



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

**تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقا لأداء
بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات
كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة**

اطروحة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

وهو جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

من قبل

هديل عبدالاله عبدالحسين المنشداوي

بإشراف

أ.د فانتن محمد رشيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ (2) الَّذِي أَتَقَضَى ظَهْرَكَ
 (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

صدق الله العظيم

سورة الشرح (94) آياتها (8)

اقرار المشرف

اشهد بان اعداد الاطروحة الموسومة ب (تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) قد جرى تحت اشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

الاسم: أ. د فاتن محمد رشيد

التاريخ: 2019/5/5

اقرار المقوم اللغوي

اشهد بان الاطروحة الموسومة ب (تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) تم مراجعتها من الناحية اللغوية وتصحيح ما ورد فيها من اخطاء لغوية وتعبيرية ، وبذلك اصبحت مؤهلة للمناقشة بقدر تعلق الامر بسلامة الاسلوب وصحة التعبير.

الاسم/

التوقيع/

التاريخ/ 2019 / 5 /

اقرار المقوم الاحصائي

اشهد بان الاطروحة الموسومة ب (تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) تم مراجعتها من الناحية الاحصائية، وبذلك اصبحت مؤهلة للمناقشة بقدر تعلق الامر بسلامة الاسلوب الاحصائي المستخدم.

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: 2019/5 /

اقرار رئيس لجنة الدراسات العليا

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة والمقدمة من قبل المشرف ولجنة المقومين ، اشرح هذه الاطروحة المشار اليها للمناقشة.

أ.د عبدالمنعم احمد جاسم

رئيس لجنة الدراسات العليا

التاريخ / / 2019

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم باننا اطلعنا على هذه الاطروحة الموسومة ب(تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة) وقد ناقشنا طالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها بتاريخ / / 2019 ونشهد بانها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع: التوقيع:

الاسم: الاسم:

عضوا: عضوا:

التوقيع: التوقيع:

الاسم: الاسم:

عضوا: عضوا:

التوقيع: التوقيع:

الاسم: الاسم:

التاريخ: التاريخ:

رئيسا: عضوا ومشرفا

اقرار مجلس كلية

صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجلسته المرقمة () المنعقدة في / / 2019 .

التوقيع:

أ.د جاسم عباس علي

العميد/ وكالة

التاريخ: / / 2019.



الى ارواح اخوتي و ارواح شهداء العراق

استكنهم الله فسيح جناتكم

الى من كان عوناً لي والحق الحبيب

اطال الله في عمره

الى بحر العنان والحق الحبيب

الى سني في الحياة دوماً اخوتي

الى من علمني كل حرف من اساتذتي الافاضل

الى من رافقني في كل خطوة

اهي ثمره جهدي المتواضع

هديل

شكر وامتنان

الحمد والشكر لله والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد وعلى اله الطيبين الاطهار وأصحابه ومن والاه.

يسعدني وبطيب مني الاعتراف بالشكر والامتنان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت، ولجنة الدراسات العليا والأقسام العلمية لما قدموه من جهد علمي. وأتقدم بالشكر الى أعضاء لجنة المناقشة لوقتهم وجهدهم الذي بذلوه، واتقدم بالشكر والامتنان والاعتراف بالجميل الى أستاذتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة **فاتن محمد رشيد** المشرفة على أطروحتي لمواقفها العلمية الذي بفضل توجيهاتها أخرجت الأطروحة بهذه الصورة فجزاها الله عني خير الجزاء .

واتقدم بالشكر والامتنان الى الاستاذة الفاضلة الدكتورة **اميرة عبدالواحد** لما قدمته من عون وجهد علمي ومنحي الكثير من وقتها جزاها الله خيرا.

وأقدم بالشكر والامتنان الى الاستاذة الفاضلة الدكتورة **زهرة شهاب احمد** لما قدمته من عون وكانت خير الاخت التي عززت خطاي ومنحي الكثير من وقتها فجزاها الله خير الجزاء.

واعترافا بالجميل أتقدم بالاحترام الى أساتذتي الذين درسوني في فترة الدراسة التحضيرية الأستاذ الدكتور **نزهان حسين العاصي** والأستاذ الدكتور **عبدالمنعم احمد جاسم** والأستاذ الدكتور **حمودي عصام نعمان** والأستاذ الدكتور **اسامة احمد** جزاهم الله خيرا.

أتقدم بالشكر والامتنان للمعاون العلمي الأستاذ الدكتور **مثنى المزروعى** جزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر والامتنان للسادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة وكذلك المقومين اللغوي والعلمي لما أبدوه من ملاحظات قومت الأطروحة وأعطتها المتانة العلمية ، خدمة للبحث العلمي فلهم مني كل الاحترام والتقدير.

واعترافا بالجميل أتقدم بالشكر للجنة اقرار الموضوع والمتكونة من الاستاذ الدكتور **زهرة شهاب أحمد** والأستاذ الدكتور **عباس علي عذاب** والأستاذ الدكتور **سوزان سليم** والأستاذ الدكتور **عبدالمنعم احمد جاسم** و الدكتور **مشرق خليل فتحي** .

واعترافا بالجميل أتقدم بالشكر الى فريق العمل المساعد لما أبداه من مساعدة طوال مدة تنفيذ الاختبارات جزاهم الله عني خير الجزاء.

أتقدم بالشكر والامتنان الى أختي وصديقتي وزميلتي ريام ماجد كانت نعم السند وفقها الله. وأتقدم بالشكر والامتنان الى الأخت والصديقة الدكتورة افراح سعيد والاخت والصديقة الدكتورة ناهدة عبدالزهرة والأخت والصديقة طالبة الدكتوراه رؤى صلاح والأخت والصديقة طالبة الدكتوراه فاطمة والأخت والصديقة هاله عدنان وفقهم الله وجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر للأخ الدكتور علاء عبدالرضا لما قدمه لي من عون وجهد علمي جزاه الله عني خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر والامتنان الى اخواني زملائي بالدراسة ، و أتقدم بالشكر والامتنان الى موظفين قسم الدراسات العليا (محمد خليل وصفا) والى موظفين مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت.

وأتقدم بالشكر والامتنان الى موظفات مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد (وفاء وشيماء ونبراس وايناس وعائدة) لما قدموه من لي من عون جزاهم الله خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى من ساندني طوال مدة الدراسة والدي الحبيب والحبيبة أمي وأخواني وزوجة أخي وكل من ساندني طوال هذه الفترة شكري وتقدير لهم جميعا وحفظهم الله لي ذخرا وعونا. والحمد والشكر لله رب العالمين على ما أنعم به علينا ربنا لا تؤاخذنا ان نسينا أو أخطانا.

الباحثة لهكيل

مستخلص الأطروحة

تصميم وتقنين اختبارات بعض القابليات التوافقية وفقاً لأداء بعض المهارات بالجمناستك

الإيقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. فائق محمد رشيد

هديل عبد الآله عبد الحسين

2019 م

1440هـ

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم القابليات التوافقية وفقاً لأداء بعض المهارات في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد ، وتصميم اختبارات لهذه القابليات التوافقية ومن ثم تقنينها بغية التقييم ، وأنتهجت الباحثة منهج البحث الوصفي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة (الجادية ، والبنات ، والمستنصرية) للعام الدراسي (2018/2017) البالغ عددهن (260) طالبة تم اختيارهن عمدياً بنسبة (100%) من مجتمعهن الأصل ، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة ، تم تقسمهن عشوائياً (عينة بناء 130 طالبة) ، و(عينة إستطلاعية 10 طالبات) ، و(عينة تطبيق 120 طالبة) ، وتم تحديد أهم القابليات التوافقية اعتماداً على اتفاق المتخصصين ، ومن ثم تصميم (19) اختبار لها ، وبعد عرض مواصفات مفردات كل اختبار ، تم التحقق من الصدق الظاهري ، والتحقق من الموضوعية ، والصدق التمييزي ، ومن صعوبة وسهولة كل اختبار ، وإيجاد معاملات الثبات ، للوصول إلى الصيغة النهائية لكل اختبار ، وتجريبها إستطلاعياً ، وبعد الإنتهاء من هذه الخطوات على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية ، عمدت الباحثة على تطبيقها على عينة التقنين ، ومعالجة النتائج بنظام الحقيبة الإحصائية الأتباعية (SPSS) الإصدار (V₂₅) ، لإشتقاق المعايير لكل اختبار ، وأسنتجت الباحثة أن اختبارات القابليات التوافقية وفقاً لأداء بعض المهارات بالجمناستك الإيقاعي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تقيس الأغراض

التي صُممت لأجلها ، وملائمة لمستواهن وعمرهن وجنسهن واللعبه التخصصية ، وتقيس بموضوعية عالية ، وأنه بأستخدام هذه الاختبارات يمكن تقييم طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة على وفق ما حققته من معايير في تقنيها وتمكن القائمين على تدريس مادة الجمناستك من تقييم الطالبات ، كما تتميز بسهولة تطبيقها وقلة كلفتها المادية ولا تحتاج إلى أجهزة أو أدوات كثيرة ، وأوصت الباحثة بأنه من الضروري الأعتداد على اختبارات القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تقييم الطالبات ، ولابد من مراعاة نوع وخصوصية القابليات التوافقية للجمناستك الفني قبل الشروع بتصميم الاختبارات لها ، ومن الضروري إتباع الخطوات المتسلسلة المنهجية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية عند تصميم اختبارات القابليات التوافقية أو تعديلها، ولابد من تدريب القائمين على تدريس مادة الجمناستك الفني على كيفية تطبيق اختبارات القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة المصممة التسعة عشر .

المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---------------------------------|
| 1 | العنوان |
| 2 | الاية القرانية |
| 3 | اقرار المشرف |
| 3 | اقرار المقوم اللغوي |
| 3 | اقرار المقوم الاحصائي |
| 3 | اقرار رئيس لجنة الدراسات العليا |
| 4 | اقرار لجنة المناقشة والتقويم |
| 4 | اقرار مجلس الكلية |
| 5 | الاهداء |
| 7-6 | شكر وامتنان |
| 9-8 | ملخص البحث باللغة العربية |
| 15-10 | المحتويات |
| 20-16 | الجدول |
| 22-21 | الاشكال |
| 23 | الملاحق |
| 24 | الباب الاول |
| 25 | 1- التعريف بالبحث |
| 25 | 1-1 مقدمة البحث وأهميته |
| 26 | 2-1 مشكلة البحث |
| 27 | 3-1 أهداف البحث |
| 27 | 4-1 مجالات البحث |
| 27 | 1-4-1 المجال البشري |
| 27 | 2-4-1 المجال الزمني |
| 27 | 3-4-1 المجال المكاني |

| الباب الثاني | |
|--------------|--|
| 28 | 2- الدراسات النظرية والسابقة |
| 29 | 1-2 الدراسات النظرية |
| 30 | 1-1-2 التصميم |
| 30 | 2-1-2 الأختبار |
| 31 | 3-1-2 التوافق الحركي |
| 32 | 1-3-1-2 أهمية التوافق الحركي |
| 32 | 2-3-1-2 التوافق العام والتوافق الخاص |
| 32 | 3-3-1-2 التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف |
| 32 | 4-3-1-2 التوافق (القدمين- العين) وتوافق (الذراعين- العين) |
| 33 | 4-1-2 القابليات التوافقية |
| 33 | 1-4-1-2 مناقشة مصطلح القابليات التوافقية |
| 35-34 | 2-4-1-2 مفهوم القابلية |
| 37-36 | 3-4-1-2 مكونات القابليات التوافقية |
| 38 | 4-4-1-2 وظائف القابليات التوافقية |
| 38 | 5-1-2 مفهوم وأهمية الجمناستيك الايقاعي |
| 39 | 1-5-1-2 انواع المهارات في الجمناستيك الايقاعي |
| 40-39 | 1-1-5-1-2 المهارات الحرة بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وأنواع الدورانات |

| | |
|-------|--|
| 41 | 2-1-5-1-2 المهارات مع الادوات مثل (الشواخص) و(الحوال) و(الاطواق) و(الكرات) و(الاشرطة الثعبانية) |
| 42 | 3-1-5-1-2 المهارات الاكروبايكية |
| 42 | 2-5-1-2 علاقة القابليات التوافقية مع المهارات بالجمناستك الايقاعي |
| 43 | 3-5-1-2 اهمية القابليات التوافقية لرياضة الجمناستك الايقاعي |
| 43 | 2-2 الدراسات السابقة |
| 43 | 1-2-2 دراسة زهرة شهاب احمد العبيدي 1993 |
| 46-44 | 2-2-2 دراسة فؤاد متعب حسين 2016 |
| | الباب الثالث |
| 49 | 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية |
| 49 | 1-3 منهج البحث |
| 49 | 2-3 مجتمع البحث وعينته |
| 50 | 1-2-3 عينة بناء الاختبارات (عينة التحليل الاحصائي) |
| 50 | 2-2-3 العينة الاستطلاعية (عينة تجريب الاختبارات) |
| 50 | 3-2-3 عينة التطبيق الرئيسية(عينة تقنين الاختبارات) |
| 51 | 3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة |
| 51 | 1-3-3 ادوات البحث العلمي |
| 51 | 2-3-3 الادوات المساعدة في الاختبارات |
| 52 | 3-3-3 الاجهزة المستخدمة في الدراسة |
| 52 | 4-3 اجراءات البحث الميدانية(خطوات تصميم الاختبارات) |

