



The effect of perceptual–sensory exercises on perception of the sense of distance and time and skill performance in the skill of jumping on a jumping table

Asst. Prof. Dr. Fatima Hassan Hassoun

University of Basra / Student Activities Department

Almah71@yahoo.com

Abstract

The objectives of the research are to identify the effect of perceptual sensory exercises on the perception of distance and time in the experimental group. And to identify the effect of perceptual-sensory exercises and developing the perception of distance and time on the performance of the jumping skill on the jumping table. The research hypotheses are that there are statistically significant differences in the perception of distance and Time in the experimental group between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences in the performance of jumping on the jumping table in the experimental group between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement. The researcher adopted the experimental design with one experimental group with pre- and post-measurement due to its suitability for solving the problem. The research population is represented by (20) players from the training center for education in Basra Governorate, and the research sample was (10) players. The experimental group was subject to practicing the prepared curriculum and (5) players for exploratory and stability experiments. The researcher concluded that the cognitive-sensory exercises were enjoyed. In accordance with the abilities and capabilities of gymnasts, cognitive-sensory exercises have a clear impact on developing the perception of distance and time among gymnasts. Members of the experimental group showed great interaction with the cognitive-sensory exercises because of the players' need for sensory-cognitive exercises to help them with communication, friction, and self-reliance. Developing the perception of distance and time affected the development of skill performance in jumping on a jumping table.

Keywords: Perceptual-sensory exercises, jumping jacks, gymnastics.



تأثير تمارينات إدراكية - حسية في أدراك الاحساس بالمسافة والزمن والأداء المهاري في مهارة القفز ضما

على طاولة القفز في الجمناستك

أ.م.د فاطمة حسن حسون

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات الإدراكية- الحسية على ادراك الإحساس بالمسافة و الزمن في المجموعة التجريبية و أداء مهارة القفز ضما على طاولة القفز، وافترضت الباحثة ان هناك فروق دالة احصائياً في ادراك الاحساس بالمسافة و الزمن في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي و هناك فروق دالة احصائياً في أداء القفز ضما" على طاولة القفز في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لمناسبته لحل مشكلة البحث. يتمثل مجتمع ب(20) لاعب من لاعبي المركز التدريبي لتربية محافظة البصرة و عينة البحث المجموعة التجريبية كانت (10) لاعبين , تخضع المجموعة التجريبية لممارسة المنهج المعد و(5) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و الثبات . استنتجت الباحثة تمتع التمارينات الإدراكية - الحسية بالملاءمة مع قدرات لاعبي الجمباز وإمكانياتهم . إن للتمارين الإدراكية - الحسية أثراً واضحاً على تطوير ادراك المسافة و الزمن لدى لاعبي الجمباز. أظهر أفراد المجموعة التجريبية تفاعلاً كبيراً مع التمارينات الإدراكية - الحسية لحاجة اللاعبين الى تمارينات إدراكية حسية لمساعدتهم في الاتصال والاحتكاك والاعتماد على النفس. وأثرت تنمية ادراك المسافة و الزمن على تطوير الأداء المهاري في القفز ضما على طاولة القفز.

الكلمات المفتاحية : تمارينات إدراكية - حسية ، القفز ضما ، الجمناستك.



المقدمة و أهمية البحث:

يعتمد إدراك الفرد على وظيفة الحواس التي يمتلكها، فيقوم الجهاز العصبي بتجميع الإشارات الحسية وتحويلها الى مدركات عقلية ، وهكذا يدرك الفرد نفسه وعالمه المحيط به عبر حواسه، لذا فإن المدركات الحسية تتأثر بمدى نضج الحواس المتعددة وبمستوى نمو الجهاز العصبي المركزي ، فالإدراك الحسي وسيلة الفرد الأولى والجوهرية للاتصال بنفسه وبيئته، وتكون الحركة بغرض الاتصال والتفاعل مع الآخرين واكتشاف الحقائق المتعلقة بهذه البيئة وتقصيها ، وكلما كانت الاكتشافات أكثر اتساعا فان الحركة يجب أن تكون أكثر شمولاً.

