

تدريبات الرشاقة التفاعلية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية في الجمناستيك

أ. م. د بسمه توفيق صالح

أ. ضرام موسى عباس

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



ملخص البحث

هدفت الدراسة تصميم مجموعه من تدريبات الرشاقة التفاعلية واثرها على بعض المتغيرات البدنية في الجمناستيك والكشف عن ضعف مستوى الاداء المهاري والبدني للطلّابات في الجمناستيك لتحسين أدائهن وعما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وبلغ مجتمع الدراسة (٥٠) طالبة أما العينة بلغت (١٥) طالبة من المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ قسمت الى مجموعتين واستخدم البرنامج الاحصائي (SPSS) لاستخراج النتائج . وقد أشارت النتائج إلى أن الرشاقة التفاعلية كان لها دور فعال في نجاح التعلم بالإضافة الى المنهج التدريبي ايضا ساعد في تحسين اداء الطالبات بمهارات السلسلة الحركية في الجمناستيك وأوصت الباحثتان التركيز على صفة الرشاقة في التدريب على مهارات السلسلة الحركية في الجمناستيك.

الكلمات المفتاحية :

الرشاقة التفاعلية - الجمناستيك

Abstract

The study aimed to design a group of interactive agility exercises and their impact on some physical variables in gymnastics and to reveal the weak level of skill and physical performance of female students in gymnastics to improve their performance and whether there were statistically significant differences between the groups by using the experimental approach. The study population included (50) students. For the academic year 2022–2023, the sample consisted of (15) students from the third stage, College of Physical Education and Sports Sciences – University of Al-Qadisiyah. It was divided into two groups. By using the statistical program (SPSS). The results indicated that interactive agility had an effective role in the success of learning in addition to The training curriculum also helped improve the performance of the students with the skills of the kinetic chain in gymnastics. The researchers recommended focusing on the characteristic of agility in training on the skills of the kinetic chain in gymnastics.

١ - المقدمة :

1-1 المقدمة وأهمية البحث .

يعد البحث العلمي من أهم مميزات العصر الحديث الذي نعيش فيه ، والسمة المميزة له ، حيث التطور الملحوظ في مختلف الرياضات وخاصة رياضة الجمباز، هذا ما يتطلب الكثير من تقنيات علم التدريب الرياضي ، والذي يركز على الاسس العلمية ، ومن هنا يتسابق العلماء في استحداث وتطبيق الأساليب والوسائل العلمية الحديثة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية. وأكثر العلماء قد اتفقوا في التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية أحد أهم العوامل المؤثرة في نجاح الاداء الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق أعلى الارقام .

ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، كما هو الحال في حركات الجمباز و التمرينات الفنية و..... الخ ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة ومتباينة و ذلك بقدر كبير من الدقة ، كما في مختلف الألعاب الرياضية (كرة القدم ،كرة السلة و الهوكي مثلا أو في المنازلات الفردية كالملاكمة و المصارعة أو جري الموانع..... الخ) ، وأشار قدري (٢٠٠٨) أن المتغيرات البدنية وتتميتها أحد الموضوعات الهامة في مجال علم التدريب بصفة عامة والانشطة الرياضية بصفة خاصة، لارتباطها بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الاداء. لكل رياسته (٦٥:٥) ، و كذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه.ولأن الرشاقة لا ترتبط فقط بالصفات البدنية و إنما تزداد علاقتها بالمهارة . حيث يعرفها هيرتز Hirtz . " هي القدرة على إتقان الحركات

التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه يعرفها مينيل "meinel" القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه" ورياضة الجمناستك من الرياضات الهامة في بناء وظائف الجسم المختلفة والتي يؤدي فيها الجانب المهاري دورا مهما حيث توجة الفرد التوجيه الصحيح لتنمية الصفات البدنية لدية ففي أثناء التدريب يجب ننظر إلى تنمية الصفات البدنية وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنهما جزآن لعملية واحدة ، وأن الجمباز من الالعب الفردية ذات الطبيعة الخاصة فهي تجمع بين الفن و الرياضة لما تتضمنه من مهارات باليه ،جمباز و خطوات راقصة فتبرز مهارة اللعبة وقدراتها الفائقة فى الدمج بين المهارات .وعلى ذلك فعلى مدرب الجمناستك أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الاساسية وبين عمليات التدريب على الاداء المهاري . ويرى عمرو وآخرون (٢٠١٦) ان تعريف الرشاقة التفاعلية "هي القدرة الاكثر تخصصية من الرشاقة. فهي كثيرا ما تستخدم لوصف النوعية الحركية للرشاقة التي تظهر في الانشطة الرياضية ويقصد تغيير فعال في اتجاه وسرعة الحركة كاستجابة لمثير بصري غير معلوم توقيته" (٣: ١٣) وتعد رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات التي تحتاج الى التعليم العالي المتنوع ، نتيجة صعوبة المهارات التي تحتاجها هذه اللعبة، لذا من الضروري ان تكون تنمية الصفات والمتغيرات البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات ذلك النشاط..

