



## The effect of sports performance exercises on developing the sensory-motor abilities and kinetic beauty of female students in rhythmic gymnastics.

Mays Abd Ali jassem

[maysmaysmuntadher@gmail.com](mailto:maysmaysmuntadher@gmail.com)

### Abstract

This study aimed to evaluate the effect of performance exercises on the development of sensory-motor abilities and the evaluation of the beauty of movement for some skills in rhythmic gymnastics among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences in Maysan. A training program was applied to a sample of 20 female students out of 40, divided into an experimental and a control group. The training program included exercises aimed at improving jumping and vaulting skills, in addition to developing the sense of estimating time and horizontal and vertical distance. The results showed that the experimental group outperformed the control group in all tests of motor and cognitive skills. This superiority can be attributed to the focused activities that included the use of sports tools and techniques for integrating harmonious movements, which helped improve motor accuracy and timing. These exercises also contributed to the gradual development of sensory-motor perception, starting from the sense of balance and ending with improving the precise performance of motor skills. The study recommends enhancing the use of performance exercises within training programs to develop motor skills, with the necessity of integrating sports tools and improving training curricula to ensure better results in the long term

**Keywords:** Sports Show Exercises, Sensorimotor abilities.

## تأثير تمرينات العروض الرياضية في تنمية القدرات الحس- حركية والجمال الحركي لدى

## الطالبات في الجمباز الإيقاعي

م. ميس عبد علي جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

[maysmaysmuntadher@gmail.com](mailto:maysmaysmuntadher@gmail.com)

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم تأثير التمارين الخاصة بالعروض الرياضية على تطوير القدرات الحس-حركية وتنمية جمال الحركة لبعض المهارات في الجمباز الإيقاعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ميسان. تم تطبيق برنامج تدريسي على عينة من 20 طالبة من أصل 40، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. شمل البرنامج التدريسي تمارين تمارين موجهة لتحسين مهارات القفز والوثب، بالإضافة إلى تطوير الإحساس بتقدير الزمن والمسافة الأفقية والعمودية. أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية والإدراكية. يمكن إرجاع هذا التفوق إلى الأنشطة المركزية التي تضمنت استخدام الأدوات الرياضية وتقنيات دمج الحركات التوافقية، مما ساعد في تحسين الدقة الحركية والتوقيت. كما أسهمت هذه التمارين في تطوير الإدراك الحس-حركي بشكل تدريجي، بدءاً من الإحساس بالتوازن وصولاً إلى تحسين الأداء الدقيق للمهارات الحركية. توصي الدراسة بتعزيز استخدام التمارين الخاصة بالعروض الرياضية ضمن البرامج التدريبية لتطوير المهارات الحركية، مع ضرورة دمج الأدوات الرياضية وتحسين المناهج التدريبية لضمان نتائج أفضل على المدى الطويل.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات العروض الرياضية، القدرات الحس - حركية .

## 1- التعريف بالبحث:

## 1-1 المقدمة و أهمية البحث:

تُعد الرياضة جزءاً أساسياً من حياة الإنسان، فهي لا تقتصر على تعزيز الصحة البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل العديد من الجوانب النفسية، الاجتماعية، والعقلية. الرياضة تساهم في تطوير القدرات الفردية وتنمية المهارات الحركية، مما يساعد على تحسين الأداء العام للأفراد في مختلف المجالات. من بين الرياضات التي تجمع بين المتعة الفنية والدقة الحركية، تبرز رياضة الجمناستيك الإيقاعي كواحدة من أهم الرياضات التي تتطلب مهارات خاصة في التوازن، المرونة، القوة، التنسيق الحركي، والدقة. يعتمد أداء هذه الرياضة على التمازن بين الحركات الحسية والحركية، في محاولة لتحقيق أداء يتناسب بالجمال الحركي والإبداع.

