

## تأثير تمارينات الايروبيك في صفتي المرونة والرشاقة للطالبات

أ. د فرات جبار سعد الله [Proof.drfurat74@yahoo.com](mailto:Proof.drfurat74@yahoo.com)

مروه عبد الكريم عبد الرحمن [Marwa8824@gmail.com](mailto:Marwa8824@gmail.com)

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى  
الكلمات المفتاحية: ايروبيك، مرونة ، اللياقة

**Keywords: aerobics, flexibility, fitness**

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٦/٥/٤

### ملخص البحث :

تلخصت أهمية البحث من خلال معرفة تأثير تمارينات الايروبيك التي لها دور مهم في صفتي المرونة والرشاقة ، وقد هدف البحث إلى اعداد تمارينات الايروبيك لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى والتعرف على تأثير تمارينات الايروبيك في صفتي المرونة والرشاقة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى ، وافترض الباحثان بان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في صفتي المرونة والرشاقة لطالبات المرحلة الثانية .

وتطرق الباحثان إلى الدراسات النظرية التي احتوت على عدة مباحث تتعلق بموضوع البحث ، وقد اشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام (2015-2016) وعددهم (13) طالبة ، وقد قام الباحثان بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بعمل الاختبارات الأساسية للبحث إذ تم إجراء اختبار المرونة والرشاقة وعلى نفس الملاعب الخارجية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحثان إلى ما يلي :-

- ١- أن استعمال تمارينات الايروبيك كان له الاثر البالغ في تطوير صفتي ( المرونة والرشاقة ) لما له من أهميه كبيره للطالبات .
  - ٢- تناسب التمارينات المعدة مع مستوى الطالبات مما أدى الى تطوير صفتي المرونة والرشاقة .
- وقد اوصى الباحثان ب:-

- ١- الاهتمام بتدريب تمارينات الايروبيك لتطوير(المرونة والرشاقة) لان هذه الصفات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية .
- ٢- دراسة تأثير تمارينات الايروبيك في تطوير صفات بدنية وحركية اخرى .

## **The Effect of Aerobics Exercises on the Two Traits of Flexibility and Fitness of Female Students**

**Prof. Furat Jabbar Saad (PhD)  
Marwa Abdulkareem Abdurrahman**

### **Abstract :**

The significance of the study can be synopsized in finding out the effect of aerobics exercises which are of vital role on flexibility and fitness. The paper aims at setting aerobics exercises for second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala as well as identifying the effect of aerobics exercises on the feature of flexibility of second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala in addition to figuring out the impact of aerobics exercises on the feature of fitness of second year female students in the College of Physical Education and Sport Sciences/ University of Diyala. The two researchers hypothesized that there are statistically significant differences between pre and post tests in favor of the post-tests for the experimental group in terms of flexibility of second year female students and that there are statistically significant differences between pre and post tests in favor of the post-tests for the experimental group in terms of fitness of second year female students.

Moreover, the two researchers referred to theoretical studies which contained many sections in relation to the topic of this paper. The sample of the study comprised (13) female students in the College of Physical Education and Sport Sciences in the academic year (2015-2016). Furthermore, after conducting the pilot study, the two researchers set the principal tests in the study as they performed the tests of flexibility and fitness on the same outdoor fields of the College of Physical Education and Sport Sciences. After data collection and processing them statistically, the two researchers found out the following:

1. The use of aerobics exercises was of focal effect on developing flexibility and fitness due to its great importance for female students.

2. The suitability of the delineated exercises to the level of female students which has led to the development of flexibility and fitness.

The two researchers recommended the following

1. Paying due attention to the training of aerobics exercises to develop (flexibility and fitness) because these two traits are vital and important ones to build the main basis of any sport activity.

