

تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

Received: 11/7/2021 Accepted: 18/8/2021 Published: 2022

تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك

أ.م.د. محمد شهاب احمد
كلية التربية الأساسية \ الجامعة المستنصرية
mohammed19772016@gmail.com
07712733200

أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
كلية التربية الأساسية \ جامعة ديالى
Basicspor9t@uodiyala.edu.iq
07705892244

ميساء رضا غانم

mmaysamaysa@gmail.com

07713953514

مستخلص البحث:

اشتمل البحث على اربع فصول اذ اشمل الفصل الاول على المقدمة واهمية البحث اذ تكمن اهمية البحث وتكمن اهمية البحث في اعداد التمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الأرضية بالجمناستك اما مشكلة البحث تكمن مشكلة البحث في الضعف الحاصل في مستوى اداء الاطفال الذي يعود الى قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وادراك الاداء الصحيح لمهارات الجمناستك الفني في وصف الحركة. وهدف البحث اعداد تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الأرضية للجمناستك. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الأرضية للجمناستك اما فرضيات البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الأرضية بالجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض الحركات الأرضية بالجمناستك. اما الفصل الثاني فقد تضمن منهج البحث واجراءاته الميدانية استعمل المنهج التجريبي اما عينة البحث فتمثلت باشبال نادي امانة بغداد الرياضي والبالغ عددهم 8 اطفال موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (4) لكل مجموعة. وكذلك شمل هذا الفصل على ادوات واجهزة البحث المستخدمة ويتضمن كذلك اجراء الاختبارات القبليّة وتطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية وبعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية. كما شمل الفصل الرابع يعرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها. اما الفصل الخامس فقد تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي توصل لها الباحثة أن لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارات الجمناستك والقدرات الإدراكية –الحركية (قيد البحث). أن البرنامج التعليمي المقترح وما يتضمنه من تمارينات أدراكية حركية أكثر تأثيراً من البرنامج المتبع في تطوير مستوى الاطفال. اما التوصيات إدخال البرنامج المقترح ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير القدرات الإدراكية- حركية ومهارات الجمناستك المبحوثة لديهم وعدم الاقتصار على البرامج الاعتيادية. ضرورة أتباع الأسس والطرق العلمية عند وضع التمارين الخاصة وعرضها على الخبراء. ضرورة تطوير القدرات الإدراكية الحركية لسهولة تعلم جميع المهارات الرياضية.

الكلمات المفتاحية التمارينات الخاصة ، السرعة الإدراكية، الجمناستك الأرضي.

تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الارضية بالجمناستك

أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث وأهميته :

لقد تطورت العملية التعليمية تطوراً واسعاً في عصرنا الحديث, استناداً إلى استعمال أساليب التعلم الحركي المختلفة التي كان لها تأثير واضح ودور بارز في الوصول بالمتعلمين إلى مستوى الأداء الفني الأفضل , وقد بلغت أهميتها في كونها أصبحت أساساً مهماً يعتمد عليه في التخطيط لتعلم المهارات الحركية المختلفة , لذا أصبح من الضروري التخلي عن الأساليب التعليمية القائمة على اكتساب المهارات الحركية بشكل روتيني أو نمطي والتوجه نحو تطوير القدرات الخاصة بتعلم تلك المهارات , ولكي تنجح عملية التعلم الحركي في تحقيق ذلك لابد من الاهتمام بالقدرات الإدراكية الحركية لدى المتعلمين ومساعدتهم في إظهار ما لديهم من طاقات حيوية كي نستطيع صقلها وتطويرها حتى لا يتم فقدانها بمرور الزمن فيحتاج المتعلمون إلى معرفة الكثير لاكتشاف ما يحيط بهم لإثبات قدراتهم البدنية والحركية والعقلية لمستوى الاداء الافضل. لو نظرنا الى حركات لاعب الجمناستك ذوات الأداء الفني المتكامل الجيد نجدها تؤدي بسرعة كبيرة وانسيابية وتعبر عن الثقة العالية التي يتمتع بها اللاعب وقد تبدو انها سهلة لتكلف عناء يذكر ويطلق عليها السهل الممتنع فالمشاهدة لهذه الحركات ذوات المستوى العالي من الأداء قد يصعب عليه تقدير ما بذل من جهد وتدريب حتى خرجت المهارة بهذا الشكل ووصلت باللاعب الى الية الأداء. تتميز لعبة الجمناستك الفني بالتنوع واحتوائها على كم هائل من المهارات التي تتحدد من خلال الخصائص الفنية التي تؤدي عليه هذه المهارات التي تكون متميزة في أدائها الفني ومختلفة من مهارة الى أخرى على الجهاز الواحد والأجهزة فيما بينها. وتعد لعبة الجمناستك إحدى الألعاب الرياضية المهمة لما لها من أهمية وفوائد كثيرة تكمن في تطوير النواحي البدنية والحركية وكذلك تطوير النواحي العقلية واكتساب الإحساس الجمالي , فضلا عن ذلك هي من الألعاب الممتعة والمشوقة لدى أغلب متابعي الرياضة بشكل عام ومتخصصي اللعبة بشكل خاص , وتشكل الحركات الأرضية واحدة من أهم الحركات الفنية التي تتطلب دقة وانسيابية متكاملة في الأداء لجميع أقسام الحركة والسيطرة عليه خلال المسار الحركي , وهذا يتطلب تفاصيل دقيقة لتلك الحركات والوصول الى الإتقان الأفضل للأداء الفني التي تعمل على تحقيق الهدف المطلوب.

