



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نسب مساهمة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد للطالبات بالجمناستك الإيقاعي

بحث تقدمت به الطالبة

زينب راتب فاضل

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وهي جزء

من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية الرياضية

اشراف

د. اثير عبدالله حسين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة آية (11)

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد بن عبد الله الصادق الأمين وعلى إله الطيبين الطاهرين وصحبه اجمعين.

شكري وتقديري

الى الذي منحني كل ما يملك ... أبي

الى نبع المحبة والحنان وسر نجاحي ونور دربي ... أمي

الى من هم عزوتي وسندي في الحياة ... أخواني واخواتي

الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الى الأستاذ المشرف على البحث م. م. ايات عباس علوان

وكذلك الشكر والتقدير والاحترام لما قدمتموه لنا من وقت وجهد وإرشاد وتشجيع.. وصولاً منا وبمساعدتكم لكتابة وتصميم هذا البحث.

ونسأل الله عزو وجل التوفيق.

الباحث

الفصل الأول

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد التربية الرياضية واحدة من أهم الحلقات الأساسية التي تسهم في بناء الإنسان، إذ أن التطور في المجال الرياضي يعد مرآة لجميع الألعاب الرياضية لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده إعداد صحيح لممارسة كل الأنواع الرياضية ولعبة الجمناستيك الإيقاعي كباقي الألعاب تحتاج إلى قدر كبير من اللياقة البدنية أي من قدرات بدنية وحركية لصعوبة حركاتها وسرعة ودقة أدائها.⁽¹⁾

ويمكن القول ان التربية الرياضية مظهراً من مظاهر تقدم الأمم وتطورها ومفهومها الحضاري نتيجة للتقدم العلمي الحاصل في هذا المجال، حيث تطورت في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً أدى إلى جعل الرياضة من مقومات الحياة اليومية والرياضية تميز المجتمعات باعتبارها ظاهرة حضارية تؤثر سلباً أو إيجاباً بحركة المجتمع⁽¹⁾.

ان أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستيك الإيقاعي يتطلب مجهوداً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عالٍ في الأداء، حيث يتحتم على الطالبة ان تكون ذات قدرات حركية عالية لمواجهة بعض متطلبات أداء حركات الجمناستيك الإيقاعي، المتمثلة بالرشاقة والتوازن والتوافق في أداء الحركات الإيقاعية مما دعاها إلى التنبؤ بحركات الجمناستيك الإيقاعي بدلالة أهم القدرات العقلية والحركية لطالبات كليات التربية الرياضية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في هذين العاملين (الرشاقة والتوافق) كمتغيرات لهما دور في أداء الحركات الأساسية في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستيك الإيقاعي ضمن المواد الدراسية لكليات التربية الرياضية. من خلال التعرف على مستوى الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستيك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء، وعلاقة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد

(1) حميدة عبيد عبد الأمير و ماجدة عباس محمد علي: علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستيك، العراق ، جامعة الكوفة، 2013، ص42_44.

بالجمناستك الإيقاعي ومن ثم إيجاد نسب مساهمة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي للطالبات من خلال متابعة الدروس العملية لمادة الجمناستك الإيقاعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

2-1 مشكلة البحث:

أن رياضة الجمناستك الإيقاعي بالمرأة فقط وذلك لانسجامها مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية وما تمتلكه من القدرة على التعبير الحركي مع الإيقاع الموسيقي وإن من متطلبات هذه الرياضة القوام الجيد وتنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن.

ومن خلال متابعة الباحثة للدروس العملية لمادة الجمناستك الإيقاعي في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء كونها طالبة لاحظت وجود تذبذب في مستوى أداء الطالبات حيث هناك صعوبة في أداء بعض مهارات الطوق بالجمناستك الإيقاعي وكيفية التعامل مع المواقف الصعبة أثناء الأداء والتي تؤثر على مستوى أدائهن، لذا ارتأت الباحثة الكشف عن مستوى أداء الطالبات والتعرف على مستوى الرشاقة والتوافق وأداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

3-1 اهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.
- 2- التعرف على علاقة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.
- 3- إيجاد نسب مساهمة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد علاقة ايجابية بين الرشاقة والتوافق وأداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية.
- 2- للرشاقة والتوافق نسبة مساهمة ايجابية في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي (2022-2023).
- المجال الزمني: 2022/11/1 لغاية 2023/ 2 / 29.
- المجال المكاني: القاعة المغلقة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية والقاعات الدراسية.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 القدرات الحركية

