

**" تأثير تمرينات خاصة بمهارات اساسية في الجمناستك الايقاعي لتحسين القوام للطالبات
عمر (١٣ - ١٤) سنة "**

م.م. غفران ابراهيم نعمه

basicspor54te@uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية

مستخلص البحث باللغة العربية

ان القوام في وقتنا الحالي يعتبر من المظاهر الجذابة ونظرا لأهمية هذه المرحلة العمرية في البناء الصحيح للقوام وتصحيح الانحرافات المبكرة التي انطلقت المشكلة من خلال ملاحظة الباحثة لبعض الفتيات لهذه المرحلة العمرية بوجود انحرافات بسيطة اثرت على استقامة الجسم فهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة لبعض المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي التي لها تأثير واضح لتصحيح القوام وذلك عن طريق التمرينات التي تساعد على تعلم المهارة يرجع الاثر بتصحيح استقامة الجسم ، فاستخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه الملائم مع اجراءات البحث وبأسلوب المجموعة الواحدة وتكون عينة البحث من (١٠) طالبات وخضعت للبرنامج التعليمي التدريبي المعد من قبل الباحثة وشملت ادوات البحث مجموعة اختبارات لقياس المتغيرات القوامية ونفذ البرنامج بمدة (١٢) اسبوع بواقع (٣) وحدات في الاسبوع، فأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياسين القبلي والبعدي مما يدل على فاعلية المهارات في تحسين القوام واوصت الباحثة الاعتماد على المنهج المتبع والاهتمام بالأنشطة الايقاعية ضمن مناهج التربية البدنية .

Abstract

**The impact of some basic rhythmic gymnastics skills on improving posture
for 13-14 year old female students**

By

Asst. Lect. Ghufraan Ibrahim Na'ma

University of Diyala / College of Basic Education

Posture is considered an attractive feature in our time, and given the importance of this age stage in the correct construction of posture and the correction of early deviations, the problem was initiated by the researcher's observation of some girls of this age with slight deviations that affected the straightness of the body. The study aimed to prepare special exercises for some basic skills in rhythmic gymnastics that have a clear effect on correcting

posture through exercises that help in learning the skill, resulting in correcting the straightness of the body. The researcher used the experimental method as it is suitable for the research procedures and the method of one group, and the research sample was (10) female students who were subjected to the educational training program prepared by the researcher. The research tools included a set of tests to measure postural variables, and the program was implemented for a period of (12) weeks at a rate of (3) units per week. The results showed statistically significant differences between the pre- and post-measurements, which indicates the effectiveness of the skills in improving posture. The researcher recommended relying on the followed method and paying attention to rhythmic activities within the physical education curricula.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة البحث وأهميته:

ان القوام السليم في وقتنا الحالي مطلباً مهماً كون عصرنا الحالي يطلب الاهتمام بالدرجة الاساس بالقوام ونظراً للنمو السريع للفتيات في هذه المرحلة العمرية (١٤.١٣) سنة فإن الاهتمام بالقدرات الحركية والمحافظة على القوام جزءاً ضروري (القوام السليم يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية ويخفض معدلات الاجهاد البدني على العضلات والمفاصل والاربطة فكثير من أمراض العضلية والعصبية والعظمية تنتج عن عيوب وانحرافات قواميه وينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وتحسين ادائه لمهامه اليومية) (صبحي حسانين :ص٥: ١٩٩٥)، اذا يعد الجمباز الايقاعي من الانشطة الرياضية التي تجمع عناصر اللياقة البدنية ولها الدور في معالجة التشوهات القومية وتحسين شكل الجسم لدى الفتيات في هذه المرحلة العمرية (أنّ تفوق الفرد في ممارسة الانشطة الرياضية تعتمد على ملائمة تركيب جسمه لأداء العمل المطلوب وله دور مهم في اختيار النشاط الرياضي وتوجيه عملية التدريب الرياضي بما يتفق مع الفروق للأفراد حيث إنّها تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط بدرجة ما لتحقيق المستويات الرياضية العالية ونظراً لأنّ كل نشاط رياضي له متطلبات بدنية خاصة متميزة عن غيره من الأنشطة الأخرى) (مروان عبد المجيد، ص١٦١، ١٩٩٩).

