# علاقة الإدراك الحس – حركي بأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء

## بحث تجريبي

**طالبات المرحلة الأولى في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين**

**المدرس المساعد . ناظم احمد عكاب**

**المديرية العامة لتربية ديالى – معهد اعداد المعلمين**

## ملخص البحث

**اشتمل البحث على خمسة أبواب :**

**الباب الاول : التعريف بالبحث**

يعد الإدراك الحس _ حركي ذا أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة الرياضة ومنها لعبة الجمناستك حيث تظهر أهميته في جميع حركات التوافق وذلك من خلال الإحساس الذي يعطينا ألقدره على الإدراك إلى ما يحدث إلى أعضاء الجسم أثناء الأداء والإحساس بالحركة وهذا ما يتضح عند الأداء الجيد للمهارة الرياضية المعقدة التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال أيجاد العلاقة بين الإدراك الحس_ حركي وأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء والارتقاء بالمستوى المهاري لدى أفراد عينة البحث .

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في مجال التدريب والتدريس وكون الباحث تدريسي لمادة الجمناستك لاحظ صعوبة في أداء بعض مهارات جهاز عارضة التوازن وصعوبة الإحساس بالحركة أثناء تأدية هذه المهارات لذا ارتاء الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين الإدراك الحس – حركي ببعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء والارتقاء بالمستوى المهاري لإفراد عينة البحث.

**3-1 هدف البحث**

1- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس – حركي و بعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء لدى أفراد عينة البحث .

**4-1 فرضية البحث**

1 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للإدراك الحس – حركي وبعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء لدى أفراد عينة البحث .

**5-1 مجالات البحث**

**1-5- 1 المجال البشري :** طالبات المرحلة الأولى في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين بواقع (22) طالبة .

**2-5-1 المجال ألزماني :** 1 / 3 / 2011 ولغاية 15 / 4 / 2011

**3-5-1 المجال المكاني :**قاعة الجمناستك في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين .

**الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشابهة**

وتضمن ما يلي :

مفهوم الإدراك ، مفهوم الإحساس ، الإدراك الحس – حركي ، إلية حدوث الإدراك الحس – حركي ،أهمية الإدراك الحس – حركي في المجال الرياضي ، بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء ، مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن ، الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن .

الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تم استخدام المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع ( 22 ) طالبة من أصل ( 30 ) ، وحددت مجموعة من الوسائل والأدوات لاستخدامها في البحث ، فضلاً عن تحديد المهارات الحركية واختباراتها واجريت لها تجربة استطلاعية وبعدها إجراء الاختبارات وتفريغ البيانات .

الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

لم يتم تحقيق فرضية البحث من خلال العمليات الإحصائية بعد إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقانون الارتباط ( بيرسون ) حيث ظهرت الفروق غير معنوية في نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث لذلك تم رفض الفرضية البديلة واعتماد الفرضية الصفرية .

الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1- أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين اختبار مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي .

2- أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين اختبار مهارة الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي

5 – 2 التوصيات

1- ضرورة تطوير قدرات الإدراك الحس – حركي في تمرينات الجمناستك .

2- استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في عملية التدريب .

3- إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة و مهارات أساسية أخرى .


## ABSTRACT

Senso-Motion Apprehension and its Relation to Certain Skills Performance on the Beam in Artistic Gymnastics for Women

By: Nadhim Ahmed Ekab

The paper compromises five sections:

Section One: Introduction

Senso-motion apprehension is of great significance in various physical activities as in gymnastics. Its importance lies all synchronizing movements throughout a sense that afford an ability to realize what is happening in the body's organs during

performance and feeling the movement which can be figured out in the good performance of a complex sport activity that requires a particular type of power. Therefore, the current paper aims at finding the relation between senso-motion apprehension and performing some skills on the beam in artistic gymnastics for women to heighten the skill-level of the sample under investigation.

1.2 The problem

Due to the researcher's experience in training and teaching, and as he is a teacher of gymnastics, he is able to recognize that there is a difficulty in performing certain skills on the beam accompanied by a complexity in feeling the movement when performing these skills. Thus the researcher chose to study this problem by finding the relation between senso-motion apprehension with some skills on the beam in artistic gymnastics for women and aiming at raising the sample's skill-level.

