



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of Agility and Flexibility Exercises on Learning the Skill of Throwing and Catching the Ball with Performing Some Rhythmic Gymnastics Jumps

Author: Taghreed Mahdi Kazem 

College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala

Article information

Article history:

Received 13/11/2025

Accepted 25/12/2025

Available online 15, JAN ,2026

Keywords:

Agility, Flexibility, Throwing and Catching, Rhythmic Gymnastics, Jumps.

Volume 36, Issue 1, 2026



Abstract

This study examined the effect of agility and flexibility exercises on learning the skill of throwing and catching the ball while performing selected jumps in rhythmic gymnastics. An experimental method was adopted using a two-group design (experimental and control), appropriate to the research problem. The sample was purposively selected and consisted of third-year female students from the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The experimental group applied agility and flexibility exercises integrated with jumps, while the control group followed the traditional teaching method. The results showed a clear superiority of the experimental group, indicating that these exercises significantly enhanced the learning of throwing and catching skills in rhythmic gymnastics. The study concluded that incorporating agility and flexibility exercises improves motor learning efficiency and performance quality. Accordingly, it recommended integrating such exercises into rhythmic gymnastics curricula to create a more engaging, effective learning environment and to support motor development among physical education students.

DOI: <https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i1.1296>©Authors, 2025. College of Physical Education and sport sciences, University of Basrah.

This is an open-access article under the CC By 4.0 license ([creative commons licenses by 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/))



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر تمارين الرشاقة والمرونة لتعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي

✉ تغريد مهدي كاظم

كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

المخلص

يهدف البحث إلى الكشف عن أثر تمرينات الرشاقة والمرونة في تعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي، اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة من خلال التصميم التجريبي للمجموعتين (تجريبية وضابطة)، تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، أظهرت النتائج تفوق طالبات المجموعة التجريبية ممن طبقن تمرينات الرشاقة والمرونة المصاحبة للوثبات على أفراد المجموعة الضابطة اللواتي تعلمن وفق الأسلوب التقليدي، مما يدل على فاعلية هذه التمرينات في تحسين تعلم مهارة رمي واستلام الكرة في الجمناستك الإيقاعي بصورة أفضل، وتوصي الباحثة بضرورة إدراج مثل هذه التمرينات ضمن مفردات دروس الجمناستك الإيقاعي لجعل عملية التعلم أكثر تشويقاً وكفاءة، والمساهمة في تطوير الأداء الحركي لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/11/13

القبول: 2025/12/25

التوفر على الانترنت: 15 كانون الثاني، 2026

الكلمات المفتاحية :

الرشاقة، المرونة، الرمي والاستلام، الجمناستك الإيقاعي، الوثب

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر رياضة الجمناستك من الرياضات الأساسية التي تساهم في تطوير التناسق الحركي والقوة والتوازن والمرونة لدى الممارسين، حيث تجمع بين الحركات الإيقاعية والوثبات والقفزات التي تتطلب دقة عالية وتحكم كامل بالجسم أثناء الأداء، ويرى (Jasim, 2024)(Jasem & Mohammed, 2024) "ان رياضة الجمناستك توفر بيئة تدريبية غنية تساعد على تعزيز اللياقة البدنية الشاملة والقدرة على تنفيذ المهارات الرياضية المتنوعة بسرعة وكفاءة. كما تساهم في الوقاية من الإصابات"، حيث تعد اللياقة البدنية عنصراً أساسياً في إعداد الطالبة بدنياً وسلوكياً وتشكل الرشاقة والمرونة مكونين رئيسيين ضمن عناصرها إذ ترفع من كفاءة الحركة تسريع استجابة الجسم وتوسيع مدى حركة المفاصل الضرورية لأداء المهارات الرياضية بدقة وسلامة، ويرى (Shaheen, 2021) بان "الجمناستك الإيقاعي بطبيعته الدمجية بين الحركات الإيقاعية والأدوات الحركية توفر بيئة ملائمة لتطوير التناسق الحركي العام وتطبيقه على مهارات متخصصة مثل الرمي والاستلام"، اذ يؤكد (Adil & Suhair, 2021a)(abdalkareem, 2021) بان " الرشاقة تساعد على تنفيذ تغييرات سريعة ومنسقة في اتجاه الجسم بكفاءة عالية، بينما تمكن المرونة العضلات والمفاصل من التحرك ضمن مدى واسع مما يحسن جودة الأداء الحركي ويقلل من احتمالية الإصابات وتسهل تعلم المهارات"، اذ تتطلب مهارة الرمي والاستلام تنسيقاً عالياً بين العين واليد وتحكماً متوازناً في وضع الجسم وهو ما يجعل دمج تمارين الرشاقة والمرونة مع التمارين التقنية ضرورة لتحسين الأداء وتقليل الأخطاء، "حيث تعتبر الوثبات في الجمناستك الإيقاعي من العناصر المهمة التي تتمي التوازن الديناميكي والتحكم في مركز الثقل والقدرة على الهبوط السليم بعد القفزات مما يعزز قدرة المتعلم على التحكم بالجسم في الظروف المتغيرة للحركة" (Ahmed et al., 2025)(Fatahallah, 2022)، ومن هنا جاءت أهمية البحث في كونه جسراً بين البحث العلمي والتطبيق الميداني حيث يقدم نموذجاً تعليمياً يسعى إلى تعزيز قدرات الرشاقة والمرونة وربطها مباشرة بتعلم مهارات الرمي والاستلام وأداء الوثبات في الجمناستك الإيقاعي مما ينعكس إيجابياً على الأداء الحركي العام للطالبات.