ان ضعف عضلات الجسم لدى الفرد يظهر عليه بشكل قوام هزيل وهذا ناتج عن الجلوس الطويل امام الهاتف وقلة الحركة فإن تمارين خاصة لبعض المهارات للجمباز الايقاعي اذا تعد من الوسائل الفعالة في تحسين القوام والمحافظة عليه من خلال تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري وزيادة مرونتها فيعرف الجمناستك الايقاعي (مجموعة من الحركات التي تؤدي بمصاحبة موسيقية تعمل على تحسين عمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم من أجل الارتقاء بمستوى أداء هذه الأجهزة مما يساعد على إكساب الجسم اللياقة البدنية العالية) (عثمان وحيد، ص٥٩، ٢٠١٩)، ومن هنا يأتي أهمية درس التربية البدنية ضمن الانشطة التي الدور في معالجة هذا النوع من الانحرافات البسيطة فإن درس التربية البدنية (هو نظام تربوي له أهداف يسعى الى تحقيق الاداء الانساني من خلال الانشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بوسائل تعليمية تربوية هامة تعمل التربية البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة افضل وحياة اكثر نشاطاً بالإضافة الى تحصيل المعارف وتنمية القدرات البدني (أمين خولي وآخرون، ص١٣، ١٩٩٨) لما له أثر ايجابي على تحسين طول العضلات وزيادة مرونة الجسم ووضعته كذلك تنمية الوعي الحركي .

٢.١ مشكلة البحث:

ان التشوهات القوامية في الجسم لها أثر على الوظائف الحيوية للفرد كذلك لها الاثر على الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وفي ظل تطور المجتمعات والاهتمام بالقوام السليم لما له أثر في تحديد شخصية الفرد من خلال تعزيز الثقة بالنفس وجذب الانظار لابد من التركيز على هذا الجانب ومتابعة الفتيات خلال مرحلة التنشئة الجسمية في مرحلة التعلم للمحافظة على القوام (فأن النمو الحركي القوامي نتيجة لما تتطلبه الحياة من انجاز يحدث زيادة في النمو الحركي وغالبا ما تكون زيادة في جهة وتكاسل جهة اخرى فأما الافراد من لديهم الوعي القوامي فهم يحرصون دائما على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة تفاديا لموضوع في المشاكل القوامية لدى المراهقين وخاصة حرية البلوغ وفي هذه المرحلة توجه الحركات جيدا وتمتاز بزيادة الدقة على المراحل السابقة وتقل الحركات الزيادة عن حدها وتبدأ قدرة الجسم الكبرى على العمل).

فمن خلال ملاحظة الباحثة لهذه الفئة العمرية وجدت هناك الكثير من الفتيات يعانين من التحذب الفقرات الصدرية بسبب الجلوس الخاطئ لساعات طويلة وقلة الاهتمام بالجانب البدني كما لوحظ قلة استخدام مهارات الجمباز الايقاعي ضمن المناهج الدراسية رغم اهميتها في تحسين القوام، ومن هنا يأتي السؤال (ما تأثير بعض المهارات الاساسية في الجناستك الايقاعي على تحسين القوام لدى الطالبات عمر (١٢-١٤) سنة؟) (صالح سعد :ص ٦١ : ٢٠١١).

٣.١ اهداف البحث :

١. اعداد برنامج تخص التمرينات لبعض المهارات الاساسية في الجناستك الايقاعي .
٢. قياس مدى تأثير التمرينات الخاصة في الجناستك الايقاعي لتحسين القوام .

٤.١ فروض البحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دالة (٠,٠٥) بين المجموعتين للاختبار القبلي والبعدي .

٥.١ مجالات البحث :

المجال الزمني : ٢٠٢٤/١٠/١ الى ٢٠٢٤/١٢/٣١ .

المجال المكاني : متوسطة المغفرة للبنات . بعقوبة.

المجال البشري : طالبات عمر (١٣ . ١٤) سنة.

تحديد المصطلحات :

القوام الجيد (المعتدل): هو الوضع التي تكون فيه الاجزاء الرئيسية للجسم واجهزته متزنة ومنظمة فوق قاعدة الارتكاز وتكون علاقة تنظيمية بين هذه الاجزاء السليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائف بكفاءة واقل جهد. (محاضرات القوام: جامعة بسكرة :٢٠٢١).