1-2 مشكلة البحث:

يعتمد مستوى الأداء الفني في الجمناستك على العديد من العوامل المهمة منها الاسلوب او الطريقة المتبعة في التعليم ومستوى المتعلمين , ومن خلال خبرة الباحثة ومتابعتها لكونها من المهتمين بلعبة الجمناستك الفني فقد لاحظت الضعف الحاصل في مستوى اداء المتعلمين الذي يعود الى قلة التنوع في استخدام اساليب تعليمية جديدة على تبسيط فهم وادراك الاداء الصحيح لمهارات الجمناستك الفني في وصف الحركة , وتبين للباحثة أن أهم أسباب الضعف في الأداء الفني للمهارات هو ضعف في القدرات الإدراكية – الحركية لاسيما السرعة الإدراكية لذا اعدت الباحثة برنامج تعليمي يتميز بخصائص ونوعية الحركة والوسائل التعليمية التي تستطيع من خلالها تحسين نوعية التعليم والابتعاد عن أساليب التلقين المملة , حيث ركزت على تطوير السرعة الإدراكية , وتعلم بعض المهارات الارضية , أن الهدف من البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة هو تطوير المهارات الارضية واكتساب السرعة الإدراكية.

**تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الارضية للجمناستك .
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات الارضية للجمناستك.

4-1 فرضيات البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الارضية بالجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات الارضية بالجمناستك.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 **المجال البشري :** فريق اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش
- 2-5-1 **المجال الزمني :** 2021\3\7 الى 2021\6\6
- 2-4-1 **المجال المكاني :** بغداد \ نادي امانة بغداد الرياضي \ قاعة الجمناستك.

الفصل الثاني

1-2 منهج البحث:

يجب على الباحثة اختيار المنهج المناسب لإجراء البحث وان طبيعة المشكلة وطريقة تحديدها وأهدافها تتطلب استخدام المنهج التجريبي وهو احد المناهج التي تهدف الى احداث تغيير مقصود ومضبوط لحدث ما وملاحظة التغيرات المرافقة لهذا الحدث وتفسيرها وقد اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونها انسب لحل المشكلة.اذ ان المنهج التجريبي يمثل طريقة متميزة حيث يمكن فهمها على افضل وجه من خلال المقارنة ومن خلال البرهنة على وجود علاقة سببية تتضمن المقارنة بين المجموعتين .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي سيتبعها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها.وعلى الباحث ان يختار عينة بحثه التي تكون ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع الاصل، بمعنى "ان العينة عبارة عن المجتمع الاحصائي الاصيل بكل خصائصه ولكن بصورة مصغرة، وانها تمثيل للمجتمع الاحصائي الذي سحبت منه" لذا اشتملت عينة البحث على اشبال نادي امانة بغداد ونادي الجيش بالجمناستك الفني وتتراوح اعمارهم (7-9) سنة وعددهم (8) لاعبين،وقد اختيروا بالطريقة العمدية ،اذ مثلت مجتمع الاصل تمثيلا صادقا .وقد اخذ مجتمع الاصل باكماله. وقد قسمت العينة بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبية وضابطة. اذ كان عدد افراد كل مجموعة (4) لاعبين قسموا بطريقة القرعة على مجموعتين .

