



أ.د. عائشة البهلوان محمد سعد

نوال عبدالله الفتحلى

2025/8 /25 تاريخ نشر البحث

تاریخ استلام البحث 2025/5/10

## الملخص

يهدف البحث إلى التعرف التمرينات الخاصة وتأثيرها تطوير القدرات الحس حركية وأداء سلسلة الحركات الأرضية لطلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية ، وقد تم استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافتين ذات القياسيين القبلي والبعدي ، على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وهو طلاب المرحلة الدراسية الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية لملائمته وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية للبحث (60) طالب ما يمثل مجموعتين من مجتمع هذه المرحلة الدراسية ، وقد تمت معالجة البيانات وكانت أهم النتائج أنه للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي على القدرات الحس حركية المتمثلة في الإحساس بالزمن ، والإحساس البصري ، والإحساس بالاتزان ، مستوى أداء سلسلة الحركات الأرضية الحرة في مادة التمرينات لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، القدرات الحسـ\_ حركية ، أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة . طلاب



## The Effect of Using Special Exercises on Some Sensorimotor Abilities and Performance of a Series of Free Ground Movements for First-Year Students at the College of Physical Education and Sports Sciences in Zawiya

Prof. Dr. Aisha Al-Bahlol Muhammad Saad

Nawal Abdullah Al-Fathali

**Research receipt date: May 10, 2025 Research publication date: August 25, 2025**

### Abstract

The research aims to identify special exercises and their impact on developing sensorimotor abilities and performance of a series of free ground movements for first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences in Zawiya. The researcher used the experimental method with a two-group equivalent design with pre- and post-test measurements. The sample was randomly selected from the research community, which is first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawiya, for suitability. The number of individuals in the basic sample for the research was (60) students, representing two groups from this academic stage. The data was processed, and the most important results were that special exercises have a positive effect on sensorimotor abilities, represented by the sense of time, visual sense, and sense of balance, as well as the level of performance of a series of free ground movements in the exercise subject for first-year students. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Zawiya.

**Keywords:** Special exercises, sensorimotor abilities, performing a series of free-floating floor movements. Students



## 1\_1 مقدمة البحث :

إن التطور العلمي الذي يحدث في مجالات الحياة المختلفة يعود إلى اتباع الأساليب العلمية الحديثة والمتطرورة من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة والمجال الرياضي قد شهد تطويراً ملحوظاً من خلال التقدم بالمستويات الرياضية نتيجة التخطيط العلمي والمبرمج

إن من أسس نجاح للعملية التدريبية هو حرص الطلاب على التزامهم واندفاعهم مع القائم على التدريب والتدريس لمادة التمرينات في تنفيذ البرنامج التدريسي وتطبيقه ، وأيضاً العلاقة الطيبة معه وكذلك دوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بموعد محاضرات التدريبية وتنفيذ واجباتهم بشكل صحيح . (محمود، 2011، صفحة 89)

حيث تعتبر التمرينات الرياضية أحد أهم المواد التدريسية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتي يعتمد عليها جميع التخصصات داخل هذه الكليات .

وتبرز أهمية مادة التمرينات الرياضية كواحدة من أهم الرياضيات التي تتطلب مهارات عالية وخاصة في الإحساس بالحركة والاتزان الحركي ، ويعتمد أدائها على التمازن بين الحركات الحسية والحركية ، في محاوله لتحقيق أداء يتسم بالانسيابية والجمال الحركي والإبداع الحركي . (أحمد، 2023، صفحة 282)

وإن ارتفاع دقة القدرات الحس حركية تزيد من قدرة الطالب الرياضية على التحكم والتوجيه الوعي لحركة الجسم ككل .

قدرة أحاسيس الطالب بحركة أجزاء جسمه يعمل على وعييه به وهو يتحرك بمختلف الاتجاهات . (ضمد، 2002، صفحة 16)

كما ترتبط مادة التمرينات الرياضية ومن ضمنها سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة بالكثير من القدرات الحسية ومنها الإحساس بالمسافة والمكان والقوة والزمن وكذلك الإحساس الديناميكي للحركة . (كاظم، 2000، صفحة 26)

ان للتمرينات الخاصة عدة أهداف تسعى الباحثة إلى تحقيقها وأهم هذه الأهداف هو أن يكون للطالب الإحساس بالزمن الذي تستغرقه الحركة ، وكذلك باتجاه الحركة والمسافة التي تؤدي فيها الحركة مع الاحتفاظ بالاتزان الحركي للجسم وأجزائه المختلفة .

