



الإدراك الحس \_ الحركي وعلاقته بأداء الجملة  
الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي

*Perception \_ kinetic sense and its relationship to the  
performance of the motor sentence in the rhythmic  
gymnastics*

م . م آلاء صبار عباس

قسم التربية الرياضية

كلية القلم الجامعة

*Asst . Lect ALAA SABBAR ABBAS  
Department of Physical Education  
University college alqalam  
Beyazgul\_3 @yahoo .com*

الكلمات المفتاحية : الإدراك الحس \_ الحركي ، الطوق ، الجمناستك الإيقاعي.

*Key words : kinesthetic perception ,hops , rhythmic gymnastics .*

**ملخص البحث**

يهدف البحث إلى تعرف علاقة الإدراك الحس - الحركي بأداء الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية كلية القلم الجامعة \_ قسم التربية الرياضية للعام الدراسي ( 2019 \_ 2020 ) والبالغ عددهم (13) طالبة أما عينة البحث فقد بلغ (10) طالبات، وقد توصلت الباحثة من خلال النتائج بعد التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اختبارات الإدراك الحس \_ الحركي بأداء الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي ، أما أهم التوصيات فقد أوصت الباحثة إلى ضرورة الاهتمام بتطوير الإدراك الحس \_ الحركي خلال الدروس العملية لما لها أهمية في تطوير الاداء المهاري

## Abstract

The research aims to identify the relationship of kinesthetic perception with the performance of the kinetic sentence in the rhythmic gymnastics, and the researcher used the descriptive approach with the relational relationship method for its suitability of the nature of the research problem, the research community identified the students of the second stage college of the university \_ the Department of Physical Education for the academic year (2019 \_ 2020) The number of them is (13) students. As for the research sample, it reached (10) students. The researcher found, through the results after the statistical analysis, that there is a correlation relationship with significant significance between the perceptions of kinesthetic sense with the performance of the motor sentence in the rhythmic gymnastics, or the most important recommendation T has recommended the researcher to the need to pay attention to the development of kinesthetic perception during practical lessons because of its importance in the development of skill performance.

## 1- المقدمة:

تعد العملية التعليمية أحد الجوانب المهمة والأساسية في المجتمع والتي خضعت لجهود مستمرة وكبيرة نتيجة استخدام المناهج التعليمية التي تصب في تطوير العلوم بشكل عام ، والتربية الرياضية بصورة خاصة و ،الجمناستك الإيقاعي أحد الألعاب الرياضية التي تتطلب ادراكاً حسياً عالياً لتنفيذ الواجب الحركي المطلوب ، ونظراً لما يحويه الجمناستك الإيقاعي من تنوع في المهارات الحركية ، فإن الإدراك الحس \_ الحركي له دور مهم في تنفيذ متطلبات الأداء الفني والارتقاء بمستوى الجملة الحركية ، إذ إنَّ مستوى الإدراك الحس . حركي العالي يؤهل الفرد لأداء المهارات والجملة الحركية بدقة عالية وكذلك هو الذي يمدنا بالمعلومات المهمة فيما يتعلق بمكان الجسم في الفراغ وعلاقة أجزائه . لذا فإنَّ الإدراك الحس . حركي من الصفات الواجب توافرها خلال أداء مهارات الجمناستك الإيقاعي وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة الإدراك الحس . حركي وعلاقتها بأداء الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية القلم الجامعة . قسم التربية الرياضية.

ونظراً لضعف مستوى أداء طالبات كلية القلم الجامعة في مهارات الجمناستك الإيقاعي ؛ لذا ارتأت الباحثة لدراسة الإدراك الحس . حركي وعلاقتها بمستوى أداء الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية القلم الجامعة \_ قسم التربية الرياضية ،هدف البحث تعرف الإدراك الحس- الحركي وعلاقتها بأداء الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي لطالبات عينة البحث ، اما فرض البحث فقد اشتمل على وجود

علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين الإدراك الحس حركي وأداء الجملة الحركية بالطوق في  
الجمناستك الإيقاعي لطالبات عينة البحث.

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهج البحث

أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث الملائم فهذا يعني أن  
لكل بحث منهاجا خاصا يتبع لحل المشكلات وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب  
العلاقات الارتباطية كونه يلائم مشكلة البحث .

### 2-2 عينة البحث

أن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة  
العينة التي نختارها وقد حددت الباحثة مجتمع البحث المتمثلة بطالبات المرحلة الدراسية الثانية  
للعام الدراسي ( 2019 - 2020 ) بكلية القلم الجامعة / قسم التربية الرياضية والبالغ عددهن  
(13) وقد تم استبعاد (3) طالبات للتجربة الاستطلاعية وقد تميزت عينة البحث بأنهن جميعا لم  
يكن لآعبات للجمناستك الإيقاعي وأنهن من مرحلة عمرية ودراسية واحدة ومن الجنس نفسه  
وبذلك فقد توفرت شروط التجانس بينهن.