1-2 مشكلة البحث:

تواجه طالبات المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة صعوبات واضحة في تعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي إذ تتطلب هذه المهارات انسجماً عالياً بين القدرات البدنية مثل الرشاقة والمرونة وبين الأداء المهاري الدقيق للجسم أثناء الحركة، ويعد ضعف التهيئة البدنية الخاصة ونقص الاهتمام بتنمية هذه القدرات في منهج التعلم التقليدي من أهم الأسباب التي تؤدي إلى بطء اكتساب المهارة، انخفاض مستوى التوازن وتراجع القدرة على التحكم بالحركة أثناء الرمي أو الاستلام أو أثناء أداء الوثبات، ومع استمرار هذه التحديات يصبح تحقيق التعلم المثالي لهذه المهارات أمراً معقداً مما يستدعي البحث عن أساليب تعليمية مساندة تساهم في تسريع عملية التعلم وتحسين جودة الأداء الحركي، ومن هنا تتبع مشكلة البحث في

ضرورة التحقق من مدى فاعلية تمارين الرشاقة والمرونة وتأثيرها في تعلم هذه المهارات لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة وعليه يتمحور تساؤل البحث حول الآتي: ما أثر تمارين الرشاقة والمرونة في تعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية؟

3-1 هدف البحث:

- 1- إعداد تمارين خاصة لتنمية الرشاقة والمرونة بما يخدم تعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي لدى الطالبات.
- 2- التعرف على أثر هذه التمارين في تعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي للطالبات.

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية.

5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة/ كلية التربية الأساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للعام الدراسي 2024-2025.
 - 2- المجال الزمني: 2024/10/8 الى 2024/12/3.
 - 3- المجال المكاني: قاعة الجمناستيك في الكلية.
- 2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:
- 1-2 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وذلك لملائمته مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهن 19 طالبة بنسبة (100%)، وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية (القرعة) لتشكيل مجموعتين: المجموعة التجريبية التي ضمت (8) طالبات بنسبة (42.10%)، من المجتمع الكلي والمجموعة الضابطة التي ضمت أيضاً (8) طالبات (42.10%)، فيما خصصت (3) طالبات بنسبة (15.78%) للعينة الاستطلاعية بغرض التحقق المسبق من أدوات البحث وإجراءات البرنامج.

1-2-2 تجانس العينة:

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	19.37	0.50	0.47
2	الطول	سم	157.04	1.13	0.85
3	الكتلة	كغم	56.19	1.83	0.35

من الجدول (1) ظهر ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.47، 0.85، 0.35) وهي جميعها قيم محصورة بين (3-+).

