الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032
مجلة علوم الرياضة
المجلد الخامس عشر
العـــــدد: 55

تأثير تمرينات خاصة للعروض الرياضيه لتنمية قدرات الحس – حركي وتقويم الجمال الحَركي لبعض المهارات الاساسية الجمناسْتك ألايقاعي 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 : تمرينات خاصة بالعروض الرياضية ، قدرات الحس حركي ، الجمال الحركي في الجمناستك الايقاعي.

مستلخص البحث

يعد الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب التي تتَّصف بادائها الصعب ألذي يعتمد على جُهد ألطالبه ألفرديه 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. وتكمن أهمية البحث باستخدام تمرينات 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 العمليه ومواكبه ألتطور العلمي لهذه اللعبة فضلا عن اضفاء الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة . وهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة للطالبات بالعروض الرياضية، وتعرف تأثير التمرينات 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 التقدم من خلال أستخدام اساليب مختلفة في التعليم والتي كان لها التأثير الواضح في هذا التقدم والوصول بالمتعلم إلى مستوى الأداء المهاري الأفضل . وإن ألعمليه ألتعليميه ترتكز 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 التنويع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة ، فضلاً عن ان تقديم كل ما هو حديث وجديد تساعد على رفع حالة الملل والضجر التي ترافق المتعلم .

ويعد الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب التي تَتصف بادائها ألصعْب ألذي يَعتمد على جُهد ألطالبه ألفرديه بصورة خاصة لما تتطلبه هذه اللعبة من مستوى عالٍ في مختلف القدرات والإرادة العالية كون 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 اهمية جمال الحركة والناشئة من التنمية الجمالية والتذوق الحركي للفرد في اعطاء صورة جديده لشكل الحركة وأدائها الاجمل " وهي عبارة عن تذوق حركي جمالي رفيع المستوى ، والخبرة الجمالية تتواجد في ساحات وميادين الرياضة كالمسابح والصالات والعاب الميدان وغيرها..."

وتكمن أهمية البحث باستخدام تمرينات 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 ألعمليه ومواكبة التَّطور العلمي لهذه اللعبة فضلا عن اضفاء الجمال الحركي للأداء الذي يعطي صورة ابداعية للحركة.

وتعد لعبة الجمناستك الإيقاعي أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطالبة 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 بالعمليه ألتعليميه استخدام الكثير من التمارين الخاصة لتعلم المهارات الخاصة بالمهارة المراد تعلمها والتي عن طريقها يتم الوصول بالطالبة إلى أفضل مستوى في عروض اداء مهارات الجمناستك الايقاعي . ومن خلال خبرة الباحثة كونها تدرس مادة الجمناستك الايقاعي 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 تمرينات خاصة للعروض الرياضية من أجل تنمية المهارات الحركية لبعض القدرات الحس حركية بالجمناستك الإيقاعي وصولاً إلى أفضل مستويات الأداء. ويمكن ان تصوغ الباحث المشكلة بالسؤال الاتي :

- ما الاساليب والطرق الكفيلة في تنمية مهارات ألجمناستْك ألايقاعي وتصحيح جمْال الحرَكة للطالبات؟

ويهدف البحث الى

1 اعداد تمرينات خاصة بالعروض الرياضية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك .

2 تعرف تأثير التمرينات الخاصة للعروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحس حركية للطالبات بالجمناستك الايقاعي.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 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 ألباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث اذ ان (المنهج التجريبي اكثر الوسائل الكافية في الوصول إلى المعرفة الموثوق بها) والشكل (1) يوضح ذلك .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تحدد مُجتمع ألبحْث بطالبات ألمرحله ألثانيه كلية ألتربيه ألبدنيه وعلوم ألرياضه – جامعة كركوْك للعام ألدراسي (2022 – 2023) والبالْغ عددهُن (35) طالبه ، إذ تم أجراء 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 ألتصميم ألتجريبي لعينة البحث

2-2-1 تجانس العينة

قامت الباحثة باجرًاء ألتجانس لعينه ألبحث في ألمتغيرأت التي قد يكون لها تَأثير على نتائج ألبحث ، وهذه ألمتغيرات اشتملت على : ألطول ، الكتله ، ألعمر ، وعن طريق استخدام اختبار T-Test والموضح في الجدول رقم (1) .

الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

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

المتغيرات	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمة (T) ألمحسوبه	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الطول (سم)	158. 50	4 . 07	156 .65	4 . 86	1.270	غير دال
الكتلة (كغم)	57 . 05	3 . 69	55 . 70	4 . 57	0.490	غير دال
العمر (شهر)	21. 25	3 .44	21 .3	0 .22	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 ألضابطه والتجريبيه في ألطول والوزن وألعمر .

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

اولاً : اختبار الإدراك الحسي بتقدير الزمن

- **ألغرض من ألأختبار** : قياس ألاحساس بِتقدير ألزمن .
- **ألادوات** : ساعة ايقاف ألكترونيه .
- **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 ثَلاث مرات في كُل زَمن من هذه ألازمنة .
- **المرحلة الثانية** : يُطلَب من ألمختبْر اداء ألأختبار من دون ألنظَر إلى سْاعه ألإيقاف على أن يؤْدي ألأختبار من ألوقوف ويكون النظر اماماً واليد على أمتدادها الكامل مع طول ألجسم ويقوم ألمُختبر بتشغيل الساعه وإيقافها عند زمَن (7 ثا) على أن يكرر هذا ألقياس ثلاث مرات متتاليه .
- **ألتسجيل** : تُسجل للمختبْر نتائج ألمحاولات ألثلاث ألاخيرة عند زمن (7 ثا) ولكل محاوله على حده على أن يتم حساب مُقدار ألخطأ في كل محاوله بتسجيل ألزمن الذي يزيد على (7 ثا) أو ينقص يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة . كلما كان الوسط الحسابي أقرب إلى (7 ثا) كان إدراك الإحساس بالزمن أفضل.

شكل (2) اختبار الادراك 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

الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

- **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.
- تعطى محاولتان للوثب.
- **التسجيل :**
- تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب بين الخطين .
- تحسب مجموع النهايتين في النهاية والشكل (3) يوضح طريقة الأداء.

كلما كانت النتيجة اقرب إلى خط الهدف كان الإدراك الحسي بمسافة القفز أفضل.

ثالثاً : اختبار الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي

- **الغرض من الاختبار** : القدرة على الإدراك الحسي بمسافة القفز العمودي.
- **الأدوات المستعملة** : حائط مدرج بارتفاع مناسب وقطعة قماش لعصب العينين وقطعة طباشير.
- **طريقة الأداء :**
  - يقوم ألمُختبر برفع ألذراع ألُمسيطرة على أمتدادها الكامل لعمل علامة بالاصابع على ألحائط، ويجب ملاحظه عدم رَفع ألكعبين 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 ألوصول إليها لعمل العلامة الثانية بإصبع اليد المسيطرة وهي على امتدادها الكامل.
- **التسجيل :**
  - يتم حساب ألمسافه بين العلامتين الأولى والثانيه، لنفرض أن قراءة العلامة الأولى كانت (220) سم وقراءه العلامه الثانيه كانت (260) سم، وهذا يعني أن ألمختبر قد قَفز (40)سم وهذا يُعبر عن مقدار ما يتمتع به ألمختبر من ألقدره العضليه مقاساً بالسنتمتر.
  - يعطي للمختبر محاولتان وتسجّل له افضلهما.

