

## تأثير تمرينات خاصة بمهارات الإدراك والتوازن الحركي على

### مستوى أداء الوثب العالي

أ.م. د اسيل جليل  
جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

أ.م. د حكمت عبدالكريم  
جامعة ميسان/ كلية التربية الرياضية

أ.م. د. انعام النجار  
جامعة البحرين/ كلية التربية الرياضية  
2014م

### الخلاصة

تعد فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي تتميز بالتوافق العالي بين الجهاز العصبي والعضلي وتحتاج الى مهارات خاصة تتميز بالتحفيز على سرعة الاداء منها مهارات الادراك الحركي من حيث ( الوعي بالمكان والزمان - الوعي بالفراغ - التوافق ) ودورها في اكتساب المهارة وتأتي أهمية المهارات الحسية والحركية من خلال توجيه مركز العصب و الأعضاء الداخلية من ناحية وبين التوازن بين المسافة والزمن من ناحية اخرى والتي تأخذ دور مميز ومهم في تطوير مستوى الأداء، وتكمن مشكلة البحث في وجود ضعف في مستوى أداء الوثب العالي لطالبات المرحلة الاولى وقلة التركيز على تنوع تمرينات خاصة بالادراك الحركي والتوازن الحركي أما اهداف البحث اعداد تمرينات خاصة بتطوير مهارات الادراك والتوازن الحركي وأثر تطوير مهارات الإدراك الحركي والتوازن الحركي للوثب العالي أما فروض البحث هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لصالح الاختبار البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية . اما الباب الثاني تضمن الدراسات النظرية والمشابهة والتي شملت مهارات الإدراك الحركي والتوازن الحركي والدراسات المشابهة. و استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث تم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الاولى بطريقة عمدية في كلية التربية الرياضية للبنات ، وتم اختيار شعبة ب بطريقة عشوائية 20 طالبة ، 10 طالبات للمجموعة التجريبية 10 طالبات للمجموعة الضابطة للعام الدراسي . ( 2011-2012 ) بالإضافة إلى استخدام الأدوات والتمرينات التي تحتوي على مجموعة من مهارات الادراك الحركي والاتزان الديناميكي الذي يهتم في تحسين اداء الطالبات لتنفيذ الإجراءات بالإضافة إلى مجموعة من اختبارات خاصة من المهارات الإدراكية والحركية واستخدام الأساليب الإحصائية لاستخراج نتائج البحث، وتضم الباب لرابع عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها حيث توصل الباحثون الى وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث اما الباب الخامس فتضمن الاستنتاجات والتوصيات كانت الاستنتاجات الأكثر أهمية هو أن هناك تأثير كبير في تطوير مهارات الادراك منها الربط والتوجيه الصحيح لمهارات الإدراك والتوازن الحركي ومستوى أداء مهارة الوثب العالي ، أما أهم التوصيات هو التركيز على مهارات الإدراك الحركي والتوازن الحركي وأهميته في تحسين الأداء الدقيق وخاصة في فعالية الوثب العالي.

## 1-الباب الاول

### 1-1المقدمة وأهمية البحث

تتطلب طبيعة الاداء والتدريب في مسابقات (ألعاب القوى) مجهوداً بدنياً ونفسياً كبيراً وتظهر أهمية بذل هذا المجهود بوضوح إذا ما كان الهدف هو الوصول إلى المستوى العالي لذلك تتطلب عملية الأعداد لهذا المسابقات نوعية خاصة ومميزة من اللاعبين واللاعبات الذين يتمتعون بقدر كبير من قوة الارادة والصبر ، وتعد مسابقات العاب القوى من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية ودرجة التوافق العالي بين الجهاز العصبي والعضلي وحلات التوازن الميكانيكي في الاداء وخاصة مهارات مسابقات القفز وتبرز هذه الأهمية من خلال ما يقدمه القافز من مهارات فنية خاصة ، و سرعة اداء المهارات تعبر عن قدرة التوافق الحركي العالي ، هذه القدرة تفسر عمل الجهاز العصبي العضلي في اداء المهارات حيث تعتبر القدرة التوافقية مهمة وخاصة في الأعداد الأولى للمهارة وباختلاف نسب استخدامها في الأعداد الخاص . و فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي تتميز بأداء مهاري جدا عالي من حيث التوافق العصبي العضلي ومهارات الإدراك الحركي المتمثلة (بادراكات المكان والزمان والتوازن والتوافق). لذا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تطوير هذه المهارات الخاصة بمهارات الادراك والتوازن الحركي وبين تحسين اداء الطالبات المبتدئات في فعالية الوثب العالي .