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الالعاب الرياضية الجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وأن توفر القدرات الحركية لدى الرياضي عنصر أساسي وفعال في رفع درجة التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، إذ اهتم العديد من الباحثين والمختصين بها، وأن القدرات الحركية تقوم بدور مهم وفعال في جميع الالعاب الرياضية و النشاطات الرياضية بصفة خاصة.(1) وقد وردت عدة تعاريف للقدرات الحركية فقد عرفها (وجيه محجوب) بأنها "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ومن هذه الصفات يطلق عليها المهارة، الرشاقة، التوازن، المرونة".(2)

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية، كالجري والوثب والتسلق والرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش) عندما أشار إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية.(3)

وترى الباحثة أن مفهوم القدرة الحركية هي قدرة الرياضي على أداء جميع الحركات التي يقوم بها بتحكم عال من خلال التدريب المستمر، علاوة على انها تحتوي على أكثر من صفة بدنية

(1) عبيدات داوود، ملال لمين: العلاقة بين بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية بالدقة الحركية للملاكم، جامعة

العربي بن مهدي، 2020، ص50

(2) ووجيه محجوب، احمد بدري : أصول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2002، ص117

(3) علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004، ص171.

في وقت واحد اثناء الأداء، حيث نجد ان كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم اكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة. (1)

2-1-2 الرشاقة:

الرشاقة هي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواءً بكل أعضائه أو بجزء معين منها وهي مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها فضلاً على تحسين مستوى أداء اللاعب بسرعة. (2)

يحتاج اللاعب الى الرشاقة للنجاح في ادماج عدة مهارات حركية في اطار واحد او في اداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة. وليست الرشاقة متوقفة على ممارسة التمارين الشاقة التي تحتاج إلى بذل مجهود كبير فقط، بل كذلك على التمارين التي لها فوائد خاصة تعزز من الصحة العامة للجسم، ومن اهم فوائد ممارسة التمارين الرياضية (3):

1. تعمل على تحسين قوة العضلات في الرئتين والقلب والجسم كله.
2. تعمل على تحسن الدورة الدموية ونجاح تدفق الدم إلى العضلات.
3. الشعور الدائم بالنشاط والحيوية.
4. تحسين فرص النوم ليلاً.
5. التقليل من الاكتئاب والتوتر.
6. انتظام معدل التنفس.
7. تجدد النشاط والحيوية.
8. تمدد العضلات.

ومن خلال ماتقدم ترى الباحثة انه كلما زادت رشاقة اللاعبة تحسن مستواها بسرعة، فالرشاقة من الصفات البدنية المركبة مجتمعة في تداخل منسجم تجعل الطالبة قادرة على اتخاذ الاوضاع

(1) حسين جمعة الطائي: القدرات الحركية والخصائص الحركية، جامعه القادسية، 2012، ص2.

(2) <https://e3arabi.com/sport/>.

(3) دينا احمد: 05 سبتمبر، 2022، أنواع الرشاقة وفوائدها. (المرسال). (<https://www.almsal.com/post/1184921>).

المختلفة بجسمها ككل او بالاجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد المطلوب. وانه كلما زادت المجموعات الحركية زاد احتياج اللاعب الى تنمية عنصر الرشاقة، وبذلك اصبح عنصر الرشاقة دالة ومؤشر جيدا للاداء الأمثل. (1)

2-1-3 التوافق:

التوافق هو مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين او اكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد او قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط. وان الفرد القادر على التغيير من وضع الى اخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك اقصى درجات اللياقة.

تبرز أهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت، ويتطلب مكون التوافق تعاوننا فاعلا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (2)

ويمكن ان تتلخص اهمية التوافق في النقاط ادناه والتي تبين احتياج اللاعب للتوافق ومساعدة التوافق للاعب في عدة جوانب وكما يلي:

- 1- يعتبر التوافق من قدرات البنية والحركية.
- 2- يساعد على اتقان الأداء الفني والخطي.
- 3- يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة .
- 4- يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- 5- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة.

(1) الداوودي ثامر: 03 نوفمبر 2020، الرشاقة، المكتبة الرياضية الشاملة،

(<https://www.sport.ta4a.us/fitness/1839-agility.html>).

(2) وديع ياسين و ياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1986، ص76.

6- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين.