3-2 التجانس

لغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق في الوزن والطول والعمر عمدت الباحثة الى تجانس عينة البحث فئة الاشبال بواسطة معامل الالتواء وكما موضح في الجدول (3) الذي يظهر تجانس للعينة. نظرا لكون معاملات الالتواء اصغر من (+3) مما يشير الى تجانس عينة البحث وبشكل عام. كما موضح في الجدول

تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

جدول (1)
يبين تجانس عينة البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| الطول | سم | 117.75 | 118.00 | 1.488 | .477 |
| العمر | سنة | 8.38 | 8.25 | .582 | .090 |
| الوزن | كتلة | 24.13 | 24.50 | 1.356 | .294 |

جدول (2)
فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج

| نوع الدلالة | sig | قيمة T المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم احصائية متغيرات البحث |
|-------------|------|-----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|------------------------------------|
| | | | ±ع | س | ±ع | س | | |
| غير معنوي | .114 | 1.852 | .239 | 1.687 | .125 | 1.937 | درجة | مهارة الضغط |
| غير معنوي | .717 | .381 | .3201 | 2.275 | .330 | 2.362 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| غير معنوي | .839 | .212 | .408 | 2.500 | .426 | 2.562 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| غير معنوي | .889 | .146 | 1.968 | 14.400 | 1.818 | 14.205 | زمن | اختبار السرعة الإدراكية |

الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.
كما يبين الجدول رقم (2) تكافؤ عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القدرات المهارية والقدرات الإدراكية - الحركية حيث ظهرت النتائج غير معنوي

3-4 تكافؤ العينة

تستخدم عملية التكافؤ من قبل الباحثين في البحوث التجريبية للتأكد من ان جميع افراد العينة لهم خط شروع واحد للبدء بتنفيذ البرنامج التعليمي المعد اذ قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) باعتماد الطريقة العشوائية (القرعة) ولكي يكون تقسيم المجاميع التاكيد من خط شروع مجموعتي البحث، ومن اجل الحفاظ على الموضوعية العلمية اجريت عملية التكافؤ كم مبين في الجدول.

**تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

2-5 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:-

ان ادوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، البيانات، عينات، اجهزة.

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. الاختبارات.
3. استبانة استطلاع آراء الخبراء حول التمارين.
4. استمارة استبيان آراء المحكمين

3-5-1 الاجهزة والادوات

1. ميزان طبي لقياس الوزن .
2. آلة تصوير مع ملحقاتها عدد (1) .
3. اقراص CD.
4. شريط لاصق .
5. صافرة عدد (2)
6. شريط لقياس الطول .
7. ساعة توقيت
8. عصابة العين.
9. اقماع.

2-6 خطوات تنفيذ البحث :

2-6-1 تحديد القدرات الإدراكية – الحركية والحركات الأرضية بالبحث:-

اعتمدت الباحثة على خبرة السادة المشرفين في تحديد اهم الاختبارات للقدرات الإدراكية- الحركية وكذلك بالنسبة للحركات الأرضية التي تتلائم مع المتغيرات البحث والاختبارات التي اعتمدها في ما يخص القدرات الإدراكية – الحركية هي :-

1. اختبار السرعة الإدراكية .

اما المهارات التي اعتمدها الباحثة هي :

1. القلبية الهوائية الخلفية المكورة .
2. القلبية الهوائية الامامية المستقيمة .
3. الوقوف على اليدين بالضغط (بدون مرجحة)