وتعتبر التمرينات الخاصة من أساليب تنمية القدرات الحس \_ حركية ، فهي تحتاج إلى الانتباه والت التركيز على الحركات الرياضية وتعمل على تنمية الإحساس بحركة الجسم ككل ، وأيضاً المكان والاتجاه والسرعة ، وتسخدم هذه التمرينات لرفع القدرات الحس \_ حركية مع مراعاة التنوع والدرج في شدة حمل التدريب فتبدأ من تمرينات خفيفة ، ثم تمرينات أكثر شدة تدريجياً ، ومراعاة فترة الراحة البدنية في الأداء . (مختلف و مالح، 2019، صفحة 112)



## 2 أهمية البحث :

ان استخدام التمرينات الخاصة يعمل على تطوير القدرات الحس حركية مما يعمل على تحسين اداء في اداء سلسله جملة الحركات الأرضية الحرة ومن هنا تظهر أهميه هذا البحث في معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة بالقدرات الحس \_ حركية وتأثيرهما في مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية والتي تؤثر بدورها في العملية التعليمية بالاستثمار الامثل للجهد والوقت بالإضافة الى الاستفادة من اسلوب علمي جديد يمكننا من انجاح هذه العملية ومواكبة التطور لهذه المادة وهي ماده التمرينات الرياضية .

فالتمرينات الرياضية تعد أحد الأنشطة التي تعطي فرصة للطلاب للتعبير عن القدرات الذاتية لهم من خلال تناغم الحركات مع أجزاء الجسم لديهم .

كما أنها رياضه تتطلب واجبات ومهما حركية ، وبذل مجهود بدني كبير مما يحتم على القائمين على تدريسها استخدام الكثير من التمرينات الخاصة والتي يتم عن طريقها الوصول بالطلاب الى مستوى أفضل في أداء سلسلة الحركات الأرضية الحرة . (أحمد، 2023م، صفحة (291

وتتمثل أهمية القدرات الحس \_ حركية في قدرتها على تحسين التفاعل الحسي حركي وهو ما يتطلب تمريناً موجهاً بشكل خاص لتحفيز الحواس المختلفة من حيث الزمن ، والمسافة ، والاتزان ، والاتجاه ، والاحساس البصري ، فتحسين هذه القدرات يعمل على تحسين الأداء والرفع من المستوى المهاري لسلسلة الحركات الأرضية . (صالح ، 2017 ، صفحة 282)

هذا ما دفع الباحثة لاستخدام تمرينات خاصة تعمل على تطوير القدرات الحس \_ حركية ومستوى الأداء المهاري لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في ماده التمرينات الرياضية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعه الزاويه .

## 3 مشكلة البحث :

تعد التمرينات الرياضية من الرياضات التي تتطلب تواافقاً عالياً بين المهارات البدنية ومعظم القدرات الحس \_ حركية ، فمن خلال متابعة الباحثة من متبر عملها كعضو من أعضاء هيئة التدريس لمادة التمرينات الرياضية بقسم التمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية لطلاب المرحلة الأولى ، لاحظت ضعف في بعض القدرات الحس \_ الحركية لدى أغلب الطلاب ، مما أثر سلباً على أدائهم ، علماً بأن التمرينات الخاصة من المتطلبات المهمة في الرفع من المستوى التدريسي للطلاب في جميع التخصصات ، هذا ما دفع الباحثة الى إعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحس \_ حركية والتي بدورها ترفع من مستوى والأداء المهاري لسلسلة الحركات الأرضية الحرة مساهمة من



الباحثة للنهوض بمستوى الطلاب في مادة التمرينات الرياضية بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية .

#### 4\_1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

1\_ تأثير استخدام تمرينات خاصة على بعض القدرات الحس \_ حركية قيد البحث لطلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية .

2\_ تأثير استخدام تمرينات خاصة على مستوى أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة لطلاب السنة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية .

#### 5\_ فروض البحث :

من خلال أهداف البحث تفترض الباحثة أنه :

1\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحس \_ حركية قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

2\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة ولصالح القياس البعدى .

3\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس البعدى في بعض القدرات الحس \_ حركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

4\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس في مستوى أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 5\_ المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### 1\_5\_1 التمرينات الخاصة :

هي " الحركات الأرضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة " . (عبد الخالق، 2005، صفحة 56)



## 2 الاحساس بالزمن :

هو " القدرة على التصور الزمني للأداء المهاري للمهارة وربط مساراتها الحركية عن طريق التوافق بين الجهازين الحركي والعصبي " . (سعد، 2005، صفحة 29)

## 3 الاحساس البصري :

هو " التمييز الذي يستطيع عن طريقه الطالب ان يدرك او يتباً بكل ما يحدث في مجال الرؤية وينقل ما يدور حوله إلى المخ ليتم ادراكه " . (سعد، 2005، صفحة 29)

