

# منهج تعليمي وفق تمارينات الرشاقة والتوازن بالاسلوب التدريبي وأثره في تعلم بعض

## مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات

١. د. م. د. جلال خضر احمد

١. م. د. د. ثيان عبدالكريم

١. د. فرهنك فرج محمد غريب

### الملخص

يهدف البحث الى التعرف على اهمية تمارينات الرشاقة والتوازن للمادة الدراسية الجمناستك الايقاعي للطالبات في كلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية واستخدموا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واعتمدوا على التصميم ذي المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي وتكونت العينة من طالبات السنة الدراسية الثالثة ، وبلغ عددهن (١٠) وتم اختيارهن عمدياً واستغرق ( ٤ ) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبعد الاختبارات البعدية وتوصل الباحثون الى بعض النتائج منها للمنهج التعليمي وفق تمارينات الرشاقة والتوازن كان له أثر واضح على تحسن بعض المهارات الخاصة بالفعالية والتوصية باستخدامها خلال عملية التعليم والتدريس .

### Summary

The aim of the research was to identify the importance of fitness and balance exercises for students of the Faculty of Physical Education at the University of Sulaymaniyah. They used the experimental method to suit the nature of the research and relied on the one-set design with tribal and post-test. The sample consisted of students of the third school year, (4) weeks and two units per week and after the post-tests. The researchers reached some results, including the educational curriculum according to fitness exercises and balance had a clear impact on the improvement of some skills especially for effective and recommended for use during the learning and teaching process

### ١- تعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يمتاز العصر الحديث بالتطور الكبير في مجال التعليم والتدريس وعن طريق التقدم التكنولوجي في معظم مجالات الحياة واستخدامها من اجل رفع مستوى المتعلمين في المدارس والمعاهد والكليات الرياضية حيث يتضمن مناهجها المقررات الدراسية العديدة في المجال الرياضي والنفسي والمهاري والفلسفي وهذه المقررات تعمل على رفع مستوى الطلبة ، وادارات هذه الكليات كان يتحدد المقررات الدراسية الخاصة بالطالبات والطالبات ، واصبحت مادة الجمناستك الايقاعي تدرس للطالبات فقط وفي السنة الدراسية الثالثة ولوحدهن وهذه

المادة الدراسية تدرس بمصاحبة الموسيقى وبايقاعات محددة وتتضمن مهارات عديدة خاصة بهذه الفعالية الرياضية والتي تحتاج الى عناصر بدنية عديدة منها عنصري الرشاقة والتوازن وهما عنصران مهمان لهذه المادة الدراسية بالاضافة الى دقة وسرعة وجمال الاداء لدى الطالبات وان تمرينات الرشاقة والتوازن تساعد على سرعة التعلم الحركي لمهارات هذه الفعالية وبمساعدة الموسيقى المصاحبة خلال الاداء والتي لها دور مهم من حيث التوافق مع الايقاعات الموسيقية لحركات الجسم وحسب متطلبات المهارة المعنية حيث تذكر ( اسيا كاظم حماد، ١٩٨٣ ، ١٨ ) "هي حركة اجزاء الجسم بوزن حركي مع مصاحبة موسيقى" ، ويتكون الجمناستك الايقاعي من الحركات الحرة ( بدون ادوات ) ومن الحركات بأدوات (الشواخص ، الحبال ، الاطواق ، الاشرطة ، الكرات ) اضافة الى الحركات الاكروبايكية ،(اميرة عبدالواحد وشيما عبد ، ٢٠١٠) ، اما تمرينات الرشاقة والتوازن فهما صفتين بدنيتين لهما دور كبير في اداء المهارات الخاصة بالجمناستك الايقاعي حيث تتضمن جميع مهاراتها هاتين الصفتين المهمتين حيث ان الجمناستك الايقاعي يحتاج الى تغير اوضاع الجسم كاملاً أو عضواً خاصاً حسب المهارة مثل اليدين او الرجلين او اجزاء اخرى من الجسم فقد عرف الرشاقة الخاصة (صالح شافي ، ٢٠١١ ) بأنها "قدرة الفرد على التعرف بأداء مهاري بجزء أو بكل اجزاء جسمه حسب متطلبات الفعالية باعلى كفاءة ممكنة من التوافق والتوازن والدقة " . اما التوازن فهي ايضا صفة بدنية مهمة تلعب دورا خلال اداء مهارات الجمناستك الايقاعي بالادوات او بدون الادوات وهذا مهارة تؤدي بشكل ثابت او متحرك حيث يؤكد من (صالح شافي ومجيد جاسب ٢٠٠١) ان التوازن يعني احتفاظ في اثناء الحركة والمحافظة في وضع الجسم عند الاداء الحركة ، ويرى الباحثون اهمية الرشاقة والتوازن لاداء مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات من خلال اعطاء التمرينات اتطوير هاتين الصفتين تم تحسين الاداء المهاري لدى طالبات .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