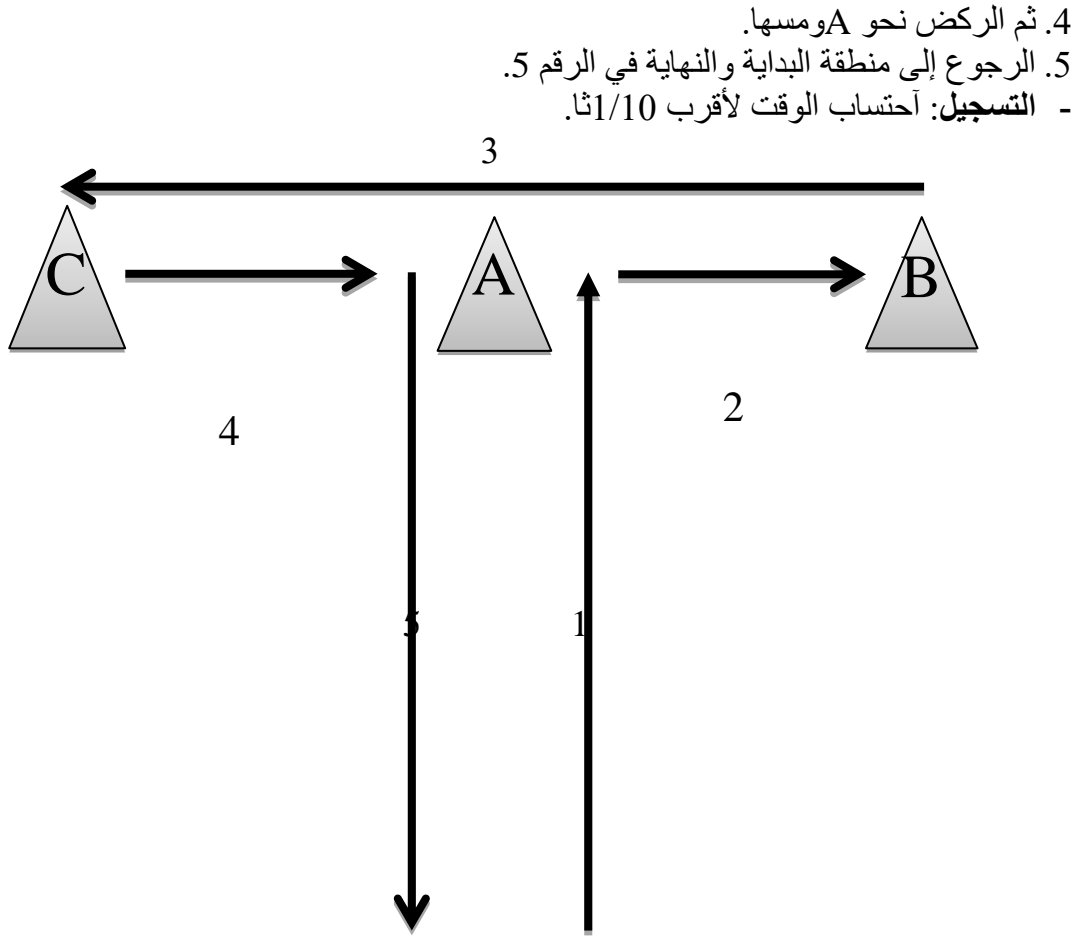
2-6-2 تحديد الاختبارات

بعد ان تم اختيار القدرات الإدراكية – الحركية واهم المهارات الأرضية بالجمناستك شرعت الباحثة في اختيار الاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات والتي تتلائم مع عينة البحث وقدراتهم .

1- اختبار السرعة الإدراكية (اختبار الحسي العام) :

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الإدراكية الحركية.
- الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (3) ، ملعب ، ساعة توقيت.
- مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار نقطتين رئيسيتين هما (1 و 5) نقاط البداية والنهاية، المسافة من البداية إلى النقطة A هي (5) م ومن النقطة (B, C) المسافة (5) م.
- 1. الركض من رقم 1 إلى النقطة A ومسها.
- 2. ثم الركض نحو B ومس النقطة.
- 3. ثم الركض نحو C ومس النقطة.

تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم



الشكل (1) يبين اختبار السرعة الإدراكية

7-2 الأسس العلمية للاختبارات

ان الغاية من اجراء الاختبارات ماهي الا وسيلة تساعدنا على تقويم الاداء و الحصول على نتائج حقيقية تمكن الباحثة من اصدار احكام على اساسها ثم اتخاذ القرارات المناسبة ويجب ان تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية. لذلك قامت الباحثة بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات المختارة وكما يأتي:

1-7-2 صدق الاختبارات

يعرف بأنه" الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه". بمعنى ان الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي وضع لقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو زيادة عليها.)

2-7-2 ثبات الاختبارات

الثبات يعني انه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فانه يعطي النتائج نفسها ونتائج متقاربة ويعني أيضا اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو مرات عدة أخرى. فقد استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاختبارات على عينه التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد بتاريخ (2021\3\7) وأعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور سبعة ايام في

**تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

يوم الاحد بتاريخ (2021\3\14) حيث اثبتت نتائج الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجدول (3).

