



معلومات البحث

أستلم: 18 شباط 2017
المراجعة: 21 اذار 2017
النشر: 1 نيسان 2017

تمرينات مقترحة وتأثيرها في تطوير التوافق الحركي والتفكير الابداعي في الجمناستك الابقاعي لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رافع صالح فتحي، هدى ابراهيم رزوقي، عبد الرزاق جبر الماجدي

جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية الاسراء الجامعة

alheadary@yahoo.com

alheadary@yahoo.com

alesraa.college@yahoo.com

المخلص:

هدف الدراسة الى وضع تمرينات خاصة ضمن منهاج تعليمي لتطوير مسارات التوافق الحركي والتفكير الابداعي بمكوناته الثلاث (المرونة والطلاقة والاصالة).
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه الطريقة لحل المشكلة واستخدموا عينة بعدد (15) طالبة منهم طالبات المرحلة الاولى كما انه استخدموا عدد ادوات ووسائل واجهزة كان اهمها المنهج التجريبي الذي اعد لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع زمن كل وحدة (60 د) وبعد الانتهاء من اجراءات انجاز التجربة توصل الباحثون الى عدة استنتاجات كان اهمها:
- استخدام المنهج بالتمرينات المقترحة اثر ايجابيا في تطور كل من (الرشاقة وتوازن الجسم والايقاع الحركي وكذلك التفكير الابداعي).
اما التوصيات فكان اهمها:

- استخدام الفكر الابداعي عند تعليم المهارات اي كانت كريقة لتحقيق اهداف الدراسة.
الكلمات المفتاحية: تمرينات مقترحة. التوافق الحركي والتفكير الابداعي في الجمناستك.

Abstract

Objective of the study is to development special exercises within the curriculum to develop a synergy paths and creative thinking of the three components of (flexibility, fluency and originality). Researchers experimental method was used as a way to solve the problem and used a sample number (15) asking them to students for the first stage as he used a number of tools and instruments and equipment was the most important experimental method which was prepared for (8) weeks and by two units a week, the time of each unit (60 d) and after the completion the completion of the experiment measures the researchers reached several conclusions was the most important:

- The use of the proposed curriculum a positive impact in the evolution of each of (agility and balance the body and rhythm motor as well as creative thinking).

The recommendations was the most important:

- Use creative thinking skills when teaching was to achieve the objectives of the study.

Keyword: Exercises proposed. synergy and creative thinking in the rhythmic gymnastics

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة ومشكلة البحث

ان عالم اليوم يتسم بالسرعة والتغيير المؤهل وخصوصاً ما يتعلق بالاتجاه المعرفي والتطور التكنولوجي لذا نرى ان الانجازات العلمية والتكنولوجية التي تحققت في هذا القرن ما هي الا نتاج المكرين والمتقنين والمبدعين الذين ينظرون الى الحياة من زاوية اكتشاف الافكار النيرة التي تسوق الى عالم البحث عن الحقيقة والبرهنة عليها في كل دقيقة وفي كل يوم من اجل تنمية العقلية المفكرة القادرة على حل مشكلات العصر وتحدياته لاسيما القدرات الابداعية لأنها موجودة عند كل فرد وينسب متفاوتة وهي تظهر اذا ما اتيح لها المناخ المناسب والظروف الملائمة لها.

