

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى على بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى فى التمرينات الايقاعية

* د/هبة رحيم عبد الباقي

المقدمة :

أصبح الاهتمام بالرياضه هو الركيزه الاولى لمواجهه تحديات التنميه والتقدم بشكل عام ولكونها المصدر المؤثر فى كفاءه الانسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وادائه فى كافه الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الاداء المهارى. (١٦ : ١)

ومما لاشك فيه ان اساليب التدريب الرياضى قد تقدمت لتحقيق طفره فى المجالات الرياضيه المختلفه بمسابقاتها الفرديه والجماعيه بشكل يثير الدهشه مستفيدة فى ذلك بمبدا التكامل بين العلوم والمعارف والتي تهدف الى الوصول باللاعب لتحقيق افضل المستويات الرياضيه فى المواقف التنافسيه فى مجال تخصصه وفى حدود تخصصه وفى حدود ما يسمح به قدراته البدنيه والمهاريه والنفسيه والعقليه والاجتماعيه. (١٧ : ٢٣)

وتدريبات الوسط المائى من التدريبات الشائعه فى الوقت الحاضر حيث تعتبر تدريبات اللياقه البدنيه المائيه هى احد اشكال التدريب المفضله وهى تحتاج الى مهاره السباحه وان اى شخص لديه الرغبه فى ممارسه التدريب المائى يمكنه ان يجد المكان المناسب لاداء تدريبات اللياقه البدنيه المائيه. (٤ : ١٠)

وتشير "تعمات عبد الرحمن" (٢٠٠٠) إلى ان التدريب فى الوسط المائى يتيح مقاومه فى اتجاهات متعدده بينما الجاذبيه الارضيه على الارض تكون بمبثابه قوه وحيدته وها يجعل المتعلم يحقق ما يمكن تحقيقه على الارض ولكن فى نصف الوقت، ويحقق اتزان للعضلات لمقاومه الاصابات

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضيه كلية التربية الرياضيه جامعة مدينة السادات.

بسهولة اكبر وبشكل اسرع واكثر فاعليه لان الماء يحدث مقاومه متوازنه فى اتجاهات متعدده وبالتساوى على جميع اسطح الجسم بالاضافه الى ان استخدام الادوات فى التدريب المائى تزيد من شده التمرن. (٢٥: ١٢١)

وترى "مرفت محمد عبد اللطيف" (٢٠٠٠) أن استخدام الوسم المائى ساهم فى تطوير بعض القدرات البدنيه كالقوه والتحمل والمرونه حيث يعمل على مرونه المفاصل واستطاله العضلات وتقويتها دون التعرض لاي اصابات او مضاعفات وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومه الماء باستخدام اثقال متدرجه. (٢٣: ٢٣)

ويضيف "بانكلى هيلين Helen - Binkley" (١٩٩٦) ان التدريب داخل الوسط المائى يفيد فى زياده القوه والجلد العضلى كما انه يؤثر على القدرات البدنيه الخاصه. (٢٧: ٤)

ويوضح "مارتا وايت واخرون Otr, martha D.Hite" (١٩٩٥) ان التدريبات المائيه مهمه فى رفع اللياقه البدنيه واعاده التاهيل، كما يعتبر عنصر المرونه من العناصر الهامه لتقليل قوه الجاذبيه فى الماء، حيث يقل وزن الجسم مما يؤثر على حريه الجسم فى الماء فيتمكن رفع واطاله عضلات الرجلين دون الاحساس بالالم. (٣١: ٤)

كما يرى كلا من "سومى وكولير Soumie and Collier" (٢٠٠٣) ان التدريب داخل الماء يسهم فى تحسين اللياقه البدنيه والحركيه وتجنب الالم ويعيد توازن الجسم، ولذلك فان التحركات الاقوى والاسرع وحتى البسيطه ايضا داخل الماء يقابلها مقاومات اكبر، فهو يعتبر امداد عالى القوه لكل من القدرات البدنيه (السرعة- القوه- القدره- الرشاقه- التحمل- التوازن). (٣٣: ١٩)

تمثل التمرينات الايقاعيه خلق وابداع جمالى لحركات الجسم مترابطه فى انسياب مع الموسيقى المصاحبه لتعبر عن جمال الجسم وقدراته الفائقه وفقا لاسس علميه تربويه محدده، ويعتبر الابداع الحركى الجمالى من العوامل

الهامة التي يتميز بها التمرينات الايقاعية - هذا الابداع الحركى يعتمد على المزج من القدرات الجسميه والاحساس الداخلى لايفوتنا ان نذكر اهميه الذكاء فى الابداع والابتكار حتى يصبح العمل متكاملًا ذو قيمه ومن هنا نجد ان الذكاء يرجع الى اختلاف الافراد فى الابداع والابتكار الحركى،بالاضافه الى الانفعالات المختلفه للموسيقى المصاحبه والاحساس بالمكان والدقه والقوه للاستجابه المركبه الخاصه بكل فرد.

يتميز الاداء فى التمرينات الايقاعيه بالقدره على الاحساس بالحركه، والتحكم فى حركات الجسم اثناء المرجحات والدورانات والشقلبات بجانب القدره على ادراك المكان والاتجاه والمدى الحركى بالاطراف او حركه الجسم ككل، وتبادل الانقباض والانبساط المرتبط بالثنى والمد وحركات دوران الجسم المطلوبه بجانب الاحساس العضلى الحركى. (٢: ٦٣)

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى ومعرفه تأثيره على القدرات البدنيه و مستوى الاداءالمهارى للطالبات فى التمرينات الايقاعية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه ومستوى القلق ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه.

٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه.