1.3 The Aim

The study attempts at finding the relation of senso-motion apprehension to some skills on the beam in artistic gymnastics for women in the sample under study.

1.4 Hypothesis

The existence of a statistical relation between senso-motion apprehension and some skills on the beam in artistic gymnastics for women in the sample of study.

1.5 Scope of Study

1.5.1 Humanistic Scope: (22) first year female students in the School of Physical Education/ University of Garmian/ Khanaqin.

1.5.2 Time Scope: from March/ 1st/ 2011 to April/ 15th/ 2011.

1.5.3 Location Scope: gymnastics hall in the School of Physical Education/ University of Garmian/ Khanaqin.

Section Two: History of Literature

It includes; the concept of apprehension, the notion of sensing, senso-motion apprehension, senso-motion process, senso-motion significance in sports, some movement skills in artistic gymnastics for women, frontal skill in double rise rolling on the beam, frontal sskale on the beam.

Section Three: Methods and Procedures

The descriptive method with correlative relations is applied in the paper. The researcher chose a sample of (22) female students out of (30), a group of tools and devices is set for use in the study, as well as specifying the motion skills and their tests, in addition an exploring experiment is done which is followed by testing and data recording.

Section Four: Discussion

The paper's hypothesis is not verified through statistical operations after finding mathematical mediums, criterion perversities, and correlation formula (Pearson) because differences were insignificant in tests results, therefore, there was a refutation of the substitutional hypothesis and a reliance on the zero hypothesis.

Section Five: Conclusions and Recommendations

5.1 Conclusions

1. Results showed no significant variations between frontal skill in repeated double rising on the beam and the senso-motion test of vertical jumping space.

2. Results showed no significant differences between frontal scale test on the beam and the senso-motion apprehension testing of vertical jumping space.

5.2 Recommendations

1. The necessity to improve senso-motion apprehension skills in gymnastics training.

2. Applying the study's method of testing in training.

3. Accomplishing similar studies on different samples and other essential skills.

**الباب الاول**

## 1 - التعريف بالبحث:

## 1 - 1 المقدمة و أهمية البحث:

في لعبة الجمناستك يعتر الأداء الفني المحتوى الرئيسي في عملية التدريب إذا يحتل مكانه مهمة ضمن بناء المستوى لأن تأثيره في المنافسة مبني عليه مجمل التدريب لذلك يعتبر تنفيذ المهارات الهدف الأساسي في المنافسة إما الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية أو نفسية أو فكرية فإنها تخدم هذا الهدف فهي أساس تفوقه في المنافسة وفي الكثير من الأحيان تحدد تقدمه .

ويعد الإدراك الحس _ حركي ذا أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة الرياضة ومنها لعبة الجمناستك حيث تظهر أهميته في جميع حركات التوافق وذلك من خلال الإحساس الذي يعطينا ألقدره على الإدراك إلى ما يحدث إلى أعضاء الجسم أثناء الأداء والإحساس بالحركة وهذا ما يتضح عند الأداء الجيد للمهارة الرياضية المعقدة التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة " لذلك يلعب الإدراك الحس_ حركي دورا مهما في التعلم الحركي إذ أن الرياضي في المستوى العالي من الإدراك الحس_

حركي يكون أكثر كفاية في عملية التذكير الحركي الذي يتميز في الدقة والسلامة أثناء الأداء " [8] .

من هنا تكمن أهمية البحث من خلال أيجاد العلاقة بين الإدراك الحس_ حركي وأداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء والارتقاء بالمستوى المهاري لدى أفراد عينة البحث .

## 1 - 2 مشكلة البحث:

إن أهم المسؤوليات التي تقع على عاتق المدرسين والمدربين عند تعليم المهارة الحركية هي إيصال الفكرة وتكوين الصورة الصحيحة والحركة الجديدة أثناء الأداء والإحساس بالحركة والدقة في أداء المهارة وبالأخص في لعبة الجمناستك لذلك من خلال خبرة الباحث في مجال التدريب والتدريس وكون الباحث تدريسي لمادة الجمناستك لاحظ صعوبة في أداء بعض مهارات جهاز عارضة التوازن وصعوبة الإحساس بالحركة أثناء تأدية هذه المهارات لذا ارتاء الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد العلاقة بين الإدراك الحس – حركي ببعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء والارتقاء بالمستوى المهاري لإفراد عينة البحث .

