

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير تدريبات الايروبيكس باستخدام الكرات السويسرية المطاطية
في تطوير التوافق الحركي

بحث تجريبي

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 أداؤهن 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 لأحدهن ممارسة 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 14 women from TICHNICAL UNIVERSITY, age between 30-35 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.

الباب الأول

التعريف بالبحث

١_١ المقدمة وأهمية البحث :-

تشكل اللياقة البدنية الأساس الفعلي لكثير من الممارسات سواء كانت مهنية أم رياضية إذ ان هدفها الأساس هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة سواء في التدريب او خلال المنافسات الرياضية ، وقد تعددت الأنشطة والأساليب التي ترتقي بمستوى اللاعب لمواجهة المتطلبات العالية للمنافسة ومن بينها التدريبات الهوائية باستخدام الأدوات او الكرات السويسرية والتي تتصف (بديناميكية العمل والأداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقة البدنية والكفاية الوظيفية لإضافة شي من التحدي، والمتعة ، والتحمل ، والربط بين الإيقاع النغمي والإيقاع الحركي وإشراك مجاميع عضلية كبيرة). (١)

والحصول على التغيرات سواء كانت فسيولوجية أو نفسية أو صفات بدنية ومن بين هذه الصفات التوافق الحركي الذي يتطلب تعاوننا كاملا من الجهازين العضلي والعصبي وذلك لأداء الحركات بأفضل صورة ،و تأتي أهمية البحث من خلال إتباع أسلوب جديد في تأثيره على التوافق الحركي و من خلال استخدام الكرات السويسرية المطاطية مع التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى .

١_٢ مشكلة البحث:-

تمكن مشكلة بوجود ضعف في مستوى التوافق الحركي للعينة الذي يعد احد المكونات الأساسية للقدرات الحركية مما ينعكس بشكل سلبي عند ممارستهن للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ وهذا عامل أساسي في عزوفهن عند ممارسة الأنشطة المختلفة وهذه المشكلة جديرة بالدراسة والبحث وإيجاد الحلول الكفيلة بحلها لذا ارتأت الباحثة إلى استخدام الكرات السويسرية المطاطية في تدريبات الايروبيكس في تطوير التوافق الحركي.

١_٣ أهداف البحث :-

١_ وضع برنامج تدريبي لتمرينات الايروبيكس باستخدام الكرات السويسرية المطاطية.

٢_ التعرف على تأثير هذه التمرينات على تطوير التوافق الحركي .

١_٤ فروض البحث:-

١. هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية و

الضابطة في التوافق الحركي.

٢. هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة في

التوافق الحركي.

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

- 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.

١_٥ مجالات البحث:-

١. المجال البشري :- عينة من بعض منتسبات الجامعة التكنولوجية بأعمار (٣٠-٣٩) سنة وعددهن (١٤).
٢. المجال الزماني :- من ٩_٢_٢٠١٠ ولغاية ١٩_٤_٢٠١٠.
٣. المجال المكاني :- قاعة اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية .

الباب الثاني

الدراسات النظرية والمشابهة

٢_١ الدراسات النظرية

٢_١_١ الايروبكس :-

ان كلمة (Aero) يونانية الأصل وتعني (Air) الهواء وكلمة (Bois) تعني (Life) الحياة وحجمها يعني اننا نحتاج الى الأوكسجين الموجود في الهواء طوال الوقت لتصنيع الطاقة والبقاء إحياء^(١). وتسمى التمارين الهوائية أيضا (ايروبكس) وهي تتضمن بذل جهد منخفض الشدة لفترة طويلة نسبيا وتدل على التمارين والايوضاح والحركات البدنية التي تهدف الى تشكيل الجسم وبناء وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضي والوظيفي معتمدا على الاسس التربوية والعلمية لفن الحركة^(٢) وعرفه دوكلاس Douglas (1985) بانها تشكيلة من التمارين المرنة والاطالة وتمارين جمبازية وحركات رقص من تمارين الهرولة والقفز في المكان^(٣).

