مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

دور التدريب البدني والنفسي في تحسين أداء الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد

م.د لينه صفاءعلي عبد الامير

[1] كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.

*الايميل: lina.s@cope.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

يهدف البحث الى معرفة دور التدريب البدني والنفسي في تحسين من الاداء في الجمناستك الايقاعي للطالبات في المرحلة الثالثة في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث تم استخدام المنهج الوصفي ذو اسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث والاهداف حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية 200 طالبة للاجابة على استبيان تم اعداده خصيصاً لقياس القدرات البدنية التي تشمل (القوة العضلية والمرونة والتوازن والرشاقة بالاضافة الى مستوى الاداء في الجمناستك الايقاعي ومقياس التدريب النفسي ، حيث بلغ نسبة ثبات الاداء بستخدام معامل الفا 0.629 وهو مستوى مقبول في الدراسات الوصفية، حيث اظهرت النتائج وجود اتجاه ايجابي لدى العينه نحو معظم محاور البحث، حيث سجلت القوة العضلية والتوازن والرشاقة مستوى مرتفعمن الادراك حين ظهر وجود فروق فردية في بعض مؤشرات المرونة والنسياب الحركي كما اضهرت النتائج ان التدريب النفسي يساهم في تحسين التركيز وضبط التوتر والثقة بالنفس وبالتالي يعكس ايجابي على مستوى الاداء، فستنتجت الباحثة ان التدريب البدني والنفسي يكمل احدهم الاخر وهما عامل اساسي في تحسين اداء الجمناستك الايقاعي ويوصي بضرورة اعداد برنامج تدريبي شامل يراعى فيه التكامل داخل مؤسسات التعليم الرياضي.

الكلمات المفتاحية:

جمناستك ايقاعي، تدريب رياضي، التدريب النفسي، الاداء الحركي.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/3vwtj149

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The role of physical and psychological training in improving the performance of rhythmic gymnastics among third-year female students at the University of Baghdad

Asst. Dr. Linha Safaa Ali AL-Attar

[1] **Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, Baghdad, 10090, Iraq.**

ORCID: 0009-0003-9086-8662.

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

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

This research aimed to identify the role of physical and psychological training in improving the rhythmic gymnastics performance of third-year female students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad. The researcher used a descriptive survey methodology, deemed suitable for the nature and objectives of the research. A purposive sample of 200 female students was selected. The research instrument consisted of a questionnaire specifically designed to measure perceived physical abilities, including muscular strength, flexibility, balance, and agility, in addition to a scale measuring psychological training and performance level in rhythmic gymnastics. The reliability of the instrument was verified using Cronbach's alpha coefficient, which was 0.629, an acceptable level for descriptive studies. The results showed a positive attitude among the sample towards most of the research axes, as muscular strength, balance, and agility recorded high levels of awareness, while individual differences appeared in some indicators of flexibility and motor fluidity. The results also showed that psychological training contributes to improving focus, stress control, and self-confidence, which is reflected positively on the level of technical performance. The research concluded that the integration between physical and psychological training represents a key factor in improving the performance of rhythmic gymnastics and recommends the need to adopt comprehensive training programs that consider this integration within sports educational institutions.

Keywords:

Rhythmic gymnastics, physical training, psychological training, motor performance.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/3vwtj149

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعود أصل الجمناستك الايقاعي الى القرن التاسع عشر في فرنسا حيث كانوا يعتبروها رياضه تتضمن التنسيق في الحركات مع الموسيقى ثم تطورت بواسطه مدرب الجمناسك جاكونو في عام 1894 ومنذ ذلك الحين اصبحت جزءاً في الالعاب الأولمبية (عبدوزهراء عدنان هادي، 2024).

تعد مهارات الجمناستك الايقاعي من المهارات الجمالية التي يستمتع بها المشاهدين واللاعبات على حد سواء اذ تظهر احدى امكانية الاداء الحركي للاعبة والتي تتمتع بكل الامكانيات البدنية والحركية وتتضمن الرشاقة والانسياب الحركي اذ تعد هذه المهارات من اجمل المهارات التي يمكن ان يراها المشاهد كونها تجمع بين عناصر الرقص التقليدي والجمناستك الايقاعي باستخدام اربعة ادوات وهي الشريط، الطوق، الكرة الصولجان كما تلعب الموسيقى التي يتم تشغيلها خلال العروض دوراً مهماً في الاداء كونه يساعد اللاعبة على الشعور بالمكان والزمان والاحساس بالحركة التي تقوى رد الفعل الايقاعي والاستجابة الحركية (فرج ، 2004).