مصطلحات البحث :

- الوسط المائى:

هو عباره عن وسط مادى شفاف يستخدم كنوع من انواع المقاومه تؤدى فيه مجموعه من التمرينات المتنوعه بحيث تكون جميع اجزاء الجسم مغموره داخل الماء الى نهايه الرقبه وتؤدى فيه جميع الحركات بالذراعين والرجلين داخل الماء حره او باستخدام ادوات

- القدرات البدنيه :

هى عباره عن مجموعه من الصفات البدنيه (القوه العضليه للرجلين- القوه العضليه للذراعين- مرونة- رشاقه- توافق- توازن).

الدراسات السابقه :

١- قام "براوارب هيلدى Helledy.KI , brewer.Bw (١٩٩٨) (٢٨) بدراسه عنوانها "الجرى فى الماء العميق وتنميه المهارات النفسيه واداء القلب ووضع معدلات للجهد الحسى اثناء الجرى فى الماء" وتهدف هذه الدراسه الى استخدام برنامج اشتمل على تمرينات جرى داخل الماء لتنميه المهارات النفسيه مثل الاسترخاء والتامل واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (٢) رجل وسيده وكانت من أهم النتائج الجرى فى الماء تأثير ايجابى على عمليه تدريب المهارات النفسيه لعدائى المسافات الطويله.

٢- قام "عصام الدين محمد" (٢٠٠٥) (١٢) بدراسه عنوانها "تأثير استخدام التدريبات فى الوسط المائى على بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى كره القدم" وتهدف هذه الدراسه الى تأثيراستخدام التدريبات فى الوسط المائى على بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى كره القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (٣٠)

لاعب وكانت من اهم النتائج ان التدريب فى الوسط المائى عمل على تطوير القدرات البدنيه الخاصه بكره القدم والتي انعكس تاثيرها على فاعليه الاداء المهارى.

٣- قام "حسن عبد الله احمد" (٢٠٠٦) (٦) بدراسه عنوانها "تأثير برنامج تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البيولوجيه والمستوى الرقى لمتسابقى عدو المسافات القصيره بالجمهوريه اليمنيه" وتهدف هذه الدراسه الى معرفه تأثير برنامج تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البيولوجيه والمستوى الرقى لمتسابقى عدوالمسافات القصيره عدو (١٠٠متر) واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين على عينه بلغ قوامها (٢٥) لاعب من لاعبي عدو (١٠٠متر) وكانت من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائيه بين القياسات القبليه والبعديه توضح التأثير الايجابى للبرنامج المقترح على المتغيرت البيولوجيه لصالح المجموعه التجريبيه.

٤- قامت "جيهان حامد حندوق" (٢٠٠٨) (٥) بدراسه عنوانها "تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريبات المائيه على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقى للناشئات فى سباق ٨٠٠ متر جرى" وتهدف هذه الدراسه الى معرفه تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات المائيه على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقى للناشئات فى سباق ٨٠٠ متر جرى واستخدم الباحثه المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين على عينه بلغ قوامها (٤٠) طالبه من طالبات الصف الثامن بمدرسه المواهب النموذجيه باماره ابو ظبى وكانت من اهم النتائج تفوق المجموعه التجريبيه داخل الماء على المجموعه الضابطه خارج الماء فى القياسات البعديه للمتغيرات البدنيه وبذلك كانت للبرنامج المقترح داخل الماء تأثير ايجابى على تحسين جميع القدرات البدنيه الخاصه قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعته إجراءات هذا البحث، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة
مجتمع وعينه البحث :

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقه الاولى بكلية التربيه الرياضيه جامعه مدينة السادات للعام الجامعى ٢٠١٧ / ٢٠١٨ والبالغ عددهن (٣٠) طالبه، وتم اختيار عدد (١٠) طالبه عشوائيا كعينه عشوائيه استطلاعيه وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (٢٠) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) طالبات والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينه البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث

العدد الكلى للطالبات	عينه البحث		الدراسه الاستطلاعيه	طالبات مستبعدات
	تجريبية	ضابطه		
٣٥	١٠	١٠	١٠	٥

وقد قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو (الطول- الوزن- السن) والقدرات البدنيه (القوه العضليه- التوازن الثابت والحركى- التوافق- الرشاقه- المرونه) ومستوى الاداء المهارى والجدول رقم (٢) يوضح تجانس مجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

متوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى متغيرات النمو والقدرات البدنيه ومستوى الاداء ن=٣٠

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	٢٠.٨٣٣	٠.٣٣٨	٢٠.٨٠٠	٠.٢٩٣
	الطول	١٦٢.٠٧٥	٤.٣١٧	١٦٢.٠٠٠	٠.٠٥٢
	الوزن	٦٢.٣٥٠	٣.٤٦١	٦٢.٥٠	-٠.١٢٠
القدرات البدنيه	قوه عضلات الرجلين	٨٨.١٢٥	٦.٨٥٨	٩٠.٠٠٠	-٠.٨٢٠
	قوه عضلات الذراعين	٦.٦٥٠	١.٠٧٥	٧.٠٠٠	-٠.٩٧٧
	مرونه العمود الفقرى	٤٥.٣٧٥	١١.١٥٦	٥٥.٠٠٠	-٠.١٦٨
	مرونه الفخذين والرجلين	٧١.٩٧٥	٤.٥٧١	٧٢.٥٠	-٠.٣٤٥
	الرشاقه	٣٢.٣٠٠	١.٥٢٣	٣٢.٠٠٠	٠.٥٩١
التوازن الثابت	التوافق	٣.٠٥٠	٠.٧٣٣	٣.٠٠٠	٠.٢٠٥
	التوازن الثابت	٤.٥٤٣	١.٧٣٦	٤.٢١٠	٠.٥٧٥
	التوازن الديناميكي	٧٠.٠٥٠	٥.١٠	٧٠.٠٠٠	٠.٠٢٩
	مستوى المهارى	٤.٨٢٥	٠.٦٨٥	٤.٧٥٠	٠.٣٢٨

