

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة
للموسيقى باستخدام الكرات في
تطوير الايقاع الحركي والأدراك الحس
- حركي لطالبات الجامعة
التكنولوجية

من قبل

م.د. احلام طه حسن

الملخص

تبرز أهمية هذا البحث في اتباع أسلوب جديد في تطوير قدرات الطالبات البدنية والعقلية من خلال استخدام الأدوات (الكرات) مع التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لتكوين قاعدة توافقية تخدم ادائهن الحركي، وقد لاحظت الباحثة أن هناك مشكلة تتحدد في ضعف مستوى الإيقاع الحركي للطالبات مما ينعكس بشكل سلبي على الأداء وبالتالي عزوفهن عن المشاركة في الأنشطة الرياضية وهذه مشكلة جديرة بالدراسة والبحث.

وقد شملت عينة البحث على طالبات الجامعة التكنولوجية الممارسات للأنشطة اللاصفية من مختلف أقسام الجامعة، ومن خلال رأي الخبراء وضعت الباحثة الاختبارات الخاصة بالبحث وقد توصلت الى عدة نتائج تحددت بوجود تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المصاحب للموسيقى في تطوير الإيقاع الحركي والادراك الحس - حركي مما ادى الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمتغيرين، كذلك استخدام الأدوات في التدريب عامل مساعد في سرعة اكتساب الحركة وتطورها . واوصت الباحثة بأن استخدام الأدوات وخاصة الكرات يساعد في تطوير الإيقاع الحركي والادراك الحس - حركي، كذلك استخدام التمارين الهوائية مع ادوات اخرى في تطوير باقي مكونات اللياقة البدنية والحركية واجراء بحوث مشابهة على عينة من الطلاب لتنمية قابلياتهم البدنية والمهارية والحسية .

ABSTRACT

This highlights the importance of research in a new way of developing the capacity of the students physical and mental health through the use of tools (balls), with accompanying air exercises to music to form a consensus serve dynamic performance, the researcher has noted that there was a problem identified in the low level of locomotors rhythm of female students, which reflected adversely performance and therefore women are not participating in sports activities and this is a problem worthy of study and research.

The research sample included students at the Technological University of the practices of extra-curricular activities of the various university departments, and through expert opinion The researcher developed a test for research has produced several results identified the existence of a positive impact of the training curriculum of the music accompanying the

development of rhythm and dynamic sense of perception - a dynamic which led to the emergence of differences in moral and in the interest of the test for dimensional variables, as well as training in the use of tools as a catalyst in the rapid acquisition of the movement and evolution.

The researcher recommended that the use of tools, especially the balls helps in the development of rhythm and dynamic sense of perception - activist, as well as the use of aerobic exercise with the other tools in the development of the rest of the components of physical fitness and mobility and to conduct research on a sample of similar students Ablate for the development of skills and physical and sensory.

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

تشكل اللياقة البدنية الاساس الفعلي لكثير من الممارسات سواء كانت مهنية ام رياضية ،والهدف الاساسي لها هو تحسين قدرة الجسم على امكانية مواجهة تحديات بدنية اكثر صعوبة سواء في التدريب او خلال المنافسات الرياضية .

وقد تعددت الانشطة والاساليب التي ترتقي بمستوى اللاعب لمواجهة هذه المتطلبات ومن بينها التدريبات الهوائية باستخدام الادوات او الكرات والتي تتصف (بديناميكية العمل والأداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية بشيء من التحدي، والمتعة، والتحمل، والربط بين الإيقاع النغمي والايقاع الحركي، واشتراك مجاميع عضلية كبيرة)^(١) لتحقيق حصول التغيرات سواء كانت فسيولوجية أم نفسية أم صفات بدنية، ومن بين هذه الصفات الايقاع الحركي الذي يعد اهم المكونات الاساسية للتوافق الحركي والذي يتطلب تعاونا كاملا من الجهازين العضلي والعصبي لأمكان اداء الحركات بأفضل صورة بالاعتماد على النظام الحس حركي في تمييز واعادة تنظيم اجزاء الجسم خاصة تلك الحركات التي يستخدم في ادائها اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، وتأتي اهمية البحث من خلال اتباع اسلوب جديد في تطوير الايقاع الحركي والادراك الحس - حركي وبالتالي الاحساس بالايقاع من خلال استخدام الكرات مع التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى.