من خلال رؤية الباحثون والذين يعملون في مجال التعليم والتدريس في كلية التربية الرياضية ولكون اختصاصاتهم هي ( طرائق التدريس والتعلم الحركي والجمناستك الايقاعي ) لاحظوا ان هناك ضعف في اداء مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات وخاصة في التمرينات المهارية التي تحتاج الى التوازن والرشاقة مما كان يؤدي الى عدم اجادة الاداء الفني للمهارة المطلوبة بالاضافة وهنا بدأت فكرة البحث لدى الباحثون حول وضع منهج تعليمي وفق تمرينات الرشاقة والتوازن في الجزء التطبيقي في الوحدة التعليمية لتحسين هاتان الصفتين البدنيتين في محاولة الباحثين لمعرفة تأثيرهما في مستوى تعلم بعض مهارات للجمناستك الايقاعي للطالبات .

#### ٣-١ اهداف البحث :

- اعداد منهج تعليمي وفق تمرينات الرشاقة والتوازن وبالاسلوب التدريبي لتحسين بعض مهارات الجمناستك الايقاعي للطالبات .
- التعرف على تأثير تمرينات الرشاقة والتوازن في مستوى الاداء المهاري للجمناستك الايقاعي للطالبات .



## ١-٤ فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارات ( قيد البحث ) للجمناستك الايقاعي للطالبات .

## ١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : عينة من طالبات المرحلة الدراسية الثالثة في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة السليمانية .
- المجال الزمني : ٢٠١٧/٢/١ - ٢٠١٧/٣/١٠
- المجال المكاني : قاعة جمناستك الايقاعي (سبور سنتر) في كلية التربية الرياضية - جامعة السليمانية

## ٢- دراسات النظرية

ان تمارينات الرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أي جزء من أجزائه بسرعة وتشمل على جوانب السرعة أو القوة المميزة بالسرعة والتوافق وعليه فهي تظهر كعمل واجب مختص أو محدد. ( عصام حلمي ومحمد جابر ، ١٩٩٧ ، ١٢٧ ) وان المهارات جمناستك الايقاعي يحتاج الى تلك التمارين للتقوية والاداء جيد . وكذلك ان تمارينات التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع الحركية والثابتة سواء كانت الحركات ثنائية أو ثلاثية . ( وجيه محجوب وآخرون ، ٢٠٠٢ ، ١٣٣ ) وكذلك ان التدريس يحتاج الى اساليب مختلفة لتطوير الاداء عند الطالبات ويحتاج المدرس اختبار الاسلوب الملائم لتطوير اداء المهارة .

الاسلوب التدريبي : الأسلوب التدريبي هي أكثر الساليب السائدة والملائمة لدروس التربية الرياضية فهناك فرص كثيرة في هذا الحقل لتدريس المهارات لعدد كبير من التلاميذ ، وما دام جوهر التربية هو ( العمل ) فلا حاجة كبيرة الى الشرح المسهب او الايضاح او أي وسيلة أخرى في حركة التلاميذ لان الاسلوب التدريبي قد ووضعت لزيادة حركة كل تلميذ وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه ، وهذا الأسلوب تتطلب المزيد من التكرارات في العمل وكذلك تتطلب المزيد من التغذية الراجعة وان هذا اسلوب يعطي نوع من حرية الحركة خلال اداء التمارينات .

