

استراتيجيات تطوير التدريب في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد

م.د لينه صفاء علي عبد الامير

¹ جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

*الايمل: linh.s@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/08/25

تاريخ استلام: 2026/06/15

الملخص

تتزايد أهمية استراتيجيات التدريب في الجمناستك الإيقاعي للطالبات الجامعيات، حيث يسعى هذا البحث إلى دراسة تأثير استراتيجيات التدريب المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي على تطوير المهارات الحركية والتنسيق العضلي لدى طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد، ويهدف البحث إلى تقييم فعالية الأساليب التدريبية المستخدمة، وكيفية تأثيرها على الأداء الفني والتحصيل البدني، بالإضافة إلى تأثير الثقة بالنفس والتحديات البدنية والنفسية على تقدم الطالبات في هذا المجال، وتم جمع البيانات من خلال استبيانات وزعت على 200 طالبة، حيث تم تحليل نتائج الاستبيان باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لتقييم استراتيجيات التدريب، واستخدام التكنولوجيا، ومدى تطور المهارات الحركية، وأظهرت النتائج أن غالبية الطالبات تتفق على أن الأساليب التدريبية الحديثة والتكنولوجيا تلعب دوراً مهماً في تحسين أدائهن، وكما أشار البحث إلى أن هناك تحديات بدنية ونفسية تؤثر بشكل ملحوظ على تطور الأداء الفني، وبناءً على هذه النتائج، يقدم البحث توصيات لتحسين استراتيجيات التدريب، مثل إدخال تقنيات تدريبية مبتكرة وتوسيع استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التدريب، الجمناستك الإيقاعي، التنسيق العضلي.



Strategies for developing training in rhythmic gymnastics among third-year female students at the University of Baghdad

Asst. Dr. Lina Safaa Ali Abdul Amir

¹ University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: linh.s@cope.uobaghdad.edu.iq

Received: 15-06-2026

Publication: 25-08-2026

Abstract

The importance of training strategies in rhythmic gymnastics is increasing for female university students. This research aims to study the impact of training strategies used in rhythmic gymnastics on the development of motor skills and muscle coordination among third-year female students at the University of Baghdad. The research aims to evaluate the effectiveness of the training methods used and their impact on technical performance and physical achievement, as well as the effect of self-confidence and physical and psychological challenges on the students' progress in this field. Data was collected through questionnaires distributed to 200 students. The results were analyzed using a five-point Likert scale to assess training strategies, the use of technology, and the development of motor skills. The results showed that the majority of students agree that modern training methods and technology play a significant role in improving their performance. The research also indicated that there are physical and psychological challenges that significantly affect the development of technical performance. Based on these findings, the research offers recommendations for improving training strategies, such as introducing innovative training techniques and expanding the use of technology in sports training.

Keywords:

Training strategies, rhythmic gymnastics, muscle coordination.



1-1 المقدمة وأهمية البحث:

في ظل التطور السريع الذي يشهده العالم اليوم في مختلف المجالات، أصبحت أساليب التعليم التقليدية غير كافية لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة، خاصة في المجالات التي تتطلب تفاعلاً عالياً ومشاركة فعالة من المتعلمين، ومن هذا المنطلق، برزت استراتيجيات التعلم النشط كأحد الأساليب الحديثة التي تركز على تفعيل دور المتعلم وجعله شريكاً أساسياً في عملية التعلم، بدلاً من أن يكون متلقياً للمعلومات فقط، هذه الاستراتيجية تشجع على التفكير النقدي، التعاون بين الطلاب، وتنمية المهارات الحركية والإبداعية من خلال أنشطة تعليمية مصممة بعناية. (إسراء ، 2022، الصفحات 1779-1804)

في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، يُعتبر الجمناستك الإيقاعي واحداً من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تكامل المهارات الحركية والذهنية معاً، إذ يتميز هذا النوع من الرياضة بكونه يجمع بين الأداء الجمالي والدقة الفنية، مما يجعله تحدياً للطلّابات من حيث التعلم والتطبيق، ومع ذلك، فإن الأساليب التقليدية لتعليم الجمناستك الإيقاعي قد تواجه صعوبات في تحقيق الأهداف التعليمية، خاصة فيما يتعلق بتنمية الجوانب الإبداعية وتعزيز ثقة الطّالّبات بأنفسهن.

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 ان رياضة الجمناستك توفر " (Jasim , 2024) (Mohammed، 2024) بالجسم أثناء الأداء، ويرى 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 بدنيا وسلوكيا 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) بأن الجمناستك الإيقاعي بطبيعته الدمجية بين الحركات الإيقاعية والأدوات الحركية توفر بيئة ملائمة لتطوير التناسق الحركي العام وتطبيقه على مهارات متخصصة مثل الرمي والاستلام"، إذ يؤكد (Adil، 2021) بأن " 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، إذ 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 تنمي التوازن الديناميكي والتحكم في مركز الثقل والقدرة على الهبوط السليم بعد القفزات مما يعزز قدرة المتعلم على ومن هنا جاءت التحكم بالجسم في الظروف المتغيرة للحركة.

اذ تشمل مهارات الجمناستك الإيقاعي مجموعة من العناصر البدنية والفنية التي تعمل بتناغم لإبراز الأداء الفني والجمالي، ومن هذه المهارات التوازن والتنسيق الحركي والدورانات والقفزات والمرونة اذ تعمل هذه المهارات بشكل متكامل لتقديم أداء متميز يجمع بين الجمال الفني والإتقان البدني. (شيماء ، 2024، صفحة 202)

إن دراسة استراتيجيات تطوير التدريب في هذا المجال تكمن أهميتها في توفير طرق أكثر فعالية للمدربين لتطوير مهارات الطّالّبات، بحيث لا تقتصر فوائد التدريب على تعزيز القدرات البدنية فقط، بل تشمل تحسين الأداء الفني والذهني.