2-2-2 تكافؤ العينة:

الجدول (2)

يبين تكافؤ العينة في متغير البحث

المتغير	المجموعات	وحدة القياس	س-	±ع	قيمة (ت)	sig	الدلالة
مهارة رمي الكرة واستلامها مع أداء بعض الوثبات	المجموعة التجريبية	درجة	2.63	0.74	1.27	0.22	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		2.13	0.83			

تبين من الجدول (2) ان قيم نسبة الخطأ هي أكبر من نسبة الخطأ تحت مستوى دلالة (0.05) هذا يدل على تكافؤ العينة في الاختبارات قيد البحث.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة الانترنت.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسبة لابتوب نو hp.
- كاميرة تصوير.
- كرات خاصة بالجمناستك عدد (4) .
- صافرة.
- شريط قياس.
- أقراص سيدي.
- قرطاسية.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث: (Ghazi, 2024)

❖ اختبار رمي واستلام الكرة وأداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي
اسم الاختبار :رمي واستلام الكرة وأداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي
الهدف :قياس قدرة الطالبات على التحكم بالكرة أثناء الرمي والاستلام، بالإضافة إلى تقييم أداء بعض الوثبات المحددة في الجمناستك الإيقاعي
الفئة المستهدفة :طالبات المرحلة الثالثة – كلية التربية الأساسية

❖ -الأدوات

- كرة جمناستك خفيفة (قطر 18-20 سم)
- خط شروع محدد
- حصيرة جمناستك
- ساعة توقيت
- ورقة لتسجيل النتائج

❖ طريقة الأداء

1. يقف المختبر خلف خط الشروع.
2. يقوم بـ 3 محاولات، كل محاولة تشمل:
 - رمي الكرة باتجاه منطقة محددة
 - أداء وثبة محددة (مثل النجمة، الغزالة، الكوزاك)
 - استلام الكرة بعد أداء الوثبة
3. يتم تقييم الأداء وفق العناصر التالية:
 - دقة الرمي :وصول الكرة إلى المنطقة المستهدفة
 - نجاح الاستلام :السيطرة الكاملة على الكرة بعد أداء الوثبة
 - سلامة أداء الوثبة :توازن الجسم، التحكم، الأداء الصحيح للحركة

4. الدرجة النهائية = أفضل محاولة من بين الثلاث محاولات لكل عنصر

ملاحظة// يتم تقييم أداء المختبرين من ذوي الخبرة والاختصاص وعددهم (3) خبراء، حيث تحسب الدرجة النهائية لكل طالبة بأخذ متوسط درجات الثلاثة خبراء لكل معيار ثم جمع هذه المتوسطات للحصول على النتيجة الكلية.

2-4-2 اعداد تمرينات الرشاقة والمرونة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة في مجال الجمناستك الإيقاعي قامت الباحثة بإعداد (12) تمرينا متخصصاً في الرشاقة والمرونة مع التركيز على تدرجها وتساعد صعوبتها بشكل تدريجي لضمان استيعاب الطالبات لكل مستوى من التمارين، وقد أعدت هذه التمارين لتكون الوسيلة الأساسية لتسهيل تعلم المهارات الحركية التابعة، المتمثلة بمهارة رمي الكرة واستلامها، وأداء الثلاث وثبات الأساسية في الجمناستك الإيقاع، كما تم التركيز على أن يكون لكل تمرين هدف واضح من حيث تحسين التوافق الحركي، التوازن، والمرونة، مما يضمن ارتباطاً مباشراً بين تنمية الرشاقة والمرونة وتحسين أداء المهارات المستهدفة لدى الطالبات.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

في يوم الثلاثاء الموافق 8/10/2024 تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (3) من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وذلك للتأكد من صلاحية أدوات القياس المستخدمة ومدى وضوح التعليمات الموجهة للعينة وملاءمة مكان التجربة وزمن تطبيق الاختبارات، فضلاً عن تحديد الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التنفيذ الفعلي للتجربة الرئيسية.

2-4-4 الاختبار القبلي:

في يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/15 تم البدء بإجراءات الاختبارات القبليّة من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثة، إذ تم تصوير أداء كل لاعبة ثلاث محاولات لكل اختبار باستخدام كاميرا دقيقة وتم تخزين المقاطع على قرص ليزري بغية عرضها لاحقاً على السادة الخبراء المقيمين للأداء، كما تم التأكد من وضوح التعليمات وفهم اللاعبات لكل اختبار قبل البدء وضبط زمن كل محاولة بدقة وتسجيل الملاحظات الخاصة بالأداء.