٣. الباب الثالث منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

١.٣ منهجية البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التصميم ذات المجموعة الواحدة كونه ملائم مع عينة البحث ، للاختبار القلبي والبعدي .

٢.٣ عينة البحث:

ان العينة "هي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها، أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي نحصل عليها على المجتمع الذي سُحبت منه العينة" تمثلت عينة البحث ب(١٠) طالبات وتم اختيارهم بالطريقة العمدية اذ كونهم لديهم تشوهات قوامية وجميعهن بحالة صحية جيدة لا يعانين من امراض القلب والسكر وضغط الدم وفقر الدم وتم التأكد منهن وتتراوح اعمارهن من (١٤.١٣) سنة .

الجدول (١)

يبين القيم المحسوبة للقياسات (الطول، الوزن، العمر) لإثبات تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف	حدود الثقة
الطول	سم	١٥٦,٢٠	٤,٢١	١٥٦,٠٠	٢,٧٠	١ ±
الوزن	كغم	٥٩,٢٠	٦,٩١	٦١,٠٠	١١,٦٧	١ ±
العمر	سنة	١٣,٦٠	٠,٥٢	١٤,٠٠	٣,٨٢	١ ±

٣.٢ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستخدمة :

١.٣.٢ وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة تسجيل والتفريغ.
- الانترنت.

٢.٣.٢ الادوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- كاميرا . استاند.
- بساط.
- كرات طبية.
- دمبلص وزن كيلو - نصف كيلو.

- حبال مطاطية.

- مسطبات للتمرينات.

- جهاز mp3.

٣.٣.٣ اختبارات البحث

الاختبارات الجسمية:

١. الطول الكلي للجسم: يتم أخذ القياس لأقرب ٠,٥ سم من وضع الوقوف وتؤخذ القراءة من أعلى نقطة على سطح الجمجمة وحتى أسفل القدم .

٢. قياس محيط الصدر: يقف المختبر ويرفع الذراعين جانبا ويضع شريط القياس بحيث يمر من أسفل اللوحين للظهر خلفا الى الصدر اماما ثم يخفض الذراعين ويؤخذ القياس بوضع الشريط الاعتيادي لأقرب (سم). (شحاتة وبريق: ص٢٩، ٢٠٠٠).

٣. قياس درجة التحدب: عن طريق السطح العمودي الاملس او حائط املس: هو اختبار يقيس درجة التحدب عن طريق شريط القياس اذ تقف الطالبة والكعبين والورك والظهر ملاصق للحائط او السطح الاملس بعدها يقوم المشرف على الاختبار بقياس المسافة ما بين السطح الاملس والفقرة الورك السابعة بعد تحديد موقع الفقرة العنقية لأقرب (سم) وهذا الاختبار هو تحديد مقدار درجة زاوية التحدب وان يكون وضع الجسم الوقوف بالوضع الطبيعي لبيان منحنيات الجسم كافة ويتم تأكيد من ان السطح العمودي الاملس هو بدرجة قائمة باستخدام منقلة وكذلك استخدام وزن البناء (الشاهول) الذي يقيس مدى استقامة الحائط او الباب (كتب لندن، ص٢٧٥، ١٩٨٦)، تم تسجيل الطول ومحيط الصدر ودرجة التحدب لطالبات عينة البحث كما في الجدول الاتي :

جدول رقم (٢) يبين قياسات الجسمية لعينة البحث

ت	الوزن	الطول	العمر
١	٥٥	١٥٤	١٣
٢	٥٦	١٤٨	١٣
٣	٥٧	١٥٤	١٤
٤	٤٨	١٥١	١٢
٥	٥٩	١٥٣	١٤
٦	٥٧	١٥٥	١٣
٧	٥٥	١٥٤	١٤
٨	٥٣	١٥٣	١٢
٩	٥٠	١٥٢	١٣
١٠	٥٣	١٥٣	١٣

٢.٣ المهارات الاساسية في الجمناستك الایقاعي:

١. قفزة السمكة او القفزة المقوسة :هي عبارة عن وثبة عالية مع الارتقاء بالقدمين وتقوس الجسم خلفا ويمكن ادائها من الثبات او من الحركة. (نبيل محمود ونبراس عبد الستار، ص٤ : ٢٠١٦).
٢. وثبة الغزالة: وهي ثني ساق الرجل الامامية لدفع ركبة الرجل الخلفية بالقدم مع ثنيها ويمكن أداء هذه الوثبة مع رفع الذراعين امام او جانبا.
٣. الوثب ضما: هي قفزة بسيطة الى الاعلى بكامل الرشاقة مع ضم الرجلين سويا وتأشير المشطين .
٤. خطوة الزحلقة: تتم بنقل مركز ثقل الجسم بتحريك رجل واحدة تتبعها الرجل الاخرى من ٢/٤ خطوات وتؤدي اماما وخافا وجانبا. (شيماء مطر والهام : ص٥ : ٢٠٢٠).
٥. الدورانات: تعد من أهم الحركات الرابطة في التمرينات الإيقاعية وهي عبارة عن دوران الجسم حول المحور الرأسي إما على قدم وإما على القدمين بالدوران فتحا، وإما بالتقاطع مع ربع دورة وإما نصف دورة، وإما دورة كاملة، ويمكن إضافة حركات اتزان ثابتة بعد أداء الدوران وإما يؤدي من ثني احدى الركبتين. ويجب الاهتمام بوضع الذراعين عند أداء الحركة. (عطيات وآخرون، ص٦٥ ص٥٧، ٢٠٠٦).

جدول (٤) يبين المهارات الاساسية للاختبار

ت	الفقرات	تحقق	لا تحقق
١	قفزة السمكة (القفزة المقوسة)		
٢	الوثب ضما		
٣	قفزة الغزالة		
٤	خطوة الزحلقة		
٥	الدورانات		

٥.٣ الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

اولا: صدق الاداة يسمح للباحث بتحديد ما إذا كانت الاختلافات بين المستجيبين هي خصائص مستحقة بعضها بعض او لمتغيرات مستقلة وتكون اداة القياس صحيحة إذا أظهرت إنها تقيس الغرض الذي صممت لأجله.

ثانيا الثبات: هو مدى التطابق الذي تقدمه النتائج التي نحصل عليها من تطبيق هذا الاختبار عدة مرات على نفس الافراد مهما كان الشيء الذي يقوم هذا الاختبار بقياسه.(ملحق يوضح الاختبارات التي عرضت علة الخبراء).

ثالثا: الموضوعية : هي عبارة عن نقل صحيح ومضبوط لكامل معلومات البحث دون تحيز او تبديل للمعلومات لصالح شيء معين يميل اليه الباحث.

٦.٣ التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث للتأكد من مدى صلاحية الاختبارات لعينة البحث بتاريخ(٢٥/٩/٢٠٢٤) الساعة العاشرة صباحا في ملعب مدرسة (المغفرة) واستغرق زمن الاختبار (٤٠) دقيقة وذلك لتفهم

العينة والفريق المساعد على إجراءات الاختبارات التي تواجه فريق العمل وكيفية تجاوزها ومدى تطبيق العينة للمنهاج الموضوع .

إجراءات التجربة الرئيسية

٧.٣ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي في اليوم الموافق (١٠/١/٢٠٢٤) الساعة (٩) صباحاً في ملعب مدرسة (المغفرة).

٨.٣ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحثة على عينة البحث فكان مدة الوحدات التعليمية المستخدم هو (١٢) اسبوع وزمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة بواقع (٣) وحدات اسبوعياً فكانت التمارين الموضوعة للمنهاج من حيث الشدة والتكرارات تتناسب مع نوع المهارات الأساسية للجمناستك الإيقاعي وكذلك مع نوع التشوه القوامي التي تعاني منه الفتيات وكون الباحثة تدريسه لمادة الجمناستك الإيقاعي إذ قامت بإختيار المهارات الأساسية الا وهي وثبة السمكة والوثب ضماً وقفزة الغزالة مع خطوة الزحقة و الدورانات فإن الوحدة التدريبية تبدأ بتمارين من السهل الى الصعب اذا تضمن المنهاج للأسبوع الاول والثاني مشي على رؤوس الاصابع ثم هرولة خفيفة على رؤوس الاصابع مع الاحتفاظ على استقامة الجسم وتدوير الذراعين اماماً وخلفاً وجانباً ثم البدء بالتمارين خفيفة بدون استخدام ادوات ذات شدة واطئة وفترات راحة قليلة اما الاسبوع الثالث والرابع والخامس فان شدة التمارين تزداد الى المتوسط وفترات راحة متوسطة باستخدام ادوات مثل الحبال المطاطية والكرات الطبية إما الاسبوع السادس والسابع والثامن فان شدة التمارين عالية وفترات راحة اكثر واستخدام مقاومة اكثر من أثقال وحبال مطاطية اما الاسبوع التاسع والعاشر كانت الشدة متوسطة والاسبوع الحادي عشر والثاني عشر استخدام تمارين الاسابيع الاولى .

٨.٣ الاختبار البعدي : تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ (٣١/١٢/٢٠٢٤) الساعة (١٠) صباحاً .

٩.٣ الوسائل الاحصائية : تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss .

٤. عرض ومناقشة النتائج :

الجدول (٣) يبين نتائج عينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدي لمتغير الطول

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س-	ع±	س-	ع±			
الطول	سنتيمتر	١٥٤,٠٠	٤,٠٨	١٥٦,٢٠	٤,٢١	١١,٠٠	٠,٠٠٠٠	معنوي

١.٤ عرض النتائج القبلي والبعدي لاختبار الطول:

اذ ظهر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥٤,٠٠) اما الانحراف المعياري (٤,٠٨) اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد ظهر (١٥٦,٢٠) اما الانحراف المعياري (٤,٢١) اما قيمة (ت) المحسوبة (١١,٠٠) ونسبة الخطأ (٠,٠٠٠).

٢.٤ مناقشة نتائج اختبار الطول :

تعزو الباحثة ان التحسن الحاصل لاختبار الطول يعود الى دور التمارين الخاصة بالمهارات الاساسية للجمناستك الايقاعي كون لاعبة الجمناستك اثناء اداء المهارات او المشي او الخطوات يطلب منها ان يكون الجسم بوضع استقامة واحدة وفرد الكتفين ورفع الرأس الى الاعلى كما ساعدت هذه التمرينات شد العمود الفقري مما ادى الى استقامة الفقرات الظهرية و تقوية العضلات وهذا ما اكده jenson (ان التمرينات تعمل على تحسين القوة ونغمة العضلية تعمل في الوقت نفسه بشكل جزئي على تعديل الانحرافات والتشوهات القوامية خاصة عندما تكون تمرينات مصحوبة بتمرينات قوة ومرونة). (باسل عبد الستار وغفران ابراهيم : ٤٦٥ : ٢٠١٩)

الجدول (٤)

يبين نتائج عينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغير محيط الصدر

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
		س-	ع±	س-	ع±			
محيط الصدر	سنتيمتر	٨٧,٣٠	٦,٥٢	٨٩,٦٠	٦,٦٧	١,٧٥	٠,٠٠٣	معنوي

٦.٤ عرض نتائج القبليّة والبعديّة لاختبار محيط الصدر :

تضمنت نتائج محيط الصدر اذ كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٨٧,٣٠) والانحراف المعياري (٦,٥٢) اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٨٩,٦٠) والانحراف المعياري (٦,٦٧) اما (ت) المحسوبة (١,٧٥) ونسبة الخطأ (٠,٠٠٣)

٧.٤ مناقشة النتائج لاختبار محيط الصدر :

حيث اظهرت نتائج الاختبار الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذا التطور الى وضعية التمارين الايقاعية التي كان لها الاثر في اطالة العضلات التي تخص الذراعين والجذع ولها اسهام مباشر في تقوية عضلات القفص الصدري والعضلات المحيطة وهي من اهم متطلبات القوام الجيد وهذا وما اكده زياني (يجب ان يمتلك الفرد قدرا من النغمة العضلية العاملة ضد الوزن لتقاوم جذب الوزن بنجاح وايضا توازن بين المجموعات العضلية المضادة) (زياني محمد، ص ٥٥، ٢٠١٨)، وكذلك زيادة المقطع العضلي للعضلة الذي له الاثر في قابلية العضلة على اداء مهاري افضل وهذا ما اكده عصام عبد الخالق (الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذا يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثير ما يقاس هذا الأداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية) (عصام عبد الخالق، ص ٦٥ ، ٢٠٠٦).

الجدول (٥) يبين نتائج عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير طول الجذع

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
السطح الاملس	سم	١٦,٧٢	٢,٥٨	٤٩,٥٤	٩,٤٥	١,٠٥	٠,٠٠٠	معنوي

٣.٤ عرض النتائج القبلية والبعدية لاختبار السطح الاملس:

فقد ظهر المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٦,٧٢) والانحراف المعياري (٢,٥٨) اما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (٤٩,٥٤) اما الانحراف المعياري (٩,٥٤) وقيمة (ت) المحسوبة (١,٠٥) ونسبة الخطأ (٠,٠٠٠) .

٤.٤ مناقشة نتائج اختبار السطح الاملس :

تعزو الباحثة نتائج اختبار السطح الاملس الى تمارين خاصة بالمهارات الاساسية للجمناستك الايقاعي التي اعتمدت على تقوية عضلات الجذع ومرونتها من خلال التدرج في التكرارات خلال تنفيذ البرنامج التأهيلي لتحسين استقامة الجسم والوصول الى اقصى مدى حركي وهذا وما اكدته اميرة (المدى هو الدرجة القصوى التي يصل اليها الجسم او احد اجزائه عند اداء المهارة وهو الذي يساعد على سرعة تحرك الجسم) (اميرة محمد، ص٧٥، ٢٠١٢) . كما ان التمارين الايقاعية اعطت المرونة الكافية للعضلات ما اشار اليه شحاته و بريقع (ان الحركة البطيئة من التمرين حتى الشعور بألم خفيف نتيجة لاطالة العضلات والانسجة العضلية يؤدي الى تحسين وزيادة المرونة) (شحاته و بريقع، ص١١٠، ٢٠٠٠)، فكان البرنامج المتبع التأكيد على تقوية ومرونة عضلات الصدر والظهر لأفراد العينة للوصول الى القوام السليم وهذا ما أشار اليه التكريتي والحجازي (ان الاستمرار في تدريب المرونة المنظم من شأنه ان يحافظ ويطور القيمة المكتسبة من المرونة) (التكريتي والحجازي، ص١١٩، ١٩٨٦).

٥. الاستنتاجات والتوصيات:

١.٥ الاستنتاجات :

١. اثبتت نتائج البحث ان المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي لها تأثيرا ايجابيا في تحسين القوام للطالبات عمر (١٣-١٤) سنة.
٢. اسهمت التمرينات الخاصة لبعض المهارات الجمناستك الايقاعي في تحسين استقامة الجذع والعمود الفقري.
٣. ساعدت التمارين الايقاعية في تنمية القوة والمرونة مما اعطت التناسق العضلي التي تعد من اساسيات القوام السليم.
٤. بينت نتائج البحث ان الجمناستك الايقاعي هي وسيلة تربية تأهيلية فعالة للوقاية من الانحرافات القوامية.

٢.٥ التوصيات :

١. اعتماد نتائج البحث في تطوير مناهج التربية البدنية لمرحلة المتوسطة والاعدادية فيما يتعلق بالأنشطة القوامية .
٢. ادخال مادة الجمناستك الايقاعي ضمن الخطة السنوية لدرس التربية الرياضية لما له أثر في تحسين القوام .
٣. ضرورة الاهتمام بالمراحل العمرية التي تكون في حالة نمو واعداد برامج حركية مدروسة لتحسين القوام السليم .
٤. ضرورة مشاركة مدرسات التربية الرياضية عبر دورات تدريبية متخصصة في تأهيل لنشر الوعي القوامي .

المصادر:

- أحمد ابراهيم ، دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية والحضارية لتلاميذ المرحلة الاعدادية لمحافظة القلوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- أميرة محمد مطر ،نادية غريب حمودة :الجمباز الفني وتطبيقاته في ضوء المستحدثات العلمية ، ط ١ ، القاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠٠٢ .
- أمين الخولي ومحمود عبد الفتاح: التربية الرياضية المدرسية، الفكر العربي، مصر، ١٩٩٨ .
- سميرة خليل
- صالح بشير سعد، القوام وسبل المحافظة عليه، دار الوفاء للطباعة والنشر الاسكندرية ، ٢٠١١ .
- صائب احمد العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق: الأسس العلمية والتعليمية لحركات الجمناستك لكليات التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٧٩ .
- عثمان بركسان واماني وحيد ، المرجع في التمرينات والجمباز الايقاعي ، القاهرة ، ٢٠١٩ .
- عصام عبد الخالق (١٩٩٧م) التدريب الرياضي، ط ٢ ، القاهرة ،دار الكتب الجامعية
- عطيات محمد خطاب وآخرون: اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية، القاهرة ، ٢٠٠٦ .
- باسل عبد الستار احمد وغفران ابراهيم نعمة: تأثير تمرينات علاجية لتأهيل تحذب الفقرات الصدرية لسيدات عمر (٤٥.٤٠) سنة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد ١٨ العدد ٤ ، ٢٠١٩ .
- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع، القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر ، ٢٠٠٠ .
- محمد زين العابدين وعلي محفوظ، التشوهات القوامية المنتشرة بين المختلفين علقيا والطلاب العاديين من ١٥.٦ سنة لمحافظة المينا دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين ومحمد راغب: القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ١٩٩٥
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط ١ ، عمان دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص ١٦١ .
- ميمونة عباس متعب: التنبؤ بالأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية بالجمناستك الإيقاعي للطلبات بدلالة الانحراف الفحجي للركبتين وأهم القياسات الجسمية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، ٢٠١٦ .
- نبيل محمود شاكر ونبراس عبد الستار، انتقال التعلم المعكوس فب الأداء الفني لوثبتي الغزال والسمة للجمناستك الايقاعي للطلبات، كلية التربية الاساسية جامعة ديالى ، ٢٠١٦ .
- شيماء عبد مطر والهام علي حسون، محاضرات الجمناستك الايقاعي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٢٠ .

- محمد عبد السلام عاجب: تقويم دور مدرس التربية الرياضية في تحسين القوام لطلاب المرحلة الثانوي بولاية الخرطوم، دراسة ماجستير، ٢٠٠٢ .

ملحق (١)

الوحدة التدريبية . تعليمية للتمرينات الخاصة (الايقاعية ٤)

الوقت (٤٥) دقيقة.

الهدف العام للوحدة التدريبية: (تحسين القوام للطالبات من خلال الاداء الصحيح لمهارة السمكة).

الهدف الخاص: (تعزيز التوازن العضلي تصحيح الاخطاء القواميه المصاحبة لأداء المهاري وبين عضلات والظهر).

ت	القسم	الزمن	التمرينات	الملاحظات
١	القسم التحضيري	١٠ د	الاحماء المشي على رؤوس الاصابع ورفع الذراعين ثم دوران الذراعين مرجحة الذراعين للأمام والخلف قتل الجذع يمن ويسار قفزات على البقعة مع المحافظة على استقامة الجسم	الهدف من الاحماء تهيئة اجهزة الجسم والعضلات العاملة للأداء كذلك للمحافظة على استقامة الجسم والتوازن القوامي
٢	القسم الرئيسي	٣٠ د	تقوس الجذع للخلف مع وضع الوقوف (٣×٦) تمرين الجسر (الاستلقاء ورفع الورك واستقامة الجذع) (٣×٨) التوازن على مشط القدم مع تقوس خفيف للخلف (١٠×٣) مرجحة الذراعين مع التقوس للخلف (٣×٣) القفز مع تقوس الظهر للخلف (٤×٣) اداء المهارة من الثبات اداء المهارة من الوثب	. التأكيد على تثبيت الوضع القوامي واستقامة الجذع مع شد البطن الوقوف امام المرأة لتصحيح الاستقامة . التأكيد على التصحيح دون مبالغة التقوس. . مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات
٣	القسم الختامي	٥ د	تمطيه عضلات الظهر اطالة الرقبة والكتفين	. استرخاء العضلات للتهديئة
٤	المجموع	٤٥		