### 1-2مشكلة البحث

لأجل تحقيق مستويات متقدمه في القفز العالي ونظراً لما تتطلبه الفعالية من مهارة فائقة في الاداء والتوافق العصبي العضلي والإدراك الحس حركي المفسر للمثيرات من ناحية المسافة والزمان إذ لا يمكن تحقيق الاداء السليم بمستويات ضعيفة لمهارات الإدراك الحركي والقدرة التوافقية والتوازن مما دعا الباحثون إلى دراسة تأثير مهارات الإدراك الحركي والتوازن ومنها القدرة التوافقية نتيجة لضعف الاداء المهاري لدى طالبات المرحلة الأولى في فعالية القفز العالي وأثره على تحسين الاداء الحركي لهذه المهارة .

### 1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تمارينات خاصة بمهارات الادراك والتوازن الحركي.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات خاصة بمهارات الادراك والتوازن الحركي لدى عينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير تمارينات خاصة بمهارات الادراك والتوازن الحركي و مستوى اداء الوثب العالي .

### 1-4 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى/ كلية التربية الرياضية بنات- جامعة بغداد

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من 2012/2/14 لغاية 2012/4/25

3-5-1 المجال المكاني : ملعب الكشافة/الوزيرية / بغداد

## الباب الثاني

## 2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:-

## 1-2الدراسات النظرية:

## 1-2 – 1 القدرات التوافقية :

تعتبر مكونات القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة لجميع الفعاليات الرياضية التي تتسم بالاستجابة السريعة والتوازن الحركي اثناء الاداء وتتكون القدرات التوافقية من عدة قابليات منها (قابلية الاحساس الصحيح، قابلية الربط، قابلية التبديل، قابلية التفريق، قابلية التوازن)(1:27).

ولقد كان الاعتقاد سائدا ان التركيز فقط في البناء لمستوى الاداء المهاري والتدريب على التمارين في تكرار اجزاء المهارة المطلوبة مع ربطها ببعضها لكن دور القابليات التوافقية هي الانسجام بين القدرات البدنية والقدرات الحركية يسهم في تطوير الاداء المهاري اذ ان اكتساب المؤلفات بين القدرات البدنية والحركية يكون اساس للاداء الحركي.

كما ان التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات العاملة من جانب وبين المركز العصبي والاجهزة الداخلية من جانب اخر يأخذ دور متميز ومهم في تطوير مستوى الاداء المهاري .

وهناك عدة وسائل وطرائق لتطوير القدرات التوافقية منها: (2:26)

- 1- تغيير الاداء الحركي
- 2- تغيير الاجهزة والادوات المستخدمة
- 3- اداء التمارين الخاصة المركبة
- 4- تصعيب الاداء الحركي يؤدي الى تطوير الاداء الحركي.