**جدول (3)
يبين ثبات الاختبارات**

| القدرات | وحدة القياس | معامل الارتباط | الدلالة |
|-------------------------|-------------|----------------|---------|
| اختبار السرعة الإدراكية | ث | 0.891 | معنوية |

3-7-3 موضوعية الاختبار

تعد الموضوعية واحد من الشروط المهمة الواجب توافرها في اي اختبار وتعني "عدم تأثر الاحكام الذاتية من المجرّب او ان تتوافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب فكلما زادت درجة الذاتية على احكام الاختبارات قلت موضوعيتها ، وكلما لا تتأثر الذاتية بالاحكام زادت قيمتها الموضوعية . من صفات الاختبار الجيد ان يكون موضوعياً في قياس ما اعد لقياسه إذ أن " الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين". ولقد قامت الباحثة باستخراج القيمة الموضوعية للاختبارات عن طريق حساب درجتين اثنتين من المحكمين بالاختبارات ومعالجتها عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) وتم استخراج موضوعية درجات القياس لدرجتين مختلفتين وقياسين مختلفين.

3-8-3 الاجراءات الميدانية للبحث

3-8-1 التجربة الاستطلاعية

لغرض التعرف على الصعوبات التي تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية ، قامت الباحثة باجراء تجارب استطلاعية متعددة من اجل الحصول على نتائج دقيقة موثوق بها ، اذ ان التجربة استطلاعية هي " دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالبحث بهدف اختبار اساليب البحث وادواته.

3-8-1-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

اجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد المصادف 2021\3\7 في تمام الساعة الرابعة مساءً في نادي امانة بغداد الرياضي على الاختبارات المستخدمة في البحث وكان الغرض منها هو :

1. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
2. معرفة السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحثة وتجاوزها خلال تطبيق التجربة الرئيسية .
3. التأكد من صلاحية الاختبارات المختارة ودرجات صعوبتها ومدى ملاءمتها للعينة.
4. التعرف على طريقة الحصول على المعلومات وتدوينها وتهيئة الاستمارات الملائمة لها.
5. تحديد الصعوبات التي تواجه الاطفال عند الاختبار.

2-8-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد المصادف 2021\3\7 في تمام الساعة الرابعة مساءً في نادي امانة بغداد على نفس العدد والعينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وهذه التجربة الخاصة بالتمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية التي وضعتها الباحثة . وكان الغرض منها هو :

- 1- معرفة مدى سلامة الاجهزة والادوات التي تستخدم في البحث.

**تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

2- التعرف على امكانية الفريق .

3- ملائمة المكان وكفايته في اجراء التجربة الرئيسه.

4- معرفة الوقت المستغرق للتمرينات.

2-8-1-3 الاختبارات القبلية :

قامت الباحثة باجراء الاختبارات القبلية للسرعة الإدراكية والمهارات الجمناستك على افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبيه والضابطة حيث اداء الاعيين مهارة القلبة الخلفية المكورة بدلا من مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة في الاختبارات القبلية لانهم لا يستطيعون اداء مهارة القلبية الهوائية الخلفية المكورة لصعوبة هذه المهارة وتم اعتماد نتائجها. وتسجيل النتائج الاختبارات لغرض معرفة تأثير البرنامج المعد من قبل الباحثة . في تمام الساعة الرابعة عصرا من يوم الاحد الموافق 4\1 \ 2021 في قاعة الجمناستك في نادي امانة بغداد الرياضي وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان والادوات وعملية تنفيذ الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعدية ، حيث قامت بتصوير تلك الاختبارات بغية عرضها على الخبراء والمختصين لتحديد مستوى افراد العينة المراد قياسها وتقييم ادائهم من خلال المقارنه مع الاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة.

