

تأثير تمارينات خاصة في بعض قدرات الإدراك الحسي-حركي وأداء السلسلة الحركية بالكرة في الجمناستك الإيقاعي

THE EFFECT OF SPECIAL EXERCISES ON SOME MOTIONAL- PERCEPTUAL ABILITIES TO PERFORM THE MOTIONAL FIGURE WITH THE BALL IN RHYTHMIC GYMNASTIC

أ.د.فاطمة عبد مالح
Dr. Muntaha M. Mukhlif

م.د. منتهى محمد مخلف
Prof.Dr. Fatimah A. Malih

مستخلص البحث

تكمن أهمية البحث في استثمار تمارينات خاصة للعبة الجمناستك الإيقاعي تتميز بالإدراك للزمن والمسافة والقوة بأجزاء مختلفة من الجسم وبأوضاع متنوعة من الثبات والحركة مما يعطي للطالبة المتعلمة الوعي بالإحساس بالحركة وتقدير المسافة والزمن والقوة المناسبة لأداء أي حركة وبأي جزء من الجسم لتظهر السلسلة الحركية بشكل متكامل وأكثر جمالية.

هدف البحث تعرف تأثير التمارينات الخاصة في بعض قدرات الإدراك الحسي والحركي وأداء سلسلة حركية في الجمناستك الإيقاعي.

استعمل المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي، وحدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات المرحلة الرابعة والمتعلمات للعبة الجمناستك الإيقاعي في المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (37) طالبة. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المرحلة الرابعة من خلال توجيه اعلان إلى الطالبات الراغبات في تطوير مهارتهن في الجمناستك خلال وحدات منفصلة من الدروس وتم تسجيل 7 طالبات من العينة وبذلك تكون نسبتها من المجتمع 18% وهي تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا. ومن ثم اجري لهم التجانس لغرض الشروع من نقطة بدء واحدة.

تم اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تطبيق التمارينات الخاصة التي تكون مشابهة لمتطلبات الأداء في التشكيلة الحركية لغرض الأفادة في تأثيرات هذه التمارينات لتحقيق الانسيابية المطلوبة. وبعد ان تم الانتهاء من تنفيذ التمارينات أجريت الاختبارات البعدية وعولجت النتائج احصائيا. واستنتجت الباحثتان ان التمارينات الخاصة لها دور فعال في تطوير القدرات الإدراكية الحسية واداء التشكيلة الحركية بالكرة في الجمناستك الإيقاعي.

لذا توصي الباحثان باستعمال تلك التمرينات لما لها من دور فعال في تحسين التشكيلة الحركية بالكرة في الجمناستك الابقاعي.

Abstract

The importance of the research lied in investing special exercises for the sport of rhythmic gymnastics that characterized by the recognition of time, distance and strength in different parts of the body and in different modes of stability and movement, which gives the player awareness of the sense with movement and estimate the distance and time and the strength that appropriate to the performance of any movement by any part of the body to show the kinetic figure in an integrated and more aesthetic. The aim of the research is to prepare special exercises and to know their effect on the development of perceptual –motional abilities to perform a motional figure in the rhythmic gymnastics. The experimental method was used in the style of one experimental group, with pre-test and post-test. The research society was the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for girls the fourth stage who have learned the rhythmic gymnastics sport in the third stage, which are 37 students.

The sample was randomly selected from the fourth stage by directing an announcement to students wishing to develop their skills in the gymnasium through separate units of the lessons, then choosing 7 students from the sample, thus representing 18% of the society representing the society sincerely. And then homogenizing them for the purpose of starting from one start point. The pre-tests were carried out then the special exercises were applied which are similar to the performance requirements in the motional formation for the purpose of get the benefit from the effects of these exercises to achieve the required flexibility. After the completion of doing the exercises, the post-tests were carried out and the results were statistically treated. The researchers concluded that special exercises have an active role in the development of cognitive perceptual abilities and the motional formation with the ball in the rhythmic gymnastics.

Therefore, the researchers recommend using these exercises for its effective role in improving the kinetic formation with the ball in the rhythmic gymnastics.