والمدركات الحسية من العوامل الهامة في عملية تعليم وتطوير المهارات الاساسية الرياضية بشكل عام و بالجمناستك بشكل خاص نظرا لطبيعة الأداء المهاري، وذلك لأنه كلما ازداد الإحساس بالحركة أو المهارة، كلما أمكن أدائها بشكل أفضل، مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء بصورة ملحوظة، ويرتبط المفهوم التطبيقي للقدرات الحركية بعملية استقبال وتنسيق الأوامر العصبية الحركية للتحكم والتوافق العضلي العصبي في أداء مهارة القفز ضماً".

وتبدو أهمية البحث في تدريب الحواس بطريقة مستمرة وبشكل وظيفي، إذ يمكن تخطيط برامج لتطوير حاسة السمع و النظر، ومن المهم أن تكون تنمية الحواس في وقت مبكر حتى تصبح لدى اللاعب مهارات تلقائية ولا يجد صعوبة في التفاعل مع المثيرات الموجودة في بيئته و الاتصال بالآخرين والتعلم بكل يسر وسهولة.

1 - 2 مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة ضعف الاهتمام بالجانب الذهني عند أعداد لاعبي الجمناستك رغم أهميته في أداء جميع الحركات في هذه اللعبة ، لهذا لم تتكف الباحثة في التفكير في إيجاد وسيلة تساهم في مساعدة لاعبي الجمناستك في تطوير قدراتهم الإدراكية وتساعد في رفع تحصيلهم المهاري في القفز ضماً، و ذلك عن طريق اعداد تمارين خاصة يتماشى مع قدراتهم وإمكانياتهم وخصائصهم، و ما يمكن أن يؤثر في قدرات اللاعب الادراكية و زيادة ثقته بنفسه و تقديره لذاته كل هذا جعل الباحثة تعد منهاجاً يشتمل على مفردات تساهم في تنمية ادراك المسافة و الزمن ليكون رافدا مساندا للمنهج المعتمد في أعداد اللاعبين .



1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد ترمينات أدراكية- حسية تناسب لاعبي الجمناستك.
- 2- التعرف على تأثير الترمينات الإدراكية- الحسية على ادراك الاحساس بالمسافة و الزمن في المجموعة التجريبية.
- 3- التعرف على تأثير تطوير ادراك الاحساس بالمسافة و الزمن على أداء مهارة القفز ضما على طاولة القفز

1-4 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق دالة احصائياً في ادراك الإحساس بالمسافة و الزمن في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- 2- هناك فروق دالة احصائياً في أداء القفز ضما" على طاولة القفز في المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي مركز تدريب مديرية تربية البصرة

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي لمديرية تربية البصرة

1-5-3 المجال الزمني: من 2023/9/15 الى 2023/12/12

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2-1 منهج البحث.

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لحل مشكلة البحث.



2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع ب(20) لاعب من لاعبي المركز التدريبي لتربية محافظة البصرة و عينة البحث المجموعة التجريبية كانت (10) لاعبين , تخضع المجموعة التجريبية لممارسة المنهج المعد من قبل الباحثة, و اختارت الباحثة من المجتمع(5) لاعبين للتجارب الاستطلاعية و الثبات و قد قامت الباحثة بالتجانس كما يتضح من خلال الجدول (1) .

جدول (1) يبين التجانس في العمر و الوزن و الطول للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة
العمر	16.58	2.57	15.50%	الفروق عشوائية
الوزن	49.57	3.57	7.20%	الفروق عشوائية
الطول	1.45	0.11	7.58%	الفروق عشوائية

يتضح من خلال الجدول (1) أن جميع قيم معامل الاختلاف أقل من (30%) مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية حيث ان الفروق عشوائية بين افرادها.