2-8-1-4 البرنامج التعليمي

من اجل تحقيق الاهداف الرئيسية للبحث تم اعداد منهج تعليمي خاص لافراد العينة بالشكل المطلوب بعد الاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية وتوفر اهم المستلزمات الازمة في تطبيق البرنامج التعليمي تطبيق البرنامج المقترح قيد البحث حيث اشتمل على تمارين لتنمية القدرات الإدراكية – الحركية وتعلم بعض الحركات الأرضية بالجمناستك مما كان له تأثير إيجابيا على مستوى الاداء. وعليه قد راعت الباحثة ذلك في اختيار الأنشطة الحركية التي تنمي المهارات في ضوء جانب الوعي المكاني بحيث يعي الاطفال المساحات والاتجاهات والمستويات والمسارات التي يتخذها الجسم في حركته، حيث يرى (يحيى السيد إسماعيل)"إن فهم وإدراك مفاهيم الفراغ والوعي بالجسم يؤثر على المستقبل الحركي للتلميذ". بدء تطبيق البرنامج التعليمي يوم الاحد الموافق 4\4 \ 2021 على العينة وقد تضمن (24) وحدة تعليمية وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع الاحد والثلاثاء والخميس وزمن الوحدة التعليمية الكلي (2:30) دقيقة للوحدة التعليمية تتضمن ثلاث اقسام وهي أجهزة (الأرضية والمقابض والعلق) اذ وضع للمنهاج التعليمي مدة زمنية مقدارها (30 دقيقة). بالإضافة الى (5) دقائق احماء قبل البدء بالوحدة التعليمية لتهيئة أجهزة الجسم و(5) دقائق بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية لغرض التهدئة والاسترخاء لأستعادة أجهزة الجسم الى وضعها الطبيعي، وفيما ياتي التوزيع الزمني للبرنامج المقترح :

- عدد الاسبوع (8).

- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (3) وحدة فيكون لدينا (24) وحدة تعليمية .

- زمن الوحدة التعليمية الكلي (2:30) دقيقة .

- زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالمنهاج المعد من قبل الباحثة (40) دقيقة مقسمه الى

- الفعاليات التنشيطية (120 دقيقة) بواقع (5 دقائق) لكل وحدة تعليمية .

- الفعاليات الرئيسة (720 دقيقة) بواقع (30دقيقة) لكل وحدة تعليمية .

- الفعاليات الختامية (120دقيقة) بواقع(5دقائق) لكل وحدة تعليمية .

- واستمر تطبيق البرنامج للمدة من 4\4 \ 2021 ولغاية 3\6 \ 2021

-

**تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

2-8-1-5 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المنهج التعليمي بتاريخ 3 \ 6 \ 2021م والذي استغرق (8) أسبوع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) اجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، في يوم الاحد 6 / 6 / 2021م في تمام الساعة الرابعة عصرا في قاعة الجمناستك لنادي امانة بغداد الرياضي، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات .

2-8-1-6 تقييم الاداء :

بعد اجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وتصويرها فيديوياً ثم عرضها على (4) مقومين من الخبراء وذوي الاختصاص¹ لتقييم اداء الحركات للاختبارات القبلية والبعدية للمهارات وللمجموعتين التجريبية والضابطة وباستخدام استمارة تقييم خاصة وحسب الاداء لكل حركة من الحركات المبحوثة ويتم تقييم عن طريق الدرجات للمهارات المختارة وحددت درجة التقييم بمدى من (0-10) درجات للمهارة. ولغرض الدقة في التقييم لم يعتمد على المشاهدة المباشرة وانما من خلال تقييم الاداء المسجل في التصوير الفيديوي. كما قامت الباحثة باستبعاد أعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. درجة اللاعب = متوسط الدرجتين الوسطيتين ./ 2.

2-9 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

جدول (4)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية متغيرات البحث |
|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|------------------------------------|
| ±ع | س | ±ع | س | | |
| .420 | 5.450 | .239 | 1.68 | درجة | مهارة الوقوف على اليدين(الضغط) |
| .450 | 5.350 | .32016 | 2.275 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| .426 | 5.562 | .408 | 2.500 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| .000 | 11.000 | 1.968 | 14.400 | ث | اختبار السرعة الادراكية |

¹مأحق (1)

تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

جدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة. عند درجة الحرية 4-1 = 3.

| نوع الدلالة | المعنوية الحقيقية | قيمة (T) المحسوبة | ع ف | ف | وحدة القياس | المعالم الاحصائية متغيرات البحث |
|-------------|-------------------|-------------------|-------|-------|-------------|------------------------------------|
| معنوي | .000 | 36.591 | .205 | 3.762 | درجة | مهارة الوقوف على اليدين (الضغط) |
| معنوي | .000 | 18.614 | .330 | 3.075 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| معنوي | .000 | 19.471 | .314 | 3.062 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| معنوي | .041 | 3.455 | 1.968 | 3.400 | زمن | اختبار السرعة الإدراكية |

