وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

 جامعة بغداد

 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

تأثير تمرينات الأيروبكس على التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (12-14) سنة

بحث تخرج تقدمت به

الطالبة ضحى هادي امين

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهاده البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

 بأشراف

أ.م.د. لمياء عبد الستار

1439هـ 2018م

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**{إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاء}**

**صدق الله العظيم**

**[فاطر : اية 28].**

**الاهداء**

بدانا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي وتعب الإيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع. إلى منارة العلم والامام المصطفي إلى الأمي الذي علم التعلمين إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم. إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها إلى والدتي العزيزة. إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر إلى والدي العزيز. إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواتي وأخواني . إلى من سرنا سوياً ونحن نشق الطريق معاَ نحو النجاح والإبداع إلى من تكا تفنا يداً بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا إلى صديقاتي وزميلاتي. إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من صاغوا لنا علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح إلى أساتذتنا الكرام.

**الشكر والتقدير**

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليَّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76.... صدق الله العظيم .

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم):"من صنع إليكم معروفاً فكافئوه, فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" ..... ( رواه أبو داوود ) .

وأثني ثناء حسنا على ...

وأيضا وفاء ً وتقديرا ً واعترافا ً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر (**أ.م.د. لمياء عبد الستار**) على هذه الدراسة وصاحبة الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية، فجزاها الله كل خير.

ولا أنسي أن أتقدم بجزيل الشكر....." الذي قام بتوجيهنا طيلة هذه الدراسة ,

وأخيراً ,أتقدم بجزيل شكري إلى كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة علي أكمل وجه.

الباحثة

**المحتويات**

|  |  |
| --- | --- |
| **الموضوع** | **الصفحة** |
| **العنوان** |  |
| **الآيـة الكـــريمة** | **أ** |
| **الإهــــــــــــــداء** | **ب** |
| **الشكر** | **ج** |
| **مستلخص** |  |
|  | **د** |
| **الباب الاول : التعريف بالبحث**  | **2-4** |
| **1-1 المقدمة واهمية البحث** |  |
| **1-2 مشكلة البحث** |  |
| **1-3 اهداف البحث** |  |
| **1-4 فروض البحث** |  |
| **1-5 مجالات البحث** |  |
| **محتويات الفصل الثاني** |  |
| **2-1 الدراسات النضرية** | **5-16** |
| **2-1-1 نبذة تاريخية عن تمارين الايروبكس** |  |
| **2-1-2 مفهوم الايروبكس** |  |
| **2-1-3 انواع الايروبكس** |  |
| **2-2 التوافق النفسي والاجتماعي** |  |
| **2-2-1 النظريات التوافق النفسي والاجتماعي** |  |
| **2-3 القدرات الحركية** |  |
| **2-3-1 التوافق الحركي** |  |
| **2-3-2 الرشاقة** |  |
| **2-3-3 التوازن** |  |
| **2-4 الدراسات السابقة والمشابهة** |  |
| **محتويات الفصل الثالث** |  |
| **3-منهج البحث واجرائه** |  |
| **محتويات الفصل الرابع** |  |
| **4-عرض النتائج ومناقشتها** |  |
| **محتويات الفصل الخامس** |  |
| **5- الاستنتاجات والتوصيات** |  |
| **المصادر والمراجــــــــع** |  |

**ملخص البحث**

**هدف البحث الى الكشف عن**

- التعرف على تأثيرات تمرينات الايروبكس في التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (12 -14) سنة.

- التعرف على تأثير تمرينات الايروبيكس في بعض القدرات المركبة لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (12- 14 ) سنة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و اشتملت عينة البحث على طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (12- 14) سنة في ثانوية تبوك للبنات و البالغ عددهم 30 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قسموا الى مجموعتين (15) طالبة يمثلون المجموعة التجريبية و عشره طالبات يمثلون المجموعة الضابطة واستخدمت الباحثة مقياس التوافق للنفي و الاجتماعي و المعدة من قبل(الدلى، 2004) وكذلك استخدمت اختبارات القدرات الحركية كأداة للبحث و تم تطبيق البرنامج التدريبي لتمرينات الايروبكس على المجموعة التجريبية و استغرق تطبيق البرنامج(8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد و زمن كل وحدة تدريبية (45) دقيقة و تم البدء بتنفيذ البرنامج من يوم الاحد 18/ 2 الموافق و الغاية يوم الاربعاء18/4/ 2018 وبعد جمع البيانات تم معالجتها احصائية باستخدام الوسط الحسابي الانحراف المعياري اختبارات الوسطين حسابين مرتبطين متساويين العدد و غير متساوية العدد.

 **واستنتجت الباحثة:**

 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي و بعض القدرات الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

 **وقد اوصت الباحثة**

 اجراء دراسات مشابهة لدور الرياضة وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى.