علوم التربية الرياضية هي احدى العلوم ذات البعد الاوسع والذي يمكن ان تنمي فيه القدرات الابداعية خصوصاً عند استخدام الاساليب الحديثة والتدريب والتنوع في استعمال طرائق التدريس واساليب التعلم لتطوير اداء المتعلمين حيث ان الابداع والتفكير الابداعي يبحثان على الاكثر في جوهر المتعلم لان التفكير الابداعي يعني التفكير المتشعب الذي يساعد المتعلم على تعدد الاستجابات في الوحدة التعليمية عندما يكون هناك مؤشر. يرى الباحثون ان العمل بأسلوب التعلم المبدع كما يسمونه يتطلب من المتعلم فهم جوهر المعلومات التي تمتلكه العينة ومستوى القائم بالتعلم اي تبرز هنا الحاجة الى استراتيجيات تعلم حديثة مدعومة بأفاق تعليمية جديدة وواسعة ومتنوعة تساعد المتعلمين على تنمية واثراء معلوماتهم ومهاراتهم العقلية المختلفة وتدريبهم على ان يكونوا مبدعين خصوصاً اذا كانت الحاجة تتطلب التصورات الكاملة عن الحركة عند اداء المواقف الحركية المتنوعة المرتبطة بالحركات الابداعية التي تتطلب من المتعلمين قدر كبير من التوافق لتحقيق مكونات الابداع (المرونة، الطلاقة والاصالة) لتحقيق التفكير الابداعي.

من هنا جاءت مشكلة البحث في استقراء فكرة الابداع عند الربط بين الفكر الحديث المبني على البرهنة في التدريب مع ترجمة التعلم، وعليه عمد الباحثون على تقديم الأنشطة والتمارين المختلفة بما يساعد الطالبات على تقديم استجابات متنوعة باستخدام الافكار والادوات والتي ترتبط باستجابات ومواقف اللعب بما يسهم في ابراز مدى تطورها وتجدها في الاداء الامثل.

1-2 اهداف البحث

- اعداد منهاج بالتمرنات المقترحة لتطوير التوافق الحركي والتفكير الابداعي لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي والتفكير الابداعي لدى طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-3 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوى التوافق الحركي والتفكير الابداعي لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-4-2 المجال الزمني: 2015/4/21 – 2015/2/18

1-4-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للبنات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الاولى عمديا ثم تم اختيار شعبة ب عشوائيا وبطريقة القرعة وكان تعدادهم (18) طالبة (3) طالبات عينة التجربة الاستطلاعية و (15) طالبة عينة التجربة الرئيسية.

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

- الملاحظة
- المقابلة الشخصية
- مسجل - كاميرا تصوير - اقراص حفظ المعلومات - والادوات التي استخدمت في البحث

2-4 اختبارات التوافق الحركي

بعد عرض عدد من الاختبارات على الخبراء والمختصين تم التوصل الى الاختبارات التالية:

- الاختبار الاول: اختبار الرشاقة⁽¹⁾

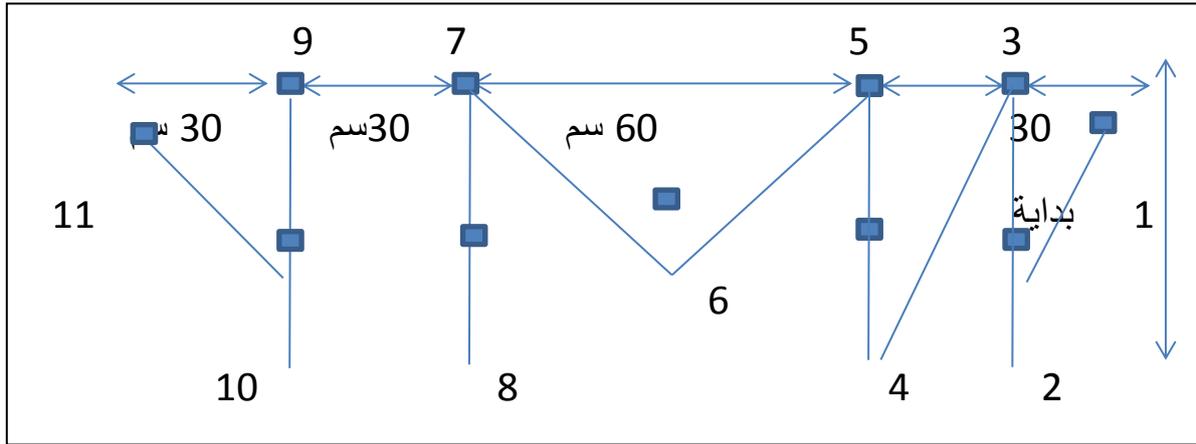
اسم الاختبار - الركض متعدد الاتجاهات

هدف الاختبار - قياس الرشاقة

الادوات - اربع كرات طبية- كرسي - ساعة توقيت

الاداء- توضع الكرات في نهايات المسافات على شكل علامة (+) ويكون الكرسي في المنتصف ويبعد (4.5م) عن الكرات من كل الجهات والمسافة بين البداية واول كرة طبية هي (1م) وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالركض من عند خط البداية متتبعا خط السير حتى يصل الى خط النهاية.
حساب الدرجة- يسجل الزمن الذي استغرقته المختبرة لقطع المسافة من البداية وحتى النهاية.

(1) محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص336.



- الاختبار الثالث: أشتون (Ashton)

اسم الاختبار - اختبار أشتون (Ashton) للإيقاع الحركي
 هدف الاختبار - قياس القدرة على أداء الحركات الإيقاعية
 الأدوات - شريط كاسيت مسجل عليه موسيقى مختارة للمشي والجري والانزلاق
 وصف الاداء - يؤدي الاختبار على ثلاث اجزاء
 الجزء الاول: تشغيل الموسيقى بحيث تعوف كل قطعة مرتين وعلى المختبرة الاستماع في المرة الاولى ثم الاداء في المرة الثانية حتى انتهاء الموسيقى
 الجزء الثاني تعاد الموسيقى للمرة الثانية وفيها تؤدي المختبرة الحركات التي ترى انها تتناسب معها بحيث تؤدي افضل ما لديها من تحركات لان كل حركة سوف تحسب عليها وتقدر حسب قيمتها
 الجزء الثالث تشغيل الشريط وعليه انواع من الموسيقى ذات (ايقاعات مختلفة) تناسب عدة حركات تؤدي المختبرة عليها الحركات الإيقاعية المختلفة.
 التسجيل: تحسب النتيجة النهائية للمختبرة من خلال جمع الدرجات المحسوبة في الاختبار بإجزائه الثلاث(*):

جدول (1)

يبين مستوى اداء المختبرات على وفق درجاتهم المحسوبة

الدرجة	مستوى الاداء
92 فأكثر	ممتاز
80-92	جيد جدا
66-79	جيد
40-65	متوسط
14-39	ضعيف
13 - صفر	ضعيف جدا

(1) سمير لفتة حمزة؛ نقلا عن محمد صبحي حسانين، تمارينات القدرات الحركية واثرها في تعلم مهاراتي الارسل والاستقبال للكرة الطائرة لطلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 2014، ص 56.
 (*) تم تقييم اداء المختبرات من قبل الخبيرات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الاختبار الرابع: (اختبار التفكير الابداعي)⁽¹⁾

هدف الاختبار - التحرك في المجال رقم (8)

الادوات- بساط الحركات الارضية قياس (5×5)م - طوق - ساعة توقيت - صافرة
الاداء- تقف المختبرة عند احد الزوايا المحددة لبدء الاختبار وعند سماع الصافرة تقوم المختبرة باداء الحركات المختلفة بشكل (قفزات، وثبات، دورانات) مع الطوق ويدونه وعلى وفق استطاعتها وفق خط السير المحدد في مواصفات الاداء كما في شكل (3).

التسجيل: يحتسب عدد الاستجابات الحركية ضمن الوقت المخصص للاختبار ولمدة دقيقة واحدة فقط.
ملاحظة- في حالة خروج المختبرة خارج حدود المساحة المحددة لها يتم ايقاف ساعة التوقيت واكمال احتساب الزمن والاستجابات بعد دخولها المساحة المحددة.
احتساب الدرجة لاختبار التفكير الابداعي (وحسب مكوناته):