| | |
|---------|---|
| 52 | 1-4-3 تحليل خصائص مجتمع البحث المشتركة |
| 54-52 | 2-4-3 تحديد القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي |
| 55 | 3-4-3 تصميم الاختبارات وصلاحيتها |
| 74-56 | 4-4-3 مواصفات مفردات الاختبارات المصممة |
| 83-75 | 5-4-3 الاسس والمعاملات العلمية للاختبارات المصممة |
| 83 | 6-4-3 التجربة الاستطلاعية |
| 84 | 7-4-3 مظاهر قوة وقبول الاختبارات |
| 84 | 8-4-3 تطبيق الاختبارات (تقنين الاختبارات |
| 85 | 5-4-5 الوسائل الاحصائية |
| 87-86 | الباب الرابع |
| 88 | 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها |
| 88 | 1-4- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبارات القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي وتحليلها |
| 92-88 | 1-1-4- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم وتحليلها |
| 97-93 | 2-1-4- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة واستلامها وتحليلها |
| 102-98 | 3-1-4- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي مع الزميلة وتحليلها |
| 107-103 | 4-1-4- عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار الركض المتعرج بطبقة الكرة وتحليلها |

| | |
|---------|--|
| 112-108 | 4-1-5 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار دوران الحبل والجسم وتحليلها |
| 117-113 | 4-1-6 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة لأحدى المؤشرات وتحليلها |
| 122-118 | 4-1-7 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة في الدائرة المحددة وتحليلها |
| 127-123 | 4-1-8 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة مع الدوران وتحليلها |
| 132-128 | 4-1-9 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار البروك الجالس مع مسك الطوق وتحليلها |
| 137-133 | 4-1-10 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار رمي واستلام الكرة مع الدرجة على الارض ثم الدوران وتحليلها |
| 142-138 | 4-1-11 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار ركض الزكزاك مع وثبة المقص وتحليلها |
| 147-143 | 4-1-12 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق وتحليلها |
| 152-148 | 4-1-13 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار مسك الطوق مع الثبات وتحليلها |
| 157-153 | 4-1-14 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار اتران الكرة (المعدل) وتحليلها |
| 162-158 | 4-1-15 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار الوقوف بمشط القدم على العارضة وتحليلها |
| 167-163 | 4-1-16 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار قفزة المزوركا مع الشريط وتحليلها |
| 172-168 | 4-1-17 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار اداء وثبة المقص اماما مع درجة الطوق على الارض وتحليلها |

| | |
|---------|---|
| 177-173 | 18-1-4 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار دوران الطوق مع وثبة الخطوة وتحليلها |
| 182-178 | 19-1-4 عرض نتائج تحديد المستويات المعيارية لاختبار مرجحة الشاخص مع وثبة الغزال وتحليلها |
| 184-183 | 2-4 مناقشة نتائج تحديد المستويات المعيارية للاختبارات |
| | الباب الخامس |
| 186 | 5- الاستنتاجات والتوصيات |
| 186 | 1-5 الاستنتاجات |
| 187 | 2-5 التوصيات |
| | مصادر البحث |
| 190-189 | - المصادر العربية |
| 191 | - المصادر الاجنبية |
| 192 | الملاحق |

الجدول

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|--|------------|
| 50 | وصف طالبات المرحلة الثالثة لمجتمع البحث والعينة الكلية والعينات الثلاث | 1 |
| 54-53 | اتفاق الخبراء والمتخصصين حول تحديد القابليات التوافقية بحسب الاهمية النسبية | 2 |
| 77-76 | معاملات موضوعية للاختبارات | 3 |
| 79-78 | نتائج القدرة التمييزية للاختبارات | 4 |
| 81-80 | معامل صعوبة وسهولة للاختبارات | 5 |
| 83-82 | معامل الثبات للاختبارات | 6 |
| 88 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم | 7 |
| 91-89 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم | 8 |
| 92 | اشتقاق معايير اختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم | 9 |
| 93 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي الكرة واستلامها | 10 |
| 96-94 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي الكرة واستلامها | 11 |
| 97 | اشتقاق معايير اختبار رمي الكرة واستلامها | 12 |
| 98 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي الكرة مع الزميلة | 13 |

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|---------|---|---------------|
| 101-99 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي الكرة مع الزميلة | 14 |
| 102 | اشتقاق معايير اختبار رمي الكرة مع الزميلة | 15 |
| 103 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار الركض المتعرج بطبقة الكرة | 16 |
| 106-104 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار الركض المتعرج بطبقة الكرة | 17 |
| 107 | اشتقاق معايير اختبار الركض المتعرج بطبقة الكرة | 18 |
| 108 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار دوران الحبل والجسم | 19 |
| 111-109 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار دوران الحبل والجسم | 20 |
| 112 | اشتقاق معايير اختبار دوران الحبل والجسم | 21 |
| 113 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي الكرة لأحدى المؤشرات | 22 |
| 116-114 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي الكرة لأحدى المؤشرات | 23 |
| 117 | اشتقاق معايير اختبار رمي الكرة لأحدى المؤشرات | 24 |
| 118 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي الكرة في الدائرة المحددة | 25 |
| 121-119 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي الكرة في الدائرة المحددة | 26 |
| 122 | اشتقاق معايير اختبار رمي الكرة في الدائرة المحددة | 27 |
| 123 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي الكرة مع الدوران | 28 |
| 126-124 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي الكرة مع الدوران | 29 |

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|---------|---|---------------|
| 127 | اشتقاق معايير اختبار رمي الكرة مع الدوران | 30 |
| 128 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار البروك الجالس مع مسك الطوق | 31 |
| 131-129 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار البروك الجالس مع مسك الطوق | 32 |
| 132 | اشتقاق معايير اختبار البروك الجالس مع مسك الطوق | 33 |
| 133 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار رمي واستلام الطوق مع الدرجة على الارض ثم الدوران | 34 |
| 136-134 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار رمي واستلام الطوق مع الدرجة على الارض ثم الدوران | 35 |
| 137 | اشتقاق معايير اختبار رمي واستلام الطوق مع الدرجة على الارض ثم الدوران | 36 |
| 138 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار ركض الزكزاك مع وثبة المقص | 37 |
| 141-139 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار ركض الزكزاك مع وثبة المقص | 38 |
| 142 | اشتقاق معايير اختبار ركض الزكزاك مع وثبة المقص | 39 |
| 143 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق | 40 |
| 146-144 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق | 41 |
| 147 | اشتقاق معايير اختبار وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق | 42 |

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|---------|--|---------------|
| 148 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار مسك الطوق مع الثبات | 43 |
| 151-149 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار مسك الطوق مع الثبات | 44 |
| 152 | اشتقاق معايير اختبار مسك الطوق مع الثبات | 45 |
| 153 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار اوزان الكرة (المعدل) | 46 |
| 156-154 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار اوزان الكرة(المعدل) | 47 |
| 157 | اشتقاق معايير اختبار اوزان الكرة(المعدل) | 48 |
| 158 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار الوقوف بمشط القدم على العارضة | 49 |
| 161-159 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار الوقوف بمشط القدم على العارضة | 50 |
| 162 | اشتقاق معايير اختبار الوقوف بمشط القدم على العارضة | 51 |
| 163 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار قفزة المزوركا مع الشريط | 52 |
| 166-164 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار قفزة المزوركا مع الشريط | 53 |
| 167 | اشتقاق معايير اختبار قفزة المزوركا مع الشريط | 54 |
| 168 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار اداء وثبة المقص اماما مع درجة الطوق على الارض | 55 |
| 171-169 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار اداء وثبة المقص اماما مع درجة الطوق على الارض | 56 |
| 172 | اشتقاق معايير اختبار اداء وثبة المقص اماما مع درجة الطوق على الارض | 57 |
| 173 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار دوران الطوق مع وثبة الخطوة | 58 |

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|---------|---|---------------|
| 176-174 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار دوران الطوق مع وثبة الخطوة | 59 |
| 177 | اشتقاق معايير اختبار دوران الطوق مع وثبة الخطوة | 60 |
| 178 | المعالم الاحصائية لنتائج اختبار مرجحة الشاخص مع وثبة الغزال | 61 |
| 181-179 | معالجة الدرجات الخام لتقنين اختبار مرجحة الشاخص مع وثبة الغزال | 62 |
| 182 | اشتقاق معايير اختبار مرجحة الشاخص مع وثبة الغزال | 63 |

الإشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| 92 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم | 1 |
| 97 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة واستلامها | 2 |
| 102 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة مع الزميلة | 3 |
| 107 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار الركض المتعرج بطبقة الكرة | 4 |
| 112 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار دوران الحبل والجسم | 5 |
| 117 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة لأحدى المؤشرات | 6 |
| 122 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة في الدائرة المحددة | 7 |
| 127 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي الكرة مع الدوران | 8 |
| 132 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار البروك الجالس مع مسك الطوق | 9 |
| 137 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار رمي واستلام الطوق مع الدحرجة على الأرض ثم الدوران | 10 |
| 142 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار ركض الزكزاك مع وثبة المقص | 11 |

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|---|-----------|
| 147 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق | 12 |
| 152 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار مسك الطوق مع الثبات | 13 |
| 157 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار اتزن الكرة (المعدل) | 14 |
| 162 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار الوقوف بمشط القدم على العارضة | 15 |
| 167 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار قفزة المزوركا مع الشريط | 16 |
| 172 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار اداء وثبة المقص اماما مع دحرجة الطوق على الارض | 17 |
| 177 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار دوران الطوق مع وثبة الخطوة | 18 |
| 182 | يوضح تكرارات درجات الطالبات ضمن مدى المستويات المعيارية لاختبار مرجحة الشاخص مع وثبة الغزال | 19 |

الملاحق

| الصفحة | عنوان الملحق | رقم الملحق |
|---------|--|------------|
| 193 | اسماء اللجنة العلمية لأقرار عنوان الاطروحة ومتغيراتها في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت | 1 |
| 194 | اسماء المتخصصين الأكاديميين الذين اعتمدتهم الباحثة في تحديد اهم القابليات التوافقية | 2 |
| 195 | استمارة استبانة اتفاق اراء الخبراء والمتخصصين حول تحديد اهم القابليات التوافقية لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجمناستك الايقاعي | 3 |
| 196 | استمارة مقابلة شخصية فردية مباشرة | 4 |
| 197 | اسماء المتخصصين الأكاديميين الذين اعتمدتهم الباحثة في تحديد صلاحية الاختبارات | 5 |
| 198 | استمارة تسجيل تقييم الاختبارات | 6 |
| 199 | كتاب تسهيل المهمة | 7 |
| 201-200 | بعض صور تطبيق الاختبارات | 8 |

الباب الاول

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري

2-4-1 المجال الزمني

3-4-1 المجال المكاني

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

ان التقدم العلمي في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة وخاصة في الأنشطة البدنية ومن خلال البحوث والدراسات التي شهدتها السنوات السابقة والحالية ، وكلا حسب اختصاصه وتوجهه في التربية البدنية ، هو بحاجة ماسة الى القيام بالبحوث والدراسات ولكافة الأعمار. وأصبح لزاما على الخبراء والعلماء ان يجتهدوا لوضع عدد من الاختبارات العلمية لقياس قابلية الافراد في مختلف الأنشطة الحركية لتطوير القدرات البدنية والحركية ومن ثم الارتقاء بالقابليات التوافقية بوصفها القاعدة الاساس التي تبنى عليها المهارات الاساسية.

ان لأهمية القياس والتقويم في التربية البدنية وعلوم الرياضة كأبي مجال من مجالات العلوم المختلفة سواء أنسانية ام علمية لا تستطيع ان تستوفي أبعادها وأهدافها الا بتوفر البرنامج التقويمي في مناهجها، أن الانسان من أهم مجالات التقويم والقياس في التربية البدنية لذلك يعتبر من أكثر الانواع أهمية وخطورة ، يعتبر الانسان من أكثر مخلوقات الله تعقيدا وأكثرها مرونة وتكيفا ايضا، كما انه اقلها جميعا قابلية للضبط والتحكم والتجريب، ورغم ذلك فقد تقدم القياس في هذا المجال تقدما رائعا ، حيث اصبح له في التربية البدنية الحديثة مظهرا مشرفا ودورا بارزا.

وان لإيجاد الاختبارات دور في أنها تنفع في اكتشاف وتشخيص أهم النقاط التي تؤثر القوة والضعف لدى الطلبة في الجوانب البدنية والمهارية والحركية بغية توجيههم وتعزيز قدراتهم فضلا عن ايجاد الطرائق العلاجية لنقاط ضعفهم. اذ تعد القابليات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود اضافة الى التكنيك الرياضي شرطا أساسيا لضمان التفوق والأداء. ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات العلمية والمصادر والالعاب الاولمبية العالمية في الجمناستك الايقاعي لأحظت أن للقابليات التوافقية تأثير كبير على مستوى الأداء الحركي والتي تعتبر الرابط الرئيسي بين الصفات البدنية الأخرى. وينمو دور القابليات التوافقية في النتيجة المحققة في المنافسة كلما كانت الرياضة أو الفعالية تتميز بمتطلبات أعلى للأداء من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القابليات التوافقية كقابليات منفردة وانما ترتبط دائما بغيرها من شروط الأداء الرياضي مثل

القدرات البدنية والتكتيك والتكتيك ، كما ترتبط في الأغلب ببعضها بعضا، وتتعكس القابليات التوافقية على نوعية الاداء الحركي ، وسرعة التعلم الحركي، والقابلية على تكييف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال الحركات.