1. **التعريف بالبحث**
	1. **المقدمة واهمية البحث**

تعد اللياقة البدنية بأنها الحالة التي تساعدنا على ان نظهر ونشعر ونعمل بأفضل حال. وهو بشكل ادق القدرة على اساس بالأعمال اليومية في نشاط وحيوية وانتباه مع بقاء قدر من النشاط للتمتع بأوقات الفراغ. و انها القدرة على التحمل بشكل مستمر تحت الضغوط في الظروف التي لا يستطيع تحملها الشخص الذي ليس لديه لياقة بدنية. و هي القاعدة الاساسية للصحة و سلامة الجسم و ان لياقه تؤثر بشكل كبير بحياتنا النفسية لان نقوم به بأجسامنا يؤثر على ما تستطيع عمله بعقولنا و تمرينات الايروبيك هي احد هذه التمرينات التي تؤثر على الصحة النفسية و التي هي عباره عن مجموعة من الحركات الرياضية السريعة المتتالية تمنح الجسم الرشاقة و اللياقة التي يحتاجها. وغالبا ما تساعد تمارين الايروبك على تحسين المزاج السيء و حيث انها غالبا ما تمارس على واقع بعض موسيقى حماسية مما يجعل ادائها اكثر نشاط وحيوية وسعادة و يعد التوافق النفسي و الاجتماعي العملية الواعية المتكاملة الديناميكية المستمرة التي يسعى فيها الفرد بين متطلباته و متطلبات البيئة بالشكل الذي يحقق له، للأخرين نمواً ايجابيا في الذات و كثرة الوعي لذا يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على انه توافق الفرد مع ذاته، وتوافقه مع الوسط المحيط به، وكلا المستويين لا ينفصل عن الاخر و انما يؤثر فيه و يتأثر به، في الفرد المتوافق ذاتيه هو المتوافق اجتماعياً اما التوافق او التوافق مع البيئة الاجتماعية او الوسط المحيط فيعني قدرة على التكيف مع البيئة الخارجية المادية والاجتماعية وتعد القدرات الحركية هي من اهم العناصر التي يجب ان يكتسبها الفرد وفي هذه المرحلة العمرية وتتمثل هذه المرحلة العمرية بمرحلة المراهقة الذي تتسق مع الدراسة المتوسطة اين يكون الفرد فيها ذو خبرة محدودة وغير ناضج انفعالياً اذا تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسمية ونفسية لها اثر كبير في حياه المراهق وفي توافقه النفسي والاجتماعي وفي قدراته الحركية اذا تعد تمارين الايروبكس من البرامج الرياضية المهمة التي تهدف الى تنمية الطالبة ككل متكامل من حيث اكتسابها القدرات الحركية وصقل ميولهم ونزعاتهم وتوجيه دوافعهم الاولية والرقي بالمبادئ والقيم الاجتماعية السامية (المسالمة،2001، 1)ومن هنا تجلت اهمية الدراسة الحالية في بيان اهمية ممارسة تمارين الايروبكس في نسبة التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية لدى طالبات مرحلة المتوسطة من عمر (12-14)سنة الذي هم في فترة مراهقة والتي تتميز بنمو الفرد الناحية العقلية والبدنية واذ يكون الفرد له القدرة على التغير والتطور.

**1-2مشكله البحث**

 تبلورت مشكله البحث هذه الدراسة الحالة بان وجود ضعف في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي و بعض القدرات الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة الذي هم في فتره مراهقة التي تتميز هذه الفترة في مجموعة من المتغيرات النفسية و الجسمية التي يجب مراعاتها و الاهتمام بها لذلك من خلال ملاحظة الباحثة أرتئت الباحثة الى استخدام تمارين الايروبيك كوسيلة تنمية التوافق النفسي والاجتماعي و بعض القدرات الحركية لهذه المرحلة العمرية .

**1-3اهداف البحث**

1-3-1 التعرف على اثر تمرينات الايروبكس في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من عمر ((12- 14 ))سنة.

1-3-2 التعرف على اثر تمرينات الايروبكس في تنمية بعض قدرات الحركة لدى طالبات المرحلة المتوسطة من عمر( (12- 14 ))سنة.

 1-4**فروض البحث**

1-4-1 لا يوجد فروق ذات دلائل احصائية في تأثير تمرينات الايروبكس في التوافق النفسي والاجتماعي و بعض القدرات الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة من عمر (12-14) سنة.

 **1-5 مجالات البحث**

**1-5-1** المجال البشري: طالبات المرحلة المتوسطة من عمر( 12 -14) سنة في ثانوية تبوك للبنات .

1-5-2 المجال المكاني: القاعة الرياضية في ثانوية تبوك للبنات .

1-5-3 المجال الزمني: 17- 11- 2017/ 26- 4 -2018 .

الباب الثاني

**1-2الدراسات النظرية**

**1-1-2نبذة تأريخية عن تمارين الايروبكس**

**2-1-2مفهوم الايربكس**

**2-1-3 انواع الايروبك**

**2-2 التوافق النسيجي والاجتماعي**

**2-2-1 نظريات التوافق النفسي والاجتماعي**

**2-3 القدرات الحركية**

**2-3-1 التوافق الحركي**

**2-3-2 الرشاقة**

**2-3-3 التوازن**

**2-4 الدراسات السابقة والمشابهة**

**1-2الدراسات النظرية**

 1-1-2نبذة تأريخية عن تمارين الايروبكس :

 تمارين الايروبك كلمة يونانية وتعني الحاجة الاوكسجين وحجم الى متجن (Aero) وتعني الهواء(Bic) تعني الحياة(1).

عرف الايروبك بوصفه ممارسة ( فلكلورية) شعبية تستخدم الموسيقى والاغاني الشعبية التي تتضمن خطوات اساسية من انواع متعددة من الرقصات التقليدية فضلاً عن حركات وتمرينات مختارة للجسم تستقطب العديد من الراغبين من الرجال والنساء وتختلف الاعمار فقد وجد ان لهذا النوع من الرقص طريقة ممتعة كونها تمرينات تحقق فوائد صحية واجتماعية ونفسية للممارسة(2).في عام 1968 قدم ( كوبر كيث ) كلمة جديدة مخصوصاً جديداً الى الشعب الامريكي هي الايروبك عندما كان طبيب للقوة الجوية الامريكية ونشر كتابه وكان قلقاً من تزايد امراض القلب بسبب نقص في معدلات الانشطة الرياضية للأفراد فبدأ الملاين الناس بممارسته بحث عن الوقاية والعلاج من هذه الامراض ووصفت ( جاكي ،2000) احوال الرقص (الايروبك) (3). عام 1969 عندما اكتشفت ان ممارستها للرقص تحافظ على لياقتها البدنية فقامت بتطوير مناهج اللياقة البدنية لغير الممارس للنشاط البدني وجعلها شعبية بسرعة وكذلك تجعل من كلمة الايروبك مرونة ومحببة لكل البيوت (4).

لقد بدأت ممارسة الايروبك اسيا واقرت كأحد الانشطة الرياضية 1978 عام المتحدة الامريكية (5).

Lfrdrerickc.Hal faied, Aerobic fintness, the beginners cnde to lmpera Endurancc. Us,A1985 ,p .p91-97.

2.otto,R.yoke,m.wyy and,g and Larsen p ,themelabol cost of multi Directional low impact and High Aeronc Dance , The Physician and sport medicine Ame Grow –Hill publication .1988,vol ,13 no.5 p 43.

3. احلام طه حسن الجندي : تأشير برنامجين الايروبكس باستخدام التحمل المركب في تنمية بعض مكونات لياقة صحية وتطور عما لدى النساء الغير رياضات من (35-45) سنة ، اطروحة دكتوره ، كلية التربية البدنية وعلوم رياضة للبنات، جامعة بغداد ،2006، ص32.

4. Jaki,s;and Billilife stye Book ,2000,www.fantoss stuff ,USA .com,p1.

5. Alan,D: the Ability ,oflnstuctors tooorganz Aerobic Dance Exercise in to Effective cardioyas cular traning ,the physician and sport medicine 1986 .vol .10 ,p.p.89.100.