### 2-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية فقد تم الاستعانة بالأدوات والأجهزة الآتية :  
الطوق ، بساط ، موسيقى ، حاسب آلي ، الاختبارات والقياسات ، الملاحظة العلمية لتقييم نتائج  
الاختبارات النهائية من قبل المقومات \* في الجمناستك ، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات ،  
استمارة تقييم الجملة الحركية الاختيارية باداء الطوق في الجمناستك الإيقاعي ،المصادر العربية،  
فريق العمل المساعد \*\* .

### 2-4 الاختبارات المستخدمة

تطلب البحث إجراء الاختبارات الخاصة بالإدراك الحس - الحركي المرتبطة بمهارات  
الجمناستك الإيقاعي والتي تم اختيارها من خلال الاستفادة من أدبيات دراسات الإدراك الحس -  
الحركي وان معاملاتها متحققة وموثوقة بها. (قطب، 2017، 114-118)

### 2-4-1 اختبار ادراك مسافة الوثب

الغرض من الاختبار : قياس قدرة الفرد على مسافة الوثب

الادوات : شريط القياس ، مناديل لتعصب العينين ، طباشير ، خطان متوازيان مرسومان على  
الارض بينهما 24 بوصة .

- خطوات التنفيذ : - تقف الطالبة ومشطي قدميها خلف خط البداية وتتنظر بامعان الى الخطين لتقدير مسافة الوثب ثم تعصب عينيها وترکز لمدة خمس ثواني .
- تثب الطالبة من خط البداية الى الامام بحيث تلمس قدميها ( الكعبيين ) الارض عند خط النهاية .
- التسجيل : تقاس المسافة بين خط البداية وبين اخر اثر تركته الطالبة بعد الوثبة مقاسه الي اقرب 0,25بوصة ، ولكل طالبة محاولتين وتحتسب في النهاية مجموع متوسط محاولتين .
- 2-4-2 اختبار ادراك الاتجاه ( المشي في الممر ) :
- الغرض من الاختبار : قياس قدرة الفرد على تكيف اوضاع الجسم في الفراغ
- الادوات : عصاية للعين ، طريق بطول 5,50 متر وعرض 30 سم.
- خطوات التنفيذ : - تاخذ الطالبة احساس اتجاه طريقه للمشي (الممر) المرسوم على الارض ، وهو مبصر اولاً ثم تغلق عينيها ويرکز لمدة 5 ثواني .
- يطلب من الطالبة ان تمشي 10 خطوات بين الخطوط اي في الممر دون ان تلمس الخط او خارجه .
- التسجيل: - تحسب عدد الخطوات الصحيحة قبل ان تتحرف الطالبة عن الخطين وبواقع درجة لكل خطوة .
- تمنح الطالبة محاولتين وتحتسب في النهاية متوسط مجموع محاولتين .
- 2-4-3 اختبار ادراك الفراغ الخطي الراسي للقدمين
- الغرض من الاختبار: قياس الادراك الحس - الحركي لحركة رفع الرجلين لاعلى عموديا عند ثني مفصل الركبة لاعلى بمحاولة الطالبة تحقيق المسافة المطلوب رفع القدم اليها ، وذلك عند رفع القدم عموديا مع ثني مفصل الركبة لاعلى لتحقيق المسافة المطلوب رفع القدم اليها .
- الادوات : شريط للقياس ، طباشير ، حائط ( جدار الجمنيزيوم) ، عصاية العين .
- خطات التنفيذ : - يرسم خط افقي على الحائط على بعد 14 بوصة (34,3سم) من الارض
- تحاول الطالبة لرفع القدم اليمنى الى الاعلى وهي معصوبة العينين حتى تصل الى مستوى الخط الافقي المرسوم على الحائط .
- يؤدي الاختبار بالرجل اليمنى والرجل اليسرى
- التسجيل : لكل طالبة ثلاث محاولات بالرجل اليسرى وثلاث محاولات بالرجل اليمنى ، على ان يتم تسجيل كل محاولة قريبة من الربع بوصة القريبة من الخط ، ويحتسب لها افضل محاولة في الثلاث محاولات .

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الرئيسية بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته ، وقد أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات السنة الدراسية الثانية والبالغ عددهن (3) تم اختيارهن عشوائيا وقد أجريت التجربة في يوم (الأربعاء) بتاريخ (2019/11/13) وكان الهدف من إجرائها الوقوف على مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات اختبارات الإدراك الحس \_ الحركي والاختبارات المهارية والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات وتلافي الأخطاء المحتملة التي قد تصاحب التجربة الرئيسية.