## 1 - 3 هدف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين الإدراك الحس – حركي و بعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء لدى أفراد عينة البحث .

## 1 - 4 فرضية البحث:

1 - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية للإدراك الحس – حركي وبعض مهارات جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء لدى أفراد عينة البحث .

## 1 - 5 مجالات البحث:

1- أسراء عباس محمد ؛ تأثير استخدام الوسائل المساعدة لتطوير الإدراك الحس – حركي و اكتساب بعض المهارات الأساسية والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة : ( رسالة ماجستير جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية 2008 ) ص33 .

**1 – 5 - 1 المجال البشري :** طالبات المرحلة الأولى في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين بواقع (22) طالبة ً

**1 – 5 - 2 المجال ألزماني :** 1 / 3 / 2011 ولغاية 15 / 4 / 2011

**1 – 5 - 3 المجال المكاني :**قاعة الجمناستك في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين

## 1 - 6 تحديد المصطلحات:

### 1 – 6 - 1 الإدراك الحس – حركي

" ويعرف كلاين – كينتا نفلاً عن منير مصطفى الإدراك الحس – حركي بأنه " الإحساس الذي يمكننا من خلاله إدراك وضع الجسم أو الجسم كله في الفراغ حتى يمكننا أداء الحركات المرغوبة دون استخدام الحواس الخمس الأساسية ( الشم ، التذوق ، اللمس ، البصر ، السمع ) فضلا على إن الإدراك الحس – حركي يمكن إن يسمى بالحاسة السادسة أو الحاسة العضلية " [9] .

### 1 – 6 - 2 الإحساس الحركي

" هو القدرة على تقدير كمية الانقباض العضلي الذي يتناسب مع الحركة " [10] .

## الباب الثاني

## 2 – الدراسات النظرية والمشابهة:

### 2 – 1 الدراسات النظرية:

### 2 – 1 – 1 مفهوم الإدراك:

نستطيع أن نتعرف على معظم الأشياء في عالمنا الخارجي عن طريق حواسنا فهي المدخل الذي من خلاله يستطيع الكائن الحي التوافق مع الاستجابات المناسبة والمختلفة في المحيط الذي نعيش فيه فحين تقع على حواسنا( السمع ، البصر ، الشم

---

( 1 ) منير مصطفى عابدين شمس الدين ؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس – حركي على الأداء المهاري لناشئي كرة السلة : ( رسالة ماجستير جامعة حلوان ، التربية الرياضية 1998 ) ص21 .

( 2 ) حنان عبد المؤمن ؛ العلاقة بين مؤثرات الإدراك الحس – الحركي و مستوى الاداء تعبير الحركي : ( رسالة ماجستير جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ،1985 ) ص21 .

، اللمس، التذوق ) مؤثرات من العالم الخارجي فإننا نحس بها ثم ندرك معنى هذا الإحساس و مصدرها .

فالإدراك هو " العملية العقلية أو ذالك النشاط العقلي الذي عن طريقة نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي فهو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة وأنة عملية عقلية تسبق السلوك ، فمن دون الإدراك لا يحدث سلوك لان الفرد يتعرف تبعا لمتطلبات الموقف الذي يدركه " [11] .