**2-1-2مفهوم الايربكس**

 تعد التمرينات الايروبك من اشهر التمرينات على التي تقدمها الاندية و الصالات الخاصة بالرشاقة و تنحيف الوزن للنساء لقد اهتمام علماء اللياقة العامة و الصحة والبرامج التي تعالج حالات الخمول وتزيد امراض عدم الحركة للصحة فتعتد هذه التمارين سبب انخفاض في معدلات الانشطة الطبيعية الافراد فيه ملايين الناس وممارستها بحث(1) عن الوقاية والعلاج من الامراض التي قد تصاحبها قله الحركة و السمنة و اصبحت هذه التمارين تمارس على وفق مبادئ التدريب العلمي و تم دمجها بالحركات الطبيعية و الموسيقى و اصبحت ما يسمى بالرقص الهوائية(Aerobic Dance) وهي حركة جماهيرية استقطاب العديد من الافراد في العالم كافة(2)

1.cary,l;dose Aerobic Dance offer morefan than fintncs ?the physician and sport medicine AMCCraw phlication 1982 .vol .10 NO-9 ,p.p.141-151

2. ايناس سعدون يس، تقديم تمارين الايروبيكس في بعض متغيرات الوظيفة و الان و انزيمات الاكسدة والاختزال و مستوى الاعتداء اسيد طالبات كلية التربية للبنات،( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2009،ص 25.

وان تمارين الايروبكس تنتمي في المفهوم الطبي التدريب البدني لتحسين الدم او التشبع بالاكسجين النفخة العضلية و تسبب التهابات القصبات الهوائية ايضاً . (1)

وقد عرف (كلانس الايروبك) بانه تشكيلة من تمرينات المرونة و الاطالة و تمرينات الهرولة و القفز في المكان. (2)

و يذكر لاسامة راتب وابراهيم خليفة انه ممارسات الايروبيك اوضاع في ضعفت التدريبية اعمل المستمر اقوال مراجعتها من حيث انتاج و امنه بالنسبة للصحة و كبار السن.(4)

محمد ابراهيم شحاته صباح السيد فيروز برامج اللياقة البدنية و الرياضة الاسكندرية منشاة المعارف للنشر ،1916 ،ص 269.

2.Douylas H.richie , j;R :Aerbic banednjurir,the physician and jport medicine ,A.Mcraw. Hi LLPublication ,1905 .vol.13. no.2,p130.

 وسام كامل لبيب و ابراهيم خليفه رياضه المشي مدخل التحقيق الصحفي و بدنيه القاهره دار الفكر العربي و 998 ص 79.

**2-1-3 انواع الايروبك(1)**

1. **الايروبك ذو الاثر الواطي**

هي تلك الحركات التي تشترك فيها المجاميع العضلات الكبيرة واستخدمه في فعاليات اجتماعية مثيرة والتي تلامس فيها قدم واحدة الارض طوال قدرة الاداء وهناك من يطلق عليه الايروبك ذات الاثر الضيق التي تعتمد على القيام بحركات متبادلة (كالمشي والهرولة) بالقدم وبشكل متبادل وهذا النوع مناسباً للناس كلهم على مستويات الصحة ولياقتهم البدنية كافة وخاصة للأشخاص البدناء فلا يسبب اجهاداً كبيراً لمفاصلهم .(2)

1. **الايروبك ذو الاثر العالي**

 هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم خلال المكان بحيث هي تلك الحركات تفقد كلا القدمين اتصالهما بالارض كالقفز مثلاً وهذا النوع من الايروبك يوحز فوائد كبيرة للاوعية الدموية ويفضل عند الاداء هذا النوع اخذ يوم للراحة لاستعادة الشفاء ولا يفضل اداءه من الاشخاص ذو المفاصل الضعيفة. (3)

1.Andrew Doyle Department of kinejology and Health at corylan state university,1997,web p1-2.

2.احلام شفايت محسن : تأثر تمرينات الايروبك الشغل في حصص نسبة دهون وبناء العضلات(اطروحة دكتوراه، كلية تربية رياضية للبنات ،جامعة بغداد ،2008)، ص37.

**2-2 التوافق النفسي والاجتماعي**

لقد كثرت استخدامات مفهوم التوافق في ادبيات علم النفس التربوي ، بحيث اصبح من اكثر المفاهيم شيوعا وتبياناً في فهمه وتفسيره الى الحد الذي يعرفه (munn) بانه علم النفس باسره، ويشير الى ان علم النفس هو العلم الذي يهتم بالعمليات التوافقية العامة للكائن الحي ويدرسها( الشمري ،1997, 33)،اما الدسوقي فيشير الى ان علم النفس هو علم دراسة التوافق (Adjustmeal) (الدسوقي ،1974، 6) ومن اليه ينهي ان ينصب اهتمام علماء النفس على الجانب النفسي والاجتماعي للفرد اكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبولوجي ، لذا استحار علماء نفس المفهوم العضوي للتكيف (adgptation) وستعاضو عنه بالتوافق (adjustmell) (فهمي ، 1979، 10) ويوجد هناك تداخل بين مفهومين التكيف والتوافق حيث حدد كاتل (catell) معنى كل منهما فالتكيف عنده يستخدم بمعنى جماعي اي انسجام الفرد مع عمله المحيط به. اما التوافق تشير الى العمليات النفسية اي تحرير من الضغوط و الصراعات النفسية، والتوافق مفهوم انساني (numanic) فاذا عجز الفرد الكائن الحي التوافق مع البيئة تماما و يعاني من عدم التوافق (non-adjustment) فقد يكون في ذلك هلاك الكائن- لكن الاغلب هو ان يحقق الفرد توافق سويا او على الاقل تحقيق شيء من التوافق ولوكان فاشل وغير سوي (الغولي ، 1976، 20) اذ فان التوافق هو ثمرة التكيف وسوء التوافق هو فشل او عدم قدرته على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي وانه عدم القدرة على تخطي العقبات البيئة و التغلب على صعوبات الموقف( الدسوقي ،32، 1972).

**1-2-2 نظريات التوافق النفسي والاجتماعي**

**- نظرية الانماط**

 كان ابو قراط (400 ق.م) يارى ان الامزجة تعود الى اربعة انماط:

- المزاج الدموي: يظهر اشخاص معه نشاط سريعا سهل الاشارة، وهو يميل الي الضعف من حيث المثابرة .

