the effect of special exercises for sports shows in developing some of the motor abilities of female students in rhythmic gymnastics. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research problem. The study sample was second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk.

1- المقدمة

لقد حظيت العملية التعليمية خطوات واسعة نحو لتقدم من خلال استخدام اساليب مختلفة في التعليم والتي كان لها التأثير الواضح في هذا التقدم والوصول بالمتعلم إلى مستوى الأداء المهاري الأفضل . وإن أعمليه التعليميه تتركز على نقل المعارف والمعلومات من المعلم إلى المتعلم وبالطريقة المناسبة إذ لا تقتصر أهدافها على الجانب المعرفي فحسب بل يتجاوز ذلك إلى القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى المتعلمين على وفق قدراتهم فالمعلم الجيد هو الذي يستطيع التتويج في استخدام طرائق وأساليب مختلفة ، فضلاً الى ان تقديم كل ما هو حديث وجديد تساعد على رفع حالة الملل والضجر التي ترافق المتعلم .

ويعد الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب التي تتصف بادائها الصعّب الذي يعتمد على جهد أطلابه أفرديه بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون إن حركاتها ومهاراتها تعتمد في أغلب الأحيان على الدقة والانسيابية والتوافق في الأداء لجميع أقسام الحركة ، وتأتي أهمية التمرينات هنا بوصفها وسيلة فعالة في تعليم الطالبات في ضوء ما يبثه هذا الأسلوب وما يمنحه من ثقة وتحفيز ورغبة لديهن في إنجاز الواجب والتفوق في الأداء .

وتظهر أهمية جمال الحركة والناشئة من التنمية الجمالية والتذوق الحركي للفرد في اعطاء صورة جديدة لشكل الحركة وأدائها الاجمل " وهي عبارة عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى ، والخبرة الجمالية تتواجد في ساحات وميادين الرياضة كالمسابح والصالات والعباب الميدان وغيرها..."

وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارينات خاصة للعروض الرياضية والتي ترافق نوع النشاط الخاص بمهارات الجمناستك الإيقاعي وإثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاح هذه العملية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة فضلاً الى اضعاء الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة.

وتعد لعبة الجمناستك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطلبة التعبير عن قدراتها الذاتية من خلال الانسجام والتوافق بين حركة أجزاء الجسم المختلفة ، فهي رياضة تتطلب واجبات ومهمات حركية وبذل مجهود بدني كبير مما يحتم على ألقائمين بالعملية التعليمية استخدام الكثير من التمارين الخاصة لتعلم المهارات الخاصة بالمهارة المراد تعلمها والتي عن طريقها يتم الوصول بالطلبة إلى أفضل مستوى في عروض اداء مهارات الجمناستك الإيقاعي . ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدرس مادة الجمناستك الإيقاعي في الكلية لاحظت إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة وما تتطلبه من قدرات حس حركية لا تتحسن بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل للعبة وقد يكون سبب ذلك عدم استخدام تمارين تتناسب مع كثرة أعداد الطالبات مما يزيد من عبء العملية التدريسية من حيث المتابعة وتصحيح الأخطاء التي تصاحب الأداء المهاري وجمالية الحركة ، وعليه ارتأت الباحثة إجراء دراسة تجريبية باستخدام تمارينات خاصة للعروض الرياضية من أجل تنمية المهارات الحركية لبعض القدرات الحس حركية بالجمناستك الإيقاعي وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء. ويمكن ان تصوغ الباحثة المشكلة بالسؤال التالي :

- ماهي الاساليب والطرق الكفيلة في تنمية مهارات أَلجمناستك أَلإيقاعي وتصحيح جمال الحركة للطالبات؟

ويهدف البحث الى

- 1 اعداد تمارينات خاصة بالعروض الرياضية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك .
- 2 التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للعروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحس حركية للطالبات بالجمناستك الإيقاعي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

ان طبيعة الظاهرة والاهداف الموضوعة تفرض على الباحثة اختيار المنهج المناسب ؛
لانه "فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الافكار العديدة اما من اجل الكشف عن الحقيقة او
البرهنة عليها للاخرين".

إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي
والبعدي لملائمة طبيعة البحث اذ ان (المنهج التجريبي اكثر الوسائل كفية في الوصول إلى
المعرفة الموثوق بها) والشكل (1) يوضح ذلك .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
كركوك للعام الدراسي (2022 - 2023) والبالغ عددهن (35) طالبة ، إذ تم إجراء
التجربة الاستطلاعية على (4) افراد من مجتمع البحث ، وجاء اختيار عينة البحث بطريقة
الحصر الشامل للمجتمع بالكامل بواقع (28) طالبة بعد استبعاد (3) من الطالبات بسبب
عدم الالتزام والاصابات واختلاف الاعمار والاوزان .

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي لعينة البحث



1-2-2 تجانس العينة

قامت الباحثة بإجراء ألتجانس لعينه ألبحث في ألتغيرات التي قد يكون لها تأثير على
نتائج ألبحث ، وهذه ألتغيرات اشتملت على : ألتطول ، ألتكثله ، ألتعمر ، وعن طريق
استخدام اختبار T-Test والموضح في الجدول رقم (1) .

جدول (1) يوضح التجانس بين المجموعة التجريبية والضابطة في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
الطول (سم)	4 . 07	156 . 65	4 . 86	158 . 50	1.270	غير دال
الكتلة (كغم)	3 . 69	55 . 70	4 . 57	57 . 05	0.490	غير دال
العمر (شهر)	3 . 44	21 . 3	0 . 22	21 . 25	1.598	غير دال

ويلاحظ من الجدول أن جميع قيم (T) المحسوبة كانت اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.032) عند درجة حرية (13) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في الطول والوزن والعمر .

2-3 ادوات البحث العلمي والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

- المراجع والمصادر .
- الملاحظة والتجريب .
- الاستبانة .
- المقابلة الشخصية .
- كاميرا فيديو نوع (Sony) .
- جهاز عرض تلفاز (Jvc) .
- شريط تسجيل .
- ميزان طبي معير لقياس الوزن .
- ساعة توقيت عدد (2) .
- كراسي عدد (4) .
- أطواق عدد (25) .
- شاخص عدد (4) .
- حبال عدد (2) .
- بالونات كبيرة وصغيرة عدد (10) .
- كرات طبية عدد (4) .
- ورق مقوى ملون على أشكال هندسية مختلفة عدد (15) .
- شريط معدني بطول (2) متر لقياس الطول .
- طباشير ، صافرة .
- شريط جلدي بطول (50) متر لقياس المسافات .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 توصيف اختبارات الإدراك الحس - حركي

أولاً : اختبار الإدراك الحسي بتقدير الزمن

- الغرض من الاختبار : قياس الإحساس بتقدير الزمن .
- الأدوات : ساعة إيقاف إلكترونية .
- وصف الأداء : يطلب من المختبر النظر إلى ساعة الإيقاف ويقوم بتشغيلها (لغرض تفحص الساعة والتحسس بها) ثم يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الأزمنة (5 ثا ، 7 ثا ، 15 ثا) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الأزمنة .
- المرحلة الثانية : يُطلب من المختبر أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعه الإيقاف على أن يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر اماماً واليد على امتدادها الكامل مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7 ثا) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية .
- التسجيل : تُسجل للمختبر نتائج المحاولات الثلاث الأخيرة عند زمن (7 ثا) ولكل محاوله على حده على أن يتم حساب مقدار الخطأ في كل محاوله بتسجيل الزمن الذي يزيد على (7 ثا) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة . كلما كان الوسط الحسابي أقرب إلى (7 ثا) كلما كان إدراك الإحساس بالزمن أفضل .