الجمناستيك الإيقاعي يتطلب درجة عالية من التنسيق بين العقل والجسم، حيث يكون التركيز ليس فقط على إتمام الحركات بدقة، بل على إضافة عنصر الجمال والإيقاع إليها. لذلك، يبرز دور التمرينات المتخصصة في هذا المجال، مثل تمرينات العروض الرياضية، التي تهدف إلى تطوير الحركات التوافقية وتحسين القدرات الحس-حركية. هذه التمرينات تتميز بقدرتها على دمج الحركات الحركية المعقدة مع الأدوات الرياضية، مثل الطوق، الكرة، والشريط، مما يعزز التنسيق العضلي والبدني، ويسهم في تنمية الجمال الحركي للرياضيات.

تتمثل أهمية القدرات الحس-حركية في قدرتها على تحسين التفاعل بين الإدراك الحسي والحركات الجسدية، وهو ما يتطلب تدريباً دقيقاً وموجهاً بشكل خاص لتحفيز الحواس المختلفة، مثل التوازن، التوقيت، والمسافة. إن تحسين هذه القدرات يشكل أساساً لتحسين أداء الرياضيات في الجمناستيك الإيقاعي، حيث يجب على المتدربة أن تتمتع بقدرة كبيرة على إدراك الزمن والمسافات الأفقية والعمودية بدقة، وأن تكون قادرة على تنسيق الحركات المختلفة بشكل سلس ومتمازج مع الموسيقى.

من ناحية أخرى، يعتبر الجمال الحركي أحد الجوانب التي تميز الجمناستيك الإيقاعي، حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الفني، ويعد معياراً مهماً في تقييم الأداء الرياضي. الجمال الحركي ليس مجرد أداء للحركات بشكل صحيح، بل يتطلب إظهار التمازن، الإبداع، والانسجامية في كل حركة من حركات التمرين، مما يعكس تفاعلاً مثالياً بين القوة والمرونة والتوازن.

تتعدد الأساليب والتمارين الرياضية التي تهدف إلى تحسين هذه القدرات، ويعد استخدام تمرينات العروض الرياضية من أكثر الأساليب فعالية في تطوير القدرات الحس-حركية والجمال الحركي. هذه التمرينات تعتمد على دمج مجموعة من الحركات الحركية المعقدة، بما في ذلك القفزات، الانحناءات، التمدد، والتوازن، مع استخدام الأدوات الرياضية التي تزيد من التحدي وتضيف عنصراً إضافياً من الجمال إلى الحركات. كما أن هذه التمرينات تُحفز الإدراك الحسي في وقت واحد، مما يساهم في تحسين التقدير الحركي والزمني، وهو ما ينعكس إيجاباً على أداء اللاعبات في الجمناستيك الإيقاعي.

في هذا السياق، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير تمرينات العروض الرياضية في تطمية القدرات الحس-حركية والجمال الحركي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم تصميم هذه الدراسة لتسليط الضوء على فعالية هذه التمرينات في تحسين أداء الطالبات في الجمناستيك الإيقاعي، من خلال تحليل تأثيرها على عدة مهارات حس-حركية، مثل التوازن، الدقة في إدراك الزمن والمسافة، وكذلك تحسين الجمال الحركي من خلال التنسيق والتفاعل مع الأدوات.

إن دراسة تأثير هذه التمرينات تأتي في وقت يزداد فيه الاهتمام بتطوير الرياضات الإيقاعية والفنية، حيث أن تحسين المهارات الحركية الأساسية يُعد شرطاً أساسياً لتحقيق الأداء العالي في هذه الرياضات. لذلك، فإن نتائج هذه الدراسة ستساهم في إضافة معرفة جديدة حول فعالية تمرينات العروض الرياضية في تطمية قدرات الطالبات وتطوير أدائهن الفني والبدني، مما سيفتح المجال لتطوير أساليب تدريبية موجهة تناسب احتياجات الرياضيات المبتدئات والمتقدمات.

من خلال هذه الدراسة، نسعى أيضاً إلى تزويد المدربين والممارسين بوسائل وتقنيات تدريبية يمكن تطبيقها بشكل فعال في المؤسسات الأكademية والتدربيّة، مما يسهم في رفع مستوى الأداء الحركي والجمالي لدى الرياضيات، ويعزز من تطبيق المفاهيم الرياضية المتقدمة في الجمناستيك الإيقاعي. كما يهدف البحث إلى تقديم أدلة علمية حول أهمية تكامل الأنشطة الحركية والإيقاعية في تحسين قدرات الإدراك الحسي والتنسيق الحركي، مما يساهم في تطوير مستقبلٍ لهذه الرياضة في بيئة التعليم البدني.