- نًطلب من ألمُختبر أن يقفْز (50%) من قدرته العضليه أي يلامس ألعلامه التي تشير إلى (240) سم وهو معصوب العينين بعد إعطائه فرصة تقدير ألمَسافه 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 الاختبارات قيد البحث وذلك يوم الاثنين 2022/10/03 في قاعه الجُمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم ألرياضه – جامعة كركوك لتحقيق ألاغراض الآتية :

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 ألتجربه ألاستطلاعيه ما يأتي :

1 مُلائمه وصلاحيه ألاجهزه وألادوات ألمستعمله للتجربه .
2 ملائمة المكان وكفايته لإجراء التجربة الرئيسية .
3 لاحظت الباحثة كفاية وكفاءة كادر العمل المساعد .
4 تم تًحديد ألوقت أللازم لاداء ألأختبارات .

2-4-3 المعاملات العلمية

2-4-3-1 الصدق

استعملت الباحثة صدق المحتوى وكذلك من خلال العمل على توزيع الاستبانة على الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبارات والقياس والجمناستك) 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 وأُعيد 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 إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات أثنين من المحكمين *، وضعا درجات للعينة الاستطلاعية في أثناء أداء الاختبارات ، 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

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

2-4-4 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف 2022/10/13. ومن أجل تعرف 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

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

* المحكمين :

- م.د جمعة اسماعيل جمعة	اختبار قياس	المديرية العامة لتربية كركوك
- م.م خالد حمد ناصر	حكم جمناستك	كلية القلم الجامعة / قسم التربية الرياضة

الرقم الدولي
ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

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

- أستغرق تنفيذ التمرينات الخاصة 12 وحدة تعليمية موزعة على (6) اسابيع .
- عدد ألوحدات ألتعليميه في ألأسبوع الواحد (2) وحدتان .
- زمن ألوحده ألتعليميه (90) دقيقة أُخِذَ (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 ، إذْ تم مراعاة نفس الشروط والتعليمات والظروف التي استخدمت في الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية

أستعملت الباحثة الحقيبة ألإحصائية (SPSS) الإصدار (26) لمعالجه ألبيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج أختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي وتَحليلها:

3-1-1 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

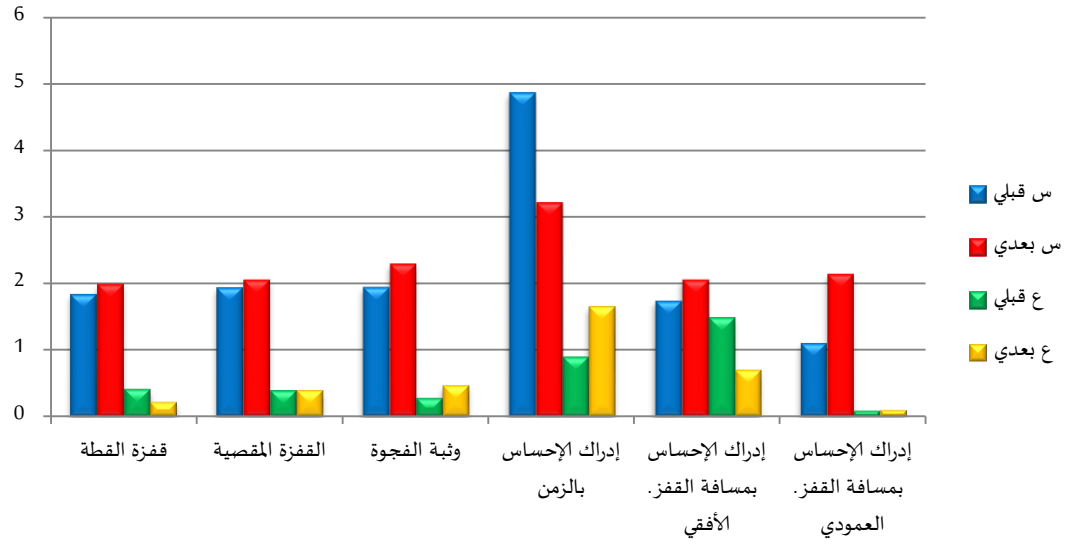
لغرض معرفة معنوية ألفروق بين ألقياس ألقبلي والبعدي للمهارات ألاساسية والقدرات الحس الحركي في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي

المتغيرات	ألأختبار القبلي		ألأختبار البعدي		قيمة (T) ألمحسوبه	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 الأفقي	1.75	1.487	2.061	0.7	3.084	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي	1.11	0.09	1.15	0.10	9.43	معنوي

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

الشكل (3) يوضح مقارنة ألأوساط ألحسابيه وألانحرافات المعياريه وقيمة (t) للمهارات الأساسيه والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



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

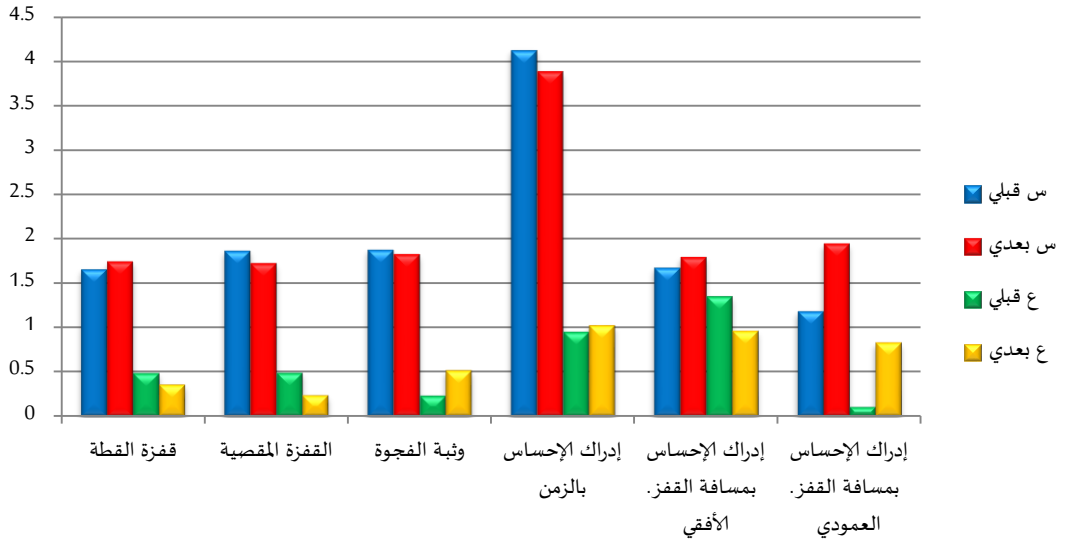
لغرض معرفة معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي في الجمناستك الإيقاعي للمجموعة الضابطة ، قامت الباحثة باستخدام اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (5) .

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

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

الشكل (4) يوضح مقارنة ألاوساط ألحسابيه والانحرافات ألمعياريه وقيمه (t) للقابليات البيوحركيه ومؤشر الدقة لمهارات الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية في القياس القبلي البعدي



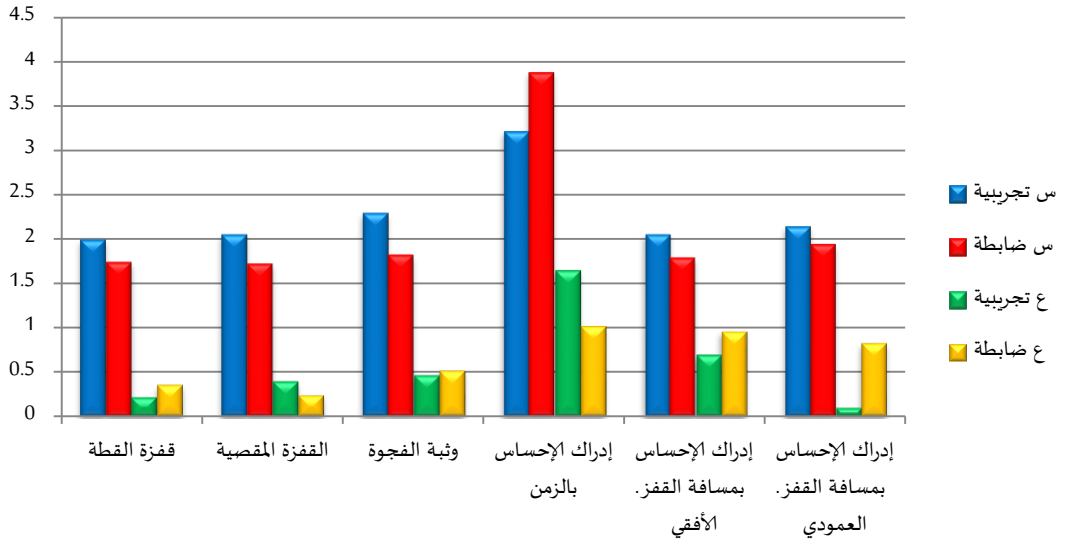
وبما ان الباحثة وجدت أنَّ مجموعتي البحث تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن أجل الوقوف على أفضلية التطور ، لابد للباحث أن يجري مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية التي طبقت على طالبات المجموعة التجريبية أثر وفرق معنوي .