1- المقدمة:

تعد لعبة الجمناستك بفروعها ومن ضمنها الجمناستك الإيقاعي أهم المجالات الحركية التي تساعد على بناء قوام جيد للإنسان وخاصة المرأة لانسجامه مع العوامل الفسيولوجية البيولوجية لها، ويسهم هذا النوع من اللعبة في تطوير الصفات البدنية الحركية (قوة، دقة، رشاقة، توازن، توافق) لما له من التأثير المباشر على الأجهزة الداخلية وتساعد على تطوير قوة الملاحظة والتحمل والقدرة على الإبداع بالعمل فضلا عن القدرات العقلية والإدراكية الحسية.

وتأتي أهمية الإدراك الحس الحركي باعتباره عامل مهم وضروري في الجمناستك الإيقاعي الذي يساعد بالارتقاء بمستوى أداء الطالبة والإحساس بحركة أجزاء جسمها وكذلك يجب على الطالبة ان تمتلك القدرة العالية للإدراك الحسي الحركي العديد من المتغيرات كالإدراك الحسي للمسافة والزمن والاتجاه والقوة من اجل التوازن والارتقاء لأنه يساعد على اتخاذ قرار صحيح للاستجابة الحركية الملائمة في إثناء السلسلة الحركية، فالإدراك الحسي هو عملية تؤدي إلى ان تصبح الطالبة واعية لشيء ما في محيطها وتحدث هذه العملية بشكل فوري ومفاجئ ولذلك يجب الاهتمام بتنمية إحساس الطالبة وقدرتها على تحكمها في أجزاء جسمها وهي على الأرض أو الهواء وخاصة الذراعين أو الرجلين خلال أدائها للسلسلة الحركية .

ان للتمرينات الخاصة عدة اغراض تسعى الباحثتان إلى تحقيقها وهي ان يكون لدى الطالبة الاحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المكررة والمتعاقبة وتوقيت اشتراك اجزاء الجسم المختلفة بالحركة وكذلك الاحساس بالانتقال وتحريك اجزاء جسمها وأدراك الحركات والاحساس بقوة الكرة بمختلف الاتجاهات وقوة دحرجتها على الارض أو الجسم مع تناسق الجسم عند اداء الاتجاهات لتصل إلى الانجازات العليا وتحقيق أفضل المستويات.

لذا تكمن أهمية البحث في استثمار تمرينات خاصة تتميز بالإدراك للزمن والمسافة والقوة بأجزاء مختلفة من الجسم وبأوضاع متنوعة في الثبات والحركة ما يعطي الطالبة الوعي بالإحساس بالحركة وتقدير المسافة والزمن والقوة المناسبة لأداء أي حركة وبأي جزء من الجسم لتظهر السلسلة الحركية بشكل متكامل وأكثر جمالية.

ان مشكلة البحث هي : من خلال الخبرة الميدانية في مجال التدريب والتعلم الحركي لفعاليات الجمناستك الإيقاعي ومنها السلسلة الحركية بالكرة اتضح للباحثات ان اغلب المدرسات والمدرسين لا يولون اهتماما كبيرا لقدرات الإدراك الحسي الحركي عند بنائهم المناهج التعليمية والتدريبية الخاصة بهم ويتم تركيز اهتمامهم على

تعليم وتدريب المهارات الأساسية وهذا يؤدي إلى ضعف قدرات الإدراك والإحساس بالمكان والزمان والمسافة والقوة وبالتالي يفقد الطابع الجمالي الذي تتميز به السلسلة الحركية بسبب ضياع الوقت عند الأداء وفقدان الكرة أو عدم توافق الحركات مع بعضها ، لذا ارتأت الباحثتان اعداد تمارينات خاصة لغرض تنمية قدرات الإدراك الحسي الحركي التي تحتاجها الطالبة المتعلمة لمهارات الجمناستك الإيقاعي عند أداءها لسلسله الحركية بالكرة . **ويهدف البحث الى:** تعرف تأثير التمارينات الخاصة في بعض قدرات الإدراك الحس- الحركي وأداء سلسلة حركية في الجمناستك الإيقاعي. **فرضية البحث:** ان استعمال التمارينات الخاصة لها تأثير ايجابي في بعض قدرات الادراك الحس- الحركي وأداء سلسلة حركية بالكرة في الجمناستك الإيقاعي. **مجالات البحث:** المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية علوم اللعبة للبنات جامعة بغداد . المجال الزمني 7-10-2018 ولغاية 22-11-2018 المجال المكاني: القاعة الداخلية كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات جامعة بغداد. **تحديد المصطلحات التمارينات الخاصة :**