الجمناستك الايقاعي : ان رياضة الجمناستك الإيقاعي تشكل القاعدة الأساسية لكل أنواع الرياضات الأخرى وأهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم بأكمله وإعداده الأعداد الصحيح لممارسة اغلب انواع الرياضة، ومن خلال التدريب على فعاليات الجمناستك يمكننا تنمية القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والمرونة والاتزان، والرشاقة، وخفة الحركة، فضلا عن تحسين القوام ويمكن كذلك استعمال كثير من الحركات والتمارين الجمناستيكية لهذا الغرض. (صائب وعبدالسلام ، ١٩٧٩، ٣) وهنا عدد من المهارات الحمناستك الايقاعي بالادوات وبدون الادوات

مهارة الغزال من الركض ، يؤدي الغزال للامام مع الركض والرجل خلفية ممدودة (الغامدي ٢٠١١، ٦٣)  
وثب في هواء تؤدي الحركة من خطوة والركض للامام والرجلين مفتوحان في الهواء .  
سمكة تؤدي الحركة ثني جذع جانبا مع لمس الرأس خلفا (اسيا كاضم ، ١٩٨٩

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

#### ٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمه مع طبيعة المشكلة

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينة :

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية لعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ البالغ عددهن ( ٢٦ ) طالبة . وتم اختيار (١٠) الطالبات في نفس المرحلة و بطريقة عشوائية عن طريق القرعة وللتطبيق المنهج البحث . وحيث تم استبعاد و الممارا سين والرسين والمشاركين في التجارب الاستطلاعية وبلغت عينة التجربة الاستطلاعية (٤) طالبات.

الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات :

الاجهزة والادوات :

استعانت الباحثون بالاجهزة والادوات الاتية :

- قاعة الجمناستك الايقاعي ، - شواخص عدد ٦ ، - ساعة التوقيت الالكترونية نوع casio

- شريط لاصق ملون، - الاقلام.

- وسائل جمع المعلومات.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الدراسات والبحوث المشابهة

- الملاحظة العلمية

- استمارة لتسجيل البيانات

الاختبارات المستخدمة في البحث

الاول - اختبار باس المعدل التوازن الداينميكي ( علي سلوم ٢٠٠٤ )

هدف الاختبار: هو قياس القدرة على الوثب بدقة واحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة

الادوات المستخدمة : ساعة التوقيت . شريط القياس ١ علامة قياسها ١ بوصة = ٣/٤ بوصة مع تسبيبتهم في

الارض .

شروط الاداء : يقف المختبر على قدمة اليمنى على نقطة البداية ثم يبداء في الوثب الى العلامة الاولى بقدمة



اليسرى محاولا الثبات في وضعة على مشط قدم يسار لأكبر فترة زمنية ممكنة بحد اقصى ٥ ثواني . بعد ذلك يثب الى علامة الثانية بقدم اليمين وهكذا يقوم بتغير القدم الهبوط من علامة الى لاخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون القدم فوق العلامة .

ثانيا - اختبار خطوط الجانبية :

هدف اختبار : قياس سرعة الفرد التحرك الجانبية وتغير الاتجاه

الادوات المستخدمة : ساعة التوقيت - شريط القياس

مواصفات الاختبار : يقف المختبر على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين وعند اعطاء اشارة يقوم باخذ خطوة جانبية ناحية اليمين حتى يلمس بالقدم اليمين خط الجانب ثم يعود باخذ الخطوات جانبية ناحية يسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خط جانب لارض .يقوم المختبر باداء ال حركات باقصى السرعة ممكنة خلال زمن ١٠ ثا ويعطي محاولة واحده للمختبر .

المنهج التعليمي :

تتضمن المنهج التعليمي (٩) وحدة تعليمية موزع على المجموعة التجريبية واحده.

وقد استغرق التجربة الفعلية ٤ اسابيع وزعت خلالها الوحدات وبواقع وحدتين تعليميتين في اسبوع للمجموعة وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة ٩٠ دقيقة . وقد قام الباحثون بعد تحديد مهارات المادة التدريسية (وثب في الهواء - غزال من ركض - سمكة ) حيث تم اختيار الاختبارات الملائمة للمهارات قيد البحث عن طريق المصادر العلمية .

التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية لمنهج التعليمي وذلك بتاريخ (٢٢/١/٢٠١٧) على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشاركات في التجربة الرئيسية البحث والمكون من ٤ طالبة من المرحلة الثالثة وذلك لتعرف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحثون وكانت هدف التجربة الاتية

- التعرف على الصعوبات المتوقعة عند تطبيق المنهج .

- التاكيد على الوقت المستغرق عند تطبيق الوحدات التعليمية

- الاختبار القبلي .

تم تطبيق الاختبار القبلي في (٢٣/١/٢٠١٧) بحضور فريق العمل المساعد .