٢_١_٢ الكرات السويسرية:-

الكرة السويسرية أصبحت ولسنوات عديدة الأداة المفضلة في ممارسة التمرينات البدنية لعامة الناس. على الرغم من اسمها ، الكرة السويسرية الى انها نشأت في ايطاليا في عام ١٩٦٠ من قبل (اكويلينو كوساني) واكتسبت شعبية كبيرة من الناس وهي كبيرة الحجم واخف وزناً من الكرة الطبية وهي اداة فعالة ومفيدة، لقد استخدمت للعلاج البدني وكذلك في إعادة التأهيل في عام ١٩٨٠ واستخدمت تمارين

^١- ساري احمد حمدان ونورما عيد الرزاق ، اللياقة البدنية والصحية، (عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، ط١١ ٢٠٠١)

ص٥٦

^٢- ماهر احمد عاصي ؛ تاثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠)ص٦٠.

^٣- Douglas H.Richie , JR , (1985) Aerobic Dances Injuries The physican and eporth medicine, A.mcrow..Hillpublica Tion. Vol . 13 , No . 2. P 130

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

الكرة المطاطية لشد عضلات الجسم وازالة الترهلات وهي تستخدم لكل الاعمار وللجنسين^(١). واطلق على هذه الكرة عدة تسميات مثل كرة التوازن , كرة الجسم, كرة اللياقة البدنية , كرة الاستقرار , كرة اليوغا, الكرة العلاجية , كرة الجمباز والكرة السويسرية ,كرة الولادة^(٢).

٢_١_٣ التوافق الحركي:-

يعني التوافق الحركي تبويب عدة أشياء وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر يعني التوافق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء اذا كانت حركة وحيدة او بينها وبين حركات أخرى اذا كانت حركات متكررة او سلسلة حركية ومثال على ذلك طرق السباحة وخاصة عند التوافق بين حركات الذراعين والرجلين او في السلسلة الحركية في الجمناستك^(٣) ويقصد ايضا بالتوافق الحركي هو قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد^(٤)

الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣_١ منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

٣_٢ عينة البحث:-

تكونت عينة البحث من (١٤) موظفة من الجامعة التكنولوجية وبأعمار (٣٠ - ٣٩) سنة ولم يسبق لأحدهن ممارسة الرياضة من قبل .

٣_٣ تجانس وتكافؤ العينة:-

تم إجراء التجانس للعينة في المتغيرات (الطول، العمر ، الوزن) باستخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث من حيث (العمر_الطول_الوزن)

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر (شهر)	٣٣.٦	٢.٣٧	٣٣.٦	٠.٤
٢	الطول (سم)	١.٥٩	٠.٠٤	١.٦	٠.٥

¹- Swiss ball history ٢٠٠٩ ,

²- <http://abs.need-to-know.net2009>

^٣ - الأكاديمية الرياضية العراقية ، المنتدى الرياضي ،مقالة منشورة: التوافق الحركي في الأداء ، قسم العلوم النظرية ،
التعلم والتعلم الحركي(٢٠٠٨) متاح على الشريط الإلكتروني <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php>

^٤ - ابو العلاء أحمد عبد الفتاح ، تدريب الرياضي ، أسس فسيولوجية (قاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٧) ص ٢٠٥

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

٣	الوزن(كغم)	٦٥.٩	٧.٣٤	٦٦.٥	-٠.٧
---	------------	------	------	------	------

ولغرض ضمان دقة النتائج أجرت الباحثة اختبار (t_test) للعينات المستقلة للاختبارات القبلية وقد تحقق التكافؤ بين نتائج المجموعتين إذ كانت الفروق في الأوساط الحسابية غير معنوية كما هو مبين في جدول (٢)

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية لدى المجموعة التجريبية والضابطة لغرض التكافؤ

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
رمي واستقبال الكرات	٨	0.81	٢.٥0	غير معنوية
	8.14	١.٢		
اختبار التوافق الانتقال بين الدوائر	20.2	2.05	0.26	غير معنوية
	٢٠.٧	٣.٧		

ملاحظة : قيمة (ت) الجدولية تحت درجة الحرية ١٢ واحتمال خطأ $\alpha = 0.01 = 1.78$

٣ _ ٤ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

٣ _ ٤ _ ١ الوسائل :-

- ١_ استخدام استبيان لاختيار الاختبارات اللازمة للبحث
- ٢_ استخدام استبيان لاختيار المنهج التدريبي والية التحميل المتعمدة للايروبكس

٣ _ ٤ _ ٢ الأدوات :-

- ١_كرات عددهم ٧
- ٢_ تباشير ، ، ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، لاصق شفاف.