- المزاج الصفراوي: و يقلب عليه الشرع وقله السرور ، وشدة الانفعال(الرفاعي . 1987. 106).

 المزاج السوداوي: نسبه الى المراة السوداء (الدم المتخثر في الطحال) ، يتميز اصحابه بسرعه الاكتئاب و بطئ الاشارة.

- المزاج ابلفي (اللمفاوي): يتميز اصحابه بالبلادة وبطء والضعف في الانفعالات الهادئة.

 و الانسان الصحيح نفسيا هو الذي يتوازن لديه الامزجة الاربعة ، و العلة هذه النظريات رغم قدمها فهي اكثر النظريات تأثير في التفكير الانساني ، وكانت نموذجا للكثير من النظريات التي تقوم على اساس الافرازات الغدد الجسمية( الشرقادي ، 1983، 66).

**-النظرية الوجودية :**

 يتضمن مفهوم التوافق النفسي والاجتماعي من جهة نظر اصحاب النظرية الوجودية ، القدرة على التغيير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الامل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات وحل المشكلات و توازن مع متطلبات الحياة (العنابي ،18،2000).

 اذا فقد اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد و ركزت على خبراته الشخصية بشكل مباشر، وقد طرحت نمطا الاساسية للأشخاص ،و هو نماط الشخصية الاصيل الذي يدرك في سلوكه تماما اقتراحات الوجودية متعلقة بطبيعة الانسان و مثل هذا الشخص يكون قادرا على تميز العلاقة السببية و ناطق و نتائجها عن طريق حرية الارادة و عن طريق حرية الارادة التعبيرية و اختبار المعنى و الهدف( سعيد ،2003 ،34)، (صالح ،2002 ، 28).

**القدرات الحركية**

 الصفات و القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة بالاستثمار الاحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي و المحيطي لغراض التحكم فقد اشار يعرب خيون الى ان الجدل والنقاش لا يزال قائما حول تحديد و تصنيف القدرات الحركية و القدرات البدنية، وان لفليشمان واخريون دراسات عميقة في هذا المجال وعموما فأن القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالحالة الفيسبوكيه للبدنية فمثلاً المرونة و العضلات تعتمد على الحالة الفسلجية للعضلات ، والتحمل يعتمد على الكفاية الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي، قد وضح كاليهو بعض القابليات تحت تصنيف القدرات او القابليات الحركية لاعتمادها على كفاية الفيسلوجية و من هذه القدرات (السرعة، القوة ،التحمل ،المرونة) اما القدرات الاخرى التي اشرنا اليها اعلاه، التي وضعها كاليهو تحت صنف القدرات الحركية فقط حددها ( التوازن، التوافق، الانسيابية، الدقة الحركة، الرشاقة)(1)

يعرب خيون: التعلم الحركي سن المبادئ التطبيقية ،دار الكتب والوثائق، بغداد ،2008 ،ص19.

 **التوافق الحركي:**

 يرى( اسامة راتب 1999) التوافق بانه مقدرت الفرد على ادماج الحركات من انواع مختلفة في اطار واحد(1) وعرفه مفتي ابراهيم( 2001) بانه القدرة على ادماج الحركات من انواع مختلفة في اطار واحد يتميز بالنسيابية و التناسق و حسن الاداء (2) واشار( محمد حسنين 1995) الى ان التوافق يتطلب تعاون كاملا بين الجهازين العصبي و العضلي التي يمكن اداء الحركات التي تحتاج في ادائها الى اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، و قد اشار الارسون يوكيم الى ان التوافق يعتمد على سلامة و دقة وظائف العضلات و الاعصاب وارتباطها معا في العمل و هذا تلزم كفاية خاصة من الجهاز العصبي لغرض ارسال الاشارات العصبية الى اكثر من جزء من الاجزاء الجسم في وقت واحد و ربما تحرك هذه الاجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه لتنفيذ الحركة.

اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة القاهرة: دار الفكر العربي، 1948،ص 33.

 مغني ابراهيم حماد، تعليم السباحة القاهرة: دار الفكر العربي، 1998،ص 199.

 لذلك فإن الجهاز العصبي يحتاج الى سيطرة تامة على الممرات العصبية للانسان، اذا تتم عملية الكف واثارة وقف توقيت رنين سليم(1)

 ان التوافق اختبارات مختبرية وميدانية عديدة منها اختبار الاشكال الهندسية و اختبار توقف حركة اليدين و اختبار اكبر على شكل ثمانية اختبار البنادول اختبار الرمل واستقبال الكرات و اختبار الدوائر المرقمة وغيرها وتعرف الباحثة التوافق الحركي انه القدرة على يد على تنظيف توافق الحركات ببرونة و رشاقة و توادهم و سرعه ربطها بالاحساس الحركي و ذلك القدرة على استخدام اجزاء الجسم بتوقيت سليم لغرض تحقيق هدف واحد.

**2-3-2 الرشاقة**

 يرى لارسون ويوكم بوتشر ان الرشاقة تعني قدرة الفرد علي تغيير اوضاع الجسم في الهواء بالإضافة الى تغيير الاتجاه وتعني القدرة على تغيير اتجاه(1) و حركة الجسم او اي من اجزاء سرعته وقد اشار محمد صبحي حسنين الى ان الرشاقة علاقات ارتباط واضحة مع الدقة والتوافق والتواصل من خلال نتائج احد بحوثه، وقد وضح اكلاك وكارنز واخرون الرشاقة من مكونات القدرات الحركية(2)

1. Win nickp . short x : physicales lesting , Human Kintics . publishers 1985. P.68.
2. محمد صبحي حسنين 1995،ص 362-363.

واشار وجيه محجوب الى ان الرشاقة تعتبر صفة حركية و انه كان يعتمد سابقا انها تعتمد على الوراثة، و لكن جميع البحوث التي اجريت اكدت ان الرشاقة تتطور بالتمرين و التدريب على الصفات الحركية الاخرى.(1)

وجيه محبوب واخرون 2000 ،ص74.

بطوسي احمد : الاختبار و القياس ومادل الاتحاد في مجال الرياضة 984،ص 322-325.