## 4 الاحساس بالاتزان :

هو " قدرة الطالب على الحفاظ بتوزن جسمه خلال أداء الحركات الرياضية المختلفة عن طريق المستقبلات الحسية داخل الأذن الخارجية . (محمد، 2012، صفحة 34)

## 5 سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة :

هو مجموعة من الحركات الرياضية يؤديها الطالب بطريقة متسلسلة وانسيابية مع إحفظ الطالب بتوزن جسمه خلال الأداء . (تعريف إجرائي )

## 2 الدراسات المشابهة :

### 1 الدراسة : منال محمد احمد ( 2023 )

عنوان " تأثير تمرينات خاصة للعرض الرياضية لتنمية القدرات الحس- حركية وتنقية الجمال الحركي لبعض المهارات الأساسية الجمانتيك الياقعي للطلابات " بهدف إعداد تمرينات خاصة بالعرض الرياضية ، والتعرف على تأثيرها في تنمية بعض القدرات الحس حركية لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كركوك ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجاريي بتصميم المجموعتين المتكافتين ذات القياس القبلي والبعدي ، وذلك على عينة تم اختيارها بطريقه الحصر الشامل للمجتمع الواقع ( 38 ) طالبة ، واسفرت النتائج الى انه للتمرينات الخاصة للعرض الرياضية دوراً فاعلاً في تنمية القدرات الحس حركية وتنقية الجمال الحركي في الجمانتيك الياقعي للطالبات ، ولتطوير القدرات الحس حركية اثر ملموس في تنقية جمال الحركة ، كما ساهمت التمرينات الخاصة في تعزيز البرنامج الحركي وتطويره للطالبات . (أحمد، 2023م)

### 2 الدراسة : متين سليمان صالح علي ( 2017 )

عنوان " تأثير تمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط " ، بهدف إعداد مجموعة من التمرينات المتنوعة ، ومعرفة تأثير تلك التمرينات على تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط ، واستخدم الباحث المنهج



التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي على عينة عددها (68) طالبة مقسمين عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منها (34) طالبة ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى أنه للتمرينات المتنوعة أثر واضح في تنمية بعض القدرات الحركية لطالبات الصف الاول المتوسط والتي ساعدت في أداء التمرينات وسهولة عملية اكتساب وتنمية القدرات الحركية قيد البحث . (صالح ، 2017)

### **2\_3 الدراسة : منتهي محمد خلف ، فاطمة عبد مالح ( 2019 )**

عنوان " تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات الإدراك الحسي \_ حركي وأداء السلسلة الحركية بالكرة في الجملة الجمнаستك الایقاعي " ، بهدف التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض قدرات الإدراك الحسي والحركي وأداء سلسلة حركية في الجمнаستك الایقاعي ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، على عينة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قوامها (37) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وأسفرت أهم النتائج إلى أن التمرينات الخاصة لها دور فعال في تطوير القدرات الإدراكية الحسية وأداء التشكيلة الحركية بالكرة في الجملة الجمнаستك الایقاعي . (خلف و مالح، 2019)

### **3\_ منهج واجراءات البحث :**

#### **3\_1 منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياسين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث .

#### **3\_2 مجتمع البحث :**

تمثل مجتمع البحث في طلاب السنه الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه الزاويه والبالغ عددهم 160 طالب للعام الجامعي 2024/2025 .

#### **3\_3 عينة البحث :**

اشتملت عينة البحث على (70) طالب من الطلاب المسجلين بالمرحلة الدراسية الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الجامعي 2024م \_ 2025م ، مقسمين إلى (10) طلاب لعينة الدراسة الاستطلاعية للبحث ، و (60) طالب لعينة الأساسية للبحث .

و عملت الباحثة على اجراء التجانس بين الطلاب افراد العينة الأساسية للبحث في المتغيرات الأساسية للنمو ( الطول والوزن والعمر ) ومتغيرات القدرات الحس حركية ، وذلك كما هو موضح في الجدول التالي :



جدول (1) التوصيف الإحصائي لأفراد العينة الأساسية للبحث ن=60

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
0.509	1.080	20.450	السنة		العمر
0.230	6.015	169.300	سم		الطول
-0.157	7.749	77.867	كجم		الوزن

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين ( 0.509 - 0.157 ) ، وهي بذلك تكون محصورة ما بين (  $\pm 3$  ) الامر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات الأساسية للنمو ( العمر ، الطول ، الوزن ) .

