



اثر تمارين توافقية في بعض المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق في الجمناستك الايقاعي

الهام علي حسون
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية
wd85washak85@uomustansiriyah.edu.iq
<https://orcid.org/0000-0002-7882-4937>
07707671660

تاريخ الاستلام : 2025/12/1
تاريخ القبول: 2026/3/1
تاريخ النشر: 2026/7/1



هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين التوافقية في بعض القدرات مهارية في الجمناستك الإيقاعي باستخدام أداة الطوق لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية وعلوم الرياضة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا التصميم القبلي- البعدي لمجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة تم تقسيمهن على مجموعتين بواقع (10) طالبات في كل مجموعة. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تعليمي تضمن تمارين توافقية نفذ مرة واحدة أسبوعياً ولمدة (8) أسابيع، في حين استمرت المجموعة الضابطة على المنهج المعتاد. استهدفت التمارين تطوير التوافق العام والخاص، بما ينعكس إيجابياً على الأداء البدني والمهاري. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة. واستنتجت الباحثة أن التمارين التوافقية أسهمت بفاعلية في تطوير القدرات مهارية، وأوصت بإدراجها ضمن المناهج التعليمية والتدريبية في الجمناستك الإيقاعي.

الكلمات المفتاحية التمارين التوافقية المهارات المركبة أداة الطوق

Harmonization Exercises and Their Effect on some Complex motor skills using the Hoop in Rhythmic Gymnastics

Elham Ali Hasson

Abstract

The study aimed to investigate the effect of coordinative exercises on certain physical and skill-related abilities in rhythmic gymnastics using the hoop apparatus among third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences. The researcher employed the experimental method with a pre- and post-test design for two groups: experimental and control. The research sample consisted of (20) students, divided equally into two groups of (10) each. The experimental group underwent an 8-week training program involving coordinative exercises, conducted once a week, while the control group followed the standard curriculum. The exercises aimed to develop general and specific coordination, positively impacting physical and skill performance. Statistical analysis revealed significant differences in favor of the experimental group in all studied variables. The researcher concluded that coordinative exercises effectively enhanced physical and skill abilities and recommended incorporating them into rhythmic gymnastics educational and training curricula.

Keywords: coordination exercises, compound skills, hoop

1- التعريف بالبحث**1-1: مقدمة البحث واهمية**

يشهد العالم تطورات بمجالات الحياة كافة بسبب النهضة العلمية والتكنولوجية ووسائل البحث العلمي المتطورة الناتجة عن الاهتمام بإيجاد أفضل السبل والوسائل التي تسعى من خلالها للتطور والتقدم ومنها الرياضية وبخصوص الجانب الرياضي نسعى في بناء قاعدة صحيحة في تعلم وتنمية الجوانب المهمة لأي لعبة رياضية منها الفردية والجماعية بالمسارات الحركية.

تعد رياضة الجمناستيك الإيقاعي من الفعاليات التي تتميز بتداخل عالٍ بين المتطلبات البدنية والمهارية والتوافقية، إذ يعتمد نجاح الأداء فيها على القدرة على تنظيم الحركات وربطها بإيقاع زمني دقيق مع التحكم بالأداة. وتزداد أهمية ذلك عند أداء المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق، التي تتطلب مستوى متقدماً من التوافق العصبي-العضلي لضمان الانسيابية والدقة أثناء التنفيذ المهارات الحرة والتي بالأدوات البسيطة منها والمركبة.

تُشير التمرينات التوافقية إلى مجموعة من الأنشطة التدريبية التي تهدف إلى تحسين قدرة الطالبة على تنظيم الحركات وربطها بشكل متكامل، بما يحقق الانسجام بين الجهازين العصبي والعضلي، ويساعد على التحكم في اتجاه الحركة وتوقيتها ودقتها، ولاسيما في المهارات التي تتسم بالتعقيد والتركيب الحركي

وبالنسبة للمهارات المركبة بالطوق هي من المهارات المعقدة نوعاً ما وتحتاج إلى توافق كون تمريناتها تكون مركبة وتجمع مهارتين معاً فضلاً عن السيطرة على أداة الطوق ولا يتم ذلك إلا إذا امتلكت الطالبة الصفات الحركية المطلوبة ومنها التوافق إذ يعد التوافق صفة مهمة ومكملة للارتقاء بأداء مهارات قيد البحث تبرز أهمية البحث الحالي من خلال تركيزه على توظيف التمرينات التوافقية كأحد الأساليب التدريبية المؤثرة في تطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات المركبة بأداة الطوق، بما يساهم في دعم الجوانب التطبيقية لبرامج تدريب الجمناستيك الإيقاعي، ويوفر إطاراً علمياً يمكن الاستفادة منه في إعداد المناهج التدريبية والتعليمية للطالبات هذا التخصص.

2-1: مشكلة البحث

من خلال متابعة أداء طالبات الجمناستيك الإيقاعي، لوحظ وجود تفاوت في مستوى تنفيذ بعض المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق، الأمر الذي يشير إلى احتمال وجود قصور في تنمية القدرات التوافقية اللازمة لهذا النوع من الأداء المهاري، مما استدعى دراسة أثر تمرينات توافقية مقننة في تطوير تلك المهارات.

3-1: اهداف البحث

- اعداد تمرينات توافقية لبعض المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.
- التعرف على اثر التمرينات المعدة من قبل الباحثة في تحسين المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق لدى عينة البحث.

4-1: فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة في متغيرات البحث لدى عينة البحث.

5-1: مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة للدراسة الصباحية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.

- المجال الزمني: 2024 / 11/25 الى 2025-4-7

- المجال المكاني: القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية

6-1 : تحديد المصطلحات

- **التمرينات التوافقية¹**: هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي فاذا كان التنسيق جيد بين العمل الجهازين تصبح الحركة منسجمة لان هذا العمل عبارة عن التوافق العصبي العضلي وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الاداء بالشكل الجيد.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية**1-2: منهج البحث**

تم اعتماد المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث الحالي، كونه يسمح بدراسة أثر التمرينات التوافقية في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق، من خلال مقارنة القياسات القبالية والبعديّة لعينة البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-2: عينة البحث

حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنصرية للدراستين الصباحية والمسائية والبالغ عددهن (22) طالبة.

أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائيا عن طريق القرعة بطريقة الفردي والزوجي وتم استبعاد الدراسة المسائية وبذلك تكونت عينة التجربة الرئيسية من (10) طالبات من الدراسة الصباحية وكذلك (5) طالبات تم الاستعانة بهن في التجربة الاستطلاعية.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات

استعانت الباحثة بعدد من الأدوات التي تتناسب مع متطلبات البحث وأهدافه، إذ تم توظيف اختبارات مهارية لقياس مستوى أداء المهارات المركبة بأداة الطوق، إلى جانب الوسائل المساعدة التي أسهمت في ضبط إجراءات التطبيق وجمع البيانات بدقة

¹ - أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية , ط1 . دار الفكر العربي , القاهرة , 1997, ص 23.

الأجهزة: الكاميرا لتصوير أداء الطالبات

جهاز حاسوب لتفريغ البيانات

الأدوات: الاطواق

الوسائل: المصادر العربية والأجنبية

شبكة الانترنت

استمارة تقييم لمهارات الطوق في الجمناستك الايقاعي/ الملحق (1)

4-2 تحديد المهارات الحركية

بعد الاطلاع على مفردات منهج المرحلة الثالثة لمادة الجمناستك الايقاعي تبين انه يتضمن مهارات الطوق وقد تم

استخدامها في البحث.

1-4-2 مهارات الطوق المركبة في الجمناستك الايقاعي

تم عرض مهارات الطوق لمادة الجمناستك الايقاعي على أصحاب الاختصاص وبعد اتفاق الخبراء (الملحق 2) على

المهارات التالية تم استخدامها قيد البحث

1- الرمي والاستلام مع قفزة المقص

2- الحركات الدائرية المتزامنة (خصر، ذراع، ساق)

3- القفز مع استخدام الطوق

2-4-2 تقييم مهارات الطوق المركبة في الجمناستك الايقاعي

يتم التقويم من خلال تصوير المهارات المستخدمة في البحث وعرضها على لجنة مقومات، بعد ذلك تم تقوم كل مختبرة من

المقومات في التجربة، ثم تم حذف أعلى درجة وأوطى درجة وإيجاد المعدل الوسطي للدرجتين الباقيتين بعد ذلك جمعت

درجة رئيسة المقومات مع معدل الدرجتين، الباقيتين، وقسمت على اثنين، إذ أن

درجة رئيسة المقومات +معدل الدرجتين الباقيتين⁽²⁾

الدرجة النهائية =

2

5-2 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الإجراءات المهمة والضرورية للبحث ومن الأهداف التي ابتغتها الباحثة منها ما

يأتي:

- معرفة مدى استيعاب الطالبات عند شرح الاختبارات.
- معرفة صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في التجربة
- الدقة في ضبط الوقت المخصص لكل اختبار
- التأكد من ملائمة الاختبارات للعينة
- معرفة مواصفات أداء كل اختبار من الاختبارات وطريقة أدائه.
- معرفة كفاءه فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتسجيل نتائجها
- تلافي الأخطاء في الاختبارات أن وجدت.

• التعرف على مدى ملائمة التمارين المعدة من قبل الباحثة لعينة البحث.

وأجرت التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات في 29-1-2025 تم إجراء اختبارات المهارات المركبة لأداة الطوق، وتم استبعاد طالبات التجربة الاستطلاعية من التجربة الرئيسية، وتبين للباحثة من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية بوضوح الاختبارات وصلاحياتها للعينة ومعرفة وقت كل اختبار وهو دقيقة واحدة، ومعرفة كفاءته الفريق المساعد

2-6 إجراءات التجربة الميدانية

2-6-1 الوحدات التعريفية

أجرت الباحثة وحدتين تعريفيتين اعتباراً من يوم الأربعاء المصادف 28-1-2025، والثانية بتاريخ الخميس المصادف 29-1-2025، تناول خلالها مهارات الطوق المركبة بصورة أولية في الجمناستك الإيقاعي وكان وقت الوحدات التعليمية (90 دقيقة) وذلك في قاعة الجمناستك المغلقة للبنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية وكان الغرض منها تعريف أفراد العينة بطبيعة المهارات وتوحيد مستوى الفهم للتعليمات .

2-6-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة بعد الانتهاء من الوحدات التعريفية وذلك يوم الأربعاء المصادف 5-2-2025 في الساعة الثانية عشر وتناولنا فيها مهارات الطوق المركبة في الجمناستك الإيقاعي وذلك في قاعة الجمناستك المغلقة للبنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية.

2-6-3 تطبيق التمرينات التوافقية في الوحدات التعليمية

تم البدء بتطبيق التمارين التوافقية في الوحدات التعليمية بتاريخ 12-2-2025 لغاية 2-4-2025 لمدة 8 أسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الأسبوع وتم تطبيق التمرينات في الوحدات التعليمية ضمن القسم الرئيس من الوحدة التعليمية (الملحق 3) ومدته (65 دقيقة)، وتم شرح التمرينات في القسم التعليمي من القسم الرئيس الذي مدته (20 دقيقة) من الدرس وفيه تقوم المدرسة بشرح الجزء التعليمي النظري من المهارة محاولة إيصال معلومة نظرية عن كيفية أداء المهارة وتم تطبيق التمارين لمهارات الطوق المركبة في الجمناستك الإيقاعي في القسم التطبيقي من الوحدة التعليمية ومدته (45 دقيقة) وفي هذا القسم من الدرس تبدأ الطالبات بتطبيق أداء المهارات حسب التمرينات المعدة من قبل الباحثة والتي تخدم أداء المهارة وتحقق التوافق في المهارات المركبة لأداة الطوق

اما بالنسبة للتمرينات التوافقية فهي كالتالي

1- اسم التمرين: الرمي والاستلام

كيفية اداءه: رمي الطوق بأشكال متنوعة (رمي عمودي، مائل، أفقي) واستلامه بعد أداء حركة او قفزة الهدف منه: تحسين دقة التوقيت، التوازن، دقة التحكم بالطوق أثناء الرمي والاستلام.

2- اسم التمرين: التوازن الديناميكي مع الطوق

كيفية أدائه: الجمع بين حركات التوازن مثل الوقوف على ساق واحدة مع التلاعب بالطوق مثل تدويره حول اليد او الساق أثناء الحفاظ على التوازن.

الهدف منه: تحسين التوازن، التحكم العضلي، التركيز.

3- اسم التمرين: الحركات الدائرية المتزامنة

كيفية أدائه: تدوير الطوق حول أجزاء الجسم المختلفة (الخصر، الذراع، الساق) أثناء أداء خطوات او حركات الجسم والطوق.

الهدف منه: تعزيز التوافق بين حركات الجسم والطوق.

4- اسم التمرين: القفز مع استخدام الطوق

كيفية أدائه: أداء قفزات متزامنة مع التحكم بالطوق مثل تمريره تحت القدمين اثناء القفز او رميه واستلامه في الهواء.

الهدف منه: تحسين التوافق الحركي بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم.

5- اسم التمرين: التمدد مع حركة الطوق

كيفية أدائه: أداء حركات التمدد (مثل الحركات الجانبية او حركات التمدد الخلفي) مثل التحكم بالطوق كتمريره عبر الجسم او الدوران به حول الذراعين.

الهدف منه: تحسين المرونة ودقة التحكم بالأداة.

6- اسم التمرين: الدوران مع التحكم

كيفية أدائه: أداء الدوران كامل للجسم مع تمرير الطوق حول الخصر أو اليدين بشكل متزامن.

الهدف منه: تحسين التوازن اثناء الدوران والانسجام بين الحركات الديناميكية والطوق.

7- اسم التمرين: الحركات الأرضية مع الطوق

كيفية أدائه: أداء الحركات الأرضية (مثل الدرجات او الاستلقاء) مع استخدام الطوق كأداة رئيسية كتمريرة او تدويره حول الجسم اثناء الحركة.

الهدف منه: تطوير وتعزيز التوافق بين الحركات الأرضية والطوق.

8- اسم التمرين: التناغم بين الإيقاع والطوق

كيفية أدائه: التحكم في حركة الطوق بشكل متزامن مع الإيقاع الموسيقي اثناء أداء تسلسل من الحركات.

الهدف منه: تحسين الإحساس بالإيقاع والتنسيق الحركي.

وتم ربط هذه التمارين بمهارات الطوق المركبة في الجمناستيك الإيقاعي

7-2 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بالطريقة نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية في يوم الأربعاء المصادف 9-4-2025 وتم إجراء المهارات المركبة لأداة وذلك في قاعة الجمناستيك المغلقة للبنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

8-2 الوسائل الإحصائية

استخدام البرنامج الاحصائي SPSS لتحليل الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية

حساب المتوسطات والانحراف المعياري

اختبار T-Test لمقارنة الفروق بين المجموعة في الاختبار القبلي والبعدية

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

1-3 عرض نتائج لاختبارات مهارات الجمناستك الايقاعي لأفراد عينة البحث

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارات الجمناستك الايقاعي للاختبارات القبليّة والبعدية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
± ع	س-	± ع	س-		
0.78	7.2	0.94	2.3	درجة	الرمي والاستلام مع قفزة المقص
0.87	7.1	1.05	2	درجة	التوازن الديناميكي مع الطوق
0.63	6.8	0.69	1.6	درجة	القفز مع استخدام الطوق

2-3 عرض فرق الأوساط الحسابية لاختبارات مهارات الجمناستك الايقاعي

جدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات مهارات الجمناستك الايقاعي للاختبارات القبليّة والبعدية

الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	ف ع	ف س	المعالجات المتغيرات	
معنوي	0.000	49.4	0.316	4.9	الرمي والاستلام مع قفزه المقص	
معنوي	0.000	28.41	0.567	5.1	الحركات الدائرية المتزامنة	
معنوي	0.000	39.10	0.421	5.2	القفز مع استخدام الطوق	

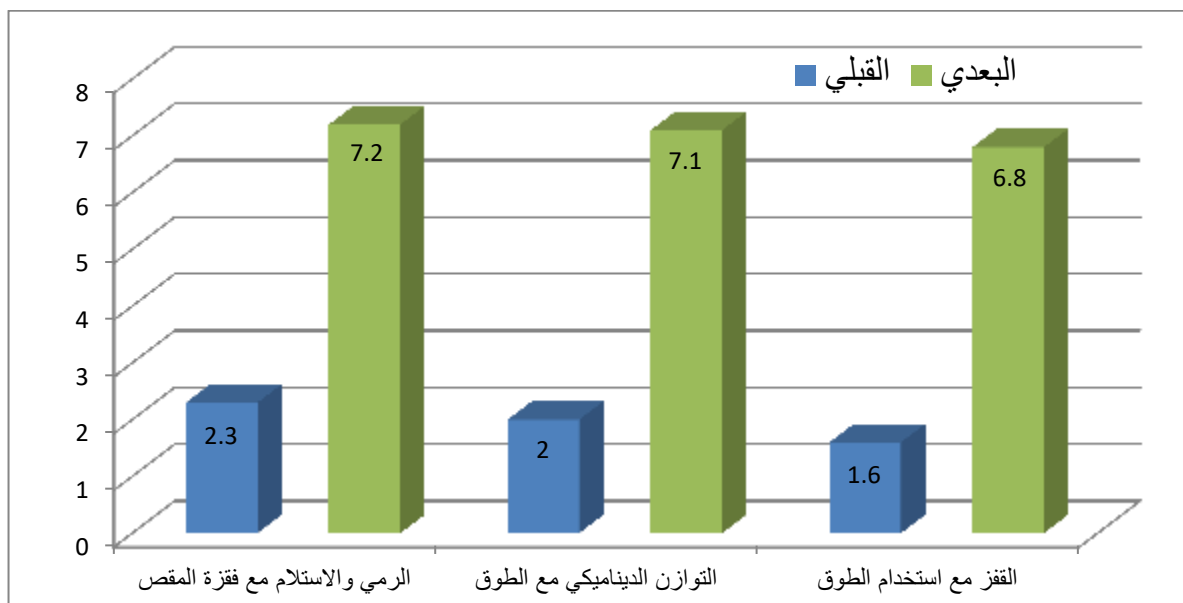
معنوية عندما تكون $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية $(ن - 1) = 10 - 1 = 9$ ، مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (2) في اختبار الرمي والاستلام مع قفزه المقص أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغت (2.3) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.94) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغت (7.2)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.78) ، عند مستوى الدلالة (0.05) ، أما قيمة (t) المحسوبة (49.4)، وأما قيمة (sig) بلغت (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لكون قيمة (sig) أصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (2) في اختبار الحركات الدائرية المتزامنة أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغت (2) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (1.05) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغت (7.1)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.87) ، عند مستوى الدلالة (0.05) ، أما قيمة (t) المحسوبة (28.41)، وأما قيمة (sig) بلغت (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لكون أصغر من (0.05).

يتبين من الجدول (2) في اختبار القفز مع استخدام الطوق أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغت (1.6) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.69) أما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغت (6.8)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.63) ، عند مستوى الدلالة (0.05) ، أما قيمة (t) المحسوبة (39.10)، وأما قيمة (sig)

بلغت (0.000) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لكون قيمة (sig) أصغر من (0.05).



الشكل (1) يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدي للمهارات لأفراد عينة البحث

3-3 مناقشة النتائج

في ضوء النتائج التي أظهرت تفوق الاختبار البعدي على القبلي، يمكن تفسير ذلك بأن التمارين التوافقية أسهمت بشكل واضح في تطوير المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق في الجناستك الإيقاعي. ويعود هذا التطور إلى التأثير الإيجابي لهذه التمارين على التنسيق الحركي، والتأزر بين الأطراف، والتحكم في التوقيت الحركي، وهي عوامل أساسية في أداء الحركات المعقدة في هذه الرياضة.

كما أن التحسن الملحوظ في الأداء قد يكون ناتجاً عن تعزيز الإدراك الحركي والتوازن، مما ساعد الطالبات على تنفيذ الحركات بدقة أكبر، خاصة عند التعامل مع أداة الطوق التي تتطلب مهارات توافقية عالية، مثل التوجيه الصحيح، والتنسيق بين حركة اليدين والجسم، وضبط الإيقاع الحركي.

ومن جانب آخر، تعزو الباحثة النتائج الإيجابية إلى اعتماد التمارين التوافقية على تنوع الأنشطة الحركية وتكرار الأداء بأساليب مختلفة، مما عزز قدرة الجهاز العصبي على التحكم بالحركة، وأدى إلى تحسين الاستجابة الحركية وتقليل الأخطاء أثناء الأداء.

بناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أهمية إدراج التمارين التوافقية في برامج التعلم الخاصة بالجناستك الإيقاعي، لما لها من دور فعال في تطوير المهارات الحركية المركبة وتحسين الأداء الفني للطالبات.

كما تشير نتائج الدراسة إلى تفوق أداء العينة في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، مما يعكس التأثير الإيجابي للتمارين التوافقية في تطوير بعض المهارات الحركية المركبة بأداة الطوق في الجناستك الإيقاعي. يمكن تفسير هذا التحسن بعدة عوامل، من أبرزها تعزيز التنسيق الحركي، والتأزر بين الأطراف، وتحسين التوازن الحركي، وهي مهارات ضرورية لأداء الحركات المعقدة بدقة وكفاءة (Schmidt & Lee, 2019).

التمارين التوافقية تعتمد على تحفيز الجهاز العصبي المركزي من خلال تدريبات متنوعة تهدف إلى تحسين الاستجابة الحركية وتقليل الأخطاء أثناء الأداء، مما يساهم في تطوير الإدراك الحسي الحركي وزيادة القدرة على التحكم في الطوق أثناء الحركات الديناميكية (Magill & Anderson, 2021). كما أن التنوع في أنماط التدريب وتعرض اللاعبين لمواقف حركية مختلفة يعزز من قدرة الدماغ على معالجة المعلومات الحركية بسرعة وكفاءة، مما ينعكس على تحسين الأداء الفني في الجمناستيك الإيقاعي (Wulf, 2016)

فضلا عن ذلك، فإن طبيعة الجمناستيك الإيقاعي تتطلب توافقاً عالياً بين حركة اليدين والجسم مع التوقيت الموسيقي، وهو ما عززته التمارين التوافقية المستخدمة في الدراسة. هذا يتماشى مع ما أشار إليه (Davids et al., 2008) حول أهمية التدريبات التي تستهدف تنسيق الحركات المعقدة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب تفاعلاً بين عدة أنظمة حركية في الجسم.

بهذه الطريقة، تبرز أهمية التمارين التوافقية كأداة فعالة في تحسين الأداء الحركي في الجمناستيك الإيقاعي، مما يوصي بدمجها بشكل أوسع في البرامج التدريبية لتطوير مهارات اللاعبين بشكل أكثر كفاءة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية التمرينات التوافقية في تحسين المهارات المركبة باستخدام أداة الطوق في الجمناستيك الإيقاعي.
2. ساعدت التمرينات المطبقة على تنمية عناصر التوازن والتوقيت الحركي والدقة، والتي تُعد من المرتكزات الأساسية في أداء الحركات المركبة باستخدام أداة الطوق.
3. بينت النتائج أن إدخال تمرينات توافقية ضمن البرنامج التدريبي يُعد من الأساليب الفعالة في تطوير الجانب الفني في رياضة الجمناستيك الإيقاعي.
4. أكدت الدراسة أهمية التمرينات التوافقية في رفع مستوى الكفاءة الحركية للطلقات، لما لها من دور في تحسين التحكم الحركي والدقة في تنفيذ المهارات المعقدة.

2-4 التوصيات

1. ضرورة اعتماد التمرينات التوافقية ضمن الخطط التدريبية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الحركي والفني.
2. توجيه مدربي الجمناستيك الإيقاعي إلى إدراج التمرينات التوافقية في الوحدات التعليمية والتدريبية، وبخاصة عند تدريب المهارات المركبة باستخدام الأدوات.
3. إجراء بحوث ودراسات مستقبلية تتناول تأثير التمرينات التوافقية على مهارات مختلفة وأدوات متعددة في الجمناستيك الإيقاعي لتعميم الفائدة.
4. الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم مناهج تعليمية تحتوي على تمرينات توافقية تواكب متطلبات الأداء الفني في الجمناستيك الإيقاعي.
5. التأكيد على أهمية التنوع في استخدام الأساليب التدريبية بما يحقق التكامل بين القدرات البدنية والمهارية لدى الطالبات.

المصادر:

- ¹ - أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية , ط1 . دار الفكر العربي , القاهرة , 1997 , ص 23.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Human Kinetics.
 - God of points sportive RHYTHIC GYMNASTICE IN TERNATIONAL
 - Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). Motor learning and control: Concepts and applications. McGraw-Hill Education.
- Science, 6(3), 151–169. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.21>
- 2- Zina Khalid Khalid Jassim, & Elham Ali Hassoun. (2024). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الحلقية بالجمناستك الإيقاعي. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 2(3), 108–113. <https://doi.org/10.62540/mjss.2020.02.03.16>
- 3- Ali Hassoun. (2024). الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته ببعض مهارات الحلق للرجال. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 2(2), 113–119. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.02.02.11>
- 4- م.د الهام علي حسون، أ.م. د زينة خالد جاسم. (2024). تمرينات مهارية وأثرها في الترميز المزدوج وتنمية بعض المهارات المركبة بالشاخص في الجمناستك الإيقاعي. Mustansiriyah Journal of Sports Science, 6(1), 29–39. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.06.01.03>

الملحق الأول

استمارة تقييم مهارات الجمناستك الإيقاعي للطالبات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	اسم المهارة	المحكمة (1)	المحكمة (2)	المحكمة (3)
1	الرمي والاستلام مع قفزة المقص			
2	الحركات الدائرية المتزامنة (خصر. ذراع. ساق)			
3	القفز باستخدام الطوق			

الملحق (2)

الخبيرات والمحكمات لمهارات الجمناستك الإيقاعي

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د شيماء عبد مطر	علم نفس / جمناستك إيقاعي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د خلود لايد عبد الكريم	تعلم حركي/جمناستك إيقاعي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د زينة خالد جاسم	علم نفس/ جمناستك إيقاعي	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د فريال يونس نعمان	تدريب /جمناستك	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م.د سعادة حسنين عبد المنعم	طرائق تدريس/ جمناستك إيقاعي	كلية الكوت الجامعة /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

(الملحق 3)

نموذج من الوحدة التعليمية لتمرينات توافقية بأداة الطوق
المادة:الجمناستك الايقاعي الفئنة المستهدفة:المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مدة الوحدة: 90 دقيقة

الوحدة تعليمية				
عنوان الوحدة: تمارينات توافقية لتطوير بعض المهارات المركبة باستخدام أداة الطوق في الجمناستك الايقاعي				
المرحلة الدراسية: المرحلة الثالثة		عدد الطالبات: 10 طالبات		
التاريخ: 2025 / 2 / 19		زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة		
الهدف التعليمي- الاهداف المعرفية الاهداف المهارية		- ن نتعرف الطالبة على أهمية التوافق الحركي في أداء المهارات المركبة. - أن تميز بين التمرينات الخاصة بالتوافق البصري – الحركي والتوافق العضلي – العصبي ان تؤدي الطالبات تمارينات توافقية باستخدام الطوق بدقة وانسيابية وان تطور مستوى أدائها المهاري في الحركات المركبة بأداة الطوق		
الهدف السلوكي		ان تؤدي الطالبات القفزات بصورة جيدة		
اقسام الوحدة	الزمن	الإجراءات	التشكيلات	الملاحظات
التهيئة والاحماء	15 د	احماء عام ركض خفيف حول القاعة . تمارين استطلاعية احماء خاص :تمارين مرونة ومطاولة ديناميكية باستخدام الطوق	Xxxxxxxx	الحرص على أداء تمارين الاحماء العام والخاص بصورة صحيحة
الجزء الرئيسي	60 د	التمرين (1) الهدف : تطوير التوافق البصري الحركي الوصف : تقوم الطالبة بتدوير الطوق على اليد اليمين ثم الانتقال به الى اليد اليسار بمرونة مع الحفاظ على مسار دورانته عدد التكرارات (2) التمرين (2) الهدف منه: تنمية التوافق الحركي بين الأطراف العلوية والسفلية الوصف: أداء قفزات امامية متزامنة مع تمرير الطوق حول الجسم باليدين عدد التكرارات 3 جولات في 30 ثانية التمرين (3) الهدف منه تحسين القدرة على التوقيت الحركي الوصف: قذف الطوق الى الأعلى بيد واحدة ثم أداء حركة دورانية بالجسم 360 درجة ثم التقاط الطوق بنفس اليد او الأخرى عدد التكرارات : 8 مرات التمرين(4) الهدف منه تنمية التوافق بين حركات اليد والعين اثناء الانتقال الوصف : الطالبة تتحرك بمسار منحرج بينما تقوم بتدوير الطوق بشكل افقي امام الجسم دون سقوطه عدد التكرارات(3) التمرين (5) الهدف منه تطوير الأداء المركب للحركات الوصف: أداء سلسلة حركية (دوران قفزة . تمرير الطوق حول الجسم) بشكل ايقاعي مع موسيقى عدد التكرارات : مرتان لكل طالبة	x x x x x x ▲	أداء التمرينات بالشكل الصحيح والحفاظ على المسارات الحركية اثناء الاداء
الجزء الختامي	15 د	تمارين التهدئة والاستطلاعية مناقشة مختصرة مع الطالبات حول الصعوبات الأداء ونقاط التحسن تغذية راجعة سريعة حول مستوى الأداء	Xxxxxxxx ▲	

التقويم أدائي: متابعة أداء الطالبات اثناء التمرينات (وإعطاء الملاحظات بالدرجات)
تقويم شفهي: طرح أسئلة سريعة حول أهمية التمرين ومدى فهمه
تغذية راجعة: ملاحظات فردية وجماعية لتحسين الأداء مستقبلاً