٣ _ ٤ _ ٣ الأجهزة :-

- ١_ ميزان
- ٢_ جهاز مسجل
- ٣_ شرائط كاسيت موسيقية

٣ _ ٥ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

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

١_ قياس أوزان العينة بواسطة الميزان، وأطوالهم باستخدام شريط قياس

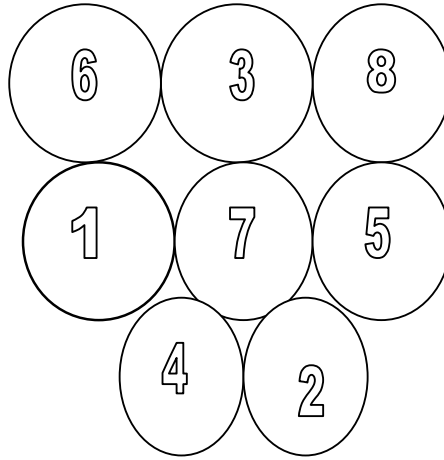
٢_ اختبار التوافق الانتقال بين الدوائر

* الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين

* الأدوات : ساعة إيقاف, يرسم على الأرض ثمانية دوائر على إن يكون قطر كل منها ستون (٦٠) سنتيمترا . ترقم الدوائر لحظ الشكل (١).

* مواصفات الأداء يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) , عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (٢) ثم إلى الدائرة رقم (٣) ثم إلى الدائرة رقم (٤)..... حتى الدائرة رقم (٨) , يتم ذلك بأقصى سرعة . (٢)

* التسجيل : يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر. (١).



شكل (١)

يبين اختبار التوافق بالدوائر

٣_ اختبار التوافق رمي كرة التنس

١ - محمد صبحي حسنين, القياس والتقويم في التربية البدنية. ط٣ (دار الفكر العربي , جامعة حلوان بالقاهرة , سنة ١٩٩٥) ص ٤٢٥ .

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

* الغرض من اختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

*الأدوات :- كرة تنس ,حائط . يرسم خط على بعد خمسة أمتار امام الحائط ٥ متر.

*مواصفات الأداء :- يقف المختبر إمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

١_رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على إن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

٢_رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على إن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

٣_رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة واحدة , أي ان الدرجة النهائية هي (١٥) درجة (١).

٣_٦ الاختبارات والقياسات القبليّة

تم إجراء القياسات والاختبارات القبليّة لعينة البحث في القاعة الداخلية لجامعة التكنولوجيا وبتاريخ (١٠_٢_٢٠١٠) .

٣_٧ البرنامج التدريبي

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي والية التحميل المعتمدة وبعد اخذ آراء الخبراء تم إخراجها بالصيغة النهائية على وفق الملاحظات اذ يكون المنهج (٢٤) وحدة تدريبية ولمدة (٨) أسابيع و بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وللمدة من ١٤_٢_٢٠١٠ ولغاية ١٤_٤_٢٠١٠.

٣_٨ الاختبارات البعدية

أجريت القياسات والاختبارات القبليّة لعينة البحث في القاعة الداخلية لجامعة التكنولوجيا وبتاريخ (١٩_٤_٢٠١٠) .

الباب الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤_١ يتضمن هذا الباب عرض نتائج ومناقشتها وذلك وفقا للبيانات التي جمعتها الباحثة وان عرض وتحليل النتائج ومناقشتها سوف تساعد على معرف مدى صحة وتطابق نتائج البحث مع الاهداف والفروض

٤_١_١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للتوافق الحركي وللمجموعة الضابطة ومناقشتها.