2-3 وسائل و أدوات البحث.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات: إستعانت الباحثة بعدة وسائل لجمع المعلومات وهي كالآتي:-

- الملاحظة والتجريب - المصادر والمراجع - الاختبارات والقياس - شبكة المعلومات العنكبوتية
- إستمارة استطلاع آراء الخبراء - إستمارة تقييم الاختبارات - إستمارة تقييم المنهج المقترح.

2-4 إجراءات البحث الميدانية.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث .

قامت الباحثة بتصميم اختبارين لأدراك الاحساس بالمسافة و الزمن وعرضها على الخبراء والمختصين وبعد تفرغ البيانات وتحليلها وحساب النسبة المئوية لها, استخدمت الباحثة الاختبارات التي حصلت على نسبة القبول المطلوبة(75%) فأكثر" على الباحثة الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين" كما ذكر (بلوم بنيامين 1983: 126). كما يتبين من الجدول (2).



جدول (2) يبين اتفاق آراء الخبراء في اختبارات الأحساس بالمسافة و الزمن

ت	الصفة	الإختبارات	موافق	غير موافق	النسبة المئوية للاتفاق	قيمة مربع كاي
1	ادراك الاحساس بالمسافة	1-تحديد مسافة 10 متر	11	1	91.7%	8.32
		2-تحديد المسافة بالمسطرة	1	11	8.3%	
2	ادراك الاحساس بالزمن	1-تحديد الزمن باستخدام ساعة الالكترونية.	0	12	0%	12
		2-تحديد الزمن باستخدام نغمة موسيقية وساعة توقيت.	12	0	100%	

2- 5 الأسس العلمية للاختبارات.

2- 5- 1 الصدق:

2- 5- 1- 1 الصدق الظاهري:

يمثل الصدق الظاهري كما ذكر (محمد صبحي حسانين 1995: 186) "الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته و موضوعيتها ووضوح تعليماتها، وقد يطلق عليه اسم الصدق الواقعي أي كيف يبدو الاختبار مناسباً وملائماً للفرد الذي نقيسه ومدى ارتباط فقرات الاختبار بالمتغير المقاس" و اضافت (سوسن شاكر 2005 : 93) يتم التوصل اليه من خلال حكم المختص على درجة الاختبار للسمة المقاسة، وأن تقييم درجته يكون من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين" وللتأكد من صدق الاختبارات قامت الباحثة بعرض الاختبارات على (12) خبيراً ملحق (1) الذين تحققوا من صلاحية الاختبارات وصدقها لقياس القدرات الإدراكية .

2- 5- 2 الثبات:

يعرف الثبات (كما ذكرت ليلي السيد فرحات 2007: 144) بأنه "مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقبسه الاختبار، ويشير (مصطفى حسين باهي 1999: 5) أن الثبات الى الاستقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد عدة مرات لتبين استقرار درجته وقد استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار في إيجاد الثبات، وقد قامت الباحثة بتطبيق اختبارات القدرات الإدراكية على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث مكونة من (5) لاعبين من خارج عينة البحث، وقد استخدمت طريقة الاختبار



وإعادة الاختبار بعد (10) أيام، إذ كان التطبيق الأول في يوم الاثنين الموافق 2023/9/2 والتطبيق الثاني في 2023/9/12، ثم أوجدت الباحثة معامل الارتباط بين التطبيقين وكما يتضح من خلال الجدول (2).

جدول (3) يبين معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد معامل الثبات

ت	القدرات الإدراكية	معامل الثبات
1	إدراك الإحساس بالمسافة	0.585
2	إدراك الإحساس بالزمن	0.612

*R الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (9) = 0.578

من خلال جدول (3) تبين أن جميع الاختبارات حصلت على معامل ثبات أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و ذلك يعني وجود علاقة ارتباط معنوي بين كل من الاختبار وإعادته، مما يعني تمتع جميع الاختبارات بالثبات

2-5-3 الموضوعية:

الموضوعية كما ذكر (محمد صبحي حسانين 1995: 55) " هي عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين، وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر بمن يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية"، و أضاف (مصطفى باهي 1995: 56) وهي "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" وبما أن الاختبارات تحتوي على إستمارات لتسجيل النتائج لذا فأنها تعتبر موضوعية، و بذلك تكون الاختبارين جاهزات للتطبيق ملحق (1) .