شكل (2) اختبار الإدراك الحس الحركي بالزمن



ثانياً اختبار الإدراك الحسي بمسافة القفز للأمام

- الغرض من الاختبار : القدرة على الإحساس بمسافة القفز إلى الأمام .
- يتم عن طريق اجتياز مسافة محددة إلى الأمام دون استخدام حاسة البصر . وتحقيق المسافة المطلوبة يدل على ارتفاع مستوى إدراك مسافة القفز إلى الأمام . وتحسب المسافة التي تبعد عن خط تحديد المسافة كأخطاء في التقدير يدل نقصها على ارتفاع مستوى الإدراك بمسافة القفز للأمام بينما تدل زيادتها على الافتقار إلى إدراك هذه المسافة .
- الأدوات : شريط للقياس ، عصابة على العينين ، طباشير ، شريط علامات
- مواصفات الاختبار :

- يرسم خطان على الأرض المسافة بينهما (58.81) سم
- يقف اللاعب على خط البداية .
- رؤية المسافة المطلوبة للوثب أماما.
- وضع العصابة على العينين ، والانتظار لمدة خمس ثوان.
- تعطي محاولتان للوثب.
- **التسجيل :**
- تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب بين الخطين .
- تحسب مجموع النهائيين في النهاية والشكل (3) يوضح طريقة الأداء.
- كلما كانت النتيجة اقرب إلى خط الهدف كلما كان الإدراك الحسي بمسافة القفز أفضل.
- **ثالثاً : اختبار الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي**
- **الغرض من اختبار :** القدرة على الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي.
- **الأدوات المستعملة :** حائط مدرج بارتفاع مناسب وقطعة قماش لعصب العينين وقطعة طباشير .
- **طريقة الأداء :**
- يقوم المُختبر برفع الذراع المُسيطرة على امتدادها الكامل لعمل علامة بالاصابع على الحائط، ويجب ملاحظه عدم رَفَع الكعبين من الأرض ، ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه.
- من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصف ثنية، ثم يمرجح الذراعين إلى الأمام والى الأعلى مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل العلامة الثانية بإصبع اليد المسيطرة وهي على امتدادها الكامل.
- **التسجيل :**
- يتم حساب المسافة بين العلامتين الأولى والثانية، لنفرض أن قراءة العلامة الأولى كانت (220) سم وقراءه العلامة الثانية كانت (260) سم، وهذا يعني أن المُختبر قد قفز (40) سم وهذا يُعبر عن مقدار ما يتمتع به المُختبر من أَلقدره العضليه مقاساً بالسنتيمتر .
- يعطي للمختبر محاولتان وتسجل له افضلهما.
- نطلب من المُختبر أن يقفز (50%) من قدرته العضليه أي يلامس العلامه التي تشير إلى (240) سم وهو معصوب العينين بعد إعطائه فرصة تقدير المسافه بالنظر.

- يعطى للمختبر محاولتان ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسمان على (2).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (4) طالبات ، تضمنت استطلاع للتمارين والاختبارات قيد البحث وذلك يوم الاثنين 2022/10/03 في قاعة الجمناسيوك في كليه التريبيه ألبدنيه وعلوم ألبرياضه - جامعة كركوك لتحقيق ألبغراض ألبآتية :

- 1 تهيئة كادر العمل المساعد.
 - 2 اكتشاف المعوقات التي يحتمل ظهورها أثناء التجربة الرئيسة .
 - 3 التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستعملة .
 - 4 تحديد وقت الاختبار .
 - 5 حساب الاسس العلمية للاختبارات .
- وقد أظهرت ألبتجربه ألباستطلاعيه ما يأتي :
- 1 ملاءمه وصلاحيه ألبأجهزه وألبادوات ألبمستعمله ألبلتجربه .
 - 2 ملائمة المكان وكفايته لإجراء التجربة الرئيسة .
 - 3 لاحظت الباحثة كفاية وكفاءة كادر العمل المساعد .
 - 4 تم تحديد ألبوقت ألبلازم لألبأختبارات .

2-4-3 المعاملات العلمية

2-4-3-1 الصدق

استعملت الباحثة صدق المحتوى وكذلك من خلال العمل على توزيع استبانة على الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والجمناسيوك) وقد اتفقوا جميعاً وبنسبة (100%) على صدق الاختبارات .

2-4-3-2 الثبات

استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادته لاستخراج معامل الثبات كان الاختبار الاول يوم الاثنين 2022/10/03 وأعيد الاختبار بعد اسبوع يوم الاثنين 2022/10/10 وبناءً على النتائج وباستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون تم ايجاد معامل ثبات الاختبارات .

