

بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى للطوق بالجمناستك

الايقاعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية

الدكتورة وسيمه ناصر الحمد / الكويت كلية التربية الاساسية

Wn.alhamad@paaet.edu.kw

1445هـ

2023م

مستخلص

برزت مشكلة البحث ان هذه الفعالية تفتقر الى وجود الأسس العلمية لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة وخاصة (المرونة والرشاقة) والمهارية للاعبات وطالبات الجمناستك الايقاعي . مما دفعها نحو دراسة عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ومن ثم محاولة الوصول الى مستوى الاداء المهارى الأمثل ومن اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريسية والتربوية في مجال الجمناستك الايقاعي للسيدات .

ان التطور الحاصل في رياضة الجمناستك ما هو الحصييلة جهود علميه مختلفه ساهمت فيها العديد من العلوم والنشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الاداء والجهود المبذولة والوسط الذي تمارس فيه اما مشكلة البحث على الرغم من اهمية اللياقة البدنية الخاصة والحركية في اداء المهارات الجمناستك الايقاعي انه مازال ليس بالمستوى المطلوب .وتطرقَت الباحثة على منهج البحث وعينة البحث:

المتمثلة بطالبات المرحلة الثالثة للفرعين النظري والتطبيقي والبالغ عددهم (18) طالبات من مجموع (22) بنسبة 81,81% بالإضافة الى ادوات البحث والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والوسائل الإحصائية .

اما الفصل الرابع اشتمل على معالجة النتائج احصائيا من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية .

وقد تضمن الفصل الخامس : فقد اشتمل على أهم التوصيات والاستنتاجات التي توصل اليها الباحثة أهداف بحثها وفروضه ومن أهمها الآتي:-وفي ضوء هذه الاستنتاجات وضع الباحث مجموعة من التوصيات أهمها:

التأكيد على تطوير الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة بغيت رفع المستوى البدني والمهارى للطلابات .
وكذلك اجراء بحوث ودراسات مشابهة

The development taking place in the sport of gymnastics, what is the result of various scientific efforts in which many sciences and sports activities have contributed, differ in terms of the nature of the performance, the efforts made, and the environment in which it is practiced. As for the research problem, despite the importance of special physical fitness and movement in performing rhythmic gymnastics skills, it is still not at the level. Required .The researcher touched on the research methodology and the research sample:

Represented by the female students of the third stage of the theoretical and applied branches, who numbered (18) female students out of a total of (22), at a rate of 81.81%, in addition to the research tools, the exploratory experiment, the main experiment, and statistical methods. The fourth credit included treating the results statistically through the use of a statistical package. The fifth chapter included: It included the most important recommendations and conclusions reached by the researcher, the objectives of her research and its hypotheses, the most important of which are the following:

In light of these conclusions, the researcher developed a set of recommendations, the most important of which are:

Emphasis on developing physical qualities such as flexibility and agility in order to raise the physical and skill level of female students.

Conduct similar research and studies

الكلمات الافتتاحية

Elements of physical fitness and movement: عناصر اللياقة البدنية والحركية

Hoop skill in rhythmic gymnastics, female students, مهارة الطوق بالجمناستك الايقاعي طالبات

1- المقدمة وأهمية البحث

ان التطور الحاصل في رياضة الجمناستك ما هو الا حصيلة جهود علمية مختلفة ساهم فيها العديد من العلوم لتضمن لهذا التطور تقدما واسعا وعلى مختلف الأجهزة، مؤمنين بان هذا التقدم الذي نشهده اليوم والذي قد يوصف بالإعجاز في بعض الحركات التي تؤدي يرجع سببه الى الحلقة العلمية الأساسية التي ترتبط بها جميع العلو التي لها علاقة بالتربية الرياضية وهو علم التدريب الرياضي . وان النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الاداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه لذلك نجد كل نشاط رياضي يحدد متطلباته الخاصة التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى . التي تعتبر مقومات النجاح والتفوق في هذا اللون من النشاط الرياضي ،ومن هذه المتطلبات هي اللياقة البدنية والتي تتفرد بها رياضة الجمناستك الايقاعي التي تمكن اللاعبة من ملاحظتنا بعد فترة طويلة من ممارسة الفعالية من ناحية أخرى لا تخلو اية فعالية رياضية من خصوصية اللياقة البدنية المطلوبة اذ ان لكل فعالية