4-1-2 علاقة الرشاقة والتوافق بالجمناستك الايقاعي:

ان الرشاقة ترتبط بشكل وثيق بالتوافق، وتتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت اجزاء الجسم او بجزء معين منه. ولقد ثبت من نتائج دراسات عديدة ان الرشاقة ترتبط بالدقة والتوافق والتوازن (مجتمعة ومنفردة) من خلال القدرة على رد الفعل السريع للحركات مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه، وان اداء الحركات الايقاعية مع الادوات كالفترات والمرجات والتموجات تتطلب درجة عالية من الرشاقة والتوافق الحركي اثناء أداء المهارات او الحركات الايقاعية وخاصة في مشط القدم ورسغ اليد لاجل اتقان تكنيك الحركات مع الادوات. اما في التشكيلات الجماعية يجب ان يكون العمل متضمناً تشكيلات حركية مختلفة في المكان نفسه ومع الحركة وبخط مستقيم او الانتقال بخط قطري او منحني.

5-1-2 الجمناستك الايقاعي:

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها، وبامكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة والاكروباتيك وفن الباليه مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها.

وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة، الرشاقة، التوازن، القوة، السرعة... غيرها، وبذلك فانها تؤثر مباشرة على الاجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها. وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة، كما ان العمل مع الايقاع يساعد على اكتساب الطالبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي.

وطالبة الجمناستك الايقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للاداء لبلوغ القمة والتركيز على اداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية،

حيث ان رشاقة الحركة تعد من اصعب المراحل لبناء جسمها لانها تعد نوعا من التنسيق وربما تعتمد على تغير اداء وظيفة الاعصاب اضافة الى ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي، والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك.

2-1-5-1 الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي:

إن الحركات الجمناستيكية كثيرة ومتنوعة إذ وجد من الضروري تقسيمها إلى مجاميع لأجل إن تكون واضحة وعملية للمدرب والمدرس واللاعب، وأهمية تقسيم الحركات الجمناستيكية إلى مجاميع هو معرفة بنية الحركات وبالتالي تنظيمها مع ملاحظة أوجه الشبه بين الحركات والاختلافات الظاهرية وكذلك العلاقة بين المجموعات مع ملاحظة البنية الشاملة لتكتيك الحركة وتقسيمها بصورة صحيحة (1).

تنقسم الحركات الأساسية في الجمناستك الإيقاعي الى قسمين وهما:

- 1- الحركات بدون استخدام الأدوات: وهي من ابسط حركات الجمناستك الإيقاعي وتتعلمها المبتدئة من أجل ان تؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو لربط الحركات المهارية مع بعضها لتكوين السلسلة الحركية وتشمل الحركات الأساسية من دون الأدوات على المشي والجري والوثب والمرجحات والدورانات والتوازنات (2).
- 2- الحركات باستخدام الأدوات: ان الحركات مع الأدوات هي الأساس في التشكيلات الحركية الاختيارية والإجبارية وان لكل اداة متطلبات وصعوبات متخصصة بها والأدوات هي (الكرة – الطوق – الحبل – الشريط الثعбاني – الشاخص) (3).

(1) معيوف ذنون حنتوش وآخرون: المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية، جامعة الموصل، 1985، ص23.

(2) عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2004، ص115-157.

(3) أميرة عبد الواحد: الجمناستك الإيقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الإبداعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986، ص57.

2-6 مهارة دوران الطوق حول اليد

التاريخ القديم أظهر أن لعبة الطوق كانت من أشهر الألعاب قديماً وكان الطوق يصنع من المعدن أو الخشب أو الخيزران، وقد انتشر واصبح شائعاً في بداية القرن التاسع عشر بعد ظهوره لأول مرة بصورة رسمية في عرض الافتتاح للدورة الاولمبية العاشرة بألمانيا عام 1936 بمدينة برلين، ويساعد استخدام الطوق على ترقية القدرة على التوافق العضلي والعصبي، وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة، وهناك صعوبة كبيرة بالنسبة لوصف الاوضاع الأساسية والمهارات باستخدام الطوق نظراً لكبر مساحته وحركاته المتعددة على المحور الأفقي والرأس.¹

2-6-1 مواصفات الطوق:

يصنع من الخشب او البلاستيك يتراوح القطر الداخلي له ما بين (80-90) سم ولا يقل وزنه عن 300 غم، ويجب ان تسمح حوافه الخارجييه بالدوران.