## 2-1-2 ميكانيكية التوازن والاتزان:-

يؤدي الاتزان والتوازن دوراً مهماً في دراسة حركة الاجسام وخصوصاً في الفعاليات الرياضية . ويستخدم مصطلحا الاتزان والتوازن في وصف حالة الجسم أو النظام عندما يكون ثابتاً الا ان الوصف الاكثر دقة من الناحية العلمية يفسر الاتزان " على انه حالة عدم التسارع سواء كان هذا التسارع يرتبط بالسرعة ككمية اساسية أو بالاتجاه في التغيير"(3:245). وهذه الحالة من الاتزان من الممكن ان تميز الجسم في وضع الثبات ويطلق عليه اتزاناً استاتيكيّاً (ثابت) كما ان من الممكن ان تميز حالة الجسم في الحركة بسرعة ثابتة واتجاه ثابت ففي هذه الحالة يطلق عليه الاتزان الديناميكي ( متحرك ) وفي الانشطة

الحركية للجسم يمارس الرياضي العديد من الحركات المتغيرة من حيث تسارع اجزاء جسمه في بعض الاحيان وتناقص سرعتها في احيان اخرى ونتيجة لهذه الحقيقة ظهر استخدام مصطلح التوازن الذي يعبر عن امكانية التحكم في الحالة الحركية سواء لاقوات زمنية قصيرة او طويلة ، ويلعب الجهازين العصبي والعضلي دوراً كبيراً في تحقيق توازن الجسم سواء في حالة ثباته او حركته ونستطيع ان نقول ان الجسم يكون في حالة توازن في الحركات الرياضية عندما نعرف العلاقة بين القوة الجاذبية وموضع مركز ثقل الجسم اذ ان الجسم يكون في حالة اتزان عندما تكون محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً اذا كان الجسم ساكناً<sup>(4: 113)</sup>. ان ثبات أي جسم هو مقدار قصوره الذاتي ازاء القوى الخارجية المؤثرة "وهو العلاقة بين التوازن ودرجة المقاومة عند تأثير قوة خارجية على الجسم يطلق عليها عادة بدرجة الثبات"<sup>(5)</sup>: (195)

## 2-2-2- الدراسات المشابهة :

1-2-2 دراسة صريح عبد الكريم " علاقة بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى اداء الوثب العالي " (10:6)

هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التوازن الحركي وبعض الصفات البدنية بمستوى اداء بعض حركات الوثب العالي وتضمنت عينة البحث مجموعة من طلاب كلية التربية الرياضية بلغ عددهم (66) طالب تم اختيارهم عشوائياً ومن الذين سبق ان تم اكسابهم وتعلمهم الوثب العالي .

واهم ما استنتج الباحث بان هناك علاقة طردية بين التوازن الحركي ومستوى اداء بعض حركات الوثب العالي وعلاقة عكسية بين التوازن الحركي .

وتوصل الباحث الى ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية الخاصة بالتوازن الحركي مما يؤدي الى رفع مستوى الاداء بالوثب العالي .

## الباب الثالث

### 1-3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثون مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن مجتمع بحث بلغ العدد الكلي (150 طالبة) من طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية للبلقاء/ جامعة بغداد للعام الدراسي 2011/ 2012 وبطريقة القرعة تم اختيار شعبة (ب) لتمثل عينة البحث وتم تقسيم الشعبة عشوائياً إلى مجموعتين (التجريبية ، الضابطة) وكان عدد العينة (20) طالبة وتم استبعاد بعض الطالبات ذلك لكثرة الغيابات وعدم التزامهن خلال فترة البحث .

### 1-2-3 الوسائل (الادوات والأجهزة) المستخدمة في البحث

#### 2-2-3 وسائل جمع البيانات

- 1- المصادر العربية والأجنبية .
- 2- الاختبارات والقياسات .
- 3- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المستخدمة في البحث (\*).
- 4- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) .

(\* الخبراء: 1- د. اسماء حميد : تدريب / ساحة وميدان .

2- أ.م. دلمى سمير: تعلم حركي / الكرة الطائرة .