2-4-3-3 الموضوعية

تم احتساب موضوعية الاختبارات عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات ألبتئين من ألبحكمين* ، وضعا درجات ألبعينة ألباستطلاعية أثناء أداء الاختبارات ،

* الحكمين :

المديرية العامة لتربية كركوك

اختبار قياس

- م.د. جمعة اسماعيل جمعة

وبعدها استخرجت قيم (ر) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين ، وكما في الجدول (2) والذي يدل على ارتباط عالٍ ما بين تقييم المحكمين .

جدول (2) يبين معاملات ثبات الاختبارات قيد الدراسة

الموضوعية	الثبات	الاختبار
0.87	0.89	قفزة القطة
0.88	0.89	القفزة المقصية
0.89	0.91	وثبة الفجوة
0.88	0.89	إدراك الإحساس بالزمن
0.90	0.92	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
0.91	0.92	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

2-4-4 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة يوم الخميس المصادف 2022/10/13. ومن أجل التعرف على تكافؤ مجموعتي البحث تم استخراج قيمة (t) المحسوبة ، كما مبين في الجدول (3).
جدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي موضوع البحث والقدرات الحس حركي

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	مجموعه ضابطة		مجموعه تجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1.252	0.489	1.665	0.416	1.850	قفزة القطة
غير معنوي	1.566	0.495	1.875	0.400	1.950	القفزة المقصية
غير معنوي	1.767	0.238	1.885	0.284	1.955	وثبة الفجوة
غير معنوي	1.564	0.954	4.13	0.899	4.87	إدراك الإحساس بالزمن
غير معنوي	1.334	1.352	1.684	1.487	1.75	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
غير معنوي	1.857	0.11	1.19	0.09	1.11	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

من خلال الجدول (3) يتضح أن جميع قيم (T) المحسوبة للمهارات الأساسية كانت اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.032) عند درجة حرية (26) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابط وفي المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي .

2-4-5 تنفيذ التمرينات الخاصة

- استغرق تنفيذ التمرينات الخاصة 12 وحدة تعليمية موزعة على (6) اسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع الواحد (2) وحدتان .
- زمن أوحده التعليميه (90) دقيقة أُخذَ (60) دقيقة منها ضمن الجزء الرئيس .
- اتبعت الباحثة التدرج والتموج حمل التدريب في اعطاء التمرينات .
- بدأ تنفيذ التمرينات الخاصة يوم الأحد (2022/10/15) انتهاءً بيوم الخميس (2022/11/24) .

2-4-6 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية يوم الأحد المصادف 2022/11/27 ، إذ تم مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف التي استخدمت في الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (26) لمعالجه ألبينات .

3- عرض وتحليل ومناقشه النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك

الإيقاعي

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك

الإيقاعي في القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

لغرض معرفة معنوية ألفروق بين ألقياس ألقبلي والبعدى للمهارات الأساسية والقدرات الحس

الحركي في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار

(T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي

والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي

المتغيرات	الأختبار القبلي		الأختبار البعدى		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
قفزة القطة	1.850	0.416	2	0.22	3.81	معنوي
القفزة المقصية	1.950	0.400	2.06	0.4	3.14	معنوي
وثبة الفجوة	1.955	0.284	2.3	0.47	6.15	معنوي
إدراك الإحساس بالزمن	4.87	0.899	3.22	1.652	4.122	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز	1.75	1.487	2.061	0.7	3.084	معنوي