2-4-5 التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة يوم الثلاثاء الموافق 2024/10/22 بواقع وحدة واحدة أسبوعياً يوم الثلاثاء واستمرت لمدة ستة أسابيع متتالية. زمن كل وحدة 90 دقيقة مقسم إلى:

- الجزء الإعدادي: 20 دقيقة
- الجزء الرئيسي: 60 دقيقة
- الجزء الختامي: 10 دقائق

شملت الوحدة التدريبية تمارين الرشاقة والمرونة المصممة خصيصاً لتعلم مهارة رمي واستلام الكرة، إضافة إلى أداء بعض الوثبات في الجمناستك الإيقاعي بهدف تعزيز القدرات البدنية والفنية للاعبين بشكل متدرج ومنهجي حيث تم:

1. **تهيئة المكان والأدوات:** تم تجهيز القاعة أو الملعب بالمعدات اللازمة مثل الكرة الحصائر، وأدوات الجمناستك، مع التأكد من سلامة الأدوات ومناسبتها لكل تمرين.
2. **الجزء الإعدادي (20 دقيقة):** شمل الإحماء العام والخاص مثل الركض الخفيف وتمارين استطالة العضلات الرئيسية لتحضير الجسم للأنشطة البدنية.
3. **الجزء الرئيسي (60 دقيقة):** تم تطبيق تمارين الرشاقة والمرونة وفق ترتيب محدد مع التركيز على تطوير التوازن والتنسيق الحركي، وسرعة الاستجابة ودقة الاستلام والرمي.
 - الرشاقة: تمارين التحرك السريع، تغيير الاتجاهات، والتسارع.
 - المرونة: تمارين استطالة العضلات الأساسية، وتمارين الانحناء والتمدد.
 - الجمناستك الإيقاعي: تنفيذ الوثبات والتمارين الأساسية مع الحفاظ على الإيقاع والالتزان.
4. **تسجيل الأداء:** تم مراقبة الأداء لكل لاعبة وتسجيل الملاحظات حول مهارة الرمي والاستلام والقدرة على أداء الوثبات بشكل صحيح.
5. **الجزء الختامي (10 دقائق):** تمارين التهدئة، الاستطالة النهائية، ومراجعة ملاحظات الأداء.
6. **الاستراحة:** تم تخصيص فترات قصيرة بين التمارين أثناء الوحدة لضمان السلامة البدنية وتقليل التعب، وكان الغرض من استخدام التمارين:

تحسين المرونة العضلية والقدرة على التحرك بسهولة أثناء أداء المهارات.

زيادة الرشاقة والتنسيق الحركي ما يساهم في سرعة الاستجابة أثناء الرمي والاستلام.

تعزيز توازن الجسم والتحكم العضلي عند أداء الوثبات في الجمناستك الإيقاعي.

تطوير القدرة على التركيز والانتباه أثناء تنفيذ المهارات المختلفة تحت ضغط الحركة المستمرة.

2-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من إجراءات التجربة الرئيسية تم البدء بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2024/12/3 وذلك من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من الباحثة، تم تصوير أداء الطالبات خلال الاختبارات، وتحميل المقاطع على الأقراص الليزرية بغية عرضها لاحقاً على السادة الخبراء المقيمين للأداء وذلك لتأكيد دقة وموثوقية القياسات وضمان تقييم الأداء بطريقة موضوعية ومنهجية لضمان تحقيق نتائج دقيقة وصحيحة تعكس أثر التدخل التعليمي.

7-4-2 الوسائل الإحصائية:

استُخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة بيانات البحث وشملت: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للعينات المترابطة والمستقلة وتم اعتماد مستوى الدلالة 0.05 لتحديد الفروق ذات الدلالة الإحصائية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (3)

يبين عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	sig	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
1	اختبار رمي الكرة واستلامها مع أداء الوثبات	تقييم أداء (درجة)	2.63	0.74	6.22	0.65	10.32	0.001	معنوي
المجموعة الضابطة									
1	اختبار رمي الكرة واستلامها مع أداء الوثبات	تقييم أداء (درجة)	2.13	0.83	3.35	0.75	2.83	0,025	معنوي