2-6 اختبار القفز ضما على طاولة القفز.

عملت الباحثة على اجراء اختبار تطبيقي في مركز التدريب التابع لمديرية تربية البصرة بعد ان تم تهيئة كافة المستلزمات لاداء الاختبار فضلا عن تكليف (4) من أساتذة الجمناستك في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة البصرة ملحق (2) كل واحد يعطي درجة بمعزل عن الآخرين ثم تقوم الباحثة بحذف أعلى و اقل درجة ثم تجمع الدرجتين الباقيتين و تقسم على (2) علما ان أعلى درجة (10) درجات.



2- 7 أسس وضع التمرينات الإدراكية - الحسية:

قامت الباحثة بإعداد التمرينات الإدراكية- الحسية ملحق(3) وعرضه على مجموعة من الخبراء ملحق(4) لإبداء آرائهم في مدى صلاحيته لعينة البحث من حيث عدد الوحدات والتمرينات المختارة والأجهزة والأدوات المستخدمة وتوافقها مع العينة والمدة الزمنية لتطبيقه, وقد أجمع الخبراء والمختصون على صلاحيتها مع إجراء بعض التعديلات عليها وأصبح جاهزة للتطبيق .

2- 8 التجارب الإستطلاعية:

8-2- 1 التجربة الاستطلاعية الأولى.

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة التي إستعانت بها الباحثة, وقد أجرت الباحثة التجربة الإستطلاعية الأولى على(3) لاعبين من مجتمع البحث, في يوم الأحد الموافق 2023/9/15 وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية الأولى التحقق من الآتي:

1- التأكد من ملاءمة الإختبارات للعينة من حيث فهمها ودرجة تطبيقها.

2- إمكانية إدراك أفراد العينة وتقبلها للإختبارات .

3- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة .

4- التأكد من إمكانية الفريق المساعد في تطبيق الإختبارات

5- مراعاة الوقت عند تنفيذ الإختبارات, فقد إستغرق وقت تطبيق الإختبارات .

وقد تحققت أهداف هذه التجربة.

8-2- 2 التجربة الإستطلاعية الثانية.

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية الثانية الخاصة بتطبيق وحدة للتمرينات الإدراكية- الحسية, للتعرف على كيفية تطبيقها والمعوقات التي قد تحدث أثناء العمل وذلك بتطبيق وحدة تعليمية كاملة على(5) لاعبين من المجتمع الأصلي, وذلك في يوم الإثنين الموافق 2023/9/16 وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية الثانية التحقق من الآتي:



- 1- معرفة مدى ملاءمة التمرينات للعينة موضوع البحث .
- 2- معرفة مدى قدرة المدرب والفريق المساعد على تطبيق التمرينات.
- 3- معرفة مدى تفاعل اللاعبين مع الأنشطة.
- 4- تعرف اللاعبين على الأدوات المستخدمة في التمرينات .
- 5- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه المدرب عند تطبيق التمرينات.

2 - 9 التجربة الرئيسية:

2- 9-1 القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية في 2023/9/20 وشمل قياس ادراك المسافة و الزمن و القفز ضما على طاولة القفز .