2-6-2 دوران الطوق حول اليد

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالإبهام التي تدفع الطوق ليدور حول كف اليد سواء كانت الذراع مفرودة أماماً أو جانباً أو مرفوعة عالياً وأحياناً تؤدي هذه المهارة والذراع مثنية من المرفق وفي الاتجاه الأمامي، وتعمل تلك المهارة:

- على المحور السهمي أمام الجسم.
- على المحور الأفقي بجانب الجسم.
- على المحور الرأس فوق الجسم أو تحته أثناء الوثب.

(1) شيماء عبد مطر، الهام علي: الجمناستك الايقاعي، الجامعة المستنصرية، 2021، ص51.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ونسب المساهمة وهذا ما ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف الدراسة .

2-3 مجتمع البحث وعينته

● اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية للعام الدراسي(٢٠٢٣_٢٢٠٢) والبالغ عددهن (60) طالبة. وقد جاء اختيار عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية إذ شملت على (30) طالبة وبنسبة (71%) وبعد إبعاد بعض طالبات التجربة الاستطلاعية والذين لم يكملوا بعض الاختبارات والاستبيانات .

3-3 وسائل البحث ولأجهزه المستخدمة:

لكي يتمكن الباحثون من انجاز عملهم على أكمل وجه لابد من الاستعانة بالأدوات والوسائل التي تساعدهم ويقصد بها "جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه" وهي كما يلي:-

- 1- استمارة تقييم الاداء.
- 2- الاختبارات والقياس.
- 3- جهاز حاسوب نوع (dell) .
- 4- حاسبة الكترونية.
- 5- أداة الحبل الخاصة بالجمناستك الايقاعي.

3-4 تحديد مهارة دوران الطوق حول اليد:

قامت الباحثة باعتماد مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي التي تم تدريسها ضمن المقررات الدراسية لطالبات المرحلة الثالثة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في كربلاء، بعدها تم تصميم استمارة تقييم الاداء لمهارة دوران الطوق حول اليد في الجمناستك الإيقاعي (*) والمتضمنة إعطاء قيمة (10) درجات لأجزاء المهارة ككل وعرضها ضمن استبيان على (11) خبيراً ومختصاً (**). برياضة الجمناستك لبيان صلاحيتها في قياس المهارات الإيقاعية بإداة الطوق بالجمناستك للطالبات وبعد جمع استمارة الاستبيان وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (كا²) إذ بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (7.36) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1)، واعتماد تصوير أداء الطالبات لمهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك الإيقاعي المعنية بالبحث و تخزينها على قرص (CD) وإرسالها إلى مجموعته من ذوي الخبرة والاختصاص في رياضة الجمناستك الإيقاعي لغرض إعطاء تقييم مناسب لأداء كل الطالبات على مهارات أداة الطوق في استمارة التقييم.

3 - 4 - 1 تحديد اختبارات عنصري الرشاقة والتوافق:

بعد أن حددت الباحثة القدرات الحركية (الرشاقة والتوافق) الواجب توافرها عند طالبة الجمناستك، ولغرض ترشيح الاختبارات التي تعبر عن قياس القدرات الحركية لدى الطالبات، قامت الباحثة بمسح المصادر والمراجع العلمية، ومن ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وإدراجها في استمارات استبيان (*) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (**). في مجال الاختبار والقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي فضلاً عن المختصين في الجمناستك لاستطلاع آرائهم حول صلاحية أهم الاختبارات المدرجة. وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخراج درجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية لقياس حسب رأي (20) خبيراً ومختصاً،

* ملحق (1) .

** ملحق (2) .

أسفرت النتائج عن قبول ترشيح (2) اختبارات معنية بقياس القدرات الحركية من أصل (6) اختباراً، والجدول (1).

جدول (1)

يبين الاختبارات ودرجة الأهمية والنسبة المئوية للأهمية

القدرات الحركية	اختبارات القدرات الحركية	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
الرشاقة	1- الجري اللولبي بين خمس شواخص المسافة بين شاخص وآخر (274 سم) .	177	% 88	√	
	2- الركض المكوكي لمسافة (10 م) بين خطين .	76	% 38	√	
	3- الركض المتعدد الجهات بين أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (6 م)	75	% 37	√	
التوافق	4- اختبار نط الحبل .	66	% 33	√	
	5- الركض على شكل (8) المسافة بين القائمين (4 م)	186	% 93	√	
	6- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .	92	% 46	√	

5-3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/12/5 على عينة مكونة من (10) طالبة تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع المبحوث، وكان الغرض منها الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجهها. أرادت الباحثة من خلالها تحقيق عدة أغراض منها :-

- 1- التأكد من جاهزية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- 2- التعرف على صلاحية الاختبارات بالنسبة لمستوى أفراد عينة البحث.

