

تأثير استخدام تمارين الإدراك الحس – حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الإيقاعي

أ.م.د. خلود لايد عبدالكريم سعادة حسنين

مستخلص البحث باللغة العربية.

تعتبر مهارات الجمناستك الإيقاعي من مهارات مغلقة التي تتطلب تمارين تخدم إدراك الطالبة للمكان والزمان واحساسها بالمحيط بشكل فعال وقد هدفت الدراسة الحالية الى اعداد تمارين خاصة بالأدراك الحس-حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الإيقاعي وكذلك معرفة تأثير تمارين الادراك الحس حركي- في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الإيقاعي وقد طبق المنهج التجريبي على طالبات الصف الثالث في جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (24) طالبة, قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع كل مجموعة (12) طالبة ومن خلال استنتاجات البحث تبين وجود تباين في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وبهذا تكون المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

Abstract.

The Effect of Sensory - motor Perception Exercises on Learning Throwing and receiving Rings During Cat leap performance in Rhythmic gymnastics

Rhythmic gymnastics skills are considered closed skills thus they require exercises that develop the students' perception of time and place. The aim of the research is preparing special exercises for sensory – motor perception in learning throwing and receiving skills in cat leap performance. In addition to that, the researcher aimed at identifying the effect of these exercises on learning throwing and receiving rings in rhythmic gymnastics. The researchers used the experimental method on third year female students of physical education and sport Sciences College. The subjects were (12) students. The results showed great variance in posttests between controlling and experimental group in favor of the experimental group.

1- الباب الأول: التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لازال البحث العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضية يسهم في تغيير بعض الاساليب التقليدية المعتمدة والعمل على تطويرها باعتماد الصيغ العلمية الجيدة للارتقاء بمستوى العملية التعليمية ولألعب كافة فردية كانت ام فرقية، ولعبة الجمناستك الايقاعي من الألعاب التي تكون خاصة بالنساء عادة وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية لهنّ وما يمتلكن من قدرة على التعبير الحركي، وبالتالي ان ممارسة هذا النوع من الجمناستك يؤدي الى تنمية التوافق والاتزان كما ويؤثر في النواحي التشريحية والفلسجية في جسم الطالبة ولمختلف الأعمار .

ونظراً لكون مهارات الجمناستك بشكل عام ومن ضمنها مهارات الجمناستك الإيقاعي هي مهارات مغلقة تعمل وفق مبدأ العمل على المحاور والمستويات، فهي تحتاج إلى تمارينات قادرة على تنمية المهارات المطلوبة بشكل يتلاءم معها ومن ضمن هذه التمارينات تخدم إدراك الطالبة للمكان والزمان واحساسها بالمحيط بشكل فعّال، وهنا تبرز أهمية الإدراك الحس حركي وذلك لكونه يحتل مكانة هامة وكبيرة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل عام و الجمناستك الإيقاعي بشكل خاص

2-1 مشكلة البحث:

ان المهارات الخاصة بالطوق في الجمناستك الايقاعي تحتاج الى توافق عضلي عصبي وخصوصا عند استخدام اداة الطوق مع الربط بمهارات اخرى، وان كثرة المسكات واحتوائها على مستويات متعددة اصبح من الصعب الشعور والاحساس بالحركة وكذلك تقدير المسافة والزمن اثناء تأدية الوثبات والقفزات مما يتطلب التوافق الحركي من اجل الوصول الى الاداء الامثل للمهارات. ارتأت الباحثة وضع تمارينات خاصة بالإدراك الحس-حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الإيقاعي لطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذي قد يسهم رفع مستوى الاداء المهاري للطالبات.

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمارينات خاصة بالأدراك الحس-حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الايقاعي لطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
2. التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث (الضابطة-التجريبية).
3. تعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة-التجريبية) بتأثير تمارينات الادراك الحس حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث.

4-1 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (الضابطة-التجريبية) بتأثير تمارين الادراك الحس حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الابقاعي لطالبات الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين (الضابطة-التجريبية) بتأثير تمارين الادراك الحس حركي في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الابقاعي لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الثالث من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط للعام الدراسي (2015-2016).
- 2-5-1 المجال الزمني: من (2016/3/1) الى (2016/3/24).
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.