تعد التمارينات الخاصة من أساليب تنميه قدرات الإدراك الحسي الحركي وهي تمارينات تحتاج إلى الانتباه والتركيز في الأداة وتعمل على تنمية الإحساس بحركة الجسم والمكان والاتجاه والسرعة والقوة وكذلك بالأداة (الكرة) تستخدم هذه التمارينات لرفع قدرات الإدراك الحسي الحركي مع مراعاة التنوع والتدرج في شدة حمل التدريب، اذ تبدأ بتمارين خفيفة ثم تمارينات أكثر شدة تدريجياً. ويجب مراعاة أيضاً فترات الراحة البيئية في الأداء. (عزت ، 2008 ، ص42) **قدرات الادراك الحسي الحركي:** عرف الادراك الحسي الحركي بأنه اثاره الاعضاء الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والاعصاب فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب ان تفعله اجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة ،(السعدي ،2002 ، ص164) حيث ترتبط لعبة الجمناستك الإيقاعي ومن ضمنها التشكيلة الحركية بالكرة بالكثير من المدركات الحسية الحركية ومنها المسافة والمكان والقوة والزمن فضلا عن الاحساس بالأداة وكذلك الاحساس الديناميكي للحركة. (كاظم ،2000، ص26)

السلسلة الحركية: يقصد بالسلسلة الحركية الإيقاعية عبارة عن مجموعة من الحركات الاكروباتية أو الحركات الراقصة التي تؤدي مع الموسيقى على وفق قواعد القانون الدولي للجمناستك الإيقاعي باستخدام الكرة.(علي ، 2007، ص32)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة تجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات المرحلة الرابعة والمتعلمات للعبة الجمناستيك الإيقاعي في المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (37) طالبة. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المرحلة الرابعة من خلال توجيه اعلان إلى الطالبات الراغبات في تطوير مهاراتهن في الجمناستيك خلال وحدات منفصلة الدروس و تم تسجيل 7 طالبات من العينة وبذلك تكون نسبتها من المجتمع 18% وهذه القيمة تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا. ومن ثم اجري لهم التجانس لغرض الشروع من نقطة بدا واحدة.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في الطول والوزن والعمر الزمني.

الوسائل الإحصائية	العمر / سنة	الوزن/ كغم	الطول /سم
الوسط الحسابي	23,2	64,82	163,57
الوسيط	23	65	164
الانحراف المعياري	0,57	2,36	0,97
معامل الالتواء	0,02	0,15	0,27

يكون التوزيع طبيعي والعينة متجانسة عندما تكون قيم معامل الالتواء محصورة بين $1 \pm$

2-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).
- الملاحظة والتجريب.
- المقابلات الشخصية.
- التمرينات الخاصة.
- فريق العمل المساعد.
- كرات جمناستيك ايقاعي مختلفة الألوان والاحجام.
- شريط قياس متري.
- طباشير.

-اشرطة ملونه ولاصقة.

-جهاز mp3

-ساعة توقيت الإلكترونية.

-جهاز المحمول الشخصي (حاسبة)

-كاميرا تصوير فيديو

2-4 الاختبارات المستعملة بالبحث:

2-4-1 اختبار إدراك المسافة الأفقية للذراع:

يوضع الشريط المتري على الجدار بشكل افقي بحيث يكون (75سم) بمستوى نظر المختبرة بينما تكون المختبرة في وضع الجلوس، وتكون مواجهه للشريط المتري وتكون متهيئة لتعيين أي نقطة عليه، ثم تعصب عينيها ومن ثم تحاول لمس العلامة على الشريط المتري بإصبع الابهام باليد اليمنى التي يحددها القائم بالاختبار.