**3-3-2التوازن**

ان التوازن صفة الانسان على العيش بصورة سلمية في المجتمع، فهو اساس الحركات الانسان الطبيعية فمن الصعب توفير قوة معينة او دقة معينة بدون توازن وتوقف بين المجاميع العضلية في الجسم فترجع اهمية التوازن بالنسبة للأنشطة الرياضية و الالعاب الرياضية في قدرة الفرد على استعاده توازنه لاستكمال حركته او البدء حركة الجديدة عن التغيرات المفاجئة التي تحدث في الحركات الرياضية(1).

 **ويعرف التوازن** بانه" القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له"(2).

1.يعرب خيون عبد الحسن صالح، تأثير ميدان اللعب مقترح في تطوير بعض التدريبات البدنية و الحركية للأعمار( 6 -15) سنوات أطروحة دكتوراه جامعه بغداد كليه التربية الرياضية 1949،ص21.

2. احمد عبد الرحمن السرهيد و فريدة ابراهيم عثمان، الاسس العلمية للتربية الحركية و تطبيق اتصال باقه الاطفال و المرحلة الابتدائيه،ط1،الكويت، دار اتعلم، 1990، ص175.

2-4 الدراسات السابقة والمشابهة

دراسه شيماء علي ناصر 2016(1)

( تأثير تمرينات الايروبيك باستخدام جهاز الحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الحركية لدى طالبات بأعمار 18 - 19 سنة).

 بحث تجريبي على عينة من(43) طالبة من المرحلة الاولى طالبات كلية التربية الابتدائية وعلوم رياضة جامعة بغداد وكانت اهداف البحث:

- التعرف على تأثير تمرينات مصاحبة الموسيقى للمجموعة الاولى الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية والحركية للطالبات بأعمار( 18 -19) سنة.

- التعرف على تأثير تمرينات من دون مصاحبه الموسيقى المجموعة الثانية الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية و الحركية للطالبات بأعمار من 18 -19 سنة.

- التعرف على الفروق للاختبارات البعدية بين المجموعتين الاولى و الثانية في بعض القدرات البدنية و حركية لطالبات بأعمار 18- 19 سنة.

1. شيماء علي ناصر: دايز تمرينات الايروديكس باستخدام القفاز المجال المطاطي و تأثيرها في بعض القدرات البدنية بالحركة اذا طالبات اعمال 18- 19 سنة، 2016.

 **اما الفروض**

1. لا توجد فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي المجموعتين البحث في بعض القدرات البدنية نتيجة تأثير تمرينات الايرودكس باستخدام المجال المطاطية.

2. لا توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين البحث التدريبية في بعض القدرات الحركية تتجه تأثير تمرينات الايرودسك سبب استخدام المجال المطاطية.

3. لا توجد فروق دال الاحصائية للاختبارين البعدي بين مجموعتين البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية و المركبة في نتيجة تأثيرها الايرودكس.

 **وقد توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية**

1. فاعلية المنهج التدريبي الذي يضم تمرينات الايرودكس باستخدام المجال المطاطية في تطوير القدرات بدنية و حركية لدى مجموعة تجريبية الاولى.
2. فاعليه المنهج التدريبي الذي يضم تمرينات الايرودكس باستخدام المجال المطاطية في تطوير القدرات بدنية و حركية لدى مجموعة تجريبية للأخرى.

الفصل الثالث

 3 – منهج البحث واجرائاته الميدانية

 3-1 منهج البحث

 3-2 عينة البحث

 3-3 اجهزة و ادوات البحث و سائل جمع المعلومات

 3-3-1 الاجهزة و الادوات المستعملة

 3-3-2 وسائل جمع المعلومات

 3-4 اجراءات البحث الميدانية

 3-4-1 وصف المقياس التوافق و الاجتماعي

 3-4-2 اختبارات القدرات الحركية

3-4-2-1 اختبارات التوافق الحركي بين العين والرجل

3-4-2-2 اختبار الرشاقة

3-4-2-3 اختبار التوازن

3-5 التجربة الاستطلاعية

3-6 التجربة الرئيسية

3-6-1 اختبارات القبلية لعينة البحث

3-6-2 البرنامج التدريبي

3-6-3 الاختبارات البعدية

3-7 الوسائل الاحصائية

3- اجراءات البحث .

3-1- منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة بحثها

3-2- مجتمع البحث وعينته :

يكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة المتوسطة في ثانوية تبوك للبنات من عمر (12 - 14) سنة البالغ عددهم (40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للسنة الدراسية 2017- 2018 , اما عن البحث متكونة من (30) طالبة قسم الى مجموعتين (15) طالبات يمثلون المجموعة التجريبة (15)طالبات يمثلون المجموعة الضابطة بعد استبعاد الطالبات لعدم التكافؤ (الراسبين , المؤجليين) فضلا عن عينة و التجربة الاستطلاعية .

3-3 اجهزة و ادوات البحث و سائل جمع المعلومات .

3-3-1 الاجهزة و الادوات المستعملة

\_ جهاز موسيقى mp3 عدد (1)

\_ ساعة توقيت نوع (timex) عدد (1)

\_ ساعة متري لقياس المسافة عدد (1)

\_ شريط لاحق ملون عدد (2)

\_ شواخص و اقماع عدد (4)

* حقيبة ضهر لجمع الادوات عدد (1)
* لوحة خشبية طولها (90 م) عدد (1) وسمكها (3) سم

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

المقابلات الشخصية (5)

المصادر والمراجع و الغربية والاجنبية

شبكة معلومات (الانترنيت)

مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي (ملحق1)

فريق عمل ساعد (5)

المنهج التدريبي (ملحق 2)

الوسائل الاحصائية .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

فريق العمل

1. سمر هادي
2. مروة كريم
3. لينا جاسم
4. نبأ فاضل
5. نور حسن

3-4 اجراءات البحث الميدانية

مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي (1)

3-4-1 وصف المقياس التوافق و الاجتماعي

صمم المقياس من قبل (الدلي , 2001) اذ يتكون

 المقياس من (61) فقرة تشمل المجالات الاتية (المجال الانفعالي , المجال تشمل الذات , المجال الاسري , مجال توافق دراسي , مجال التوافق مع المجتمع , و قد وضع قياس امام كل فقرة ثلاث بدائل هي (تنطبق على ؟؟؟؟ تنطبق احيانا , لا تنطبق) اما تصحيح المقياس فتم اعطاء درجتين للبديل (تنطبق علية كثيراً) ودرجة وحدة للبديل (تنطبق علي احيانا) وصفر للبديل (تنطبق علي كثيرا) في الفقرات الايجابية , اما الفقرات السلبية فقد تم اعطاء درجتين للبديل (لا تنطبق) (الدلي , 2004 , 42 -54)

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

رياض حازم فتحي عبدالله (2004) : اثر برنامج ارشادي في تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي لدى طلاب مرحلة المتوسطة , رسالة ماجستير غير منشور علي تربية, جامعة بغداد .

3-4-2 اختبارات القدرات الحركية

3-4-2-1 اختبارات التوافق الحركي بين العين والرجل (1)

نوع الاختبار (اختتبار الدوائر المرقمة)

هدف الاختبار(قياس التوافق الحركي بين العين والرجل)

ادوات الاختبار (ساعة توقيت – دوائر مرسومة على الارض عدد ثمان دوائر قطر على منها (60) سم ترقم الدوائر كما يوضع في (1) )

وصف الاختبار :

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الدائرة رقم (2) ثم الى دائرة رقم (3) ثم الى (4) وهكذا حتى دائرة رقم (8) وبأقصى سرعة ليسجل له الزمن الذي يستغرقة في الانتقال عبر الدوائر الثانية بالتوالي

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

1. محمد صبحي الاسيوطي 1995 ص 425- 426

3-4-2-2 اختبار الرشاقة (1)

نوع الاختبار : (الجرى المتعرج بين الموانع)

هدف الاختبار : (قياس الرشاقة)

ادوات الاختبار : (4- موانع منخفضة – ساعة توقيت – طباشير )

وصف الاختبار :

يبدأ المختبر من الوقوف خلف خط البداية الذي يبعد (3) م هذا ويقوم بالجري بين الموانع الاربعة التي يبعد احداها عن الاخر مسافة (1) م , ثم الرجوع الى البداية لمرتين متواصلين , ويحسب المختبر الزمن الذي يستغرقة ذهابا وايابا ولمرة واحدة .

3-4-2-3 اختبار التوازن (1)

الغرض منه قياس التوازن الثابت

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , لوحة من اعشاب في منخفضها وطولها 20 م و سمكها لثلاث سنتمترات

مواصفات الاداء تقف المختبرة فوق حافة العارضة بالقدمين بشكل طولي على العارضة , والقدم الثانية على اللوحة او على الارض عند سماع اشارة البدء تقوم المختبرة برفع الرجل واحدة على اللوحة او على الارض بحيث ترتكز على قدم الشيء على العارضة الاتزان فوق العارضة لا طول وقت ممكن.

التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الي استطاعت خلاله الاحتفاظ بتواز فوق العارضة , وذلك ما لحضة مغادرة قد قدمها للوحة او الارض وحتى لحضة لمس اللوحة او الارض بأي جزء من اجزاء الجسم .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

http://lamya.yoo7.com/t534-topic1-

2-http://www.almoterfy.com/site/index.php?lang=ar&act

3-5 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية البحث بتاريخ 18 / 2 / 2018 اذا تم تطبيق مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي واختبارات القدرات الحركية على عينة ممثلة من مجتمع الدراسة و البالغ عددهم (3) طالبات بهدف معرفة عن مدى ملائم فقرات المقياس وضوحه وملائم اختبارات القدرات الحركية لمستوى عينة البحث

3-6 التجربة الرئيسية

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث من جهة و الوقوف على الحقائق واجراء بالبحث من جهى اخرى التي تهدف الى الاستعداد للدخول في اجواء التجربة الرئيسية لبحث للك اقامت الباحثة باستعداد تمرينات في القسم الرئيسي الوحدة التدريبية تم قامت الباحثة بتحديد يوم وموعد اجراء اللاختبارات القبلية البحث

3-6-1 اللاختبارات القبلية لعينة البحث

تم اجراء الاجراءات القبلية لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي البحث البالغ عددهم (15) طالبات يمثلون عينة البحث وقد اجربت الاختبارات ؟؟ بمتغيرات البحث يوم الاثنين 19 -2-2018 في القاعة الرياضية الثانوي تبوك للبنات وقامت الباحثة قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة البحث بشرح تلك الاختبارات للطالبات وتوضيح كيفية ادائها قبل البدء بالاختبارات العملية و استغرقت وقت اجراء الاختبارات (45) دقيقة من الساعة التاسعة لغاية الساعة التاسعة وخمسة واربعين دقيقة

3-6-2 البرنامج التدريبي

قامت الباحثة باعداد تمرينات الايروبكس واليه التحمل المعتمدة بعد اخذ اراد الخبراء تم اخراجه بصيغة النهائية على وفق الملاحظات انا بكون من (24) وحدة تدريبية و لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ومدة من الغاية يوم 20-2-2018 الى 20 -4-2018\

3-6-3 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية انه البحث في القاعة الرياضية لثانوية تبوك للبنات بتاريخ 21-4-2018

3-7 الوسائل الاحصائية

قامت الباحث باستخدام العينة الاحصائية (spss) وقد تمثلت المملكات الاحصائية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار (T) للعينة المترابطة .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية

4-2 عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الظابطة

**4-3** عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي ومناقشتها .

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية

**جدول (1)**

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية لمجموعة تجريبية:-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الاختبارات القبلية | الاختبارات البعدية | قيمة (ت) |
| س | + ع | س | + ع |  |
| **التوافق النفسي والاجتماعي** | 90 | 2.9664 | 97 | 2.7920 | 2.302828 |
| التوافق الحركي | 7.4339 | 1.1338 | 8.26 | 1.20952 | 1.77 |
| الرشاقة | 1.43857 | 0.123915 | 8.141333 | 0.839078 | 2.458 |
| التوازن | 4.42642 | 0.964887 | 6.43285 | 0.146116 | 2.1229 |

القيمة الجدولية (1.761) وتحت درجة حرية 14 , ومستوى دلاله (0.05)

يبين من الجدول (1) ماياتي

ان قيمة (ت) المحسوبة لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي قد بلغت (2.302828 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 1.761) وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات الحركية التي تضمنت ( التوافق النفسي والاجتماعي\_ الرشاقة- التوازن) جاءت على التوالي ( 1.77-2.458-2.1229 ) وهم اكبر من قيمهم الجدولية وتستدل الباحثة من ذالك وجود فروق ذات دلاله معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وفي المجموعة التجريبية والصالح المجموعة التجريبة وتعزو الباحثة ذالك التطور الى دور تمرينات الا يروبكس التي طبقت على المجموعة التجريبية لذا ساعدت الطالبات في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها وارتفاع في مستوا القدرات الحركية.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

صباح جاسم , فادية محروس (2005):اثر منهاج لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات الصف الثاني متوسط , مجلة الرافدين للعلوم, م12 ,ع40 .