- 3- التأكد من كفاية فريق العمل المساعد وحسن تدريبهم.
- 4- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات ككل.
- 5- التعرف على القياس الأول لثبات نتائج الاختبارات المعنية بقياس القدرات.
- 6- تنظيم فترة الراحة بين اختبار وآخر لضمان عودة الطالبات إلى حالتهم الطبيعية عند بداية كل اختبار.

3-6 التجربة الرئيسية:

نظراً لاستكمال الإجراءات التي تؤهل القيام بإجراء التجربة الأساسية والتي أكدت صلاحية الاختبارات لقياس مستوى مهارة دوران الطوق حول اليد باشرة الباحثة بإجرائها على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (30) طالبة إذ تم إجراء التجربة في القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية واستغرقت 2023/01/02 وانتهت يوم 2023/01/05. كما قامت الباحثة بتصوير أداء الطالبات للمهارة وخبزها على قرص ليزري (CD) وتوزيعها على مجموعة من المختصين (*) لغرض تقويم أداء الطالبات لمهارة دوران الطوق حول اليد بالجمنايك الإيقاعي، بعدها اتجهت إلى تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية.

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة

- استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدام الحقيبة في المواضيع الآتية :-
- 1- الوسط الحسابي.
 - 2- الانحراف المعياري.
 - 3- معامل الالتواء.
 - 4- معامل ارتباط.
 - 5- الانحدار الخطي
 - قانون (f) لمعنوية نسبة المساهمة .

* ملحق (3) .

أن التقدم الذي شمل المجال الرياضي يعد مرآة التقدم في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب لعبة الجمناستيك الايقاعي، التي شهدت تقدماً ملحوظاً وضمن اغلب دول العالم وخاصةً المتقدمة منها، وهذا ما نراه من خلال ارتفاع مستوى التنافس بين الطالبات، ومن هنا فإن نتائج هذا البحث بدراسة العلاقة بين الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستيك الايقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية قد كشفت ان معرفة تقييم تأثير الرشاقة والتوافق في اداء اهم القابليات الحركية على الانماط الجسمية للطالبات وكذلك مدى معرفة الدور الذي تلعبه الطالبة في الوصول بالمستوى المطلوب بأدائها للمهارة. وان من اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة هو ضرورة محاولة تنمية عنصر الرشاقة والتوافق لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها نسب مساهمة في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد.

الفصل الرابع

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها

1-4 إعداد البيانات الأولية لمتغيرات البحث

قامت الباحثة بتفريغ استمارة اختبار الرشاقة والتوافق لمهارة دوران الطوق حول اليد بالجمناستك لجميع أفراد العينة واستخراج قيم الإحصائيات الوصفية وبهذا تم التحقق من هدف الدراسة (الأول) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

حجم العينة وقيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للمتغيرات

ت	المتغيرات	العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	خطأ معياري
1	دوران الطوق حول اليد	30	6.048	1.150	0.052
2	الرشاقة	30	14.84	1.176	0.118
3	التوافق	30	22.11	3.142	0.317

من خلال الجدول (2) يتبين ان قيمة الخطأ المعياري ولجميع المتغيرات كانت (صفرية) وهذا يؤكد ان عينة البحث توزعت توزيعا اعتدالية وقريبة من التوزيع الطبيعي في جميع المتغيرات المبحوثة.

2-4 ارتباط مهارة دوران الطوق حول اليد بالرشاقة والتوافق

من خلال معالجة بيانات الطالبات إحصائيا ودراسة العلاقة الارتباطية باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) أظهرت النتائج ارتباطات ايجابية بين ارتباط مهارة دوران الطوق حول اليد

بالرشاقة والتوافق لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء والجدول (3) بين ذلك.