وقد قامت الباحث بتقسيم أفراد العينة الأساسية إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (30) طالب ، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (30) طالب ، كما عملت الباحثة على إجراء التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الأساسية ( الطول والوزن والอายุ ) وكذلك في متغيرات القدرات الحسـ حرکية قيد البحث ، وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (2)

جدول (2) دلالة الفروق معامل الالتواء بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية للنمو والقدرات الحس حرکية للتكافؤ ن=30 ن=30

قيمة ت	مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		التواء	±	سـ	التواء	±	سـ		
-1.828	0.073	0.375	1.208	20.700	0.216	0.887	20.200	العمر	العمر
-1.564	0.123	0.340	5.812	170.500	0.226	6.071	168.100	الطول	الطول
1.170	0.247	0.569	6.618	76.700	-0.66	8.691	79.033	الوزن	الوزن
-0.093	0.926	0.179	0.106	3.308	0.008	0.116	3.305	الإحساس بالزمن	الإحساس بالزمن
1.003	0.320	-0.810	0.096	4.302	0.088	0.070	4.323	الإحساس البصري	الإحساس البصري
0.622	0.536	0.611	3.256	52.467	0.477	3.067	52.975	الإحساس بالاتزان	الإحساس بالاتزان
0.377	0.708	-0.568	0.750	3.300	-0.404	0.615	3.367	سلسلة الحركات الأرضية الحرة	سلسلة الحركات الأرضية الحرة
								مستوى الأداء	مستوى الأداء

يتضح من الجدول (2) إن قيم معامل الالتواء في الاختبارات القبلية للمتغيرات الأساسية للنمو (العمر ، الطول ، الوزن) والقدرات الحس حرکية (الإحساس بالزمن ، الإحساس البصري ، الإحساس بالتوازن ) تتحصر ما بين ( -0.810 - 0.611 ) وهي قيم أقل من (  $\pm 3$  ) مما يدل على التجانس بين أفراد العينة في كل مجموعة من مجموعتي البحث .

كما تبين من نفس الجدول أن قيمة "ت" المحتسبة في الاختبارات القبلية كانت محصورة ما بين ( -1.828 - 1.170 ) وقيمة مستوى الدلالة محصورة ما بين ( 0.073 - 0.926 ) وهي قيمة أكبر من ( 0.05 ) مما يدل على عدم وجود الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث . أي أن مجموعتي البحث متكافتين في جميع المتغيرات قيد البحث .



### 4\_ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ـ جهاز الحركات الأرضية ( البساط ) لأداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة .
- ـ جهاز رستاميتر لقياس الطول .
- ـ جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .
- ـ مسطره قياس الاحساس البصري المقارنة بالمسافة .
- ـ ساعه ايقاف لحساب الزمن .
- ـ شريط قياس لقياس المسافة .
- ـ مراتب .
- ـ مقعد سويدي .
- ـ أوراق وأقلام لتسجيل البيانات .
- ـ جهاز الكمبيوتر لتنفيذ الاجراءات الإحصائية .

### 5\_ الاختبارات المستخدمة في البحث :

#### 5\_3 اختبارات القدرات الحس \_ حركية :

تم تحديد القدرات الحس حركيه المرتبطة بالمهارات في سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة ، وذلك وفقا لخبرة الباحثة في مجال التدريب الرياضي لمادة التمرينات الرياضية ، وكذلك بالرجوع الى مجموعة من الدراسات السابقة والمراجع العلمية ( ) ( ) ( ) ، وبناء عليه تم تحديد القدرات الحس \_ حركيه ( الاحساس بالزمن ، الاحساس البصري المقارن بالمسافة ، الاحساس بالاتزان ) ، ومن ثم تحديد الاختبارات المناسبة لهذه القدرات .

#### 5\_3\_1 اختبار الإحساس بتقدير الزمن :

الغرض من الاختبار : قياس الاحساس بتقدير الزمن .

الادوات المستخدمة : ساعه ايقاف الكترونية .

وصف الاداء :

يطلب من الطالب النظر الى ساعه الايقاف ويقوم بتشغيلها لغرض تفحص الساعة والتحسس بها ثم ، يطلب منه تشغيلها وإيقافها عند الاذمنة (5ث ، 7ث ، 15ث ) على أن يكرر ذلك ثلاث مرات في كل زمن من هذه الاذمنة .



يطلب من الطالب أداء الاختبار من دون النظر إلى ساعة الإيقاف على أن يؤدى الاختبار من الوقوف ويكون النظر أماماً واليد على امتدادها الكامل مع طول الجسم ويقوم الطالب بتشغيل الساعة وإيقافها عند زمن (7ث) على أن يكرر هذا القياس ثلاث مرات متتالية .

#### التسجيل :

1\_ تسجل للطالب نتائج المحاولات الثلاثة عند زمن (7ث) وكل محاولة على حده ويتم حساب مقدار الخطأ في كل محاولة بتسجيل الزمن الذي يزيد عن (7ث) أو ينقص .