" فالإحساس لا يكون له معنى أو مدلول إذا لم يعقبه الإدراك فلو إن موقفنا من العالم الخارجي اقتصر على الحس والشعور الخام ، فان نصيبنا من هذا العالم لن يكون سوى مجموعه من إحساسات بصرية و سمعية وغيرها . والواقع إن الإنسان يستحيل عليه الإدراك الذي يتضمن عملية تأويل الإحساس تأويلا يزودنا بالمعلومات عما في محيطنا الخارجي من أشياء ، فضلاً عن ذلك فان الإنسان لا يدرك كل الموضوعات في محيطه الخارجي وذلك لان قدرته الطبيعية محدودة وهو لا يستطيع أن يدرك الذرات الصغيرة والموجات الاذاعية ، ومن هنا تبرز الفروق الفردية في عملية الإدراك لان قدرة الإنسان محددة و مختلفة من شخص لأخر. فالموضوع يدركه البعض ولا يدركه آخرون أو يدركه شخص بكيفية تختلف من شخص لأخر فيلتقي كل فرد معنى تختلف عن المعاني التي أعطاها غيره بنفس الموضوع " [12]

## 2 – 1 – 2 مفهوم الإحساس:

يعرف الإحساس بأنه " العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية و كذلك الحالات الداخلية للفرد التي تتشابه بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة " [13] .

والإحساس هو نقل المؤثرات المختلفة من البيئة الخارجية إلى المخ عن طريق الحواس الخمس والمستقبلات الحسية وهي " السمع و البصر و الشم و التذوق وهي

---

1- عبد الستار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة : ط1( عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2000 ) ص22

(1) سهام أحمد النعمان ؛ العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس – حركي ومستوى الإدراك المهاري على أجهزة الجمباز للسيدات : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأردن ، 1995 ) ص14 .

( 2 ) عبد الستار الضمد ؛ المصدر السابق ، 2000 ، ص 22 .

الحواس الخمس الظاهرية أما اللمس فهو عبارة عن خمسة أنشطة جلدية وهي التلامس الجسماني ، وشدة الضغط ، والدفء ، والبرودة ، والألم " [14].

وتحدث عملية الإحساس عندما يتوفر مثير مناسب لأي حاسة وبشدة كامنة ليتاح للمستقبل " وهو عبارة عن عصب خاص بهذه العملية ان يتلقى الإشارة و ينقلها عبر الجهاز العصبي الطرفي الى المخ فتنشط إشارة الجزء الطرفي الى المخ فتنشط الإشارة جزاءا معينا من المخ الذي يسجل الإشارة كإحساس " [15] .

## 2 – 1 – 3 الإدراك الحس – حركي:

" يعد الإدراك الحس ـــ حركي ذا أهمية كبيرة في مختلف الأنشطة الحياتية وله أهميه في جميع حركات التوافق وهو يعني الإحساس الذي يعطينا القدرة من إدراك وضع الجسم وأعضائه في الفراغ بدرجة يمكننا بها معرفة مسببات الحركة من دون استعمال حواسنا الخمس فهو يرجع أحيانا إلى الإحساس العضلي أو ما يسمى بالحاسة السادسة " [16] .

وقد عرف محمد حسن علاوي وسعد جلال الإدراك الحس – حركي بأنه " عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة في الفرد والتي تحدث استثارة عصبية مطابقة من المخ ، ويبنى الإدراك الحس – حركي على أساس فسيولوجي إذ هو عبارة عن مثيرات عصبية في أعضاء الحس ناتجة عن مثيرات خارجية نتيجة إلى الأجزاء المختلفة لتحدث ارتباكات عصبية وثيقة " [17] .

ويمر الإدراك الحس – حركي بأطوار مختلفة " يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية ، وبعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له ، والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة إما الطور الثالث والأخير فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية " [18] .

---

( 3 ) احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس : ط 2 ( القاهرة ، دار المعارف المصرية ، 1979 ) ص 78 .
( 4 ) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) ص 315 – 316 .
( 5 ) سهام احمد النعمان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص15 .
( 1 ) محمد حسن علاوي و سعد جلال ؛ علم النفس الرياضي : ( مصر ، دار المعارف ، 1998 ) ص 402 .
( 2 ) عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص16 .

و يتضح مما سبق إن الإدراك الحس – حركي عبارة عن إدراك الإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع أجزاء الجسم و قوة انقباض عضلاته واتجاهاته في أثناء الحركات الإرادية وهو يستقر في الحس الداخلي للمفاصل والعضلات والأوتار وهو يشبه حس داخلي يمكن إثارته ويمكن أن يكون التنبيه ناتجا عن ضغط أو ارتفاع أو شد.