3-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي وتحليلها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمهارات الأساسية والقدرات الحس الحركي للجمناستك الإيقاعي لمجموعتي البحث في القياس البعدي

المتغيرات	ألتجريبيه		ألضابطه		قيمة (t) ألمحسوبه	الدلاله
	س-	ع	س-	ع		
قفزة القطة	2	0.22	1.75	0.36	3.61	معنوي
القفزة المقصية	2.06	0.4	1.73	0.24	4.81	معنوي
وثبة الفجوة	2.3	0.47	1.83	0.52	3.50	معنوي
إدراك الإحساس بالزمن	3.22	1.652	3.89	1.023	7.27	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز الأفقي	2.061	0.7	1.8	0.962	6.876	معنوي
إدراك الإحساس بمسافة القفز العمودي	2.15	0.10	1.95	0.83	5.45	معنوي

شكل (5) يوضح مقارنة ألاوساط ألحسابيه والانحرافات المعياريه وقيمة (t) للمهارات ألاساسية 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 اعلى وسط حسابي ولجميع المتغيرات المبحوثة ، وكما موضح في الشكل (7).

3-2 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 رافقها استخدام الأدوات المناسبة لهذه المهارات أو تلك بأشكال وأحجام وألوان براقة 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 سَبب 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 ألفهم لطبيعه أداء المهارات ، مما يجعله ينجح في أداء ألمهارات ألحركيه في مًواقف أللعب المختلفه ، 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 تمرينات العروض الرياضية الهادفة لتطوير الصفات الحركية والمهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وإشباع رغبة الطالبات في الحركة والنشاط وبتوجيه حركي صحيح وهادف أدى إلى تحقيق التطور الحركي ، وكان أيضا 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 .

وأن عملية الإدراك يمكن تطويرها عن طريق الممارسة والتكرار فضلاً عن الخبرة السابقة خصوصاً إذا كانت هذه التمارين تؤدى 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

للتمرينات الخاصة للعروض الرياضية دورٌ فاعلٌ في تنمية قدرات الحس – حركي وتقويم الجمال الحركي في الجمناستك الايقاعي للطالبات على المجموعة التجريبية ولتطور قدرات الحس – حركي أثر ملموس في تقويم جمال الحركة في الجمناستك الايقاعي للطالبات .ساهمت التمرينات الخاصة للعروض الرياضية في تعزيز البرنامج الحركي وتطويره وكذلك وفر الوقت للمدرسة والطالبة في تقويم الجمال الحركي قيد البحث بشكل جيد .وللتمرينات الخاصة أثر إيجابي في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدات التدريبية والتفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية .

اما **التوصيات** فكانت يفضل لتقويم جمال الحركة ان يتم تطوير قدرات الحس – حركي في الجمناستك الايقاعي للطالبات. ويفضل لتطوير قدرات الحس – حركي في الجمناستك الايقاعي أنْ تصمم برامج تدريبية تحدد في ضوء امكانات 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 أيُّ جزء من أجزاء الوحدة التدريبية . ويفضل أنْ تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات ألطالبة وقدراتها ألبدنيه والحركيه والنفسية والعقلية .