## 2-1 مشكلة البحث:

يُعد الجمباز الإيقاعي من الرياضيات التي تتطلب توافقاً عالياً بين المهارات البدنية والجمالية، مع التركيز الكبير على القدرات الحس حركية والجمال التعبيري. إلا أن الملاحظة العملية تشير إلى وجود قصور لدى الطالبات في تحقيق هذا التوافق، حيث تفتقر بعضهن إلى الكفاءة الالزمة في التحكم بالحركات وتناغم الأداء مع المتطلبات الجمالية للمهارة.

على الرغم من أن الجمباز الإيقاعي يعتمد على قدرة الطالبات على أداء حركات سلسة وجمالية، فإن العديد من الطالبات يواجهن صعوبة في تحقيق هذا التوازن بين الأداء البدني والفنى. لذلك، تحتاج الطالبة إلى تطوير مهارات التنسيق بين مختلف الحركات الحسية والبدنية بشكل متكامل، بالإضافة إلى تحسين دقة التقدير الزمني والمسافة الأفقية والعمودية، لتحقيق الأداء الجمالي في الجمباز الإيقاعي.

## 3-1 هدف البحث:

1. إعداد تمارينات العروض الرياضية لتنمية القدرات الحس - حركية لدى الطالبات في رياضة الجمباز الإيقاعي.
2. معرفة تأثير تمارينات العروض الرياضية في القدرات الحس- حركية للطالبات في درس الجمباز الإيقاعي.

## 4-1 فرضيات البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية والبعديّة للطالبات في تنمية القدرات الحس حركية لصالح القياسات البعديّة.
2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان.
- 2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 1/11/2023 ولغاية 25/4/2024.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة الخاصة بالجمباز الإيقاعي.

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

## 2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجاري بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياس القبلي والبعدي لكونه ملائم لطبيعة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينة:

يتتألف مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، حيث يبلغ عددهن الإجمالي (40) طالبة. يتميز هذا المجتمع بارتباطه المباشر بالرياضيات الفنية، ومنها الجمباز الإيقاعي، مما يجعله مناسباً لتحقيق أهداف البحث. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من مجتمع الدراسة، حيث شملت 20 طالبة تتوافق فيهن الشروط الالزمة لإجراء البحث. وقد روعي في اختيار العينة التمثيل المناسب لمجتمع البحث من حيث المستوى البدني والمهاري لضمان دقة النتائج.

## 2-2-1 تجانس العينة:

تم تحقيق تجانس العينة في هذا البحث من خلال مراعاة مجموعة من العوامل المهمة التي تضمن تمايز ظروف جميع الطالبات المشاركات في الدراسة. تم اختيار الطالبات بناءً على مستوى مهاري متقارب في رياضة الجمباز الإيقاعي، بحيث تكون جميعهن يمتلكن المهارات الأساسية المطلوبة ولكن بقدر متفاوت من الكفاءة التي يمكن تحسينها من خلال التمارين المتخصصة. وتم اجراء التجانس من خلال عدد من المتغيرات منها: الطول، الكتلة، العمر وعن طريق اختبار T-Test كما في الجدول (1)

(1) جدول

يبين تجانس المجموعة التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير دال	1,270	4,86	156,65	4,07	158,50	الطول (سم)
غير دال	0,490	4,57	55,70	3,69	57,05	الكتلة (كغم)
غير دال	1,598	0,22	21,3	3,44	21,25	العمر (شهر)

ويلاحظ من الجدول ان جميع قيم (T) المحسوبة كانت اصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,032) عند درجة حرية (18) وبمستوى دلالة (0,05) مما يد على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في الطول والوزن والعمر .