## 2 – 1 – 4 إلية حدوث الإدراك الحس – حركي:

" يستلم الإنسان المثيرات عن طريق الحواس وبعد إن تنحل المثيرات فان أول عمل يكون للدماغ هو تحديد المعلومات ثم تصنيفها وعزل ما هو ملائم للواجب الحركي لتمريره إلى المولد الحركي لاتخاذ القرار بأداء الفعالية أو النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء . وتتعرض هذه العملية لعدة تأثيرات فأحيانا يستلم عدة أشخاص نفس الإشارة و يخضعون لنفس ظروف إيصال المعلومات وعرضها ولكنهم يختلفون في مستوى الإدراك لتلك المثيرات ويعود سبب هذا الاختلاف كما يؤكده ( singer ) إلى بعض العوامل الشخصية كطريقة الانتباه والإدراك والتحفيز والخبرات السابقة والتطور والنضج "[19] .

## 2 – 1 – 5 أهمية الإدراك الحس – حركي في المجال الرياضي:

" للإدراك الحس – حركي أهمية كبيرة وواضحة في المجال الرياضي وتكمن هذه الأهمية في الأداء الجيد للمهارات الرياضية المعقدة التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة ، فعندما تؤدي حركة رمي الثقل أو الارتقاء للوثب فان ذلك يستدعي أن يكون الإدراك الحس – حركي حاضراً وقت الأداء ، وإلا فان الخطأ يكون واضحا لعدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء السليم ، وتظهر الحاجة إلى الإدراك الحس – حركي في القدرة على التمييز بين

(3 ) وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي : ( جامعة الموصل ، دار الكتب ، 1989 ) ص67 .

الأشياء البعيدة والأشياء القريبة والذين لديهم صعوبة في وضع أجسامهم في المكان الذي يتناسب مع الأداء الجيد" [20].

" ويمثل الإدراك الحس – حركي وظيفة من الوظائف النفسية و الحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد والكتابة والعادات والقدرات الحركية في كثير من الأنشطة التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، إذ إن مستقبلات الإدراك هي المسئولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة أجزائه ببعضها بالبعض الأخر " [21].

" من الجدير بالذكر إن الإحساس يسبق عملية الإدراك ، فالإحساس بالماء والكره والزمن ( التوقيت ) والمسافة والبساط والهواء في الألعاب الرياضية هي فضاءات مختلفة للألعاب وينبغي على اللاعب الإحساس بها وإدراكها تفصيلياً لأحسن أداء حركي ما وهذا يؤدي إلى فهم معنى الإحساس وهو استلام المعلومات ، أما الإدراك فهو معرفة هذه المعلومات ومعناها ثم تفسيرها عن طريق الدماغ " [22].

## 2 – 1 – 6 بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء:

لقد تناولت الباحث بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء وهي مهارتي على جهاز عارضة التوازن ولقد تم اختيار هذه المهاراتين لسهولة تواجد أدواتها ، وجهاز عارضة التوازن هو جهاز بسيط يكون ارتفاعه عن الأرض (120سم) وطولها (5) أمتار ومحمول على حاملين ويكون عرضه (10سم) وحركات هذا الجهاز تتطلب من اللاعب الإحساس والمحافظة على التوازن والقدرة على السيطرة ورد الفعل والشد في الجسم، وفيما يلي تلك المهارات :

1- مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن .

2- الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن.

---

( 1 ) انتصار يونس ؛ السلوك الإنساني : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1998 ) ص14 .

(2 )عمر عادل ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر : ( رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ) ص 15 .

( 3 ) سمير عبد العزيز حجازي ؛ الادراك الحس – حركي وعلاقته بمستوى الأداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية : ( رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، 1991 ) ص 15 .

## 2 – 1 – 6 – 1 مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن :

**ـ النواحي الفنية :** [23] .

من العدو ألتقربي المناسب القفز بالنهوض الزوجي مع وضع اليدين على عارضة التوازن بذراعين ممدودتين وبمسافة عرض الصدر، وثني الركبتين وسحبهما للصدر مضمومتين من بين الذراعين للسماح بوضع القدمين فوق العارضة واتخاذ وضع الجلوس المتكور على الأربع ولإتمام الحركة بصورة جيدة يجب أن يرفع الورك إلى فوق المستوى الأفقي تقريبا، والنظر للأمام وليس للأسفل لمنع سقوط الجسم في الجهة الثانية من العارضة وان يكون اتجاه القفز إلى الأعلى وليس للأمام لمنع اندفاع الجسم إلى الجهة الثانية من العارضة ، إذ يجب أن تحول الركضة التقربية من الأمام إلى الأعلى .