2\_ يتم إيجاد المتوسط الحسابي للمحاولات الثلاثة ، وكلما كان المتوسط حسابي أقرب إلى سبعة كان الإحساس بالزمن أفضل . (جاسم، 2024)

#### 3\_ اختبار الإحساس البصري المقارن بالمسافة :

الغرض من الاختبار : قياس الإحساس البصري المقارن بالمسافة الأفقية باستخدام مسطرة لقياس الإحساس البصري لذات المؤشرين المنزليين .

تركيب الجهاز : الجهاز عبارة عن مسطرة خشبية طولها (100سم) ، مدرجة بحيث يكون صفر التدرج في منتصفها ، وتبعد تدرجها من خط المنتصف وحتى (50سم) يمين و (50سم) يسار ، تثبت المسطرة أفقياً ، وينزلق على كيلا الجانبين وللخارج مؤشران منزلاقان من خط الصفر حتى نهاية طرفيها (50سم) ، وكل من هذان المؤشرات المنزلاقان على شكل ( [ ] ) متقوبان من الجهة المقابلة للباحثة ، وبكل ثقب مؤشر حتى تتمكن الباحثة من دقة القياس ، ومثبت على كل منها من جهة الطالب مؤشر أسود اللون ، ليساعد على تقدير المسافة .

#### طريقه القياس :

1\_ يجلس الطالب أمام مسطرة القياس ذات المؤشرين ذات المنزليين على مسافة (2م) من المسطرة بحيث تكون الناحية المدرجة من المسطرة في جهة الباحثة .

2\_ تثبت الباحثة المؤشر المنزلاق الاول على المسافة المحددة (25سم) من النقطة المتوسطة (خط الصفر) .

3\_ تحرك الباحثة المؤشر المنزلاق الثاني لتنبيهه على مسافة أكبر من المسافة الاولى (35سم) .

4\_ تقوم الباحثة بتنقلي هذه المسافة الأخيرة تدريجياً كل (5سم) ، ويطلب من الطالب تحديد النقطة التي يبدو فيها ان المسافتين بين المؤشرين منزليين ونقطه الصفر للمسطرة متتساوين .



**التسجيل :** تعطى لكل طالب ثلاثة محاولات بفواصل زمني (20ث) ، وتقوم الباحثة بتسجيل الرقم المقابل المؤشر المنزلي الثاني .

**\_** تطرح المسافة التي حققها الطالب في المحاولة من المسافة المحددة (25سم) في كل محاولة للحصول على مقدار الخطأ .

**\_** حساب متوسط حسابي للخطأ لكل طالب من خلال محاولات الثلاثة دون اخذ الإشارة بعين الاعتبار .

**\_** حساب متوسط حساب انحراف المعياري لكل مجموعة باستخدام متوسط الخطأ لكل طالب للحصول على متوسط الخطأ لكل المجموعة . (سعد، 2005)

### **3\_5\_3 اختبار باس المعدل للتوازن الحركي :**

**الغرض من الاختبار :** قياس التوازن الحركي .

**الأدوات :** ساعه ايقاف ، طباشير .

**مواصفات الاداء :**

يقف الطالب وقدمه اليمنى على نقطه البداية ، ثم يبدأ في الوثب إلى العلامة الأولى بالقدم اليسرى ، محاول الثبات في وضعه فوق العلامة على مشط القدم اليسرى لأكبر فترة زمنية ممكنة ، بحد اقصى (5ث) بعد ذلك يوثب إلى العلامة الثانية بالقدم اليمنى ، وهكذا يقوم الطالب بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى حتى العلامة العاشرة والارتكاز يكون على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن يكون مشط القدم فوق العلامة بحيث لا يظهر منها اي جزء .

**التوجيهات :**

**\_1** يقف الطالب بالقدم اليمنى فوق نقطة البداية .

**\_2** يجب الهبوط على مشط قدم الاتزان .

**\_3** عند الهبوط يجب أن يغطي مشط القدم العلامة الموجدة على الارض .

**\_4** يسمح للطالب تصحيح وضعه في حالة الاتزان والتي تستمر (5ث) بعد الهبوط الخاطئ .

**التسجيل :**

\* يمنح للطالب خمس نقاط لكل محاولة في حالة الهبوط الصحيح ، ويفقد الطالب (5) نقاط لكل هبوط خاطئ من كل الوثبة اذا ارتكب أيّاً من الاخطاء الآتية :



1 \_ الفشل في الوقوف عند الهبوط .

2 \_ اذا لمس كعب القدم او أي جزء من الجسم الارض باستثناء الجزء الأمامي من القدم (مشط القدم) .

3 \_ الفشل في تغطية العلامة بشكل كامل بواسطة مشط القدم .