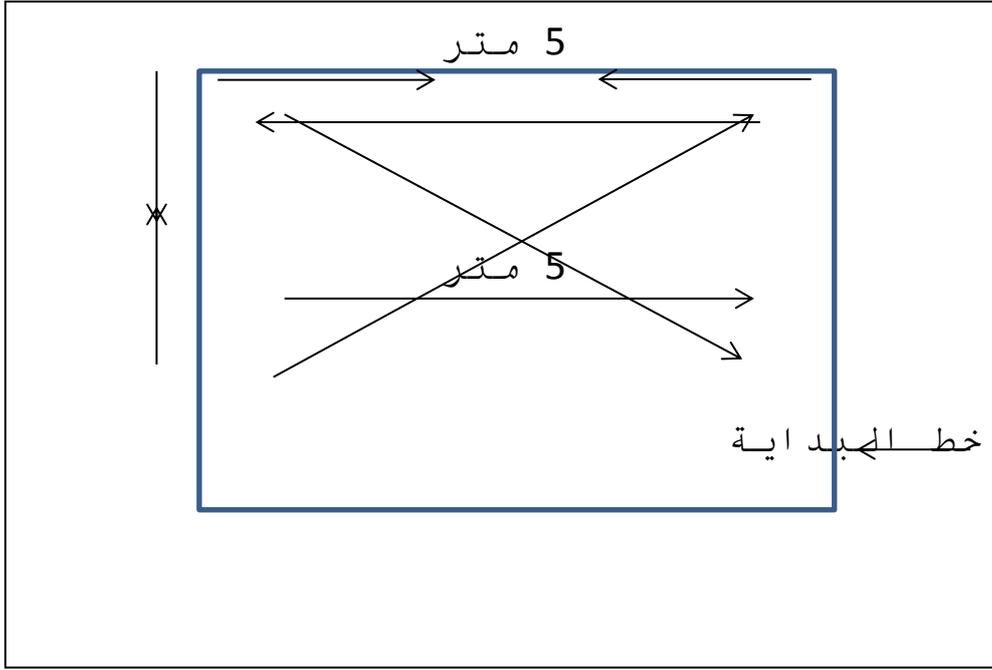
- 1- الطلاقة تعطى للمختبرة درجة واحدة لكل استجابة حركية متكررة.
- 2- المرونة- تعطى للمختبرة درجة واحدة لكل استجابة حركية جديدة في نوعها بغض النظر عن عدد تكراراتها
- 3- الاصالة تعطى للمختبرة (10) درجات عن كل استجابة جديدة (اصيلة) واذا تكررت نفس الحركة تعطى (9) درجات واذا تكررت للمرة الثالثة تعطيه (8) درجات وكما في الجدول (2)

جدول (2)

يبين درجة كل استجابة حركية اصيلة متكررة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الاستجابات الحركية
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	درجة اصالتها

(1) غادة مؤيد شهاب؛ تصميم العاب صغيرة باستخدام اساليب التنافس وتأثيرها في تطوير واحتفاظ مستوى الاداء الفني والتفكير الابداعي على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد، 2009، ص 83-84.



بساط الحركات الارضية
شكل (3)
يبين اختبار التفكير الابداعي

5-2 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثون تجربتهم الاستطلاعية بتاريخ 2015/2/18 في قاعة الجمناستك للنبات لاستطلاع الاختبارات وبالأخص اختبار الابداع للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال الاختبار وكذلك التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد والوقت المستغرق لها.

6-2 تحديد التمرينات المقترحة

قام الباحثون بأعداد عدد من التمارين الخاصة بالاعتماد على العديد من المصادر العلمية والتي لها علاقة مباشرة بالجمناستك الايقاعي والتي تعمل على تنمية تفكير الطالبة نحو الاداء المهاري لمهارات الجمناستك الايقاعي الحرة وبالادوات.

7-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 2015/2/22 الساعة العاشرة صباحا حيث اجريت اختبارات التوافق الحركي (الرشاقة- التوازن- اختبار اشتون للإيقاع الحركي) في اليوم الاول وفي اليوم الثاني بتاريخ 2015/2/23 تم اجراء التفكير الابداعي وقد تم تثبيت كافة المتغيرات والظروف لتهيئة نفس الظروف في الاختبار البعدي.