كما ان للقابليات التوافقية أهمية كبيرة في تقويم الأداء الحركي للفرد ولكل لعبة رياضية متطلبات توافقية خاصة تميزها عن غيرها من الالعب وعادة تتعكس هذه المتطلبات على مواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسوها ولا نشك ان توافر هذه المتطلبات لدى الممارسين يعطي فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها ولقد اصبح من الالهية توافر القابلية التوافقية المناسبة كأحد الدعامات الهامة للوصول بالالعبات الى اعلى المستويات الرياضية الممكنة او للوصول بالعملية التعليمية الى المستوى المطلوب بالنسبة (للطالبات).

وتبرز أهمية البحث في ان مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اكثر من اتجاه في نفس الوقت. فضلا عن ان هذه اول دراسة في بناء اختبارات للقابلية التوافقية والاداء المهاري في الجمناستك الايقاعي في العراق.

1-2 مشكلة البحث:

ان الغرض من البحث العلمي في المجال الرياضي هو الوصول أو امكانية الارتقاء بالمستوى وذلك بوجود الحلول للمشكلات التي تواجه التقدم العلمي ، وبالاعتماد على آراء الخبراء والمختصين في ايجاد الحلول للمشاكل التي تواجه الفرد الرياضي كمجال يعتمد على العديد من العلوم وفي فعالية الجمناستك الايقاعي ونظرا لمتطلبات الأداء المهاري لابد من معرفة القابليات التوافقية.

من خلال متابعة الباحثة لأداء الطالبات في الجمناستك الايقاعي لبعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة اثناء فترة العملية التعليمية كونها تدريسية لهذه اللعبة وجدت ان هناك افتقار الى وجود الاختبارات للقابليات التوافقية والتي تساعد في تحديد اكثر القابليات ملائمة وتوظيفها في الاداء المهاري مما يساعد في العملية التعليمية والتي من خلالها الوصول للمستوى المطلوب للطالبة.

كون أن الاختبارات والقياس هو الوسيلة لمعرفة مدى تقدم المستوى للمتعلم وتقويم أدائه المهاري وفق الأسس العلمية والموضوعية.

ذلك ان رياضة الجمناستك الايقاعي تتطلب امتلاك نوع من التوافق (العام والخاص) وذلك لأداء المهارات الحركية بانسيابية عالية لان كل المهارات التي تؤدي بالجمناستك الايقاعي تكون بكامل الجسم واجزاء الجسم.

ومن أكثر الأخطاء التي تقع فيها المبتدئة بالنسبة لبعض المهارات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي أشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء المهارات. لذلك تأمل الباحثة من تلافي الأخطاء في معرفة المستوى الحقيقي للطالبة من خلال بناء الاختبارات المناسبة للقابليات التوافقية المرشحة من قبل الخبراء والمختصين.

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على أهم القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بأدوات وبدون ادوات في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.
- 2- تصميم اختبارات للقابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بأدوات وبدون ادوات في الجمناستك الايقاعي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.
- 3- تقنين اختبارات للقابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بأدوات وبدون ادوات في الجمناستك الايقاعي لطالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: طالبات كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.
- 2-4-1 المجال الزمني: المدة من 3 / 9 / 2018 لغاية 13 / 2 / 2019.
- 3-4-1 المجال المكاني: القاعات المغلقة للجمناستك الايقاعي بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التصميم

2-1-2 الاختبار

3-1-2 التوافق الحركي

1-3-1-2 أهمية التوافق الحركي

2-3-1-2 التوافق العام والتوافق الخاص

3-3-1-2 التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف

4-3-1-2 التوافق (القدمين – العين) وتوافق (الذراعين- العين)

4-1-2 القابليات التوافقية

1-4-1-2 مناقشة مصطلح القابليات التوافقية

2-4-1-2 مفهوم القابلية

3-4-1-2 مكونات القابليات التوافقية

4-4-1-2 وظائف القابليات التوافقية

5-1-2 مفهوم وأهمية الجمناستك الايقاعي

1-5-1-2 أنواع المهارات في الجمناستك الايقاعي

1-1-5-1-2 المهارات الحرة (بدون ادوات)

2-1-5-1-2 المهارات مع الأدوات

3-1-5-1-2 المهارات الاكروباتيكية

2-5-1-2 علاقة القابليات التوافقية مع المهارات في الجمناستك
الايقاعي

3-5-1-2 أهمية القابليات التوافقية لرياضة الجمناستك الايقاعي

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 دراسة زهرة شهاب أحمد العبيدي (1993م)

2-2-2 دراسة فؤاد متعب حسين (2016م)

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:**2-1-1 الدراسات النظرية:****2-1-1-1 التصميم:**

هو استخدام الخبرات السابقة في مواقف الحياة الجديدة بعد تجديدها وفي سبيل ذلك يجب البدء بالخبرة الملموسة كضرورة تشكيل التصميمات . لذلك فان التصميم يكون نتيجة استجابة الفرد نحو عدد من الأحداث او الأشياء بطريقة واحدة اذ يقوم بجمعها في ذهنه بطريقة واحدة . والتصميم هو تعبير او جملة تتصف بالعمومية والشمول ويكون في العادة على شكل تعريف أو قاعدة أو مبدأ أو قانون أو استنتاج أو توجيهات ، لذلك فهو يتيح للمتعلم ان يتقدم معتمدا على نفسه وهي عملية ذات طبيعة اقتصادية فهو ليس في حاجة الى مواجهة كافة الظواهر والأشياء المحيطة به ليفهمها⁽¹⁾.

2-1-2 الاختبار:

يعد الاختبار أداة هامة من أدوات البحث العلمي جنباً الى جنب مع (الاستفتاء والمقابلة والملاحظة... الخ) اذ يعد احدى أدوات البحث ، ويعتبر الاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية التي تعتمد على التجريب ويعرفه كرونباك (Gronbach) بأنه " طريقة نظامية للمقارنة بين سلوك لفردين او اكثر".

هنالك تقسيمات متعددة للاختبار وهي مختلفة طبقاً للشكل او الغرض او المحتوى

ويقسمها كرونباك (Gronbach) الى:

- 1- اختبار تحديد الأداء المميز: وهو اختبار يقيس ما يحتمل أن يفعل المختبر في موقف معين أو نوع من المواقف والاختبار المصمم في هذا البحث يعطي هذا المؤشر .
- 2- اختبار أقصى أداء : وهو اختبار يستخدم لتحديد أي حد يستطيع المختبر ان يقوم بأدائها الى اقصى قدرته.

(1) امين انور خولي واخرون: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص36.

كما يمكن تقسيم الاختبار الى:

- 1- اختبار ذاتي: وهو اختبار يعتمد على التقدير الذاتي أو الاعتيادي في تقويم الأداء.
- 2- اختبار موضوعي: وهو الذي يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بحيث يمكن عن طريقها اصدار أحكام موضوعية على الأفراد أو الأحداث الموضوعية والاختبار المصنف في هذا البحث يعطي هذا المؤشر لأن فيه درجات وعلى القائم بالاختبار تسجيل نتائج المختبر وفق تصميم الاختبار ومن ثم يجمع تحصيل الاختبار واطار الحكم على المختبر وفق الدرجة التي حصل عليها.

2-1-3 التوافق الحركي:

"هو قابلية الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لأنجاز ذلك الواجب الحركي"⁽¹⁾

كذلك يقصد بالتوافق الانسجام بين القدرات البدنية والحركية والأجهزة الداخلية للجسم، يتكون التوافق من مجموعة من الصفات المشتركة التي تكون بمجموعها التوافق وهي التوازن - الاحساس بالأيقاع - الرشاقة - القدرة على ارتقاء العضلات الإرادي - التناسق الحركي. فقد عرفه ريسان خريبط بأنه " قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد".⁽²⁾

كما عرفه حديثاً(كروس) " بأنه قابلية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والمجاميع العضلية الهيكلية".⁽³⁾

كما يشير (هوفمان) " الى أن التوافق هو قابلية ربط سلسلة من القابليات الحركية والتوافقية مع بعضها البعض".⁽⁴⁾

(1) ساري احمد حمدون واخرون: اللياقة البدنية والصحية، ط1(عمان، دار وائل للنشر/2001)،ص51.

(2) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية وعلوم الرياضة، ج1، جامعة البصرة، 1998، ص63.

(3) Grosser M, staischka s, Zimmer manne: pas neue Kondition strojning biv buchverlag Murcher, 2008,p132.

(4) Hohmann A, Lames M.Letzelter M, Einfuhrung in die Training swisserschaft, Qauflage, limpert verlag wiebelsheim,2001,p240

2-1-3-1 أهمية التوافق الحركي:

يعد التوافق الحركي ذو أهمية كبيرة وذلك لأنه يعتبر أحد الأطراف الرئيسية للتربية البدنية، "وأن أهمية التوافق الحركي لا تتحدد في التربية البدنية فقط" بل الى الحياة العامة للفرد كذلك ، فالمشي وركوب السيارة والكتابة والعزف على البيانو تتطلب قدرا معيناً من التوافق بين الأطراف أو الجسم ككل أو العين واليدين والتوافق الحركي الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ، والتوافق لا يتطلب بالضرورة قوة عضلية كبيرة او تحمل عالي الأداء الا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لفترات طويلة نسبياً.

2-3-1-2 التوافق العام والتوافق الخاص:

- **فالتوافق العام:** هو ما يطلق على الحركات اليومية التي يؤديها كل فرد رياضي او غير رياضي مثل (المشي، الصعود والنزول على السلم، الركض، الوثب) وهي جميعها انواع من التوافق التي يمكن ان يؤديها اي شخص.
- **اما التوافق الخاص:** فهو الذي يتطلب تدريباً خاصاً على نوع معين من العمل، والرياضي الذي يمارس رياضة معينة تتطلب التوافق في الأداء البدني والحركي مثل لاعب التنس او رامي الرمح او لاعبة الجمناستيك وفي ضوء ما سبق قسم التوافق الى تقسيمات عدة منها⁽¹⁾:

2-3-1-3 التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف.**2-3-1-4 توافق (القدمين - العين) وتوافق (الذراعين - العين):**

فعلى هذا الأساس يكون تكامل القابليات والصفات الحركية وعملية تحسينها امراً ضرورياً لحركات اللاعب الرئيسية وانها تؤدي تأثيراً كبيراً في زيادة درجة التعلم وتحسين الأداء الفني المطلوب في لعبة من الألعاب أو حركة من الحركات الرياضية.

(1) اثير محمد صبري الجميلي: مصطلح القابليات التوافقية، مقال منشور عن الاكاديمية الرياضية العراقية، 2016.

2-1-4 القابليات التوافقية:

هي تلك القابليات المؤثرة بالإنجاز الرياضي عن طريق فعلها في معالجة الواجبات الحركية في الفعاليات والألعاب والمهارات الحركية وامكانية تنفيذها بشكل كامل وسليم. وأذ شخص (bareank1993) متطلبات وشروط الانجاز الرياضي في الألعاب والرياضات الايقاعية والجمناستيكية وأطلق عليها بالقابليات التوافقية، والتي لدى تطورها بالمستوى العالي تمكن الرياضي من الارتقاء في مستوى امكانياته الحركية التركيبية للمهارات الجمناستيكية.

2-1-4-1 مناقشة مصطلح القابليات التوافقية⁽¹⁾:

سميت القابليات التوافقية سابقا بالرشاقة اذ اختلفت آراء ومفاهيم العلماء وخبراء التربية الرياضية الأجانب والعرب حول هذا المفهوم والمصطلح، ان هذا الاختلاف ناتج عن الطابع المركب التي تتميز به، "وذلك لارتباط كلا من الصفات البدنية من جهة وبالنواحي المهارية من جهة اخرى أذ اختلفت اساليب تعريفها بالدقة العلمية كما هي في الجوانب الاساسية والمساعدة"⁽²⁾.

من خلال ذلك يتبين لنا مفهوم الرشاقة يختلف بحسب آراء العلماء فقد تطرق hirtz الى الرشاقة على انها تركيب من القدرات 1- مقدرة التكيف 2- مقدرة تحديد الاتجاه 3- المقدرة على التركيب 4- القدرة المهارية 5- القدرة التوافقية 6- القدرة التوجيهية 7- قدرة التوازن 8- القدرة الحركية⁽³⁾.

كما تطرق هارا الى الرشاقة واطلق مصطلح (الدقة الحركية) معتمدا على hirtz ، نفهم تحت مصطلح الدقة الحركية أولا قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد وثانيا

(1) زهرة شهاب احمد :منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية واثره بمستوى الاداء لمهارات الجمناستيك الفني، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1993)، ص29.

(2) سليمان علي واخرون: مسابقات الميدان والمضمار تكنيك - تعليم - تدريب، مطابع الثقافة، الاسكندرية، 1979، ص49.

(3) عقيل الكاتب، اثير محمد صبري واخرون: اللياقة البدنية للطلبات، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص102.