3-1-1 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياس البعدي لكل من مهارة رمي واستلام الكرة وأداء الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة (Zineb, 2021) ويُعزى ذلك إلى فاعلية تطبيق تمارين الرشاقة والمرونة التي جمعت بين الحركات الدقيقة والمهارات الحركية المتتابعة إذ يرى (alkhudhari, 2021) أن هذه التمارين "تسهم في تعزيز كفاءة الجهاز العصبي العضلي وزيادة سرعة التعرف على المؤثرات وتنفيذ الحركات بشكل دقيق كما تعزز قدرة المتعلم

على التمييز الحسي والاستجابة السريعة للمثيرات وهو ما ينعكس مباشرة على تحسين مهارة الرمي والاستلام أثناء التعلم"، ويرى (alali, 2020)(Adil & Suhair, 2021b) أن "تمارين الرشاقة والمرونة تساعد على تطوير القدرة على تنفيذ المهارات الفنية بدقة في المواقف المتغيرة كما تحسن التوازن والتحكم العضلي العصبي أثناء أداء الحركات"، أما بالنسبة لأداء الوثبات في الجمناستك الإيقاعي فإن النتائج تشير إلى أن التمارين المستخدمة ساعدت على تحسين التوازن العضلي والتحكم الدقيق بالجسم أثناء الحركة ويُعزى ذلك إلى التكرار المستمر تحت ظروف متنوعة تشمل تغيير الاتجاهات والحفاظ على الإيقاع والالتزان ما عزز قدرة الطالبات على أداء الوثبات بدقة أثناء التعلم، وهذا ما أكدته (Yousaf, 2029) بأن "تمارين الرشاقة والمرونة الموجهة بالكرة تُعد من أكثر الوسائل فاعلية لتحسين التحكم الحركي أثناء تعلم المهارات لأنها تحفز المتعلم على التحرك بطريقة متقنة مع الحفاظ على دقة الأداء الفني"، (Mohammed, 2023) كما أن دمج المرونة والرشاقة مع مهارات الجمناستك الإيقاعي ساعد على رفع القدرة على التركيز والانتباه الحسي من خلال إدراج مؤثرات متعددة مثل إشارات صوتية أو حركات متتابعة الأمر الذي حفز الطالبات على الاستجابة السريعة للمثيرات المختلفة وتحسين دقة تنفيذ المهارات الفنية والوثبات، كما يؤكد (Daahli, 2022) أن هذه التمارين "تعزز قدرة الطالبات على التكيف مع متغيرات التعلم والحفاظ على مستوى عالٍ من التحكم أثناء تنفيذ الحركات المتزامنة"، وأخيراً يرى الباحثة من خلال ما تقدم أن تمارين الرشاقة والمرونة المدمجة بالمهارات الفنية والجمناستك الإيقاعي تعمل على تعزيز التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يحسن توقيت تنفيذ المهارات ويزيد من فعالية الطالبات في المواقف المختلفة أثناء تعلم المهارات. (Ameer, 2024; Fadel et al., 2023)

2-3 عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية:

الجدول (4)

يبين نتائج المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في الاختبارات البعدية

القدرة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
اختبار رمي الكرة واستلامها مع أداء الوثبات	درجة	6.22	0.65	3.35	0.75	8.18	0.000	معنوي