التسجيل: المسافة من النقطة المعينة مقاسة الى اقتراب سنتيمتر تم لمسه بالأصبع والتسجيل النهائي هو مجموع المسافة في ثلاث محاولات. اذ كلما قلت المسافة دل على الادراك والعكس صحيح. (إبراهيم و البريقع، 1995، ص138-139)

2-4-2 اختبار أدراك المسافة العمودية للذراع: -

نفس مواصفات الاختبار السابق ماعدا وضع الشريط المتري على الجدار يكون بشكل عمودي. (إبراهيم و البريقع، 1995، ص140)

2-4-3 اختبار الإحساس الحركي بمسافة الوثب الأمامي: -

يرسم خطين على الأرض على بعد 30 سم، تقف المختبرة على خط البداية قبل الخطين وتفحص المكان دون غلق عينيها وبعد ذلك يتم وضع غطاء على العينين وتستعد لمدة 5 ثوان وتثبت من قبل الخطين لتهبط بعقب القدمين الى خلف الخطين.

تسجل عدد سنتيمتر من نهاية العقبين لقدمي المختبرة الى نهاية الخطين إلى أقرب سنتيمتر. للمختبرة محاولتان وتسجل مجموع سنتيمترات للمحاولتين. (إبراهيم و البريقع، 1995، ص137)

2-4-4 اختبار الإحساس الحركي بمسافة الوثب الجانبي: -

نفس الاختبار السابق ما عدى الوثب يكون للجانب. (إبراهيم و البريقع

،1995، ص139)

2-4-5 اختبار الأحساس برمي الكرة:

الوقوف على خط البداية الذي يبعد 3 متر عن خط الهدف في وضع الرمي محاولا النظر الى المسافة وادراكها الى نهاية خط الهدف، ثم يتم عصب العينين للمختبرة وترمي الكرة بطريقة تجعلها تسقط على خط الهدف. تعطى المختبر ثلاث محاولات والتسجيل في كل محاولة المسافة التي تسقط عليها الكرة الى خط الهدف مقاسة إلى أقرب سنتيمتر ومجموع النقاط لثلاثة محاولات هو التسجيل النهائي للمسافة. (إبراهيم و البريق، 1995، ص136)

2-4-6 اختبار الأداء للتشكيلة الحركية: -

اعتمدت الباحثتان اختبار الأداء للتشكيلة الحركية على تقييم ذوي الخبرة والاختصاص^(*) في مجال الجمناستك الايقاعي وتكونت اللجنة من أربع محكمات^(*) حيث أن لكل السلاسل الفردية يكون الحد الأقصى للصعوبات (12صعوبة) والحد الأعلى للتقييم (10) درجة يبدأ تقييم الأداء مع أول حركة تقوم بها الطالبة وعليها ان تنتهي التمرينات قبل مرور (1 دقيقة و 30 ثانية) أي (90 ثانية) والدرجة النهائية للأداء يتم استخدام عن طريق حذف اعلى درجة وحساب الدرجات المتبقية عن طريق الوسط الحسابي. (شهاب وحسن، 2012، ص17)

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية في 7-10-2018 على عينة البحث الرئيسة وذلك لتعرف:

- الوقت المستغرق في اداء لاختبارات.
- الزمن الذي تستغرقه الوحدة التدريبية وزمن كل تمرين داخل الوحدة لتنظيم وقت ملائم لعدد التمارين المطلوب تأديتها.
- التأكد من صلاحية الادوات التي تستخدم في التجربة الميدانية.
- التأكد من سهولة اعداد الاختبارات وتنفيذها.
- ملاحظة مدى استجابة المختبرات لأداء الاختبارات.
- تجاوز الأخطاء في الاختبارات ان وجدت.

* - ملحق (1)

*-المحكمات هن كل من ا.د عابدة علي حسين كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات جامعة بغداد.

ا.د فردوس مجيد جامعة ديالى - ا.م.د خلود لايد جامعة بغداد . ا.م. د ميساء نديم، جامعة بغداد.

2-6 إجراءات التجربة الميدانية:

2-6-1 الاختبار القبلي

تم إجراء الاختبارات القبليّة على أفراد عينة البحث التجريبيّة في يوم 8-10-2018، وهي اختبار التشكيلية الحركي واختبارات قدرات الإدراك الحس-حركي في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم اللعبة/للبنات وتم تثبيت الظروف الزمانية والمكانيّة للاختبارات وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبه منها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية.