٢-١ مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث بوجود ضعف في مستوى الايقاع الحركي للطلبات الذي يعتبر احد المكونات الاساسية للتوافق الحركي ،مما ينعكس بشكل سلبي عند ممارستهن للأنشطة الرياضية خلال المنافسات اوفي وقت الفراغ وهذا عامل اساسي في عزوفهن عن ممارسة الانشطة المختلفة ، وهذه المشكلة جديرة بالدراسة والبحث وايجاد الحلول الكفيلة بحلها .

٣-١ اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

- ١ . وضع منهج تدريبي للتمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى باستخدام الكرات لتطوير الأيقاع الحركي والادراك الحس - حركي للطلبات .
- ٢ . معرفة مدى تأثير المنهج التدريبي في تطوير الأيقاع الحركي والادراك الحس - حركي للطلبات

(١) هدى محمد عوض ونعيمة السيد محمد، اثر التمارين الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الواقعية الأداء وبعض المغيرات الحركية والفسيولوجية في التمرينات (المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، كلية التربية للبنات، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٥) ص ٣٨٥.

١-٤ فروض البحث

لتحقيق هدفا البحث وضعت الباحثة الفرض التالي :-
هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبار القبلي والبعدي للايقاع الحركي والادراك الحس -
حركي لعينة البحث .

١-٥ مجالات البحث

١. المجال البشري :- (10 طالبات) يزاولن الأنشطة اللاصفية المختلفة .
٢. المجال الزمني :- للمدة من (1 / 2 / 2008) لغاية (29 / 6 / 2008) .
٣. المجال المكاني :- القاعة الرياضية للجامعة التكنولوجية.

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التمارين الهوائية

وتسمى التمارين الهوائية ايضا (بالايروبك) وهي تتضمن بذل جهد منخفض الشدة لفترة طويلة نسبيا، فهي المجموعة من الاوضاع والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم وبناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي معتمدا على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة ^(١) .

كذلك هي حركات متسلسلة منتظمة وهي عبارة عن قفز وحجل وتحريك أطراف ومد عضلي تؤدي على تردد الموسيقى، وفي السنوات الأخيرة أصبحت شكلا من أشكال التمارين الرياضية ذات الشعبية العالية ^(٢).

كما انها موديل لتمارين رياضي يمتلك الكثافة والكمية الضرورية لإنتاج التكيفات والتعديلات الفسيولوجية والانتوبومترية والبدنية والنفسية والاجتماعية المفيدة ويمكن تأديتها باستخدام الأدوات الصغيرة او الكرات حيث يمكن حملها ونقلها بسهولة، وتشكل احد عوامل زيادة الحمل التدريبي الذي يتطلب الدقة والقدرة بالاضافة الى عنصر التشويق والاثارة اثناء الاداء .

١-٢-٢ الايقاع الحركي

(١) ليلي زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ؛ (القااهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ص ٢٩ .
(٢) ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠) ص ٦ .

لقد اظهر (اميل جاك) اهمية الايقاع الحركي بصفة عامة والموسيقي بصفة خاصة وما لتأثيره الايجابي في مجال التعلم والتدريب الرياضي. (١)

ويعرف الايقاع الحركي على انه "تكرار دوري متعاقب للردم الموسيقي يصحبه اداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول الى الاداء الناجح ، وهو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة فضلا عن انه صفة مكتسبة من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة. (٢)

وهو التوازن بين الشد والارتخاء لما يتناسب والواجب الحركي اذ يظهر الايقاع الحركي عندما يعمل كل من الجهاز العصبي والجهاز العضلي بصورة اقتصادية. (٣)