2. Studying the impact of aerobics exercises on developing other physical and kinetic features.

#### ١- التعريف بالبحث :

##### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

شهد المجال الرياضي تقدماً وتطوراً ملموساً وحققت قفزات نوعية ساهمت في رفع مستوى الاداء المهاري وتحقيق الانجاز الافضل وسبب هذا التقدم يرجع الى التخطيط السليم وأتباع الاسلوب العلمي والذي انعكس ايجابياً في تطوير مستوى الالعاب نحو الافضل لتسجيل افضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات الرياضية فضلاً عن ذلك كان لها تأثير ملموس على لياقة الفرد وصحته مما أدى الى زيادة الاقبال على ممارسة النشاط الرياضي لرفع اللياقة البدنية التي لها دوراً بارزاً في صحة الانسان وان ضعف اللياقة البدنية يؤدي الى آثار سلبية وعدم القدرة على الاستمرار بالعمل بشكل متواصل بصورة عامة والنشاط الرياضي بصورة خاصة ، لذا فإن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي الشرط الاساسي للمحافظة على اللياقة البدنية خاصة للمرأة مما يجعل منها شخصاً لائقاً في المجتمع وتكمن اهمية البحث في العمل على اعداد تمارين الايروبك على أسس علمية مدروسة من أجل معرفة تأثيرها في صفتي المرونة والرشاقة .

##### ٢-١ مشكلة البحث :

تعتبر صفتي المرونة والرشاقة صمام الامان لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة في مراحل الدراسة الجامعية لدى طلبة التربية البدنية وكذلك لما لها من اهمية على المدى البعيد في كافة مجالات الحياة والدور الذي يتطلب من طالب المرحلة الجامعية ان يؤديه امام التلاميذ في المستقبل لكونه على دراية بأهمية صفتي المرونة والرشاقة وما يحول إليه فقد هذه الصفات من ضعف وتشوه قوام وفقد الصحة العامة ، وأن القاعدة الفسيولوجية تقول ان عدم الاستعمال يؤدي الى فقد الوظيفية وجسم الانسان شكله يحدد وظيفته وخلقة الله بوضع افضل ما يكثر للحركة، ومن خلال ملاحظة الباحثان لأداء طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في

جامعة ديالى لوحظ الضعف في صفتي المرونة والرشاقة ، وتتجلى مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال التالي .

س// هل لتمريبات الايروبيك التأثير في صفتي المرونة والرشاقة للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ؟

#### ٣-١ اهداف البحث :

١- اعداد تمرينات الايروبيك لطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

٢- التعرف على تأثير تمرينات الايروبيك في صفتي المرونة والرشاقة لدى طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

#### ٤-١ فروض البحث :

١- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية في صفتي المرونة والرشاقة لطالبات المرحلة الثانية .

#### ٥ - مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

١-٥-٢ المجال الزمني : ( ١٩\١\ ٢٠١٥ ولغاية ١٤\٤\ ٢٠١٦ )

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى .

#### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

##### ٢-١ الدراسات النظرية :

##### ٢-١-١ تمرينات الايروبيك :

أن هذه الرياضة بدأت حديثاً في بلادنا وهي أساس لكل الالعاب الرياضية سهلة الاداء ، تعطي القوة والنشاط والجمال للجسم ورشاقته ، تشفي الكثير من الامراض وتفيد النساء الحوامل كما أنها تشمل جميع الاعمار كبيراً وصغيراً وتساعد أيضاً على تخسيس الوزن للذين يعانون من البدانة ، وقد اكتشفت الايروبيك حديثاً باعتباره وسيله من وسائل تحسين اللياقة البدنية بعد ان صرف النظر عنه في الماضي ، وقد بينت الدراسات بأن الايروبيك يحسن قدرة الجسم على استهلاك الاوكسجين اثناء الاجهاد وتخفيف سرعة النبض عند الاستراحة وتخفيف ضغط الدم وزيادة فاعلية القلب والرئتين فضلاً عن انه يحرق فائق السرعات الحرارية ولعل ما يبرهن على ذلك هو ان الرياضة قد تغني الانسان عن العلاج وهذا ما توصل اليه الباحثون المختصون مؤخراً .(فوزي الخضري ،٢٠٠٠:٩) أن الايروبيكس أو الرقص الايقاعي بدأ في الاساس كطريقه لأداء تمرينات الرشاقة مع الموسيقى وفيما بعد شمل الرقص الايقاعي الكثير من التمرينات وحركات الرقص على الموسيقى ولا يزال مستمراً في الارتقاء .(محمد جابر ،٢٠٠٤:١٢)