الأفقي

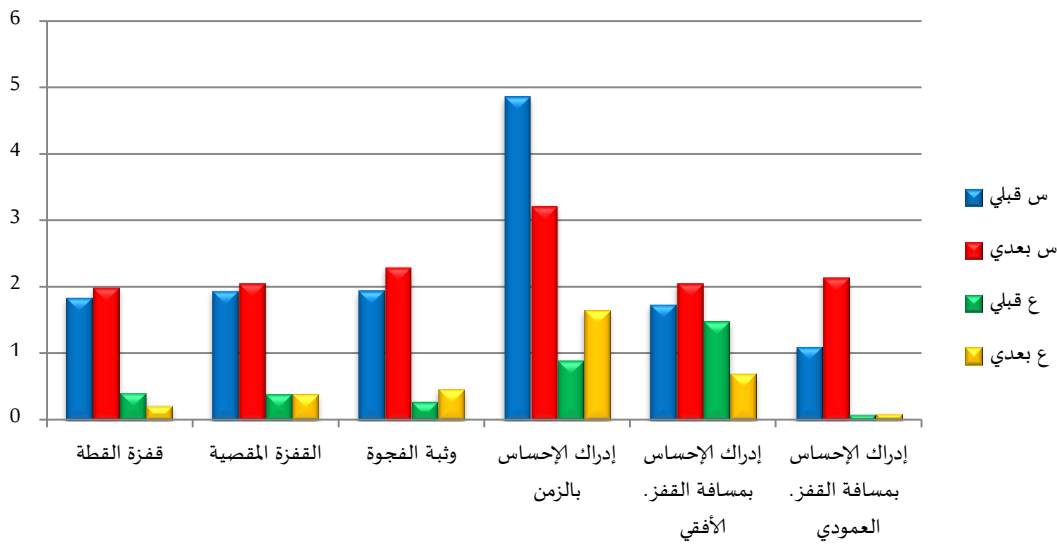
إدراك الإحساس بمسافة القفز

معنوي 9.43 0.10 1.15 0.09 1.11

العمودي

من خلال الجدول (4) والذي يبين قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغيرات فكانت اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.093) وبدرجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الأختبار البعدي .

الشكل (3) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (5) .

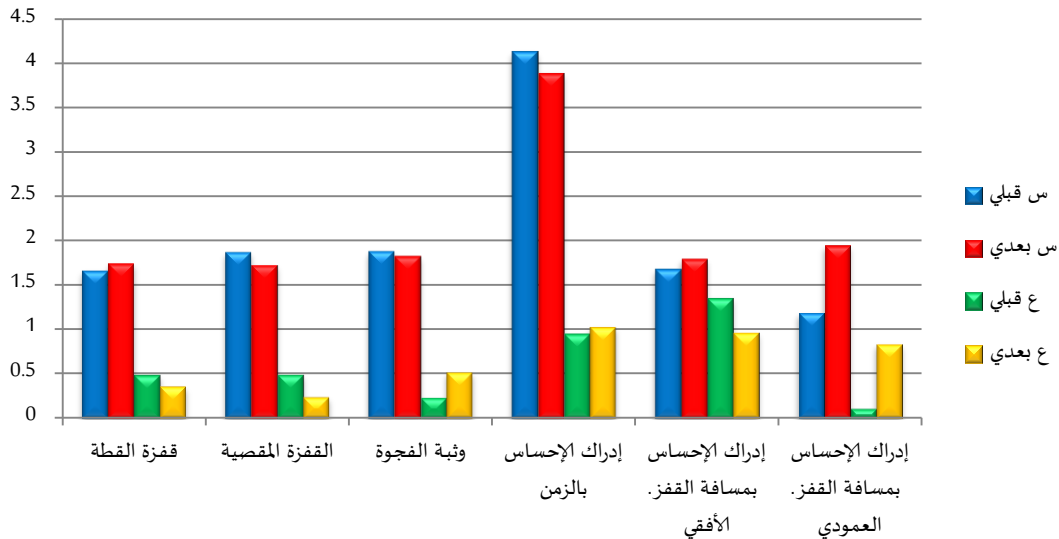
جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة معنوي
	س	ع	س	ع		
قفزة القطة	1.665	0.489	1.75	0.36	3.3	معنوي
القفزة المقصية	1.875	0.495	1.73	0.24	3.02	معنوي
وثبة الفجوة	1.885	0.238	1.83	0.52	3.93	معنوي

معنوي	3.065	1.023	3.89	0.954	4.13	إدراك الإحساس بالزمن
معنوي	3.857	0.962	1.8	1.352	1.684	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
معنوي	4.80	0.83	1.95	0.11	1.19	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