3-2-1 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (4) أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ كانت نتائج المجموعة التجريبية أفضل بشكل واضح لكل من مهارة رمي واستلام الكرة وأداء الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي ويُعزى ذلك إلى فعالية تمارين الرشاقة والمرونة لتعلم المهارات الحركية والفنية التي خضعت لها المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة والتي ساهمت في تحسين سرعة التعلم ودقة تنفيذ المهارات يمكن تفسير هذا التفوق بعدة عوامل منها تصميم التمارين بطريقة متدرجة ومنظمة ساعد الطالبات على تطوير التنسيق بين العين واليد والتحكم الحركي الدقيق أثناء أداء المهارات مما عزز القدرة على تنفيذ الحركات بسرعة ودقة أعلى مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا ما أكد عليه الكثير من الدراسات بان التدرج والتكرار في اعداد التمارين يعطي الفعالية الكبيرة لهذه التمارين في تحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها وهذا أكده (Anderson & Thompson, 2020, 67) بان "التكرار والتدرج في تصميم او اعداد التمارين وتنوع المهارات تحت ظروف مختلفة مثل تغيير الاتجاهات والتحكم في الكرة أثناء الحركة، وهذا ساعد على تعزيز الذاكرة الحركية والقدرة على التكيف مع المواقف الجديدة"، ويؤكد ذلك أيضا (Garcia et al., 2019, 103) بان "التعرض لمثيرات متنوعة خلال تعلم المهارات الحركية يعزز استقرار الأداء وتحسين الدقة تحت ظروف التعلم المختلفة"، كما ان دمج تمارين المرونة مع عناصر التحكم بالجسم والإيقاع ساعد الطالبات على رفع مستوى التركيز والانتباه الحسي مما قلل الأخطاء أثناء تنفيذ المهارات ورفع من فعالية التعلم ويشير (Wang & Li, 2021, p. 52) إلى أن "التنسيق العصبي العضلي المتكامل مع التمارين الدقيقة يعزز القدرة على التحكم بالجسم أثناء أداء المهارات الحركية المتقدمة"، ومن خلال ما تقدم يمكن القول إن التفوق الملحوظ للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعكس تأثير تمارين الرشاقة والمرونة المهيكلية في تعزيز التعلم الحركي والفني، وتطوير القدرة على التحكم بالجسم والحفاظ على الدقة أثناء تنفيذ المهارات المتتابعة مما يجعل التعلم أكثر فعالية ونجاحًا مقارنة بالطرق التقليدية أو غياب التمرين المنهجي (Hussein, 2014)، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية في أداء مهارة رمي واستلام الكرة وأداء بعض الوثبات بالجمناستيك الإيقاعي لدى المجموعة الضابطة إلا أن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية، الى ان المجموعة الضابطة على التدريبات التقليدية التي لم تراعي الفروق الفردية أو توفير تغذية راجعة مباشرة مما أثر على مستوى التعلم والأداء.

4-التوصيات والاستنتاجات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان تمارين الرشاقة والمرونة ساهمت وبشكل فعال في تعزيز وتعلم مهارة رمي واستلام الكرة وأداء الوثبات في الجمناستيك الإيقاعي مما يدل على دور هذه التمارين في تحسين التنسيق العصبي العضلي والتحكم الدقيق بالحركة.
- 2- ان تنظيم التمارين بشكل متدرج ومتنوع يرفع فعالية التعلم إذ ساعد التكرار المتنوع والدمج بين المرونة والتحكم بالجسم والإيقاع على زيادة التركيز والانتباه الحسي لدى الطالبات.

3- استنتجت الباحثة ان مدة (٦) أسابيع كانت كافية لتعلم مهارة رمي واستلام الكرة مع بعض الوثبات في الجمناستيك الايقاعي.

4-2 التوصيات:

- 1- يُوصى بتطبيق برامج تمارين الرشاقة والمرونة ضمن مناهج تعلم المهارات الحركية والفنية لدى الطالبات مع مراعاة التنوع التدريجي في المهام لتطوير التحكم الدقيق بالجسم وزيادة فعالية التعلم.
- 2- يُنصح بتكرار المهارات تحت ظروف متنوعة ومحاكاة مواقف متعددة أثناء التعلم بما يشمل تغيير الاتجاهات، الحفاظ على الإيقاع والتعامل مع مؤثرات متعددة لتعزيز القدرة على التكيف وتحسين دقة الأداء في المهارات الحركية والفنية.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.

تضارب مصالح

تعلن المؤلفة انه ليس هناك تضارب بالمصالح.

التمارين المستخدمة في البحث

1- تمرير الكرة بالأيدي من وضع الجلوس

- الجلوس على الأرض مع مد الساقين، تمرير الكرة للأمام والخلف بدقة.
- الهدف: تطوير التنسيق بين اليد والعين وتحسين التحكم بالكرة.

2- التمرير السريع بين اليدين واقفاً

- الوقوف مع القدمين متباعدتين تمرير الكرة بسرعة بين اليدين.
- الهدف: زيادة سرعة الاستجابة الحركية وتحسين التحكم بالكرة.

3- رمي الكرة إلى هدف ثابت من وضع الوقوف

- الرمي على هدف محدد أمام المتعلمة.
- الهدف: تحسين دقة الرمي والسيطرة على الكرة.