## ٢-١-٢ المرونة :

تعد المرونة عنصراً أساسياً مهماً من العناصر البدنية ، لأنها تلعب دوراً كبيراً في تحسين ورفع مستوى الاداء والانجاز في مجالات مختلفة وتعزى المرونة دائماً الى مدى إمكانية الحركة على مفصل أو عادةً عدة مفاصل لذا فان قدراً كبيراً من المرونة مطلوب لأنجاز اي حركة من حركات الانسان .(صالح شافي ٢٠١١:٣٠٩) وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية أي البنائية والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها ، أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها وارتخائها ومدى مطايتها . (ابو العلا ، ١٩٩٣: ٤٩)

والمرونة تعبر عن " قدرة الانسان لأداء الحركات بسهولة وبأقصى مدى في مفاصل الجسم المختلفة دون الاحساس بالألم " والمرونة صفة مهمة للاعبين الجمباز وعدائي الحواجز والقافزين وغيرهم . (ريسان خريبط ، ١٩٩٧: ٢٧٢)

## أقسام المرونة : - (سالم احمد ، ٢٠١٢: ٢٠٢)

- مرونة ايجابية : وهي اكبر مدى حركي ممكن في مفصل يكون تنفيذه بدون مساعدة خارجية من خلال مجهود عضلي .
- مرونة سلبية : هي اكبر مدى حركي ممكن في مفصل ممكن ان يصل الجمبازي بمساعدة خارجية في حدود المد التشريحي لهذا المفصل .

## ٢-١-٣ الرشاقة :

تعني الرشاقة هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة ، وتوقيت سليم ، سواء كان ذلك باستعمال الجسم كله أو جزء منه على الارض أو في الهواء . (كمال عبد الحميد ، ١٩٨٠: ٥٦)

ان هذا التغيير والتلاعب يعني ان الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي يعملان سوياً في استثارة بعض المجاميع العضلية وكبح عمل مجاميع اخرى من اجل تغيير اتجاه الحركة. (ماهر محمد ، ٢٠١٤: ١٥)

وتستهدف الرشاقة قدرة الفرد على تغيير البرنامج الحركي بطريقة ايجابية في حالة حدوث تغيير غير متوقع للخطط الحركية المسبقة. (قاسم حسن ، ١٩٩٨: ٩٤) وتعرف (ناهدة الدليمي ، ٢٠٠٨: ٧٤) الرشاقة بأنها القدرة على اداء المهارات أو الحركات بشكل دقيق وعال مع السيطرة الكاملة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الحركي الصعب .

## اقسام الرشاقة :- (ليث ابراهيم ، ٢٠١٠: ٧٩)

- ١- الرشاقة العامة : وهي مقدرة الفرد على اداء واجب حركي في عدة فعاليات رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم وسلاسة في تتابع الانقباضات العضلية الخاصة بالحركة

٢- **الرشاقة الخاصة :** وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد ، وهي تنمية الاداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة ، وهذه الحركات تختلف باختلاف الاداء المهاري لنوع النشاط الممارس .

٣-٣ - منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٤-٣ ١-٣ منهجية البحث :

أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث وفرضياته هي التي تحدد المنهج الملائم الذي يستعمله الباحث وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، إذ استعمل الباحثان تصميم المجموعة العشوائية ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٥-٣ ٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

تعد العينة بأنها ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد وطرائق علمية إذ تمثل المجتمع خير تمثيل . (ريحي عليان ، ٢٠٠١ : ٧٤)  
وقد تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ تم اختيار عينة البحث التجريبية بصورة عمدية وهم طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (١٣) طالبة .