2- الباب الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

1-2 الادراك الحس حركي:

هو احد انواع العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الكائن الذي يكون داخل الانسان على وفق استجابة خارجية عن طريق احساس او استجابة لتصور وخيال الحركي او نتيجة تفكير داخلي فقد وردت تعريفات عديدة (للادراك) لذا عرفه قاسم حسن حسين بأنه (القدرة على الاحساس بأوضاع الجسم احساسا غير بصري سواء في حالة الحركة او السكون).

والادراك الحس- حركة: عملية تنظيم المدخلات الحية واعطائها معنى. من خلال التعاريف نلاحظ ان الاحساس يشكل الدور الاساسي لعملية الادراك لهذا فقد اقترن الادراك بالاحساس التي هي ظاهرة اولية بسيطة لظاهرة الادراك اي ان الاحساس يسبق الادراك معناه استلام مثير في حين الادراك معناه تفسير مثير وتتم عملية الادراك(الحس-حركي) من خلال تتابع مراحل والتي تبدأ بالتعرف على معلومات حسية من خلال الحواس السمعية والبصرية ثم تأتي مرحلة اخرى هي مرحلة التمييز والانتقاء بعدها ترسل لمناطق معينة في المخ ويتم خزنها (1-144).

وتم تعريف الادراك الحس حركي على انه " عملية تنظيم المدخلة الحسية واعطائها معنى وبذلك يخدم كوظيفة مهمة وهو دليل على السلوك" (2-153).

كما يعد الإدراك الحس – حركي ذو أهمية كبرى في مختلف ميادين الحياة وذلك لأهميته في جميع حركات التوافق، وهو يعني الاحساس الذي يعطينا القدرة على ادراك وضع الجسم واعضائه في الفراغ، بدرجة يمكننا بها من معرفة مسببات الحركة من دون استعمال حواسنا الخمس، فهو يرجع أحياناً الى الاحساس العضلي أو ما يسمى بالحاسة السادسة (3-203)، وكذلك يعتبر الإدراك الحس حركي " الدعامة الاولى للمعرفة الانسانية فهو يعطي المحسوسات او الحوافز المختلفة معنى، والجهازان المختصان بهذه العملية هما الجهاز الحسي والجهاز العصبي وان سلامة هذين الجهازين ودرجة نموها تؤثران في عملية الادراك (4-92).

2-1-1 أهداف الجمناستك الايقاعي(5-10):

1. اكتساب الجسم الصحة.
2. اكتساب الجسم التناسق والجمال.
3. اتاحة الفرصة لأكثر عدد من تلميذات المدارس للاشتراك في ممارسة هذا النوع من النشاط.
4. تنمية الاحساس للتذوق الجمالي للفنون المختلفة.
5. اكتساب الفتاة القدرة على التفكير والابتكار.
6. تنمية الشعور في الفتاة بالعلاقة بين المكان، او العلاقة بين الزمن والمكان والاحساس بالحركة.
7. تنمية الاستجابة الحركية لمختلف الايقاعات الموسيقية

2-1-2 أداة الطوق:

ظهر في التاريخ القديم ان لعبة الطوق كانت من اشهر الالعاب قديماً وكان الطوق يصنع من المعدن او الخشب او الخيزران، ويرجع الفضل الى ميداو *madua* في ادخال الطوق كأحد الأدوات المستخدمة في الحركات وذلك عام 1830. وقد انتشر واصبح شائعاً في بداية القرن التاسع عشر بعد ظهوره لأول مرة بصورة رسمية في عرض الافتتاح لدورة الالومبية العاشرة بألمانيا عام 1936 بمدينة برلين، وقد ظهر في العرض العديد من استخدامات هذه الاداة. وقد اشترك رسمياً في بطولات العالم الثانية عام 1965 في براغ بتشيكوسلوفاكيا، ويساعد استخدام الطوق على ترقية القدرة على التوافق العضلي والعصبي، وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند اداء الحركات المختلفة، وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الازواج الاساسية والمهارات باستخدام الطوق نظراً لكبر مساحته وحركاته المتعددة وامكانية حركته على المحور (6-10).

2-1-3 مواصفات الطوق:

يصنع من الخشب او البلاستيك ويتراوح القطر الداخلي له ما بين (80-90)سم ولا يقل وزنه عن 300 غم، ويجب ان تسمح حوافه الخارجية بالدوران. وشكله يكون اسطواني دون مقبض. اما اللون فبالإمكان اختيار اي لون عدا اللون الذهبي، الفضي، النحاسي، وانه من الممكن تغليف الطوق بأي طريقة شرط ان يبقى القطر الداخلي للطوق (90-80)سم، ويراعى ان يكون صلباً وغير قابل للانثناء.