ويُعدّ الجمناستك الإيقاعي من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تكاملًا عاليًا بين القدرات البدنية والمهارات النفسية، إذ لا يقتصر الأداء المتميز فيه على القوة والمرونة والتوافق الحركي فحسب، بل يمتد ليشمل التركيز والانتباه والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات أثناء الأداء، ومع التطور المستمر في أساليب التدريب الرياضي، أصبح من الواضح أن الاعتماد على التدريب البدني وحده لم يعد كافيًا لتحقيق مستويات أداء مرتفعة، خاصة في رياضة تتسم بالدقة الجمالية والتناغم الحركي مثل الجمناستك الإيقاعي وتُعد المرحلة الجامعية، ولا سيما المرحلة الثالثة، مرحلة مفصلية في تكوين الطالبة رياضيًا، حيث تتزايد متطلبات الأداء الفني ويزداد الضغط الأكاديمي والنفسي، مما قد يؤثر سلبًا في مستوى الإنجاز إذا لم يتم التعامل معه بأسلوب علمي متكامل.

2-1 مشكلة البحث

انطلاقا من اهمية البحث تسليط الضوء على النقاط المشتركة للتدريب البدني والتدريب النفسي في تحسين الاداء في الجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة في جامعة بغداد من خلال تعزيز القدرات البدنية مثل القوة والمرونة والرشاقة جنب الى جنب مع الجانب النفسي مثل ضبط النفس الانفعال التركيز والقلق وغيرها بالتالي اداء افضل اثناء العروض مما يعطي التوازن بين الاعداد النفسي والبدني مما يساعد الطالب في تجاوز الفنية والنفسية وتحسين مخرجات العملية التعليمية.

3-1 اهداف البحث

يهدف البحث الى :

1- معرفة مدى مساهمة التدريب البدني والنفسي في مستوى الاداء للجمناستك

2- التعرف على دور التدريب النفسي في تحسين الاداء في الجمناستك الايقاعي

3- العلاقة بين التدريب البدني والتدريب النفسي ومستوى الاداء في الجمناستك الايقاعي

4- التعرف على مستوى القوة البدنية ، التوازن ، المرونة ، الرشاقة للطالبات

4-1 فروض البحث

1- يساهم التدريب البدني، في تحسين القدرات البدنية للطالبات

2- يساهم التدريب النفسي، في تحسين مستوى الاداء

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

3- التكامل بين التدريب البدني والنفسي، في تحسين مستوى الاداء للطالبات

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: يقتصر البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد.

2-5-1 المجال الزماني: 1/10/2023 لغاية 26/4/2024

1-5-3المجال المكاني: تم التطبيق في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد.

6-1 تحديد المصطلحات:

1.التدريب البدني

هي الاوضاع وحركات يتم اختيارها بوعي طبقا لمفاهيم تربوية واتساقا مع الأسس العلمية لتحقيق الأهداف المرجوة منها ويمكن الاختيار من هذه الأوضاع والحركات بما يناسب جميع الأفراد والمراحل السنية والجنس لرفع مستوى لياقتهم البدنية أو الحركية أو قدرتهم الحركية العامة ومنا ما يناسب الارتقاء بأي من أجهزة الجسم الحيوية فمنها ما يعمل على تطوير وترقية الجهاز العضلي الجهاز الدوري الجهاز التنفسي، الجهاز العصبي وبقية الأجهزة الحيوية الأخرى (السيد ؛ محمد، 2012).

وعرفه بدوي على انه "كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة" (زكي، 1978).

2. التدريب النفسي

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل علي تشكيل وتطويل السمات الإرادية بالإضافة إلي التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (حسن ، 1977).

3. الجمناستك الإيقاعي

والجمناستك الايقاعي هي رياضة تجمع بين عناصر البالية والجمناستك والرقص والتمرينات الرياضية يتم أجراؤها من هذه الرياضة بجمالية ورشاقة عالية وتجمع بين عناصر اللياقة البدينة كالقوة والتوازن والمرونة وبعد التنسيق بين الحركات والموسيقى من اكثر الاشياء اهمية بالجمناستك الايقاعي (كاظم؛الجنابي، 1983).