قابلية التعلم السريع للمهارات الحركية الرياضية وثالثا تطبيق المهارات بشكل مناسب للمتطلبات مع التغير السريع بما يتناسب والوضعية⁽¹⁾.

كما يعرفها قاسم حسن حسين على أنها الدقة الحركية وهي قدرة الفرد على تغير أوضاعه في الهواء كما انها قابلية الفرد على التغير من وضع الى اخر بأقصى سرعة وتوافق ولياقة عامة، لأنها تتطلب أحيانا صفة القوة والمطاولة⁽²⁾.

كذلك عرفها ابراهيم سلامة بانها " قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم"⁽³⁾.

كما أشار ماينل الى " أنها التوقيت في حركة الراس وحركة الأقدام"⁽⁴⁾.

2-4-1-2 مفهوم القابلية:

ان تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي وإنجاز المهارات الحركية يتم بتنسيق عمل القابليات التوافقية الخاصة بتلك المهارات وتنعكس على " نوعية الاداء الحركي- سرعة التعلم الحركي- القابلية على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ - فاعلية وجمال وانسيابية الحركات"⁽⁵⁾.

تعد القابليات التوافقية من المقومات الاساسية للإنجاز الرياضي وتعد أساسا لعملية توجيه وتنظيم الحركة، ويعبر عن مصطلح القابليات التوافقية في كيفية اكتساب السرعة والسهولة بالجانب المهاري، كذلك ضرورية لتطوير التدريب والتعلم ليستطيع من خلالها دائما تقديم الأفضل لمتطلبات اللعبة. وان مستوى انجاز عال بالقابليات التوافقية يضمن سرعة ونوعية جيدة من تعلم وتدريب المهارات، فضلا عن تقليل المخاطر في حدوث الاصابات⁽⁶⁾.

(1) هارا ويرش: اصول التدريب الرياضي(ترجمة) عبد علي نصيف، مطبعة اوفيس التحرير، بغداد، 1975، ص215.

(2) قاسم حسن حسين: منصور جميل، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1998، ص204.

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، مطبعة المصري، القاهرة، 1966، ص18.

(4) عقيل الكاتب، اثير محمد صبري وآخرون: اللياقة البدنية للطلّبات، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988، ص102.

(5) عصام الدين عبدالخالق:التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط1، (دار المعارف، الاسكندرية، 1994)، ص172.

(6) Mullar,stein and konzag: Hondball.spielend.trainieren,Erste Auflage, Berlin, sportverleg

Cmbll, 1992, p136.

وتعتبر الباحثة أن دور القابليات التوافقية يبرز في النتيجة المحققة في الأداء كلما كانت اللعبة أو الفعالية تتميز بمتطلبات اعلى للإنجاز من حيث التوافق العصبي العضلي، ولا تظهر القابليات التوافقية كقابليات منفردة وانما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضي مثل القدرات البدنية والأداء المهاري والخططي المحددة للفعالية.

كما ترتبط في الأغلب ببعضها البعض، وتتعكس القابليات التوافقية على نوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي، والقدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ، وهذا ما أكده وجيه محجوب " بأن فكرة القابليات التوافقية تتلخص في تجميع عدد من القدرات الحركية مع بعض الصفات البدنية المؤثرة في الأداء وحسب متطلبات الأداء فضلا عن سلامة اجهزة الجسم الداخلية⁽¹⁾.

أن توفر مستوى جيد من القابليات التوافقية لدى الطالبة يؤدي الى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، ومن ثم يتم اداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، ان المستوى التوافقي العالي يمكن الطالبة من تنوع الاداء المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية.

لذلك تعتبر من الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي العضلي، فاذا ما كان التنسيق جيدا بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وعندها يشعر الفرد بالقابلية على الأداء بشكل جيد⁽²⁾.

ان القابليات التوافقية يجب تتميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة، اذ تحتاج تلك المهارات لمستوى متقدم من السيطرة والتحكم في الاداء⁽³⁾. كما ترى الباحثة ان تنمية القابليات التوافقية يعكس معدلا عاليا من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي.

-
- (1) وجيه محجوب، احمد البديري: علم الحركة، تعلم حركي: (الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1983)، ص116.
- (2) ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص27.
- (3) سعد غريب محمد: فاعلية استخدام معينات التدريب على بعض المدركات الحس - الحركية ومستوى الاداءات الحركية الهجومية لناشئ كرة السلة- كلية التربية الرياضية- جامعة الزقازيق- رسالة دكتوراه غير منشورة، 2010، ص24.

ان الاهتمام الواعي والهادف بتطوير القابليات التوافقية قد اصبح اكثر ضرورة اذ انه كثيرا ما لا تحققه الاهداف الموضوعية بالدرجة الأولى، وان ما يوجد من نقص فني في الاداء ترجع اسبابه في الكثير من الحالات الى المستوى الضئيل من الكفاءة التوافقية، وما ينتج عنها من تثبيت للأداء المهاري الخاطئ مما يخلق نوعا من الصعوبة في تحسين الأداء الفني للرياضي وتحجيم الانجاز⁽¹⁾.

كذلك تعتبر القابليات التوافقية أحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية اذ تشكل القابليات التوافقية عاملا وقاسما مشتركا ومركبا من العناصر الاخرى كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها امكانيات الفرد الجسمانية، فرى ان الأفراد الذين يتميزون بالقابليات التوافقية بمستوى أفضل من غيرهم يستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة مهارية ولا ترتبط القابليات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة التكنيكية والتكتيكية⁽²⁾.

ان الأفراد الذين يفقدون قدرا معينا من القابليات التوافقية يتسبب لهم صعوبة بالغة في الوصول الى الية الأداء فضلا عن عدم الموازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى من الصعوبة للأداء⁽³⁾.

2-1-4-3 مكونات القابليات التوافقية:

اختلفت الآراء في تقسيم القابليات التوافقية على عدة أقسام من حيث ربط أكثر من

قابلية توافقية مع بعضها البعض، فقد قسمها (Hirtz) على خمس قابليات وهي:

1- القابلية على الاستجابة السريعة.

2- القابلية على التوجه.

3- القابلية على الايقاع الحركي.

(1) نسرين محمود نبيه: اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الاداء الفني على عارضة التوازن

لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، رسالة ماجستير، 2004، ص10.

(2) حنين عز الدين، علي سلامة علي: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحقيق الحجم المستهدف للقوة العضلية لناشئ

الهوكي، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان 1993، ص136.

(3) محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية وعلوم الرياضة (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)، ص114.

4- القابلية على التفريق.

5- القابلية على التوازن.

وكذلك قسمها (Mathews for-Edunrti) على ستة اقسام وهي كالآتي:

1- قابلية التبديل.

2- قابلية رد الفعل البسيط والمركب.

3- قابلية الاحساس بالاتجاه الصحيح.

4- قابلية الوزن الحركي.

5- قابلية الربط الحركي.

6- قابلية التوازن الثابت والمتحرك.

كما قسمها (david و Pavel) القابليات التوافقية كالآتي:

1- القابلية على الايقاع الحركي.

2- القابلية على التمايز الحس حركي.

3- القابلية على التوازن.

4- القابلية على التوافق.

5- القابلية على التكيف.

6- القابلية على التوجه.

اما (جميل البديري واحمد خميس) و(ريتير) فقد قسموا القابليات التوافقية على (7)

قابليات وهي:

1- القابلية على الايقاع الحركي.

2- القابلية على بذل الجهد المناسب.

3- القابلية على التوازن.

4- القابلية على تقدير الوضع.

5- القابلية على الربط الحركي.

6- القابلية على التكيف مع الاوضاع المتغيرة.

7- القابلية على الاستجابة السريعة.

أذ اتفقت الباحثة مع عدد من الخبراء المختصين في تحديد القابليات التوافقية الملائمة لوضع الدراسة القائمة للعبة الجمناستك الايقاعي وارتأت الاخذ بخمس قابليات توافقية وهي كالآتي:

- 1- قابلية الربط الحركي: هي استطاعة الفرد على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية.
- 2- قابلية الاتزان الحركي: هي استطاعة الفرد على الاحتفاظ بالجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه.
- 3- قابلية الايقاع والوزن الحركي: هي استطاعة الفرد على ادراك الحركة الذاتية واداء هذه الحركة بهذا الايقاع أو هي ايجاد الايقاع المناسب بنفسه لحركة معينة.
- 4- قابلية التبديل وتغيير الاتجاه: هي قابلية الفرد على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحالة.
- 5- قابلية التوجيه والاحساس بالاتجاه الصحيح: هي استطاعة الفرد على الاحساس بالمكان المتغير لكل من جسمه والاشياء المتحركة كالكرة والزملاء... الخ.

2-1-4-4 وظائف القابليات التوافقية:

- 1- من الوجهة العامة: اذ من خلالها يمكن التصرف السريع والمناسب للحالة.
- 2- من الوجهة الخاصة: ممكن من خلالها ما يلي:
 - تعلم الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصي " نوعية الاداء الحركي".
 - من خلالها يتم تقصير الزمن اللازم لتعلم فنيات اللعب " سرعة التعلم الحركي".
 - ملاحظة جودة الاداء الحركي " فعالية الحركات وجمالها".

2-1-5 مفهوم واهمية الجمناستك الايقاعي:

"المهارات الايقاعية من الأنشطة العملية التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام أذ انها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي والمسار المحبب الى النفس، الى جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها في التمرينات الاساسية والايقاعية وتتميز المهارات الايقاعية بالسلاسة والانسيابية في الأداء، وتكسب لاعباتها القابلية على التدوق الجمالي للمهارة،

والثقة بالنفس وتنمي لديهن الاحساس بالتناسق في اداء المهارات المتعددة، والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والخفة والسرعة. وتنمي المهارات الايقاعية للاعبات الصفات الارادية والخلقية والاجتماعية وتؤدي المهارات اما بصورة فردية او جماعية ، باستخدام الأدوات أو بدونها. والمهارات الايقاعية مقصورة فقط على الفتيات لتمتعهن بالرشاقة والمرونة والتعبير العاطفي والابتكار والخيال الخصب"⁽¹⁾.

لذلك تعتبر أهمية المهارات الايقاعية من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة الى تنشيط ممارستها، اذ انها تنمي الفرد بدنيا ونفسيا واجتماعيا وتعمل على اكتساب القوام الجيد وتنمية الاحساس بالتناسق وقوة المهارات، كذلك تنمي لدى اللاعبة الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والاحساس بالحركة وديناميكيته، كما تتميز المهارات الايقاعية بالتنوع والشمول، وهذا التنوع وذلك الشمول يجعل اللاعبة متحركة في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار بهذا العمل في اطار متوافق، كما تعمل على اكساب اللاعبة القدرة على التخيل والابداع والقدرة على التحكم في سرعة تلبية الجهاز العضلي واطهار قوة الشخصية والارادة وتعود اللاعبة بالتغلب على المصاعب.

2-1-5-1-2 انواع المهارات في الجمناستك الايقاعي⁽²⁾:

2-1-5-1-2 المهارات الحرة بدون ادوات مثل السير والركض والقفزات والوثبات والتموجات وانواع حركات التوازن والمرجحات وأنواع الدورانات:

- 1- المشي: هناك أنواع عديدة من المشي هي (الرياضية - الخطوة الناعمة - المشي - أطراف الاصابع والكعبيين) ويؤدي المشي في الجمناستك الايقاعي اماما - خلفا - جانبا - بالنقاطع - الزحلقة ويؤدي كذلك مع اضافة الدورانات أو دوائر أو اقواس. يجب على المتعلمة أو اللاعبة للجمناستك أن تتمتع باللياقة البدنية لأرتباطها بالمهارات الحرة ومن الصفات البدنية المرتبطة بالمشي هي التحمل والمرونة في

(1) عنايات محمد احمد، فائق طه ابراهيم: التمرينات الايقاعية (الجمباز الايقاعي) والعروض الرياضية، ط1، دار الفكر العربي للنشر، 2004، ص7.

(2) اميرة عبدالواحد، شيماء مطر: اسس تعليم الجمناستك الايقاعي، بغداد، المكتبة الوطنية للنشر، 2010، ص3.

مفصل القدم والخذ، كما يجب وان تتميز بالتوافق العصبي العضلي ويظهر ذلك بحركة الذراعين مع الرجلين لذلك عليها ان تتمتع بالرشاقة.

2- الركض: تنقسم انواع الركض الى الرياضية - الركض على اطراف الاصابع ، ويؤدى اماما، خلفا، جانبا، بالتقاطع. ويؤدى كذلك مع اضافة وثبات وحركات اخرى، في الركض يجب توفر لدى المتعلمة او اللاعبة صفة المرونة سواء مفصل القدم والركبة ، كذلك التوافق العصبي العضلي والرشاقة.

3- المرجحات: هي حركات تحمل الطابع الاستمراري وتشكل مفاصل الجسم سلسلة من الحركات المتتالية، نبدأ من جزء الى الذي يتلوه.

4- الوثب: يتميز الوثب بأنه يحتاج الى تنمية معظم الصفات البدنية اذ يعتمد على مرونة مفصل الخذ والركبة والقدم وفقرات العمود الفقري كذلك يحتاج الى قوة عضلية كبيرة مع سرعة في نفس الأداء والرشاقة بتغيير الاتجاه الى جانب التوافق العصبي العضلي في بعض الوثبات اذ له أهمية كبيرة في تحسين الوثبات في المهارات الايقاعية.