يتضح من الجدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو وبعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء تنحصر ما بين (+٣) مما يشير الى اعتداليه توزيع افراد عينه البحث فى هذه المتغيرات ثم قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث (التجريبية والضابطة) فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين من هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلى للمجموعتين والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية
ومستوى الاداء ن=١=٢=١٠

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطه		قيمه ت
		س١	س١٤	س٢	س٢٤	
المتغيرات البدنيه	كجم	٨٦.٨٠	٦.٤٢٦	٨٨.١٠	٧.٨٨٠	٠.٥٤٢٠
	كجم	٥.٦٠	١.٤٣٠	٦.٣٠	١.٦٣٦	٠.٥٨٦
	سم	٥٥.٤٠	١٢.٨١٧	٥٦.٠٠	١٠.٢٢٠	٠.١٥٥
	سم	٧١.٥٠	٣.٣٠٨	٧٠.٥٠	٤.٤٧٨	٠.٧٦٢
	سم	٣٢.١٠	١.٧٢٩	٣٢.٣٠	١.٦٣٦	٠.٣٥٦
	سم	٣.٣٠	٠.٩٤٩	٣.١٠	٠.٧٣٨	٠.٧٠٦
	ث	٣.٩٩٥	١.٦٨١	٣.٥٤٠	٠.٩٨٥	٠.٩٩١
	عدد	٦٧.٤٠	٤.١٤٢	٦٧.٠٠	٦.٠١٩	٠.٢٣٢
مستوى الاداء	درجه	٤.٦٥٠	٠.٧٠٩	٤.٧٠٠	٠.٧٠٠	٠.٢٠٥

قيمه ت الجدوليه عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * مستوى الدلاله عند ٠.٠٥
يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥
بين المجموعتين التجريبية والضابطه وبعض القدرات البدنيه ومستوى
الاداء مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات :

- ١- الاجهزه والادوات المستخدمه :
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول سم
- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن كجم

- شريط قياس لقياس المسافات سم
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين كجم
- بساط ارضى- ساعه ايقاف- طباشير- مقعد سويدي- عقل الحائط
- ٢- الاختبارات والمقاييس :
- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين. مرفق (٤) (١٤ : ٤٣٥)
- اختبار التعلق مع ثني الذراعين بنات: لقياس تحمل القوه العضليه للذراعين. مرفق (٤) (٢١:٢٩٢)
- اختبار الجرى الزجراجى بطريقه باور ٣/٥.٤م: لقياس الرشاقه. مرفق (٤) (١٤ : ٤٦١)
- اختبار نط الحبل: لقياس التوافق. مرفق (٤) (١٤ : ٢١٠)
- اختبار الكوبرى لجونسون: لقياس المرونه العمود الفقرى. مرفق (٤) (١٩ : ٢٩٧)
- اختبار رفع القدم على عقل الحائط: لقياس مرونة الرجلين والفخذين مرفق (٤) (٢١:٣٢٥)
- اختبار الوقوف على مشط القدم: لقياس التوازن الثابت. مرفق (٤) (١٩ : ٣٠٨)
- اختبار باس المعدل الديناميكي: لقياس التوازن الحركى. مرفق (٤) (١٩ : ٣٢٦)
- ٣- الاستثمارات :
- استثماره استطلاع راي الساده الخبراء لتحديداهم القدرات البدنيه الخاصه مرفق (١) استثماره استطلاع رأى الساده الخبراء لتحديد الفتره الزمنيه لتنفيذ البرنامج مرفق (٢).
- استثماره قياس مستوى الاداء المهارى مرفق (٣)
- الدراسه الاستطلاعيه :

قامت الباحثة باجراء الدراسه الاستطلاعيه وذلك فى الفتره الزمنيه من يوم ٢٠١٧/١٠/٥ الموافق يوم الخميس الى يوم ٢٠١٧/١٠/٨ الموافق يوم

الاحد بفارق زمنى قدره ٤ ايام على عينه قوامها ١٠ طالبات تم اختيارهن بالطريقه العشوائيه من مجتمع البحث خارج عينه البحث الاساسيه وقد هدفت الدراسه الاستطلاعيه الى (ايجاد المعاملات العلميه لاختبارات القدرات البدنيه- التأكد من صلاحية الادوات واجهزه القياس- التعرف على مدى مناسبه الاختبارات المستخدمه لعينه البحث- التعرف على مدى ملائمته تدريبات الوسط المائى لافراد العينه- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثه عند تنفيذ البرنامج).

المعاملات العلميه :

١- معامل الصدق :

للتحقق من صدق اختبارات القدرات البدنيه المستخدمه قيد البحث استخدمت الباحثه صدق التمايز على عينه مميزه من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربيه الرياضيه للبنات جامعه حلوان وعددهن ١٠ طالبات، اما عينه الغير مميزه فهى عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها ١٠ طالبات وقد تم حساب دلالة الفروق بينها فى الاختبارات المستخدمه قيد البحث والجدول رقم (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعتين المميزه والغير مميزه فى

المتغيرات قيد البحث ن=١٠

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه المميزه		المجموعه غير المميزه		متوسط الفروق	قيمه ت
		س١	س٢	س٢	س٢		
قوه عضلات الرجلين	كجم	٨٩.١٠	٦٧.٩٠	٤.٩٠٩	٢١.٢	١٠.٥٥٣*	
قوه عضلات الفراعين	ثانيه	٦.٣٠	١.٤١٨	٠.٧٨٩	٣.١٠	٨.١٠٥*	
مرونه العمود الفقرى	سم	٥٧.٤٠	١٠.٩١٦	٥.٤٠١	٢٥.١٠	٨.٧٤٤*	
مرونه الفخذين والرجلين	سم	٧١.٣٠	٣.٨٣١	٤.٣٥٢	١٠.٩٠	٧.٩٧٦*	
الرشاقه	سم	٣٢.٣٠	١.٨٨٩	١.٥٠٦	٣.٣٠	٥.٧٩٥*	
التوافق	سم	٣.٠٠	٠.٦٦٧	٠.٧٣٨	٠.٩٠	٣.٨٣٩*	
التوازن الثابت	ث	٣.٩٥٩	١.٦٧٣	٠.٦٣٣	١.٧٥٩	٤.١٧٢*	
التوازن الديناميكى	عدد	٦٧.١٠	٥.٥٨٧	٥٥.٩٠	١١.٢٠	٦.٤٢٨*	
مستوى الاداء	درجه	٤.٦٠	٠.٦٩٩	٠.٨٨٣	١.٢٥	٤.٧٠٩*	

قيمه ت الجدوليه عن مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزه والمجموعه غير المميزه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء قيد البحث مما يشير الى صدق هذه الاختبارات

معامل الثبات :

تم حساب ثبات الاختبارات القدرات البدني المختاره قيد البحث بطريقه تطبيق الاختبارات واعاده تطبيقها على عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها ١٠ طالبات وذلك تحت نفس الظروف والشروط فى التطبيق الاول والجدول رقم (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى.

جدول (٥)

معامل صدق التمايز بين دلالة المجموعتين المميزه والغير مميزه فى المتغيرات قيد البحث

معامل الارتباط	متوسط الفروق	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحده القياس	المتغيرات
		٢٤	٢س	١٤	١س		
*٠.٦٥٧	٢.١٠	٥.٩٢٦	٦٥.٠٠	٤.٩٠٩	٦٧.٩٠	كجم	قوه عضلات الرجلين
*٠.٨١٥	٠.٣٠	١.١٧٤	٢.٦٠	٠.٧٨٩	٣.٢٠	ثانيه	قوه عضلات الذراعين
*٠.٦٩٤	٠.٤٠	٨.٨٨٢	٨٢.٠٠	٥.٤٠١	٨٢.٥٠	سم	مرونه العمود الفقرى
*٠.٨٦١	٠.٣٠	٤.٠٨٣	٦٠.٠٠	٤.٣٥٢	٦٠.٤٠	سم	مرونه الفخذين والرجلين
*٠.٨٠٦	٠.٢٠	٠.٩١٩	٢.٣٠	٠.٧٣٨	٢.١٠	سم	التوافق
*٠.٦٨٣	٠.٣٧٣	١.٠١٠	٢.١٠	٠.٦٣٣	٢.٢٠٠	ث	التوازن الثابت
*٠.٦٩٩	٠.٤٠	٣.٦٥٩	٥٦.٠٠	٤.٨٤١	٥٥.٩٠	عدد	التوازن الديناميكي
*٠.٨٦٣	٠.١٠	٠.٥٢٧	٣.٢٥	٠.٨٨٣	٣.٣٥	درجه	مستوى الاداء

قيمه ت الجدوليه عن مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقته ارتباطيه داله احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الاول والثانى حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين (٠.٦٥٧ : ٠.٨٦٣) مما يشير الى ثبات جميع المتغيرات قيد البحث.

البرنامج المقترح لتدريبات الوسط المائى :

١- هدف البرنامج :

استخدام تدريبات الوسط المائى لتحسين بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى.

٢- الاسس العلميه لوضع البرنامج :

تحقيق الاهداف التى وضع من اجلها- مناسبه محتوى البرنامج للمرحله السنيه قيد البحث- تحديد محتوى الوحدات التدريبيه- مراعاة الفروق الفرديه بين الطالبات- مراعاة مبدا التدرج فى حمل التدريب- ان يتسم البرنامج بالمرونه والتنوع.

- محتوى البرنامج :

١- فتره الاحماء ٢- الجزء الرئيسى ٣- التهدئه

جدول (٦)

نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبية

ملاحظات	شده الحمل	التكرارات	التدريبات	الزمن	مكونات الدرس
		٢/٨	١- (الوقوف فتحا-ثبات الوسط) ثنى الراس لاسفل (٢-١) ثم للخلف (٣-٤) ثم ثنى الراس للجبهه اليمنى (٥-٦) ثم الجبهه اليسرى (٧-٨)		
		٢/٨	٢- (الوقوف فتحا) دوران الكتف الايمن للامام (٢-١) ثم للخلف (٣-٤) ويكرر بالكتف الايسر		
		٢/٨	٣- الوقوف فرد وثنى الذراعين بالتبادل اما (٤-١) فرد وثنى الذراعين بالتبادل جانبيا (٥-٨)		
		٢/٨	٤(الوقوف فتحا- الذراعان ثبات الوسط) ميل الجذع للامام (٤-١) ثم ميل الجذع للخلف (٥-٨) -		
		٢/٨	٥- (الوقوف) الوثب لاعلى (٨-١) ثم الوثب للامام وللخلف (٨-١) ويكرر ذلك للجبهه اليمنى واليسرى (٨-١)		

تابع جدول (٦) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبية

ملاحظات	شده الحمل	التكرارات	التدريبات	الزمن	مكونات الدرس
		٢/٨	٦- (الانبطاح المائل) تقوس الجذع مع الثبات (٨-١)		
		٢/٨	٧- (جلوس طويل -فتحاً) ثنى الزراعين خلف الرقبه ويل الجذع يمينا مع الضغط (٨-١) ثم يسارا		
		٢/٨	٨- (الرقود على الظهر والزراعين بجانب الجسم عمل قبه والكوبرى والثبات في هذا الوضع (٨-١)		
	٦٥%من اقصى ما تتحمله الطالبه	٦/٤	١- (الوقوف ضم الزراعين على الصدر خارج الماء المشى للامام بعرض حمام السباحه مسافه ١٢.٥ ثم الرجوع للخلف الى نقطه البدايه بدون تحريك اليدين والمحافظة على فرد الركبتين وانقباض الرجلين	٢٠ق	الجزء الرئيسى اعداد بدنى خاص تدريبات الوسط المائى
		٦/٤	٢- (وقوف فتح القدمين والظهر مواجهه لحائط حمام السباحه ٩ يمكن مسك ثقل خفيف فى اليدين لزياده المقاومه الماء عند مستوى الكتفين تكرر رفع وخفض اليدين بزوايه ٩٠ درجة الى مستوى الكتفين مع مراعاة لمس الحائط فى كل مره		
		٦/٤	٣- وقوف القدمين معا وجانب الجسم مواجهه لحائط حمام السباحه مع مسك حافه الحمام يمكن استخدنا الأستك المطاطى فى رسغ القدم لزياده المقاومه رفع الرجل للامام ولاعلى مع الاحتفاظ بالرجل الاخرى مفروده يكرر التمرين لكل رجل ١٠-٢٠ مره		
		٦/٤	٤- الظهر ملامس لظهر الحمام ثنى الساعد زوايه ٩٠ درجة مع العضد الملاصق لجانب الجسم ثنى اصابع اليد لجعل اليد شكل الكاس حرك الساعد لملامسه البطن من الجانب الاخر ثم الرجوع لوضع البدايه		
		٤/٨	تعليم مهاره الطاحونه(الجلوس فتحاً) دوران الجذع اماما من جهة اليمين الي اليسار والوصول بالجذع الي الارض مع رفع الرجل اليمنى بشكل دائري تتبعها الرجل اليسرى مع رفع المقعد من علي الارض بشكل تدريجي والوصول الي وضع البدايه مره اخرى	٢٠ق	اعداد مهارى

تابع جدول (٦) نموذج لوحده تدريبيه للمجموعه التجريبيه

ملاحظات	شده العمل	التكرارات	التدريبات	الزمن	مكونات الدرس
		٢/٨	١- الوقوف المشى للامام بهدوء وبطء مع رفع الذراعين ببطء لاعلى اما الجسم مع اخذ شهيق عميق (١-٤) ثم الرجوع للخلف بهدوء مع خفض الذراعين لاسفل واخراج الزفير (٥-٨)	٥ق	تمرينات التهدئه
		٢/٨	٢- الوقوف توقيت منخفض فى المكان مع اهتزاز الذراعين وارتيائها بجانب الجسم (١-٨)		
		٢/٨	٣- الوقوف توقيت منخفض رفع الذراعان اماما (١-٢) عاليا (٣-٤) جانبيا (٥-٦) و لاسفل (٧-٨)		
		٢/٨	٤- الوقوف رفع الذراعان جانبيا عاليا (١-٤) ثم خفضهما (٥-٨)		

تجربه البحث الاساسيه :

١- القياس القبلى :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه المختاره وفى قياس مستوى الاداء المهارى ذلك فى الفتره الزمنيه ابتداء من يوم ١٢/١٠/٢٠١٧ الموافق يوم الخميس الى يوم ١٤/١٠/٢٠١٧ الموافق يوم السبت.

٢- تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعه التجريبيه فى الفتره من يوم ١٥/١٠/٢٠١٧ الموافق يوم الاحد الى يوم ١٦/١٢/٢٠١٧ الموافق يوم السبت، كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية على المجموعه الضابطه فى نفس الفتره، وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح خلال شهرين (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبيه فى الاسبوع بزمان (٥٥)ق للوحده التدريبيه وفى نهايه البرنامج (٩٠)ق، وقد تم التدرج بحمل التدريب عن طريق زياده زمن اداء الجزء الرئيسى لتدريبات الوسط المائى (٥)ق كل اسبوع وصولا الى زمن (٥٥) ق فى الاسبوع الاخير لتطبيق تدريبات الوسط المائى وذلك للمجموعه التجريبيه كما تم زياده نفس الزمن لاداء تدريبات الاعداد البدنى الخاص للمجموعه الضابطه.

القياس البعدى :

تم القياس البعدى فى الفتره الزمنيه من يوم ٢٠١٧/١٢/١٨ الموافق الاتنين الى يوم ٢٠١٧/١٢/١٩ الموافق الثلاثاء على مجموعتين البحث (التجريبيه- الضابطه) تحت نفس الشروط التى تمت بها القياس القبلى لكانتا المجموعتين فى جميع متغيرات البحث قيد البحث المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى.
 - الانحراف المعيارى.
 - معامل الارتباط.
 - معامل الالتواء.
 - الوسيط.
 - معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T.Test.
 - النسبه المئويه لتحسن القياسات البعديه عن القبليه
- عرض النتائج ومناقشتها :
- اولا : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق الاحصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى ن=١٠*

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمه ت
		س١	س٢	س٢	س٢٤		
قوه عضلات الرجلين	كجم	٨٦.٨٠	٦.٤٢٦	١١٧.٥٠	٩.٢٠٥	٣٠.٧	٨.٢٠٤٨
قوه عضلات الذراعين	ثانيه	٥.٦٠	١.٤٣٠	١٨.٣٠	٣.٨٣١	١٢.٧	*٩.٣١٧
مرونة العمود الفقرى	سم	٥٥.٤٠	١٢.٨١٧	٢٥.٩٠	٣.٥١٠	٢٩.٥	*٦.٦٦٠
مرونة الفخذين والرجلين	سم	٧١.٥٠	٣.٣٠٨	٩٠.٠٠	٣.٣٣٣	١٨.٥	*١١.٨١٩
الرشاقه	سم	٣٢.١٠	١.٧٢٩	١٨.٩٠	٢.٤٢٤	١٣.٢	*١٣.٣٠٠
التوافق	سم	٣.٣٠	٠.٩٤٩	٥.١٠	٠.٣١٦	١.٨	*٥.٣٩٩
التوازن الثابت	ث	٣.٩٩٥	١.٦٨١	١٩.١٧٨	٦.٩٧١	١٥.١٨٣	*٦.٣٥٢
التوازن الديناميكى	عدد	٦٧.٤٠	٤.١٤٢	٨٨.٦٠	٤.٥٢٧	٢١.٢	*١٠.٣٦٥
مستوى الاداء	درجه	٤.٦٥٠	٠.٧٠٩	١٢.٩٠	٠.٨٧٦	٨.٢٥	*٢١.٩٦٢

قيمه ت الجدوليه عن مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

دلاله الفروق الاحصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى ن=١٠

المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمه ت
		س١	س٢	س٢	س٢		
قوه عضلات الرجلين	كجم	٨٨.١٠	٧.٨٨٠	١٠٣.٥٠	١١.٧٩٧	١٥.٤	*٣.٢٥٧
قوه عضلات الذراعين	ثانيه	٦.٣٠	١.٦٣٦	١٠.٦٠	١.٦٤٧	٤.٣٠	*٥.٥٥٧
مرونه العمود الفقرى	سم	٥٦.٠٠	١٠.٢٢٠	٤٠.٥٠	٦.٤٣٣	١٥.٥٠	*٣.٨٥١
مرونه الكتفين والرجلين	سم	٧٠.٥٠	٤.٤٧٨	٧٩.٠٠	٥.٦٥٧	٨.٥	*٣.٥٣٤
الرشاقه	سم	٣٢.٣٠	١.٦٣٦	٢٩.٤٠	١.٧١٣	٢.٩٠	*٣.٦٧٣
التوافق	سم	٣.١٠	٠.٧٣٨	٤.٤٠	٠.٥١٦	١.٣٠	*٤.٣٣١
التوازن الثابت	ث	٣.٥٤٠	٠.٩٨٥	٧.٩٠٩	١.٧٢٨	٤.٣٦٩	*٦.٥٩٠
التوازن الديناميكى	عدد	٦٧.٠٠	٦.٠١٩	٧٣.٥٠	٥.٩٤٩	٦.٥	*٢.٣٠٤
مستوى الاداء	درجه	٤.٧٠٠	٠.٧٥٣	٧.٨٠	١.٣٩٨	٣.١٠	*٥.٨٥٧

قيمه ت الجدوليه عن مستوى $٠.٠٥ = ٢.٢٦٢$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى

جدول (٩)

دلاله الفروق الاحصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى ن=١ ن=٢

المتغيرات	وحده القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		متوسط الفروق	قيمه ت
		س١	س٢	س٢	س٢		
قوه عضلات الرجلين	كجم	١١٧.٥٠	٩.٢٠٥	١٠٣.٥٠	١١.٧٩٧	١٤.٠	*٣.٩٧٠
قوه عضلات الذراعين	ثانيه	١٨.٣٠	٣.٨٣١	١٠.٦٠	١.٦٤٧	٧.٧	*٧.٨٣٤
مرونه العمود الفقرى	سم	٢٥.٩٠	٣.٥١٠	٤٠.٥٠	٦.٤٣٣	١٤.٦	*٨.٥٣٩
مرونه الكتفين والرجلين	سم	٩٠.٠٠	٣.٣٣٣	٧٩.٠٠	٥.٦٥٧	١١.٠	*٧.١٠٨
الرشاقه	سم	١٨.٩٠	٢.٤٢٤	٢٩.٤٠	١.٧١٣	١٠.٥	*١٥.٠١
التوافق	سم	٥.١٠	٠.٣١٦	٤.٤٠	٠.٥١٦	٠.٧٠	*٤.٩٠٨
التوازن الثابت	ث	١٩.١٧٨	٦.٩٧١	٧.٩٠٩	١.٧٢٨	١١.٢٧	*٦.٦٢٧
التوازن الديناميكى	عدد	٨٨.٦٠	٤.٥٢٧	٧٣.٥٠	٥.٩٤٩	١٥.١٠	*٨.٥٧٠
مستوى الاداء	درجه	١٢.٩٠	٠.٨٧٦	٧.٨٠	١.٣٩٨	٥.١٠	*١٣.١٢

قيمه ت الجدوليه عن مستوى $٠.٠٥ = ٢.١٠١$ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا في القياسين البعدي للمجموعتين التجريبيه والضابطه في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

جدول (١٠)

نسبه تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبيه والضابطه في المتغيرات قيد البحث ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	المجموعه التجريبيه			المجموعه الضابطه		
	قبلي	بعدي	نسبه التحسن %	قبلي	بعدي	نسبه التحسن %
قوه عضلات الرجلين	٨٦.٨٠	١١٧.٥	%٣٥.٣٧	٨٨.١٠	١٠٣.٥٠	%١٧.٤٨
قوه عضلات الذراعين	٥.٦٠	١٨.٣٠	%٢٢٦.٧٩	٦.٣٠	١٠.٦٠	%٦٨.٢٥
مرونة العمود الفقري	٥٥.٤٠	٢٥.٩٠	%١١٣.٩٠	٥٦.٠٠	٤٠.٥٠	%٣٨.٢٧
مرونة الفخذين والرجلين	٧١.٥٠	٩٠.٠٠	%٢٥.٨٧	٧٠.٥٠	٧٩.٠	%١٢.٠٦
الرشاقه	٣٢.١٠	١٨.٩٠	%٦٩.٨٤	٣٢.٣٠	٢٩.٤٠	%٩.٨٦
التوافق	٣.٣٠	٥.١٠	%٥٤.٥٥	٣.١٠	٤.٤٠	%٤١.٩٤
التوازن الثابت	٣.٩٩٥	١٩.١٧٨	%٣٨٠.٠٥	٣.٥٤٠	٧.٩٠٩	%١٢٣.٤٣
التوازن الديناميكي	٦٧.٤٠	٨٨.٦٠	%٣١.٤٥	٦٧.٠٠	٧٣.٥٠	%٩.٧٠
مستوى الاداء	٤.٦٥٠	١٢.٩٠	%١٧٧.٤٢	٤.٧٠٠	٧.٨٠	%٦٥.٩٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق في نسب التحسن بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

وترى الباحثه ان هذه الفروق ترجع الى تاثير البرنامج التدريبي والذي يحتوى على مجموعه متنوعه من تدريبات في الوسط المائى والتى ساعدت على تحسين القدرات البدنيه اللازمه للاداء المهارى

كما تشير أهم نتائج دراسته "كيسهنز Kushner (١٩٩٥م) (٣٠)، خيريه السكرى، محمد جابر بريقع (١٩٩٩م)، نعمات عبد الرحمن" (٢٠٠٠م) (٢٥) ان التدريبات داخل الوسط المائى تؤدى الى حدوث تحسن

فى القدرات البدنيه وتقلل من الضغط الواقع على الجسم كما تزيد من مرونة المفاصل.

وتتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسه كلا من "مرفت محمد (٢٠٠٠م)، خيريه احمد" (٢٠٠١م) انه من ضمن فوائد التدريب فى الوسط المائى رفع مستوى بعض القدرات الحركيه مثل (القوه العضليه والمرونه والتحمل والسرعه) (٢٣:٢٣) (٩:٢٥)

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء ولصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثه هذا التحسن الايجابى فى اتجاه القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الوسط المائى حيث احتوى على مجموعه من الحركات والمهارات الخاصه بنشاط الوسط المائى والتي تركز اساسا على عمل العضلات الكبيره بالجسم كعضلات الرجلين والذراعين فى اتجاهات مختلفه من الثبات والحركه، بجانب انها من اهم خصائص تدريبات الوسط المائى انها تؤدى باكثر من عضو من اعضاء الجسم فى وقت واحد

وهذا التنوع فى تدريبات الوسط المائى من حيث طبيعه الحركه

وطريقه الاداء والسرعه المختلفه للاداء ادى الى تحسن ورفع اداء الطالبات وتتنفق هذه الدراسه مع دراسه بريوارب هيلدى Brewer BW, Helledy. KI (١٩٩٨) (٢٨) ودراسه عصام الدين محمد (٢٠٠٥م) (١٢) ودراسه جيهان حامد حندوق (٢٠٠٨) (٥) على فاعليه التدريبات داخل الوسط المائى وتأثيرها الايجابى فى رفع مستوى الاداء المهارى

وترى الباحثه ان الدلاله التى اشارت اليها نتائج هذا الجدول ان البرنامج المقترح قد اعطى الفرصه لاستمرار الطالبات فى الاداء وبالتالى تحسن مستوى الاداء المهارى لصالح القياسات البعديه حيث تراوحت قيمه (ت) المحسوبه للمجموعه التجريبيه (٢١.٩٦٢) وهى اكبر قيمه ت الجدوليه

والتي كانت (٢٠٢٦٢) مما يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثر على مستوى الاداء المهارى

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائى رقم (٧) يتضح تحقيق الفرض الاول والذى ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى وترى الباحثه ان هذا الدلاله قد ترجع الى تاثير البرنامج المتبع معهم بالكلية والذى كان له تاثير ايجابى على تنميه بعض القدرات البدنيه والمتمثله (القوه العضليه للرجلين والقوه العضليه للذراعين ومرونة العمود الفقرى ومرونة الفخذين والرجلين والرشاقه والتوافق والتوازن الثابت والتوازن الديناميكى)، وقد ظهر ذلك من خلال تحسن مستوى الاداء المهارى وان هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدى مما يدل على ان البرنامج التدريبي البدنى المعتاد قد ادى الى تنميه القدرات البدنيه والنفسيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث.

يتفق ذلك مع ما اشار اليه "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤) ان من اهم واجبات التدريب الرياضى التنميه الخاصه للصفات والقدرات البدنيه الضروريه لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول بالفرد لاعلى المستويات الرياضيه. (١٧ : ٣٨) وفى هذا الصدد يؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) ان الاعداد البدنى يعمل على تنميه القدرات البدنيه والحركيه من اجل تحسين النواحي المهاريه والخططيه. (١٣ : ٨٢)

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه العديد من العلماء انه عند تطبيق برنامج تدريبي معين خلال فتره زمنيه كافيه ينشا مجموعه من التغيرات البدنيه

والفسيولوجيه بشكل ايجابى ينتج عنها تطوروزياده فى القدره على الاداء والانجاز. (١٠: ١٧٤)

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائى رقم (٨) يتضح تحقيق الفرض الاول والذى ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا فى القياسين البعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه.

وترى الباحثة ان الدلالة التى اشارت اليها نتائج الجدول (٩) لصالح المجموعه التجريبيه قد ترجع الى ان البرنامج التدريبى المقترح اكثر فاعليه بتدريباته المتنوعه فى تحسين بعض القدرات البدنيه ومن ثم تحسين مستوى الاداء المهارى وتتفق نتائج هذه الدراسه النتائج التى اشارت اليها دراسة كلا من عصام الدين محمد (٢٠٠٥)(١٢) جيهان حامد حندوق (٢٠٠٨) (٥) على ان البرنامج التدريبى المقننه تساعد على رفع مستوى القدرات البدنيه وتحسين مستوى الاداء.

كما ترى الباحثة ان البرنامج التدريبى الموضوع على اسس علمية سليمة والذى يناسب مستوى وقدرات الطالبات يعمل على تحسين مستوى ادائهن.