4-2 عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الظابطة

**جدول (2)**

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية لمجموعة ضابطة:-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | الاختبارات القبلية | الاختبارات البعدية | قيمة (ت) |
| س | + ع | س | + ع |  |
| **التوافق النفسي والاجتماعي** | 87.133 | 2.061233 | 90.12333 | 2.8952 | 0.000957 |
| التوافق الحركي | 4.4339 | 0.1338 | 5.51 | 1.20952 | 0.001196 |
| الرشاقة | 7.43857 | 0.123915 | 8.141333 | 0.839078 | 0.00097 |
| التوازن | 1.42642 | 0.114887 | 1.43285 | 0.146116 | 0.005415 |

القيمة الجدولية (1.761) وتحت درجة حرية 14 , ومستوى دلاله (0.05)

يبين من الجدول (2) ماياتي

ان قيمة (ت) المحسوبة لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي قد بلغت (0.00957 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 1.761) وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات الحركية التي تضمنت ( التوافق النفسي والاجتماعي\_ الرشاقة- التوازن) جاءت على التوالي ( 0.001196-0.00097-0.005415 ) وهم اصغر من قيمهم الجدولية وتستدل الباحثة من ذالك عدم وجود فروق ذات دلاله معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي المجموعة الظابطة وتعزو الباحثة ذالك الضعف وعدم التطور في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وبعد القدرات الحركية لدى المجموعة الظابطة وذالك بسبب عدم تطبيق البرنامج التدريبي للتمرينات الايروبيكس من قبل هذ المجموعة.

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

صباح جاسم , فادية محروس (2005):اثر منهاج لدرس التربية الرياضية في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات الصف الثاني متوسط , مجلة الرافدين للعلوم, م12 ,ع40 .

**4-3** عرض نتائج التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي ومناقشتها .

**جدول (3)**

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من مستوى التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية:-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | المجموعة التجريبية  | المجموعة الضابطة | قيمة (ت) |
| س | + ع | س | + ع |  |
| **التوافق النفسي والاجتماعي** | 97 | 2.792052 | 9.1332 | 2.89520 | 3.302828 |
| التوافق الحركي | 8.26 | 1.203157 | 5.51 | 1.21952 | 2.43 |
| الرشاقة | 1.43857 | 0.123915 | 8.141333 | 0.839078 | 1.87 |
| التوازن | 6.42642 | 0.964887 | 1.43285 | 0.146116 | 2.1329 |

القيمة الجدولية (1.761) وتحت درجة حرية 14 , ومستوى دلاله (0.05)

يبين من الجدول (3) ماياتي

ان قيمة (ت) المحسوبة لمستوى التوافق النفسي والاجتماعي قد بلغت (3.30228 ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة ( 1.761) وقيمة (ت) المحسوبة لبعض القدرات الحركية التي تضمنت ( التوافق النفسي والاجتماعي\_ الرشاقة- التوازن) جاءت على التوالي ( 2.42- 1.87- 2.1329 ) وهم اكبر من قيمهم الجدولية وتستدل الباحثة من ذالك وجود فروق ذات دلاله معنوية بين المجموعتين التجريبة والضابطة والصالح المجموعة التجريبة وتعزو الباحثة ذالك ان تمرينات الا يروبكس عمل على الارتقاء بالقدرات النفسية والانفعالية وتنميت العلاقات الاجتماعية والتطور في بعض القدرات الحركية.

الفصل الخامس

**5 الاستنتاجات والتوصيات**

 **5-1 استنتاجات**

5-2 التوصيات

**5 الاستنتاجات والتوصيات**

 **5-1 استنتاجات**

 5-1-1 اثبت تمرينات الايروبيك فاعليتها في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات المرحلة المتوسطة من عمر (14- 13) في ثانوية تبوك للبنات.

5-1-2 تفوق تمرينات الايروبكس المطبقة على مجموعة التجريبية في تطوير مستوى التوافق النفسي والاجتماعي عند مقارنة بالمجموعة المطابقة في الاختيارات البعدي.

**5-2 التوصيات**

5-2-1 اجراء دراسات مشابهة لدور الرياضة وعلاقتها بالمتغيرات الاخرى.

**الملحق (1)**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**استبيان أراء الخبراء لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي**

الأستاذ الفاضل ....................................................المحترم

 تحيه طيبة ...

 تروم الباحثة اجراء دراسة لمعرفه (تأثير تمرينات الأيروبكس على التوافق النفسي والاجتماعي وبعض القدرات الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (12-14) سنة .

وقد استعانت الباحثة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي المعد من المعد من قبل (رياض حازم فتحي 2004) والذي يتضمن ثلاث بدائل وهي (تطبيق علي كثيراً ، تنطبق علي أحياناً ، لاتنطبق) .

و يقصد بالتوافق النفسي والاجتماعي: بأنه عمليه تعديل الفرد بناءه النفسي او سلوكه ، ليستجيب لشروط المحيط الطبيعي و الاجتماعي و يحقق لنفسه الشعور بالتوازن و الرضا .

ونظراً لما تتمتعون به من خبره و دراية يسرت الباحثة أن تعرض عليكم الفقرات الأتية لبيان رأيكم حول مده صلاحيتها ووضوحاها و تكرارها و إمكانيه دمجها ، و اقتراح التعديل المناسب .