2-6-2 التمرينات الخاصة:

أعدت الباحثتان تمرينات خاصة لتطوير بعض قدرات الإدراك الحسي-حركي (زمان-مسافة-حركة) حيث تم البدء بتنفيذها في يوم 9-10-2018 لغاية يوم 21-11-2018 واستغرقت تنفيذ المنهاج التدريبي (7) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبيّة في الأسبوع بلغ مجموع الوحدات التدريبيّة (21) وحدة تدريبيّة وتم تطبيق التمرينات الخاصة في القسم الرئيس في الوحدة التدريبيّة وكانت مدة العمل في الوحدة التدريبيّة (40) دقيقة تم اخذ 10 دقائق من وحدة التدريبيّة في الجزء الرئيس لتنفيذ تمرينات الإدراك الحسي الحركي، ومجموع التمرينات المعدة 50 تمرين وواقع 3 تمرين في كل وحدة تدريبيّة، وتمت زيادة الأحمال التدريبيّة بشكل تدريجي معتمداً على قابلية أفراد العينة البدنية والمهاريّة. تم استعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من 80-95% مع وجود فترات راحة كاملة بين التكرارات والمجموع.

حيث تمت مراعاة التمرينات المستخدمة ان تكون مشابهة لمتطلبات الأداء في التشكيلية الحركية لغرض الأفادة في تأثيرات هذه التمرينات لتحقيق الانسيابية المطلوبة لأداء التشكيلية الحركية الإيقاعية باستخدام الكرة وزمنها.

2-6-3 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبي بعد الانتهاء من التمرينات الخاصة في يوم 22-11-2017 لاختبار قدرات الإدراك الحسي-حركي وأداء التشكيلية الحركية الإيقاعية بالكرة وتم مراعاة تنفيذ الاختبارات في نفس الظروف المكانية والزمانية في الاختبار القبلي في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم اللعبة/للبنات.



2-7 الوسائل الإحصائية:

-استعملت الباحثتان الحقيبة الإحصائية spss على وفق القوانين الآتية: -

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الالتواء

4-قانون(ت)للعينات المترابطة

5-قانون النسبة المئوية.

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-Test) ونسبة الخطأ بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الأوساط الحسابية	س	±ع	س ف	ع هـ	T-Test	Sig.	دلالة الفرق
إدراك المسافة الافقية للذراع	قبلي	33,71	1,11	21	1,63	34,02	0,000	معنوي
	بعدي	12,73	0,75					
إدراك المسافة العمودية للذراع	قبلي	24,41	0,97	1	2	13,22	0,000	معنوي
	بعدي	14,42	1,71					
الاحساس الحركي بمسافة الوثب الامامي	قبلي	46,14	1,06	14,28	1,38	27,38	0,000	معنوي
	بعدي	31,85	0,69					
الاحساس الحركي بمسافة الوثب الجانبي	قبلي	38,42	0,97	15,57	1,13	36,33	0,000	معنوي
	بعدي	22,85	1,34					
الاحساس برمي الكرة	قبلي	69,57	4,23	13,14	4,38	7,47	0,000	معنوي
	بعدي	56,42	0,97					
اختبار التشكيلة الحركية	قبلي	4,41	0,94	3	1,15	6,87	0,000	معنوي
	بعدي	7,24	0,78					

معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \geq$

تبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، ولجميع الاختبارات، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية تم استعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة، اذ حققت قيم (ت) المحسوبة مستويات خطأ بلغت (0,000) لجميع الاختبارات، ولما كانت قيم مستوى الخطأ أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعيدة أي ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في قدرات الادراك الحسي حركي والتشكيلة الحركية نتيجة استعمال التمرينات الخاصة. اذ ان التمرينات التي طبقتها العينة كانت تتميز بادراك الزمن والمسافة والقوه وبالتالي طورت الإحساس بالمكان والزمان لأداء التشكيلة الحركية بالكرة.