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين بين الاختبار القبلي والبعدى لدى عينة البحث الضابطة

الاختبارات	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري له	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفرق	نسبة التطور
التوافق الحركي	20.2	2.05	18.4	1.7	1.8	٠.69	7.12	معنوي	٨.٩%
الانتقال بين الدوائر	8	٠.81	10.2	٠.75	2.2	٠.٧٥	8	معنوي	٢١%
رمي كرة التنس									
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ ٠.٠١ = ٣.٧١									

و يتضح لنا من خلال جدول (٣) بان الوسط الحسابي لتوافق الحركي (الانتقال بين الدوائر) بلغ في الاختبار القبلي (٢٠.٢) و بانحراف معياري (-٢.٠٥). فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (١٨.٤) و بانحراف معياري (-١.٧). وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المترابطة) ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٧.١٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (٦) وبذلك يكون الفرق معنوي احصائيا للاختبار .

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

و يتضح لنا من خلال جدول (٣) بان الوسط الحسابي لتوافق الحركي (رمي كرة التنس) بلغ في الاختبار القبلي (٨ ث) وبانحراف معياري (-٠.٨١⁺). فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.٢ ث) وبانحراف معياري (-٠.٧٥⁺). وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المترابطة) ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (٦) وبذلك يكون الفرق معنوي إحصائيا للاختبار البعدي.

** مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة:-

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٣) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة هذه الفروق الى ان طريق التدريب المستمر ومفردات المنهج قد اثر وبشكل فعال في تطوير التوافق الحركي وبما ان المجموعة الضابطة تلقت تدريبات الايروبيكس بدون كرات سويسرية، وهذا ما اشارت اليه فاليري في (١٩٨٨) ان تمارين الايروبيكس يمكن ان تكون وسيلة لتحسين قدرة التحمل الغذائي وتوازن السرعات الحرارية والسيطرة على كمية الشحوم بالجسم. (١)

٤_١_٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للتوافق الحركي و للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية

الاختبارات	الوسط الحسابي القبلي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري	الانحراف الحسابي لفرق الأوساط الحسابية	الانحراف المعياري له	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
التوافق الحركي	20.7	3.7	15.2	1.2	٥.٥	2.9	4.8	معنوي	٢٦ %
الانتقال بين الدوائر									

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

رمي كرة التنس	8.14	1.2	13.2	٠.75	5.1	٠.89	15.12	معنوي	٣٨ %
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ = ٠.٠١ = ٣.٧١									

ويتضح لنا من خلال الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي للتوافق الحركي (الانتقال بين الدوائر) بلغ في الاختبار القبلي (٢٠.٧ ثا) وبانحراف معياري (-٣.٧⁺). فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٥.٢ ثا) وبانحراف معياري (-١.٢⁺).

وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المترابطة) ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (٦) وبذلك يكون الفرق معنوي إحصائيا لصالح الاختبار البعدي .

و يتضح لنا من خلال الجدول (٤) بان الوسط الحسابي للتوافق الحركي (رمي كرة التنس) بلغ في الاختبار القبلي (٨.١٤ ثا) وبانحراف معياري (-١.٢⁺). فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣.٢ ثا) وبانحراف معياري (-٠.٧٥⁺).

وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المترابطة) ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (١٥.١٢) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٧١) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (٦) وبذلك يكون الفرق معنوي إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

**** مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية :-**

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٤) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل في التوافق الحركي بان المنهج التدريبي الذي تلقته عينة البحث التجريبية التي استخدمت الكرات السويسرية المطاطية المصاحبة للموسيقى الذي استمر (٨) أسابيع قد اثر تأثير ايجابي في تطوير التوافق الحركي ،

اذ يؤكد ريسان خربيط (١٩٨٩) إن التوافق لكي يتطور يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة

والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته (١).