يسعى هذا البحث إلى تقييم وتحليل استراتيجيات التدريب المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي للطلّابات في المرحلة الثالثة بجامعة بغداد، مع التركيز على الجوانب التي يمكن تحسينها لتحقيق نتائج أفضل.

2-1 أهداف البحث:

1. تحديد استراتيجيات التدريب المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد.
2. تحليل تأثير استراتيجيات التدريب على تطور المهارات الحركية والتنسيق العضلي.
3. تقييم مدى توافق استراتيجيات التدريب مع احتياجات الطالبات وأهدافهن التعليمية.
4. استكشاف التحديات التي تواجه الطالبات أثناء التدريب في الجمناستك الإيقاعي.
5. اقتراح استراتيجيات تدريبية جديدة لتحسين الأداء في الجمناستك الإيقاعي.
6. قياس تأثير الأساليب التدريبية على ثقة الطالبات في أدائهن الرياضي.

3-1 فروض البحث:

1. تطبيق استراتيجيات تدريبية متنوعة في الجمناستك الإيقاعي يسهم في تحسين المهارات الحركية والتنسيق العضلي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد.
2. استخدام أساليب تدريبية متطورة يعزز الأداء الفني للطلّابات في الجمناستك الإيقاعي.
3. تعرض الطالبات لتحديات بدنية ونفسية تؤثر على تطور أدائهن في الجمناستك الإيقاعي.
4. فعالية استراتيجيات التدريب تختلف بناءً على خبرة المدرب والمنهجيات المتبعة.
5. زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن يؤدي إلى تحسين مهاراتهن الحركية والتنسيق العضلي في الجمناستك الإيقاعي.
6. يمكن تحسين استراتيجيات التدريب في الجمناستك الإيقاعي من خلال تبني تقنيات تدريبية حديثة.

4-1 مجالات البحث:

المجال البشري: يركز هذا البحث على طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد، وبالتحديد في مجال الجمناستك الإيقاعي. سيتم دراسة تأثير استراتيجيات التدريب على مهاراتهن الحركية والتنسيق العضلي.

المجال الزمني: 2025

المجال المكاني: جامعة بغداد، قاعات الجمناستك الإيقاعي.

5-1 تحديد المصطلحات:

التدريب: يعرف بأنه تلك العملية الشاملة والمستمرة التي تكسب الفرد المعارف والمهارات والقدرات والاتجاهات والأفكار والآراء اللازمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف محدد حالياً، أو مستقبلاً وذلك بهدف زيادة كفاءة العاملين للقيام بأعمالهم وبالتالي زيادة كفاءة الشركة التي يعملون فيها تحقيقاً للأهداف في إطار خدمته وتحقيق أهداف المجتمع، أن تتحدد العملية التدريبية بصورها وجوانبها المختلفة، فإذا فهم التدريب على أنه اكتساب معلومات ومعارف فقط، تتشكل وفقاً لذلك الأساليب والطرق التدريبية التي تستخدم لتحقيق هذه الحالة على قياس ما حصله المتدرب من معلومات (عساف، 2010، صفحة 25).

ويرى (عبد الكريم، 2006، صفحة 594) أن التدريب هو نشاط مخطط له يهدف إلى إحداث تغييرات في الفرد والجماعة من ناحية المعلومات والخبرات والمهارات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك والاتجاهات، بما يجعل الفرد أو الجماعة قادرين على العمل بكفاءة وإنتاجية عالية، وأن التدريب هو الوسيلة التي يمكن بواسطتها تزويد العاملين بالمهارات والمعرفة الفنية في مجال معين بهدف زيادة



فاعلية المتدرب وكفاءته، وعن طريق التدريب يتسنى لمدراء الإدارات في الشركات استخدام القوى العاملة لديهم واستثمار قدراتها أفضل استثماراً.

إستراتيجية التدريب: مجموعة من الأساليب والقواعد والمبادئ المرتبطة بتدريب العاملين مبنية على خطط دقيقة مرتبطة بالخطوة الإستراتيجية للمنظمة، وتقاس في هذه الدراسة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على فقرات أبعاد تطبيق إستراتيجية التدريب في أداة الدراسة (القرالة، 2018، الصفحات 197-219).

الجمناستك الإيقاعي: والجمناستك الإيقاعي الرياضي هو نشاط حركي يعمل على حركة الجسم وأجزائه بوزن حركي ومصاحبة ذلك بالموسيقى، وهذا يؤدي إلى انسجام بين أجزاء وأقسام الحركة، إذ يمتاز هذا النشاط بالطابع الجمالي والتعبير الفني للحركات، ويكتسب الفرد الذوق الموسيقي وجزءاً من الثقافة لكونه اللغة الثانية التي تعبر عن المشاعر والعواطف وتنمي لدى اللاعب الشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والإحساس بالحركة وديناميكيته (وجيه، ١٩٩١).

وتشير (أميرة عبد الواحد) إلى الجمناستك الإيقاعي بأنه "التناسق والانسجام بين الحركات البدنية والموسيقى والذي يؤدي إلى تحسين قدرة اللاعب على التعبير الحركي (أميرة، ١٩٨٦، صفحة ٥٧).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يعتمد هذا البحث على **المنهج الوصفي التحليلي**، والذي يتناسب مع هدف الدراسة في تقييم وتحليل استراتيجيات التدريب في الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد، واللواتي يشاركن في التدريب على الجمناستك الإيقاعي، يبلغ عدد الطالبات في هذا المجتمع حوالي 300 طالبة.