8-2 التجربة الرئيسية

بدأ الباحثون بتنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2015/2/25 واستمرت لغاية 2015/4/22 اي لمدة شهرين (8) اسابيع بواقع وحدتين في الاسبوع اي (16) وحدة تعليمية وان زمن الوحدة 60 دقيقة حيث تم استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثين في الوحدة التعليمية في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.

وقد قامت مدرسة المادة بتطبيق المنهاج التعليمي وبأشراف الباحثين على سير العمل لتسجيل الملاحظات التي قد تظهر خلال الدرس.

2-9 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ (26-27/4/2015) حيث تضمن اليوم الاول 2015/4/26 اجراء اختبارات التوافق الحركي (الرشاقة- توازن الجسم- الايقاع الحركي) وفي اليوم الثاني 2015/4/27 تم اجراء اختبار التفكير الابداعي وقد تم البدء بالاختبارات الساعة العاشرة صباحا وقد راع الباحثون جميع الظروف الزمانية والمكانية والادوات وفريق العمل نفسه في تنفيذ الاختبارات كما في الاختبار القبلي.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لنتائج اختبارات البحث في الرشاقة وتوازن الجسم والايقاع الحركي.

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) و (ف ع) وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لاختبارات البحث القبلي والبعدية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ع	ف	ف قيمة* (T) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س				
الرشاقة	1.45	20.4	0.96	13.93	1.57	6.47	4.12	معنوي
توازن الجسم	2.12	40.73	2.22	61.33	2.14	20.6	9.6	معنوي
اختبار اشتون للايقاع الحركي	1.40	57.13	1.35	68.49	1.43	11.36	7.9	معنوي

(*) الجدولية (2.18) امام درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (3) الاوساط الحسابية والانحرافات العيارية ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات البحث الرشاقة وتوازن الجسم والايقاع الحركي. حيث ظهرت الاوساط الحسابية وعلى التوالي في الاختبار القبلي (20.4، 40.73، 57.13) في حين ظهرت في الاختبار البعدي وعلى التوالي (0.96، 2.22، 1.35) اما فرق الاوساط الحسابية فكانت للاختبارات وعلى التوالي (6.47، 20.6، 11.36) اما الخطأ المعياري فظهر على التوالي في الاختبارات الثلاثة وهي (1.57، 2.14، 1.43) وعند حساب قيم (T) وجدناها وعلى التوالي بقيمة (4.12، 9.6، 7.9) وجميعها كانت اعلى من الجدولية البالغة (2.18) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا معناه ان جميع الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في اختبارات البحث جميعا الى التمرينات المقترحة والتي ساعدت في تطور التوافق الحركي والى المناهج المعد بهذه التمرينات والتي كانت تؤدي بمصاحبة الموسيقى قد اثر مباشرة وايجابياً في مكون الرشاقة. وهذا يعزز التوافق والابداع حيث اكدت اغلب الابحاث التي اجريت في

الرشاقة تتطور بالتمرين والتدريب ولا نستطيع ان نفصل بين تطور الصفات والقابليات البدنية الاخرى عن تطور صفة الرشاقة.⁽¹⁾

اضافة الى ذلك نجد ان هذا التحسن في الرشاقة يعود الى التشويق والرغبة في اداء التمرين بنشاط مصحوب بالمرح والرغبة في الاداء وهذا ما اشار اليه (وجيه محجوب) الى ان المهم في اداء التمرين ان يكون الافراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على اقصى تعلم فاذا حس المتعلم ان المهمة ليست ذات معنى او غير مفصلة سينخفض الدافع للعمل ولا يحدث تعلم او تطور مطلقاً.⁽²⁾