من خلال الجدول (5) والذي يبين قيمة (T) المحسوبة لجميع المتغيرات فكانت اكبر من قيمتها الجدوليه والبالغه (2.093) وبدرجة حرية (13) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

الشكل (4) يوضح مقارنة الأوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمه (t) للقابليات البيوحركيه ومؤشر الدقة لمهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



وبما ان الباحثة وجدت أنّ مجموعتي البحث تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن أجل الوقوف على أفضلية التطور ، لابد للباحث أن يجري مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية التي طبقت على طالبات المجموعة التجريبية أثر وفرق معنوي .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجناساتك

الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي

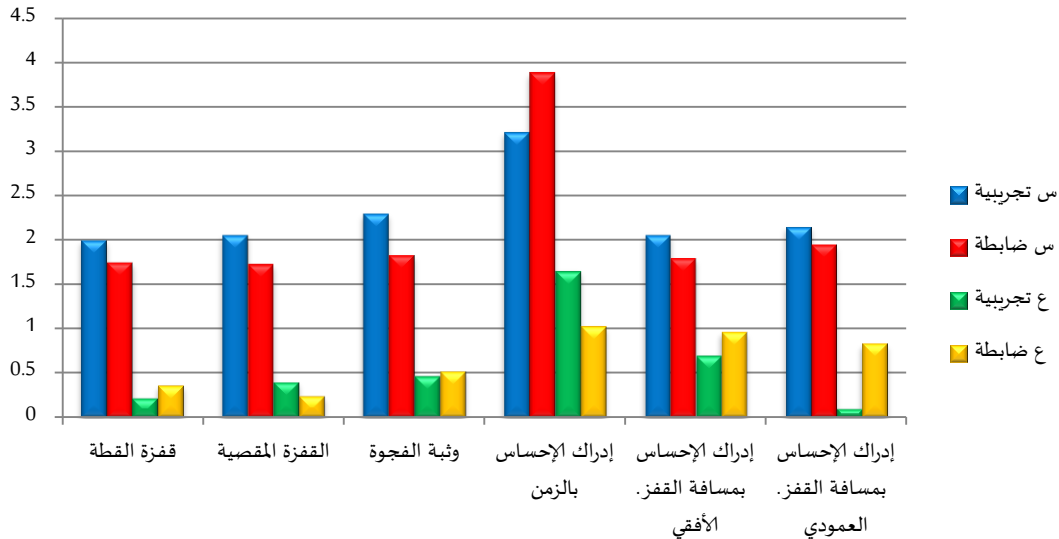
جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات

الحس الحركي للجناساتك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي

المتغيرات	تجريبيه	أضابطه	قيمة (t)	الدلالة
	س-ع	س-ع	المحسوبه	

معنوي	3.61	0.36	1.75	0.22	2	قفزة القطة
معنوي	4.81	0.24	1.73	0.4	2.06	القفزة المقصية
معنوي	3.50	0.52	1.83	0.47	2.3	وثبة الفجوة
معنوي	7.27	1.023	3.89	1.652	3.22	إدراك الإحساس بالزمن
معنوي	6.876	0.962	1.8	0.7	2.061	إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي
معنوي	5.45	0.83	1.95	0.10	2.15	إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي

شكل (5) يوضح مقارنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الايقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي



من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث لاحظت الباحثة وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية كونها صاحبة أعلى وسط حسابي ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وكما موضح في الشكل (7).

2-3 مناقشة النتائج

من خلال ملاحظة الجداول (4، 5، 6) نجد إن هناك فروقاً في اختبار مهارات قفزة القطة وقفزة المقصية ووثبة الفجوة وإدراك الإحساس بتقدير الزمن وإدراك الإحساس بتقدير المسافة الأفقية وإدراك الإحساس بتقدير المسافة العمودية . والفروق الموضحة في الجداول (4، 5، 6) دليل واضح على مدى فاعلية التمارين الخاصة للعروض الرياضية لتحسين القدرات الحس حركية وتقويم جمال الحركة في تطوير هذه المهارات للاختيار الصحيح للألعاب التي استخدمت خلال المنهج والتي أدت إلى تطوير هذه المهارات بشكل واضح لأنها أتاحت الفرصة لأداء حركات توافقية عديدة

رافقتها استخدام الأدوات المناسبة لهذه المهارات أو تلك بأشكال وأحجام وألوان براقية لضمان تفاعل الطالبات بشكل مستمر حيث بعثت روح التشويق والمرح والتغير عن المألوف ، لذا "فقد تتضمن العروض الرياضية لتحسين تعليم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية".