تم اختيار عينة البحث لتكون 200 طالبة، تمثل نسبة 66.7% من مجتمع البحث، تم اختيار العينة بشكل عشوائي لضمان تمثيل دقيق لجميع الطالبات في هذا المجال، وتشمل العينة الطالبات اللواتي يشاركن في التدريب الفعلي للجمناستك الإيقاعي ولديهن فترة تدريب كافية تسمح بتقييم تأثير استراتيجيات التدريب بشكل شامل ودقيق.

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

استمارة استبيان:

- سيتم استخدام استمارة استبيان مصممة خصيصاً لجمع البيانات من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد.
- سيحتوي الاستبيان على مجموعة من الأسئلة التي تركز على قياس فعالية استراتيجيات التدريب في الجمناستك الإيقاعي، وتأثيرها على المهارات الحركية والتنسيق العضلي، بالإضافة إلى التحديات التي تواجه الطالبات أثناء التدريب.
- الاستبيان سيتضمن أسئلة مغلقة (اختيارات متعددة) وأسئلة مفتوحة (لإعطاء الطالبات الفرصة للتعبير عن آرائهن وتقديم ملاحظتهن).

أجهزة الكمبيوتر والبرامج الإحصائية:

- سيتم استخدام أجهزة الكمبيوتر لتحليل البيانات المستخلصة من الاستبيان باستخدام برامج إحصائية مثل SPSS أو Excel لتحليل النتائج وتقديم التفسير المناسب.



أدوات التقييم البدني:

- في حال الحاجة، سيتم استخدام أدوات لقياس الأداء البدني (مثل أدوات قياس المرونة والتوازن) في بعض الحالات الخاصة التي تتطلب قياس التغيرات في مهارات الطالبات الحركية خلال فترة التدريب.

1-3 ثبات أداة البحث (Reliability Analysis)

جدول 1 جدول ثبات أداة البحث تحليل Cronbach's Alpha

الإحصائية	عدد البنود	قيمة Cronbach's Alpha
Cronbach's Alpha	42	0.817

يظهر جدول ثبات الأداة أن قيمة Cronbach's Alpha هي 0.817، وهي قيمة عالية تدل على ثبات الأداة المستخدمة في البحث، وهذا يشير إلى أن الاستبيان الذي تم تصميمه يحتوي على مستوى عالٍ من الثبات والاتساق الداخلي بين البنود المختلفة، مما يعني أن الأسئلة التي تم تضمينها في الاستبيان تقيس نفس البعد أو المفهوم بشكل موحد ودقيق بناءً على هذه القيمة، يمكن القول أن الأداة المستخدمة في البحث مناسبة لجمع البيانات المطلوبة ولها قدرة عالية على تقديم نتائج موثوقة.

جدول 2 توزيع العمر بين عينة البحث

الفئة العمرية	النسبة المئوية	التكرار
أقل من 20 سنة	29.5	59
20-22 سنة	37.5	75
23-25 سنة	25.0	50
26 سنة فأكثر	8.0	16
المجموع	100.0	200

يوضح الجدول توزيع الأعمار بين أفراد العينة بشكل متنوع، أكثر من ثلث العينة (37.5%) تتراوح أعمارهن بين 20 و22 سنة، مما يعكس أن معظم الطالبات في هذه الفئة العمرية بينما تمثل الفئة العمرية من 23 إلى 25 سنة حوالي 25% من العينة، في حين أن أقل نسبة توجد في الفئة العمرية من 26 سنة فأكثر، التي تشكل 8% فقط، والنسبة التراكمية تشير إلى أن 92% من العينة تقع ضمن الفئات العمرية التي تتراوح بين أقل من 20 سنة و25 سنة، مما يوضح تمثيلاً جيداً للفئات الأكثر شيوعاً بين الطالبات في مرحلة الدراسة الجامعية.

جدول 3 توزيع المستوى الدراسي بين عينة البحث

المستوى الدراسي	النسبة المئوية	التكرار
مرحلة الثالثة (الفصل الأول)	65.0	130
مرحلة ثالثة (الفصل الثاني)	35.0	70
المجموع	100.0	200

يوضح الجدول أن الغالبية العظمى من العينة (65%) ينتمون إلى الفصل الأول من مرحلة الدراسة الثالثة، في حين تشكل الطالبات في الفصل الثاني 35% من العينة، وهذا التوزيع يعكس تمثيلاً جيداً للفصول الدراسية في مرحلة الدراسة الثالثة، حيث أن الفصل الأول يحتوي على النسبة الأكبر من الطالبات المشاركات في البحث.



جدول 4 توزيع الخبرة بين عينة البحث

عدد سنوات الخبرة	النسبة المئوية	التكرار
أقل من سنة	6.5	13
1-2 سنة	51.0	102
3-4 سنوات	31.0	62
5 سنوات أو أكثر	11.5	23
المجموع	100.0	200

يوضح الجدول توزيع الخبرة بين الطالبات في العينة، حيث أن 51% من الطالبات لديهن 1-2 سنة من الخبرة في الجمناستك الإيقاعي، مما يشير إلى أن غالبية المشاركات في التدريب لديهن فترة تجربة متوسطة 31%. من الطالبات لديهن 3-4 سنوات من الخبرة، بينما 11.5% لديهن 5 سنوات أو أكثر. أما 6.5% من الطالبات فهن مبتدئات ولديهن أقل من سنة من الخبرة، وهذا التوزيع يعكس تنوعاً في مستويات الخبرة داخل العينة.