اما مشكلة البحث حيث لاحظت الباحثتان ضعف مستوى الاداء المهاري والبدني وخاصة في الجمناستك والتي تعد الرشاقة احد اهم مقومات النجاح في تطوير المستوى لجميع المهارات المترابطة

والمتمسلسلة في شكل سلسلة حركية كنتاج للأداء بمستوى جيد ولما كانت تمرينات الجمناستك تحتاج إلى الترابط و التسلسل الحركي والتبادل بين حركات التمرينات السريعة والتنقل من جهاز إلى اخر بسرعة زمنية وفي صورة منتظمة . ، لذا جاءت فكرة البحث في تصميم مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية للطلابات في الجمناستك.

٢-١ هدف البحث

تصميم مجموعة من تدريبات الرشاقة التفاعلية لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية للطلابات في الجمناستك

٣-١ فرض البحث

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية للطلابات في الجمناستك

٤-١ مجالات البحث

المجال البشري :- طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
المجال المكاني :- قاعة الجمناستك للطلابات

المجال الزمني ١ / ٩ / ٢٠٢٢ - ٤ / ١ / ٢٠٢٣

١-٥ تحديد المصطلحات

الرشاقة التفاعلية:- الرشاقة التفاعلية تتكون من عوامل الادراك واتخاذ القرار باضافة الى مكونات تغيير الاتجاه وهي صفة يجب تتميتها بصورة جيدة للاعبين.

الجمناستك:- تسمى بسيدة الألعاب لتميزها ، و يأتي هذا التميز من خلال ما تقوم به اللاعب أو الفريق من حركات تصل إلى حد الإعجاز وإن رياضة الجمناستك الفني، تهيب اللاعب من النواحي البدنية والمهارية والنفسية، وغيرها، ولكثرة مهاراتها تمتاز في الغالب بدرجة من الصعوبة في حركاتها.(١٢:٥٥)

٣-منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وتم استخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي و البعدي .

٣-١ مجتمع وعينة البحث :-

اشتمل مجتمع البحث على (٥٠) طالبة في المرحلة الثالثة بالكلية، وقد تم اختيار عينة البحث (٢٥) (طالبة، وتم اجراء التجانس لهن وجدول (١)يوضح ذلك، وتم اخذ عدد (١٠) طالبة لإجراء التجربة الاستطلاعية ، وبذلك اصبح قوام العينة الاساسية

(١٥) طالبة.

جدول (١)

الدلالة الاحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	س	ع	الالتواء
العمر	١٩.٢٢	٢.٥٥	١.٨٠-
الطول	١٧١	٢.٦١	١.١٥-
الوزن	٦٢.٤٤	٤.٢٤	٠.٠٢
التوافق	١١.٠٢	٤.٠٤	٠.١٩
الدوائر المرقمة			

٠.٣٣-	١٠.٠٨	٥٠	تمرير كرة تنس على الحائط	
٠.٦٦	٣.٢٥	١١.٧١	الوثب المعرج بين الشواخص	الرشاقة
١.٥٠	٨.٨٠	١١	اختبار بارو	
١.٥٠	٦.٦٧	٣.٧٠	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	المرونة
٢.١٢	٤.٤٤	٧٠.١١	كوبري	
٠.٥٠-	١١	٧٢.٥٥	دفع كرة طبية	القوة
٠.٣٢-	٣.٤٤	٦٠.٨٠	اختبار الوثب من الثبات	
١.٢٢	٢.٠١	٢٦.٩٠	القفز من وضع القرفصاء ٣٠ ثا	التحمل
٢.٠٤	٥.١٠	٣٠.٨٨	التعلق من وضع ثني الذراعين	
٠.٣٣	١.٠٦	١٧٢.٣٣	القدرة (الوثب العريض)	
١.٥٠	١.٥٤	٦.٢٠	التوازن على الامشاط	

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (٣ ±) مما يعطي

دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٣-٢ وسائل وأدوات مجمع البيانات:

أولاً : الادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

ميزان طبي لقياس الوزن - شريط لقياس الطول - ساعة إيقاف - صناديق مقسمة - شواخص - كرات طبية. • عقل حائط • . كاميرا تصوير - الواح خشبية ملونة ٤٠*٦٠سم - ابسطة اسفنجية