- تطبيق التجربة النهائية :

تم تطبيق وحدات المنهج التعليمي على مجموعة البحث في جزء الرئيسي (التعليمي و التطبيقي ) وحدة (٥٠-٦٠ د)، اذ تم اعطاء مجموعة البحث المادة التعليمية نفسها وتم تطبيق (اتمارين وتعليم المهارات الرشاقة

والتوازن ) على المجموعة التجريبية المتمثلة ( ١٠ ) طالبة ومن ٢٠١٧-٢-١ ولغاية ٢٠١٧-٣-١٠ كما تم تطبيق التمرينات خاصة بالمهارات قيد البحث في الوحدات التعليمية ضمن قسم الرئيسي من وحدة التعليمية .  
الاختبار البعدي :

بعد انتهاء الباحثون من تطبيق المنهج التعليمي و ذلك في اليوم ١٢-٣-٢٠١٧ اي بعد ٤ اسابيع من تاريخ بدء التجربة , اذ قام الباحثون بتطبيق الاختبارات الاتية :  
تم اجراء الاختبار البعدي للمهارات الجمناستك لايقاعي  
وقد اتبعت الباحثة الطريقة التي استخدمها في الاختبارات القبلية وبشروط نفسها وتحت الظروف و المكانيات والزمنية نفسها وادوات الاختبار نفسها .

- الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

#### جدول ١

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلية واداء المهارة وثب في

هواء وتمارين الرشاقة للعينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| الرشاقة     | ١١,٨٩٩      | ٠,٩٣٤             | ٤,١٩٠      | ٠,٠٦٤ |
| وثب في هواء | ٦,٩٠٠       | ٠,٧٣٧             |            |       |

يبين من خلال جدول (١) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلية واداء مهارة وثب في هواء وتمارين الرشاقة للعينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٨٩٩) ولانحراف المعياري (٠,٩٣٤) وبلغت وسط الحسابي للمهارة الوثب في هواء (٦,٩٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة وتمارين الرشاقة (٤,١٩٠) بمستوى دلالة (٠,٠٦٤) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية للرشاقة واداء المهارات جمناستك لايقاعي .

## جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء مهارة غزال من ركض وتمرين الرشاقة للعيينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف لمعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|------------------|------------|-------|
| الرشاقة     | ١١,٨٩٩      | ٠,٩٣٤            | ٤,٥٥٠      | ٠,٠٦٣ |
| غزال من ركض | ٧,٤٠٠       | ٠,٨٤٠            |            |       |

يبين من خلال جدول (٢) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء المهارة غزال من ركض وتمرين الرشاقة للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٨٩٩) والانحراف المعياري (٠,٩٣٤) وبلغت وسط الحسابي للمهارة الوثب في هواء (٧,٤٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٨٤٠) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة غزال من ركض وتمرين الرشاقة (٤,٥٥٠) بمستوى دلالة (٠,٠٦٣) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلي للرشاقة واداء المهارة غزال من ركض .

## جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء مهارة سمكة وتمرين الرشاقة للعيينة البحث

| متغيرات      | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|--------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| الرشاقة      | ١١,٨٩٩      | ٠,٩٣٤             | ٤,٢٧٧      | ٠,٠٦٦ |
| المهارة سمكة | ٦,٧٨٨       | ٠,٧٧٤             |            |       |

يبين من خلال جدول (٣) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء مهارة سمكة وتمرين الرشاقة للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٨٩٩) والانحراف المعياري (٠,٩٣٤) وبلغت وسط الحسابي للمهارة سمكة (٦,٧٨٨) وبانحراف المعياري (٠,٧٧٤) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة غزال من ركض وتمرين الرشاقة (٤,٢٧٧) بمستوى دلالة (٠,٠٦٦) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلي للرشاقة واداء المهارة سمكة .

## جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء المهارة وثب في هواء وتمرين التوازن للعيينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن       | ٤,١٧٠       | ١,٠٦              | ٣,١١٥      | ٠,٧٤٨ |
| وثب في هواء | ٦,٩٠٠       | ٠,٧٣٧             |            |       |

يبين من خلال جدول (٤) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء المهارة التوازن لتمرين التوازن للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٤,١٧٠) والانحراف المعياري (١,٠٦) وبلغت وسط الحسابي للمهارات جمناسك (٦,٩٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧)

وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارية وتمارين الرشاقة (٣,١١٥) بمستوى دلالة (٠,٧٤٨) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية للرشاقة واداء المهارة وثب من هواء .

#### جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء المهارة غزال من ركض والتمارين التوازن للعينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن       | ٤,١٧٠       | ١,٠٦              | ٣,١٢٥      | ٠,٦٥٥ |
| غزال من ركض | ٦,٨٥٠       | ٠,٦٦٧             |            |       |

يبين من خلال جدول (٥) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة

الاختبارات القبلي واداء مهارة غزال من ركض و لتمرين التوازن للعينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٤,١٧٠) والانحراف المعياري (١,٠٦) وبلغت وسط الحسابي للمهارة غزال من ركض (٦,٨٥٠) وبانحراف المعياري (٠,٦٦٧) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات مهارة غزال من ركض والتمارين الرشاقة (٣,١٢٥) بمستوى دلالة (٠,٦٥٥) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية للرشاقة واداء المهارة غزال من ركض .

#### جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء المهارة سمكة والتمارين التوازن للعينة البحث

| متغيرات | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|---------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن   | ٤,١٧٠       | ١,٠٦              | ٤,١١١      | ٠,٦٢٠ |
| سمكة    | ٧,٢٢٥       | ٠,٧٥٠             |            |       |

يبين من خلال جدول (٦) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات القبلي واداء مهارة سمكة و لتمرين التوازن للعينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٤,١٧٠) وبانحراف المعياري (١,٠٦) وبلغت وسط الحسابي للمهارة غزال من ركض (٧,٢٢٥) وبانحراف المعياري (٠,٧٥٠) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات مهارة سمكة والتمارين الرشاقة (٤,١١١) بمستوى دلالة (٠,٦٢٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات القبلية للرشاقة واداء المهارة سمكة .

#### جدول (٧)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لختبارات البعدية واداء المهارة وثب من ركض و لتمرين الرشاقة للعينة البحث

| متغيرات    | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| الرشاقة    | ١١,٠٩٤      | ٠,٦٤٩             | ١٧,٠٠٧     | ٠,٠٠٠ |
| وثب من ركض | ٦,٩٠٠       | ٠,٧٣٧             |            |       |





يبين من خلال جدول (٧) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهاري لتمرين الرشاقة للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٠٩٤) والانحراف المعياري (٠,٦٤٩) وبلغت وسط الحسابي للمهارات جمناستك (٦,٩٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارية وتمرين الرشاقة (١٧,٠٠٧) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للرشاقة واداء المهارات جمناستك الايقاعي . وتعزو الباحثون ان سبب هذا تطور الى استخدام التمارين الرشاقة مع الاسلوب الذي يتبعة المدرس خلال الدرس حيث يساعد الطالبات لحصول علي تطور جيد في الاداء المهارات بشكل جيد واكدا (عبد علي نصيف , ١٩٨٧) بان التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الاداء وان مهارات الجمناستك الايقاعي يحتاج الى المرونة ورشاقة والتوازن والدقة .

#### جدول (٨)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لختبارات البعدية واداء المهارة غزال من ركض و لتمرين الرشاقة للعيينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| الرشاقة     | ١١,٠٩٤      | ٠,٦٤٩             | ١٦,٠٠٩     | ٠,٠٠٠ |
| غزال من ركض | ٧,٩٠٠       | ٠,٧٩٩             |            |       |

يبين من خلال جدول (٨) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهارة غزال من ركض و لتمرين الرشاقة للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٠٩٤) والانحراف المعياري (٠,٦٤٩) وبلغت وسط الحسابي للمهارة (٦,٩٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبار غزال من ركض وتمرين الرشاقة (١٦,٠٠٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للرشاقة واداء المهارات جمناستك الايقاعي . وتعزو الباحثون ان سبب هذا تطور الى استخدام التمارين الرشاقة مع الاسلوب الذي يتبعة المدرس خلال الدرس حيث يساعد الطالبات لحصول علي تطور جيد في الاداء المهارات بشكل جيد واكدا (عبد علي نصيف , ١٩٨٧) بان التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الاداء وان مهارات الجمناستك الايقاعي يحتاج الى المرونة ورشاقة والتوازن والدقة .