جدول 5 توزيع المشاركة في التدريب الإضافي خارج الجامعة

المشاركة في تدريب إضافي خارج الجامعة	النسبة المئوية	التكرار
نعم	86.0	172
لا	14.0	28
المجموع	100.0	200

يوضح الجدول أن 86% من الطالبات يشاركن في تدريب إضافي خارج الجامعة، مما يعكس رغبة كبيرة في تحسين مهاراتهن وتوسيع تجربتهن التدريبية خارج نطاق الجامعة، وفي المقابل، 14% من الطالبات لا يشاركن في أي تدريب إضافي، مما يشير إلى أن هذه الفئة قد تقتصر على التدريب داخل الجامعة فقط.

جدول 6 توزيع مستوى التدريب بين عينة البحث

مستوى التدريب	النسبة المئوية	التكرار
مبتدئة	66.5	133
متوسطة	18.0	36
متقدمة	15.5	31
المجموع	100.0	200

من خلال الجدول، نلاحظ أن غالبية الطالبات (66.5%) يصنفن أنفسهن في فئة المبتدئات، مما يشير إلى أن أكثر من نصف العينة تحتاج إلى تدريب أساسي لتطوير مهاراتهن في الجمناستك الإيقاعي، تأتي فئة المتوسطات في المرتبة الثانية بنسبة 18%，بينما تشكل الطالبات المتقدمات 15.5% فقط. هذا التوزيع يعكس تنوع مستويات التدريب بين المشاركات في البحث، حيث تمثل فئة المبتدئات النسبة الأكبر من العينة.

جدول 7 توزيع استخدام التكنولوجيا في التدريب الشخصي بين عينة البحث

استخدام التكنولوجيا في التدريب الشخصي	النسبة المئوية	التكرار
نعم، بانتظام	22.0	44
نعم، أحياناً	30.0	60
لا	48.0	96
المجموع	100.0	200



يوضح الجدول أن 48% من الطالبات لا يستخدمن التكنولوجيا مثل الفيديو أو التطبيقات في تدريبهن الشخصي، مما يشير إلى أن هذه الفئة تفضل الطرق التقليدية أو لا تجد حاجة لاستخدام التكنولوجيا في تحسين أدائها، بينما تستخدم 30% من الطالبات التكنولوجيا أحياناً في تدريبهن الشخصي، و 22% يستخدمنها بانتظام هذا التوزيع يظهر أن هناك تبايناً في تبني التكنولوجيا في التدريب، حيث أن النسبة الأكبر لا تعتمد عليها بشكل مستمر.

جدول 8 توزيع مدى كفاية التدريب لتحسين المهارات بين عينة البحث

التردد	النسبة المئوية	مدى كفاية التدريب لتحسين المهارات
28	14.0	نعم، كافٍ جداً
87	43.5	نعم، كافٍ إلى حد ما
85	42.5	لا، أحتاج لتدريب إضافي
200	100.0	المجموع

يوضح الجدول أن 43.5% من الطالبات يعتبرن أن التدريب في الجامعة كافٍ إلى حد ما لتحسين مهاراتهن، بينما 42.5% يشعرون بأنهن بحاجة إلى تدريب إضافي لتحسين أدائهن، أما 14% فقط من الطالبات يرون أن التدريب الحالي كافٍ جداً هذا التوزيع يظهر أن الغالبية العظمى من الطالبات يرون أن هناك حاجة لتحسين التدريب أو تطويره، مما يشير إلى رغبة كبيرة في إضافة المزيد من فرص التدريب أو الأساليب الفعالة.

استجابات محاور البحث:

المحور الأول:

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
يتم استخدام أساليب تدريب متنوعة في برنامج الجمناستك الإيقاعي لتحسين التنسيق العضلي.	0.65548	2.2500	-	-	74 (37.0%)	102 (51.0%)	24 (12.0%)
يشمل البرنامج التدريبي تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية بشكل شامل.	0.69728	2.2850	-	-	85 (42.5%)	87 (43.5%)	28 (14.0%)
يعتمد التدريب على تنوع الأساليب لتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل طالبة.	1.43256	2.6950	30 (15.0%)	30 (15.0%)	52 (26.0%)	25 (12.5%)	63 (31.5%)
تساعد استراتيجيات التدريب في تحسين القدرة على التحكم بالجسم أثناء الأداء الفني.	0.97836	1.7600	-	22 (11.0%)	11 (5.5%)	64 (32.0%)	103 (51.5%)
يتم تحديد تمارين مختلفة لكل طالبة وفقاً لمستوى التنسيق الحركي لديها.	0.85883	1.6900	-	12 (6.0%)	16 (8.0%)	70 (35.0%)	102 (51.0%)
يشمل التدريب تمارين تهدف إلى تحسين التوازن الديناميكي خلال أداء الحركات.	0.50123	1.4950	-	-	-	99 (49.5%)	101 (50.5%)
يتم تقييم تطور المهارات الحركية والتنسيق العضلي بانتظام خلال فترة التدريب.	0.49558	1.5750	-	-	-	115 (57.5%)	85 (42.5%)

يوضح الجدول توزيع استجابات العينة على العبارات المتعلقة باستراتيجيات التدريب في الجمناستك الإيقاعي، حيث تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي، ويتم تقديم التكرار والنسب المئوية لكل فئة (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً) لكل عبارة، وبالإضافة إلى ذلك، تم حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل عبارة.