## 2 – 1 – 6 – 2 الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن:

" هناك أنواع متعددة ومختلفة للميزان تستخدم في الحركات الأرضية وعلى جهاز عارضة التوازن. إن الصفة الأساسية لهذه الحركات هو المحافظة على حالة الاتزان والسيطرة على الجسم عند الأداء تعتمد هذه الحركات على تثبيت مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وتستخدم في الحركات القوة العضلية الثابتة ولغرض أداء الحركة بشكل سليم وصحيح يتطلب التمرين المستمر وبأوضاع مختلفة لكي تنمو عملية التوافق الحركي عند الأداء " [24].

والميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن تبدأ هذه الحركة أولا في تعليمها على الأرض ومن ثم على العارضة وتكون في حالة الوقوف بميلان الجسم للأمام قليلا ورفع الذراعين إلى الأعلى مع اخذ نصف خطوة للخلف بإحدى الساقين. ثم البدء بنقل ثقل (وزن) الجسم على الساق الثانية (ساق الارتكاز). ثم رفع الساق

---

( 1 ) صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية للصفوف الأولى : ( مطبعة جامعة بغداد ، 1979 ) ص 9 .

( 1 ) عبد الستار جاسم النعيمي وعايدة علي حسين ؛ الجمباز المعاصر للبنات : ( بغداد ، دار الكتب والوثائق ،1991) ،ص171.

الخلفية مع تقوس بسيط في الظهر ويكون الرأس مرفوعا دائما إلى الأعلى إلى حين تصبح الزاوية بين الساقين مقاربة إلى 180º .

## الباب الثالث

## 3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

### 3 – 1 منهجية البحث:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدمة ولما كان المنهج يعني " إتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة " ( [25] ) فقد استخدم الباحث المهج الوصفي بالعلاقات الإرتباطية لملائمة طبيعة حل المشكلة .

### 3 – 2 عينة البحث:

إن اختيار العينة يعد من الخطوات والمراحل المهمة في البحث ، ولاشك إن الباحث حددت عينة البحث منذ أن بدأت بتحديد مشكلة وأهداف البحث ، لذا اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الأولى في سكول التربية الرياضية في جامعة كرميان في خانقين والبالغ عددهم ( 22 ) من مجموع ( 30 ) طالبة ولذلك بلغت نسبة العينة ( 73 % ) من المجتمع الأصلي للبحث .

### 3 – 3 الوسائل و الأدوات المساعدة:

### 3 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- استمارات تسجيل البيانات
- الاختبارات و القياسات
- استمارة استبانه لتحديد المهارات الحركية واختباراتها
- فريق العمل المساعد

---

( 2 ) عبدا لله عبد الرحمن الكيندي ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في تربية العلوم الإنسانية : ط 2 (الكويت ، مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ) ص107 .

## 3 – 3 – 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1) .
- ساعة توقيت عدد (1) .
- عارضة التوازن عدد (1) .
- كاميرا فيديو نوع(Sony) مع شريط تسجيل عدد (1) .
- قفاز وثب عدد ( 1 ) .
- صافرة

## 3 – 4 تحديد المهارات الحركية واختباراتها:

ولأجل تحديد أهم المهارات الحركية والاختبارات الخاصة في الجمناستك الفني للنساء فقد قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبانه لأهم المهارات الحركية واختباراتها حيث تم اعتماد المهارات التي حققت نسبة اتفاق ( 75 % ) فما فوق.

## 3 – 5 التجربة الاستطلاعية:

من اجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف 6 / 3 / 2011 و بالطريقة العشوائية على ( 5 ) طالبات من المرحلة نفسها وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وقد أجريت التجربة الاستطلاعية كونها " تدريبا عمليا للباحث للوقوف على السلبيات التي تقابله أثناء أجراء الاختبارات لتفاديها " [26] .