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

أُستخدم المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، كونه يهتم بدراسة الظواهر كما هي في الواقع، وتحليلها وتفسير العلاقات بين متغيراتها دون التدخل في تغييرها.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد للعام الدراسي 2024.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، لكون هذه المرحلة تمثل مستوى متقدمًا من المتطلبات المهارية والنفسية في الجمناستك الإيقاعي، ولأن الطالبات لديهن خبرة سابقة بالتدريب والمقررات العملية.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

بلغ حجم العينة 200 مفردة وهو عددًا مناسبًا لإجراءات البحث الإحصائية، ومثّل نسبة كافية من مجتمع البحث، بما يحقق الصدق في تعميم النتائج ضمن حدود الدراسة.

2-3 الوسائل والادوات

اعتمدت الباحثة على الادوات التالية

استمارة استبيان تم اعدادها تخص كل من

- القوة
- التوازن
- الرشاقة
- المرونة

حيث شملت الاستمارة بعض الفقرات التي تعكس واقع التدريب البدني والنفسي واستخدمت المراجع العلمية العربية والأجنبية ذات الصلة لبناء فقرات الاستبيان والتحقق من ملاءمتها.

- استُخدم الحاسوب وبرنامج التحليل الإحصائي لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

اعتمد البحث على مجموعة من المقاييس والاختبارات البدنية المقننة، والمعتمدة في دراسات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لقياس المتغيرات الآتية

- القوة العضلية
- المرونة
- التوازن
- الرشاقة

فمن المقاييس التي تم الاستعانه به مقياس (محمد عاطف واخرون، 2020) لقياس المرونه في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقليا بكلية التربية، ومقياس (Aboub، 2024) لقياس قابلية التوازن وفق متطلبات الاداء الحركي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني، ومقياس (حدادى، 2022) لقياس تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء طالبات قسم علوم الرياضة بجامعة الطائف في رياضة الجمباز.

1-3 ثبات أداة البحث(Reliability Analysis)

جدول 1 جدول يوضح معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للاستبيان

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
24	0.629

يُظهر جدول معامل الثبات أن قيمة ألفا كرونباخ للاستبيان بلغت 0.629 لعدد 24 فقرة، وهي قيمة تشير إلى مستوى ثبات مقبول في الدراسات الوصفية التي تعتمد على أدوات القياس القائمة على الاستبيان، خاصة عند تناول متغيرات بدنية ونفسية مدركة وتعكس هذه القيمة وجود اتساق داخلي مناسب بين فقرات الاستبيان، مما يدل على أن الفقرات تقيس المفاهيم التي وُضعت من أجلها بصورة متجانسة تسمح بالاعتماد على الأداة في جمع البيانات وتحليلها إحصائيًا كما تُعد هذه النتيجة كافية لتحقيق أغراض البحث الحالية، مع إمكانية تحسين معامل الثبات في دراسات لاحقة من خلال إعادة صياغة بعض الفقرات أو زيادة عددها بما يعزز من دقة القياس واستقراره.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

2-3 الإحصاء الوصفي لاستجابات عينة الدراسة

جدول2 توزيع أفراد عينة البحث حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
21 سنة	79	24.5
22 سنة	21	35.5
23 سنة	61	30.5
أكثر من ذلك	19	9.5
المجموع	200	100.0

يوضح الجدول رقم (2) توزيع عينة البحث حسب العمر، حيث تبيّن أن الفئة العمرية 21 سنة جاءت في المرتبة الأولى من حيث التكرار بنسبة 35.5 بالمئة، تلتها الفئة العمرية 22 سنة بنسبة 30.5 بالمئة، ثم الفئة العمرية 20 سنة بنسبة 24.5 بالمئة، في حين سجلت فئة أكثر من ذلك أقل نسبة بلغت 9.5 بالمئة. مما يعكس هذا التوزيع تجانس عمري مناسب لعينة البحث، لكون أغلب أفراد العينة ينتمون، إلى الفئة العمرية الطبيعية لطالبات المرحلة الثالثة في الجامعة، مما يعزز من ملائمتها لأهداف البحث حيث يساهم في دقة تفسير، النتائج المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