2 - 9 - 2 تطبيق التمرينات الإدراكية - الحسية:

بعد إستكمال الإجراءات العلمية والعملية للتمرينات وتهيئة الأدوات والمستلزمات اللازمة لتطبيقها قامت الباحثة بما يأتي:-

- 1- شرعت الباحثة بتطبيق المنهج يوم 2023/9/22 ولغاية يوم 2023/ 12/10 و إستغرق تنفيذه 12 أسبوعاً
- 2- حددت (3) أيام من كل أسبوع لتطبيق التمرينات الإدراكية- الحسية, إذ بلغ مجموع الوحدات الكلي (36) وحدة بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً, ومدة الوحدة (45) دقيقة, وفي حالة حدوث عطلة رسمية في أحد أيام تنفيذ الوحدات فيعوض في يوم آخر .

2- 9 - 3 القياسات البعدية:

أجريت قياسات القدرات الإدراكية في يوم الأحد الموافق 2023/12/12 الساعة العاشرة صباحاً, وشملت قياس ادراك المسافة و الزمن و القفز ضما على طاولة القفز .

2- 10 الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة تم استخدام برنامج الـ SPSS .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي

ت	المتغيرات الإدراكية	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	الدلالة الاحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
1	ادراك الاحساس بالمسافة	4.5	1.63	1.4	1.43	7.03	معنوي
2	ادراك الاحساس بالزمن	4.66	2.55	8.8	0.53	4.66	معنوي

يبين الجدول (4) ان قيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي في ادراك المسافة و الزمن هي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي و لصالح البعدي.

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي

المهارة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	الدلالة الاحصائية
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف		
القفز ضما على طاولة القفز	0.574	1.24	8.479	1.02	4.58	معنوي

يبين الجدول (5) ان قيمة (ت) بين القياس القبلي و البعدي في القفز ضما على طاولة القفز هي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني هناك فروق بين القياس القبلي و البعدي و لصالح البعدي.

3-2 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم التمرينات المعدة من الباحثة في القدرات الإدراكية- الحسية , جاء نتيجة لما اشتملت عليها التمرينات من تطبيقات لتطوير ادراك المسافة و الزمن , اشتمت أهدافها من اهتمامات اللاعبين واحتياجاتهم وقدراتهم وخصائصهم , معتمدة في ذلك على تنمية الحواس لديهم , إذ كان ذلك هو المحك في إختيار التمرينات والألعاب والأنشطة التي يمكن من خلالها تنمية قدراتهم الإدراكية الحسية , وكذلك الإستغلال الأمثل للأدوات والأجهزة التي وفرتها الباحثة, وهذا ما أكدته (خليل معوض 1983: 155) الى أن " الفرد في حاجة لأن تتوفر له وسائل اللعب والأدوات التي تمكنه من مزاوله الحركة على نطاق واسع يستخدم فيها أعضاء جسمه", كما أن احتواء المنهج على الألعاب الترويحية على شكل مسابقات تميزت بروح البهجة والسرور من خلال فعاليات



اللعب الموجه في القسم الختامي للمنهج ساهمت من تقليل عامل الخوف والعزوف وزادت من حب المشاركة والإقبال عليها، إذ أشار (عبد الحافظ سلامة 2009: 174) الى أن "اللعب هو حياتهم ولغتهم وأداتهم القريبة منهم، والمحبة لديهم والباعثة لكثير من الفرح والسرور في أنفسهم، واللعب هو أفضل أدوات التعلم بكل ما يعنيه التعلم له ولشخصيته"، وهذا ما يؤكده (أسامة راتب 1990: 64) إذ يشير الى أن "الإستخدام الجيد للأنشطة الترويحية والألعاب في برنامج تعليم الأفراد له عدة مميزات وفوائد مثمرة، منها التغلب على عامل الخوف وتخفيف التوتر والقلق الذي يعوق التعلم".