**3-2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة**

- 1- ملعب خارجي
- 2- شريط قياسي
- 3- عصي
- 4- شريط لاصق ملون ، حاسبة يدوية ، ساعة توقيت الكترونية
- 5- لابتوب نوع (hp)
- 6- صافرة

**3-2-4 فريق العمل المساعد**

لقد اشتمل فريق العمل المساعد:

- 1- مدرس المادة الذي قام بتنفيذ المنهج (\*)
- 2- الحكام لتقييم اداء الطالبات (\*\*)
- 3- فريق العمل المساعد لتنفيذ الاختبارات (\*\*\*)

**3-3 إجراءات البحث الميدانية****3-3-1 تحديد واختيار الاختبارات :**

قام الباحثون بتوزيع استمارة تحتوي على اختبارات خاصة بمهارات الإدراك الحركي وعرضت على مجموعة من الخبراء\* وتم اختيار ما يلي:-

**1 - اختبار التوازن ( ميكانيكي ):**

الهدف من الاختبار : قياس التوازن الثابت

**الأدوات اللازمة**

3 عصي طول كل منها 30-48 سم وعرضها 54، 2 سم ، ساعة التوقيت الكترونية ، شريط لاصق لتثبيت العصا في الارض .

**وصف الأداء:** تقوم المختبره بوضع مشط القدم على العصا بطريقة عرضه وعند الاشارة تقوم برفع القدم على الارض للاحتفاظ بوزنها على مشط القدم على العصا لأطول فترة زمنية ممكنه يؤدي الاختبار بدون حذاء .

**التسجيل:** تمنح المختبره محاولتان وتحسب الافضل وفي حالة فشل محاولتين تعطى ثالثة وأخيره وإذا لمس الكعب أو مشط المختبر الارض تنتهي المحاولة عن طريق احتساب الوقت بالثانية.

**2- الاختبار الثاني**

اختبار الحواجز ل(هارة) :

الهدف من الاختبار قابلة الاحساس بالاتجاه الصحيح ، قابلة الوزن ، قابلية التبديل .

**الادوات اللازمة:** كرة طيبة بوزن 2 كغم ، ساعة توقيت الكترونية ، 3 كرات بديلة(صغيرة الحجم) ، 3 موانع بارتفاع منخفض .

**وصف الأداء:** البداية من وضع الوقوف عند سماع الاشارة تأخذ خطوة ثم رمي الكرة البديلة محدودة ثم الهولة واجتياز المانع الأول والدوران ربع دورة ورمي الكرة البديلة الثانية بموقع محدد ثم الدوران

(\*) د. اسيل جليل

(\*\*) د. زينب ابراهيم ، م.م اسماء حميد .

(\*\*\*) الست رغداء فؤاد ، الست دانيا براء .

واجتياز المانع الثاني حول الكرة ربع دورة ورمي الكرة الثالثة والركض لاجتياز المانع الثالث ثم الدوران حول الكرة ربع دورة والركض إلى نهاية الخط.  
التسجيل: يتم احتساب الزمن بالثانية وأجزائها وحسب المحاولتين بأخذ الوقت الأفضل .

### 3-الاختبار الثالث : اختبار الوثب العالي

الهدف من الاختبار: معرفة مستوى الاداء .

**وصف الأداء:** تقوم الطالبات بأداء الوثب العالي ويتم تقييم العينيه بالكامل  
**التسجيل:** يقوم الحكمين بإعطاء درجة لاداء العينة عن طريق اخذ الدرجة الوسط للحكمين عن تقييم أداء الطالبات بالدرجة عن طريق استمارة اعدت لهذا الغرض وتقيم إلى الجزء التحضري (ح) الجزء الرئيسي (5) الجزء الختامي (5)

### 3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس 16/2/2012 الساعة ال10 صباحا لغرض التعرف على صلاحية الاختبارات وبعض التمرينات ومعرفة قدرة الطالبات والوقت المستغرق لأداء كل اختبار وكل تمرين ومقدرة المساعدين بالعمل .

### 3-5 الاختبارات القبلية

تم تطبيق الاختبارات القبلية في يوم 19/2/2012 الاحد الساعة ال10 صباحا وتم تطبيق الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وتم تطبيق اختبار التوازن أولاً واختبار الحواجز ثانياً ثم اختبار الوثب العالي حيث حرص الباحثون على توفير الظروف المناسبة لإجراء الاختبارات.