5- الدورانات: من أهم الحركات الرابطة في المعارات الايقاعية وهي عبارة عن دوران الجسم حول المحور الراسي أما على قدم أو على قدمين بالدوران فتحا او بالتقاطع ومع دورة كاملة او دورة ونصف ويمكن اضافة اتران ثابت بعد اداء الدوران او يؤدى من ثني احدى الركبتين ويجب الاهتمام بوضع الذراعين عند اداء الحركة وللارتقاء بالدوران يجب توفر عنصر القوة المميزة بالسرعة والتوافق العصبي العضلي والتوازن والمرونة ويحتاج الى قدر كبير من الرشاقة، اذ ان الحركة تؤدى بسرعة مع تغيير الاتجاه لذلك يجب الاهتمام بتنميتها.

6- التموجات: تعمل جميع مفاصل الجسم اجباريا عند اداء التموجات وعن طريقها تقوى العضلات وتتحسن مرونة مفاصل الجسم، وهي حركات سلسلة ناعمة تبدأ من مفصل القدم وتمتد في الجسم الى أن تنتهي بالراس، وتعتبر من المهارات الجميلة التي تساعد على ربط المهارات الحركية المختلفة بشكل جمالي.

2-1-5-1-2 المهارات مع الادوات مثل (الشواخص) و(الحبال) و(الاطواق) و(الكرات) و(الاشرطة الثعبانية)⁽¹⁾:

- 1- **الشواخص:** تعتبر من الأدوات المهمة التي تساعد على تعليم المرحجات وذلك لأن الأداة تساعد على زيادة مدى حركة الذراعين، تتطلب هذه الأداة المرونة وقوة في الكتفين والرسغين والمرفقين ولكن في حالة التوقيت الجيد لكل المهارات (بالشاخص والجسم بصورة عامة) فإن التأثير البدني سوف يشمل عضلات الظهر والبطن والرجلين، كذلك يحتاج الى التوازن.
- 2- **الحبال:** يعتبر من الالعاب الشعبية التي يلعب بها الاطفال، تعمل المهارات او السلاسل بالحبل هي تحسين عمل الاجهزة الداخلية وتقوية قوة القفز عند المتعلمة او اللاعبة وخصوصا الساقين والخذ كما تساعد تنمية التوافق العصبي العضلي.
- 3- **الاطواق:** يعتبر من الادوات القديمة في الجمناستك الايقاعي وهو يتطلب التناسق التام وقوة الانتباه والسرعة والتركيز كما ان المهارات بالطوق توضح الصعوبة فيه والدقة والقابلية على العمل والمهارة ، ومهارة القفز كذلك يعمل على تنمية توافق الجهاز العصبي العضلي، وتنمية المرونة وتحسين القوام ، من متطلبات الطوق السيطرة التامة او الجيدة على حركة الجسم واتجاه الطوق الذي يجب ان تكون واضحة.
- 4- **الكرات:** وهي من الادوات الجميلة اذ بإمكان المتعلمة او اللاعبة طبطبتها او دحرجتها وكذلك رميها في اي اتجاه. تحتاج المتعلمة او اللاعبة الى اكتساب الثقة والسيطرة على الكرة وارتدادها ولتعلم السيطرة على الكرة تحتاج المتعلمة الى السرعة والرشاقة، المرونة، التناسق التام، الاحساس الفني الايقاعي. كذلك تحتاج المتعلمة الى الانتباه مركزا على الكرة وليس على الجسم وخصوصا عند رمي الكرة.
- 5- **الشرائط الثعبانية:** يعتبر من الادوات الذي يطور الانسيابية كما يطور الدقة وذلك عند عمل الحركات الصغيرة بواسطة رسغ اليد التي تنتقل من اليد الى الشريط وتحدث التوازن والحركة فاذا كانت القوة الدافعة للشريط غير منتظمة او متقطعة فان هذا

(1) وجيه محبوب، اسيا كاظم: الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي)، بغداد، مطبعة دار الحكمة،

سيظهر بصورة واضحة على فاعلية الشريط ونتيجة لذلك تحدث العقدة في نهاية الشريط بالتالي يؤثر على الاداء.

2-1-5-1-3 المهارات الاكروبياتيكية:

لإظهار قابلية المتعلمة او اللاعبة ولزيادة صعوبة المهارات الايقاعية اضيفت لها بعض المهارات الاكروبياتيكية، التي تتماشى مع الطابع المميز لهذه المهارات وتظهر مدى القوة في الاداء كما انها تعمل على ربط الحركات السهلة والمرجحات والتموجات ببعض مهارات الجمناستك.

2-1-5-2 علاقة القابليات التوافقية مع المهارات بالجمناستك الايقاعي:

نستنتج مما ورد أن القابلية التوافقية هي قابلية الرياضي على تنفيذ الواجب الحركي المطلوب بالتوقيت الدقيق المنسجم بين أعضاء الجسم المشاركة بالحركة مثلا انسجام أجزاء معينة من الجسم كتوافق (الذراع- العين)، كما في حركة رمي واستلام الأداة في الجمناستك الايقاعي أو قد يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء القفزات او الوثبات. ان لسلامة الجهاز العصبي وقدرة عمل الجهاز الحركي وارتباطهما ببعضهما الاساس في قابلية الطالبات أو اللاعبات في الجمناستك الايقاعي لأداء المهارات الحركية ومنها الوثبات، المرجحات، الركض، كون الطالبة في هذه المهارات تحتاج الى تحريك اكثر من عضو بشكل متزامن لأداء الحركة بشكل سليم، ان عدم امتلاك الطالبة القابلية التوافقية يسبب ظهور الاخطاء الكثيرة وعدم القدرة على الاداء بشكل انسيابي عند الطالبات المبتدئات وذلك لعدم امتلاكهم القابلية التوافقية ويعزى ذلك الى "اشتراك مجموعات عضلية غير مسؤولة عن الحركة فتظهر الحركة مضطربة وغير متناسقة"⁽¹⁾.

اذ يتطور التوافق عند الطالبات من خلال التكرار المستمر للمهارة لحصول الجهاز العصبي بالتركيز على الاشارات العصبية الخاصة بالأداء الحركي المطلوب وابطال الاشارات العصبية التي لا صلة لها بالأداء الحركي التوافقي المطلوب.

(1) محمد صبحي حسانين: المصدر السابق، ص390.

2-1-5-3 أهمية القابليات التوافقية لرياضة الجمناستيك الايقاعي⁽¹⁾:

أن القابليات التوافقية لها أهمية كبيرة للفرد في حياته اليومية بصفة عامة، كذلك بالنسبة لأي نشاط رياضي آخر، ولرياضة الجمناستيك الايقاعي وجود القابليات التوافقية أهمية كبيرة في الوصول لأعلى المستويات بالإضافة الى اشتراك القابليات البدنية والمهارية. لذلك هي مطلب مختلف المستويات للتعليم النوعي والتي تهدف الى تطويرها مع مراعاة اختلاف المستويات واستخدام ما يناسبها من حركات متصاعدة الصعوبة والتركيب⁽²⁾. ومن المرجح عند تعليم أية مهارة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة بها، والقابليات التوافقية هي إحدى تلك العناصر التي لها دور بارز عند تعليم مهارات الجمناستيك الايقاعي. لذلك اهتمت الباحثة في معرفة أثر القابليات التوافقية ومستوى أدائها في الجمناستيك الايقاعي عن طريق ايجاد اختبارات تقيسها.

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة زهرة شهاب أحمد العبيدي⁽³⁾:

الموسومة بدراسة (منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية وأثره بمستوى الأداء لمهارات الجمناستيك الفني). هدفت الى اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القابليات التوافقية للجمناستيك الفني للطلبات. كذلك معرفة أثر تطور القابليات التوافقية بمستوى اداء مهارات الجمناستيك الفني للطلبات.

وشملت عينة الدراسة على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وعدد كل مجموعة (22) طالبة، وتم التوصل الى النتائج بأجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لها

(1) مصدر سبق ذكره: ص32.

(2) Tisherurajaw: Ausbildung koordinativer fähigkeiten beim kunstturnen weltmeisterschaften stuttgart, 1986.

(3) زهرة شهاب احمد: منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية وأثره بمستوى الاداء لمهارات الجمناستيك الفني: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 1993).

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات t- test للعينات المتناظرة والغير متناظرة، معامل ارتباط بيرسون، اختبارات لمعنوية معامل الارتباط). واستنتجت الباحثة وجود تطور في مستوى الأداء باحتمال خطأ (0,01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية. وكذلك وجود فروق معنوية وذات دلالة احصائية باحتمال خطأ (0,01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. وكانت التوصيات: التأكيد على تطوير القابليات التوافقية للجناساتك الفني والتي تؤثر ايجابيا في الانجاز. استخدام اختبارات القابليات التوافقية التي اعتمدها الباحثة لغرض معرفة مدى تطور القابليات التوافقية وأثرها بمستوى الاداء لمهارات الجناساتك الفني.

2-2-2 دراسة فؤاد متعب حسين⁽¹⁾:

الموسومة (بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (13-15) سنة. هدفت الدراسة الى بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية وتقنين البطارية. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث واهدافه، واشتملت عينة البحث على (100) لاعب بأعمار (13-15) سنة من المدارس التخصصية لكرة اليد في العراق، وللتوصل الى النتائج استخدم الباحث المعالجات الاحصائية بإيجاد التحليل العاملي.

واستنتج الباحث ما يأتي:

- اعتماد شروط قبول العوامل بعد التدوير المائل.
- ان الاختبارات المكونة للبطارية والتي تمثل أعلى التشبعات على العوامل مثلت أغلب حالات اللعب ومهاراته.

(1) فؤاد متعب حسين: بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة اليد بأعمار 13-15 سنة اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، (2016).

وكانت التوصيات:

- اعتماد بطارية فؤاد للقدرات التوافقية كوسيلة علمية موضوعية في الانتقاء والتقييم الدائمي للاعبين كرة اليد في المدارس التخصصية الوطنية بأعمار (13-15) سنة.
- القيام بدراسات مشابهة للدراسة الحالية وللقدرات التوافقية التي لم يتم البحث عنها على فئات عمرية اخرى.

مناقشة الدراساتين السابقتين:**المحور الأول:**

دراسة زهرة شهاب أحمد تناولت منهج مقترح لتطوير القابليات التوافقية، فاختلقت عن دراستنا الحالية في تصميم وتقنين اختبارات للقابليات التوافقية ، فضلا عن أن الدراسة الأولى تمت لرياضة الجمناستك الفني وفي الدراسة الحالية عن رياضة الجمناستك الايقاعي. كذلك تقاربت الدراستين في عينة البحث اذ كونهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ولكن اختلفتا في المرحلة للدراسة الأولى كانت المرحلة الثانية وللدراسة الحالية المرحلة الثالثة. وبلغ عدد عينة الدراسة الأولى (44) طالبة في حين بلغ عدد العينة للدراسة الحالية (260) طالبة. كذلك اختلفت الدراستين في المنهج المتبع اذ استخدم المنهج التجريبي في الدراسة الأولى وفي دراستنا الحالية استخدم المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.

المحور الثاني:

دراسة فؤاد متعب حسين، التي تناولت بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات التوافقية وفي الدراسة الحالية تصميم وتقنين اختبارات للقابليات التوافقية. اذ تناولت الدراسة الاولى لاعبين بأعمار (13-15) سنة وبلغ عددهم (100) لاعب من المدارس التخصصية في بغداد، أما في دراستنا الحالية فحجم العينة هو (260) طالبة من كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد. كذلك اختلفت الدراسة في الرياضة المبحوثة في الأولى كانت لرياضة كرة اليد وفي الدراسة الحالية لرياضة الجمناستك الايقاعي. تشابهت الدراستين باستعمالها للمنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي.

تتميز الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين بما يأتي:

- 1- تميزت الدراسة الحالية بأنها أول دراسة بحثت متغير القابليات التوافقية من حيث تصميم وتقنين اختبارات وفقا لأداء المهارات في الجمناستك الایقاعي.
- 2- تميزت الدراسة بتصميم اختبارات للقابليات التوافقية جميعها من لدن الباحثة.

ومن مميزات الافادة من الدراستين السابقتين:

- 1- تعد الدراسة الحالية مكملة للجهود البحثية السابقة اذ تناولت متغيرات لم تتناولها الدراسات السابقة او ترتبط بها.
- 2- ساعدت في زيادة الرصانة من الجانب النظري للدراسة الحالية.

