



## 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 الجمناستك الايقاعي

م. ميس عبدعلي 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 وتقويم جمال الحركة لبعض المهارات في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في ميسان. تم تطبيق برنامج تدريبي على عينة من 20 طالبة من أصل 40، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. شمل البرنامج التدريبي 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 المركزة 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 وأهمية البحث:

تُعد الرياضة جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، فهي لا تقتصر على تعزيز الصحة البدنية فحسب، بل تمتد لتشمل العديد من الجوانب النفسية، الاجتماعية، والعقلية. الرياضة تسهم 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 الجمناستك الإيقاعي كواحدة من أهم الرياضات التي تتطلب مهارات خاصة في التوازن، المرونة، القوة، التنسيق الحركي، والدقة. يعتمد أداء هذه الرياضة على التناغم بين الحركات الحسية والحركية، في محاولة لتحقيق أداء يتسم بالجمال الحركي والإبداع.

الجمناستك الإيقاعي يتطلب درجة عالية من التنسيق بين العقل والجسم، حيث يكون التركيز ليس فقط على إتقان 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 تدريبًا دقيقًا وموجهًا بشكل خاص لتحفيز الحواس المختلفة، مثل التوازن، التوقيت، والمسافة. إن تحسين هذه القدرات يشكل أساسًا لتحسين أداء الرياضيات في الجمناستك 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 ومتناغم مع الموسيقى.

من ناحية أخرى، يُعتبر الجمال الحركي أحد الجوانب التي تميز الجمناستك الإيقاعي، حيث يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأداء الفني، ويعد معيارًا مهمًا في تقييم الأداء الرياضي. الجمال الحركي ليس مجرد أداء للحركات بشكل صحيح، بل يتطلب إظهار التناغم، الإبداع، والانسيابية في كل حركة من حركات التمرين، مما يعكس تفاعلًا مثاليًا بين القوة والمرونة والتوازن.



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

في هذا السياق، تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير تمارين العروض الرياضية في تنمية القدرات الحس-حركية والجمال الحركي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم تصميم هذه الدراسة لتسليط الضوء على فعالية هذه التمارين في تحسين أداء الطالبات في الجمناستك 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 التمارين تأتي في وقت يزداد فيه الاهتمام بتطوير الرياضات الإيقاعية والفنية، حيث أن تحسين المهارات الحركية الأساسية يُعد شرطًا أساسيًا لتحقيق الأداء العالي في هذه الرياضات. لذلك، فإن نتائج هذه الدراسة ستساهم في إضافة معرفة جديدة حول فعالية تمارين العروض الرياضية في تنمية قدرات الطالبات وتطوير أدائهن الفني والبدني، مما سيفتح المجال لتطوير أساليب تدريبية موجهة تناسب احتياجات الرياضيات المبتدئات والمتدمات.

من خلال هذه الدراسة، نسعى أيضًا إلى تزويد المدربين والممارسين بوسائل وتقنيات تدريبية يمكن تطبيقها بشكل فعال في المؤسسات الأكاديمية والتدريبية، مما يساهم في رفع مستوى الأداء الحركي والجمالي لدى الرياضيات، ويعزز من تطبيق المفاهيم الرياضية المتقدمة في الجمناستك 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 مستقبلي لهذه الرياضة في بيئات التعليم البدني.



## 1-2 مشكلة البحث:

يُعدّ الجمناستك الإيقاعي من الرياضات التي تتطلب توافقًا عاليًا بين المهارات البدنية والجمالية، مع تركيز كبير على القدرات الحس حركية والجمال التعبيري. إلا أن الملاحظة العملية تشير إلى وجود قصور لدى الطالبات في تحقيق هذا التوافق، حيث تقتصر بعضهن إلى الكفاءة اللازمة في التحكم بالحركات وتتأخر مع المتطلبات الجمالية للمهارة.

على الرغم من أن الجمناستك الإيقاعي يعتمد على قدرة الطالبات على أداء حركات سلسلة وجمالية، فإن العديد من الطالبات يواجهن صعوبة في تحقيق هذا التوازن بين الأداء البدني والفني. 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 الجمناستك الإيقاعي.