٤_١_٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتوافق الحركي وللمجموعتين

الضابطة والتجريبية ومناقشتها

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للاختبارات البعدية

لمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
الانتقال بالدوائر	١٨.٤	١.٧	٣.٩	معنوي
	١٥.٢	١.٢		
رمي كرة التنس	١٠.٢	٠.٧٥	٧.٤	معنوي
	١٣.٢	٠.٧٥		

ملاحظة/ قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية ١٢ واحتمال خطأ $\alpha = ٠.٠١ = ٣.٠٦$

و يتضح لنا من خلال جدول (٥) ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار الانتقال بين الدوائر في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (١٨.٤ ثا) وبانحراف معياري (-١.٧⁺). بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٥.٢ ثا) وبانحراف معياري (-١.٢⁺).

وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المستقلة) ظهر ان قيمة (ت) المحسوبة (٣.٩) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٦) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (١٢) وبذلك يكون الفرق معنوي إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

يتضح لنا من خلال الجدول (٥) بان الوسط الحسابي لاختبار رمي كرة التنس في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (١٠.٢ ثا) وبانحراف معياري (-٠.٧٥⁺). بينما كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (١٣.٢ ثا) وبانحراف معياري (-٠.٧٥⁺).

وعند استخدام قانون (t.test) للعينات المستقلة) ظهر ان قيمة (ت) المحسوبة (٧.٤) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٦) تحت مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة الحرية (١٢) وبذلك يكون الفرق معنوي إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

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

**** مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-**

من خلال متقدم يظهر المنهج التدريبي المقترح من قبل الباحثة كان له الأثر الواضح على عينة البحث ، يبدو أن تحسين اللياقة البدنية والحركية لشخص توفر له اندماج جيد في البيئة التي يعيش فيها من خلال تحسين أداءه للأنشطة والفعاليات الحياتية اليومية ،فضلا عن تحسين قابلية الجسم يعطي دافعا معنويا باتجاه الحركة أكثر في حياته اليومية من خلال مشاركة الآخرين بفعاليات جديدة لم يكن يمارسها معهم من قبل في تحسين التفاعل الاجتماعي لدى الفرد باتجاه المجتمع ونفسه، اذا تذكر كوثر عبد العزيز مطر (١٩٩٣) ان إضافة الإيقاع الموسيقي للأداء عامل من العوامل المهمة والمساعدة في تنمية الإحساس بالإيقاع والعمل على رفع مستوى التحصيل العملي بالإضافة إلى ان التذوق الموسيقي يساعد في التغيير في الشدة والاسترخاء للعضلات العاملة أثناء الأداء الحركي".(١)

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١_٥ الاستنتاجات

- ١_ استخدام الكرات في التدريب عامل مساعد في سرعة اكتساب الحركة وتطورها
- ٢_ ظهور نسبة تطور للتوافق الحركي وللمجموعة التجريبية التي استخدمت الكرات السويسرية

٢_٥ التوصيات

- ١_ التأكيد على استخدام الأدوات ولاسيما الكرات السويسرية التي تساعد في اكتساب التوافق الحركي وتطوره
- ٢_ إجراء بحوث مشابهة على عينة من الطالبات وفي مختلف الأعمار لتنمية قابليتهم البدنية والحركية والنفسية

١_ 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 .

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 ، اللياقة البدنية والصحية , (عمان , دار وائل للطباعة والنشر , ط١١ (٢٠٠١) ص٥٦
- ٣_ ماهر احمد عاصي ؛ تأثير مناهج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية (أطروحة 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) ص٢٠٥
- ٦_ سعد جلال ؛ المراجع في علم النفس ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢، ص١٢٩-١٣٠.
- ٧_ محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠، ص١٢٥.
- ٨_ محمد صبحي حسنين، 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 . ١٩٨٥. ص١٠
- 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 خريط , موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية , ج ١ , جامعة البصرة , ١٩٨٩ .