### 2-3 الادوات والاجهزه المستخدمة في البحث:

- كاميرا فيديو
- جهاز عرض تلفاز
- ميزان طبي
- ساعة توقيت
- كراسى
- اطواق
- شاخص
- حبال
- بالونات كبيرة وصغيرة
- كرات طبية
- ورق مقوى ملون على شكل اشكال هندسية مختلفة
- شريط قياس الطول (فيته)
- طباشير ، صافرة
- شريط بطول (50) متر لقياس المسافات
- المصادر والمراجع

### 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-1 اختبارات الادراك الحس- حركي

اولاً: اختبار الادراك الحس- حركي بتقدير الزمن:

- الغرض من الاختبار: قياس الاحساس بتقدير الزمن.
- الادوات: ساعة ايقاف الكترونية.

▪ **وصف الاداء:** يتم طلب من المختبر النظر الى ساعة الايقاف ويقوم بتشغيلها لغرض تفحص الساعة والتحسس بها ثم يطلب منه تشغيلها وايقافها عند الاذمه (5ثا، 7ثا، 15ثا) على ان يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الاذمه.

▪ **المرحلة الثانية:** يطلب من المختبر اداء الاختبار من دون النظر الى ساعة الايقاف على ان يؤدي الاختبار من الوقوف ويكون النظر اماماً واليد على امتدادها الكامل مع طول الجسم ويقوم المختبر بتشغيل الساعة وايقافها عند زمن (7ثا) على ان يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية.

▪ **التسجيل:** تسجل للمختبر نتائج المحاولات الثلاثة عند زمن (7ثا) وكل محاولة على حده ويتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن (7ثا) او ينقص يتم ايجاد الوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة كلما كان الوسط الحسابي اقرب الى (7ثا) كان ادراك الاحساس بالزمن افضل.

**ثانياً : اختبار الادراك الحسي بمسافة القفز للامام:**

▪ **الغرض من الاختبار:** القدرة على الاحساس بمسافة القفز الى الامام. يتم عن طريق اجتياز مسافة محددة الى الامام دون استخدام حاسة البصر. وتحقيق المسافة المطلوبة يدل على ارتفاع مستوى الادراك مسافة القفز الى الامام وتحسب المسافة التي تبعد عن خط تحديد المسافة كأخطاء في التقدير يدل نقصها على ارتفاع مستوى الادراك بمسافة القفز للامام بينما تدل زیادتها على افتقارها الى الادراك هذه المسافة.

▪ **الادوات:** شريط قياس، عصابة على العينين، طباشير، شريط علامات.

▪ **مواصفات الاختبار:**

- يرسم خطان على الارض المسافة بينهما (58,81) سم
- يقف اللاعب على خط البداية
- رؤية المسافة المطلوبة للوثب اماماً
- وضع العصابة على العينين والانتظار لمدة خمس ثواني
- تعطى محاولاتان للوثب

▪ **التسجيل:**

- تسجيل المسافة التي تثبها الطالبة بي الخطين
- تحسب مجموع النهائيتين في النهاية

وكلما كانت النتيجة اقرب الى خط الهدف كان الادراك الحسي بمسافة القفز افضل.

ثالثاً: اختبار الادراك الحسي بمسافة القفز العمودي:

- الغرض من الاختبار: القدرة على الادراك الحسي بمسافة لبقفز العمودي
  - الادوات المستعملة: حائط مدرج بأرتفاع مناسب وقطعة قماش لعصب العينين وقطعة طباشى.
  - طريقة الاداء:
    - يقوم المختبر برفع الذراع المسيطرة على امتدادها الكامل لعمل علامة على الحائط ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من الارض ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة امامه.
    - من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً اسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصف ثانية ، ثم مرحلة الذراعين الى الامام والى الاعلى مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل العلامة الثانية بأصبع اليد المسيطرة وهي على امتدادها الكامل.
  - التسجيل:
    - يتم حساب المسافة بين العلامتين الاولى والثانية .
    - يعطى للمختبر محاولتان وتسجل له افضلها.
    - يطلب من المختبر ان يقفز (50%) من قدرته العضلية .
    - يعطى للمختبر محاولتان ويسجل مجموعها وتقسم على اثنان.
- 2-4-2 استخدام الأدوات الرياضية:
- الطوق
  - الشريط
  - الكرة
- 2-4-3 طرق قياس المهارات (القفزات والوثبات):
- 2-4-3-1 قفزة القطة:
- الهدف: تقييم قدرة الطالبة على القفز العمودي مع التحكم في توازن الجسم.
- الخطوات:
- تقف الطالبة في وضع البداية.