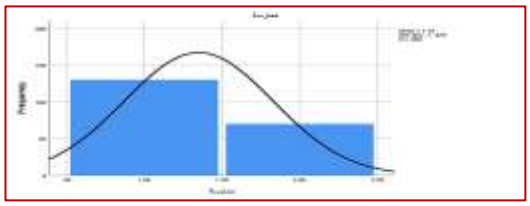


مخطط (1) توزيع أفراد عينة البحث حسب العمر

جدول3 توزيع أفراد عينة البحث وفق ممارسة الجمناستك الإيقاعي

النسبة المئوية	التكرار	ممارسة الجمناستك الايقاعي
نعم	130	65.0
لا	70	35.0
المجموع	200	100.0

الجدول (3) يبين توزيع عينة البحث حسب نسبة ممارسة الجمناستك الايقاعي ، حيث اظهرت النتائج ان 65.0 من افراد العينة يمارسون الجمناستك ،في حين كان عدد الطالبات الغير ممارسات 35.0 بالمئة وهذا يعكس ان غالبية افراد العينة لديهن خبرة في الجمناستك ايقاعي والذي يسهم في استجابات واقعية اكثر مما يعزز من مصداقية النتائج .



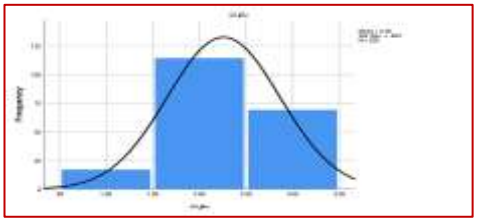
مخطط 2 توزيع أفراد عينة البحث وفق سنوات ممارسة الجمناستك الإيقاعي

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

جدول 4 توزيع أفراد عينة البحث وفق سنوات ممارسة الجمناستك الإيقاعي

سنوات الممارسة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من سنة	**17**	**8.5**
من 1 إلى 3 سنوات	**114**	**57.0**
أكثر من 3 سنوات	**69**	**34.5**
المجموع	**200**	**100.0**

يوضح الجدول(4) توزيع عينة البحث حسب سنوات ممارسة الجمناستك الإيقاعي، حيث تبين أن الفئة العمرية التي تتراوح مدة ممارستها من سنة إلى ثلاث سنوات جاءت، في المرتبة الأولى بنسبة 57.0 بالمئة، بعدها فئة أكثر من ثلاث سنوات بنسبة 34.5 بالمئة، في حين سجلت فئة أقل من سنة اقل نسبة بلغت 8.5 بالمئة. ان هذا يشير الى التوزيع إلى أن أغلب أفراد العينة يمتلكن خبرة عملية متوسطة إلى مرتفعة في ممارسة الجمناستك الإيقاعي، الأمر الذي يدعم دقة الاستجابات المرتبطة بمحاور التدريب البدني والنفسي ومستوى الأداء، ويعزز من ملائمة العينة لأهداف البحث.



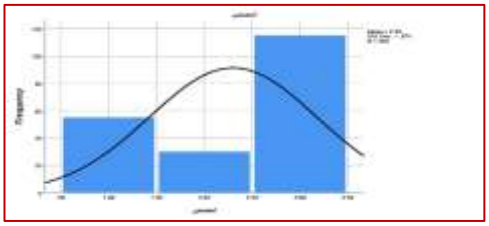
مخطط (3) توزيع أفراد عينة البحث وفق عدد الحصص العملية الأسبوعية

جدول5 توزيع أفراد عينة البحث وفق عدد الحصص العملية الأسبوعية

عدد الحصص العملية	التكرار	النسبة المئوية
حصة واحدة	55	27.5
حصتان	30	15.0
ثلاث حصص أو أكثر	115	57.5
المجموع	**200**	**100.0**

يبيّن الجدول (5) توزيع أفراد عينة البحث حسب عدد الحصص العملية الأسبوعية، حيث أظهرت النتائج أن غالبية الطالبات يشاركن في ثلاث حصص أو أكثر بنسبة 57.5 بالمئة، في حين جاءت فئة الحصة الواحدة بنسبة 27.5 بالمئة، تلتها فئة الحصتين بنسبة 15.0 بالمئة. ويعكس هذا التوزيع ارتفاع مستوى التعرض للتدريب العملي لدى أغلب أفراد العينة، مما يسهم في تعزيز مستوى القدرات البدنية والمهارية، ويدعم دقة النتائج المتعلقة بدور التدريب البدني والنفسي في تحسين أداء الجمناستك الإيقاعي.