يرتبط الايقاع الحركي بالاحساس الحركي حيث يخلق اندماجا ظاهريا بين الذهن والسمع ولاعضاء المتحركة من الجسم ، وهو ناتج عن استجابة الجسم للايقاع الموسيقي ، وتختلف القدرة على الايقاع باختلاف السن والجنس اذ ان المرأة تتميز بايقاع حركي اكثر من الرجل في الحركات المرتبطة بالموسيقى خاصة. (٤)

وللايقاع الموسيقي اهمية خاصة في اداء مستوى الحمل البدني حيث يكون حافزا ودافعا نحو تكرار الحركة واداء التمارين بمرح ، اذ يساعد في سرعة اكتساب الحركة نتيجة تزامنه مع الايقاع الحركي الذي يؤدي الى اتقان الأداء ويبعث الاحساس بالجمال والنظام والتسلسل الى من ينظر الى الحركة ، كذلك يمكن الجهازين التنفسي والقلبي من العمل بطريقة افضل ، كما انه وسيلة للتحرر من التوتر العصبي مع ترك اثر مريح على الجهاز العصبي .

٢-١-٣ الادراك الحسي

ما تزال علاقة الادراك بالاحساس مشكلة لم تحسم بعد ؛ويمكن ان نوضح رأيين على الاقل اولهما يفصل بين العمليتين الى حد معين فالاحساس عملية فسيولوجية والادراك عملية سايكولوجية ؛ حين يرى ثانيهما ان العمليتين متكاملتان وان الادراك عملية ربط بين احساسات ويبدو ان الادلة في صف الرأي الثاني .

تفسر علاقة الادراك بالاحساس تحت مصطلح الادراك الحسي فهي عملية تأويل الاحساسات وتزويدنا بمعلومات عن عالمنا الخارجي من اشياء ؛ اي هي العملية التي يتم بها معرفتنا لما حولنا من اشياء

(١) بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٤٦٠-٤٦٢ .
(٢) ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية (القاهرة ، مطابع أمون ، ط١ ، ٢٠٠١) ص ٣٢٣ .
(٣) وجيه محجوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي) (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١) ص ٤٦ .
(٤) ليلي زهران ؛ المصدر السابق ، ص ١٠٩-١١٠ .

، (فالتمييز بين الاحساس والادراك يقوم على اساس ان الاحساس عبارة عن استجابة اولية لاجزاء الحس ،بينما الادراك عبارة عن الطريقة التي نفهم بها الموضوع) (١)

ويرى (نزار الطالب وكامل لويس) (٢) ان الاحساس هو الأثر النفسي او الشعور بمنبه قادم من حاسة او عضو حاس ؛ اما الادراك فهو عملية التفسير وأعطاء المعنى للأحاساسات المسبقة من المثيرات الحسية .

فالادراك هو الاكثر تعقيدا من مجرد الاحساس ويدل على الطريقة التي نتعرف بها على البيئة باستعمال حواسنا فهو تأويل الأحساس في ضوء خبراتنا وتجاربنا السابقة ،(ويعتمد عمليتي الادراك والاحساس على تراكم الخبرة والمعلومات عن طريق المعرفة النظرية والممارسة العملية التي تؤدي الى عزل المثيرات غير المهمة لاعداد البرنامج اضافة الى سرعة تنسيق تلك المثيرات وتفسيرها لتكون ملائمة لمتطلبات الاستجابة الحركية وفق متغيرات ومتطلبات البيئة الرياضية . (٣)

الباب الثالث

منهج البحث وأجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث

تكونت عينة البحث من (10) طالبات الممارسات للانشطة اللاصفية للعام الدراسي (2008-2009) وقد تم اجراء التجانس للعينة في متغيرات الطول والعمر والوزن بأستخدام معامل الالتواء وكما موضح في جدول (1) .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و المنوال ومعامل الالتواء
(لأعمار واطوال واوزان) أفراد العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١.	العمر	سنة	20.3	0.82	21	-0.85
٢.	الطول	سم	160	3.16	159	0.31
٣.	الوزن	كغم	57.2	2.65	59	-0.67

(1) عبد الله عبد الحميد موسى ؛ المدخل الى علم النفس (القاهرة ، مكتبة الخانجي ، ط١٩٨٢، ص٣٠٣ .
(2) نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي (بغداد ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، ٢٠٠٠) ص ٤١٦ .
(3) امين الخولي ومحمود عنان ؛ المعرفة الرياضية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) ص ٤٩ .

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث

١- الادوات :-

- استمارة استبيان لاختيار الاختبارات اللازمة للبحث (ملحق ١) .
- المقابلات الشخصية . *
- كرات .
- طباشير .
- قطع قماش .
- شريط قياس الطول .

٢ - الاجهزة :-

- ميزان طبي .
- جهاز مسجل .
- شريط تسجيل + اقراص ليزرية CD .

٣-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث

استخدمت الباحثة القياسات والاختبارات المناسبة للبحث بعد اخذ آراء الخبراء وهي :-

- ١ . قياس اوزان العينة بواسطة الميزان الطبي ، و اطوالهم باستخدام شريط القياس .
- ٢ . الاختبار البدني :- (١)

✚ اسم الاختبار :- اختبار (اشتون - Ashton) للايقاع الحركي) .

✚ هدف الاختبار :- قياس القدرة على اداء الحركات الايقاعية .

✚ وحدة القياس :- درجة معيارية .

✚ الادوات المستخدمة :- جهاز مسجل + شريط تسجيل نسجل عليه الموسيقى المختارة .

✚ وصف الاداء :- (في الجزء الاول من الشريط) يجب ان تكون المختيرة على علم بأن

الموسيقى المختاره موسيقى خاصة بحركات المشي والجري والانزلاق كما ان كل قطعة

* لقد تم مقابلة الاساتذة لأخذ آرائهم حول الاختبارات المستخدمة والبرنامج التدريبي والية التحميل المعتمدة وفق الاستمارات المعدة لاجراء البحث وهم :-

- ١ . أ . د خماس راضي / علم النفس / الجامعة التكنولوجية .
- ٢ . أ . م . د . حامد سليمان حمد / علم النفس الرياضي / جامعة الانبار .
- ٣ . م . د . نعمة محمود عطية / تدريب فسلجة كرة طائرة / الجامعة التكنولوجية .
- ٤ . م . د . نجاح سلمان حميد / تدريب كرة يد / الجامعة التكنولوجية .
- ٥ . م . د . علاء محسن / تدريب بايوميكانيك كرة الطائرة / الجامعة التكنولوجية .

(١) ليلي السيد فرحات ؛ المصدر السابق ، ص ٣٣٧ - ٣٣٨ .

موسيقية مختارة في هذا الجزء تعزف مرتين وعلى الطالبة الاستماع في المرة الاولى ثم الاداء في المرة الثانية حتى تنتهي الموسيقى .

(في الجزء الثاني من الشريط) تعاد الموسيقى للمرة الثانية وفيها تؤدي اللاعبة الحركات التي ترى انها مناسبة معها ، بجب عليها اداء افضل مالمديها من حركات لان اي حركة سوف تقاس وتقدر تبعا لقيمتها .

(في الجزء الثالث من الشريط) يكون مسجل على الشريط موسيقى (انواع ايقاعية مختلفة) مع اكثر من مقطوعة موسيقية تناسب عدة حركات مختلفة .

التسجيل :- تحسب النتيجة النهائية لكل مختبرة من خلال جمع الدرجات المحسوبة في الاختبار بمراحلته الثلاثة . (*)

٣. اختبار الادراك الحس - حركي :-

- اختبار (سكوت) الوثب لمسافة (5٨,٨ سم) والمختبر معصوب العينين . (١)

اسم الاختبار :- اختبار (سكوت) .

هدف الاختبار :- قياس القدرة على الاحساس بمسافة الوثب للأمام .

وحدة القياس :- (سم) .

الادوات المستخدمة :- قطعة قماش + شريط قياس + ساعة + طباشير .

وصف الاداء :- يرسم على الارض خطان متوازيان المسافة بينهما (٨,٨ سم) يخصص

احدهما للبدء والآخر كهدف (خط الهدف) يقف المختبر خلف خط البدء موجهها لخط الهدف قدماء خلف خط البدء مباشرة يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف عنه ثم يعصب العينين ويترك بهذا الوضع (٥ ثا) ثم يقوم بالوثب بالقدمين معا لمحاولة الوصول الى خط الهدف بحيث يلامس خط الهدف بالعقبين .

التسجيل :- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية عقبى المختبر الى اقرب

(٦١,٠ سم) وللمختبر محاولتان يسجل له مجموعهما (وكلما قلت المسافة كانت افضل)

* لقد تم تسجيل اداء المختبرات من قبل المدرسات :-

١. م . د. احلام صادق حسين / تدريب بايوميكانيك / الجامعة المستنصرية .

٢. م . ملى اكرم / فلسجة / الجامعة التكنولوجية .

٣. شيرين ولسن (مدربة اللياقة البدنية) الجامعة التكنولوجية .

٤. داليا كاظم (مدربة اللياقة البدنية) الجامعة التكنولوجية .

(1) ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم (القاهرة ، دار الفكر العربي ط١، 199٧) ص ١٧٧ .

٣-٥ الاختبارات والقياسات القبلية

تم إجراء القياسات والاختبارات القبلية لعينة البحث في القاعة الرياضية للجامعة التكنولوجية وذلك ليومي الثلاثاء والأربعاء (26- 2008 / 2 / 27) وفي تمام الساعة (١٠) صباحاً، حيث شملت إجراء الاختبارات البدنية والقياسات قيد الدراسة .

٣-٦ البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بأعداد البرنامج التدريبي وآلية التحميل المعتمدة وبعد اخذ آراء المختصين تم اخراجه بالصيغة النهائية على وفق الملاحظات التي ابدوها ، حيث تكون البرنامج من (٣٦) وحدة لمدة (١٢) اسبوع من (2 / 3 / 2008) لغاية (٢٥ / ٥ / 2008) وبواقع (٣) وحدات اسبوعياً ويبين ملحق (٢) آلية التحميل المعتمدة وملحق (٣) نموذج لوحدة تدريبية .

٣-٧ الاختبارات والقياسات القبلية

تم إجراء القياسات والاختبارات البعدية لعينة البحث في القاعة الرياضية للجامعة التكنولوجية وذلك ليومي الثلاثاء والأربعاء (27- 2008 / 5 / 28) وفي تمام الساعة (١٠) صباحاً، وبالظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها .

٣-٨ الوسائل الإحصائية

لقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة نتائج البحث وهي :-

1. الوسط الحسابي :- (١)
2. الانحراف المعياري :- (٢)
3. معامل الالتواء :- (٣)
4. اختبار (T - test) للعينات المتناظرة :- (٤)

(١) وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب، 1996) ص 102.

(٢) المصدر نفسه، ص156.

(٣) ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، (عمان، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1995) ص 294 .

(٤) George A. Ferguson: (1985) Statistical Analysis In Psychology And Education. 4 Ed , by Mc Graw, Hill, Inc., P.167.

الباب الرابع
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى للايقاع الحركي (اشتون)

الاختبار	وحدة القياس		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدالة
	س	ع	س	ع			
اشتون للايقاع الحركي	50.2	3.99	72.5	3.80	37.79	2.26	معنوي

يبين جدول (٢) نتائج الاختبار القبلي والبعدى للايقاع الحركي (اشتون) حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥٠,٢) وبانحراف معياري (٣,٩٩) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (٧٢,٥) وبانحراف معياري (٣,٨٠) وبعد استخدام قانون (t) للعينات المتناظرة بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣٧,٧٩)، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٦) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٩)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

مما تقدم تعزو الباحثة هذه الفروق الى مفردات البرنامج التدريبي واسلوب اعطاء الحمل البدني بأستخدام الكرات والتدرج بالحركة من البسيط الى المعقد ووفق الاسس العلمية مما اثر في زيادة القوة العضلية نتيجة تكيف العضلات وتطورها ،حيث ذكر كل من (صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق ، ١٩٨٨)^(١) "ان استخدام الادوات في التدريب يؤدي الى زيادة فاعليته اضافة الى زيادة تأثير قوة التمرين " هذا يعني زيادة كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في تهيئة واخراج الانقباض المناسب من خلال الدقة العالية في وصول المعلومات الحسية الصحيحة عن الجسم واطباعه المختلفة سواء ككل او كأجزاء منه واتخاذ القرار الصحيح في الجهاز العصبي بحيث تصدر اوامره للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون زيادة او نقصان مع تحديد العضلات الاساسية والمسؤولة عن الاداء الحركي وعدم مشاركة عضلات اخرى لا علاقة لها بالاداء ،اي تنسيق عمل المجموعات العضلية العاملة ،وبالمصاحبة الموسيقية التي خلقت اندماجا ظاهريا بين الذهن والسمع والاعضاء المتحركة من الجسم حيث ساعدت في سرعة اكتساب الحركة والاحساس بالجمال والنظام والتسلسل الى من ينظر اليها نتيجة ارتباط الايقاع الحركي بالايقاع الموسيقي ،حيث تذكر (كوثر عبد

(1) صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق ، 1200 تمرين (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص73.

العزيم)⁽¹⁾ ان اضافة الايقاع الموسيقي للأداء عامل من العوامل المهمة والمساعدة في تنمية الإحساس بالإيقاع والعمل على رفع مستوى التحصيل العملي ، بالإضافة الى ان التذوق الموسيقي يساعد في التغيير في الشدة والاسترخاء للعضلات العاملة أثناء الأداء الحركي .

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للادراك الحس - حركي .

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) الجدولة	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الادراك الحس حركي	سم	5.47	75	2.84	61.4	2.26	7.57	معنوي

يبين جدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للادراك الحسحركي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (75) وبانحراف معياري (5.47) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (61.4) وبانحراف معياري (2.84) وبعد استخدام قانون (t) للعينات المتناظرة بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.57)، وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (٢,٢٦) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٩)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

من خلال ملاحظتنا لنتائج الاختبار البعدي للادراك الحس حركي والتي تدل على ان الطالبات يمتلكن مستوى جيد من الادراك الحسي بالحركة المطلوبة ، اي ان للمختبرة المقدرة على تصور متطلبات الاداء وهذا يعني ان هناك سيطرة ارادية داخلية على معرفة متطلبات الاداء الحركي ، وهذا مؤشر لتطور مستوى التوافق العضلي العصبي نتيجة مفردات البرنامج التدريبي التي زادت من قدرة الجهاز العضلي العصبي في تهيئة واخراج الانقباض العضلي المناسب ، اي ان العضلات اصبحت اكثر كفاءة وقدرة على الاستجابة للجهاز العصبي المركزي .

(١) كوثر عبد العزيز مطر ؛ بطارية اختبارات الأداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية ؛(بحوث المؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ؛جامعة حلوان؛ كلية التربية الرياضية ؛المجلد (١) ١٩٩٣) ص١٢٩.

الباب الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي في تطوير الايقاع الحركي والادراك الحس - حركي مما ادى الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمتغيرين .
٢. استخدام الكرات في التدريب عامل مساعد في سرعة اكتساب الحركة وتطورها .
٣. للموسيقى اثر فعال في رفع كفاءة العمل العضلي العصبي وترقيته .

٢-٥ التوصيات

١. التأكيد على استخدام الادوات وخاصة الكرات يساعد في تطوير الايقاع الحركي والادراك الحس - حركي .
٢. استخدام التمارين الهوائية مع ادوات اخرى في تطوير مكونات اللياقة البدنية والحركية .
٣. اجراء بحوث مشابهة على عينة من الطلاب لتنمية قابلياتهم البدنية والمهارية والحسية .

المصادر

١. ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط١ ، 199٧)
٢. امين الخولي ومحمود عنان ؛ المعرفة الرياضية (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) .
٣. بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضى (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
٤. صائب العبيدي وعبد السلام عبد الرزاق ، 1200 تمرين (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
٥. عبد الله عبد الحميد موسى ؛ المدخل الى علم النفس (القاهرة ، مكتبة الخانجي، ط٢، ١٩٨٢) .
٦. كوثر عبد العزيز مطر ؛ بطارية اختبارات الأداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية؛ (بحوث المؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ؛جامعة حلوان؛ كلية التربية الرياضية؛ المجلد (1) 1993) .
7. ليلى السيد فرحات ؛ القياس والاختبار فى التربية الرياضية (القاهرة ، مطابع أمون ، ط1 ، 2001) .
٨. ليلى زهران ؛ الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ؛ (القاهرة ، دار الفكر

- العربي ، (١٩٧٧) .
9. ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000) .
10. محمد ابراهيم شحاته و محمد جابر برقع ، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨) .
11. ممدوح عبد المنعم وعيسى عبد الله؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، (عمان، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،1995) .
12. نزار الطالب وكامل لويس ؛ علم النفس الرياضي (بغداد ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، 2000) .
13. هدى محمد عوض ونعيمة السيد محمد، اثر التمارين الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الواقعية الأداء وبعض المغيرات الحركية والفسيوولوجية في التمرينات (المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، كلية التربية للبنات، جامعة الاسكندرية، 1995) .
14. وجيه محجوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الايقاعي) (بغداد ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، 1991) .
15. وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية (الموصل، دار الكتب، 1996) .

16. George A. Ferguson: (1985) Statistical Analysis In Psychology And Education. 14 Ed , by Mc Graw, Hill, Inc.

ملحق (١)

استمارة استبانة لتحديد اهم الاختبارات الخاصة بالبحث

ت	الاختبارات	الغرض
١.	اختبار اشتون للايقاع الحركي	قياس الايقاع الحركي .
٢.		
٣.	القفز لمسافة غير معروفة والمختبر معصوب العينين	قياس الادراك الحسي .
٤.	القفز لمسافة (٦٠) سم والمختبر معصوب العينين	قياس الادراك الحسي .

ملحق (2)

جدول الية التحميل المعتمدة للمنهج التدريبي

الاسابيع	الاحماء	القسم الرئيسي	الاسترخاء	الزمن الكلي	الشدة	التكرار
الاسبوع الاول	١٠ د.	٤٠ د.	١٠ د.	٦٠ د.	٤٠ %	٣ × ٨
الاسبوع الثاني	١٠ د.	٤٠ د.	١٠ د.	٦٠ د.	٤٥ %	٣ × ٨
الاسبوع الثالث	١٠ د.	٤٠ د.	١٠ د.	٦٠ د.	٥٠ %	٤ × ٨
الاسبوع الرابع	١٠ د.	٣٥ د.	١٠ د.	٥٥ د.	٥٥ %	٤ × ٨
الاسبوع الخامس	١٠ د.	٣٥ د.	١٠ د.	٥٥ د.	٦٠ %	٥ × ٨
الاسبوع السادس	١٠ د.	٣٥ د.	١٠ د.	٥٥ د.	٦٠ %	٥ × ٨
الاسبوع السابع	١٠ د.	٣٥ د.	١٠ د.	٥٥ د.	٦٥ %	٦ × ٨
الاسبوع الثامن	١٠ د.	٣٥ د.	١٠ د.	٥٥ د.	٦٥ %	٦ × ٨
الاسبوع التاسع	١٠ د.	٣٠ د.	١٠ د.	٥٠ د.	٧٠ %	٦ × ٨
الاسبوع العاشر	١٠ د.	٣٠ د.	١٠ د.	٥٠ د.	٧٠ %	٧ × ٨
الاسبوع الحادي عشر	١٠ د.	٣٠ د.	١٠ د.	٥٠ د.	٧٠ %	٧ × ٨
الاسبوع الثاني عشر	١٠ د.	٣٠ د.	١٠ د.	٥٠ د.	٧٠ %	٧ × ٨

ملحق (٣)
نموذج للوحدات التدريبية

القسم الختامي		القسم الرئيسي			القسم التحضيري	
الوقت	الهدف	الهدف	التكرار	الوقت الكلي	الوقت	الهدف
١٠ د.	التهنئة والاسترخاء	تطوير الايقاع الحركي الادراك الحس حركي	٧ × ٨	٣٠ د.	١٠ د.	(الاحماء)
<p>الاستلقاء :- - سحب الساق نحو الصدر. - رفع الساق للاعلى وتثبيها وسحبها باليد - اهتزاز جميع عضلات الجسم .</p> <p>الانبطاح :- - ثني ومد وتقاطع الساقين .</p> <p>الجلوس الطويل :- - دفع الذراع للأمام وللأعلى وللجانب --- مد الذراع وسحبها من المرفق مع ثنيها ومس الكتف الاخر . - سحب الرأس باليد للجانب .</p>		<p>هرولة بالمكان مع حمل الكرة على الرأس باليدين . هرولة بالمكان مع حمل الكرة تحت الأبط. هرولة بالمكان مع رفع الذراع للاعلى والاخرى للاسفل بالتبادلالكرة كل مرة بيد هرولة بالمكان تدوير الذراعان بدوائر صغيرة الكرة تمسك باليد هرولة بالمكان رفع الذراعان ووضعها على الكتف بالتبادل الكرة تمسك باليد تدوير الكرة حول الخصر وتحويلها من يد الى الاخرى . ثني الجذع للامام بحمل الكرة امام الصدر وقتل الجذع للجانب بالتعاقب. الوقوف مسك الكرة باليدين ثني الجذع للاسفل بالتدريج . الوقوف مسك الكرة باليدين تدوير الكرة حول الركية من كلا الجانبين الوقوف مسك الكرة امام الصدر بمد الذراعين ثني ومد الساقين . الوقوف حمل الكرة فوق الرأس رفع وخفض الكرة مع رفع الرجل مثنية بالتبادل الوقوف حمل الكرة فوق الرأس رفع وخفض الكرة مع رفع الرجل ممدودة بالتبادل قفزات متنوعة على البقعة مع حمل الكرة. تمارين الجلوس :- -الاستلقاء : الكرة على القدمين رفع الجذع للجلوس الطويل ومسك الكرة . -الاستلقاء : ثني الساقين الكرة بينهما مع تقاطع الذراعين رفع الجذع للأعلى . -الانبطاح : حمل الكرة باليدين رفع الذراعين فوق الرأس . - الجلوس الطويل : درجة الكرة من الصدر الى مشطي القدم وبالعكس . - الجلوس الطويل : مسك الكرة بين القدمين رفع الساقين للأعلى . - الجلوس فتحا : درجة الكرة من الأمام للخلف والاستلقاء وتبديل الكرة لليد الاخرى ودرجتها للجهة الثانية.</p>			<p>الوقوف تقاطع الذراعين اعلى. الوقوف تقاطع الذراعين اعلى مع ميلان الجذع للجانبين بالتعاقب. هرولة بالمكان هرولة بالمكان مع رفع الذراع للاعلى. تقاطع الذراعان مع ثني الجذع للامام بالتدريج. تقاطع الذراعان اماما مع ثني الساق وخفض الجذع للاسفل. تقاطع الذراعان جانباً مع ثني الساق للجانب. مد الذراع مع ميلان الجذع للجانب بالتعاقب. تمارين التمطية :- - للذراعين. - للجذع. - للساقين.</p>	