2-1-4 اهمية الطوق:

- يعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم دائما الحركة الواسعة للطوق
- يساعد على تنمية المرونة في جسم اللاعبة
- تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي وسرعة التلبية للأداء
- استخدامه يزيد من صعوبة التمرين بما يفيد الحركة.

3- الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث:

المنهج التجريبي هو من المناهج العلمية كما لكل مشكلة منهج خاص في حلها, واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية التي تتناسب مع طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطالبات الصف الثالث للعام (2015-2016) وبلغ مجموع افراد عينة البحث (27) طالبة وتم استبعاد (3) طالبات للتجربة الاستطلاعية وبذلك بلغ عدد افراد عينة البحث (24) طالبة توزعوا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساويتين المجموعة الضابطة بلغ عددها (12) طالبة والمجموعة التجريبية بلغ عددها (12) طالبة وكما موضح في جدول (1)

جدول (1)

وصف العينة

المرحلة	عدد الشعبة	عدد الطالبات	عدد الطالبات المستبعدات	عدد افراد التجربة الاستطلاعية	عينة البحث
الثالثة	1	27	3	3	24
المجموع	27				

ولغرض التعرف على تكافؤ العينة في مستويات الاداء المهاري قبل البدء بالتجربة اجريت الباحثة اختبار (t-test) للاختبارات القبلية بين المجموعتين لغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم , اذ ظهرت النتائج ان قيمة (t) الجدولية اكبر من قيمتها المحسوبة لمهارات الطوق قيد البحث وللمجموعتين تحت مستوى دلالة (0,05) وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق, بمعنى ان هناك فروقا معنوية عشوائية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية وكما موضح في الجدول (2)

جدول (2)

تكافؤ مجاميع البحث بالمهارات الحركية

ت	المتغيرات	المجموعات	س	±ع	الوسط الحسابي للفروق	الخطأ المعياري للفروق	قيمة (ت)	نسبة الخطأ
1	رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة	قبلي	.833	.389	-.083	.186	.447	.659
		بعدي	.917	.515				

3-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة:

من الامور الهامة لإنجاز واتمام التجربة هي الوسائل المساعدة الادوات والاجهزة التي تم استخدامها لإتمام البحث, إذ ان "ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة...." (6-133)

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة استطلاع اراء الخبراء.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- فريق العمل المساعد

2-3-3 الادوات المستخدمة:

- اطواق جمناستك عدد (12).
- ساعة توقيت.
- شريط قياس بالمتر عدد(2).
- شريط لاصق ملون عدد (2).
- عصابة للعينين عدد(4).
- قاعة الجمناستك الداخلية لتطبيق الوحدات التعليمية

3-3-3 الاجهزة المستخدمة:

- آلة تصوير يدوية فيديو.
- جهاز حاسوب محمول.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

بعد أن قامت الباحثة بالتأكد من تكافؤ عينة البحث , قامت بعد ذلك بالإجراء الاختبارات الميدانية المطلوبة لغرض تطبيق تمارين خاصة بالإدراك الحس حركي تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الإيقاعي وتم الحصول على الموافقات الرسمية من عمادة الكلية بعدها يتم البدء بأجراء التجربة الرئيسية.

3-4-1 تمارين الإدراك الحس-حركي:

تم اعداد مجموعة من تمارين الإدراك الحس حركي ذات العلاقة ببعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين في الجمناستك الإيقاعي من خلال اعطاء تمارين خاصة للإدراك الحس حركي في اوقات متباينة في الجانب الرئيسي للحركات او المهارات.

3-4-2 تحديد المهارة:

تم اختيار مهارة البحث بالاتفاق مع الاستاذة الدكتورة الخبيرة اميرة عبد الواحد وذلك كونها من ضمن مفردات درس الجمناستك الإيقاعي

3-5 الاختبارات القبلية للمهارات:

الاختبارات هي وسائل للتقويم والتوجيه في المنهاج والبرامج التعليمية حيث قامت الباحثة بعد تقسيم العينة باختبار الطالبات في المهارة قيد الدراسة باستخدام اداة الطوق في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اجراء الاختبار القبلي على وفق الخطوات الاتية:

- اعداد لوحة الدلالة بالأرقام من 1 الى 12.
- تصوير اللوحة رقم (1).
- اداء المهارة من الطالبة الاولى بشكل متسلسل.
- تصوير اللوحة رقم (2) ثم الطالبة التالية وهكذا.