## 3 – 6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اسم الاختبار : اختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي .

---

( 1 ) قاسم حسن المندلاوي و (آخرون ) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ( 1987 ) ص 107 .

الأدوات : حائط أملس مدرج إلى ( 300 سم ) جبس بورك أو طباشير ، شريط قياس " [27] .

**مواصفات الأداء :**

يتم اخذ طول اللاعب والذراعين عاليا من إصبع الوسط مع وضع علامة على مسافة ( 25 ) أعلى الذراعين ( خط الهدف ) لاختلاف أطوال اللاعبين ، يتم ترك اللاعب للنظر على المسافة المحددة مدة ( 5 ثا ) بعدها تعصب عينيه بقطعة قماش أو أي مادة غير نافذة للرؤية ثم يؤدي اللاعب القفز للأعلى ويتم التأشير على المنطقة مع مراعاة أن يكون الكتفان مرتفعين على استقامة واحدة .

الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات .

**طريقة التسجيل :**

1- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية أصابع المختبر مقرب الى اقرب سم ويتم تدريجها بزيادة درجة واحدة عن كل ( سم ) فوق المنطقة المحددة بخط الهدف أو مثلها أسفل خط الهدف .

2- درجة المختبر النهاية تمثل مجموع الدرجات المتحققة من المحاولات الثلاث ( الأقرب ) إلى خط الهدف .

**الاختبارات المهارية :**

تم اختيار مهارتي ( الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن ، الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن) حيث يتم تقييم الاختبارات من قبل مجموعة من الحكام الدوليين في مجال اللعبة بعد عرضها عليهم من خلال قرص ( CD ) حيث يتم تقييم مستوى الأداء من ( 10 ) درجات .

## 3 – 7 إجراءات البحث الميدانية:

لقد تم إجراء التجربة الأساسية للفترة من 1 / 3 / 2011 ولغاية 15 / 4 / 2011 . إذ تم اختيار الإدراك الحس – حركي عن طريق اختبار ( الإدراك الحس – حركي

( 2 ) عامر جبار ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي كرة الطائرة : العدد 1 ( مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ) ص252 .

لمسافة القفز العمودي ) وكذلك تم إجراء اختبار ( مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن ) وكذلك تم اختبار ( الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن ) لدى أفراد عينة البحث وتم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا للتوصل إلى النتائج التي تحقق أهداف الدراسة .

## 3 – 8 الوسائل الإحصائية:

**1- الوسط الحسابي : س = مج س / ن**

**2- الانحراف المعياري**

**3- معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )** [28]

## الباب الرابع

## 4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات الإدراك الحس – حركي والاختبارات المهارية:

يتضمن هذا الباب عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها لذلك قام الباحثان بعرض نتائج البحث على شكل جدول كونها تعد وسيلة توضيحية لنتائج البحث كما قام الباحث مناقشة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف و فروض البحث .

( 1 ) وديع ياسين ألعبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الإحصائية و استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، 1999 ) ص 102- 155 - 214 .

**جدول رقم ( 1 )**

**يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق للإدراك الحس – حركي والمهارات الحركية في الجمناستك لإفراد عينة البحث .**

| الاختبارات | س | ع | معامل الارتباط | | دلالة الفروق |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | المحتسبة | الجدولية | |
| اختبار أداء مهارة الطلوع على عارضة التوازن | 5,230 | 0,902 | 0,135 | 0,40 | غير معنوية |
| اختبار أداء مهارة الميزان الأمامي | 5,40 | 0,70 | 0,25 | 0,40 | غير معنوية |
| اختبار الإدراك الحس- حركي | 2,86 | 0,481 | 0,135 | 0,40 | غير معنوية |

