چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تمرینات ریتمیک با موسیقی انگیزشی بر اجرای تکلیف تعادلی پویا بود. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی و جامعه آماری متشکل از ورزشکاران دختر بود. نمونه شامل 24 نفر بود که داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. افراد پس از اجرای پیش­آزمون تصادفی در دو گروه۱۲ نفری قرار گرفتند. گروه تمرینات ریتمیک با موسیقی و گروه کنترل، تحقیق در سه مرحله اجرا شد. پیش­آزمون، اجرای پروتکل تمرینی در مدت 10جلسه (در این مرحله برای گروه­های با موسیقی، موسیقی انگیزشی از طریق دستگاه صوتی پخش شد). کنترل تعادل آنان از طریق خرده مقیاس تعادل آزمون برونیکس-اوزرتسکی دو در دو مرحله پیش­آزمون و پس­آزمون سنجیده شد. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل واریانس بین­گروهی با اندازه­های تکراری نشان داد که نمره کل خرده مقیاس تعادلی برونینکس اوزرتسکی دو (003/0P=) و با چشمان باز(000/0P=)، بسته (000/0P=)،بر روی زمین (000/0P=)، و بر روی تخته تعادل (000/0P=) در گروه تمرینی به­طور معناداری بهتر از گروه کنترل می­باشد. سطح معناداری 05/0a= در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد انجام تمرینات ریتمیک با موسیقی تاثیر معناداری بر روی تعادل دارد.

كلمات كليدي: تکلیف تعادل، تمرین، ریتمیک، موسیقی انگیزشی