اما بالنسبة لتطور توازن الجسم فيعزو الباحثون ذلك الى طبيعة التمارين الخاصة والتي كانت قريبة من مهارات الجمناستك الايقاعي والتي كانت تشمل تمارين القفز والحجل بوزن الجسم وأدوات مما زاد في القدرة الادراكية للأحساس الحركي والاحساس بالفراغ والاحساس بوزن الجسم وبالمكان اضافة الى تطور جهاز التوازن والذي اتضح لنا من خلال المحافظة على الاداء والتوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يميناً ويساراً أعلى واسفل وهذا ما اكدته دراسة (ستانفورت وآخرون 1988) الى ان اشتراك الجزء السفلي من الجسم في اداء تمارين الايروبيك يؤدي الى تطوير عنصر القوة والتوازن للساقين.⁽³⁾ وهذا ما عملته التمارين الخاصة الموضوعية من قبل الباحثين.

كذلك اثبتت الدراسات الى ان التدريب المستمر هو الضمان الاساسي لتطوير التوازن والاستفادة منه في اغلب انواع الرياضات وبالأخص رياضة الجمناستك الفني التي كثيراً ما تعتمد على هذه القدرة وخصوصاً في الانتقال من قدم الى آخر وفي الدورانات والقفزات المختلفة.

اما بالنسبة لاختبار اشتون في الايقاع الحركي فقد كان سبب التطور في الاختبار البعدي عنه وفي القبلي يعود ايضا الى التمارين الخاصة والمنهاج المستخدم ومصاحبة الموسيقى للإداء مما ادى الى تطور الاحساس بالإيقاع الذي يصل الى التناغم العضلي العصبي على وفق الطبيعة الايقاعية المرافقة للتمرين وهذا ما تم ملاحظته من خلال الاحساس بالرزم الموسيقي وعلى الرغم من صعوبة هذا التناغم في بادئ الامر لأمكانية الاداء بأشكال مختلفة الا انه بدأ يتحسن شيئاً فشيئاً وهذا ما اظهرته نتائج العينة في الاوساط الحسابية البعدية. وهذا ما اكدت عليه كل من (عطيات خطاب وليلى فرحان) بان الايقاع الحركي مرتبط بالاحساس الحركي، والايقاع ينمى بوسائل عديدة منها العد او التغيرات الصوتية او التصفيق برزم مختلفة وخاص، لذلك يعد استخدام المصاحبة الموسيقية كالأداء من اهم الوسائل التي تساعد الفرد على ادراك ايقاع الحركة واتقانه.⁽⁴⁾

(1) وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الاوائل للنشر، 2001، ص74.

(2) وجيه محجوب؛ التعلم الحركي والبرامج الحركية، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2002، ص144.

(3) آسيا كاظم حماد؛ الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستك الايقاعي (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص65.

(4) آسيا كاظم حماد؛ المصدر السابق، ص70.

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) و (ف ع) وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لاختبار التفكير الابداعي لعينة البحث التجريبية

الدالة الاحصائية	ف قيمة* (T) المحسوبة	ف ع	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		متغيرات البحث
				ع	س	ع	س	
معنوي	7.81	1.36	10.67	3.07	32.2	1.73	21.53	اختبار التفكير الابداعي

(*) الجدولية (2.18) امام درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05).

في الجدول (4) وفي اختبار التفكير الابداعي ظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (21.53) والانحراف المعياري (1.73) وفي الاختبار البعدي ظهر الوسط الحسابي بقيمة (32.2) والانحراف المعياري (3.07) في حين كانت قيمة ف تساوي (10.67) و (ف ع) هي (1.36). اما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (7.81) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.18) عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

من خلال النتيجة المعنوية يعزو الباحثون سبب هذا التطور الى استخدام التمارين الجماعية والثنائية هيأت فرص استخدام انواع عديدة من التفكير وصولاً الى التفكير الابداعي ويتفق ذلك مع ما اشار اليه الألووسي الى ان التفكير الابداعي يحتاج الى معلومات وخبرات يستخدمها الفرد ويستوعبها وبوظيفها في خلق اشياء جديدة وعليه كلما زاد عدد التمارين كلما نتاح لهم فرص التزود بالمعلومات والخبرات زاد عدد المبدعين⁽¹⁾.