### 3-6 المنهج الرئيسي :

تم تنفيذ مفردات المنهج الرئيسي على عينة البحث خلال وحدات الدرس وتم تنفيذ المفردات بعدد وحدتين تعليميتين في الاسبوع وقد تم تطوير مهارات الإدراك والتوازن الحركي في الجزء التطبيقي على مدى 6 أسابيع بواقع وحدتين بالأسبوع ومقدار 10 دقائق بالجزء التطبيقي من كل وحدة وتضمنت المفردات ما يلي :

- 1- تمرينات ربط بين اجزاء الحركة تحتوي على التوازن بشكل مكثف
- 2- تمرينات التوجيه منها قدرة توجيه اجزاء الجسم (بارتفاع الجسم للأعلى واختيار الزاوية المناسبة للارتقاء وباستخدام ادوات بديلة)
- 3- تمرينات رشاقة تضمن الانسجام بين تكنيك الوثب من الارض للأعلى والاجتياز باستخدام شرائط لاصقة ملونه على مكان الهبوط واستخدام الحبال المطاطية بمستوى قوائم جهاز العالي ومحاولة مس الحبال . وتم تطبيق المنهج للمجموعة التجريبية فقط اما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج التقليدي للدرس (7:67)

### 3-7 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم 4/4/2012

وتم تهيئة نفس الظروف التي تمت فيها الاختبارات القبلية .

### 3-8 الوسائل الاحصائية : تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية :

- 1- الوسط الحسابي :
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبار (T) للعينات المتناظرة
- 4- اختبار (T) للعينات المستقلة (T) .

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## 1-1-4 عرض النتائج وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

## جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات البحث

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات
			بعدي		قبلي		بعدي		قبلي			
			ع	س	ع	س	ع	س	ع	س		
معنوي	2,26	2,16	2,45	7,18	3,37	10,23	1,15	6,22	1,107	9,37	ثا	اختبار التوازن
معنوي		1,18	4,18	26,31	2,37	28,14	3,22	17,58	2,37	25,11	ثا	اختبار الحواجز
معنوي		1,35	2,11	6	1,05	3	2,35	7	1,18	ع	درجة	اختبار مستوى الاداء

تحت مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (9)

ومن خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (1) يعزوا الباحثون الفروق المعنوية الى استخدام تمارين تطور من مهارات الادراك الحركي ومنها التوافق مع التوازن والرشاقة مما ادى الى تنظيم عمل الالياف العصبية وقدرة الجهاز العصبي للمجموعة التجريبية على اثار اكبر عدد من الالياف التي تعمل على تنظيم وترتيب توازن دور العضلات في العمل وتأثيرها على الاداء من ناحية برمجة وتحكم بالاهداف الرئيسية لاداء المراحل الفنية واكتساب القدرة التوافقية على العمل (8:145).

## 2-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث

## جدول (2)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية لعينة البحث

الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,74	1,57	2,45	7,18	1,15	6,22	ثا	اختبار التوازن
		2,13	4,18	26,31	3,22	17,58	ثا	اختبار الحواجز
		1,84	2,14	6	2,35	7	درجة	اختبار مستوى الاداء

تحت مستوى دلالة (05,0) ودرجة حرية (18)

ومن خلال ما عرض من نتائج يعزوا الباحثون هذه الفروق المعنوية الى ان التمارين المستخدمة في البرنامج المستخدم ادى الى تحسين القدرة التوافقية التي هي اساس لإدراك المهارات الحركية وتطوير مستوى الاداء الفني الحركي وان قابلية الاحساس بالتوازن والاتجاه الصحيح تعنى بتغيير وتصحيح وضع الجسم مما ادى بالتالي الى تحسين اداء خطوات الوثب العالي (9:85-89).