٣-٣ ٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

المصادر العربية والاجنبية .

شبكة الانترنت العالمية .

الاختبارات والقياسات .

٣-٣-٢ الادوات والاجهزة المستخدمة لجمع البيانات :

ساعة توقيت الكترونية

شواخص عدد ٥

مسطرة ٢٠ سم

صافرة

مقعد سويدي بارتفاع ٥٠ سم

طباشير

آلة تصوير فيديو sony

فلاش صيني الصنع

بلازما

٣-٤ ٤-٣ الاختبارات المستعملة في البحث :

١- اختبار المرونة : (علي سلوم ، ٢٠٠٤ : ١٣٠)

اسم الاختبار : ثني الجذع من الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .  
الادوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي ٢٠ سم مقسمة بخطوط على وحدات كل وحدة تساوي (١) سم ، ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى (١٠) سم .
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعبة (المختبر) بدون حدوث اهتزاز.

وصف الاداء : تتخذ المختبرة وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس تقوم المختبرة بثني الجذع اماماً اسفل إذ تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازية للمقياس .

التسجيل : درجة المختبرة هي اقصى نقطة على المقياس تصل اليها من وضع ثني الجذع اماماً اسفل.

٢- اختبار الرشاقة : (محمد صبحي ، ١٩٨٧:٣٥١)

اسم الاختبار : الجري الزجراج بطريقة بارو :

الغرض من الاختبار: وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريته المعروفة لقياس الصفة الحركية .

الادوات اللازمة : خمس قوائم وثب عالي أو خمس كرات طائرة أو بادمنتون ، كما يمكن استعمال خمس كراسي بدلاً من القوائم ، ساعة ايقاف ، مستطيل طولة (١٠×١٦) قدماً ، تثبت اربعة قوائم عمودياً على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

مواصفات الاداء : من مكان البداية (بجانب احد القوائم الاربعة المحددة للمستطيل ) يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم(8) باللغة الانجليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات .

توجيهات :

- ١- يجب عدم لمس القوائم اثناء الجري .
  - ٢- يجب اتباع خط السير المحدد بدقة ، واذا حدث ان خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة اخرى بعد ان يحصل على راحة كاملة .
- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في الثلاث دورات .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء ١٧/١١/٢٠١٥ وعلى (٥) طالبات من مجتمع البحث والذين تم استبعادهن من التجربة الاساسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على الاختبارات البدنية التي سوف تستعمل وتسلسل ادائها وعدت هذه التجربة تدريباً لفريق العمل ، وهدفت التجربة الى ما يأتي

- ١ . تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .
- ٢ . التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة .
- ٣ . التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد .
- ٤ . الصعوبات التي تواجه الباحثان اثناء الاختبارات .

### ٦-٣ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والحركية ، وذلك للتعرف على نتائج كل اختبار وثبوتها في استمارة تفرغ البيانات والتي أجريت في يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٥/١١/١٩ إذ تم إجراء اختبارات صفتي المرونة والرشاقة وذلك في ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

### ٧-٣ التجربة الرئيسيّة :

أن الهدف من التجربة الرئيسيّة هو تطبيق تمرينات الايروبيك المعدة من قبل الباحثان على الطالبات لتطوير صفتي المرونة والرشاقة وكان عدد التمرينات (٣٠) تمريناً إذ احتوت كل وحدة تدريبيّة على (٥) تمارين وتم تطبيق التمرينات على الطالبات من خلال الدخول على القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيّة للطالبات لإجراء هذه التمرينات على المجموعة التجريبيّة وقد استغرق أداء هذه التمرينات (٣٠) دقيقة ، إذ لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من ٢٠-٦٠ دقيقة في كل مره وتمثل العشرين دقيقة الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة . وتم البدء في التجربة الرئيسيّة في يوم الاحد المصادف ٢٠١٥/١١/٢٢ والانتهاه يوم الاثنين المصادف ٢٠١٦/١/٢٥ ولمدة (٨) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الواحد يومي (الاحد ، الاثنين) وكان مجموع الوحدات التدريبيّة (١٦) وحدة تدريبيّة وأن زمن التمرينات في الشهر الأول (٤٨٠) د الشهر الثاني (٤٨٠) د المجموع (٩٦٠) د.