وبعد الانتهاء من تصوير الاختبارات فيديويًا جميعها, قامت الباحثة بتحويلها الى اقراص ليزيرية, وتوزيعها على الخبراء لغرض التقويم ووضع الدرجات لكل طالبة, ومقارنتها بنتائج الاختبارات البعدية, لغرض معرفة النتائج النهائية, لتعلم كل طالبة.

3-6 المنهج التعليمي المستخدم:

قامت الباحثة وبعد اجراء المقابلة مع المختصين في مجال التعلم الحركي¹ والجمناستك الايقاعي بأعداد منهج تعليمي يتضمن اعداد تمارينات ادراك حس حركي ولمدة اربعة اسابيع في القسم الرئيسي فقط في درس الجمناستك الايقاعي لإفراد عينة البحث تاريخ 1-3-2016 الى 24-3-2016 كما هو موضح في الجدول التالي, اذ تم تقسيم افراد العينة الى مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ويتم المنهج التعليمي في القسم الرئيسي حيث ينقسم الى هذا القسم الى جانبين الجانب التعليمي مدته (20) دقيقة والجانب التطبيقي مدته (40) دقيقة الذي يتم فيه استخدام التمارينات فيه. يتم تطبيق التمارينات بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع ولمدة أربع أسابيع ويتكون المنهج التعليمي من 8 وحدات تعليمية كما مبين في جدول (3).

الجدول (3)

تقسيم المهارات حسب الوحدات التعليمية

الموضوع	التاريخ	الوحدة التعليمية
شرح وعرض المهارة	2016 / 3 / 1	الأولى
تعليم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء وثبة القطة	2016 / 3 / 3	الثانية
اعادة تعليم المهارة السابقة	2016 / 3 / 8	الثالثة
تعليم مهارة الرمي بدون وثبة القطة	2016 / 3 / 10	الرابعة
تعلم اداء وثبة القطة	2016 / 3 / 15	الخامسة
تعليم المهارة كاملة بدون اداة الطوق	2016 / 3 / 17	السادسة
اعادة تعليم المهارة كاملة بصورتها النهائية بالطوق	2016 / 3 / 22	السابعة
اعادة المهارة السابقة	2016 / 3 / 24	الثامنة

3-7 الاختبارات البعيدة:

تم اجراء الاختبارات بتاريخ 31/3/2016 نفس الاختبارات السابقة لمعرفة نتائج وتأثير التمارينات الإدراك الحس حركي التي أدخلتها الباحثة ساعدت في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الايقاعي وهل تنمي الإدراك الحس حركي لدى العينة

* أ.د. يعرب خيون عبد الحسين

* أ.د. أميرة عبد الواحد منير

* أ.د. سوزان سليم داوود

* أ.م. د وسن جاسم حسن

8-3 تقويم الاداء:

تم تصوير الاختبارات القبلية والبعديّة ومن ثم تم عرضها على لجنة مقومات وعددهن 4 حيث أعطيت الدرجة النهائية للطالبة من خلال حذف أعلى درجة وأدنى درجة المحكمات لتجمع بعدها الدرجتين الوسطيتين ومن ثم تقسم على 2 للاستخراج الدرجة النهائية للطالبة والتي قيمتها من (0-10) درجة (7-225).

9-3 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) باستخدام الحاسبة الإلكترونية وعلى وفق القوانين الآتية:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. اختبار (t-test) للعينات المترابطة (المتصلة)
4. اختبار (t-test) للعينات المنفصلة

4- الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية

في مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القط وتحليلها ومناقشتها

جدول (4)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار في مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجاميع	س	±ع
1	رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة	الدرجة	قبلي ضابطة	.833	.389
			بعدي ضابطة	5.333	.492
2	رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة	الدرجة	قبلي تجريبية	.917	.515
			بعدي تجريبية	7.417	.669

يوضح جدول (4) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارات الدراسة (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة. حيث ظهر ان الوسط الحسابي لمهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الاختبار القبلي هو (0,833) وانحراف معياري قدره (0,389) بينما كان الوسط الحسابي للمهارة في الاختبار البعدي (5,333) وانحراف معياري (0,492). أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار (القبلي - البعدي) إذ ظهر الوسط الحسابي لمهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الاختبار القبلي هو (0,917)

والانحراف المعياري هو (0,515). بينما كان الوسط الحسابي للمهارة في الاختبار البعدي (7,417) بانحراف معياري هو (0,669).

جدول (5)

يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج في الاختبارين (القبلي-بعدي) في مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القط للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	س-ف	ع-ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ
رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة	ضابطة	4.500	.522	.151	29.850	.000
رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة	التجريبية	6.500	.798	.230	28.226	.000

* قيمة (t) الجدولية (2,70) امام درجة حرية (11=1-12) ومستوى دلالة (0,05).

لغرض التعرف على الفروقات بين الاوساط الحسابية للاختبارين (قبلي-بعدي) لكل مهارة من مهارات قيد الدراسة في المجموعة الضابطة والتجريبية. استخدمت الباحثة اختبار (ت) للمجموعات المترابطة حيث ظهر من الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة هي (29,850) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,70) لدرجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الفرق بين الاختبارين (القبلي-البعدي) هو فرق معنوي.

لغرض التعرف على الفروقات بين الاوساط الحسابية للاختبارين (القبلي-البعدي) لمهارات الدراسة في المجموعة التجريبية. استخدمت الباحثة اختبار (ت) المحسوبة للمجاميع المتصلة (المترابطة) حيث ظهر في الجدول (7) ان قيمة (ت) المحسوبة لمهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة (28,226) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2,70) لدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0,05). وتعزو الباحثة ذلك الى تأثير التمرينات المستخدمة في البحث من لدن الباحثة، والتي تم وضعها ضمن القسم الرئيسي للمناهج التعليمي المعد حيث ساعدت هذه التمارين على تطوير التوافق العضلي والعصبي بين الاداة وحركات الطالبة وهذا ما أدى الى تطوير هذه المهارة لان التوافق يساعد على تطوير الاداء المهارى للحركات الرياضية المختلفة، وهذا ما أكدته (ناهدة زيد الدليمي) "ان تطور سمة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات وحسب، بل اصبحت معظم الالعب الصغيرة والالعب الفردية والجماعية ومختلف الانشطة الحركية الرياضية تهتم بكيفية تطوير هذه الصفة لما لها من تأثير فعال في تطوير الاداء المهارى والارتقاء به" (8-59).

جدول (8)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القظ (البعدي-البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية مع قيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لها

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	8,692	0,669	7,417	0,492	5,333	الدرجة	رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة

* قيمة (t) الجدولية (2,07) امام درجة حرية (22=2-12+12) ومستوى دلالة (0,05)

من خلال جدول (8) يتبين ان هناك فروقا معنوية بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصاح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث. حيث ظهر ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة (5,333) وانحراف معياري (0,492) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7,417) وانحراف معياري (0,669).

يوضح الجدول (8) ان هناك فروقا معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مهارات الطوق ولصالح المجموعة التجريبية الذي اعطي فرصة كافية للطالبات بحيث وصل اداءهن الى درجة من الاتقان نتيجة الممارسة والتدريب فضلا عن تنمية الاحساس بالمكان والزمان وكذلك الاحساس بأداء الطوق وهذا يتفق مع ما أشار اليه (راتب، 1995) "ان الاحساس بالحركة يؤدي دورا مهما في عملية التوافق الحركي وهي أما تكون احساسا بالجهد العضلي أو احساسا بالمقاومة في حالة الشد العضلي وكذلك الاحساس بسرعة الحركة" (9-41). وترى الباحثة ان التدريب المستمر على اداء تمارين الادراك الحس-حركي يطور من الاداء المهاري للطالبة "اذ تعد عملية الاحساس والادراك لدى الطالبة اذ تمكنها من السيطرة على الاداء الحركي ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ظهور مهاراته في اداء الحركة بشكل مميز" (10-94). وكذلك ان استخدام تمارين الادراك الحس-حركي قد ساعدت على أثارة الدافعية نحو التعلم والدافعية هي حالة داخلية عند المتعلم تدفعه الى الانتباه للموقف التعليمي والاقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار في هذا النشاط حتى يحقق التعلم" (11-184).

5- الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

- أن استخدام التمارين الحس حركية ذات التأثير الايجابي الافضل في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الابقاعي.
- يوجد تباين في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وبهذا تكون المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في متغير البحث

2-5 التوصيات:

- التأكيد على استخدام تمارين الادراك الحس – حركي، لما له من تأثير واضح وفاعلية في تعلم مهارة رمي واستلام الطوق مع اداء قفزة القطة في الجمناستك الايقاعي.
- ضرورة وضع تمارين لتنمية الادراك الحس – حركي الخاصة بلعبة الجمناستك الايقاعي لما لها من اثر فاعل في تطوير المهارة بسرعة اكبر واتقانها

المصادر.

1. ماهر عواد العامري: فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1، (النبراس للطباعة والتصميم، 2014).
2. وجيه محجوب: فسيولوجيا التعلم، ط1، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
3. عبدالرحمن عدس، محي الدين توك: المدخل إلى علم النفس، ط6، (عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2006).
4. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، (الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990).
5. أميرة عبد الواحد، شيماء عبد مطر: أسس تعليم الجمناستك الايقاعي، (بغداد، مكتب النور للطباعة، 2010).
6. وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
7. معيوف ذنون حنتوش، عامر محمد سعودي جميز الأجهزة للبنات، جامعة الموصل، مديرية مطبعة الجامعة، 1985.
8. اسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، (القاهرة، دار الكتب العربي، 1995).
9. ناهدة عبد زيد الدليمي، اساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق، النجف، 2008.
10. قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1995).
11. عبد الرحمن عدس: اساسيات علم النفس التربوي، (الاردن، مركز الكتاب الاردني، 1990).

ملحق (1)

نموذج الوحدة الثانية لاستخدام تمرينات الإدراك الحس حركي للمسافة

الوحدة التعليمية: الثانية

الزمن: 75 دقيقة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة رمي الطوق مع اداء قفزة القطة

عدد الطالبات: 12 طالبة

الهدف التربوي: تنمية روح العمل والنظام

التاريخ: 2016/ 3 / 3

لملاحظات	لتنظيم	لفعاليات	لرهن	لقسام لوحدة
للتأكيد على الحضور والنظام	***** ▼ ***** ***** ***** ▲ مدرسة	سير مع رفع كعب القدمين من الارض ورفع الزراعين عالياً_ هرولة مع تحريك الزراعين اماما وخلفا- هرولة مع رفع الركبتين اماما وخلفا- سير تمارين للقدمين - تمارين للرجلين - تمارين للجذع تمارين الظهر - تمارين للزراعين- تمارين للراس والرقبة	20د 10د 7د	لقسم الاعدادي - الاحماء العام - الاحماء الخاص
للتأكيد على الاداء الصحيح واعطاء التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الاخطاء	***** ▲	شرح مهارة رمي ولسلام الطوق مع اداء قفزة القطة بشكل تفصيلي من قبل الاستاذة • عرض نموذج لاداء المهارة • توضيح معنى الادراك الحس حركي تمرينات الادراك الحس حركي 1. رسم خطوط موزية لحركة الجسم اماما بمسافة 40سم 50سم، 60سم، ثم البدء بتمرين الوثب لهذه الخطوط بالمتعاقب. 2. اداء التمرين الاول من قبل الطالبة وهي معصوية العينين 3. اداء التمرين الاول بالوثب للأعلى (وثبة القطة) مع مسك الطالبة الطوق للإحساس بالأداة 4. اداء التمرين الاول بالوثب المتعاقب بين المسافات المحددة باستخدام الطوق أي رمي الطوق واداء قفزة القطة ولسلام الطوق 5. اداء التمرين السابق وحسب المسافات المحددة للاعبة وهي معصوية العينين 6. يرافق تمارين رمي الطوق تمارين الاحساس بالطوق وكذلك تقدير المسافة المحددة. اداء التمارين كما في التمرين الاول مع تمارين الجانب التطبيقي وتسجل المسافة سلبيًا أو ايجابيًا قبل الخط أو بعده 7. يمكن تكرار التمرين الرابع مع الزميلة	45د 20د 25د	لقسم الرئيسي أ- الجانب التعليمي ب- الجانب التعليمي
		تمارين هرولة وثهدة ولسترخاء لصرف بعد اداء تحية للدرس	10د	لقسم اختتام