إذ إن ارتفاع دقة المدركات الحسية تزيد من قدرة الفرد الرياضي على التحكم والتوجيه الواعي لحركة الجسم ككل في الفراغ فضلاً عن انه عن طريق الإحساس العضلي يمكن أن يمد الفرد بمعلومات عن خصائص الإدراك الحس-حركي المطلوب، الأمر الذي يمكن من خلاله تصحيح الأداء. (عزت، 2008، ص45) اذ إن التوافق العصبي العضلي هو الذي يحدد الأداء الصحيح، لان الجهاز العصبي المركزي هو الذي يسيطر على جميع الحركات، وان التدريب الجيد والممارسة من خلال التكرارات المستمرة في الأداء يؤدي إلى تطوير قدرات الإدراك الرياضي بحركة أجزاء جسمه لذا نجد أن المدرك الحسي الحركي هو وعي الرياضي بجسمه وهو يتحرك بمختلف الاتجاهات. (الضمد، 2002، ص16)

وكذلك العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة في الأداء تقريبا متشابهة إلى حد ما، إذ إن الانقباض العضلي السريع والمنتظم وباتجاه الحركة المطلوب أداؤها والقوة والزمن المطلوب يجب إن يناسب الخط البياني للقوة والزمن تمارين القوة مبدئياً مع حركة الطالبة الأساسية عند أداء التدريبات البدنية (النعمي وحسين، 1991، ص99)

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إن التمرينات الخاصة بالإدراك الحس - حركي ساعدت على تطور القدرات الادراكية وأداء التشكيلة الحركية بالكرة في الجمناستك الايقاعي لدى عينة البحث، ويوصي الباحث إلى ضرورة الاهتمام بالمدركات الخاصة من خلال الاهتمام بتمرينات مركبة بين إدراك المثيرات والاستجابة لها وفي بيئات مفتوحة لان اغلب مهارات الجمناستك الايقاعي من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى توفير استجابات متعددة، فضلاً عن اجراء بحوث ودراسات مشابهة ولمهارات وفئات عمرية مختلفة.

المصادر والمراجع:

- إبراهيم، محمد. بريقع، محمد جابر. (1995). دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي. منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- السعدي ، عامر جبار. (2002) تصميم وتقنين اختبارات الإدراك الحس حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الأول. ص164.
- الضمد، عبد الستار جبار. (2002). فسيولوجيا العمليات العضلية في اللعبة. ط1 . دار الفكر للطباعة والنشر. عمان.
- ألنعيمي، عبد الستار جاسم. حسين، عايدة علي. (1991) . الجمباز المعاصر للبنات. دار الحكمة للطباعة والنشر. بغداد.
- شهاب، هدى. حسن، ايمان عبد. (2012). قواعد التنفيذ للقانون الأولي للجمناستك الإيقاعي. (ترجمة-اللجنة الفنية للجمناستك الإيقاعي في الاتحاد الدولي. دار الكتب والوثائق. بغداد. العراق.
- عزت، ناجي مطشر، (2008). "أثر تمارين مقترحه لتطوير الإدراك الحس حركي واتخاذ القرار بأداء مهارتي المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد للشباب". رسالة ماجستير، جامعة بابل، التربية الرياضية.
- علي، ايناس سلمان. (2007). "التنبؤ بالأداء المهاري بدلالة تطور بعض مكونات القدرة الحسية والتوافقية للمبتدئات في الجمناستك الإيقاعي(8-9) سنوات". اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات، جامعة بغداد.
- كاظم، ساهرة رزاق. (2000). "تأثير برنامج تعليمي في تطوير بعض المدركات الحسية ومستوى الأداء في الجمناستك الإيقاعي". أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.

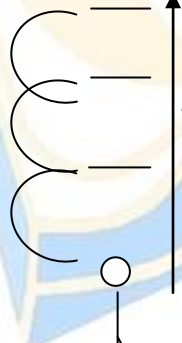
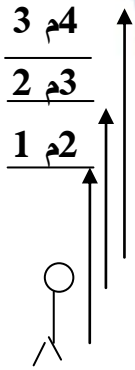
ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين

الأسماء	الاختصاص	مكان العمل
أ.د. عايدة علي حسين	تعلم جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات / جامعة بغداد
أ.د. فردوس مجيد امين	تدريب جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة / جامعة ديالى
أ.م. د. خلود لايد عبد الكريم	تعلم جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة / جامعة بغداد
أ.م.د، ايناس سلمان	اختبارات جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات / جامعة بغداد
أ.م.د. ميساء نديم	طرائق جمناستك	كلية التربية البدنية وعلوم اللعبة للبنات / جامعة بغداد

ملحق (2)