إذ أظهرت النتائج تفوق واضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة وفي جميع القدرات قيد البحث وتعزو الباحثة ان سبب هذا التفوق إلى أن الوسائل التعليمية والتي تم استعمالها من قبل أفراد المجموعة التجريبية تضمنت مثيرات متنوعة بالعروض الرياضية والتي بدورها أدت إلى إغناء الذاكرة بالخبرات التي ساعدت في رفع مستوى العملية الإدراكية، إذ عمل المنهج المعد على وفق الوسائل التعليمية على تطوير الإدراك (الحس-حركي)، ومن ثم مساعدة الطالبات في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعته أداء المهارات ، مما يجعله ينجح في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلف ، وبالتالي فإن التحكم في إخراج الأداء الحركي للمهارات من حيث القوة ، كما إن للحركات الرياضية دوراً كبيراً في تحسين وتطوير القدرات الإدراكية - الحركية.

لقد كانت هناك خصوصية في وضع تمارينات العروض الرياضية الهادفة لتطوير الصفات الحركية والمهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وإشباع رغبة الطالبات في الحركة والنشاط وتوجيه حركي صحيح وهاذف أدى إلى تحقيق التطور الحركي ، وكان أيضاً له خصوصية في استخدام أسلوب التنوع في التمارين لتطوير القدرات الحس حركية والتجديد واستثمار جيد للوقت من خلال زيادة عدد التكرارات التي تخدم تطور الصفات الحركية والمهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وتؤدي إلى إتقانها .

كما أن عملية الإدراك يمكن تطويرها عن طريق الممارسة والتكرار فضلاً عن الخبرة السابقة خصوصاً إذا كانت هذه التمارين تؤدي باستعمال وسيلة تعليمية تحفز قدرات الطالبة ين نحو الممارسة الجادة في الأداء، فالإدراك لا يأتي فجأة إذ إن التجربة والممارسة والتكرار تطور الإدراك الحسي لدى الطالبة.

4- الخاتمة

تضمن الاستنتاجات البحث للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية دوراً فاعلاً في تنمية قدرات الحس - حركي وتقويم الجمال الحركي في الجمناستك الإيقاعي للطالبات على المجموعة التجريبية لتطوير قدرات الحس - حركي أثراً ملموس في تقويم جمال الحركة في الجمناستك الإيقاعي للطالبات .ساهمت التمارينات الخاصة للعروض الرياضية في تعزيز وتطوير البرنامج الحركي وكذلك وفر الوقت للمدرسة والطالبة في تقويم أجمال الحركي قيد البحث بشكل جيد .للتمارينات الخاصة أثراً إيجابياً في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدات التدريبية والتفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد أكبر من الواجبات التدريبية .

اما **التوصيات** فكانت يفضل لتقويم جمال الحركة ان يتم تطوير قدرات الحس - حركي في الجمناستك الايقاعي للطلبات. يفضل لتطوير قدرات الحس - حركي في الجمناستك الايقاعي أن تصمم برامج تدريبية تحدد على ضوء امكانيات الطالبات واعلى حتى نضمن التطور الملحوظ . يفضل استعمال تمرينات خاصة للعروض الرياضية خلال العملية التدريبية لضمان تنوع البيئات لدى الطالبات وفي اي فترة ضمن فترات الخطة التدريبية كانت وفي أي جزء من أجزاء الوحدة التدريبية . يفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات أطلابها وقدراتها أبدنيه والحركيه والنفسية والعقلية .