رياضية لياقة بدنية وحركتها الخاصة بها تفرضها طبيعة العمل العضلي لتلك الفعالية. ولما كانت رياضة الجمناستك الايقاعي من الفعاليات المتعددة الحركات والمتباينة العمل العضلي الخاص لكل جهاز , كان لابد من الاهتمام الخاص بتدريب العناصر البدنية المطلوبة على الحركات الخاصة , مع عدم اغفال شمولية تدريب اللياقة البدنية والحركية , وعلى ذلك فان قدرة اللاعب على تحريك الذراعين والرجلين بالسرعة المناسبة وبالطريقة التي يتطلبها العمل العضلي على أجهزة الجمناستك تجعل أداء الحركات سهلا وفعالا في الوقت نفسه (ايثار عبد الكريم, 1977, ص 194)

اذ ان الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة الصفات البدنية المطلوبة . (محمد حسن علاوي , 1979 , ص 282) ونتيجة للصلة والارتباط الكبيرين ما بين الاعداد البدني الخاص ومستوى الأداء المهاري في فعالية الجمناستك الايقاعي فقد اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تعد الدعامة والمؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبيه الجمناستك الايقاعي .

من هنا تبرز أهمية البحث في الحاجة كون الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الأنشطة الرياضية التي تدعو الي التغيير والتطوير والابداع في الأداء يحتم على للاعبة ان تمتلك عنصر لياقة البدنية الخاصة بغية الوصول الي مستوى الأداء الحركي والامثل . وانطلاقا من ذلك لجأت الباحثة الي دراسة بعض اللياقة البدنية والحركية الخاصة مستوى الأداء الحركي والمهاري لتكون نتائج هذه الدراسة عوناً للعاملين في مجال التعليم والتدريب في التربية الرياضية .

2- مشكلة البحث:-

يعد الأداء البدني والمهاري في فعالية الجمناستك الايقاعي العامل الرئيسي الذي يركز عليه الإنجاز لذلك نلمس الاهتمام الكبير من قبل المدربين ومربي في الطرائق والاساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الأداء المهاري وتلعب اللياقة البدنية الخاصة والحركية دورا بارزا في تطوير المهارة الحركية ومن خلال

ملاحظة الباحثة المتواضعة في مجال فعالية الجمناستك الايقاعي أثناء المحاضرات العملية ترى انه على الرغم من أهمية اللياقة البدنية الخاصة والحركية في أداء مهارات الجمناستك الايقاعي انه مازالت ليس بالمستوى المطلوب ,وكذلك ترى ان هذه الفعالية تقتصر الى وجود الأسس العلمية لتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة وخاصة (المرونة والرشاقة) والمهارية للاعبات وطالبات الجمناستك الايقاعي .
مما دفعها نحو دراسة عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ومن ثم محاولة الوصول الى مستوى الأداء المهاري الأمثل ومن اجل توظيف نتائج البحث في خدمة العملية التعليمية والتدريسية والتربوية في مجال الجمناستك الايقاعي للسيدات .

3- أهداف البحث :-

يهدف البحث الكشف عن ما يأتي :

- 1- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة لدى طالبات الجمناستك الايقاعي .
 - 2- التعرف على مستوى الأداء المهاري لدى طالبات الجمناستك الايقاعي .
 - 3- المقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الجمناستك الايقاعي
- فروض البحث.

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لطوق الحلق لدى طالبات كلية التربية الاساسية .

4- منهج البحث

ان دراسة اي مشكله هي التي تحدد اختيار المنهج الذي يتبعه الباحث للوصول الى حل مناسب لمشكلة بحثه.لذا استخدم المنهج الوصفي والذي يمثل "دراسة ظاهرة او سمة او صفة لمعالجة مشكلة هي

قائمة بالحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الأدوات الموضوعية وتحليلها وتفسيرها وبرمجتها وجدولتها احصائياً. (مروان عبد المجيد، 2002، ص65)

5- مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ميسان للعام (2022-2023م) وكان عددهن (22) وقد شكلو بنسبة (95,45%) وتم اختيار العينة عشوائية وهم (18) طالبة باستخدام الأرقام الزوجية والفردية وقام الباحثة باستبعاد طالبة واحدة بسبب الغياب، وتم استخدام (3) طالبات للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهن بالتجربة الرئيسية تفادياً للأنحياز وجدول رقم (1) يبين نسب حجم العينة.