- أعلى متوسط حسابي كان لـ "يشمل التدريب تمارين تهدف إلى تحسين التوازن الديناميكي" حيث بلغ 1.4950 مع انحراف معياري منخفض 0.50123، مما يشير إلى إجماع كبير من الطالبات على أن هذه التمارين فعالة في تحسين التوازن الديناميكي.
- أدنى متوسط حسابي كان لـ "يعتمد التدريب على تنوع الأساليب لتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل طالبة" مع متوسط 2.6950، مما يدل على تباين أكبر في الآراء حول تنوع الأساليب التدريبية. النتائج تظهر أيضاً أن غالبية الطالبات توافق على استراتيجيات التدريب التي تتضمن تحسين التنسيق العضلي وتطوير المهارات الحركية.

المحور الثاني:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
0.49480	1.4200	-	-	-	84 (42.0%)	116 (58.0%)
1.01169	1.9600	-	25 (12.5%)	23 (11.5%)	71 (35.5%)	81 (40.5%)
0.49212	1.4050	-	-	-	81 (40.5%)	119 (59.5%)
0.66188	1.7900	-	-	27 (13.5%)	104 (52.0%)	69 (34.5%)
0.49558	1.5750	-	-	-	115 (57.5%)	85 (42.5%)
0.49480	1.4200	-	-	-	84 (42.0%)	116 (58.0%)
1.01169	1.9600	-	25 (12.5%)	23 (11.5%)	71 (35.5%)	81 (40.5%)

يوضح الجدول توزيع الاستجابات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لعدة عبارات تتعلق باستخدام التكنولوجيا في التدريب على الجمناستك الإيقاعي بشكل عام، أعلى متوسط حسابي كان لـ "يعتمد التدريب على تقنيات حديثة لتحليل أداء الطالبات بشكل فعال" و "يساعد استخدام الأساليب المتطورة في تعزيز فهم الطالبات للفنيات الدقيقة" حيث بلغ المتوسط الحسابي 1.4200، مما يدل على إجماع واسع من الطالبات على أن التدريب يعتمد على تقنيات حديثة وفعالة. أما أدنى متوسط حسابي كان لـ "يتم استخدام التكنولوجيا (مثل الفيديو، التحليل الحركي) لتحسين الأداء الفني" و "يشمل التدريب استخدام تطبيقات إلكترونية لتحديد نقاط القوة والضعف في الأداء الفني" حيث بلغ المتوسط الحسابي 1.9600، مما يشير إلى تباين أكبر في الآراء حول استخدام هذه الأدوات التكنولوجية.

النتائج تشير إلى أن استخدام التكنولوجيا في التدريب له تأثير إيجابي، حيث أن معظم الطالبات يعتقدن أن التقنيات الحديثة تساهم في تحسين أدائهن الفني وتحليل المهارات بشكل أفضل.



المحور الثالث:

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
تواجه الطالبات صعوبة في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية خلال التدريب.	0.69728	2.2850	-	-	85 (42.5%)	87 (43.5%)	28 (14.0%)
التأثير النفسي للتدريب يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء الفني للطالبات.	0.65548	2.2500	-	-	74 (37.0%)	102 (51.0%)	24 (12.0%)
يواجه العديد من الطالبات تحديات في تحسين مرونتهن البدنية.	0.69728	2.2850	-	-	85 (42.5%)	87 (43.5%)	28 (14.0%)
يتطلب التدريب في الجمناستك الإيقاعي تحمل ضغط بدني كبير يؤثر على التحسن.	1.43256	2.6950	30 (15.0%)	30 (15.0%)	52 (26.0%)	25 (12.5%)	63 (31.5%)
توجد ضغوط نفسية أثناء التدريب تتعلق بتحقيق النتائج والتوقعات.	0.97836	1.7600	-	22 (11.0%)	11 (5.5%)	64 (32.0%)	103 (51.5%)
تشعر بعض الطالبات بالإرهاق النفسي بسبب التحديات البدنية في التدريب.	0.85883	1.6900	-	12 (6.0%)	16 (8.0%)	70 (35.0%)	102 (51.0%)
يتطلب التدريب على الجمناستك الإيقاعي التكيف مع متطلبات بدنية ونفسية معقدة.	0.50123	1.4950	-	-	-	99 (49.5%)	101 (50.5%)

يوضح الجدول توزيع الاستجابات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لعدة عبارات تتعلق بالتحديات البدنية والنفسية التي تواجه الطالبات أثناء التدريب، وتم حساب التكرار والنسب المئوية لكل فئة من الاستجابات (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً)، بالإضافة إلى حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل عبارة.

- أعلى متوسط حسابي كان لـ "يتطلب التدريب في الجمناستك الإيقاعي تحمل ضغط بدني كبير يؤثر على التحسن" مع متوسط 2.6950، مما يشير إلى تباين كبير في الآراء حول تأثير الضغط البدني على التحسن.
 - أدنى متوسط حسابي كان لـ "يتطلب التدريب على الجمناستك الإيقاعي التكيف مع متطلبات بدنية ونفسية معقدة" حيث بلغ المتوسط 1.4950، مما يدل على توافق كبير في الرأي بأن التدريب يتطلب تكيفاً مع المتطلبات البدنية والنفسية.
- النتائج تشير إلى أن معظم الطالبات يواجهن تحديات بدنية ونفسية خلال التدريب، حيث تزداد الضغوط البدنية والنفسية مع تقدم التدريب، ولكن العديد منهن يعتقدن أن هذه الضغوط تسهم في تحسين الأداء العام لهن.