ثانياً : الاختبارات المستعملة في البحث:-

تم عرض هذه الاختبارات على مجموعة من الخبراء للتأكد من مدى مناسبة لطبيعة وعينة البحث، وفي ضوء آراء الخبراء المرفق (١ و ٢) تم اختيار الاختبارات الآتية:-

- ١- اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة- تمرير كرة تنس على الحائط)
- ٢- اختبار الرشاقة (اختبار بارو- الوثب المتعرج بين الشواخص) .
- ٣- اختبار المرونة (ثني الجذع من الجلوس الطويل- كوبري)
- ٤- اختبار القوة (دفع كرة طبية - اختبار الوثب من الثبات)
- ٥- اختبار التحمل (القفز من وضع القرفصاء ٣٠ ثا- التعلق من وضع ثني الذراعين)

٦- اختبار القدرة (الوثب العريض)

٧- اختبار التوازن (الوقوف على الامشاط)(٢: ١٣)

٣-٣ الدراسة الاستطلاعية :- تم اجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث في يوم الأحد الموافق 23 / 9 / 2022 إلى يوم الأحد الموافق 30 / 9 / 2022 للتعرف على - :

المكان المناسب لتطبيق البرنامج - وتحديد الزمن المناسب لإجراء الوحدة التدريبية - وتهيئة المساعدين - واستخراج المعاملات العلمية للاختبارات وتحديد الزمن الكلي للوحدة التدريبية .

٣-٤ البرنامج التدريبي :

تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات الجمناستيك

١- تحسين مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية

٢- التركيز على أداء الواجبات التدريبية التي تتطلب رشاقة بالقدمين والرجلين

٣-٥ خطوات البرنامج التدريبي

جدول (٢)

أجزاء الوحدة التدريبية ونسبتها من زمن الوحدة

اجزاء الوحدة	الاحماء	القسم الرئيسي	الختامي	المجموع
النسبة المئوية	%١٥	%٨٠	%٥	%١٠٠
الزمن	د١٨	د٩٦	د٦	د١٢٠

جدول (٣)

توزيع زمن تدريبات الرشاقة التفاعلية خلال البرنامج

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
تدريبات الرشاقة	د١٠	د١٥	د١٥	د٢٠	د٢٠	د٢٠	د٢٥	د٢٥	د٢٥	د٢٥	د٣٠	د٣٠

٣-٦ القياسات القبلية:-

تم اجراء الاختبارات القبلية على العينة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية يوم

١ / ١٠ / ٢٠٢٢ واختبارات الاداء المهاري يوم ٢ / ١٠ / ٢٠٢٢

٣-٧ البرنامج التدريبي :-

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بقاعة الجمناستيك للطالبات حيث تم تطبيق تدريبات الرشاقة التفاعلية وتم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وذلك يوم ١٠/٤ / ٢٠٢٢ و بواقع (١٢)أسبوع أي وحدتين اسبوعيا.

٣-٨ القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث في يوم ٤ / ١ / ٢٠٢٣

٣-٩ الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS في استخراج النتائج (١١ : ٩٨) .

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها :-

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		ت
	س	ع	س	ع	

التوافق	١١.٠٢	٤.٠٤	١٥.١١	٣.٠٩	*٩.٠٠
	٥٠	١٠.٠٨	٤٨	١.٢٣	*٧.٩٠
الرشاقة	١١.٧١	٣.٢٥	١٨.٨٩	٤.٢٢	*١٠.٦٦
	١١	٨.٨٠	١٥.٩	٤.٥٦	*٦.٤١
المرونة	٣.٧٠	٦.٦٧	٩.٤٤	١.١١	٥.٩٠
	٧١.١١	٤.٤٤	٧٥.٢	٤.٨٨	٥.٣٣
القوة	٧٢.٥٥	١١	٧٨.٩	٢.٨٩	*٦.٨٨
	٦٢.٨٠	٣.٤٤	٦٠.٢٣	٢.٨٧	٦.٠٠
التحمل	٢٦.٩٠	٢.٠١	٣٦.٧	١.٨٩	٦.١١
	٣٣.٨٨	٥.١٠	٣٥.٥	٤.٢١	*١٠.٠٠
القدرة	١٧٢.٣٣	١.٠٦	١٨٠.١	٣.٠٠	٩.٧٦
التوازن	٦.٢٠	١.٥٤	٧.٤٥	٢.٨١	٦.٨٩

قيمة ت جدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤

تشير نتائج الجدول (٤) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثان هذه الفروق الى استخدام الرشاقة التفاعلية بالبرنامج التدريبي والتي لها دور كبير على العناصر البدنية الخاصة بالسلسلة الحركية بالجمناستيك والذي توضح من خلال نتائج القياس البعدي