النسبة المئوية	عدد افراد العينة	مجتمع البحث
	22 طالبة	المجتمع أكمله
81.81%	18 طالبة	عينة البحث
13.64%	3 طالبات	التجربة الاستطلاعية
4.45%	1 طالبة	المستبعدون بداعي الغياب
95.45%	21 طالبة	المجموع

6- التجربة الاستطلاعية:

"تعد التجربة الاستطلاعية بمثابة تدريب عملي للوقوف على اهم السلبيات والايجابيات التي تقابل

اجراء الاختبار لتفاديها ولأجله (علي سلمان الطرفي، 2013، ص85)، حيث قام الباحث بإجراء تجربة

استطلاعية اولية على عينة قوامها (3) طالبات وتمت التجربة يوم الأربعاء بتاريخ 2022/2/25 الساعة

العاشرة صباحا بساحة كرة القدم بكلية التربية الرياضية-جامعة ميسان حيث تم استبعادهم بالتجربة الرئيسية. وكان الهدف من ذلك الوقوف على :

1-مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لاختبارات الباحثة .

3- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثة.

4-مدى ملائمة الأدوات المستخدمة بالاختبارات وزمنها.

5-تلافي السلبات التي من المحتمل ظهورها اثناء الاختبارات

6-مدى ملائمة واستعداد الكادر المساعد وتدريبهم.

7- الاختبارات اللياقة البدنية والحركية الخاصة المستخدمة:-

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم اختبارات اللياقة البدنية الخاصة والتي تم استخراجها حسب الاهمية النسبية والمتمثلة لقياس المرونة والرشاقة من الوقوف والتي تتلائم مهارة الطوق بالجمناستك الايقاعي للطالبات وعلى أثرها تم تحديد الاختبارات المناسبة. (*)

ثني الجذع أمام وأسفل من الوقوف على صندوق ارتفاع(50سم). (علي سلوم جواد 2004,ص75-76)

الهدف من الاختبار :- لياقة بدنية خاصة

قياس مدى المرونة الحركية للجذع والفخذ والعمود الفقري في حركات الثني للأمام من وضع

الوقوف(الثبات).

الأدوات المستعملة :

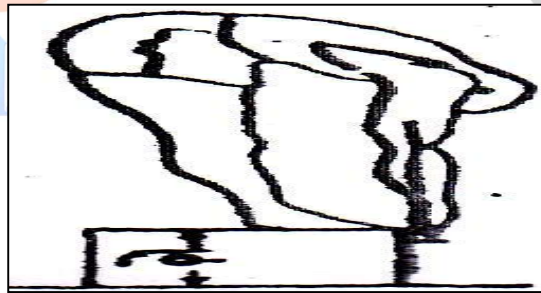
مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم .

تعليمات الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة الصندوق بحيث تكون القدمان ملاصقتين لجانبي المقياس (المسطرة). ويقوم المختبر بثني الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع القدمين أمام المسطرة، ويحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطيء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازية للمقياس.

حساب الدرجات

يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المعقد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملاصقات الجانبي المقياس . يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر الثني الجذع الأقصى مدى ممكن بقوة وبطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازنة لمقياس .



شكل (2)

يوضح اختبار المرونة الحركية من الثبات

8- اختبار جري الزكراك بطريقة بادو (إبراهيم احمد سلامة , 1999, ص180)

❖ **غرض الاختبار :** قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء حركة انتقالية (لياقة حركية) .

❖ **الأدوات اللازمة :** ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة و خشبية طوله 4.75 و

عرضه 3م ، ساعة إيقاف ، عدد خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي أو رايات

ركنية كالتى تستخدم في كرة القدم . مع ملاحظة لا يقل طول القوائم أو الراية عن 30 سم

❖ **وصف الأداء :** يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية و عند إعطائه إشارة

في البدء يقوم بالجري المتحرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

❖ **حساب الدرجات .**

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات الأقرب 1/10 ثواني و يبدأ من

لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء من اللفة.