إضافة الى ذلك ما لاحظته الباحثة من تطوير على الأداء المهاري للقفز فتحا على طاولة القفز نتيجة ما يتضمنه المنهج من التوزيع السليم للوحدات التعليمية ومحتوى التمرينات ومناسبتها مع خصائص الفئة العمرية، و الترجمة السليمة للمفردات التعليمية ودور المدرب الكبير الذي ساعد بدوره على فهم وأداء التمرينات بصورة أفضل، واعطاء التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من خلال إستخدام الكلمات التصحيحية والتوجيه الصوتي لتصحيح الأخطاء التي ساهمت في زيادة استيعاب للتمرينات والثقة بالنفس ووقوف اللاعب الموقف الإيجابي من عملية التعلم، وهذا يتفق مع ما ذكره (حسين وأحمد 2000: 202) إذ أشارا الى أنه "تظهر أهمية الكلمة في أثناء شرح الحركة وتصحيح الأخطاء والتوجيه في زيادة سرعة تعلم الحركات الجديدة بصورة مجدية" كما تعزو الباحثة سبب الفروق المعنوية، لإحتواء وحدات المنهج على تمرينات تنمي المدركات الحسية، حيث كانت مركزة ومتكررة، الأمر الذي أدى الى تنمية تلك الإدراكات الحسية عن طريق المنهج المعد، حيث أن الإدراكات الحس-حركية يمكن تنميتها عن طريق تمرينات متقدمة خاصة بهذه الإدراكات"، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك الحس - حركي والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أدائها، مما يجعله ينجح في إدراك تلك المتغيرات في مواقف الحياة اليومية المختلفة، فضلاً عن أن كما ذكرت (ايمان حمد شهاب 1998: 34) أن التمرين الموجه يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء، وهذا أدى بدوره الى تنمية عملية الإدراكات، إذ "كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للفرد كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة".



4 - 1 الإستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- 1-تمتعت التمرينات الإدراكية - الحسية بالملاءمة مع قدرات لاعبي الجمباز وإمكانياتهم .
- 2-إن للتمرينات الإدراكية - الحسية أثراً واضحاً على تطوير ادراك المسافة و الزمن لدى لاعبي الجمباز.
- 3-أظهر أفراد المجموعة التجريبية تفاعلاً كبيراً مع التمرينات الإدراكية - الحسية لحاجة اللاعبين الى تمرينات إدراكية حسية لمساعدتهم في الاتصال والاحتكاك والاعتماد على النفس.
- 4- أثرت تنمية ادراك الإحساس بالمسافة و الزمن على تطوير الأداء المهاري في القفز ضما على طاولة القفز .

4 - 2 التوصيات :

إنسجاماً مع نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

- 1-إعتماد التمرينات الإدراكية- الحسية المعد من قبل الباحثة لما لها من أهمية وفاعلية للاعبين.
- 2-إستخدام الإختبارات التي قامت الباحثة بتصميمها في البحث في إختبار ادراك المسافة و الزمن.
- 3- استخدام التمرينات الادراكية - الحسية لتطوير الأداء المهاري في القفز ضما.
- 4-إجراء بحوث لفئات عمرية اخرى تتضمن متغيرات عن القدرات الادراكية المساهمة بالاداء الرياضي.

المصادر

- أسامة كامل راتب (1990): تعليم السباحة، ط2، دار الفكر ، القاهرة.
- إيمان حمد شهاب (1998)؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات : اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.



- بلوم بنيامين : تقييم الطالب التجميعي والتكويني ترجمة محمد أمين: ط1, مطابع المكتب المصري الحديث, القاهرة , 1983.
- حسين قاسم وأحمد افتخار (2000): مبادئ واسس السباحة, ط1, دار الفكر للطباعة, عمان .
- خليل ميخائيل معوض (1983): سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة.
- سوسن شاكر (2005): اساسيات بناء المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية, ط1, مؤسسة علاء الدين للطباعة, دمشق, 2005.
- عبد الحافظ محمد سلامة (2009): تكنولوجيا التعليم لذوي الاحتياجات الخاصة , ط1, دار وائل للنشر, عمان.
- ليلي السيد فرحات (2007): القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط4, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- محمد صبحي حسانين (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ط3, دار الفكر, القاهرة.
- مصطفى باهي (1999): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق , ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر.