

بحث مقدم من قبل

الطالبة

شيرين ولسن يواب

شيرين ولسن يواب

الخلاصة

تبرز أهمية هذا البحث في إتباع أسلوب جديد في تطوير القدرات الحركية والنفسية لدى عينة البحث من خلال استخدام الأدوات (الكرات السويسرية المطاطية) مع التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لتكوين قاعدة توافقية تخدم أدائهن الحركي ، وقد لاحظت الباحثة ان هناك مشكلة تتحدد في ضعف مستوى التوافق الحركي للعينة مما يعكس بشكل سلبي على الأداء وبالتالي عزوفهن عن المشاركة في الأنشطة الرياضية وهذه المشكلة جديرة بالدراسة والبحث وقد شملت عينة البحث على موظفات الجامعة التكنولوجية وبأعمار (٣٠-٣٩) سنة ولن يسبق لأحد من ممارسي الرياضة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، ومن خلال رأي الخبراء ... وضعت الباحثة الاختبارات الخاصة بالبحث وقد توصلت إلى عدة نتائج تحددت بوجود تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المصاحب للموسيقى في التأثير على التوافق الحركي ، مما أدى إلى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمتغيرات البحث ، وكذلك استخدام الأدوات في التدريب عامل مساعد في سرعة اكتساب الحركة وتطورها وكذلك للموسيقى اثر فعال في رفع كفاءة العمل العضلي العصبي وترقيته، وأوصت الباحثة بان استخدام الأدوات وخاصة الكرات السويسرية المطاطية يساعد في التأثير على التوافق الحركي ، وكذلك ضرورة إدخال مدرسي التربية الرياضية دورات للايروبيكس وتكون دورات مكثفة من ذوي الاختصاص .

Abstract

Using Aerobics Training by Swiss Balls to Gain Motor Coordination and it's Relation with Self-efficiency

The importance of this study appear in following a new method in developing mental and motor coordination for research sample by using Swiss rubber balls in aerobics exercises companied with music, which will be as a base to serve females gaining

coordination, the researcher noticed that there is a problem appeared in sample motor coordination weakness, which has negative effect in their performance, and finally abandon sharing others in physical activates. This problem really needs to study. The sample was ١٤ women from TICHNICAL UNIVERSITY, age between ٣٠-٣٥ years, who they are never participated in any kind of physical activities, they were choose in purposed. The researcher put the study tests, and she reached many conclusions, most of them: there is positive effect from implementing training program companied with music to enhance motor coordination, that led to appear significant difference in favor of variables in pre-test, beside using tools in tanning as a helping factor promote participant to acquire fast and develop motor ability and, also the music had effect on motor coordination efficiency, the researcher recommended: that using tools specially Swiss rubber balls will help in gaining motor coordination, and necessity for physical educators to participant in concentrated aerobics sessions.

المصادر

المصادر

- ١_ هدى محمد عوض ونعمة السيد محمد : اثر التمارين الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على دافعية الأداء وبعض المتغيرات الحركية والفسولوجية (المؤتمر الدولي للرياضة والمرة ؛ كلية التربية للبنات ؛ جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥) ص ٣٨٥
- ٢_ ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق ، اللباقة البدنية والصحية، (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، ط٦١ (٢٠٠١) ص ٥٦
- ٣_ ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٦.
- ٤_ الأكاديمية الرياضية العراقية ، المنتدى الرياضي ، التوافق الحركي في الأداء ، قسم العلوم النظرية ، التعلم والتعلم الحركي (٢٠٠٨) متاح على الشريط الإلكتروني
<http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php>
- ٥_ ابو العلاء أحمد عبد الفتاح ، تدريب الرياضي ، أسس فسيولوجية (قاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ص ٢٠٥
- ٦_ سعد جلال ؛ المراجع في علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢، ص ١٢٩-١٣٠.
- ٧_ محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠، ص ١٢٥.
- ٨_ محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية. ط٣ (دار الفكر العربي ، جامعة حلوان بالقاهرة ، سنة ١٩٩٥) ص ٤٢٥.
- ٩_ بيداء عباس ؛ المقاييس النفسية ؛ علم النفس الرياضي (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٩)
- ١٠_ عباس احمد السامرائي . قاسم حسن حسين . التطبيق الرياضي . الاسس التربوية للتطبيق العملي لكليات التربية الرياضية في العراق . ١٩٨٥٠. ص ١٠

١١_ مطر ، كوثر عبد العزيز ، بطارية اختبارات الاداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية ، بحوث المؤتمر روية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، جامعة حلوات ، كلية التربية الرياضية ، المجلد (١) ١٩٩٣ .

١٢_ مجيد ريسان خربيط ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١ ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .

^{١٣} Douglas H.Richie , JR , (١٩٨٥) Aerobic Dances Injuries The physican and eportn medicine, A.mcrow..Hillpublica Tion. Vol . ١٣ , No . ٢. P ١٣٠

^{١٤} Swiss ball history ٢٠٠٩ ،

^{١٥} http://abs.need-to-know.net ٢٠٠٩

^{١٦} _horger, www ١٩٨٦;life time physical fitness and wellners ,apersonllized program, university of taxas,motom pubbshing company>p^{١٧}