شكل رقم (3) اختبار الرشاقة جري الزكراك بطريقة بادو

اختبار الرشاقة جري الزكراك بطريقة بادو

9- الاختبار المهارى الخاص بحركة قيد البحث

الهدف من الاختبار:

معرفة درجة المتطلبات الخاصة والدرجة النهائية التي تحصل عليها الطالبات من أداء بعض السلسلة الحركية لمهارة الطوق للجمناستك الإيقاعي وقياس قابلية الطالبة على أداء بعض السلسلة الحركية لمهارة قيد البحث.

أدوات الاختبار:

جهاز بساط ارضي إسفنجي وساعة توقيت وصافرة واستمارة تقويم الأداء وحكام درجة (E).

إجراءات الاختبار

تقوم المختبرة بأداء حركات قيد البحث وكما هو موضح لشرح الاداء الفني لكل مهارة في الباب الثاني بدقة متناهية.

التسجيل:-

يتم تقويم مهارات قيد البحث من قبل أعضاء اللجنة التحكيمية من المدرسين لمادة الجمناستك وذلك بأن تكون الدرجة النهائية للأداء الفني فقط لكل مهارة هي (10) درجات، ولقد استعانت الباحثة بتدريسي وتدرسيات كلجنة لتقويم مهارة الطالبات للاختبار المهارى الخاص بالجمناستك الإيقاعي ، وقد استخدمت استمارة التقويم الخاصة حيث فيها درجة اللجان التحكيمية من مدرسي المادة (قواعد التقويم الدولية للجمناستك, 2013-2016) لمعرفة مدى تجانس درجات الحكام وبحسب الفروقات القانونية التي نص عليها قانون التحكيم الدولي للجمناستك (2013-2016) ، ثم يقوم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسيطتان وتقسم على (2) لاستخراج درجة اللاعب النهائية وكما مبين في المعادلة أدناه.

مجموع الدرجتين الوسيطتين

درجة اللاعب النهائية = ----- (يورك فان دالين, 1970

ص170).

2

10- التجربة الرئيسية:-

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والمقابلات الشخصية بين أساتذة الاختصاص تم اعتماد الاستبيان الخاص لتحديد أهم أنواع اختبارات اللياقة البدنية والحركية الخاصة وتم اختيار اختبائي المرونة والرشاقة بعد ان تم اعتمادهن من خلال ترشيح خبراء التدريب والتعلم والاختبارات والقياس وخاصة ذوي الاختصاص لمناسبتها للاختبار المهاري الطوق بالجمناستك الإيقاعي وتم توزيع الاستبيانات على أساتذة ذوي الاختصاص والخبرة وعلى أثره تم توضيح الاستمارات⁽¹⁾، والتي تم تحديدها من قبل توزيعها ذو الاختصاص والخبرة بالجمناستك والاختصاصات المرتبطة بها وبعد ان قامت الباحثة بجمع بيانات الاستبيانات (أوراق الاختبار) وتفرغها وتحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية و"اختيار الاختبارات اللياقة البدنية والحركية من خلال استبعاد الاختبارات التي حصلت نسبة اقل 75%"⁽²⁾، وبعدها تم إجراء اختبائي (المرونة والرشاقة) وكما مؤشر ليومي الاربعاء من كل اسبوع 18-25 \ 3 2022 في الساعة العاشرة صباحاً في القاعة الرياضية لكلية التربية الرياضية-ميسان ثم بعدها تم إجراء الاختبار المهاري بالجمناستك الإيقاعي (الطوق للسيدات) ليوم الثلاثاء المصادف 21 \ 4 2022 وفي نفس القاعة الداخلية لجمناستك الطالبات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

11- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

عرض وتحليل العلاقة بين اختبار المرونة والمهاري الطوق بالجمناستك الإيقاعي:-

جدول رقم (2)

يبين العلاقة بين المرونة وأداء التقويم المهاري للطوق بالجمناستك الأيقاعي

المتغيرات	المعالم	س+	ع+	قيمة ر	قيمة ر	درجة	مستوى	دلالة
الاختبار المرونة		11,25	5,540					
الاختبار المهاري		6.40	1.330	0.538	0.466	16	0,05	معنوي
الطوق								