\* يمنح للطالب نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى(5ث) ، يفقد الطالب النقاط بمعدل نقطة لكل ثانية اذا ارتكب أيّاً من الاخطاء الآتية :

1 \_ الفشل في الاحتفاظ بوضع الاتزان .

2 \_ الفشل في الاحتفاظ بالقدم ثابتة خلال وضع الاتزان . (سعد، 2005)

3 \_ 4 اختبار مستوى الأداء لسلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة :

تم تقييم مستوى الأداء لمجموعتي البحث باستخدام استمار التقييم حيث كانت الدرجة الكلية من (10) وقد راعت الباحثة عند تقييم الأداء عدة اعتبارات أهمها :

ـ صحة الشكل الخارجي لحركات سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة .

ـ الشكل الجمالي سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة .

ـ أداء الحركات مع الاقتصاد في الجهد المبذول .

3 \_ 6 الدراسة الاستطلاعية للبحث :

تم اختيار أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وذلك باستخدام الطريقة العشوائية ، وبلغ عددهم (10) طلاب ، وأجريت هذه الدراسة لعدة أهداف أهمها :

ـ ضبط الاختبارات : تم في يوم السبت بتاريخ ( 9/11/2024م ) إجراء التطبيق الأول للختبارات قيد البحث ، ثم في يوم السبت بتاريخ : ( 16/11/2024م ) إجراء التطبيق الثاني للختبارات قيد البحث .

ـ الوقوف على كفاءة الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث ومدى مناسباتها لتحقيق أهداف البحث .

ـ التعرف على مدى صلاحية الاختبارات ومدى مناسباتها لأفراد عينة الأساسية البحث .



اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء التنفيذ الميداني للبحث ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج البحث والعمل على تلافيها عن طريق إدخال التعديلات المناسبة في الوقت المناسب .

الاطمئنان إلى أن تنفيذ الاختبارات سيتم بسهولة مع الاقتصاد في الجهد والوقت .

التعرف على مدى مناسبة التمارين الخاصة لأفراد العينة الأساسية البحث .

التعرف على الزمن اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .

### 3\_7 المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

#### 1\_7\_3 معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين أداء الأول والثاني على العينة المماثلة للعينة الأساسية للبحث وهي العينة الاستطلاعية والتي كان قوامها (10) طلاب من نفس مجتمع البحث ، وذلك عن طريق إجراء الاختبارات قيد البحث كتطبيق أول وكان يوم السبت 9 / 11 / 2024م ، وإعادة تطبيق نفس الاختبارات مرة ثانية كتطبيق ثاني في يوم السبت 16 / 11 / 2024م .

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) بين التطبيقين الأول والثاني لأفراد الدراسة الاستطلاعية في جميع اختبارات البحث  $N=10$

معامل الارتباط	مستوى الدلالة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
		س <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	س <sup>+</sup>	س <sup>-</sup>	
0.716	0.020	0.152	3.236	0.516	3.400	اختبار الإحساس بالزمن
0.715	0.020	0.722	3.766	0.401	4.308	اختبار الإحساس البصري
0.748	0.013	3.706	53.200	2.791	54.700	اختبار الإحساس بالاتزان
0.842	0.002	0.738	3.100	0.483	3.300	اختبار الأداء لسلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة

يتضح من الجدول (3) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث محصورة ما بين ( 0.715 \_ 0.842 ) وكان مستوى الدلالة محصور ما بين ( 0.002 \_ 0.020 ) وهي قيم أقل من قيمة مستوى الدلالة ( 0.05 ) مما يؤكد على أنه هناك ارتباط عالي بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث وهذا يؤكد أن الاختبارات تتميز بثبات عالي وهي صالحة لما وضعت لأجله .

#### 1\_7\_3 معامل الصدق :

تم حساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث وذلك بحساب معامل الصدق الذاتي لهذه الاختبارات وذلك كما هو موضح الجدول (4) :

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الصدق جميع اختبارات البحث  $N=10$ 

معامل الصدق	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	$\pm$	س	$\pm$	س	
0.841	0.152	3.236	0.516	3.400	اختبار الإحساس بالزمن
0.841	0.722	3.766	0.401	4.308	اختبار الإحساس البصري
0.865	3.706	53.200	2.791	54.700	اختبار الإحساس بالاتزان
0.918	0.738	3.100	0.483	3.300	اختبار الأداء لسلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل الصدق بين التطبيقات الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث محصورة ما بين ( 0.841 \_ 0.918 ) وهي قيم عالية مما يؤكد على أنه هناك صدق عالي بين التطبيقات الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث وهذا يؤكد أن الاختبارات تتميز بصدق عالي وهي صالحة لما وضعت لأجله .

### 3\_8 الدراسة الأساسية للبحث :

في ضوء الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة ، وبعد التأكيد من توفر الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ، واستكمال كافة الإجراءات للبدء تنفيذ التجربة ، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية للبحث .