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته

1-3 منهج البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته

1-2-3 عينة بناء الاختبارات (عينة التحليل الاحصائي)

2-2-3 العينة الاستطلاعية (عينة تجريب الاختبارات)

3-2-3 عينة التطبيق الرئيسية (عينة تقنين الاختبارات)

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة

1-3-3 أدوات البحث العلمي

2-3-3 الأدوات المساعدة في الاختبارات

3-3-3 الأجهزة المستخدمة في الدراسة

4-3 اجراءات البحث الميدانية (خطوات تصميم الاختبارات)

1-4-3 تحليل خصائص مجتمع البحث المشتركة

2-4-3 تحديد القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك

الايقاعي

3-4-3 تصميم الاختبارات وصلاحيتها

4-4-3 مواصفات مفردات الاختبارات المصممة

5-4-3 الأسس والمعاملات العلمية للاختبارات المصممة

6-4-3 التجربة الاستطلاعية

7-4-3 مظاهر قوة وقبول الاختبارات

8-4-3 تطبيق الاختبارات (تقنين الاختبارات)

5-3 الوسائل الاحصائية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1: منهج البحث:

بحسب ما حددته مشكلة الدراسة الحالية انتهجت الباحثة المنهج الوصفي (Descriptive Research) والذي يُعرّف بأنه " المنهج الذي يصف ظاهرة من الظواهر وفق خطة بحثية معينة تتضمن وصف الظواهر، وجمع الحقائق والمعلومات حولها، وتقويم هذه الظواهر في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه، وفي ضوء معايير أوفق، وإقتراح الخطوات التي يجب أن تكون عليها⁽¹⁾.

3-2: مجتمع البحث وعينته:

يذكر عبدالرحمن عبدالله "تعدُّ دراسة مجتمع البحث ككلُّ من الأمور النادرة في البحوث العلميّة نظراً للصعوبات الجمة التي يتعرّض لها الباحث في الوصول إلى كلِّ مفردة من مفردات المجتمع الأصلي وللتكاليف الباهضة التي تترتّب على ذلك"⁽²⁾.

أن توصيف حدود مجتمع الدراسة يعد من المسلمات الأساسية في منهجية البحث، إذ تتمثل حدود مجتمع الدراسة بطالبات ثلاث كليات تربية بدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بغداد والمستنصرية، واللواتي يمثلن مجتمع الظاهرة المُلاحظة في مشكلة الدراسة أنفسهن، والبالغ عددهن (260) طالبة مستمرة في الدوام الرسمي للعام الدراسي (2018/2017) تم اختيار عينة البحث منهن بالطريقة العمدية بنسبة (100%)، لكونهن يحققن أغراض الدراسة وتسلسل الاجراءات المنهجية فيها، وبناءً على متطلبات تصميم وتقنين الاختبارات قيد الدراسة، تم تقسيم العينة المُختارة إلى ثلاث عينات بالأساليب العلمية المُتبعة في منهجية بناء الاختبارات في التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ تم ذلك التقسيم عشوائياً من بين هذه الكليات الثلاث لتفوق عينة البناء عينتي التقنين والاستطلاعية فضلاً عن توافقها مع إطار الدراسة المرجعي وطبيعته وكما يأتي:

(1) مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2019، ص 208.

(2) عبدالرحمن عبدالله الواصل؛ البحث العلمي، ط3: المملكة العربية السعودية، إدارة التعليم في محافظة عنيزة، 2011، ص25.

3-2-1: عينة بناء الاختبارات (عينة التحليل الإحصائي):

تكونت عينة بناء الاختبارات من (130) طالبة تمثل ما نسبته (50 %) من العينة الكلية ، تم اختيارهم عشوائياً ، الهدف من تحديدها للتحقق من الأسس والمعاملات العلمية المعتمدة على وفق شروط قبول الاختبارات ، وكما مبين في الجدول (1).

3-2-2: العينة الإستطلاعية (عينة تجريب الاختبارات):

بعد أستكمال الشروط العلمية الخاصة بكل من الاختبارات قيد البحث أختارت الباحثة (10) طالبات عشوائياً من العينة الكلية بنسبة (3.846 %) لغرض تجريب هذه الاختبارات ولا تجرى عليهن أية عمليات إحصائية ، وكما مبين في الجدول (1).

3-2-3: عينة التطبيق الرئيسية (عينة تقنين الاختبارات):

بعد اختيار العينتين المذكورتين من الطالبات فأن المتبقي من الطالبات هم عينة للتطبيق (تقنين الاختبارات بصورتها النهائية)، إذ بلغ عددهن (120) طالبة بنسبة (46.154 %) من العينة الكلية، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يُبين وصف طالبات المرحلة الثالثة لمجتمع البحث والعينة الكلية والعينات الثلاث

| عينة التطبيق الرئيسية | العينة الاستطلاعية | عينة البناء | مجموع العينة الكلية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
|-----------------------|--------------------|-------------|---------------------|------------------------------------|
| 60 | 5 | 61 | 126 | بغداد/ الجادرية |
| 50 | 4 | 56 | 110 | للبنات/ بغداد/ الوزيرية |
| 10 | 1 | 13 | 24 | المستنصرية |
| 120 | 10 | 130 | 260 | المجموع |
| % 46.154 | % 3.846 | % 50 | % 100 | النسبة المئوية |

بعض كسور قيم النسبة المئوية مقربة

3-3: الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

أعتمدت الباحثة منها ما يأتي:

1-3-3 : أدوات البحث العلمي:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- المقابلات الشخصية الفردية المباشرة.
- أستمارة ورقية لجمع البيانات وتفريغها.
- أستمارة أستبانة ورقية لإستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين.
- اختبارات القابليات التوافقية وفقا لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي.

2-3-3: الأدوات المساعدة في الاختبارات:

- صافرة.
- شريط لاصق ملون بعرض (5) سم.
- شريط قياس متري.
- شواخص مطاطية بأرتفاع (40) سم.
- مصطبات خشب بأرتفاع (40) سم.
- اطواق الجمناستك الايقاعي.
- كرة الجمناستك الايقاعي.
- بساط الحركات الارضية.
- عارضة توازن.
- أداة الشريط بالجمناستك الأيقاعي.

3-3-3: الأجهزة المستخدمة في الدراسة:

- حاسبة إلكترونية يدوية علمية حسابية عدد (1) .
- حاسبة إلكترونية شخصية محمولة (Lap Tub) نوع (LENOVO) صناعة صينية عدد(1).
- كامرة فيديو نوع (SONY) للتوثيق والمراجعة .
- ساعة توقيت إلكترونية (Sport timer) صينية الصنع بوحدة قياس الثانية وأجزائها عدد(1).

3-4: إجراءات البحث الميدانية (خطوات تصميم الاختبارات):**3-4-1: تحليل خصائص مجتمع البحث المشتركة:**

قبل الشروع بتصميم الاختبارات يُشترط معرفة خصوصية العينة المستهدفة للقياس بهذا النوع من ادوات القياس، وبذلك تفرض الاجراءات المنهجية في القياس والتقويم على الباحثة إلى اعتماد الاسلوب العلمي في تحقيق هذا الغرض، إذ عمدت الباحثة على مراجعة العديد من الأدبيات والدراسات المتاحة والمعنية بخصائص طالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ليسهل التعاطي معهن، وبالنظر لطبيعة هذه الدراسة التي لا تتداخل مع متغيرات البيئة المحيطة أو الانحدار الطبقي وهذه المتغيرات تم السيطرة عليها بطريقة التلازم لشمولهم بها جميعاً، لتتمكن الباحثة من تصميم الاختبارات بما يتلائم مع مستوى قدراتهن البدنية والمهارية وجنسهن وأعمارهن.

3-4-2: تحديد القابليات التوافقية وفقاً لأداء بعض المهارات بالجمناستك**الايقاعي:**

يقدم هذا الاجراء مدلولاً منطقياً لما يراد قياسه بدقة إذ يُعد من أهم الإجراءات في تصميم الاختبارات في علوم التربية البدنية ، لكون هذا التحديد يُمثل تحديد الهدف الرئيس لمحتوى الاختبار.

إذ بعد اتفاق اللجنة العلمية(*) لإقرار عنوان الدراسة على قياس القابليات التوافقية وفقاً لأداء بعض المهارات بالجمناستك الايقاعي بنسبة (100 %)، عمدت الباحثة إلى تحليل محتوى بعض المصادر المعنية بالجمناستك الايقاعي لإستخلاص مجموعة من القابليات التوافقية الخاصة بهذه الفعالية وبشكلٍ تخصصي دقيق وتضمينها بإستمارة أستبانة(**) خاصه تم إعدادها من لدن الباحثة، وشرعت بعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين(***) لمعرفة إتفاقهم عليها على وفق الأهمية النسبية من مقياس متدرج من (5-1) وأخذت بما تزيد نسبته عن (80 %) فأكثر من إتفاقهم عليها ، وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2)

يبين إتفاق الخبراء والمتخصصين حول تحديد القابليات التوافقية بحسب الأهمية النسبية

| ت | القابليات التوافقية في الجمناستك الايقاعي المحددة للقياس | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | الوسط الحسابي المرجح | الأهمية النسبية | الاختيار |
|-----------------------------|---|----|---|---|---|---|----------------------|-----------------|----------|
| | | | | | | | | | |
| 1 | تدوير الكرة حول الجسم وتغيير إتجاهها مع السير بخط مستقيم. | 12 | 2 | 0 | 1 | 0 | 4.667 | 93.33 3 | أُختيرت |
| 2 | تغيير الإتجاه مع رمي واستلام الكرة من الاسفل أماماً. | 14 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4.8 | 96 | أُختيرت |
| 3 | تغيير الإتجاه عند رمي الكرة وإستلامها مع الزميلة. | 13 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4.533 | 90.66 7 | أُختيرت |
| 4 | تغيير الإتجاه ودقة الطبطبة بالكرة. | 12 | 2 | 0 | 0 | 1 | 4.6 | 92 | أُختيرت |
| 5 | تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم | 13 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4.6 | 92 | أُختيرت |
| 6 | تقدير الوضع مع أداء وثبة المقص. | 11 | 3 | 0 | 1 | 0 | 4.6 | 92 | أُختيرت |
| عدد الخبراء والمتخصصين = 15 | | | | | | | | | |

(*) ملحق (1) .

(**) ملحق (2) .

(***) ملحق (3) .

| الاختبار | الأهمية النسبية | الوسط الحسابي المرجح | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | القابليات التوافقية في الجمناستك الايقاعي المحددة للقياس | ت |
|----------|-----------------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---|----|
| | | | التكرار | التكرار | التكرار | التكرار | التكرار | | |
| أختيرت | 93.333 | 4.667 | 0 | 0 | 2 | 1 | 12 | تقدير الوضع مع الركض واداء وثبة الغزلة. | 7 |
| أختيرت | 89.333 | 4.467 | 2 | 0 | 0 | 0 | 13 | تقدير الوضع مع رمي الكرة. | 8 |
| أختيرت | 94.667 | 4.733 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | الربط الحركي بين البروك الجالس ودرجة الطوق. | 9 |
| أختيرت | 84 | 4.2 | 1 | 0 | 4 | 0 | 10 | الربط الحركي مع رمي وإستلام الطوق ثم الدوران. | 10 |
| أختيرت | 90.667 | 4.533 | 0 | 2 | 0 | 1 | 12 | قابلية الربط الحركي مع وثبة المقص ورمي واستلام الكرة. | 11 |
| أختيرت | 93.333 | 4.667 | 0 | 0 | 1 | 3 | 11 | الربط الحركي مع وثبة الخطوة ورمي واستلام الطوق. | 12 |
| أختيرت | 94.667 | 4.733 | 1 | 0 | 0 | 0 | 14 | الاتزان مع ميزان امامي وممسك الطوق. | 13 |
| أختيرت | 92 | 4.6 | 1 | 0 | 0 | 2 | 12 | الاتزان الحركي مع اداء الميزان الامامي. | 14 |
| أختيرت | 97.333 | 4.867 | 0 | 0 | 0 | 2 | 13 | الاتزان الحركي مع الوقوف بمشط القدم على العارضة. | 15 |
| أختيرت | 96 | 4.8 | 0 | 1 | 0 | 0 | 14 | الايقاع الحركي مع قفزة المزوركا. | 16 |
| أختيرت | 93.333 | 4.667 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | الايقاع الحركي مع مهارة وثبة المقص ودرجة الطوق على الارض. | 17 |
| أختيرت | 86.667 | 4.333 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | الايقاع الحركي مع دوران الطوق على الارض حول محوره العمودي مع الخطوة مد. | 18 |
| أختيرت | 94.667 | 4.733 | 0 | 0 | 1 | 2 | 12 | الايقاع الحركي مع مرجحة اداة الشاخص مع وثبة المقص . | 19 |

عدد الخبراء والمتخصصين = 15

من ملاحظة نتائج الجدول (2) يتبين بأنه ألزمت الباحثة بأعتماد القابليات التوافقية المعروضة جميعها على وفق نسبة إتفاق آراء الخبراء بحسب محددات القياس والتقويم.