**تحت مستوى دلالة 0,05 و درجة حرية ( 20 )**

## 4 – 1 تحليل ومناقشة نتائج اختبارات الإدراك الحس – حركي والاختبارات المهارية:

من خلال الجدول رقم ( 1 ) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لاختبارات الإدراك الحس – حركي والمهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء . حيث تبين إن قيمة الوسط الحسابي لاختبارات مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن والبالغة( 5,230 ) وانحراف معياري مقداره ( 0,902 ) وكذلك قيمة الوسط الحسابي لاختبار الإدراك الحس – حركي والتي بلغت ( 2,86 ) وانحراف معياري مقداره (0,481) وقيمة ( ر ) المحتسبة والبالغة ( 0,135 ) وهي اصغر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0,40 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 21 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار

مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لذلك نرفض الفرضية البديلة واعتماد الفرضية الصفرية التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

وكذلك يبين الجدول ( 1 ) قيمة الوسط الحسابي لاختبار أداء مهارة الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن وهي ( 5,40 ) وانحراف معياري مقداره ( 0,70 ) وقيمة ( ر ) المحتسبة والبالغة ( 0,25 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 21 ) وهي اصغر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0,40 ) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار أداء مهارة الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لذلك نرفض الفرضية البديلة واعتماد الفرضية الصفرية التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

**الباب الخامس**

## 5- الاستنتاجات و التوصيات:

### 5 – 1 الاستنتاجات:

من خلال ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

1- أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين اختبار مهارة الطلوع الأمامي بالنهوض الزوجي المتكور على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي .

2- أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين اختبار مهارة الميزان الأمامي على جهاز عارضة التوازن واختبار الإدراك الحس – حركي لمسافة القفز العمودي

### 5 – 2 التوصيات:

1- ضرورة تطوير قدرات الإدراك الحس – حركي في تمرينات الجمناستك .

2- استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في عملية التدريب .

3- إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة و مهارات أساسية أخرى .

## المصادر


- احمد عزت راجح ؛ أصول علم النفس : ط 2 ( القاهرة ، دار المعارف المصرية ، 1979 ) .
- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) .
- أسراء عباس محمد ؛ تأثير استخدام الوسائل المساعدة لتطوير الإدراك الحس – حركي و اكتساب بعض المهارات الأساسية والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة : ( رسالة ماجستير جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية 2008 ) .
- انتصار يونس ؛ السلوك الإنساني : ( القاهرة ، دار المعارف ، 1998 ) .
- حنان عبد المؤمن ؛ العلاقة بين مؤثرات الإدراك الحس – الحركي و مستوى الأداء تعبير الحركي : ( رسالة ماجستير جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ،1985 ) .
- سمير عبد العزيز حجازي ؛ الادراك الحس – حركي وعلاقته بمستوى الاداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية : ( رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية ، 1991 ) .
- سهام أجمد النعمان ؛ العلاقة بين متغيرات الإدراك الحس – حركي ومستوى الإدراك المهاري على أجهزة الجمباز للسيدات : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأردن ، 1995 ) .
- صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق ؛ الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيكية للصفوف الأولى : ( مطبعة جامعة بغداد ، 1979 )
- عامر جبار ؛ تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس – حركي لدى لاعبي كرة الطائرة : العدد 1 ( مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ) .
- عبد الستار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة : ط1( عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2000 ) .

❖ عبد الستار جاسم النعيمي وعايدة علي حسين ؛ الجمباز المعاصر للبنات : ( بغداد ، دار الكتب والوثائق ،1991) .
❖ عبد الله عبد الرحمن الكيندي ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل إلى مناهج البحث العلمي في تربية العلوم الإنسانية : ط2 (الكويت مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ) .
❖ عمر عادل ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك الحس – حركي على تعلم سباحة الصدر : ( رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ) .
❖ قاسم حسن المندلاوي و (آخرون ) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
❖ محمد حسن علاوي و سعد جلال ؛ علم النفس الرياضي : ( مصر ، دار المعارف ، 1998 ) .
❖ منير مصطفى عابدين شمس الدين ؛ تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس – حركي على الأداء المهاري لناشئي كرة السلة : ( رسالة ماجستير جامعة حلوان ، التربية الرياضية 1998 ) .
❖ وجيه محجوب ؛ التعلم الحركي:( جامعة الموصل ، دار الكتب ، 1989 ) .
❖ وديع ياسين ألعبيدي و حسن حميد ؛ التطبيقات الإحصائية و استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب ، 1999) .