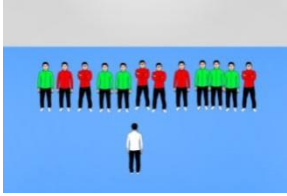
المراجع والمصادر

- ابراهيم بن عبد العزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2010.
- رغداء حمزة : استراتيجيات التعلم التعاوني واثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي ونسبة استثمارها لوقت ألتعلم ألكاديمي ، أطروحه دكتوراه ، كلية ألتربيه أرياضيه ، جامعة بغداد ، 2005.
- عامر جبار ألسعدي : تصميم وتقنين أختبارات أدراك الحس - حركي لدى لاعبي ألكرة الطائره، مجلة ألتربيه أرياضيه ، جامعة بغداد ، كلية ألتربيه أرياضيه ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002.
- علي حسين هاشم : الدلائل الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي ، القادسية ، 2010.
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981 ،
- محمد علي ابو الكشك ومازن رزق حتاملة : اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، العدد السادس ، 1996.
- محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والعروض الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب الحديث ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة الأزهر ، 2018.
- Rashad Abbas Fadhil, Maher Abdul Hamza Hardan Hudhaifa Ibrahim Khaleel, "Effects of Compound Exercises Based on Difficulty Level of Squash Players' Bio Motor Variable", Annals of RSCB, vol. 25, no. 6, Jun. 2021.

أنموذج لوحدة تعليمية في مادة الجمناستك الإيقاعي

المرحلة : الثانية
الطالبات : 14 طالبة
الاجهزة والادوات : قاعة جمناستك - حاسوب
المكان : القاعة الرياضية المغلقة زمن الوحدة :
90 دقيقة

الملاحظات	التنظيم (التشكيلات)	محتوى الوحدة التعليمية	الوقت	أقسام الوحدة
التأكد على الحضور والنظام. التأكيد على الاداء الصحيح.		الوقوف خط واحد تسجيل الغياب وتحضير الاجهزة والادوات. احماء وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال اداء حركات بالسير والهرولة . تمارين بدنية متخصصة ، تمارين للقدمين وتمارين للذراع ، تمارين للذراعين ، تمارين للراس والرقبة.	25د 5د 10د 10د	1-القسم الاعدادي أ-المقدمة ب- الاحماء العام ج- الاحماء الخاص
عرض نموذج جيد لأداء المهارة. ضرورة الانتباه للمدرس ومحاولة الاجابة عن الاسئلة المطروحة.		شرح طريقة ادا وثبة القطة في اداة الطوق من قبل النموذج. القيام بالأداء التفصيلي وتحديد مواضع الخطأ بالإشارة على اجزاء الجسم لتجنب الاخطاء. توضيح معنى الحس حركي.(الاحساس بالمسافة وتقدير السرعة والزمن) اداء تمرينات تمهيدية للمشي على اطراف الاصابع ، وهي معصوبة العينين. الوقوف- تبادل رفع الركبتين اماما وهي معصوبة العينين. الوثب المتواصل داخل دائرة قطرها (80-90) مرسومة على الارض وهي معصوبة العينين. الوقوف تمرينات مرونة للذراعين لاستدارة الكوع وتقوس	60د 15د 45د	2-القسم الرئيسي أ-النشاط التعليمي ب- النشاط التطبيقي

		<p>المرفقين للخارج من حلقه فوق الراس وهي معصوبة العينين.</p> <p>الوقوف بجوار حائط مع بالسند وثبات الحوض عمل زاوية 45 درجة بين الساق والخذ عند الركبة وهي معصوبة العينين.</p> <p>دحرجة الطوق على الارض وارتداده وهي معصوبة العينين.</p> <p>الوقوف من الثبات المسك باداة الطوق ودحرجته بالدفع الخفيف من رسغ اليد على الارض مع الزميلة وهي معصوبة العينين.</p>		
<p>التأكيد على المحافظة على الادوات ونظافة المكان.</p>		<p>تمارين تهدئة واسترخاء للعضلات.</p> <p>لعبة ترويحوية .</p> <p>اعطاء ارشادات وتعليمات عن الاداء للمهارة.</p> <p>اداء تحية الانصراف.</p>	<p>5د</p>	<p>3-القسم الختامي</p>