#### جدول (٩)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لختبارات البعدية واداء المهارة سمكة و لتمرين الرشاقة للعيينة البحث

| متغيرات | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|---------|-------------|-------------------|------------|-------|
| الرشاقة | ١١,٠٩٤      | ٠,٦٤٩             | ١٧,٢٠٢     | ٠,٠٠٠ |
| سمكة    | ٦,٩٩٩       | ٠,٧٥٠             |            |       |

يبين من خلال جدول (٨) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهارة سمكة و لتمارين الرشاقة للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (١١,٠٩٤) والانحراف المعياري (٠,٦٤٩) وبلغت وسط الحسابي للمهارة (٦,٩٩٩) وبانحراف المعياري (٠,٧٥٠) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارة غزال من ركض و تمارين الرشاقة (١٧,٢٠٢) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للرشاقة واداء مهارة سمكة .

#### جدول (١٠)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات بعدية واداء المهارة وثب من

#### ركض و لتمارين التوازن للعيينة البحث

| متغيرات    | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن      | ٣,٦٤٧       | ٠,٩٩٧             | ٩,٥٦٠      | ٠,٠٠٠ |
| وثب من ركض | ٦,٩٠٠       | ٠,٧٣٧             |            |       |

يبين من خلال جدول (١٠) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهارة وثب من ركض و لتمارين التوازن للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٣,٦٤٧) والانحراف المعياري (٠,٩٩٧) وبلغت وسط الحسابي للمهارة وثب من ركض (٦,٩٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٣٧) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة و تمارين التوازن (٩,٥٦٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للتوازن واداء المهارات جمناستك الياقاعي . وان مهارات الجمناستك الياقاعي يحتاج الى المرونة ورشاقة والتوازن لكي يكون الاداء بشكل احسن وتعزو الباحثون ان سبب هذا تطور الى استخدام التمارين التوازن لها تاثير فعال على الاداء المهارات بشكل جيد مع الاسلوب الذي يتبعة المدرس خلال الدرس حيث يساعد الطالبات لحصول علي تطور جيد في الاداء.

#### جدول (١١)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات بعدية واداء المهارة غزال من

#### ركض و لتمارين التوازن للعيينة البحث

| متغيرات     | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|-------------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن       | ٣,٦٤٧       | ٠,٩٩٧             | ٩,٢٢٥      | ٠,٠٠٠ |
| غزال من ركض | ٧,٢٠٠       | ٠,٧٥٠             |            |       |

يبين من خلال جدول (١٠) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهارة غزال من ركض و لتمارين التوازن للعيينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٣,٦٤٧) والانحراف المعياري (٠,٩٩٧) وبلغت وسط الحسابي للمهارة وثب من ركض (٧,٠٠) وبانحراف المعياري (٠,٧٥٠) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارة و تمارين التوازن (٩,٢٢٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للتوازن واداء المهارة غزال من ركض .



## جدول (١٢)

يبين الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات بعدية واداء المهارة غزال من

ركض و لتمارين التوازن للعينة البحث

| متغيرات | وسط الحسابي | الانحراف المعياري | ت المحسوبة | دلالة |
|---------|-------------|-------------------|------------|-------|
| توازن   | ٣,٦٤٧       | ٠,٩٩٧             | ٨,٩٢٠      | ٠,٠٠٠ |
| سمكة    | ٦,٨٩٩       | ٠,٧٠٠             |            |       |

يبين من خلال جدول (١٢) نتائج الاوساط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة الاختبارات البعدية واداء المهارة سمكة و لتمارين التوازن للعينة البحث حيث بلغت وسط الحسابي (٣,٦٤٧) والانحراف المعياري (٠,٩٩٧) وبلغت وسط الحسابي للمهارة وثب من ركض (٦,٨٩٩) وبانحراف المعياري (٠,٧٠٠) وكذلك بلغت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات المهارية وتمارين التوازن (٨,٩٢٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) ويدل هذا هناك وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للتوازن واداء المهارة سمكة .