3-4-3: تصميم الاختبارات وصلاحيتها:

بعد إتفاق اللجنة العلمية السابقة الذكر لإقرار الدراسة على دعمهم لمُشكلة الدراسة التي تؤكد دواعي تصميم هذه الاختبارات والحاجة الفعلية لها في دروس الجمناستك الإيقاعي لتقييم أداء الطالبات، وبمراعاة متطلبات الحداثة والإمكانيات المتوافره عمدت الباحثة إلى الالتزام بمحددات بناء وتصميم الاختبارات في أن تكون سهلة التطبيق، ولا تحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة أو بالغة الكلفة، أو عدد كبير من المقومين فضلاً عن تمتعها بالأسس والمعاملات العلمية، إذ تم هذا الاجراء بمسح لمصادر القياس والتقويم لاختبارات الجمناستك الإيقاعي والبحث عن ما يلي الأستمرار بالتطور المتواصل لهذه الفعالية وذلك بإعتماد طريقة تحليل المحتوى للعديد من المصادر والدراسات المحلية والعربية المتاحة المتوافره في المكتبات وشبكة المعلومات الدولية فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمتخصصين^(*)، وبعد التعرف على الخصائص المشتركة لمجتمع البحث وأهم القابليات التوافقية عمدت الباحثة إلى تصميم تسعة عشر اختبار تضمنت المفردات الأساسية الخاصة بتوصيف الاختبارات المتمثلة بكل من أسم الاختبار وهدفه، وأدواته، وطريقة الأداء وشروطها، وطريقة التسجيل، ووحدة القياس، وأستمارة التسجيل^(**) وتم تضمين كل ذلك بإستمارة أستبانته^(***) خاصة أعدتها الباحثة بغية إستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين العراقيين لمعرفة إتفاقهم على كل من مفردات الاختبارات مع إبداء آرائهم بالتعديلات المُقترحة وبشكلٍ مفتوح غير مُقيد بإضافة ما يروونه مناسباً في التعديل أو الرفض أو القبول، وقد أخذت الباحثة بآرائهم وإتفاقهم على التعديلات بنسبة (80%) فأكثر.

(*) أنظر ملحق (2) .

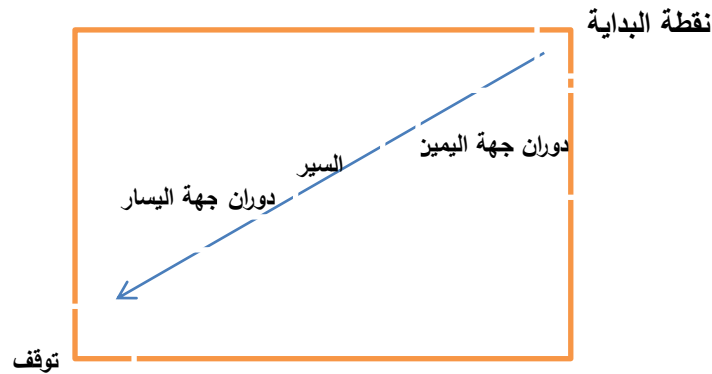
(**) أنظر ملحق (3) .

(***) أنظر ملحق (4) .

3-4-4: مواصفات مفردات الاختبارات المصممة:

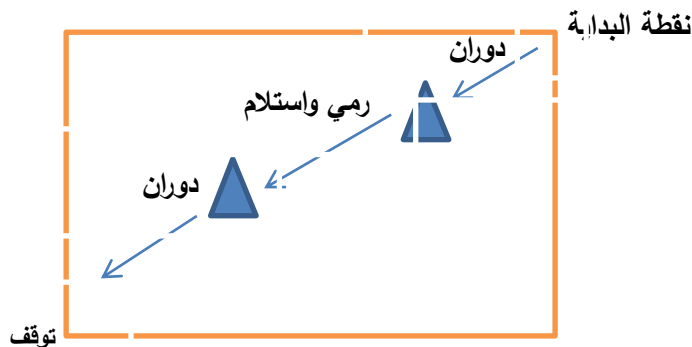
الاختبار الأول:

- ❖ أسم الاختبار: دوران الكرة حول الجسم مع السير بخط مستقيم.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تدوير الكرة حول الجسم وتغيير إتجاهها مع السير بخط مستقيم.
- ❖ الأدوات: أداة الكرة، وبساط الحركات الأرضية بالجمناستك الإيقاعي.
- ❖ طريقة الأداء: تقف المُختَبِر في نقطة البداية مع مسكها اداة الكرة وعند سماع إشارة البدء تعدد إلى دوران الكرة حول خصرها (3) دورات لجهة اليمين، (3) دورات لجهة اليسار) مع السير بخط مستقيم.
- ❖ شروط الأداء:
 - تكون المسافة المحددة للأداء بخط مستقيم قطري بين الزاويتين المتقابلتين في البساط الأرضي بالجمناستك.
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِر، تحسب الأفضل.
- ❖ التسجيل :
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِر.
 - تُخصم درجتان في حالة سقوط الكرة .
 - تخصم ثلاث درجات في حالة إعادة المحاولة .
- ❖ وحدة القياس: الدرجة .



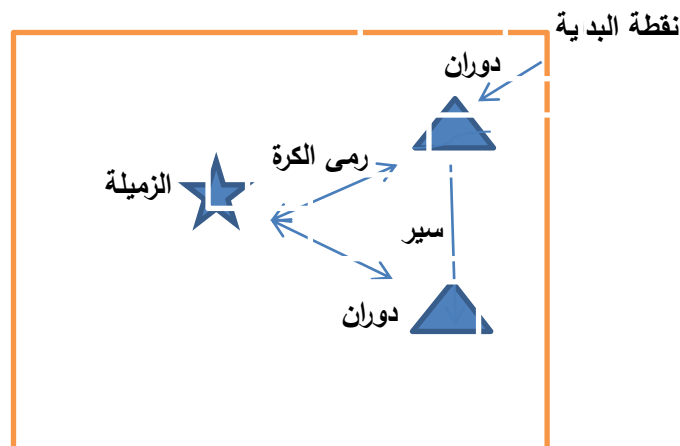
الاختبار الثاني:

- ❖ أسم الاختبار: رمي الكرة وإستلامها.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تغيير الاتجاه مع رمي واستلام الكرة من الأسفل أماماً.
- ❖ الأدوات: اداة الكرة بالجمناستك الايقاعي ، بساط حركات أرضية ، شاخص مطاطي بإرتفاع (40سم) عدد(2) موضوعة بشكل قطري ، تكون المسافات بين نقطة البداية وأول شاخص (1.5) م، وبين الشاخص الأول والثاني (3) م وبين الشاخص الثاني ونقطة التوقف (1.5) م، مُسجل موسيقى إيقاعي صوتي .
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف مع مسك الكرة وعند سماع إشارة البدء تعمد المُختَبِرُ إلى أخذ خطوة والسير على الإيقاع الموسيقي والتوجه إلى الشاخص الاول والدوران (1/5 دورة) على جهة اليمين ثم رمي الكرة وإستلامها ، ومن ثم السير مع مرجحة اليد من الأسفل للأعلى أماماً للوصول للدوران (1/5 دورة) حول الشاخص الثاني على جهة اليسار ثم رمي الكرة وأستلامها بيد اليسار، ثم أخذ خطوة والتوقف وبايقاع 4/3 .
- ❖ شروط الأداء: يكون الاداء مع الموسيقى الايقاعية عند السير بين الشاخصين ومرجحة اليد من الأسفل للأعلى أماماً، وتُعطى محاولتان للمُختَبِرِ، تحسب المحاولة الافضل، وفي حالة فقدان توازن الايقاع تخصم درجة لكل مرة.
- ❖ التسجيل:
- تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرِ.
- تخصم درجتان في حالة سقوط الكرة.
- تخصم ثلاث درجات في حالة فشل المحاولة.
- ❖ وحدة القياس : الدرجة .



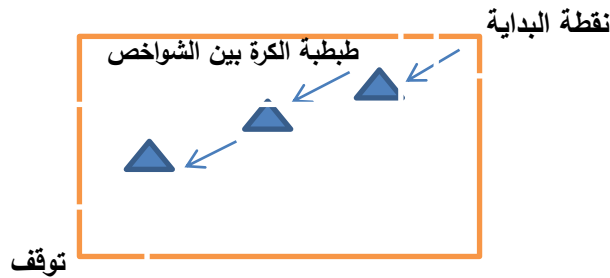
الاختبار الثالث :

- ❖ أسم الاختبار: رمي الكرة مع الزميلة.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تغيير الاتجاه عند رمي الكرة وإستلامها مع الزميلة.
- ❖ الأدوات: اداة الكرة بالجمناستك الايقاعي ، بساط حركات أرضية ، شاخص مطاطي بإرتفاع (40سم) عدد(2) موضوعة بشكل قطري بمسافة (1) م عن كل زاوية.
- ❖ طريقة الأداء: تقف المُختَبِرَة مع مسك اداة الكرة عند إحدى الزوايا وتقف الزميلة عند منتصف البساط ، وعند سماع إشارة البدء تقوم بالدوران حول الشاخص الأول من جهة اليمين ، من ثم ترمي الكرة الى الزميلة وترجع الزميلة الكرة مرة اخرى للمُختَبِرَة لتعتمد إلى الدوران والسير ثم رمي الكرة للزميلة وإرجاعها من لدن الزميلة ، ثم دوران حول الشاخص الثاني من جهة اليسار واخذ خطوة والتوقف.
- ❖ شروط الأداء:
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرَة.
 - تحسب المحاولة الافضل .
- ❖ التسجيل:
 - تُحْتَسَب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
 - تُخصم ثلاث درجات في حالة سقوط الكرة .
 - تخصم درجتان في حالة إعادة المحاولة .
- ❖ وحدة القياس: الدرجة .



الاختبار الرابع:

- ❖ أسم الاختبار: الركض المتعرج بطبطة الكرة .
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تغيير الاتجاه ودقة الطبطة بالكرة.
- ❖ الأدوات: اداة الكرة بالجمناستك الايقاعي، بساط حركات أرضية، شاخص عدد(3) مطاطي بإرتفاع (40سم) موضوعة بشكل قطري والمسافة بين كل شاخص وآخر (3) م وبين نقطة البداية والاشاخص الاول والاخير(1.5) م .
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند سماع إشارة البدء تبدأ المُختَبِرَة بالسير مع طبطة الكرة بين الشواخص الموضوعة على شكل قطري .
- ❖ شروط الأداء:
 - أن تكون المُختَبِرَة مسيطرة على الكرة اثناء الطبطة بشكل متعرج .
 - أن تكون طبطة الكرة بيد واحدة وبزاوية أماماً مع الركض.
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرَة ، تحسب الافضل وتعد فاشلة عند اعادة المحاولة.
- ❖ التسجيل:
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
 - تُخصم أربع درجات في حالة فقدان الكرة .
 - تخصم درجتان في حالة إعادة المحاولة .
- ❖ وحدة القياس: الدرجة .



الاختبار الخامس:

- ❖ أسم الاختبار: دوران الحبل والجسم.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تقدير الوضع مع دوران الحبل والجسم.
- ❖ الأدوات: أداة الحبل بالجمناستك الايقاعي، بساط حركات ارضية.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف، المُخْتَبِرَة ممسكة بأداة الحبل بالذراعين ، وعند سماعها اشارة البدء تعتمد إلى تدوير الحبل على شكل رقم (8) أمام الجسم مع عمل وثبة القطة مرتين الى جهة اليسار، ثم الى جهة اليمين.
- ❖ شروط الأداء:
 - يستمر الاداء لمدة (20) ثانية .
 - تُعطى محاولتان للمُخْتَبِرَة ، تحسب الافضل ، وتعد فاشلة عند اعادة المحاولة.
- ❖ التسجيل:-
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُخْتَبِرَة.
 - تُخصم ثلاث درجات في حالة سقوط الحبل.
 - تخصم خمس درجات في حالة اعادة المحاولة.
- ❖ وحدة القياس : الدرجة

الاختبار السادس :

- ❖ أسم الاختبار: رمي الكرة لأحدى المؤشرات .
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تقدير الوضع مع أداء وثبة المقص.
- ❖ الأدوات: أداة كرة جمناستك ايقاعي، شريط لاصق ملون بعرض (5) سم ، بساط حركات ارضية، يتم تحديد مؤشرين على شكل حرف (x) متوازيين، تكون المسافة بينهم (2)م. ووضع مؤشر يحدد المسافة التي ترمي منه الكرة والتي تبعد عن مؤشر سقوط الكرة (3) م.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف عند نقطة البداية وعند سماع إشارة البدء تعمد المُختَبِرُ إلى الركض على أطراف الأصابع ثم أداء وثبة المقص (2) مرتين ، وعند وصولها إلى مؤشر الرمي تعمد إلى رمي الكرة ، مرة يمينا ومرة يسارا.
- ❖ شروط الأداء:

 - يشترط اداء الاختبار على أطراف الاصابع فقط .
 - لا يسمح للمُختَبِرُ بالتوقف خلال الركض .
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرُ، تحسب الافضل وتعد فاشلة عند اعادة المحاولة .

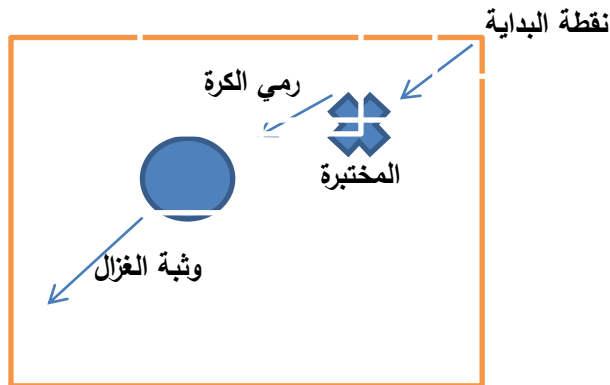
- ❖ التسجيل:

 - تُحْتَسَبُ الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرُ.
 - تخصم درجتان في حالة عدم سقوط الكرة في المؤشر.
 - تخصم ثلاث درجات في حالة اعادة المحاولة.

- ❖ وحدة القياس: الدرجة .