المراجع والمصادر

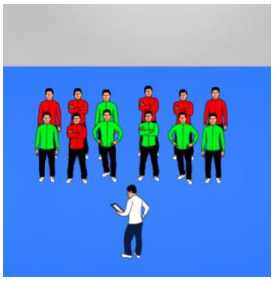
- ابرأهيم بن عبد ألعزيز : مًناهج وطرْق ألبحث ألعلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2010.
- رغداء حمزة : استراتيجية التعلم التعاوني واثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي ونسبة استثمارها لوقت ألتعلم ألاكاديمي ، أطروحه دكتوراه ، كلية ألتربيه ألرياضيه ، جامعة بغداد ، 2005.
- عْامر جًبار ألسعدي : تًصميم وتقنين أختبارات أدراك الحس – حركي لدى لاعبي ألكرة الطائره، مجلة ألتربيه ألرياضيه ، جامعة بغداد ، كليه ألتربيه الرياضيه ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002.
- علي حسين هاشم : الدلائل الفسلجية والحركية في علم النفس الرياضي ، القادسية ، 2010.
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981.

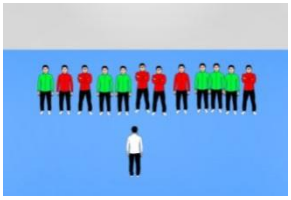
- محمد علي ابو الكشك ومازن رزق حتاملة : اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس – حركي على بساط الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، العدد السادس ، 1996.
- محمود إسماعيل الهاشمي : التمرينات والعروض الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب الحديث ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة الازهر ،2018.
- Maher Abdul Hamza Hardan Hudhaifa Ibrahim ،Rashad Abbas Fadhil ،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 الايقاعي

المرحلة : الثانية الهدف التعليمي : تعلم وثبة القطة عـــــــــــدد الطالبات : 14 طالبة

الاجهزة والادوات : قاعة جمناستك – حاسوب المكان : القاعة الرياضية المغلقة زمن الوحدة : 90 دقيقة

أقسام الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم (التشكيلات)	الملاحظات
1-القسم الاعدادي **أ-المقدمة** **ب-الاحماء العام** **ج-الاحماء الخاص**	25د 5د 10د 10د	الوقوف خط واحد تسجيل الغياب وتحضير الاجهزة والادوات. احماء الجهاز الدوري التنفسي وتهيئته والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل من خلال اداء حركات بالسير والهرولة . تمارين بدنية متخصصة ، تمارين للقدمين وتمارين للجذع ، تمارين للذراعين ، تمارين للراس والرقبة.		التأكد على الحضور والنظام. التأكيد على الاداء الصحيح.
2-القسم الرئيسي **أ-النشاط**	60د 15د	شرح طريقة اداء وثبة القطة في اداة الطوق من قبل النموذج. القيام بالأداء التفصيلي وتحديد مواضع الخطأ بالإشارة		عرض نموذج جيد لأداء

التعليمي **ب- النشاط التطبيقي**	45د	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 المرفقين للخارج من حلقه فوق الراس وهي معصوبة العينين. الوقوف بجوار حائط مع بالسند وثبات الحوض عمل زاويه 45 درجه بين الساق والفخذ عند الركبة وهي معصوبة العينين. دحرجة الطوق على الارض وارتداده وهي معصوبة العينين. الوقوف من الثبات المسك باداة الطوق ودحرجته بالدفع الخفيف من رسغ اليد على الارض مع الزميلة وهي معصوبة العينين.		ضرورة الانتباه للمدرس ومحاولة الاجابة عن الاسئلة المطروحة.
3-القسم الختامي	5د	تمرينات تهدئة واسترخاء للعضلات. لعبة ترويحية . اعطاء ارشادات وتعليمات عن اداء للمهارة. اداء تحية الانصراف.		التاكيد على المحافظة على الادوات ونظافة المكان.