## ٤-٢ مناقشة النتائج

وبعد عرض وتحليل النتائج للجدول (١-٢-٣-٤-٥-٦) للمهارات قيد البحث في الاختبارات القبلية لعنصري الرشاقة والتوازن وتأثيرهما على المهارات (وثب في الهواء وغزال من الركض ومهارة سمكة) حيث اتضح من الجداول اعلاه ان التأثير لم يكن معنوياً على مهارات قيد البحث. وهذا مايدل ان طالبات لم تتمرن وفق الاساليب التدريسية العلمية وحسب حاجة المهارات من التمارين البدنية ومهارية من التمارين البدنية ومهارية واهمية صفات البدنية الضرورية حسب المهارة مثل القوة والسرعة والرشاقة والتوازن والمرونة لذا جاءت النتائج في الاختبارات القبلية ليست بمستوى طموح من حيث مستوى الاداء الفني المهارات الجمناستك الايقاعي (قيد البحث) وبعد التطبيق المنهج التعليمي لمدة (٤) اسابيع وبواقع (٨) وحدات تعليمية يتضح من الجداول (٧-٨-٩-١٠-١١-١٢) والخاص بنتائج الاختبارات البدنية كانت فروق معنوية وحسب الجداول اعده ... حيث يعزو الباحثون هذا الفرق الى المنهج التعليمي المستخدم في التجربة وحده استمرارها وفقراتها لجيدة والتي تتضمن تمرينات مهمة وباسلوب التدريبي المستخدمة وهو الاسلوب التدريبي والتي فيها نوع بسيط من حرية للطالبة خلال اداء التمرينات تتضمن تمرينات الرشاقة والتوازن واهميتها الاداء المهارى الجمناستك الايقاعي للطالبات بالاضافة للتنسيق وملائمة الموسيقى المصاحب الاداء المهارات حيث تؤكد كل من ( البدوي ,منى عبد المير , ايمان ٢٠٠٥ ) ( يلعب الايقاعي دورا هاما في تعليم وتدريب المهارات الحركية ويساهم في تنميتها وتطويرها بالاضافة الى اسهامه الايجابي من العملية التعليمية ) ويرى الباحثون ان تمرينات الرشاقة والتوازن كان لها اثرا ايجابى على الاداء الفني للمهارات قيد البحث من خلال تقوية العضلات ومرونة المفاصل خلال الاداء وتأثير هاتين الصفتين البدنيتين على توافق العضلي - العصبي والتي هي ضرورية جدا خلال الاداء مهارة جمناستك الايقاعي

للطالبات حيث يكون ( بسطويسي ١٩٩٩ ان الرشاقة والتوازن هي القدرة على تجديد الجهازين العضلي للمحافظة على استمرار تعدل القوى المؤثر في حالة الجسم اثناء الوقوف او الحركة ).

#### ٥ - استنتاجات و توصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات .

- ظهور تطور في صفة الرشاقة افضل من صفة التوازن لدى عينة البحث .
  - وكان مهارة وثب افضل المهارات قيد البحث .
- ##### ٢-٥ - لتوصيات .
- ضرورة تحسين صفتي الرشاقة والتوازن الاداء مهارات الجمناستك الايقاعي لدى طالبات اجراء
  - استخدام الرشاقة والتوازن خلال تعليم باقي مهارات الجمناستك الايقاعي .
  - اجراء بحوث اخرى على فيئات العمرية المختلفة لمهارات الجمناستك الايقاعي .

#### المصادر

- ١- اسيا كاظم : الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي (رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية , ١٩٨٣
- ٢- اميرة عبدالواحد وشيماء عبد مطر: اسس تعليم الجمناستك الايقاعي .بغداد ,مكتب نور , ٢٠١٠ )
- ٣- البدري و منى عبد الامير:تأثير منهج التمرينات الايقاعي الحركي باستخدام الايقاعي الموسيقي في سرعة تعلم مهارة عبور الحاجز , المؤتمر ١٤ لكليات واقسام التربية الرياضية في بغداد . ٢٠٠٥
- ٤- البسطويسي احمد : اسس نظريات التدريب الرياضي ,دار الفكر العربي ,قاهرة , ١٩٩٩
- ٥- صالح شافي: التدريب الرياضي , افكاره وتطبيقاته ,دار نور ,دمشق ,سوريا .٢٠١١.
- ٦- صالح شافعي و مجيد جاسب :تحديد اتجاهات الرشاقة وتقويمها لدى لاعبي الدرجة الاول للفرق كرة القدم و كرة السلة والكرة الطائرة ,مجلة علمي جامعي , جامعة بصرة ,م ٣ , عدد ٦ , ٢٠٠١
- ٧- صائب عطية احمد العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق :الاسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية: (بغداد, مطبعة جامعة بغداد, ١٩٧٩.
- ٨- عبد علي نصيف : التعلم الحركي ,ط, مطبعة تعليم العالي موصل , موصل , ١٩٩٨
- ٩- وجيه محبوب وآخرون: أصول التعلم الحركي , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد ٢٠٠٢.
- ١٠- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات الإسكندرية , منشأ المعارف , ١٩٩٧.