هذا وان تطور الابداع جاء نتيجة ارتفاع درجات مرونة واصالة الحركات من خلال رغبة الطالبات في اداء الحركات الجديدة والاصيلة والتي جاءت نتيجة شعور الطالبات بالثقة بالنفس والحرية والانسجام مع الاداء بحيث أتاحت الفرصة لكل طالبة للتعبير بمفردها عما بداخلها من افكار في كيفية الاداء والحركة داخل مساحة بساط الارضية والتي توصلت اليها بنفسها وبالاعتماد على الخبرة التي كسبتها من خلال المنهاج خلال فترة التجربة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان استخدام المنهج بالتمرينات المقترحة اثر ايجابياً في تطور كل من (الرشاقة وتوازن الجسم والايقاع الحركي).
- 2- تطوير مكوني الرشاقة والتوازن نساهم في تطوير التوافق الحركي ومن ثم الاحساس بالإبداع لدى عينة البحث.
- 3- لقد القى البحث الضوء على نتائجه بان التمرينات الخاصة لها علاقة ايجابية بالتفكير الابداعي.

(1) جمال حسين الألووسي؛ أميمة علي، علم نفس الطفولة والمراهقة، مطبعة شاكر، جامعة بغداد، 1983، ص 237.

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على استخدام تمارين خاصة مستمدة من الجمناستيك الايقاعي عند الحاجة الى تطوير المكونات الحركية وبالأخص مكون التوافق الحركي.
- 2- ضرورة اهتمام المختصين بأيجاد اساليب تدريبية جديدة لتطوير التوافق الحركي.
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمارين القدرات الحركية في العاب اخرى.

المصادر

- ابراهيم سلامة؛ اللياقة البدنية، ط1، الاسكندرية، دار القومية للطباعة والنشر .
- ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- آسيا كاظم حماد؛ الايقاعات المختلفة واثرها على التعلم في درس الجمناستيك الايقاعي (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.
- جمال حسين الألوسي؛ أميمة علي، علم نفس الطفولة والمراهقة، مطبعة شاكر، جامعة بغداد، 1983.
- سكينة شاكر البياتي؛ تأثير منهج التربية الحركية في التفكير الابداعي والادراك الحس حركي لدى اطفال الرياض، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، 2007.
- سمير لفنة حمزة؛ نقلا عن محمد صبحي حسانين، تمارين القدرات الحركية واثرها في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال للكرة الطائرة لطلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد. 2014.
- عبد الرحمن فتحي جدوان؛ تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2007.
- عبد القادر الشبخلي؛ تنمية التفكير الابداعي، ط1، عمان، المكتبة الوطنية، 2000.
- غادة مؤيد شهاب؛ تصميم العاب صغيرة باستخدام اساليب التنافس وتأثيرها في تطوير واحتفاظ مستوى الاداء الفني والتفكير الابداعي على بساط الحركات الارضية في الجمناستيك، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد، 2009.
- فريج عويد العزي؛ علم النفس الشخصية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع/ 1998.
- قاسم حسن حسين، محمد صبحي حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- وجيه محجوب؛ التعلم الحركي والبرامج الحركية، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، عمان، دار الاوائل للنشر، 2001.
- وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي؛ الاعداد البدني للنساء، الموصل، المكتبة الوطنية، 1996.
- Barrow H.M, and Mage. R. Apractical Amureach to measurement, 2nd. Ed. Lea & Feliger, phil. 1988.
- Guilford, J.P., the nature of Humar intelligence, newyork, MC graw Hill Book.
- Jaki. S and Bill, life style book, 2000, www.futnssstuf.usa.com
- Wherm, Marykay, the Effects of walking and Aerobic Dancing on the Skeltal and cardio vascularvo 42, 1981.
- Wiliam E. pretice: Get fit stay fit, Graw Hill, U.