ويشير محمد موافى ٢٠٠٠ أن علماء التدريب الرياضي اتفقوا أن الصفات البدنية أحد أهم العوامل المؤثرة في نجاح الاداء الرياضي للوصول إلى المستويات ، وأن تطوير تلك الصفات البدنية يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية الكفاءة الفسيولوجية ، إذ ان

الفرد الرياضي يمكنه اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الذي يمارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة والنواحي الفسيولوجية لذلك النشاط ، والتي ساهمت في تحقيق الإنجاز الرقمي في الألعاب الفردية والجماعية وفي رياضة الجمناستيك بصفة خاصة . (٧ : ٧٦)

ومن هنا نستنتج أن لصفة الرشاقة تأثير على أداء السلسلة الحركية ، فالرشاقة تساعد اللاعب على سهولة التحرك و الارتقاء جيد والقفز والدوران حيث هذا هو الهدف من تطوير صفة الرشاقة واللاعب يجب أن تتمتع بدرجة من الرشاقة لكي يكون لديها توافق وتناسق جيد بين الحركات و القيام بأدائها بصورة جيدة ويشير شمولينسكي في قوله بأن الرشاقة تنمي الفهم السريع للحركات الجديدة ، وتسهل عملية تعليم التكنيك الجيد ، فالمدرسين يوجبون الاعتماد على مثل التمرينات خلال التدريبات

ويؤكد أبوعودة (٢٠٠٩) حيث عرف الرشاقة على أنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين (٢ : ٩٤)

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اداء السلسلة الحركية بالجمناستيك

المتغيرات	القبلي		البعدي		ت
	س	ع	س	ع	
السلسلة الحركية	٥.٠٨٨	٠.٦٦	٧.٢٢	٠.٣١	* ٤.٣٨

قيمة ت جدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤) = ٢.١٤

وينفق Arjunan (٢٠١٥) ; Devaraj Bento (٢٠١٣) ; Milanović , Zoran وآخرون (٢٠١٠). أن استخدام تدريبات الرشاقة داخل البرنامج التدريبي تساعد في تحسن مستوى الاداء البدني والمهاري (٧٧:١٣) (٧٦:١٤)

ترجح الباحثان هذه الفروق إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح بما تضمنه من تدريبات متنوعة وموجهة نحو تحقيق الهدف ، والتي ساعدت على زيادة دافعية اللاعبين و رغبتهم في التعلم و استمتاعهم بالتدريب .

وتمرينات الرشاقة التفاعلية لها الكثير من الفوائد حيث انها لا تقتصر فقط على الجسم بل لها فوائد عقلية ونفسية حيث أنها تحسن المزاج، وتخفف من التوتر والضغط الناتج من عمل شاق، وغيرها، وتخفف من آلم المفاصل والعضلات و العمود الفقري، وهذا ما يدعمه "نصر الدين رضوان" ٢٠٠٦

إن الرشاقة تعمل على تمكين اللاعب او اللاعبة من التنفيذ السريع القوي للحركات كونها تربط بين السرعة والقوة العضلية في آن واحد. (٤٣:٩)

و تتفق هذه النتائج مع الدليمي (٢٠٠٨) ان مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بعامل الاداء و التي تتمثل بالتوافق ، السرعة ، القدرة ، الرشاقة و التوازن تتطلب تمييزها مراعاة بعض الشروط وأساليب تدريبية تتشابه و تتداخل مع بعضها البعض مثل الزيادة المتدرجة في العدد و الصعوبة في التمرينات والمهارات

(٤١: ١٠)

ويؤكد ابو عبده (٢٠٠١) للرشاقة حيث عرفها على أنها " قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين"

(١ : ٥٨)

كذلك ان تركيب السلسلة الحركية يجب ان تتكيف مع مزاج المتعلم والمتعلمة وانسجام الوزن الحركي الخاص مع ملاحظة التغيير او التبادل الموزون بين التقلص والارتخاء (١١:٩١)

٥- الاستنتاجات و التوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات:-

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى اداء السلسلة الحركية ولصالح القياس البعدي باستخدام البرنامج التدريبي.

٢-٥ التوصيات:-

١- ضرورة تطبيق البرامج التدريبية في تعلم مهارات الجمباز على مختلف المراحل السنية .

٢- ضرورة التركيز على صفة الرشاقة في التدريب على مهارات الجمناستيك .