## 2-6 إجراءات البحث الميدانية

### 2-6-1 اختبارات الإدراك الحس - الحركي

أجرت الباحثة اختبارات الإدراك الحس - الحركي يوم (الاثنين) المصادف (2019/11/18) .

### 2-6-2 اختبارات الأداء المهاري (الجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الإيقاعي)

لقد أجريت الاختبارات المهارية للجملة الحركية يوم (الاثنين) المصادف (2019/11/25) وتتكون الجملة الحركية من مجموعة المهارات الخاصة باداء الطوق في الجمناستك الإيقاعي وهي عبارة عن مجموعة مهارات اختيارية تتضمن مهارات المنهاج و يربط اختياري من قبل الطالبة باداء الطوق في الجمناستك الإيقاعي والذي يضم (المسكات ، المرجحات ، الدورانات ، الدرجات، المرور خلال الطوق، الرمي والاستلام).

### 2-6-3 تقييم الاداء

استخدمت الباحثة استمارة تقييم الاداء والمعتمدة من قبل اغلب الباحثين ومدرسي المادة في تقييم المهارات ملحق (1) اذ تعطى (10) درجات لكل مهارة من قبل القائمين بالتقييم (\*) ، وهي مقننة على البيئة العراقية على ان يراعى فيها الاداء الصحيح وانسيابية الحركة والاختفاء المرتكبة العودة الى الوضع الابتدائي بعد الانتهاء من الاداء ، ولغرض حساب الدرجة النهائية للطالبة للجملة الحركية تم اتباع الخطوات الاتية :

(\*) اسماء المقيمين للاداء الجملة الحركية (على قرص cd) :

1- أ.د. افراح ذنون / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة الموصل

2- أ. د. مها صبري / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كركوك

3- م.م. خالد حمد ناصر / كلية القلم الجامعة \_ قسم التربية الرياضية

4- م.م. برون صلاح الدين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة كركوك

(\*\*) فريق العمل المساعد :

1- م.م. سلوى فكرت نجم الدين / كلية القلم الجامعة \_ قسم التربية الرياضية

2- م.م. مصفا منديل عجاج / كلية القلم الجامعة \_ قسم التربية الرياضية

1- تحذف اعلى واقل درجة للطالبة . .

2- ثم جمع الدرجتين وتقسيمهما على (2) لحساب الدرجة النهائية للطالبة في اداء الجملة الحركية لها .

## 2-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات وعن طريق تطبيق القوانين الاتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ، النسبة المئوية)

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الارتباط للاختبارات المهارية والشكل الظاهري للجملة الحركية باداء الطوق في الجمناستيك الابقاعي

### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الارتباط ومستوى الدلالة للاختبارات المهارية والشكل الظاهري للجملة الحركية باداء الطوق في الجمناستيك الابقاعي

الاختبارات	وحدة القياس	س	ع	الشكل الظاهري (الدرجة)		قيمة معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة (Sig)
				س	ع		
الاختبار الاول	بوصة	3.07	0.572	5.05	0.761	-	0.006
الاختبار الثاني	درجة	4.85	0.851	5.05	0.761	0.912	0.000
الاختبار الثالث	قدم اليمين	5.05	1.165	5.05	0.761	-	0.004
الاختبار الثالث	قدم اليسار	4.08	1.229	5.05	0.761	-	0.007

\* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (Sig) > من (0,05) .

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي للاختبار الاول قد بلغ (3,07) وبانحراف معياري قدره (0,572) في حين بلغ الوسط الحسابي للشكل الظاهري (5,05) وبانحراف معياري

قدره (0,761) علما ان قيمة مستوى الدلالة قد بلغ (006,0) مما يدل ان هناك علاقة ارتباطية معنوية بين نتائج الاختبار الاول والشكل الظاهري للجملة الحركية ، وكان الوسط الحسابي للاختبار الثاني (4,85) وانحراف معياري (0,851) وبلغ الوسط الحسابي للشكل الظاهري (5,05) والانحراف المعياري (0,761) ، علما ان مستوى الدلالة بلغت (0,912) مما يظهر وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاختبار الثاني والشكل الظاهري للجملة الحركية ، اما الوسط الحسابي للاختبار الثالث بالنسبة للقدم اليمين (5,05) والانحراف المعياري (1,165) اما الوسط الحسابي للشكل الظاهري قد بلغ (0,761) وانحراف معياري قدره (-0,816) في حين بلغت مستوى الدلالة بين الاختبار الثالث بالنسبة للقدم اليمين (0,004) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاختبار الثالث بالنسبة للقدم اليمين وبين الشكل الظاهري للجملة الحركية ، اما الاختبار الثالث بالنسبة للقدم اليسار فقد بلغ الوسط الحسابي (4,08) والانحراف المعياري (1,229) وقد بلغ الوسط الحسابي للشكل الظاهري فقد بلغ (5,05) وانحراف معياري قدره (0,761) اما مستوى الدلالة بين الاختبار الثالث بالنسبة للقدم اليسار والشكل الظاهري فقد بلغ (007,0) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الاختبار الثالث للقدم اليسار والشكل الظاهري للجملة الحركية لاداة الطوق في الجمناستك الايقاعي .