يبين الجدول رقم (2) نتائج احصائية خاصة لأختبار المرونة والتقويم المهاري للطوق بجمناستك الايقاعي حيث بلغ الوسط الحسابي للمرونة (11,25 سم) والانحراف المعياري (5,540)، بينما بلغ قيمة الوسط الحسابي للتقويم المهاري (6.40) وقيمة انحرافه المعياري (1,330)، وعند تطبيق معادلة ارتباط بيرسون البسيط وجد الباحث ان قيمة (ر) المحسوبة (0,538) وهي اكبر من (ر) الجدولية (0,466) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-2) أي (18-2=16) دلالة على وجود ارتباط معنوي طردي باتجاه الموجب.

12- عرض وتحليل العلاقة بين اختبار الرشاقة والمهاري الطوق بالجمناستك الإيقاعي:-

جدول رقم (3)

بين العلاقة بين الرشاقة وأداء التقويم المهاري للطوق بالجمناستك الأيقاعي

المعالم الاحصائية	المتغيرات	س+	ع+	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	درجة حرية	مستوى دلالة	دلالة الارتباط
اختبار الرشاقة		28,42	6,860					
الاختبار المهاري للطوق		6.40	1.330	0,564	0.466	16	0,05	معنوي

نتائج احصائية خاصة لاختبار الرشاقة والتقويم المهاري للطوق بجمناستك الايقاعي حيث بلغ الوسط الحسابي للرشاقة (28,42) ثانية والانحراف المعياري (6.860)، بينما بلغ قيمة الوسط الحسابي للتقويم المهاري (6.40) وقيمة انحرافه المعياري (1,330)، وعند تطبيق معادلة ارتباط بيرسون البسيط وجد الباحث ان قيمة (ر) المحتسبة (0,564) وهي اكبر من (ر) الجدولية (0.466) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-2) أي (18-2=16) دلالة على وجود ارتباط معنوي طردي باتجاه الموجب وبشكل اكبر نسبة معنوية من المرونة.

13- مناقشة نتائج العلاقة بين اختبائي المرونة والرشاقة وبين اختبار التقويم المهاري

للطوق بالجمناستك الايقاعي:

ان ظهور علاقة الارتباط المعنوية بين كلا من المرونة وبين اداء القويم المهاري. حيث دلت النتائج اختبائي المرونة والتقويم المهاري لمهارة قيد البحث والموضحة في جدول (3,2) على وجود علاقة ارتباط طردي موجب وبشكل اقل قوة نسبية من الرشاقة، ولكن هذه العلاقة ليست ذات دلالة إحصائية أي إن

هذه العلاقة موجودة ولكنها ليست بالدرجة التي تعطي معناً واضحاً يعبر عن ناتج حركي على مستوى جيد مما يعطينا مؤشراً على أن مستوى التوافق العصبي العضلي الذي يمكن أن نحصل عليه هو بمستوى متوسط لوجود توافق العضلي العصبي والذهني ليس بالحيث لدى الطالبات وتعزو الباحثة إلى عدم تطبيق مفردات الجمناستك الايقاعي ولو بشكل أقل جدية والقيام بممارسة الدروس العملية اخرى التي ساعدت على تطوير هذه الصفة ولو بشكل ملحوظ لدى طالبات المرحلة الثالثة سبب ذلك الى تطبيق مفردات هذه التمرينات من خلال منهج الكلية التقليدي قد انعكس بشكل ايجابي على تطوير هذه الصفة المهمة بالعباب الجمناستك الأيقاعي بشكل رئيسي والتي تكون مكملة للنشاط المهاري وكذلك استخدام اثناء المحاضرات العملية على أهم الوسائل اللازمة لتطوير هذه الصفة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن والساقين وتنمية مطاطية العمود الفقري وتأثيرها الايجابي على تحسين المتطلبات الخاصة وإعطاء تمرينات المرونة في بداية الإعداد الخاص في الوحدة التدريبية ساعد على تطويرها أكثر.. وحيث أن تمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة هي من أهم وسائل تنمية المرونة (أحمد الهادي يوسف البدوي ، 1997 ، ص 19)