3-3 الإحصاء الوصفي لمحاور البحث



مخطط (4) *توزيع استجابات أفراد العينة لمحور القوة العضلية*

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

جدول 6 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور القوة العضلية

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أشعر أن لدي قوة عضلية كافية لأداء حركات الجمناستك الإيقاعي	0.83	1.54	5 (%25)	٪29 (14.5)	٪34 (17.0)	٪132 (66.0)
أستطيع الحفاظ على ثبات جسمي أثناء الأداء	0.80	2.26	—	٪96 (48.0)	٪60 (30.0)	٪44 (22.0)
لا أشعر بإجهاد عضلي سريع أثناء الجمل الحركية	0.70	2.29	—	٪85 (42.5)	٪87 (43.5)	٪28 (14.0)
القوة العضلية تساعدني على التحكم في الأدوات	0.66	2.25	—	٪74 (37.0)	٪102 (51.0)	٪24 (12.0)

تُظهر نتائج الجدول **(6)** أن استجابات أفراد العينة تميل بوضوح نحو الموافقة على عبارات محور القوة العضلية، حيث سجلت عبارة الشعور بامتلاك قوة عضلية كافية أعلى نسبة موافقة بشدة، وهو ما يعكس إدراكًا مرتفعًا لدى الطالبات لمستوى قوتهن العضلية. كما تشير المتوسطات الحسابية التي تراوحت بين 1.54 و2.29 إلى اتجاه إيجابي عام نحو محاور القوة العضلية، في حين جاءت قيم الانحراف المعياري ضمن حدود مقبولة، مما يدل على تقارب استجابات أفراد العينة وعدم تشتتها بدرجة كبيرة.ويؤكد لك ان قوة القوة العضلية هي عامل مخم في دعم وثبات الاداء.

جدول 7 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور المرونة

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع أداء حركات الانحناء بسهولة	0.70	2.29	—	—	85 (٪42.5)	87 (٪43.5)	28 (٪14.0)
أصل إلى مدى حركي واسع دون شعور بالألم	1.43	2.70	30 (٪15.0)	30 (٪15.0)	52 (٪26.0)	25 (٪12.5)	63 (٪31.5)
المرونة تساعدني على جمال الأداء الحركي	0.98	1.76	—	22 (٪11.0)	11 (٪5.5)	64 (٪32.0)	103 (٪51.5)
لا أواجه صعوبة في الحركات التي تتطلب مطاطية عالية	0.86	1.69	—	12 (٪6.0)	16 (٪8.0)	70 (٪35.0)	102 (٪51.0)

تشير نتائج الجدول (7) إلى وجود اتجاه عام إيجابي لدى أفراد العينة نحو عبارات محور المرونة، حيث أظهرت عبارتا المرونة تساعدني على جمال الأداء الحركي ولا أواجه صعوبة في الحركات التي تتطلب مطاطية عالية أعلى نسب الموافقة، مما يعكس إدراكًا مرتفعًا لأهمية المرونة ودورها في تحسين الأداء الجمالي للجمناستك الإيقاعي. كما تُظهر المتوسطات الحسابية التي تراوحت بين 1.69 و2.70 ميلاً واضحًا نحو الموافقة، في حين جاءت قيم الانحراف المعياري متفاوتة، حيث سجلت عبارة الوصول إلى مدى حركي واسع دون شعور بالألم أعلى تشتت نسبي، وهو ما قد يشير إلى اختلاف مستويات الإحساس بالألم أو التكيف البدني بين الطالبات. وتعكس هذه النتائج أن المرونة المدركة تُعد عنصرًا أساسيًا في دعم جودة الأداء الحركي، مع وجود فروق فردية طبيعية في الإحساس بالمدى الحركي والراحة أثناء الأداء.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

جدول 8 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور التوازن

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع الحفاظ على توازني أثناء الثبات	0.50	1.50	—	—	99 (49.5٪)	101 (50.5٪)
أتحكم في جسمي أثناء الانتقال بين الحركات	0.50	1.58	—	—	115 (57.5٪)	85 (42.5٪)
نادرًا ما أفقد توازني أثناء الأداء	0.49	1.42	—	—	84 (42.0٪)	116 (58.0٪)
التوازن يساعدني على أداء الجمل الحركية بثقة	1.01	1.96	25 (12.5٪)	23 (11.5٪)	71 (35.5٪)	81 (40.5٪)