^{1٣} Douglas H.Richie , JR , (1985) Aerobic Dances Injuries The physican and eportth medicine, A.mcrow..Hillpublica Tion. Vol . 13 , No . 2. P 130

^{1٤} Swiss ball history ٢٠٠٩ ,

^{1٥} <http://abs.need-to-know.net2009>

16_horger,www 1986;life time physical fitness and wellners
,apersonllized program, university of taxas,motom pubbshing
company>p87

الملاحق الملاحق

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الدراسات العليا/ ماجستير

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية
الخاصة بالبحث

الاستاذ الفاضل ----- المحترم.

تحية طيبة.....

تروم الباحثة الاستفادة من خبرتكم العلمية بغية دعم بحث الماجستير
الموسوم (استخدام الكرات السويسرية لتدريبات الايروبيكس في التوافق الحركي
وعلاقتها ببعض أنواع الذكاء المتعدد) لدى النساء غير الرياضيات بأعمار من
(٣٠_٣٩) سنة وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال فقد
حرصت الباحثة على إبداء رأيكم في تحديد هذه الاختبارات بوضع علامة (صح)
امام الاختبار المناسب ومن الممكن إضافة أي اختبار تراه مناسباً.

مع شكري وتقديري لجهودكم المبذولة

الباحثة

المجلة الرياضية المعاصرة العدد الرابع عشر المجلد العاشر لسنة ٢٠١١

شيرين ولسن يواب

الاسم واللقب العلمي:.....
الاختصاص:.....
التوقيع:.....

القدرات الحركية

ت	القدرات الحركية	الاختبار	صح
١	الرشاقة	اختبار الجري المكوكي ٩×٤ م	
		اختبار جري الزج زاج بطريقة بارو	
٢	التوازن	الاختبار المنخفض المدة للتوازن الديناميكي	
		اختبار التوازن على عارضة خشبية	
٣	التوافق	اختبار الجري في شكل ٨	
		اختبار رمي واستقبال الكرة	
		اختبار الدوائر المرقمة	
٤	المرونة	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	
		اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل	
		اختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح	
٥	الايقاع الحركي	القفز فوق حبل او الوثب فوق حاجز	
		الوثب على ساق واحدة لمسافة ٣ م	
		اختبار اشتون للايقاع الحركي	

ملحق (٢)

أسماء الخبراء والمختصين الذين حددو أهم الاختبارات للقدرات الحركية الخاصة بالبحث

ت	الاسم	اللقب العلمي/الاختصاص	مكان العمل
١	حسين علي	ا.د/فلسفة تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية جادرية
٢	فاطمة عبد مالح	ا.د/تدريب رياضي / مبارزة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات.وزيرية
٣	نعمة محمود	ا.د/تدريب رياضي / كرة طائرة	جامعة التكنولوجيا /قسم النشاط الرياضي والفني
٤	سعاد عبد الحسين	ا.د/تدريب /فلسفة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
٥	سهاد قاسم	ا.د/تدريب/كرة طائرة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات/ ماجستير

الدراسات العليا

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول تقويم الية التحميل والمنهج التدريبي
لللايروبكس

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة.....

تروم الباحثة الاستفادة من خبرتك العلمية بغية دعم بحث الماجستير الموسوم
(استخدام الكرات السويسرية لتدريبات الايروبكس في التوافق الحركي وعلاقتها
ببعض أنواع الذكاء المتعدد) لدى النساء غير رياضيات بأعمار من (٣٠- ٣٩) سنة
وبما إنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال فقد حرصت الباحثة على
إبداء رأيكم بالتمرينات المختارة والية التحميل المرفقة والتي سوف تستخدمها
الباحثة والمستمدة من مصادر علمية لتحقيق متطلبات البحث .

الباحثة

شيرين ولسن يؤاب

الاسم واللقب العلمي:.....

الاختصاص:.....

التوقيع:.....

التاريخ:.....