التمرينات الخاصة





*المجموعة الأولى من التمرينات: -

يتم رسم خطوط على الحائط بصورة عمودية بأرتفاع 2م، 3م، 4م وتحدد بعلاقات صغيرة ويتم الأداء عليها من الوقوف وربطها بحركات ايقاعية وفق التالي:

1. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول وأداء نصف دورة واستلام الكرة بالنظر (8عدت) بذراع اليمين.
2. من وضع الوقوف يتم الكرة للمستوى الثاني أداء دورة كاملة واستلام الكرة بدون نظر (8 عدت) بذراع اليمين.
3. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثاني وأداء دورة كاملة واستلام الكرة بالنظر (8 عدت) (ذراع اليمين)
4. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثاني وأداء دورة كاملة واستلام بدون نظر (8عدت) (ذراع ايمن)

5. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الكرة بالنظر (8عدت) (بذراع اليمين).
6. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثالث واداء دوران بالوخز واستلام الكرة بدون نظر (8 عدت) (ذراع اليمين).
7. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول واداء دورة كاملة للمستوى الثاني واداء دوران بالوخز والمستوى الثالث واداء ميزان المشي (6عدت) (ذراع يمين).
8. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول واداء ميزان الثاني والمستوى الثاني واداء دوران بالوخز والمستوى الأول واداء دورة كاملة (6عدت) (ذراع يمين).
9. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول واداء نصف دورة واستلام الكرة بالنظر (8عدت) (ذراع اليسار).
10. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول واداء نصف دورة واستلام الكرة بدون نظر (8عدت) (ذراع اليسار).
11. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثاني واداء دورة كاملة واستلام الكرة بالنظر (8 عدت) (ذراع اليسار).
12. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثاني واداء دورة كاملة واستلام الكرة بدون النظر (8 عدت) (ذراع اليسار).
13. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثالث واداء دوران بالوخز واستلام الكرة بالنظر (8عدت) (ذراع اليسار).
14. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثالث واداء دوران بالوخز واستلام الكرة بدون نظر (8عدت) (ذراع اليسار).
15. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الأول واداء دورة كاملة والمستوى الثاني واداء دوران بالوخز والمستوى الثالث ميزان بالمشي (6عدت) (ذراع اليسار).
16. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة للمستوى الثالث واداء ميزان بالمشي والمستوى الثاني واداء دوران بالوخز والمستوى الأول واداء دورة كاملة (6عدت) (1اراع اليسار).

المجموعة الثانية من التمرينات:

- 4م يتم رسم خطوط متقابلة بالمستوى على الحائط -  - 2,5م
- المستوى الثالث
- 3م المسافة بينهم 2,5م وب3 ارتفاعات 2م عن الأرض  - 2,5م
- المستوى الثاني

و3م،4م ويتم الأداء عليها من وضع الوقوف وربطها 2,5م 2
المستوى الأول

بحركات ايقاعية مرة بذراع اليمين ومرة بذراع اليسار
ومرة رمي الكرة باليمين واستلمها باليسار وفق التالي:

17. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء الحركة
السيزر واستلامها وهكذا بالنظر (8عداد).

18. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء حركة
السيزر واستلامها وهكذا بدون نظر (8عداد).

19. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة واداء (تموج
الذراعين للجانب) واستلامها وهكذا بالنظر (8 عداد).

20. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة واداء (تموج
بالذراعين للجانب) واستلامها بدون نظر (8عداد).

21. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى إلى المستوى الثالث بالجهة المقابلة
واداء باند ستيب واستلامها بدون نظر (8عداد).

22. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الثالث بالجهة المقابلة وأداء باند
ستيب واستلامها بدون نظر (8عداد).

23. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء حركة
الكات ورمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة وحركة السيزر بالنظر (8عداد).

24. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء حركة
الكات ورمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة واداء حركة السيزر بدون نظر
(8عداد).

25. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة واداء حركة
الزحلقة ورميها إلى المستوى الثالث واداء حركات الكات ويل وهكذا بالنظر (8عداد).

26. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الثاني بالجهة المقابلة واداء
الحركات الزحلقة ورميها إلى المستوى الثالث واداء حركة ويل بدون نظر (8عداد).

27. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء حركة
تقوس الذراعين للجانب ورمي الكرة إلى المستوى الثالث واداء درجة امامية
وهكذا (8عداد) بالنظر.

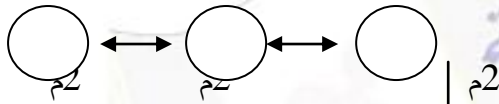
28. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء حركة تموج الذراعين للجانب ورمي الكرة إلى المستوى الثالث واداء دحرجة امامية وهكذا بدون نظر(8عدادت).

29. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء دوران بالوخز ورمي الكرة إلى المستوى الثالث واداء دحرجة امامية وهكذا (6عدادت) بالنظر.

30. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى المستوى الأول بالجهة المقابلة واداء دوران الوخز ورمي الكرة إلى المستوى الثاني واداء كات ويل ورمي الكرة إلى المستوى الثالث واداء دحرجة امامية بدون نظر وهكذا (6عدادت)

المجموعة الثالثة من التمرينات: -

يتم وضع 3 حلقات تعلق على الحائط بشكل افقي على بعد 2م من الأرض والمسافة بين كل حلقة وأخرى 2م ويتم ربطها بحركات ايقاعية ويكون الأداء كالآتي:



31. من وضع البروك يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى والنزول بداخله أداء دحرجة امامية واستلام الكرة بالنظر(8عدادت).

32. من وضع البروك يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى والنزول بداخله واداء الدحرجة امامية واستلام الكرة بدون النظر (8 عدادت).

33. من وضع الوقوف تحت الحلقة الأولى رمي الكرة بداخلي الحلقة واستلام الكرة على الفخذين بالنظر(8عدادت).

34. من وضع الوقوف تحت الحلقة الأولى رمي الكرة بداخل الحلقة واستلام الكرة على الفخذين لدون نظر(8عدادت).

35. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة داخل الحلقتين الأولى واداء حركة الغطس واستلامها(8عدادت) بالنظر.

36. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة داخل الحلقتين الأولى اداء حركة الغطس واستلامها(8عدادت) بدون النظر.

37. من وضع البروك يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الثانية واداء الدحرجة الخلفية واستلامها بالنظر(8عدادت).

38. من وضع البروك يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الثانية واداء الدحرجة الخلفية واستلامها بدون نظر(8عدادت).

39. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى أو الدرجة الأمامية ورمي الكرة من خلال الحلقة الثانية واداء الغطي وهكذا (8عدادت) بالنظر.
40. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى واداء الدرجة الأمامية ورمي الكرة من خلال الحلقة الثاني واداء الغطس وهكذا بدون النظر (8عدادت).
41. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى الحلقة الأولى واداء دوران بالوخز ورمي الحلقة الثانية واداء السيزر ورمي إلى الحلقة الثالثة واداء حركة الكات بالنظر (6عدادت).
42. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة إلى الحلقة الأولى واداء دوران بالوخز ورمي إلى الحلقة الثانية واداء السيزر ورمي إلى الحلقة الثالثة واداء حركة الكات ويل واستلامها (8عدادت) بالنظر.
45. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة بداخل الحلقات الثلاثة واداء حركة أمامية فتحا وأمامية ضما (6عدادت) بالنظر.
46. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة بداخل الحلقات الثلاثة واداء الدرجة الأمامية فتحا وأمامية ضما بدون نظر (6عدادت).
47. من وضع الجلوس يتم رمي الكرة بداخل الحلقة والوقوف واداء نصف دورة واستلامها بالنظر (8عدادت).
48. من وضع الجلوس يتم رمي الكرة بداخل الحلقة والوقوف واداء نصف دورة واستلامها بدون النظر (8عدادت).
49. من وضع الوقوف يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى واداء دوران بالوخز واستلامها ورميها خلال الحلقة الثانية واداء الدوران بالثني واستلامها ورميها خلال الحلقة الثالثة واداء الدوران الاعتيادي (6عدادت) بالنظر.
50. فيوضع الوقوف يتم رمي الكرة من خلال الحلقة الأولى واداء الدوران بالوخز واستلامها ورميها خلال الحلقة الثانية واداء الدوران بالثني واستلامها ورميها خلال الحلقة الثالثة واداء الدوران الاعتيادي بدون نظر (6عدادت).