جدول (3)

مصفوفة الارتباطات دوران الطوق حول اليد بالمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وثبة الخطوة مع الرمي والاستلام	الرشاقة	التوافق
دوران الطوق حول اليد	1.000	-0.411	-0.356

بعد إن تمت معالجة البيانات إحصائياً ودراسة ارتباط مهارة وثبة الخطوة مع رمي واستلام الحبل بالمتغيرات قيد الدراسة تبين إن هناك ارتباط معنوي موجب بين مهارة وثبة الخطوة مع رمي واستلام الحبل والمتغيرات المبحوثة وإن القيمة العشوائية العظمى لمعامل الارتباط عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (0.254) ويعزوا الباحثون هذا الارتباط إلى إن الرشاقة والتوافق من القدرات الحركية الأساسية في تعلم المهارات الرياضية بشكل عام ومهارات الجمناستك الايقاعي بشكل خاص إذ لا بد أن يكون لدى الطالبة قدرة عالية من الرشاقة والتوافق في حال عرض وشرح الحركات والمهارات مما يساعد في تعلم وأداء وتثبيت المهارة بشكل آلي ، وبغية التعرف على الدلالة المعنوية لمعاملات ارتباط مهارة دوران الطوق حول اليد مع تقديرات المتغيرات المبحوثة تسلط الباحثة الضوء على ما جاء في الجدول 4.

جدول (4)

نسب مساهمة الرشاقة والتوافق دوران الطوق حول اليد

طبيعة الارتباط	قيمة معامل الارتباط	نسبة المساهمة	قيمة (F) المحسوبة	دلالة معامل الارتباط
متعدد	0.433	0.187	8.133	معنوي عند مستوى دلالة (0.001)

ومن خلال الجدول (4) يتبين ان قيمة معامل الارتباط ونسبة المساهمة معنوية ويدل على ذلك قيمة (F) المحسوبة مما يؤثر ارتباط دوران الطوق حول اليد بالمتغيرات المبحوثة، وطالما إن نسبة المساهمة دالة ومعنوية يمكن اختيارها بقانون (F) وبالتالي يمكن اعتمادها إذ إن مهارة دوران الطوق حول اليد تتناسب تناسباً طردياً مع المتغيرات المبحوثة ولغرض الحصول على نسب مساهمة المتغيرات المبحوثة بمهارة دوران الطوق حول اليد استخدمت الباحثة معادلة الانحدار والتي من خلالها يمكن التنبؤ بهذه العلاقة والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

نسب مساهمة الرشاقة والتوافق دوران الطوق حول اليد

المتغيرات	المعاملات		الخطأ المعياري لمعامل الانحدار	قيمة T المحسوبة	الدلالة المعنوية
	طبيعة المعامل	قيمة المعامل			
الثابت	- أ -	8.0445			
الرشاقة	- ب- 1	-0.066	0.017	2.155	معنوي
التوافق	- ب- 2	-0.046	0.014	3.285	معنوي

ومن خلال الجدول (5) والذي يبين القيم المقدرة لمهارة دوران الطوق حول اليد بدلالة تقديرات المتغيرات المبحوثة , وعلى ضوء ذلك يمكن استنباط معادلة الانحدار الخطي وكما يلي
القيمة التنبؤية لمهارة دوران الطوق حول اليد = $8.0445 - (0.066 \times \text{قيمة اختبار الرشاقة}) - (0.046 \times \text{قيمة اختبار التوافق})$.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

من خلال ما أفرزته نتائج هذه الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- للرشاقة علاقة إيجابية بأداء دوران الطوق حول اليد بالجمناستك لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.
- 2- للتوافق الحركي علاقة إيجابية بأداء دوران الطوق حول اليد بالجمناستك لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.
- 3- استنباط معادلة تنبؤية دوران الطوق حول اليد بدلالة متغيرات (الرشاقة والتوافق) لدى طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة فإنها خلصت إلى التوصيات الآتية :-

- 1- ضرورة محاولة تنمية عنصر الرشاقة والتوافق لدى طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وخاصة من لها نسب مساهمة في التوقع للمهارات المبحوثة.
- 2- ضرورة اعتماد المعادلة التنبؤية لغرض توجيه طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 3- إجراء دراسة مشابهة لبقية القدرات البدنية والعقلية والنفسية ولفعاليات أخرى ومحاولة تطبيقها على جميع الألعاب الرياضية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن الجنسين.