### ٨-٣ الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التجريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها ، أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٦/١/٢٧ إذ تم إجراء الاختبارات بالأسلوب والظروف التي أجريت بها الاختبارات القبليّة ، وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (٨) اسبوعاً ، وقد حرصت الباحثة على توفر جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباته عند إجراء الاختبار البعدي من ناحية المكان والادوات .

### ٩-٣ الوسائل الاحصائيّة :

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائيّة ( spss ) وذلك لاستخراج النتائج الاحصائيّة .

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :



يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل اليها الباحثان وتحليلها ومناقشتها من خلال الاختبارات ، وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي ( تمرينات الايروبك ) للمجموعة التجريبية فقد تم تحويلها الى جداول لكونها أداة توضيحية للبحث . ومن أجل معرفة نتائج اختبارات صفتي ( المرونة ، الرشاقة ) لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي توصلت اليها نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، فقد تم تنظيم وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي :-  
**٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات الرشاقة والمرونة للمجموعة التجريبية ومناقشتها :-**

بعد أن تم جمع بيانات الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات الرشاقة والمرونة للمجموعة التجريبية (مجموعة المنهج المعد) قام الباحثان بتفريغها ومعالجتها احصائياً وكما في الجدول الآتي :-

### الجدول (١)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لصفتي الرشاقة والمرونة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف س	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الصفات
				س	س	
دال احصائياً	0.000	14.422	4.00	11.31	7.31	المرونة
دال احصائياً	0.000	8.586	4.615	20.92	25.54	الرشاقة

قيمة (t) الجدولية (1.87) عند درجة حريه (١٢)

يتبين لنا من الجدول (١) نتائج اختبارات المجموعة التجريبية إذ يتوضح لنا في اختبار المرونة كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.31) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.31) وعند حساب قيمة (t) المحتسبة نجدها بقيمة (14.422) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حريه (12) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . اما في اختبار الرشاقة كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (25.54) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20.92) وعند حساب قيمة (t) المحتسبة نجدها بقيمة (8.586) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.78) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حريه (12) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ظهر من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول السابق بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في اختبارات المرونة والرشاقة ولصالح الاختبار البعدي ، ان التطور الذي حصل لصفتي المرونة والرشاقة من خلال الاختبار القبلي والبعدي يعزوه الباحثان الى تركيز تمرينات الايروبك لتطوير

صفتي المرونة والرشاقة إذ ان المصاحبة الموسيقية كان لها دور في استمرار اداء التمرينات من خلال ما تبعته من تشويق جعلت عينة البحث اقل احتمالاً للتعرض للملل والشعور بالتعب اثناء تعاقب تكرار الحركات كذلك العلاقة العكسية بين اتجاه حركات الذراعين والرجلين مما كان له دوره في التأثير على صفتي المرونة والرشاقة ، و ان تمارين الايروبيك هي التي تختص بزيادة لياقة ومرونة الجسم من خلال القيام بتمارين قبض وبسط العضلات (www) وهذا يتوافق مع خصائص المرونة الايجابية حيث أكد (ساري احمد ، نورما عبد الرزاق ، ٢٠٠٠: ٤٩) أنها تأثير العضلات العاملة على المفصل لأحداث أكبر مدى حركي ممكن له . وقد اثبتت البحوث المختلفة ان تمارينات الاطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الاربطة والاورتار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل (ليلي زهران، ١٩٩٧: ٣٤) . أما بالنسبة لمتغير الرشاقة حيث يشير (فتحي احمد السقاف ، ٢٠١٠: ١٢٦) يعتبر تغيير اتجاه الجسم في الارض او في الهواء أو كلاهما امراً هاماً لتنمية الرشاقة ، وبذلك عند تنمية وتحسين الرشاقة يجب ان تكون باقي الاجهزة الوظيفية في حالة استعداد ، وخصوصاً الجهاز العصبي ، كما يجب التدريب على الرشاقة في الحالات التي لا يشعر فيها الرياضي ، أو لديه نوع من التعب البدني ، أو الفكري أو الارهاق. بالإضافة الى ذلك يشير (محمد جابر بريقع ، ٢٠٠٤: ١٣) أن الايروبيكس أو الرقص الايقاعي بدأ في الاساس كطريقه لأداء تمارينات الرشاقة مع الموسيقى وفيما بعد شمل الرقص الايقاعي الكثير من التمارينات وحركات الرقص على الموسيقى ولا يزال مستمراً في الارتقاء .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