**ولكم فائق التقدير و الاحترام**

 الاسم واللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع :

 الباحثة :

**مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (بصيغته الأولية والنهائية)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **الفقرات** | **تنطبق علي كثيراً** | **تنطبق علي احياناً** | **لا تنطبق** |
| 1 | اشعر بالخوف من مواقف يعتبرها أقراني طبيعية |  |  |  |
| 2 | اقلق إزاء امور بسيطة |  |  |  |
| 3 | اشعر بأني سريع الغضب |  |  |  |
| 4 | يزعجني شعوري بالخجل |  |  |  |
| 5 | اعبر عن فرحي بطريقة قد يرفضها الاخرون |  |  |  |
| 6 | احس بأني انسان مرح |  |  |  |
| 7 | احترم التقاليد حتى وان كانت ضد ما ارغب به |  |  |  |
| 8 | أتخيل تحقيق الأهداف عندما لا أستطيع تحقيقها |  |  |  |
| 9 | ابرز أخطائي وان كنت واثقا من خطئي |  |  |  |
| 10 | أتمسك بآرائي بشدة وان كنت غير واثق من صحتها  |  |  |  |
| 11 | أعاني من عدم التركيز والشرود الذهني  |  |  |  |
| 12 | أحب الوحدة وعدم الاختلاط  |  |  |  |
| 13 | اشعر أنني سعيد في حياتي  |  |  |  |
| 14 | اشعر أن الآخرين يحبونني |  |  |  |
| 15 | أحب الناس |  |  |  |
| 16 | أتقبل الصفات الشخصية التي امتلكها  |  |  |  |
| 17 | أثق بنفسي |  |  |  |
| 18 | اشعر باحترامي لنفسي |  |  |  |
| 19 | أحس بأن الغرور يتملكني |  |  |  |
| 20 | اعتقد أنني إنسان ذو إرادة قوية  |  |  |  |
| 21 | اشعر بالنقص في بعض جوانب شخصيتي |  |  |  |
| 22 | أحس بأنني إنسان صريح |  |  |  |
| 23 | اشعر بأنني إنسان مهم بين الأخرين |  |  |  |
| 24 | أحس أن الأخرين يعتمدون علي |  |  |  |
| 25 | اندم على خطئي إذا ما شعرت به |  |  |  |
| 26 | استفيد من أخطائي عندما أتأكد منها  |  |  |  |
| 27 | اشعر أن لدي القدرة على تحقيق كل ما اطمح أليه  |  |  |  |
| 28 | احل مشكلاتي أواجهها دون خوف  |  |  |  |
| 29 | اضطر للكذب تجنباً للمشاكل  |  |  |  |
| 30 | اعتمد على نفسي في اغلب الأمور |  |  |  |
| 31 | لا يعجبني شعري |  |  |  |
| 32 | أحس بأن شكلي جميل |  |  |  |
| 33 | أتسامح مع الاخرين أتعاطف |  |  |  |
| 34 | يحاول الاخرون أثارة غضبي |  |  |  |
| 35 | أحس بأني مندمج مع العلم |  |  |  |
| 36 | ارتبك عندما ينتقدني الاخرون  |  |  |  |
| 37 | اشعر بأن الناس من حولي خيرون |  |  |  |
| 38 | يثق بي اصدقائي  |  |  |  |
| 39 | استفيد من انتقادات الاخرين  |  |  |  |
| 40 | عندما أود تحقيق رغباتي اخذ بنظر الاعتبار رغبات الاخرين |  |  |  |
| 41 | اشعر وكأن بعض الناس يراقبونني |  |  |  |
| 42 | استخدم حاجات الاخرين دون استئذان |  |  |  |
| 43 | أتباها بأنني انتمي للمجتمع الذي أنا فيه |  |  |  |
| 44 | أشارك الاخرين احزانهم |  |  |  |
| 45 | أتبادل الزيارات مع اصدقائي |  |  |  |
| 46 | أشارك الناس أفراحهم |  |  |  |
| 47 | اقدم المساعدة لمن يحتاجها |  |  |  |
| 48 | تفهم أسرتي مشاعري وتحبني |  |  |  |
| 49 | أضن أن ثقة اسرتي بي ضعيفة  |  |  |  |
| 50 | أحس أن الأخرين يعجبهم الحديث معي |  |  |  |
| 51 | لا توفر أسرتي لي الجو المناسب للدراسة  |  |  |  |
| 52 | علاقتي جيدة بوالدي |  |  |  |
| 53 | أثق بأسرتي |  |  |  |
| 54 | احب المناقشات والاجتماعات العائلية  |  |  |  |
| 55 | انزعج كثيراً عند لوم أسرتي لي |  |  |  |
| 56 | ترفض أسرتي اصدقائي |  |  |  |
| 57 | أشعر بأهمية إرشادات أهلي |  |  |  |
| 58 | أسرتي تحاول مساعدتي في حل مشاكلي  |  |  |  |
| 59 | اشعر أن أسرتي تتباهى بي  |  |  |  |
| 60 | تقوم علاقتي بأهلي على الصراحة  |  |  |  |
| 61 | أضحي من اجل أسرتي |  |  |  |
| 62 | إذا واجهت أسرتي عقبة نتعاون في حلها |  |  |  |

**ملحق (2) تمرينات الإيروبك**

**نموذج لوحدة تدريبية لتمارين الايروبك**

الوحدة التدريبية رقم (5).

اليوم والتاريخ:

الوقت الكلي : (60) دقيقة

1 . القسم التحضيري :15 دقيقة

الاحماء: تمارين مرونة وتمطية

2.القسم الرئيسي : 30 دقيقة / كل تمرين يكرر 8 مرة على جهة ماعدا المشي والهرولة لمدة 30 ثانية .

* هرولة بالمكان
* هرولة بالمكان مع رفع الذراعين عالياً بالتناوب.
* هرولة بالمكان مع تقاطع الذراعين امام الجسم.
* هرولة بالمكان ثني ومد الذراعين امام الجسم.
* هرولة بالمكان ثني ومد الذراعين جانباً.
* هرولة بالمكان ثني ومد الذراعين امام الحسم.
* نفس التمرين السابق مع رفع الركبة اليمين مرة ثم الركبة اليسار مرة.
* الوقوف فتحا مع حركة رجل اليمين للوسط مع حركة الذراع اليمين للاعلى بنفس الاتجاه ثم نغير الرجل و الذراع بنفس الحركة.
* مد الساق اليمين للأمام أعلى ثم اليسار بالتبادل مع ارفع الذراعين.
* الوقوف فتحا مع ثني الركبتين، ثني المرفقين مع لمس الاكتاف.
* مشي بالمكان .
* الوقوف مرجحة رجل اليمين امام اعلى ثم رجل اليسار بالعدد (1-2) (3-4).
* خطوتان للأمام مع رفع الركبة عكس الذراع بالعدد 1-2 ثم الرجوع للخلف.
* دفع الرجلين للخلف بالتناوب و الذراعين عاليا و للخلف مع حركة الرجلين للخلف .
* خطوتان للجانب مع ارفع الركبة عكس الذراع بالعدد 1-2 ثم الرجوع للخلف بالعدد 3-4.
* دفع الرجلين الخلد بالتناوب و ذراعين عاليا و للخلف مع حركة الرجلين الخلف خطوتان الجانب العدد (1- 2)، (3- 4).