المصادر والمراجع

- القران الكريم
- أميرة عبد الواحد: الجمناستك الايقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الإبداعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1986.
- حسين جمعة الطائي: القدرات الحركية والخصائص الحركية، جامعه القادسية، 2012.
- حميدة عبيد عبد الأمير، ماجدة عباس محمد علي: علاقة بعض القدرات الحركية والبدنية بنتائج التحصيل العملي لبعض مهارات الجمناستك، العراق ، جامعة الكوفة، 2013.
- شيما عبد مطر، الهام علي: الجمناستك الايقاعي، الجامعة المستنصرية، 2021.
- عبيدات داوود، ملال لمين: العلاقة بين بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية بالدقة الحركية للملاكم، جامعة العربي بن مهدي، 2020.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، 2004.
- عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الايقاعية (الجمباز الأيقاعي) والعروض الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2004.
- معيوف ذنون حنتوش وآخرون: المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمارين البدنية، جامعة الموصل، 1985.
- وجية محجوب، احمد بدري : أصول التعلم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2002.
- وديع ياسين و ياسين طه محمد: الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1986.
- <https://e3arabi.com/sport/>.
- دينا احمد: 05 سبتمبر، 2022، أنواع الرشاقة وفوائدها. (المرسال). (<https://www.almrsal.com/post/1184921>).
- الداوودي ثامر: 03 نوفمبر 2020، الرشاقة، (<https://www.sport.ta4a.us/fitness/1839-agility.html>)

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء

تحية طيبة:

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تروم الباحثة بترشيح اختبارات القدرتي الرشاقة والتوافق المؤثرة في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد للطالبات بالجمناستك الايقاعي المشمولين بدراستها (نسب مساهمة الرشاقة والتوافق في أداء مهارة دوران الطوق حول اليد للطالبات بالجمناستك الايقاعي) ونظرا لما تعهده فيكم من خبرة ودراية علمية في هذا المجال ترجو بيان أهم كل القدرات الحركية والادراك الحس حركي المدرجة ضمن القائمة مع أدرج أي قدرة ترونها مناسبة ...

مع الشكر والتقدير

الاسم:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

الاختصاص:

التوقيع:

الطالبة

زينب راتب فاضل

ملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم عرض القدرات الحركية والادراك الحس حركي عليهم

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	محمد جاسم الياسري	اختبار وقياس	أ د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد
2	ناهدة عبد زيد	تعلم حركي	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بابل
3	طالب حسين	تعلم حركي	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
4	رغداء حمزة	جمناستك	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد
5	سوسن هود	اختبار وقياس	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بابل
6	ايفان نعمة	جمناستك	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الكوفة
7	حلا عبد رزاق	جمناستك	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة الكوفة
8	رابحة حسن	جمناستك	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة أهل البيت
9	زينة عبد السلام	جمناستك	أ. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة بغداد

ملحق (2)

الأهمية										ت	قدرات الادراك الحس حركي	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
											1	ادراك المسافة
											2	ادراك الزمن
											3	ادراك البصري
											4	ادراك الإحساس القوة
											5	الادراك السمعي
											6	ادراك الإحساس بالسرعة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الأولية

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية اختبارات قدرتي الرشاقة والتوافق .

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة ...

تروم الباحثة ترشيح أهم الاختبارات المعنوية بقياس قدرتي الرشاقة والتوافق المؤثرة في أداء مهارة دوران الطوق

حول اليد للطالبات بالجمناستك الايقاعي المشمولين بدراستها الموسومة (نسب مساهمة الرشاقة والتوافق في

أداء مهارة دوران الطوق حول اليد للطالبات بالجمناستك الايقاعي) حيث ترى في حضرتكم الخبرة والدراية

في هذا الميدان بشأن تحديد أهم الاختبارات المناسبة للقدرات المرشحة ... مع إضافة أي اختبار غير مدرج

في القائمة ترى وجوب توفره .

شاكرين تعاونكم مع التقدير

- الاسم :-

- اللقب العلمي :-

- الاختصاص :-

- العنوان الوظيفي :-

- التوقيع :-

الطالبة

زينب راتب فاضل

	الدرجة حسب الأهمية		
--	--------------------	--	--

الملاحظات	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	الاختبارات	القدرات
												1- الجري اللولبي بين خمس شواخص المسافة بين شاخص وآخر (274 سم) .	الرشاقة
												2- الركض المكوكي لمسافة (10 م) بين خطين .	
												3- الركض المتعدد الجهات بين أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (6 م)	
												3- الركض المتعدد الجهات بين أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (6 م)	التوافق
												3- الركض المتعدد الجهات بين أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (6 م)	
												3- الركض المتعدد الجهات بين أربعة شواخص المسافة بين شاخص وآخر (6 م)	