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

جدول (6)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية متغيرات البحث |
|-----------------|-------|-----------------|--------|-------------|------------------------------------|
| ±ع | س | ±ع | س | | |
| .473 | 6.687 | .125 | 1.93 | درجة | مهارة الوقوف على اليدين (الضغط) |
| .478 | 6.625 | .330 | 2.362 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| .500 | 7.250 | .426 | 2.562 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| .577 | 9.500 | 1.818 | 14.205 | ث | اختبار السرعة الإدراكية |

تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

جدول (7)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

| نوع الدلالة | المعنوية الحقيقية | قيمة (T) المحسوبة | ع ف | ف | وحدة القياس | المعالم الاحصائية متغيرات البحث |
|-------------|-------------------|-------------------|-------|-------|-------------|------------------------------------|
| معنوي | .000 | 17.591 | .540 | 4.750 | درجة | مهارة الوقوف على اليدين (الضغط) |
| معنوي | .002 | 10.637 | .801 | 4.262 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| معنوي | .001 | 13.618 | .688 | 4.687 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| معنوي | .005 | 7.333 | 1.283 | 4.705 | زمن | اختبار السرعة الادراكية |

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 .

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$
3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عند درجة الحرية (8) - 2 = 6.

| نوع الدلالة | Sig | قيمة T المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم احصائية متغيرات البحث |
|-------------|------|-----------------|------------------|--------|--------------------|-------|-------------|------------------------------------|
| | | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| معنوي | .008 | 3.910 | .420 | 5.450 | .473 | 6.687 | درجة | مهارة الضغط |
| معنوي | .008 | 3.877 | .450 | 5.350 | .478 | 6.625 | درجة | القلبة الهوائية الامامية المستقيمة |
| معنوي | .002 | 5.133 | .426 | 5.562 | .500 | 7.250 | درجة | القلبة الهوائية الخلفية المكورة |
| معنوي | .002 | 5.196 | .000 | 11.000 | .577 | 9.500 | زمن | اختبار السرعة الادراكية |

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.

4-3 مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي حصل عليها من الجدول (8) للاختبارات المهارية والقدرات الادراكية الحركية القبلية والبعدي، حيث أظهرت من خلال قيمة (sig) المحسوبة و الجدولية للمتغيرات وجود فروق

**تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك**
أ.م.د. محمد شهاب احمد أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولمصلحة الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين , وهذا يدل على إن تطورا ذا دلالة معنوية قد حدث على الرغم من اختلاف المنهجين (التمارين الخاصة لتطوير مهارة الضغط ومهارة القلبة الهوائية الأمامية المكورة والقلبة الهوائية الأمامية المستقيمة بالإضافة الى القدرات الإدراكية- الحركية المبحوثة) للمجموعة التجريبية الذي أعدتها الباحثة , والمنهج التقليدي المعتمد (للمجموعة الضابطة). وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى عوامل متعددة منها التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية الى فاعلية التمارينات الخاصة والمشابه للأداء الفني للمهارة، وان هذا التطور يعود كذلك الى كيفية وضع التمارينات الخاصة التي بنيت على أسس علمية صحيحة مع التشاور مع المشرفين.

4 – الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أن لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارات الجمناستك والقدرات الإدراكية – الحركية (قيد البحث) .
- 2- أن البرنامج التعليمي المقترح وما يتضمنه من تمارينات أدراكية حركية أكثر تأثيراً من البرنامج المتبع في تطوير مستوى الاطفال.

2-4 التوصيات

- 1- إدخال البرنامج المقترح ضمن تعليم مرحلة الطفولة لفاعليته في تطوير القدرات الإدراكية- حركية ومهارات الجمناستك المبحوثة لديهم وعدم الاقتصار على البرامج الاعتيادية.
- 2- ضرورة تطوير القدرات الإدراكية الحركية لسهولة تعلم جميع المهارات الرياضية.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارات التقييم

| مكان العمل | اسم المقوم | ت |
|---|-----------------|---|
| مركز الجمناستك العراقي المركزي بالحمد | محمود صالح مهدي | 1 |
| مركز الجمناستك العراقي المركزي بالحمد | نهاد جلوب شنين | 2 |
| مركز الجمناستك العراقي المركزي بالحمد | عماد كاظم عبود | 3 |
| جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جمال سكران حمزة | 4 |

المصادر

- 1- سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ط1 (الاردن، عمان، دار المسيرة، 2000).
- 2- ليلي السيد فرحان؛ القياس المعرفي الرياضي: ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).
- 3- مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) .
- 4- محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية: ج2، ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) .