- يُطلب منها القفز لأعلى، مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر (مثل حركة "القطة").
- تُسجل أعلى نقطة تصل إليها الطالبة.

القياسات:

- يتم قياس ارتفاع القفزة من نقطة البداية إلى أعلى نقطة.
- تُستخدم المنصة لقياس القوة والوقت في الهواء.

#### 2-3-4-2 قفة المقصية:

الهدف: تقييم القدرة على القفز العمودي مع حركة ديناميكية للأرجل.

الخطوات:

- تبدأ الطالبة بوضعية الوقوف.
- عند القفز، تمد إحدى الأرجل للأمام والأخرى للخلف (مثل شكل "المقص").
- تُقاس الزاوية بين الأرجل أثناء القفزة وارتفاع القفزة.

القياسات:

- ارتفاع القفزة من منصة القوة أو القياس اليدوي.
- زاوية فتح الأرجل باستخدام تحليل الفيديو.

#### 2-3-4-3 وثبة الخطوة:

الهدف: تقييم قدرة الطالبة على القيام بقفزات متتابعة مع الحفاظ على الأداء.

الخطوات:

- تقف الطالبة عند نقطة البداية.
- يُطلب منها القفز بخطوات متتابعة لمسافة أفقية.
- يتم تسجيل عدد القفزات والمسافة التي تم تغطيتها.

القياسات:

- تُقاس المسافة الإجمالية المقطوعة وعدد القفزات.
- يمكن استخدام الكاميرا لتحليل التقنية والحركة.

## 4-4 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) طالبات تضمنت الاختبارات قيد البحث وذلك يوم الثلاثاء المصادف 14/11/2023 في قاعة الجمناستيك الابياعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان لتحقيق الاغراض الآتية:

1. تهيئة كادر العمل المساعد
2. اكتشاف المعوقات التي يحتمل ظهورها اثناء التجربة الرئيسية.
3. التأكيد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة.
4. تحديد وقت الاختبار.
5. حساب الاسس العلمية للاختبارات.

## 4-5 المعاملات العلمية:

## 1-5-4-2 الصدق:

تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في رياضة الجمناستيك الإيقاعي والتربية البدنية لتقدير مدى ملاءمتها لقياس المتغيرات المستهدفة (القدرات الحس حركية والجمال الحركي). وقد أكد الخبراء على أن الاختبار يعكس بوضوح الأهداف المراد تحقيقها.

## 2-5-4-2 الثبات:

تم التحقق من ثبات الاختبار المستخدم في البحث لضمان دقة نتائجه عبر إجراءات منهجية. شمل ذلك تطبيق الاختبار مرتين على نفس العينة بفواصل زمني مناسب ومقارنة النتائج باستخدام معامل ارتباط بيرسون، مما أظهر درجة عالية من الاتساق. كما تم قياس الثبات الداخلي من خلال تحليل توافق مكونات الاختبار للتأكد من أنها تقيس نفس المفهوم بدقة. بالإضافة إلى ذلك، تم تطبيق الاختبار في ظروف موحدة من حيث المعدات، الزمن، والتعليمات لضمان ثبات النتائج واستقرارها.