توضح نتائج الجدول (8) أن استجابات أفراد العينة جاءت إيجابية بدرجة مرتفعة تجاه عبارات محور التوازن، حيث أظهرت العبارات المتعلقة بالحفاظ على التوازن أثناء الثبات والتحكم في الجسم أثناء الانتقال بين الحركات ونُدرة فقدان التوازن نسب موافقة كاملة دون تسجيل أي استجابات معارضة، مما يعكس إدراكًا عاليًا لدى الطالبات لمستوى توازنهن أثناء الأداء كما تشير المتوسطات الحسابية المنخفضة التي تراوحت بين 1.42 و1.58 إلى ميل واضح نحو الموافقة الشديدة، في حين جاءت قيمة المتوسط لفقرة التوازن يساعدني على أداء الجمل الحركية بثقة أعلى نسبيًا نتيجة تنوع الاستجابات، وهو ما يفسره الانحراف المعياري المرتفع نسبيًا مقارنة ببقية الفقرات وتؤكد هذه النتائج أن التوازن المدرك يمثل عنصرًا أساسيًا في دعم الثقة أثناء الأداء الحركي في الجمناستك الإيقاعي، مع وجود فروق فردية محدودة في مدى الشعور بهذه الثقة بين الطالبات.

جدول 9 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور للرشاقة

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع تغيير الاتجاهات بسرعة أثناء الأداء	0.49	1.41	—	81 (40.5٪)	119 (59.5٪)
حركاتي تتسم بالسرعة والانسيابية	0.66	1.79	27 (13.5٪)	104 (52.0٪)	69 (34.5٪)
أتحكم في توقيت الحركة مع الموسيقى	0.50	1.58	—	115 (57.5٪)	85 (42.5٪)
الرشاقة تساعدني على تنفيذ الجمل بدقة	0.49	1.42	—	84 (42.0٪)	116 (58.0٪)

تُظهر نتائج الجدول (9) أن استجابات أفراد العينة جاءت إيجابية بدرجة مرتفعة تجاه جميع عبارات محور الرشاقة، حيث سجلت العبارات المتعلقة بالقدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وتنفيذ الجمل بدقة أعلى نسب الموافقة، مما يعكس إدراكًا قويًا لأهمية الرشاقة في تحسين جودة الأداء الحركي كما تشير المتوسطات الحسابية المنخفضة التي تراوحت بين 1.41 و1.79 إلى اتجاه واضح نحو الموافقة الشديدة، في حين جاءت قيم الانحراف المعياري ضمن حدود منخفضة، مما يدل على تقارب استجابات أفراد العينة وقلة تشتتها وتؤكد هذه النتائج أن الرشاقة المدركة تُعد عنصرًا أساسيًا في تحقيق السرعة والانسيابية والتوافق مع الإيقاع الموسيقي أثناء أداء الجمناستك الإيقاعي.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

جدول 10 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور التدريب النفسي

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع التركيز أثناء الأداء العملي	1.01	1.96	25 (12.5٪)	23 (11.5٪)	71 (35.5٪)	81 (40.5٪)
أتحكم في توتري قبل وأثناء الأداء	0.70	2.29	—	85 (42.5٪)	87 (43.5٪)	28 (14.0٪)
أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد	0.66	2.25	—	74 (37.0٪)	102 (51.0٪)	24 (12.0٪)
التدريب النفسي يساعدني على تحسين أدائي	0.70	2.29	—	85 (42.5٪)	87 (43.5٪)	28 (14.0٪)

تشير نتائج الجدول (10) إلى أن استجابات أفراد العينة تميل بشكل عام نحو الموافقة على عبارات محور التدريب النفسي، حيث أظهرت فقرة القدرة على التركيز أثناء الأداء العملي أعلى نسب الموافقة الشديدة، مما يعكس إدراكًا إيجابيًا لأهمية التركيز في تحسين جودة الأداء الحركي. كما تُظهر المتوسطات الحسابية التي تراوحت بين 1.96 و2.29 اتجاهًا إيجابيًا متوسطًا نحو محاور التحكم في التوتر والثقة بالقدرة على الأداء، في حين جاءت قيم الانحراف المعياري ضمن حدود مقبولة، مما يدل على تقارب نسبي في استجابات الطالبات مع وجود فروق فردية طبيعية في الجوانب النفسية وتؤكد هذه النتائج أن التدريب النفسي المدرك يمثل عنصرًا داعمًا للأداء في الجمناستك الإيقاعي، ويسهم في تحسين التركيز وضبط التوتر وبناء الثقة أثناء الأداء العملي.