وتشير الباحثة إلى عدم قدرت الطالبات على تحسين مرونة الجسم وهذه العملية تحتاج إلى قابلية كبيرة في التربية والتعليم والتدريب والممارسة ، فكلما كان الوقت اللازم للاستجابة قليل من المتعلمين دل ذلك على قدرتهم في مجابهة متطلبات الأداء وصولاً إلى تحقيق العمل المطلوب، وهذا ما تم تأكيده في أن "تحسين القدرات الذهنية والعقلية لدى الطالبات تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية في أثناء تطبيق المهارة كما تعمل على تطوير إمكانيته بتنفيذ كل المهارات والواجبات والتحكم في مجريات الاداء بشكل متوازن (غازي صالح حمود، 2000، ص124)

اما بالنسبة لعلاقة الرشاقة أن هناك علاقة ارتباط معنوية وذلك لأن مهارة الطوق من المهارات التي تعتمد على عنصر الرشاقة لاحتواء المنهج الكلية المقرر على مفردات أثرت بشكل ايجابي بما تحويه من تمارين حركية جديدة ضمانا لزيادة الرصيد الحركي وتمكن الطالبة من التغير وتنوع في مختلف الظروف ولارتباط تطوير هذه الصفة بالقوة الخاصة التي تم ذكرها وحيث أن (زيادة وتطوير القوة القصوى تؤدي الى تطوير هذه الرشاقة لأنها عنصر هام في تطويرها وفي حالة غيابها يكون الجسم غير قادر على الانطلاق بسرعة وتغيير الاتجاه وهذا يؤدي إلى التوافق الخاص وهو أساس الرشاقة) (Daniel, et.al; 1998)

(Periodization 1998)

14- الاستنتاجات:-

1- اتضح أن المرونة علاقة جيدة وبنسب متفاوتة بأداء مهارة الطوق وبشكل متوسط نسبة معنوية من الرشاقة.

2- وكذلك اتضح من خلال الإحصاءات التي أجريت في البحث انه كان الرشاقة علاقة بأداء (الطوق) وبشكل اكبر وأفضل من المرونة .

15- التوصيات :-

1- على تدريسيان مادة الجمناستك الإيقاعي بأنواعه تشخيص مستوى اللياقة البدنية والحركية الطالبات لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء المثالي .

2- إجراء دراسة مشابهة لعلاقة اللياقة البدنية والحركية بمهارات أخرى .

3- استخدام مقياس الطموح الحالي للكشف عن طموح طالبات كلية التربية الرياضية في لعبة الجمناستك الفني والايقاعي والاكروباتيك .

4- أجراء دراسات أو بحوث أخرى تتضمن دراسة اللياقة العامة والخاصة .

المصادر العربية والاجنبية

-أحمد الهادي يوسف البدوي : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف الأسكندرية ،

1997 .

-إبراهيم احمد سلامة،الاختبارات والقياس في التربية الرياضية،القاهرة:دارالمعارف1999،

-اينار عبد الكريم غزال :القدرة العضلية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمستوى الأداء الفني على أجهزة

جمناستك الرجال، مجلة الرافيدين العلوم الرياضية ،المجلة الثالث ،العدد السابع ،جامعة الموصل

1977،

محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 6، دار المعارف ،القاهرة، 1979 .

مروان عبد المجيد : طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان: دار العلمية

للتنشر والطباعة،2002،.

علي سلمان الطرفي،الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية،بغداد:دار الكتب والوثائق،2013.

علي سلوم جواد،الأختبارات والقياس وألأحصاء الرياضي،جامعة القادسية:دار الطباعة والنشر،2004،

قواعد التقويم الدولية للجمناستك ،ترجمة صالح جعفر،اللجنة الأولمبية القطرية،2013-2016.

د.يورك فان دالين:مناهج البحث في التربية وعلم النفس،ترجمة محمد نبيل وآخرون،ط2،القاهرة:مكتبة

لانجلو المصرية،.

..

غازي صالح حمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة

دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 124، 2000.

Daniel, et.al; Periodization; The Effect on Strength Of Manipulation

Volume (

and Intensity , 1998. (2)