تأثير تمارين خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الارضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

- 5- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، القاهرة دار الفكر العربي .
- 6- محمود عنان: قراءات في البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر، 2004.
- 7- مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية: ط1 (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999).
- 8- وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- 9- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، جامعة الموصل ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 10- يحيى السيد إسماعيل: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2004. ص91.
- 11- يوسف الشيخ؛ ريس الصادق. فسولوجيا الرياضة والتدريب: (الإسكندرية؛ نبع الفكر للنشر، 1996)

- 1- Youssef Al-Sheikh; Honest Reese. Physiology of Sports and Training: (Alexandria: Nabaa Al-Fikr Publishing, 1996).
- 2-Mahmoud Annan: Readings in Scientific Research,Cairo, Dar Al-Fikr, 2004.
- 3-Muhammad Nasr El-Din Radwan: Inferential Statistics in Education and Sports Sciences, Cairo, Arab Thought House, 2003.
- 4- Wajih Mahjoub: Methods and Methods of Scientific Research, 2nd Edition, University of Mosul, Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1988.
- 5- Laila El-Sayed Farhan; Mathematical Cognitive Measurement: 1st Edition (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing, 2001).
- 6- Sami Melhem; Research Methods in Education and Psychology: 1st Edition (Jordan, Amman, Dar Al-Masira, 2000).
- 7- Marwan Abdel-Majid Ibrahim; Scientific foundations and statistical methods for tests and measurements in physical education: 1st ed
- 8- Wajih Mahjoub: Methods and Methods of Scientific Research, Baghdad, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1993.
- 9- Muhammad Sobhi Hassanein; Measurement and evaluation in physical education: Part 2, i 1 (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1987
- 10- The Arabic Language Academy; Dictionary of Psychology and Education, Part 1: (Cairo, General Authority for Amiri Press Affairs, 1984
- 11- Yahya El-Sayed Ismail: Sports talent and kinetic creativity, The Arab Center for Publishing, Cairo, 2004
- 12- Sensory motor learning: Developing a Kina esthetic sense in throws By Georg Liset. 2009.

تأثير تمارينات خاصة في السرعة الإدراكية وتعلم بعض المهارات
الأرضية بالجمناستك
أ.م.د. محمد شهاب احمد
أ.م.د. رنا عبد الستار جاسم
ميساء رضا غانم

*The effect of special exercises on perceptual speed
and learning some ground movements in gymnastics*

Dr. MUHAMMED SHIAB AHMED

mohammed19772016@gmail.com

07712733200

Dr. RANA ABDULS ATTAR JASIM

Basicspor9t@uodiyala.edu.iq

07705892244

MAYSAA RIDHA GHANIM

mmaysamaysa@gmail.com

07713953514

The research included four chapters, as the first chapter included the introduction and the importance of research, as the importance of research lies in the importance of research in the preparation of exercises, especially in cognitive speed and learning some of the earth movements in your skull, but the problem of research lies in the problem of research in the weakness in the level of performance of children, which is due to the lack of diversification in the use of new educational methods to simplify understanding and understanding the correct performance of the skills of your artistic skull in describing the movement. The goal of the research is to prepare special exercises in cognitive speed and learn some ground movements of the skull. For the benefit of remote tests, there are statistically significant differences between the results of the remote tests of the experimental and controlled research groups and in favour of the experimental group in some ground movements in the gymnasts. The second chapter included the research curriculum and its field procedures used the experimental method, but the sample of the research was represented by the cubs of the Baghdad Secretariat Sports Club, which numbered 8 children divided into two experimental and controlled groups of (4) per group. The fourth chapter also included presenting and analysing the results of tribal and remote tests of the experimental and controlling groups and discussing them.

Chapter 5 included the findings and recommendations of the researcher that both groups (experimental and controlled) have a positive impact on learning the skills of your skull and cognitive-motor abilities (in question). The proposed educational program and its dynamic cognitive exercises are more influential than the program used to develop the level of children. The need to follow the foundations and scientific methods when developing special exercises and presenting them to experts.

Key words : special exercises, perceptual speed, floor gymnastics.