## 1-3 هدف البحث:

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

## 1-4 فرضا البحث:

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

## 1-5 مجالات البحث:

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



## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

### 1-2 منهج البحث:

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

### 2-2 مجتمع البحث وعينة:

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

### 1-2-2 تجانس العينة:

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

## جدول (1)

يبين تجانس المجموعة الجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	مستوى 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 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 والاجهزة المستخدمة في البحث:

- كاميرا فيديو
- جهاز عرض تلفاز
- ميزان طبي
- ساعة توقيت
- كراسي
- اطواق
- شاخص
- حبال
- بالونات كبيرة وصغيرة
- كرات طبية
- ورق مقوى ملون على شكل اشكال هندسية مختلفة
- شريط قياس الطول (فيتيه)
- 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 الازمنه (5ثا، 7ثا، 15ثا) على ان يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الازمنة.
- **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 زيادتها على افتقارها الى الادراك هذه المسافة.
- **الادوات:** شريط قياس، عصا 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 العصا على العينين والانتظار لمدة خمس ثواني
- تعطى محاولتان للوثب

#### التسجيل:

- تسجيل المسافة التي تتبها الطالبة بي الخطتين
- تحسب مجموع النهايتين 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 ليقفز العمودي
- الادوات المستعملة: حائط مدرج بأرتفاع مناسب وقطعة قماش لعصب العينين وقطعة طباشي.
- 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 ثنية ، ثم مرجحة 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 "القطعة").
- 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 قفزة المقصية:

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

الخطوات:

- تبدأ الطالبة بوضعية الوقوف.
- عند القفز، تُمد 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 متتابة مع الحفاظ على الأداء.

الخطوات:

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

القياسات:

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



## 2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

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

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

## 2-4-5 المعاملات العلمية:

### 2-4-5-1 الصدق:

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

### 2-4-5-2 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.

## 2-4-5-3 الموضوعية:

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



المحكمين\*<sup>\*</sup> وضعا درجات للعينة الاستطلاعية في اثناء اداء الاختبارات وبعدها استخرجت قيمة (ر) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين، وكما في الجدول (2)

### جدول (2)

يبين معاملات ثبات وموضوعية الاختبارات قيد الدراسة

الاختبار	الثبات	الموضوعية
ادراك الاحساس بالزمن	0,89	0,88
ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقي	0,92	0,90
ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	0,92	0,91

### 2-4-6 الاختبارات القبلية:

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

### جدول (3)

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

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	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 الخطوة	1,955	0,284	1,885	0,238	1,767	غير معنوي
ادراك الاحساس بالزمن	4,87	0,899	4,13	0,954	1,564	غير معنوي
ادراك الاحساس بمسافة القفز الافقي	1,75	1,487	1,684	1,352	1,334	غير معنوي
ادراك الاحساس بمسافة القفز العمودي	1,11	0,09	1,19	0,11	1,857	غير معنوي

\* اسماء المحكمين:

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

- م. د. هند قاسم مهلهل (جناساتك - 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 الايقاعي.

## 2-4-7 تنفيذ التمرينات الخاصة:

- استغرق تنفيذ التمرينات الخاصة بمعدل (8) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع.
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة .
- تم تنفيذ التمرينات الخاصة يوم الاحد المصادف 2023/11/26.

## 2-4-8 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.

## 2-9 الوسائل الاحصائية:

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

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

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

قامت الباحثة بأستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة وكما في الجدول (4):

## جدول (4)

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

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		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



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

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.

### 2-1-3 عرض نتائج اختبار المهارات الاساسية والقدرات الحس حركية للجمناستك الايقاعي 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 بأستخدام اختبار (T-test) للعينات المتناظرة وكما في الجدول (5):

#### جدول (5)

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

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



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 الايقاعي 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

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

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

### 2-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (4-5-6) نجد أن هنالك فروقاً في اختبار مهارات قفزة القطة، القفزة المقصية، وثبة الخطوة، بالإضافة إلى إدراك الإحساس بتقدير الزمن والمسافة الأفقية والعمودية. تعد هذه الفروق دليلاً واضحاً على مدى فاعلية 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 واضحاً للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القدرات قيد البحث. يعود هذا التفوق إلى الوسائل التعليمية التي تم استخدامها مع المجموعة التجريبية، حيث تضمنت مشيرات 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 المشيرات 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:

##### 4-1 الاستنتاجات:

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

##### 4-2 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 والمرونة، 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 واثراها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الاكاديمي، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- عامر جبار السعدي، تصميم وتقنين 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 الفلسفية والحركية في علم النفس الرياضي، القادسية، 2010.
- كامل عبدالمنعم، وديع ياسين: الالعب الصغيرة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1981.
- محمد علي ابو الكشك ومازن رزق حتاملة: 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 البصرة، كلية التربية الرياضية، العدد السادس، 1996.
- محمود اسماعيل الهاشمي: التمرينات والعروض الرياضية، ط1، مركز الكتاب الحديث، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة الازهر، 2018.



### جدول توزيع التمرينات المستخدمة في الوحدة التعليمية :

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