جدول 9 توزيع استجابات أفراد العينة لمحور مستوى الأداء

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أؤدي الجمل الحركية بانسيابية	1.43	2.70	30 (15.0٪)	30 (15.0٪)	52 (26.0٪)	25 (12.5٪)	63 (31.5٪)
ألتزم بالإيقاع الموسيقي أثناء الأداء	0.98	1.76	—	22 (11.0٪)	11 (5.5٪)	64 (32.0٪)	103 (51.5٪)
أتحكم في الأدوات أثناء الأداء	0.86	1.69	—	12 (6.0٪)	16 (8.0٪)	70 (35.0٪)	102 (51.0٪)
أرى أن مستواي في الجمناستك الإيقاعي جيد	0.50	1.50	—	—	—	99 (49.5٪)	101 (50.5٪)

توضح نتائج الجدول (10) أن استجابات أفراد العينة تعكس مستوى جيدًا من الأداء في الجمناستك الإيقاعي، حيث أظهرت عبارات الالتزام بالإيقاع الموسيقي والتحكم في الأدوات ومستوى الأداء العام نسب موافقة مرتفعة، مما يدل على إدراك إيجابي لقدرات الطالبات الفنية أثناء الأداء في المقابل، جاءت استجابات عبارة أداء الجمل الحركية بانسيابية أكثر تباينًا، وهو ما انعكس في ارتفاع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، مما يشير إلى وجود فروق فردية واضحة بين الطالبات في مستوى الانسيابية الحركية وتعكس هذه النتائج أن مستوى الأداء المدرك يتأثر بدرجات متفاوتة بعناصر التحكم الفني والإيقاعي، الأمر الذي ينسجم مع طبيعة الجمناستك الإيقاعي كرياضة تتطلب تكاملًا بين القدرات البدنية والنفسية لتحقيق الأداء المتكامل.

4-الاستنتاجات والتوصيات

من خلال استعراض النتائج وتحليلها ومن خلال اهداف البحث، تبين بوضوح لا يكتفي بالاعداد البدني الفردي لتحقيق افضل اداء او اداء متكامل في رياضة الجمناستك الايقاعي ما لم يرافقه اعداد نفسي مدروس على اسس علمية ليعزز من ثقة الطالبات ويحد من انفعالاتها، حيث عكس اداء الطالبات

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

لمستوياتهن من الناحية البدنية والنفسية والاداء التوافق الحركي والدقة الجمالية المطلوبة من الموسيقى وان هذا التوافق يفتح افق تطبيقي للهيئة التدريسية لتطوير المنهاج العملي داخل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة مما يضمن مخرجات تعليمية اكثر كفاءة .

4-1 الاستنتاجات

1- تمتع عينة البحث، ادراك ايجابي بمستوى ملحوظ بتجاه القوة العضلية، والتوازن والرشاقة والمرونه مع وجود فروق بسيطة في مستوى الاحساس بالمرونة وانسيابية الحركة الفردية .
2- ان مؤشر القوة العضلية يدعم ثبات الجسم، والتحكم الفعلي بلادوات الشريط والطوق والشاخص والكرة في حين برز التوازن اكثر المتغيرات استقرارا واتساقا بين افراد العينة .
3- اظهر الجانب النفسي دورا بارزآ في تعزيز التركيز، وضبط التوتر مما يؤكد ان الاداء الحركي بالجمناستك الايقاعي يتأثر طرديآ، بمدى انسجام الجانب النفسي والبدني معآ للطالبات.

4-2 التوصيات

1- اعتماد برامج تدريبية متكاملة تجمع بين الإعداد البدني والإعداد النفسي في تدريب الجمناستك الإيقاعي.
2- الاهتمام بتنمية القدرات النفسية مثل التركيز وضبط التوتر إلى جانب تطوير القدرات البدنية الأساسية.
3- استخدام الاستبيانات والمقاييس المقننة بصفة دورية لتقويم مستوى الطالبات بدنيًا ونفسيًا.
4- توجيه أعضاء الهيئة التدريسية إلى مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات عند التخطيط للتدريب.
5- إجراء دراسات مستقبلية تستخدم مناهج تجريبية أو اختبارات أداء ميدانية للمقارنة مع النتائج الحالية.