4- التقاط الكرة بعد رميها من ارتفاع منخفض

- رمي الكرة للأعلى قليلاً ثم استلامها بدقة.
- الهدف: تطوير سرعة الاستجابة والقبض على الكرة.

5- وثبات أمامية بسيطة

- القفز للأمام مع الهبوط بثبات على القدمين.
- الهدف: تحسين التوازن والسيطرة على الجسم أثناء الوثبات.

6- رمي الكرة أثناء الحركة الجانبية القصيرة

- التحرك يمينًا ويسارًا مع رمي الكرة إلى هدف ثابت.
- الهدف: تطوير الرشاقة الجانبية والتحكم بالكرة أثناء الحركة.

7- وثبات جانبية مع الحفاظ على التوازن

- القفز إلى الجانبين مع محاولة الثبات عند الهبوط.
- الهدف: تعزيز التوازن والرشاقة الجانبية.

8- رمي الكرة أثناء القفز البسيط للأمام

- الوثب للأمام مع رمي الكرة على هدف محدد.
- الهدف: دمج قوة القفز مع الدقة في الرمي.

9- النقاط الكرة بعد الوثب العالي

- الوثب عموديًا للأعلى ثم استلام الكرة فور الهبوط.
- الهدف: تحسين التوقيت الحركي والتحكم بالكرة أثناء الحركات الديناميكية.

10- وثبات متتابعة مع تغيير الاتجاه

- القفز للأمام أو الجانبين بشكل متتابع مع التحكم في الهبوط.
- الهدف: تطوير القدرة على التكيف مع التغيرات السريعة في الحركة.

11- رمي الكرة أثناء الوثب الجانبي العالي

- الوثب إلى الجانب مع رمي الكرة إلى هدف أو زميل.
- الهدف: الدمج بين المرونة، التوازن، ودقة الرمي أثناء الحركة.

12- وثبات متتابعة متغيرة مع رمي الكرة

- تنفيذ سلسلة من الوثبات بأحجام واتجاهات مختلفة مع تمرير الكرة أو رميها بعد كل وثبة.
- الهدف: تحسين المرونة، التنسيق الحركي، والسيطرة الكاملة على الكرة أثناء الحركات المعقدة.

استمارة تقييم الأداء

مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثبات في الجمناستك الايقاعي			اسم الطالبة	ت
درجة المقيم من (10)				
الجزء الختامي (1) درجة	الجزء الرئيسي (7) درجة	الجزئي التحضيري (2) درجة		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10

الملحق رقم (1)

يوضح نموذج من الوحدات التعليمية

الأهداف التربوية: حيث روح التنافس والتعاون والمرح والسرور وتعود الطالبات على الضبط والانضام
الأهداف المهارية: تعليم مهارة رمي واستلام الكرة مع أداء بعض الوثائق في الجمناسك الأيقاعي

الوحدة التعليمية: الأولى

اليوم: الثلاثاء 22/10/2024 زمن الوحدة (90) دقيقة

ت	اقسام الوحدة	الوقت	الأهداف السلوكية	النشاطات والمهارات	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
1	القسم التحفيزي	20د					
	المقدمة	3د	الالتزام بالهوية	تهيئة أدوات واخذ الحضور وأداء التحية	xxxxxxxxxxxxx *	صافرة	التأكيد على الضبط والنظام
	الاحياء	7د	ان تصل الطالبة الى حالة الاحياء الخاص بالأجهزة الوظيفية الخاصة بالفاعلية	السير - الهزولة-وأداء تمارين الاحياء			
2	القسم الرئيسي	60د	هو إتقان الطالبات لمهارة الرمي وبعض الوثائق	خلال الوحدة التدريبية الواحدة تم استخدام ثلاث تمارين رئيسية لكل طالبة، صُممت لتطوير القدرة على التحكم بالكرة، تحسين التوازن، وتعزيز المرونة والتوافق الحركي . وقد تم تطبيق التمارين بطريقة متدرجة، مع التركيز على الأداء الصحيح لكل حركة وتقديم تغذية راجعة فورية من قبل المعلم، مما ساهم في رفع مستوى التحكم بالحركة لدى	كرات عدد 4	تصحح الأخطاء من قبل المدرس والتشجيع المستمر لهم مع التغذية الراجعة الانية والمستمرة	