##### ٥ - ١ الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-

١- أن استعمال تمارينات الايروبيك كان له الاثر البالغ في تطوير صفتي ( المرونة والرشاقة ) لما له من أهميه كبيره للطالبات.

٢- تناسب التمارينات المعدة مع مستوى الطالبات مما أدى الى تطوير صفتي المرونة والرشاقة

##### ٥ - ٢ التوصيات :-

١- الاهتمام بتدريب تمارينات الايروبيك لتطوير(المرونة والرشاقة) لان هذه الصفات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية.

٢- دراسة تأثير تمارينات الايروبيك في تطوير صفات بدنية وحركية اخرى

#### المصادر:

١- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية : ط ٣ (بيروت ، دار العلوم العربية ، ٢٠٠٠ م )

- ٢- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي البديوي : *التدريب العرضي* :  
(الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٤م)
- ٣- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين ؛ *القياس في كرة اليد* :  
(القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ م )
- ٤- ماهر محمد عواد العامري ؛ *فسيولوجيا التعلم الحركي* : ط ١ ( بغداد  
، النبراس للطباعة والتصميم ، ٢٠١٤ م )
- ٥- قاسم حسن حسين ؛ *علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة* : ط ١  
(عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م )
- ٦- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ *أساسيات في التعلم الحركي* : ط ١ (بغداد، دار  
الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨ م )
- ٧- ليث ابراهيم جاسم ؛ *التدريب الرياضي أساسيات منهجية* : ( العراق ،  
المطبعة المركزية-جامعة ديالى ، ٢٠١٠م )
- ٨- صالح شافي العائضي ؛ *التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته* : (بغداد ،  
دار العرب-دار النور ، ٢٠١١ م )
- ٩- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصرالدين سيد ؛ *فسيولوجيا اللياقة  
البدنية* ، ط ١ ( دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م ) .
- ١٠- ريسان خريبط ؛ *النظريات العامة في التدريب الرياضي* : ط ١ ( جامعة  
البصرة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ م )
- ١١- سالم احمد بني حمدان ؛ *الجمباز الفني من الالف الى الياء* : ط ١  
(عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢م)
- ١٢- محمد صبحي حسانين ؛ *التقويم والقياس في التربية الرياضية* : ط ٢  
(جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ م )
- ١٣- علي سلوم جواد الحكيم ؛ *الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال  
الرياضي* : ( الطيف للطباعة والنشر ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ )
- ١٤- ريحي مصطفى عليان ، عثمان محمد غنيم ؛ *أساليب البحث العلمي* :  
ط ٤ (عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠١١ م ) ص ٧٤ .
- ١٥- ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرزاق ؛ *اللياقة البدنية والصحية* : ط ١ (عمان  
، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٠ م)
- ١٦- فتحي احمد هادي السقاف ؛ *التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد* :  
(الاسكندرية ، حورس الدولية للنشر ، ٢٠١٠ م )
- ١٧- ليلي زهران ؛ *الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية* : ( القاهرة ،  
دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م)
- ١٨- <http://www.acsm.org/>