### 3\_8\_1 القياسات القبلية للبحث :

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد البحث على المجموعتين (التجريبية والضابطة) للبحث في الفترة (21\_20 / 11 / 2024) .

### 3\_8\_2 تنفيذ التمارين الخاصة بالبحث :

بدأت الباحثة في تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التمارين الخاصة واستمر بشكل منتظم في الفترة ما بين (23 / 11 / 2024) إلى (15 / 2 / 2025) .

### 3\_8\_3 القياسات البعيدة للبحث :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التمارين الخاصة على المجموعة التجريبية من العينة الأساسية للبحث ، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعيدة للمتغيرات قيد البحث في الفترة (22 / 23 / 2 / 2025) .

### 3\_9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وتضمنت هذه المعالجات المعاملات الإحصائية الآتية :



- \_\_\_\_\_ المتوسط الحسابي .
- \_\_\_\_\_ الانحراف المعياري .
- \_\_\_\_\_ اختبار الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين .
- \_\_\_\_\_ اختبار الفروق بين وسطين حسابيين مستقلين .
- \_\_\_\_\_ معامل الارتباط .
- \_\_\_\_\_ معامل الالتواء .

#### 4\_ عرض ومناقشة النتائج :

##### 4\_1 عرض النتائج :

من خلال البيانات التي تم تجميعها ومعالجتها إحصائياً توصلت الباحثة إلى عدة نتائج عملت على تنظيمها في الجداول الآتية :

جدول (5) دلالة الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية القدرات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لسلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة  $N = 30$

قيمة ت	مستوى الدلالة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		± ع	س	± ع	س		
-68.220	0.000	0.162	0.711	0.116	3.305	الإحساس بالزمن	الإحساس بالزمن
70.299	0.000	0.241	0.892	0.070	4.323	الإحساس البصري	الإحساس البصري
-30.553	0.000	2.809	79.103	3.067	52.975	الإحساس بالاتزان	الإحساس بالاتزان
-26.107	0.000	0.747	7.833	0.615	3.367	سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة	مستوى الأداء الأرضية الحرة

يتضح من الجدول (5) الخاص بدلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحس \_\_\_\_\_ حركية (الإحساس بالزمن ، الإحساس البصري ، الإحساس بالاتزان) ، وكذلك اختبار مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في التمارين .

فقد كان المتوسط الحسابي للإحساس بالزمن (3.305) في الاختبار القبلي ، بينما كان في الاختبار البعدي (0.711) ، وكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للإحساس البصري (4.323) وفي الاختبار البعدي (0.892) ، وأيضاً كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للإحساس بالاتزان (52.975) وفي الاختبار البعدي (79.103) ، وكذلك كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في التمارين (3.367) وفي الاختبار البعدي (0.747) وكان مستوى الدلالة في جميع الاختبارات قيد البحث قد بلغت قيمته 0.000 قيمة أقل من (0.05) .



جدول (6) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للقدرات الحس حركية  
مستوى الأداء المهارى لسلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة  $N = 60$

قيمة ت	مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية	المتغيرات
		± ع	± س	± ع	± س		
-55.728	0.000	0.177	3.152	0.162	0.711	الإحساس بالزمن	مستوى الأداء
-49.438	0.000	0.078	3.179	0.241	0.892	الإحساس البصري	الإحساس بالاتزان
-20.515	0.000	3.243	63.033	2.809	79.103	الإحساس بالاتزان	سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة
9.336	0.000	0.828	5.933	0.747	7.833	سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة	مستوى الأداء

يتضح من الجدول (6) الخاص بدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى في القدرات الحس \_ حركية (الإحساس بالزمن ، الإحساس البصري ، الإحساس بالاتزان) ، وكذلك اختبار مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في التمرينات .

فقد كان المتوسط الحسابي للإحساس بالزمن (0.711) للمجموعة التجريبية ، بينما كان للمجموعة الضابطة (3.152) ، وكان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإحساس البصري (0.892) والمجموعة الضابطة (3.179) ، وأيضاً كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإحساس بالاتزان (79.103) و للمجموعة الضابطة (63.033) ، وكذلك كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اختبار مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في التمرينات (7.833) و للمجموعة الضابطة (5.933) وكان مستوى الدلالة في جميع الاختبارات قيد البحث قد بلغت قيمته 0.000 قيمة أقل من (0.05) .

#### 2\_4 مناقشة النتائج :

بعد العرض السابق للنتائج فإنه يتضح من نتائج الجدول (5) بأن مستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في جميع القدرات الحس \_ حركية وكذلك في اختبار مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في التمرينات لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (أحمد، 2023م) ، (صالح ، 2017) ، (مخلف و مالح، 2019) ، وبهذه النتائج يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات الحس \_ حركية قيد البحث ولصالح القياس البعدى " .