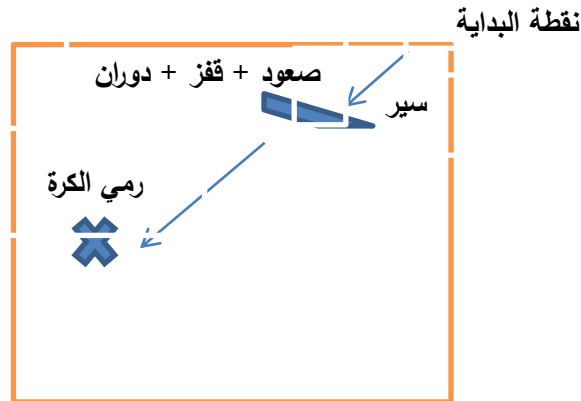
الاختبار السابع:

- ❖ أسم الاختبار: رمي الكرة في الدائرة المحددة.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تقدير الوضع مع الركض واداء وثبة الغزالة.
- ❖ الأدوات: اداة كرة جمناستك ايقاعي، شريط لاصق ملون بعرض (5) سم لتحديد الدائرة، بساط حركات ارضية، تُحدد دائرة بالشريط اللاصق في وسط البساط، ووضع إشارة تبعد عن هذه الدائرة (1) م.
- ❖ طريقة الأداء: تقف المُختَبِرَة عند احدى زوايا البساط المحددة لبدء الاختبار وهي تحمل الكرة وعند سماعها اشارة البدء تعمد إلى الركض إلى الاشارة المحددة لترمي الكرة الى وسط الدائرة والركض ثم مسك الكرة وأداء وثبة الغزالة (مرتين) ثم التوقف.
- ❖ شروط الأداء:
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرَة.
 - تحسب المحاولة الافضل.
- ❖ التسجيل:
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
 - اسقاط الكرة يكون داخل الدائرة تحديداً وبخلافه تعد المحاولة فاشلة.
 - تُخصم درجتان في حالة إعادة المحاولة.
- ❖ وحدة القياس: الدرجة.



الاختبار الثامن:

- ❖ أسم الاختبار: رمي الكرة مع الدوران.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية تقدير الوضع مع رمي الكرة.
- ❖ الأدوات: اداة الكرة بالجمناستك الايقاعي ، بساط الحركات الارضية توضع في وسطه مصطبة خشبية عدد(1) بإرتفاع (40) سم ، ووضع مؤشر عند إحدى الزوايا لسقوط الكرة.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند سماع اشارة البدء تعمد المُختَبِرُ إلى السير والصعود على المصطبة ثم القفز الى الارض ثم اداء الدوران ثم ترمي الكرة مرة بيد اليمين وتعاد المحاولة بيد اليسار الى المؤشر الموضوع او المحدد عند الزاوية المحددة.
- ❖ شروط الأداء:
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرِ.
 - تحسب المحاولة الافضل.
- ❖ التسجيل:
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرِ.
 - اسقاط الكرة يكون للمؤشر تحديداً وبخلافه تعد المحاولة فاشلة.
 - تخصص ثلاث درجات في حالة إعادة المحاولة.
- ❖ وحدة القياس : الدرجة .



الاختبار التاسع :

- ❖ أسم الاختبار: البروك الجالس مع مسك الطوق.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الربط الحركي بين البروك الجالس ودرجة الطوق.
- ❖ الأدوات: اداة الطوق بالجمناستك الايقاعي ، بساط حركات ارضية.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع البروك عند نقطة البداية وبعد سماع اشارة البدء تعمد إلى المُخْتَبِرَة إلى مسك الطوق من الاعلى بيدها اليمين وبرجلها اليسار ثم تعمد إلى درجة الطوق يساراً ثم اداء درجة الجسم المكورة إلى جهة اليسار ثم العودة إلى وضع البروك الجالس ومسك الطوق.

❖ شروط الأداء:

- تعطى محاولتان للمُخْتَبِرَة.
- تحسب المحاولة الافضل .

❖ التسجيل:

- تُحْتَسَب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُخْتَبِرَة.
- في حالة إفلات الطوق تعد المحاولة فاشلة.
- تُخصم ثلاث درجات في حالة إعادة المحاولة.
- تخصم درجتان في حالة فقدان الطوق.

❖ وحدة القياس : الدرجة .

الاختبار العاشر :

- ❖ أسم الاختبار: رمي واستلام الطوق مع الدرجة على الأرض ثم الدوران.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الربط الحركي مع رمي واستلام الطوق ثم الدوران.
- ❖ الأدوات: أداة الطوق بالجمناستك الايقاعي، شواخص مطاطية بإرتفاع (40) سم عدد(3)، بساط حركات ارضية، توضع الشواخص عند كل زاوية، والمسافة بين ركن الزاوية والشاخص (1) م.

- ❖ طريقة الأداء: تقف المُختَبِرَة عند احدى الزوايا للبدء مع مسك الطوق ، وعند سماع اشارة البدء تعمد إلى أخذ خطوة نحو الشاخص الاول والدوران دورة كاملة والتوجه الى الزاوية المجاورة وأداء الرمي والاستلام لأداة الطوق ثم دحرجته على الارض وصولاً للشاخص الثاني والدوران حوله ثم السير بشكل قطري الى الزاوية المقابلة مع أداء الرمي والاستلام ثم أداء درجة الطوق على الارض، والدوران من جهة اليمين للشاخص الثالث، ثم السير وأداء رمي وأستلام للطوق ثم درجة الطوق على الارض ثم التوقف.

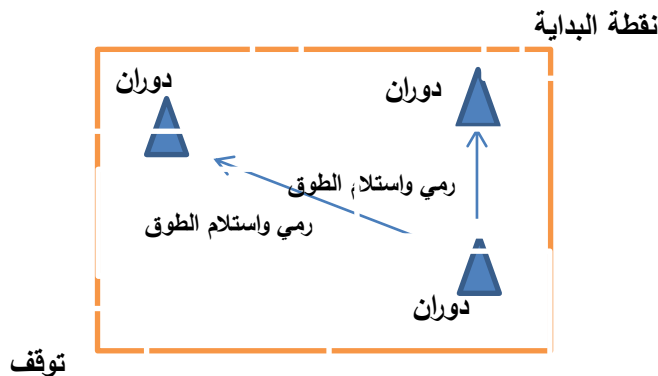
❖ شروط الأداء:

- تعطى محاولتان للمُختَبِرَة.
- تحسب المحاولة الافضل.

❖ التسجيل:

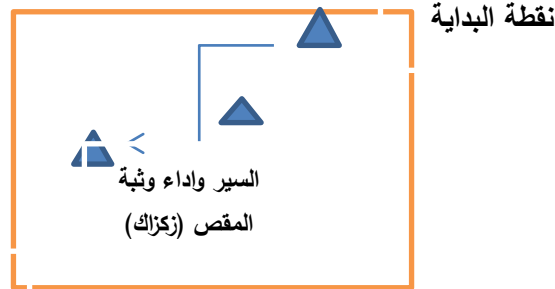
- تُحْتَسَب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
- في حالة سقوط الشاخص اثناء الاداء تخصم درجتان.
- في حالة سقوط اداة الطوق تعاد المحاولة وتخصم ثلاث درجات.

❖ وحدة القياس: الدرجة.



الاختبار الحادي عشر:

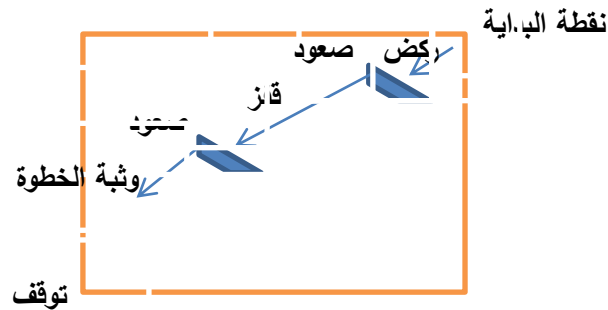
- ❖ أسم الاختبار: ركض الزكزاك مع وثبة المقص.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الربط الحركي مع وثبة المقص ورمي واستلام الكرة.
- ❖ الأدوات: أداة الكرة بالجمناستك الايقاعي، شواخص مطاطية بإرتفاع (40) سم عدد(3)، توضع الشواخص بشكل زكزاك لتكون المسافة بين الشاخص الاول والثاني (3.5) م، وبين الثاني والثالث(3.5) م، وبين الثالث والزاوية الثانية (2) م.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند سماع اشارة البدء تعمد المُختَبِرَة إلى مسك الكرة ثم السير ثم رمي الكرة بيد اليمين وإستلامها باليسار ثم تعمد إلى أداء وثبة المقص (التوجه من جهة اليمين للشاخص والتحرك بشكل زكزاك).
- ❖ شروط الأداء:
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرَة.
 - تحسب المحاولة الافضل.
- ❖ التسجيل:
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
 - في حالة سقوط الكرة تخصم أربع درجات.
 - في حالة إعادة المحاولة تخصم ثلاث درجات.
- ❖ وحدة القياس: الدرجة.



توقف

الاختبار الثاني عشر:

- ❖ أسم الاختبار: وثبة الخطوة مع رمي واستلام الطوق.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الربط الحركي مع وثبة الخطوة ورمي واستلام الطوق.
- ❖ الأدوات: أداة الطوق بالجمناستك الايقاعي ، بساط حركات ارضية ، مصطبة بإرتفاع (40) سم عدد(2) توضع بشكلٍ قطري والمسافة بين الزاوية أو نقطة البداية (2) م، وبين المصطبتين (4) م، وبين المصطبة الثانية والزاوية الأخرى (3) م.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف تبدأ المُختَبِرَة بأخذ خطوة ثم الركض والصعود على المصطبة ثم ترمي الطوق وتستلمه مع القفز ، ثم الركض نحو المصطبة الثانية والصعود مع اداء الرمي والقفز واستلام الطوق ثم اداء وثبة الخطوة مرتين.
- ❖ شروط الأداء:
 - تُعطى محاولتان للمُختَبِرَة.
 - تحسب المحاولة الافضل.
- ❖ التسجيل:
 - تُحتسب الدرجة من (1-10) درجات في حالة نجاح المُختَبِرَة.
 - في حالة سقوط الطوق تخصم ثلاث درجات.
 - في حالة إعادة المحاولة تخصم درجتان.
- ❖ وحدة القياس : الدرجة



الاختبار الثالث عشر:

- ❖ أسم الاختبار: مسك الطوق مع الثبات .
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الإلتزان مع ميزان أمامي ومسك الطوق.
- ❖ الأدوات: ساعة توقيت الكترونية، اداة الطوق بالجمناستك الأيقاعي، بساط حركات أرضية.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند سماع إشارة البدء تمسك المُختَبِرُ الطوق بكلتا اليدين إلى الاعلى مع إدخال الرجل اليمين من الطرف المقابل للطوق (أي عمل ميزان أمامي مُمسِكة بالطوق).
- ❖ شروط الأداء:
 - يكون أداء المُختَبِرُ للثبات بهذا الوضع لأطول وقت ممكن.
 - تُعطى للمُختَبِرِ محاولتان، تحسب المحاولة الافضل.
- ❖ التسجيل:
 - يُحسب زمن الأداء الكلي لأحسن محاولة .
- ❖ وحدة القياس:
 - الثانية وأجزائها .

الاختبار الرابع عشر:

- ❖ أسم الاختبار: اتزان الكرة (المعدل)⁽¹⁾.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الاتزان الحركي مع اداء الميزان الامامي.
- ❖ الأدوات: ساعة توقيت الكترونية، اداة الكرة بالجمناستك الأيقاعي، بساط حركات أرضية.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف ترفع المُختَبِرَة ذراعها السائدة جانباً، توضع الكرة على ظهر رسغ اليد (الاصابع مضمومة) وتحاول الاتزان، ثم تؤدي الميزان الامامي للبقاء لأطول وقت مُمكن مع محاولة الإحتفاظ بالكرة في هذا الوضع دون أن تسقط.
- ❖ شروط الأداء:
 - يكون أداء المُختَبِرَة للأتزان بهذا الوضع لأطول وقت ممكن.
 - عدم نزول الرجل الحرة في حالة الميزان.
 - تعطى للمُختَبِرَة محاولتان.
- ❖ التسجيل:
 - يُحسب زمن الأداء الكلي لأحسن محاولة .
- ❖ وحدة القياس:
 - الثانية وأجزائها.

(1) محمد صبحي حسانين: مصدر سابق ذكره، ص435.

الاختبار الخامس عشر:

- ❖ أسم الاختبار: الوقوف بمشط القدم على العارضة.
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية الاتزان الحركي مع الوقوف بمشط القدم على العارضة.
- ❖ الأدوات: - ساعة توقيت الكترونية، عارضة توازن، بساط حركات أرضية.
- ❖ طريقة الأداء: من وضع الوقوف وعند سماع اشارة البدء تعمد المُختَبِرُ إلى الصعود على العارضة (أرضية)، وعلى مشط القدم (اليمين او اليسار) وتكون الرجل الاخرى حرة واليدان موضوعتان إلى الجانب، محاولة البقاء في هذا الوضع لأكبر وقت ممكن.
- ❖ شروط الأداء:
 - عدم انزال الرجل الحرة الى العارضة.
 - يؤدي الاختبار بدون حذاء.
 - تعطى للمُختَبِرُ محاولتان.
- ❖ التسجيل: -
- يُحسب زمن الأداء الكلي لأحسن محاولة.
- ❖ وحدة القياس:
- الثانية وأجزائها.