## 3-5-4-2 الموضوعية:

تم التأكيد من موضوعية الاختبار من خلال وضع معايير تقدير واضحة ومحددة لجميع الطالبات. وتم احتساب موضوعية الاختبارات من خلال ايجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اثنين من

المحكمين\* وضعوا درجات للعينة الاستطلاعية في اثناء اداء الاختبارات وبعدها استخرجت قيمة (r) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين، وكما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين معاملات ثبات وموضوعية الاختبارات قيد الدراسة

الموضوعية	الثبات	الاختبار
0,88	0,89	ادراك الاحساس بالزمن
0,90	0,92	ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقى
0,91	0,92	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودى

#### 6-4-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية وذلك يوم الثلاثاء المصادف 21/11/2023 على المجموعتين التجريبية والضابطة وكما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية للجمناستك الياقاعي موضوع البحث والقدرات الحس حركية

الدلالة	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1,252	0,489	1,665	0,416	1,850	قفزةقطة
غير معنوي	1,566	0,495	1,875	0,400	1,950	قفزة المقصية
غير معنوي	1,767	0,238	1,885	0,284	1,955	وثبة الخطوة
غير معنوي	1,564	0,954	4,13	0,899	4,87	ادراك الاحساس بالزمن
غير معنوي	1,334	1,352	1,684	1,487	1,75	ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقى
غير معنوي	1,857	0,11	1,19	0,09	1,11	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي

\* أسماء المحكمين:

- م.د وجدان سعيد جهاد (جمناستك - تدريب)

- م.د هند قاسم مهلهل (جمناستك - طرائق تدريس)

من خلال الجدول (3) تبين ان جميع قيم (T) المحسوبة للمهارات الاساسية اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (2,032) عند درجة حرية (26) ومستوى الدلالة (0,05) مما يدل على تكافؤ عينة البحث في المهارات الاساسية في الجمناستك الایقاعي.

#### 7-4-2 تنفيذ التمارينات الخاصة:

- استغرق تنفيذ التمارينات الخاصة بمعدل (8) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع.

- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .

- تم تنفيذ التمارينات الخاصة يوم الاحد المصادف 2023/11/26.

#### 8-4-2 الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الاحد المصادف 2024/2/26 مع مراعاة توفر نفس الظروف والتعليمات في الاختبارات القبلية.

#### 9-2 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) المناسبة لتحليل بيانات البحث، وتقسيير النتائج بشكل دقيق وموضوعي.

#### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

##### 1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية والقدرات الحس حركية للجمناستك الایقاعي وتحليلها:

3-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية والقدرات الحس حركية للجمناستك الایقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتاظرة وكما في الجدول (4):

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,81	0,22	2	0,416	1,850	فقرة القطة
معنوي	3,14	0,4	2,06	0,400	1,950	الفقرة المقصية

معنوي	6,15	0,47	2,3	0,284	1,955	وثبة الخطوة
معنوي	4,122	1,652	3,22	0,899	4,87	ادراك الاحساس بالزمن
معنوي	3,084	0,7	2,061	1,487	1,75	ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقى
معنوي	9,43	0,10	1,15	0,09	1,11	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي

من خلال الجدول السابق يبين ان قيمة ( $t$ ) المحسوبة لجميع المتغيرات اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,093) بدرجة حرية (13) تحت مستوى دلالة (0,05) ويدل ذلك على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

### 3-1-2 عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية والقدرات الحس حركية للجمناستك الایقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

تم إجراء اختبارين للمهارات الأساسية والقدرات الحس حركية للمجموعة الضابطة، الأول في القياس القبلي والثاني في القياس البعدي، بهدف تقييم تأثير التمرينات المستخدمة على تحسين الأداء. لذا قامت الباحثة باستخدام اختبار (T-test) للعينات المتباينة وكما في الجدول (5):

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نسبة الخطأ	مستوى الدلالة	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
0,000	معنوي	3,3	0,36	1,75	0,489	1,665	قفزة القطة
0,007	معنوي	3,02	0,24	1,73	0,495	1,875	القفزة المقصبة
0,002	معنوي	3,93	0,52	1,83	0,238	1,885	وثبة الخطوة
0,006	معنوي	3,065	1,023	3,89	0,954	4,13	ادراك الاحساس بالزمن
0,001	معنوي	3,857	0,962	1,8	1,352	1,684	ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقى
0,000	معنوي	4,80	0,83	1,95	0,11	1,19	ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي

من خلال جدول (5) تبين ان قيمة ( $t$ ) المحسوبة لجميع المتغيرات اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,093) بدرجة حرية (13) تحت مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية والقدرات الحس حركية للجمناستك الایقاعي في القياس القبلي والبعدي للمجموعتي البحث في القياس البعدي وتحليلها:

#### جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) للمهارات الاساسية والقدرات الحس حركية لمجموعتي البحث في القياس البعدي

نسبة الخطأ	الدلاله	T المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
0,005	معنوي	3,61	0,36	1,75	0,22	2	قفزةقطة
0,000	معنوي	4,81	0,24	1,73	0,4	2,06	قفزة المقصية
0,001	معنوي	3,50	0,52	1,83	0,47	2,3	وثبة الخطوة
0,000	معنوي	7,27	1,023	3,89	1,652	3,22	ادراك الاحساس بالزمن
0,005	معنوي	6,876	0,962	1,8	0,7	2,061	ادراك الاحساس بمسافة الفرز الأفقى
0,008	معنوي	5,45	0,83	1,95	0,10	1,15	ادراك الاحساس بمسافة الفرز العمودي

من الجدول السابق تبين وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية كونها اعلى وسط حسابي ولجميع متغيرات البحث.

#### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (4-5-6) نجد أن هنالك فروقاً في اختبار مهارات قفزةقطة، قفزة المقصية، ووثبة الخطوة، بالإضافة إلى إدراك الإحساس بتقدير الزمن والمسافة الأفقية والعمودية. تعد هذه الفروق دليلاً واضحاً على مدى فاعالية التمارين الخاصة بالعروض الرياضية في تحسين القدرات الحس-حركية وتقويم جمال الحركة في تطوير هذه المهارات. كما أن هذه التمارين أتاحت الفرصة لأداء حركات توافقية مصحوبة باستخدام الأدوات المناسبة لهذه المهارات.

أظهرت الجداول فروقاً رقمية تعكس تفوق المجموعة التجريبية، حيث حققت هذه المجموعة معدلات أعلى في تقدير الزمن والمسافات مقارنة بالمجموعة الضابطة. يمكن تفسير هذه الفروق بأن التمارين الخاصة تضمنت أنشطة مركزة تهدف إلى تحسين الدقة الحركية والتوقيت.

كذلك أظهرت النتائج تفوقاً واضحأً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات قيد البحث. يعود هذا التفوق إلى الوسائل التعليمية التي تم استخدامها مع المجموعة التجريبية، حيث تضمنت مثيرات متنوعة ضمن العروض الرياضية. تضمنت هذه الوسائل تمارين تعتمد على الدمج بين الحركات التوافقية واستخدام الأدوات المخصصة، مما ساعد في رفع مستوى الأداء بشكل عام.

أسهمت هذه المثيرات في إغناء الذاكرة بالخبرات التي ساعدت على رفع مستوى العملية الإدراكية. وقد عمل المنهج المعد على وفق الوسائل التعليمية على تطوير الإدراك الحس-حركي بشكل تدريجي، حيث شملت الأنشطة مراحل متعددة تبدأ بتطوير الإحساس بالتوازن وتنتهي بفهم أعمق لطبيعة أداء المهارات. هذا التطور ساعد الطالبات على تحقيق أداء أكثر انسجاماً ودقة، مما انعكس إيجاباً على نتائجهن النهائية.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. التمارين الخاصة التي تم استخدامها ضمن العروض الرياضية أظهرت تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات الحس-حركية وتنمية جمال الحركة.

2. اظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً ملحوظاً على المجموعة الضابطة في جميع المهارات والقدرات التي تم قياسها. هذا التفوق يرجع إلى أن المجموعة التجريبية تلقت تمارين مركزة تم دمجها مع أدوات رياضية، مما ساعد في تحسين الأداء الحركي.

3. تطوير الإدراك الحس-حركي بشكل تدريجي من خلال الأنشطة التي شملت مراحل متعددة تبدأ بتطوير الإحساس بالتوازن وتنتهي بفهم أعمق لطبيعة أداء المهارات الحركية، مما ساعد الطالبات على تحقيق أداء أكثر انسجاماً ودقة.

##### 2- التوصيات:

1. من الضروري تصميم برامج تدريبية مخصصة ومركزة، تركز على تحسين مهارات التوقيت والدقة الحركية باستخدام تقنيات متنوعة وتطبيقات حركية مبتكرة.