المراجع

Aboub. (2024). *Aboub, . H. A. ., Abdullah, J. J. ., & Hussein, ymama K*

1. زهراء عدنان؛ هادي عبد: دراسة تحليلية للعلاقة البينية لكينماتيكية اداء مهارة قفزة القطة بالكرة في الجمناستك الأيقاعي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ،2024 .
2. عنايات فرج؛ وفاتن طه : التمرينات الايقاعية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، 2004.
3. احمد السيد توت؛ واحمد محمد عبد العزيز: التمرينات البدنية مصر، دار الوفاء لدنيا الإسكندرية، 2012.
4. احمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، لبنان، مكتبة لبنان، 1978.
5. محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس، دار المعارف ، ب ط ، مصر، 1977، ص15.
6. أسيا كاظم؛ حماد الجنابي: الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

الملاحق

ملحق (1) يبين استبيان دور التدريب البدني والنفسي **في تحسين أداء الجمناستك الإيقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة بجامعة بغداد**

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف على واقع التدريب البدني والنفسي وعلاقته بمستوى أداء الجمناستك الإيقاعي.

جميع البيانات لأغراض البحث العلمي فقط.

أولًا: البيانات الشخصية ضعي علامة ✓ أمام الإجابة المناسبة

العمر

☐ 21سنه

☐ 22 سنة

☐ 23 سنة

☐أكثر من ذلك

هل سبق لكِ ممارسة الجمناستك الإيقاعي قبل الدراسة الجامعية

☐نعم

☐لا

عدد سنوات الممارسة الفعلية للجمناستك الإيقاعي

☐أقل من سنة

☐من 1 إلى 3 سنوات

☐أكثر من 3 سنوات

عدد الحصص العملية الأسبوعية

☐حصة واحدة

☐حصتان

☐ ثلاث حصص أو أكثر

ثانيًا: محاور الاستبيان

طريقة الإجابة على عبارات المقياس

يرجى اختيار الإجابة التي تعبّر عن رأيك بدقة وفق مقياس ليكرت الخماسي

- أوافق بشدة
- أوافق
- محايدة
- لا أوافق
- لا أوافق بشدة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

المحور الأول

مقياس القوة العضلية المدركة

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أشعر أن لدي قوة عضلية كافية لأداء حركات الجمناستك الإيقاعي	☐	☐	☐	☐	☐
أستطيع الحفاظ على ثبات جسمي أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
لا أشعر بإجهاد عضلي سريع أثناء الجمل الحركية	☐	☐	☐	☐	☐
القوة العضلية تساعدني على التحكم في الأدوات	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الثاني :مقياس المرونة المدركة

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع أداء حركات الانحناء بسهولة	☐	☐	☐	☐	☐
أصل إلى مدى حركي واسع دون شعور بالألم	☐	☐	☐	☐	☐
المرونة تساعدني على جمال الأداء الحركي	☐	☐	☐	☐	☐
لا أواجه صعوبة في الحركات التي تتطلب مطاطية عالية	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الثالث :مقياس التوازن المدرك

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع الحفاظ على توازني أثناء الثبات	☐	☐	☐	☐	☐
أتحكم في جسمي أثناء الانتقال بين الحركات	☐	☐	☐	☐	☐
نادرًا ما أفقد توازني أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
التوازن يساعدني على أداء الجمل الحركية بثقة	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الرابع :مقياس الرشاقة المدركة

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع تغيير الاتجاهات بسرعة أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
حركاتي تتسم بالسرعة والانسيابية	☐	☐	☐	☐	☐
أتحكم في توقيت الحركة مع الموسيقى	☐	☐	☐	☐	☐
الرشاقة تساعدني على تنفيذ الجمل بدقة	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الخامس :مقياس التدريب النفسي

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أستطيع التركيز أثناء الأداء العملي	☐	☐	☐	☐	☐
أتحكم في توتري قبل وأثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
أثق بقدرتي على تقديم أداء جيد	☐	☐	☐	☐	☐
التدريب النفسي يساعدني على تحسين أدائي	☐	☐	☐	☐	☐

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149

المحور السادس :مستوى أداء الجمناستك الإيقاعي

العبارة	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايدة	أوافق	أوافق بشدة
أؤدي الجمل الحركية بانسيابية	☐	☐	☐	☐	☐
ألتزم بالإيقاع الموسيقي أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
أتحكم في الأدوات أثناء الأداء	☐	☐	☐	☐	☐
أرى أن مستواي في الجمناستك الإيقاعي جيد	☐	☐	☐	☐	☐

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/3vwtj149