References

- Adil, O., & Suhair, R. (2021a). The effect of the flipped learning strategy in learning the skills of turning the figure in the form of a number 8 and the front waltz step with turning in your rhythmic gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 232–247.
- Adil, O., & Suhair, R. (2021b). The effect of the flipped learning strategy in learning the skills of turning the figure in the form of a number 8 and the front waltz step with turning in your rhythmic gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 31(3), 232–247.
- Ahmed, D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 76–86.
- Ameer, J. M. (2024). The effect of using path exercises according to the Stokesdale model in learning the skill of standing on the shoulders on the parallel bar in artistic gymnastics for men. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.774>©Authors
- Fadel, M. H., Saleh, S. O., & Abbood, Z. K. (2023). Some Distinctive Physical Characteristics of Gymnastics Players Art for Young People Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.377>©Authors
- Hussein, R. A. A. (2014). The impact of the use of Kilro strategy and stereoscopic images on learning some offensive skills with shish weapons. *Modern Sport*, 13(2), 56–67.
- Jasem, Z. K., & Mohammed, K. S. (2024). Construction and Validation of a Cognitive Engagement Scale and Its Relationship with Ball Movement Sequence

- Performance in Rhythmic Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(3), 304–322. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.680>
- Mohammed, F. H. (2023). The effect of my learning style (inductive and deductive) in discovery-oriented learning on the balance beam in artistic gymnastics for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1).
- Zineb, S. (2021). Effect of complex exercise (mental-physical) in learning some of the motor skills in women's technical gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4).
- Abubakr Fatima Ahmed (2020); Designing Educational Programs to Develop Artistic Performance and Preventive Fitness in Students. Baghdad: Dar Al-Ma'rifa Al-Ta'leemiya
- Jasim Muhammad Ali (2024); The Effect of Physical Fitness on the Efficiency of Motor Performance in Learners. Baghdad: Dar Al-Uloom Al-Riyadiya
- Al-Khadri, Muhammad, Abdullah Sami, and Fahd Yasser (2021); The Effect of Agility and Flexibility Exercises on Learning Motor Skills among Secondary School Students. Baghdad: Dar Al-Uloom Al-Haditha
- Dahli, Hussein, Fatima Sarah, and Nasser Ali (2022); Neuromuscular Coordination and its Effect on Learning Athletic and Artistic Skills. Baghdad: Academic Publishing House
- KAMIL, K. Z., ABDULRAHMAN, M., & FALIH, S. S. (2025a). Determining an index to predict handling skill based on metabolic equivalent and biological rhythm of basketball players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35(4).
- Shaheen Reda Ibrahim (2021); Rhythmic Gymnastics: An Environment for Developing Motor Coordination and Learning Skills. Cairo: Dar Al-Tarbiya Al-Riyadiya

- Abdul Karim Mahmoud Saeed (2021); Agility and Flexibility and their Role in Acquiring Fine Motor Skills. Baghdad: Maktabat Al-Tarbiya Al-Bidaya
- Al-Ali, Ahmed (2020); Agility and Flexibility Skills in Developing Motor Performance. Baghdad: Dar Al-Tarbiya Al-Riyadiya. Fathallah Sami Abdullah (2022). Developing Balance and Accuracy in Rhythmic Gymnastics for Female Students. Baghdad: Academic Publishing House
- Mohammed, Walaa Ghazi (2024). The Effect of Science Fiction Strategy Exercises on Learning the Skills of the Reverse Pendulum Swing and Throwing and Catching the Bar in Rhythmic Gymnastics for Female Students. International Journal of Sports Science, 6(3)
- Yousef, Karim, Salman Mahmoud, and Rashid Khalid (2019). Motor Learning and the Effect of Agility Exercises on Motor Control for Female Students. Baghdad: Modern University Library
- Anderson, P., & Thompson, R. (2020). Enhancing hand-eye coordination through structured motor skill exercises. New York, NY: Springer. p. 67
- Garcia, L., Martinez, J., & Perez, R. (2019). Variability in practice: Effects on motor learning and skill retention. Madrid: Editorial Deportiva. p. 103
- Wang, H., & Li, S. (2021). Neuromuscular coordination and attention in skill acquisition. Beijing: Kinetic Press. p. 5