2. ينبغي إجراء مزيد من الدراسات التي تستهدف فحص تأثير التمارين الخاصة بالعروض الرياضية على مهارات أخرى ذات علاقة، مثل السرعة والقوة والمرنة، لتوسيع الفهم حول مدى فاعلية هذه التمارين في تحسين مختلف جوانب الأداء الحركي.

3. يوصى بتقييم مستمر للبرامج التدريبية من خلال القياسات الحركية والإدراكية المنتظمة لضمان تحسين النتائج على المدى الطويل ولتعديل البرامج حسب الحاجة.

المصادر :

- ابراهيم بن عبدالعزيز : مناهج وطرق البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2010.
- رغداء حمزة ، استراتيجية التعلم التعاوني واثرها في تعلم بعض مهارات الجمانتك الابداعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الابداعي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.
- عامر جبار السعدي ، تصميم وتقنيات اختبارات ادراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002.
- علي حسين هاشم: الدلائل الفسلجية والحركية في علم النفس الرياضي ، القادسية ، 2010.
- كامل عبدالمنعم ، وديع ياسين: الالعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 1981.
- محمد علي ابو الكشك ومانز رزق حاتمة: اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على بساط الحركات الارضية لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصره ، كلية التربية الرياضية ، العدد السادس ، 1996.
- محمود اسماعيل الهاشمي: التمارينات والعروض الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب الحديث ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة الازهر ، 2018.

## جدول توزيع التمرينات المستخدمة في الوحدة التعليمية :

الوسائل المستخدمة	التمرينات	الاهداف	الموضوع	الزمن	اليوم
الطوق	1- السير على الحافة مع حركات رفع الساق . 2- الوقوف على قدم واحدة واستخدام الطوق.	تحسين توازن الجسم والتحكم أثناء الحركة	تمرينات التوازن	60 دقيقة	الاسبوع الاول
أدوات بسيطة، إيقاع موسيقي	1- رفع الجسم بوضعيات مختلفة . 2- الحركات المتزامنة (توازن اليدين والساقين).	تحسين التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلى	تمرينات التنسيق الحركي	60 دقيقة	الاسبوع الثاني
موسيقى إيقاعية، مسافات محددة	1- تنفيذ حركات إيقاعية مع الموسيقى . 2- القفز لمسافات أفقية محددة.	تطوير القدرة على تقدير الزمن والمسافات	إدراك الزمن والمسافة	60 دقيقة	الاسبوع الثالث
الطوق، الشريط	1- حركات دائيرية بالطوق . 2- حركات إيقاعية باستخدام الشريط.	تحسين التحكم باستخدام الأدوات وزيادة التنسيق بين الحركات	استخدام الأدوات الرياضية	60 دقيقة	الاسبوع الرابع
حواجز صغيرة، مسارات دائيرية	1- تسارع سريع وحركات دقيقة في مسار دائري . 2- تغيير الاتجاه بسرعة مع الحفاظ على التوازن.	تعزيز أثناء السرعة الحركات	تمرينات السرعة والدقة	60 دقيقة	الاسبوع الخامس
أدوات بسيطة، موسيقى هادئة	1- حركات مع التنفس العميق . 2- أداء تمارين الاسترخاء مع التركيز على التنفس والحركات الإيقاعية.	تحسين التناغم بين الحركة والتنفس	التنفس والتحكم بالحركة	60 دقيقة	الاسبوع السادس
جميع الأدوات المستخدمة	1- استعراض الحركات المكتسبة . 2- تمارين تقويمية لتحديد مدى التقدم في المهارات.	تقييم الأداء وتحديد نقاط القوة والضعف	المراجعة والتقييم العملي	60 دقيقة	الاسبوع السابع
جميع الأدوات والموسيقى الإيقاعية	1- تنظيم عرض رياضي جماعي . 2- تقديم تغذية راجعة حول الأداء.	تعزيز الثقة بالنفس وعرض المهارات المكتسبة	العرض النهائي	60 دقيقة	الاسبوع الثامن