المحور الرابع:

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
زيادة الثقة بالنفس تؤثر بشكل إيجابي على قدرة الطالبة على تنفيذ الحركات بدقة.	0.69728	2.2850	-	-	85 (42.5%)	87 (43.5%)	28 (14.0%)
تشعر الطالبات بالتحسن في الأداء الفني عندما يشعرن بالثقة في قدراتهن.	1.43256	2.6950	30 (15.0%)	30 (15.0%)	52 (26.0%)	25 (12.5%)	63 (31.5%)
بناء الثقة بالنفس يساعد الطالبات على تحمل ضغط التدريب بشكل أفضل.	0.97836	1.7600	-	22 (11.0%)	11 (5.5%)	64 (32.0%)	103 (51.5%)
التدريب يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، مما ينعكس على أدائهن.	0.85883	1.6900	-	12 (6.0%)	16 (8.0%)	70 (35.0%)	102 (51.0%)
الطالبات اللواتي يمتلكن ثقة أكبر في أنفسهن يظهرن تحسينات واضحة في التنسيق الحركي.	0.50123	1.4950	-	-	-	99 (49.5%)	101 (50.5%)
الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في أداء الحركات الإيقاعية بشكل صحيح.	0.49480	1.4200	-	-	-	84 (42.0%)	116 (58.0%)
تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبة يساهم في تقليل الأخطاء أثناء التدريب.	1.01169	1.9600	-	25 (12.5%)	23 (11.5%)	71 (35.5%)	81 (40.5%)

يوضح الجدول توزيع الاستجابات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لعدة عبارات تتعلق بتأثير الثقة بالنفس على أداء الطالبات في الجمناستيك الإيقاعي، وتم حساب التكرار والنسب المئوية لكل فئة من الاستجابات (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً)، بالإضافة إلى حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل عبارة.

- أعلى متوسط حسابي كان لـ "الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في أداء الحركات الإيقاعية بشكل صحيح" و "زيادة الثقة بالنفس تؤثر بشكل إيجابي على قدرة الطالبة على تنفيذ الحركات بدقة" حيث بلغ المتوسط الحسابي 1.4200 و 2.2850 على التوالي، مما يشير إلى أن غالبية الطالبات يعتقدن أن الثقة بالنفس هي عامل أساسي لتحسين الأداء الحركي.
 - أدنى متوسط حسابي كان لـ "تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبة يساهم في تقليل الأخطاء أثناء التدريب" حيث بلغ المتوسط الحسابي 1.9600، مما يدل على تباين أكبر في الآراء حول تأثير تحسين الثقة بالنفس على تقليل الأخطاء أثناء التدريب.
- النتائج تظهر أن الثقة بالنفس لها تأثير قوي على أداء الطالبات، حيث أن غالبية الطالبات يتفقن على أن زيادة الثقة بالنفس تعزز دقة الحركات وأداءهن الفني بشكل عام.



المحور الخامس:

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق جداً	غير موافق	محايد	موافق	موافق جداً
يمكن تحسين استراتيجيات التدريب باستخدام تقنيات تدريبية مبتكرة.	0.69728	2.2850	-	-	85 (42.5%)	87 (43.5%)	28 (14.0%)
يساعد استخدام التكنولوجيا الحديثة في رفع كفاءة التدريب.	0.65548	2.2500	-	-	74 (37.0%)	102 (51.0%)	24 (12.0%)
يمكن لتقنيات مثل الذكاء الاصطناعي أن تساهم في تحليل أداء الطالبات بشكل أكثر دقة.	0.70682	2.2700	-	-	84 (42.0%)	86 (43.0%)	30 (15.0%)
استراتيجيات التدريب تعتمد على أدوات رقمية لمتابعة التطور وتحقيق الأهداف.	1.36279	2.3900	18 (9.0%)	27 (13.5%)	50 (25.0%)	25 (12.5%)	80 (40.0%)
التدريب باستخدام التقنيات الحديثة يعزز من قدرة المدربين على تقييم الأداء بدقة.	1.01346	1.9450	-	25 (12.5%)	22 (11.0%)	70 (35.0%)	83 (41.5%)
يمكن تحسين الأداء بشكل أسرع باستخدام برامج تدريبية متقدمة.	0.71226	2.2650	-	-	84 (42.0%)	85 (42.5%)	31 (15.5%)
يمكن دمج أساليب التدريب التقليدية مع التقنيات الحديثة لتحقيق أفضل نتائج.	0.68213	2.2050	-	-	71 (35.5%)	99 (49.5%)	30 (15.0%)

يوضح الجدول توزيع الاستجابات باستخدام مقياس ليكرت الخماسي لعدة عبارات تتعلق باستخدام التقنيات الحديثة في التدريب على الجمناستيك الإيقاعي، وتم حساب التكرار والنسب المئوية لكل فئة من الاستجابات (موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً)، بالإضافة إلى حساب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكل عبارة.

- أعلى متوسط حسابي كان لـ "استراتيجيات التدريب تعتمد على أدوات رقمية لمتابعة التطور وتحقيق الأهداف" مع متوسط 2.3900، وهو ما يشير إلى وجود تباين أكبر في الآراء حول استخدام الأدوات الرقمية في التدريب.
- أدنى متوسط حسابي كان لـ "التدريب باستخدام التقنيات الحديثة يعزز من قدرة المدربين على تقييم الأداء بدقة" مع متوسط 1.9450، مما يظهر توافقاً جيداً بين الطالبات حول فاعلية التقنيات الحديثة في تحسين تقييم الأداء.

النتائج تشير إلى أن هناك تبايناً في الآراء حول تأثير التكنولوجيا الحديثة على تحسين الأداء، حيث تبرز الأدوات الرقمية والتقنيات الحديثة كأدوات فعالة لتحسين نتائج التدريب وتقييم الأداء.