### 3-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة الجدول رقم (1) فيما يخص وجود علاقة ارتباطية بين الادراك الحس - الحركي والجملة الحركية باداة الطوق في الجمناستك الايقاعي قيد البحث نلاحظ ان قيم الارتباط بين اختبارات الادراك الحس - الحركي واختبارات مستوى الاداء المهاري ذات دلالات معنوية عند مقارنتها بمستوى الدلالة (0,05) ويعزو سبب ذلك الى ان " عملية الادراك الحس الحركي هي عملية فسيولوجية وذهنية لها دور مهم في الاداء الحركي اذ يتم من خلالها تبادل الاشارات العصبية الحسية والحركية بين الجهازين الحركي والعصبي بما يحقق الواجب الحركي " (السكري ، 1990 ، 31) حيث ان متطلبات الوصول لمستوى الاداء المهاري يحتاج الى مقدار معين من الادراك الحس - الحركي والذي بالتالي يولد التناسب الجيد ما بين سرعة الاداء والانسيابية والجمالية ومامن لاشك فيه ان الادراك الجيد يولد الاحساس بالحركة والذي ينعكس على اداءها ودرجة نجاحها " اذ لايمكن ان يكون ادراك بدون احساس كما لايمكن ان يكون احساس بدون ادراك لان الادراك هو الذي يفسر لنا وجود الاحساس (صليبيا ، 1990 ، 56) ، كما ان طبيعة الارتباط بين الادراك والاحساس بالحركة والتفاعل معها يرجع سببها الى ان هناك ادراك اولي للحركة ويأتي هذا دائما في المهارات الحركية عن طرق الشرح والتوضيح وعرض الحركة اذ ان " اذا ما اعيدت هذه الحركة فان الادراك ياخذ شكل اخر وهو ادراك تفصيلي وبالاخص ان

مارس الطالب الحركة وبعد ذلك يكون هناك ادراك كامل مضبوط نتيجة التعلم وممارسة المهارات الرياضية " ( رجب ، 2000 ، 83 ) وبهذا تحقق هدف البحث وذلك بوجود علاقة ارتباطية بين اختبارات الادراك الحس - الحركي وبين اداء الجملة الحركية باداء الطوق في الجمناستك الايقاعي .

#### 4- الخاتمة :

الادراك الحس - الحركي له دور كبير في رفع مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية باداء الطوق في الجمناستك الايقاعي وهذا ماظهرته النتائج بوجود علاقة ارتباط معنوية بين الادراك الحس - الحركي ومستوى الاداء المهاري ، وان استخدام عصابة العين لحجب الرؤية عن الطالبة اثناء اداء الاختبارات المهارية ادى ذلك الى زيادة احساس الطالبة بمسوى اداءها مما ادى الى تطوير الادراك الحس - الحركي للجملة الحركية المختارة .

وتوصي الباحثة باجراء دراسات وبحوث مشابهة على ادوات اخرى في الجمناستك الايقاعي مع ضرورة ان يكون الاداء من خلال سلسلة حركية لدى الطالبات ، كما ان اهتمام المدرسات بخصوصية كل من المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي بالادوات كافة وربطها بقدرات الادراك الحس - الحركي اثناء الدروس العملية ، وكذلك التاكيد على تطوير الصفات البدنية والحركية لرفع المستوى المهاري .

#### المصادر والمراجع :

- ايمان عبدالله قطب ؛المبادئ الاساسية للتمرينات والجمباز الايقاعي : ( ط1 ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ،كلية التربية الرياضية / جامعة الاسكندرية ، مصر ، 2017).
- جميل صليبا ؛ علم النفس : ( ط3، دار الكتب اللبناني ، 1990 ).
- عمرو حسن السكري ؛ دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس الحركي والاداء في رياضة المبارزة : ( اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 1990).
- وليد خالد رجب ؛ العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومستوى اداء بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة / كلية التربية الرياضية ، الموصل ، 2000 ) .





### الملحق (1)

استمارة تقييم الاداء المهاري للجملة الحركية بالطوق في الجمناستك الابقاعي

الاداء المهاري	اسم الطالبة	ت
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10

اسم المحكم :

التوقيع: .

اللقب العلمي والاختصاص : .

ملاحظات :

-1

يكون تقييم

الطالبة من (10) درجات ، مع ملاحظة (التحرك الصحيح \_ انسيابية الحركة \_ الاخطاء المرتكبة

\_العودة للوضع الابتدائي \_ اداء تحية الانتهاء)