## الاستنتاجات والتوصيات

## 1-5 الاستنتاجات

- 1- ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين القبلي والبعدى ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات البحث .
- 2- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .
- 3- هناك اهمية كبيرة لمفردات القدرة التوافقية التبدل والربط بين الاتجاهات والتوازن الحركي في تحسين اداء الوثب العالي لافراد عينة البحث.

## 2-5 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام مهارات الادراك الحركي والتوازن الحركي اثناء تعليم المهارات الخاصة بفعالية الوثب العاللي وفعاليات ألعاب القوى بشكل عام.
- 2- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات اخرى من ألعاب القوى .



## المصادر

- 1- هرة شهاب : منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية واثره بمستوى الاداء لمهارات جمباز الاجهزة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993، ص27.
- 2- رنا شهاب : تمرينات مقترحة لتطوير التوافق الحركي ومستوى اداء بعض المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2011، ص26
- 3- صفية احمد : العلاقة بين الادراك الحركي والتوازن لكل مواد التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في القاهرة ، دار الفكر العربي، رسالة ماجستير 1989 القاهرة، ص245 .
- 4- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ، ط1، دار الفكر ، القاهرة ، 1993، ص113.
- 5- سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1999. ص195.
- 6- صريح عبدالكريم، رحاب عباس : العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى اداء الوثب العالي ، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر ، العدد الرابع ، 2002م.
- 7- ناهد عبد زيد ، اساسيات في التعليم الحركي ، دار الضياء للطباعة ، 2008 ، ص67 .
- 8- وجيه محبوب ، علم الحركة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 ، ص145.
- 9- Journal of Science and Medicine in Spor Volume 14, Issue 1, January 2011, Pages 85–89 <http://www.sciencedirect.com.tiger.sempertool.dk/science/article/pii/S144024401000157X>





## **The impact of the development of some motor skills, perception and balance locomotors To improve the performance of the high jump**

**Aseel Jalil**

**Hikmat Abdulkarim Ruled**

**Inam Najjar**

### **Abstract**

The effectiveness of the high jump of which is characterized by consensus high between the nervous system and muscular and need special skills characterized by stimulation on the speed of performance , including the skills of cognitive motor in terms of the ( sense of place and time - the awareness of emptiness - Compatibility ) and its role in the acquisition of skills and the importance of skills, sensory and motor and nerve center and the internal organs of the hand, and the balance between distance and time on the other hand take the role of distinctive and important role in the development of the level of performance , and is the research problem in a weakness in the performance level of the high jump for the students of the first stage and the lack of focus on the diversification of exercises , especially the recognition kinetic and equilibrium locomotors the objectives of the research preparation exercises , especially the development of the skills of cognitive motor and balance the motor and the impact of the development of the skills of perception kinetic and equilibrium kinetic bounce higher The research hypothesis is that there are significant differences between the tests before and after in favor of ABG experimental presence of statistically significant differences between the post tests and in favor of the experimental group . The second section included theoretical studies and similar , which included cognitive motor skills , balance and motor similar studies .

And researchers used experimental method for suitability and the nature of the research sample was selected search of students the first stage in a way intentional in the Faculty of Physical Education for Girls , was chosen Division (b) a random 20 student 0.10 students of the ( experimental group ), 10 students of the ( control group ) for the year academic year ( 2011-2012 ) . In addition to



the use of tools and exercises which contains a set of skills, cognitive kinetic and equilibrium dynamic interested in improving the performance of the students to perform the procedures in addition to a set of specific tests of cognitive skills and motor and use statistical methods to extract search results, and includes the door for the fourth show the results and analyzed and discussed in terms reached researchers to the existence of significant differences in favor of the experimental group in the research variables either section V guarantees the conclusions and recommendations were conclusions the most important is that there is a significant effect in perceptual motor performance level of skill of the high jump , either the most important recommendations is to focus on the perceptual skills kinetic and equilibrium kinetic importance in improve the performance of flour, especially in the effectiveness of the high jump . .