ملحق (٤)
الـية التحميل المعتمدة لبرنامج الـايروبكس

عدد الاسبوع	القسم العام الاحماء/ تمطية	زمن القسم الرئيسي	التكرار	الشدة	القسم الختامي	الزمن الكلي
الأسبوع الأول	د ٣	د ٢٠	٣ × ٨	%50	د ٥ - د ٧	د ٤٠
الأسبوع الثاني	د ٣	د ٢٥	٤ × ٨	%٦٠	د ٥ - د ٧	د ٤٠
الأسبوع الثالث	د ٣	د ٢٥	٤ × ٨	%65	د ٥ - د ٧	د ٤٠
الأسبوع الرابع	د ٣	د 25	٤ × ٨	%60	د ٥ - د ٧	د ٥٠
الأسبوع الخامس	د ٣	د ٣٠	٤ × ٨	%65	د ٥ - د ٧	د ٥٠
الأسبوع السادس	د ٣	د ٣٥	٥ × ٨	%70	د ٥ - د ٧	د ٥٥
الأسبوع السابع	د ٣	د ٣٥	٥ × ٨	%75	د ٥ - د ٧	د ٥٥
الأسبوع الثامن	د ٣	د ٣٥	٥ × ٨	%٧٠	د ٥ - د ٧	د ٥٥

ملحق (٥)

أسماء أسادة والخبراء والمختصين الذين عرض البرنامج التدريبي للايروبكس

ت	الاسم	اللقب العلمي/الاختصاص	مكان العمل
١	حسين علي	ا.د/فسلجة تدريب رياضي	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية جادرية
٢	فاطمة عبد مالح	ا.د/ تدريب رياضي / مبارزة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
٣	سعاد عبد الحسين	ا.د/ تدريب رياضي /فسلجة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
٤	سهاد قاسم	ا.د/ تدريب رياضي/كرة طائرة	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات
٥	نعمة محمود	م.د/ تدريب رياضي / كرة طائرة	جامعة التكنولوجيا /قسم النشاط الرياضي والفني
٦	نجاح سلمان حميد	م.د/ تدريب رياضي /كرة يد	جامعة التكنولوجيا /قسم النشاط الرياضي والفني
٧	حيدر فائق الشماع	م.د / تدريب رياضي /العاب ساحة والميدان	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية جادرية
٨	عبير داخل حاتم	م.د/ تدريب رياضي/ فسلجة/ العاب مضرب	جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات

ملحق (٦)

أسماء الفريق المساعد

- ١_ د.م أحلام طه حسن العبيدي
والفني
- ٢_ معاون ملاحظ هدى محمد
والفني
- جامعة التكنولوجيا / قسم النشاط الرياضي
- جامعة التكنولوجيا / قسم النشاط الرياضي

ملحق (٧) نموذج وحدة تدريبية

الوحدة الأولى زمن الوحدة (٣٥) دقائق
الإحماء : (٥) دقائق
الجزء التمهيدي : (٣) دقائق يتضمن شرح تمارين الوحدة التدريبية مع عرض النماذج
الجزء الرئيسي : (٢٠) دقائق , التكرار 3×8 , الشدة ٥٠ %
تمرين اول: (الوقوف ,فتحاً) مع حركة رفع وخفض الكعبي القدمين مع ثني ومد الذراعين
بالكرة اماماً.
تمرين الثاني: (الوقوف) حركة تبادل الخطوات بالساقين يمين يسار مع قتل الجذع للجانبين
بالتعاقب والذراعين حاملة الكرة.
تمرين الثالث: (الوقوف , فتحاً) مع حركة ثني ومد الساقين وايضا ثني ومد الذراعين عاليا
ماسكة بالكرة.
تمرين الرابع: (الوقوف , فتحاً) الذراعين عاليا ماسكة بالكرة مع حركة تبادل ثني ومد الساقين
تمرين الخامس:(الوقوف ,فتحاً) الذراعين عاليا ماسكة بالكرة مع حركة تدوير الجسم بالكامل.
تمرين السادس:(الوقوف , فتحاً) الذراعين عاليا ماسكة بالكرة مع حركة ثني الجذع للامام
اسفل ومده عاليا .
الجزء الختامي : (٧) دقائق يتضمن تمارين استرخاء.
الوحدة الثانية والوحدة الثالثة تتبع نفس تسلسل التمارين الوحدة السابقة .

ملحق (٨)

صور توضح كيفية استخدام الكرات السويسرية المطاطية