٣- يجب على المدربين والمدربات الاهتمام بصفة الرشاقة بوضعها في الحسبان طيلة المشوار التدريبي ، و أن يكون المدرب على علم بكل التمارين لتنمية صفة الرشاقة و كيفية العمل بها و لجميع اللاعبين ، حيث كلما كان اللاعب ذات رشاقة عالية كان أدائها لسلسلة الحركات متناسق.

٤- استخدام أفضل الأساليب التعليمية والتدريبية الجيدة فيما يكون لها الأثر الأكبر في التعلم وفق الأسلوب الصحيح .

المصادر

- ١- أبو عبده، حسن: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط ١ ، مصر ٢٠٠١
- ٢- ابو عودة محمد: فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة. ٢٠٠٩

- ٣- عمرو حمزة، نجلاء البدري نور الدين، بديعة عبد السميع:- تدريبات الساكيو، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٦
- ٤- قيس محمد ، وآخرون : تقويم بعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية المعلمين ، الجامعة المستنصرية ، بحث منشور ، مجلة كلية المعلمين ، العدد ٢٩ ، بغداد ، كلية المعلمين.٢٠٠١
- ٥- قدرى سيد مرسى : تخطيط التدريب الرياضي، محاضرات دراسية غير منشورة، الاتحاد الدولي لكرة اليد، القاهرة ٢٠٠٨
- ٦- ماهر احمد العيساوي : اخبارات اللياقة البدنية ،قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -الجامعة المستنصرية -٢٠١٨
- ٧- محمد موافى ٨٠٠٠: تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات العضلية على المستوى الرقوى لسباحى ٢٠٠م صدر ، المجلة العلمية للبحوث فى التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس
- ٨- محمد جاسم وأخران : الإحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ٢٠١١م.
- ٩- محمد نصر الدين : المدخل الى القياس فى التربية البدنية والرياضية، مركز 11، الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٦م-ص٤٣
- ١٠- ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات فى التعلم الحركي، دارالضياء للطباعة والنشر، النجف الاشرف، ٢٠٠٨

- ١١- وجيه محبوب واسيا كاظم: الجمناستك الحديث، مطبعة دار الحكمة - بغداد، ١٩٩٩
- ١٢- وجيه محبوب واسيا كاظم : الجمناستك الحديث ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١م.

- 13- ARJUNAN(2015) .effect of speed agility and quickness (s. a. q training on selected physical fitness variables among school soccer players, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 16, Oct, 7615, 15-22).
- 14- DEVARAJ (2013). influence of saq and plyometric training on selected physical fitness components among hockey players Journal of International Academic Research for Multidisciplinary Vol. I No ISSUE 5 (JUNE 7613) ISSN : 7376 – 5683.
- 15- Zoran Milanovic.Effects of a 12Week SAQ Training Programme on Agility with and without the ball among young soccer players، journal of sports science and Medicine، 12،97-103.

ملحق (١)

جامعة القادسية

كلية التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية

م/ استبانة الخبراء والمختصين

حضرة الأستاذالمحترم

تحية طيبة وبعد

تروم الباحثان إجراء دراسة (تدريبات الرشاقة التفاعلية وأثرها على بعض المتغيرات البدنية في الجمناستيك)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال علم النفس والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس لذا نرجو من سيادتكم تحديد الاختبارات المناسبة لعينة البحث .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية والله الموفق .

الصفات البدنية	الاختبارات	الاشارة
اختبار الرشاقة	الوثب المتعرج بين الشواخص	
	الجري المكوكي	
	اختبار بارو	
اختبار المرونة	ثني الجذع من الوقوف	
	اختبار الكوبري	
	ثني الجذع للامام	
اختبار التوافق	الدوائر المرقمة	
	تمرير كرة تنس	
	الجري الارتدادي ١٠*٤ م	
اختبار القوة	دفع الكرة الطبية باليدين	
	الوثب من الثبات	
	الوثب العمودي	
اختبار التحمل	التعلق من وضع القرفصاء	
	الجري ٢٠٠-٤٠٠ م	

	التعلق من وضع ثني الذراعين	
القدرة	الوثب العريض	
	رمي كرة طبية	
	الجري حول دائرة	
النوازن	الوقوف على المشاط	
	الوقوف على قدم واحدة	
	الوقوف على مشط ورفع الذراعين جانباً	

ملحق (٢)

أسماء السادة المختصين والخبراء الذين تم عرض الاختبارات عليهم

أ. م. د مهند ياسر	اختبارات وقياس
أ. د حازم موسى	اختبارات وقياس
أ. د مي علي	احصاء واختبارات
أ. د رأفت عبد الهادي	اختبارات كرة قدم

أ. د عادل تركي	تدريب-اثنال
----------------	-------------