وكذلك الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة ولصالح القياس البعدى " .

ويتضح من جدول (6) أن قيمة مستوى الدلالة كانت (0.000) وهي أقل من (0.05) ما يؤكد على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (أحمد، 2023م) ، (صالح ، 2017) ، (مخلف و مالح، 2019) ، وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس البعدى في بعض القدرات الحس \_ حركية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

وكذلك الفرض الرابع للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس في مستوى أداء سلسلة جملة الحركات الأرضية الحرة ولصالح المجموعة التجريبية .

ومن خلال النتائج السابقة تؤكد الباحثة أنه للبرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة يعمل على تطوير القدرات الحس \_ حركية لما لها من تأثير فعال في الرفع من مستوى الأداء لسلسلة الحركات الأرضية الحرة في مادة التمرينات .

فالقدرات الحس \_ حركية والتي تسمى أيضاً بأعضاء الإحساس الحركي توجد في العضلات الهيكيلية والأوتار والمفاصل وتختلف تسميتها باختلاف المنطقة الموجودة بها . (سعد، 2005، صفحة 31)

كما أن العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة في الأداء يعتبر متشابه تقربياً فالانقباض السريع والمنتظم للحركة المطلوب أدائها يجب أن يتناسب مع الزمن المطلوب لأداء الحركة أو التمرين . (مخلف و مالح، 2019، صفحة 118)

## 5 الاستنتاجات والتوصيات :

### 5\_1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث التي تم عرضها ومناقشتها فقد استنتجت الباحثة الاستنتاجات التالية :

1 \_ أن للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي على القدرات الحس حركية المتمثلة في الإحساس بالزمن ، والإحساس البصري ، والإحساس بالاتزان .

2 \_ أن للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي على مستوى أداء سلسلة الحركات الأرضية الحرة في مادة التمرينات لطلاب السنة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .



## 2 التوصيات :

تماشياً مع النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث فإن الباحثة توصي بال التالي :

- 1 \_ اعتماد التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحس \_ حركية ضمن المنهج المستخدم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من تأثيرات إيجابية في الرفع من مستوى الطلاب .
- 2 \_ الاهتمام بتحديد أهم القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بالمهارات الرياضية المختلفة .

## المراجع :

- 1 \_ ساهرة رزاق كاظم. (2000). تأثير برنامج تعليمي في تطوير بعض المدركات الحسية ومستوى الأداء في الجمناستيك الاليقاعي. رسالة دكتوراه.
- 2 \_ عائشة البهلوان سعد. (2005). تأثير برنامج إدراك حسي \_ حركي على مستوى أداء الطلوع بالدوران الخلفي للإرتكاز الأمامي على جهاز العارضتين مختلقي الارتفاع. رسالة ماجستير. الزاوية: كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية.
- 3 \_ عائشة البهلوان محمد. (2012). تأثير برنامج تدريبي نوعي على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس \_ حركي لجملة الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية بلبيا. رسالة دكتوراه. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 4 \_ عبد الستار جبار ضمد. (2002). *فسيولوجيا العمليات العقلية* (المجلد الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة.
- 5 \_ عصام عبد الخالق. (2005). *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات* (المجلد الثالثة عشر). الإسكندرية: دار المعارف.
- 6 \_ متين سليمان صالح . (2017). تأثير تمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب الصف الأول المتوسط. مجلة علوم الرياضة، العدد الثامن والعشرون.



7 \_ منال محمد أحمد. (2023). دراسة تمرينات خاصة للعروض الرياضية لتنمية قدرات

الحس \_ حركية وتقويم الجمال الحركي لبعض المهارات الأساسية

الجمناستك الافتراضي للطلابات. مجلة علوم الرياضة، العدد الخامس

والخمسون.

8 \_ منتهى محمد مخلف، و فاطمة عبد مالح. (2019). تأثير تمرينات خاصة في بعض قدرات

الإدراك الحس \_ حركي وأداء السلسلة الحركية بالكرة في الجمناستك

الافتراضي. مجلة علوم الرياضة، العدد التاسع والثلاثون.

9 \_ موقف أسعد محمود. (2011). أساسيات التدريب الرياضي (المجلد الأولى). دمشق: دار

العرب للدراسات والنشر والترجمة.

10 \_ ميس عبد جاسم. (2024). تأثير تمرينات العروض الرياضة في تنمية القدرات الحس \_

حركية والجمال الحركي لدى الطالبات في الجمناستك الافتراضي. مجلة

واسط للعلوم الرياضية، العدد الخامس.