الخاتمة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذا البحث، يمكن القول إن استراتيجيات التدريب المستخدمة في الجمناستيك الإيقاعي تلعب دوراً مهماً في تحسين المهارات الحركية والتنسيق العضلي لدى طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد، أظهرت الدراسة أن استخدام الأساليب التدريبية المتنوعة والتكنولوجيا الحديثة ساعد في تحسين الأداء الفني للطالبات، إلا أن التحديات البدنية والنفسية التي يواجهنها تتطلب اهتماماً أكبر من المدربين، كما تبين أن الثقة بالنفس تؤثر بشكل إيجابي على القدرة على تنفيذ الحركات بدقة، مما يساهم في تحسين أداء الطالبات بشكل عام.



النتائج:

1. أظهرت النتائج أن الأساليب التدريبية المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي تسهم بشكل كبير في تحسين المهارات الحركية والتنسيق العضلي لدى الطالبات.
2. تبين أن استخدام التكنولوجيا الحديثة (مثل الفيديو والتحليل الحركي) يساعد في تحسين الأداء الفني للطالبات ورفع كفاءة التدريب.
3. أظهرت الدراسة أن زيادة الثقة بالنفس تؤثر إيجابيًا على قدرة الطالبات على تنفيذ الحركات بدقة وتحقيق أداء أفضل.
4. واجهت الطالبات بعض التحديات البدنية والنفسية التي أثرت على تطور أدائهن، مما يبرز الحاجة لتوفير بيئة تدريبية أكثر دعمًا.
5. أظهرت النتائج أن المدرب ذو الخبرة يساعد بشكل فعال في توجيه الطالبات نحو الأداء الأفضل وتحقيق أهداف التدريب.

التوصيات:

1. يوصى بتطوير وتنويع أساليب التدريب المستخدمة في الجمناستك الإيقاعي لتشمل تقنيات حديثة تساهم في تحسين الأداء البدني والفني.
2. من الضروري توسيع استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب مثل الذكاء الاصطناعي وأدوات التحليل الحركي لمتابعة أداء الطالبات بشكل أكثر دقة.
3. ينبغي تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات من خلال استراتيجيات تدريبية ونفسية تساهم في تحسين أدائهن وتقليل الأخطاء أثناء التدريب.
4. يجب على المدربين تقديم الدعم النفسي للطالبة لمساعدتها على تجاوز التحديات النفسية والبدنية التي قد تؤثر على أدائها.
5. يوصى بتدريب المدربين على استخدام الأساليب الحديثة في التدريب بالإضافة إلى تطوير مهاراتهم في تقديم ملاحظات فنية ونفسية تساهم في تعزيز الأداء العام للطالبات.



المراجع:

- Adil. (2021). *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 & and the front waltz step. with turning in your rhythmic gymnastics. Journal of Studies and Researches .*
- Jasim . (2024). *Jasim Muhammad Ali (2024); The Effect of Physical Fitness on the Efficiency of Motor Performance in Learners. Baghdad: Dar Al-Uloom Al-Riyadiya.*
- Mohammed. (2024). *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).*
- Shaheen . (2021). *Shaheen Reda Ibrahim (2021); Rhythmic Gymnastics: An Environment for Developing Motor Coordination and Learning Skills. Cairo: Dar Al-Tarbiya Al-Riyadiya.*
- إسراء . (2022). *إسراء رافت محمد حمود تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية التعلم النشط على مستوى بعض مهارات الجمباز الإيقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية ببورسعيد". مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد 67، العدد 4 الصفحات 1779-1804 .*
- القرالة . (2018). *القرالة، عبد المنعم (2018)، أثر تطبيق استراتيجية التدريب على أداء الموارد البشرية: دراسة تطبيقية» دائرة الأرصاد الجوية الأردنية، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 4 (1): 197-217 .*
- اميرة) . ١٩٨٦. *اميرة عبد الواحد منير . الجمناستك الإيقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الإبداعي . (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦) ص ٥٧ .*
- شيماء . (2024). *شيماء عبد مطر، فراس عجيل الياور، وسعادة حسنين عبد المنعم "تأثير إستراتيجية دورة التعلم السباعية (7.ES) في اتجاه الطالبات نحو لعبة الجمناستك الإيقاعي". مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 3 ، العدد 2، الصفحة 202، (2024)*
- عبد الكريم . (2006). *عبد الكريم، درويش، (2006) ، أصول الإدارة العامة، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة .*
- عساف . (2010). *عساف، عبد المعطي (2010)، التدريب وتنمية الموارد البشرية: الأسس والعمليات عمان دار زهران .*
- وجيه) . ١٩٩١. *وجيه محبوب واسيا كاظم الجناي . الجمناستك الحديث والجمناستك الإيقاعي . (دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد : ١٩٩١) .*



استبيان

البيانات الشخصية:

1. العمر:

- ☐ أقل من 20 سنة
- ☐ 20-22 سنة
- ☐ 23-25 سنة
- ☐ 26 سنة فأكثر

2. المستوى الدراسي:

- ☐ مرحلة الثالثة (الفصل الأول)
- ☐ مرحلة الثالثة (الفصل الثاني)

3. عدد سنوات الخبرة في الجمناستك الإيقاعي:

- ☐ أقل من سنة
- ☐ 1-2 سنة
- ☐ 3-4 سنوات
- ☐ 5 سنوات أو أكثر

4. هل تشاركون في أي تدريب إضافي خارج الجامعة؟

- ☐ نعم
- ☐ لا

5. مستوى التدريب:

- ☐ مبتدئة
- ☐ متوسطة
- ☐ متقدمة

6. هل تستخدمين التكنولوجيا (مثل الفيديو أو التطبيقات) في تدريبك الشخصي؟

- ☐ نعم، بانتظام
- ☐ نعم، أحياناً
- ☐ لا

7. هل تشعرين أن التدريب في الجامعة كافٍ لتحسين مهاراتك؟

- ☐ نعم، كافٍ جداً
- ☐ نعم، كافٍ إلى حد ما
- ☐ لا، أحتاج لتدريب إضافي

المحور الأول: استراتيجيات التدريب وتأثيرها على المهارات الحركية والتنسيق العضلي

يتم استخدام أساليب تدريب متنوعة في برنامج الجمناستك الإيقاعي لتحسين التنسيق العضلي. يشمل البرنامج التدريبي تمارين تهدف إلى تطوير المهارات الحركية بشكل شامل. يعتمد التدريب على تنوع الأساليب لتناسب مع الاحتياجات الفردية لكل طالبة. تساعد استراتيجيات التدريب في تحسين القدرة على التحكم بالجسم أثناء الأداء الفني. يتم تحديد تمارين مختلفة لكل طالبة وفقاً لمستوى التنسيق الحركي لديها. يشمل التدريب تمارين تهدف إلى تحسين التوازن الديناميكي خلال أداء الحركات.



يتم تقييم تطور المهارات الحركية والتنسيق العضلي بانتظام خلال فترة التدريب.

المحور الثاني: استخدام الأساليب التدريبية المتطورة في تحسين الأداء الفني

يعتمد التدريب على تقنيات حديثة لتحليل أداء الطالبات بشكل فعال.

يتم استخدام التكنولوجيا (مثل الفيديو، التحليل الحركي) لتحسين الأداء الفني.

يتم تحسين أداء الطالبات من خلال تقنيات تدريبية حديثة ومعتمدة علمياً.

يشمل التدريب أدوات تكنولوجية لمتابعة تطور الأداء الفني بشكل دقيق.

يقدم المدربون ملاحظات فنية بناءً على تحليل دقيق لأداء الطالبة.

يساعد استخدام الأساليب المتطورة في تعزيز فهم الطالبات للتقنيات الدقيقة.

يشمل التدريب استخدام تطبيقات إلكترونية لتحديد نقاط القوة والضعف في الأداء الفني.

المحور الثالث: التحديات البدنية والنفسية وتأثيرها على الأداء

تواجه الطالبات صعوبة في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية خلال التدريب.

التأثير النفسي للتدريب يمكن أن يؤثر سلباً على الأداء الفني للطالبات.

يواجه العديد من الطالبات تحديات في تحسين مرونتهن البدنية.

يتطلب التدريب في الجمناستيك الإيقاعي تحمل ضغط بدني كبير يؤثر على التحسن.

توجد ضغوط نفسية أثناء التدريب تتعلق بتحقيق النتائج والتوقعات.

تشعر بعض الطالبات بالإرهاق النفسي بسبب التحديات البدنية في التدريب.

يتطلب التدريب على الجمناستيك الإيقاعي التكيف مع متطلبات بدنية ونفسية معقدة.

المحور الرابع: تأثير خبرة المدرب والمنهجيات المتبعة في فعالية استراتيجيات التدريب

المدرّب ذو الخبرة يساعد في توجيه الطالبات نحو الأداء الأفضل.

يتم تطبيق أساليب تدريبية متنوعة حسب خبرة المدرّب ومستوى الطالبات.

يعتمد التدريب على منهجيات متطورة لتحسين المهارات الحركية.

يتم تعديل استراتيجيات التدريب وفقاً لاحتياجات الطالبات ومستوى خبرتهن.

المدرّب يقدم ملاحظات واضحة وملموسة لتحسين أداء الطالبات.

اختلاف أسلوب المدرّب يؤثر بشكل كبير في التحسن العام للطالبات.

يقدم المدرّب الدعم النفسي والطموحي للطالبات مما يعزز أدائهن.

المحور الخامس: تأثير زيادة الثقة بالنفس على المهارات الحركية والتنسيق العضلي

زيادة الثقة بالنفس تؤثر بشكل إيجابي على قدرة الطالبة على تنفيذ الحركات بدقة.

تشعر الطالبات بالتحسن في الأداء الفني عندما يشعرن بالثقة في قدرتهن.

بناء الثقة بالنفس يساعد الطالبات على تحمل ضغط التدريب بشكل أفضل.

التدريب يساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، مما ينعكس على أدائهن.

الطالبات اللواتي يمتلكن ثقة أكبر في أنفسهن يظهرن تحسينات واضحة في التنسيق الحركي.

الثقة بالنفس تلعب دوراً مهماً في أداء الحركات الإيقاعية بشكل صحيح.

تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبة يساهم في تقليل الأخطاء أثناء التدريب.

المحور السادس: تحسين استراتيجيات التدريب باستخدام تقنيات حديثة

يمكن تحسين استراتيجيات التدريب باستخدام تقنيات تدريبية مبتكرة.

يساعد استخدام التكنولوجيا الحديثة في رفع كفاءة التدريب.

يمكن لتقنيات مثل الذكاء الاصطناعي أن تساهم في تحليل أداء الطالبات بشكل أكثر دقة.



استراتيجيات التدريب تعتمد على أدوات رقمية لمتابعة التطور وتحقيق الأهداف.
التدريب باستخدام التقنيات الحديثة يعزز من قدرة المدربين على تقييم الأداء بدقة.
يمكن تحسين الأداء بشكل أسرع باستخدام برامج تدريبية متقدمة.
يمكن دمج أساليب التدريب التقليدية مع التقنيات الحديثة لتحقيق أفضل نتائج.
الاختيارات:

(موافق جداً، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق جداً)