كما يشير نتائج نفس الجدول الى وجود فروق داله احصائيا فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث تشير الى تميز المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه حيث بلغ المتوسط الحسابى للمجموعه التجريبيه فى (قوه عضلات الرجلين ١١٧.٥٠ - قوه عضلات الذراعين ١٨.٣٠ - مرونه العمود الفقرى ٢٥.٩٠ - مرونه الفخذين والرجلين ٩٠.٠٠ - الرشاقيه ١٨.٩٠ - التوافق ٥.١٠ - التوازن الثابت ١٩١٧٨ - التوازن

الديناميكي ٨٨.٦٠- كما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه الضابطه فى قوه عضلات الذراعين ١٠.٦٠- ومرونة العمود الفقرى ٤٠.٥٠ - مرونة الفخذين والرجلين ٧٩.٠٠ - والرشاقه ٢٩.٤٠ - التوافق ٤.٤٠ - التوازن الثابت ٧.٩٠٩ - التوازن الديناميكي ٧٣.٥٠-، وقد يرجع ذلك الى ممارسه البرنامج المقترح لتدريبات الوسط المائى مماساعد على تحسين هذه القدرات البدنيه للمجموعه التجريبيه فى حين ان البرنامج المتبع قد لايعطى فرصه للعمل على تحسين هذه القدرات البدنيه للمجموعه الضابطه بنفس الكفاءه كما يتضح من نفس الجدول تميز المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى متوى الاداء المهارى حيث بلغ المتوسط الحسابى للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء المهارى ١٢.٩٠ كما بلغ المتوسط الحسابى للمجموعه الضابطه ٧.٨٠

وترى الباحثه ان هذه هذه الدلاله قد يرجع الى الاستمرار فى البرنامج التدريبي لتدريبات الوسط المائى الذى اشتمل على مجموعه تدريبات متنوعه تؤدى من الثبات والحركه وهذا التنوع قد ساعد الطالبات على التقدم فى مستوى الاداء ويشير بهاء الدين سلامه (٢٠٠٠م) الى ان التدريب الرياضى المنظم يؤدى الى زياده كفاءه الجهاز العضلى، ويظهر ذلك فى قدره العضله على انتاج القوه العضليه التى تزيد من سرعه انقباض العضله (٢ : ٨٢) ويؤكد ذلك دراسه كلا من ساندرس مارى Sanders Marri (١٩٩٣م) (٣٢)، عصام الدين محمد (٢٠٠٥م) (١٢)، حسن عبد الله احمد (٢٠٠٦) (٦)، جيهان حامد حندوق (٢٠٠٨) (٥) الانتظام فى تدريبات الوسط المائى تعمل على تحسين القدرات البدنيه وبالتالي التحسن فى مستوى الاداء.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائى رقم (٩) يتضح تحقيق الفرض الاول والذى ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعه التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى و لصالح المجموعه التجريبيه.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق في نسب التحسن بين نتائج القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه.

يتضح من جدول (١٠) ان نسبة التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه في القدرات البدنيه قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ويتضح ان التوازن الثابت كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٣٨.٠٠٥%) ثم يليه قوه عضلات الذراعين بنسبه (٢٢٦.٧٩%) في حين كانت اقل معدلات التحسن في مرونة الفخذين والرجلين حيث بلغت نسبة التحسن (٢٥.٨٧%) للمجموعه التجريبيه، اما المجموعه الضابطه يتضح ان التوازن الثابت كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (١٢٣.٤٢%) ويليه قوه عضلات الذراعين بنسبه (٦٨.٢٥%) في حين بلغت نسبة التحسن (٦٨.٢٥%) في حين كانت اقل معدلات التحسن في التوازن الديناميكي حيث بلغت نسبة التحسن (٩.٧٠%).

كما يتضح من نفس الجدول ان نسبة التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى مستوى الاداء لصالح المجموعه التجريبيه يتضح ان نسبة التحسن فى مستوى الاداء المهارى للمجموعه التجريبيه (١٧٧.٤٢%) كما بلغت نسبة التحسن لمستوى الاداء المهارى للمجموعه الضابطه (٦٥.٩٦%)

وترى الباحثة ان هذا التحسن يرجع الى اشتمال البرنامج التدريبي فى الوسط المائى على اساليب اداء تعتبر اكثر فاعليه لزياده مطاطيه العضلات والمدى الحركى للمفاصل وزياده قوه عضلات الرجلين والذراعين لمدى اهميتها فى التمرينات الايقاعية.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه نتائج دراسه خيريه السكرى بريقع (٢٠٠٠) ان استخدام الوسط المائى فى التدريب اصبح من احدث طرق ووسائل التدريب على مستوى العالم لما له من تاثير واسهامات كبيره فى تحقيق اللياقه البدنيه الكليه، كما يساعد ايضا فى تطوير الاداء الفنى المتضمن الانشطه الرياضيه المختلفه. (٩ : ٤)

ويتضح من الجدول (١٠) ان نسبة التحسن فى القياسات البعديه اعلى من القياسات القبليه فى المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعه التجريبيه ما بين (٢٥.٨٧% : ٢٦.٧٩%) فى القدرات البدنيه فى حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعه الضابطه ما بين (٩.٧٠% : ١٢٣.٤٢%) فى القدرات البدنيه

كما يتضح ان القياسات البعديه اعلى من القياسات القبليه لمجموعه التجريبيه من المجموعه الضابطه فى مستوى الاداء المهارى قيد البحث حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعه التجريبيه (١٧٧.٤٢%) فى حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعه الضابطه (٦٥.٩٦%)

وقد تعزو الباحثه تفوق المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه فى بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء نتيجة لتفوق البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائى وما يحتوى عليه من تدريبات متنوعه موجهه بصوره مباشره للهدف التدريبي للبرنامج.

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج دراسته "محمد صبرى عمر" (١٩٩٧) ان من فوائد الوسط المائى اكتشاف اخطاء الاداء والتى يصعب اكتشافها على الارض نتيجة لسرعه الاداء ويمكن ان يتم تعليم الجسم ان يتخذ الاوضاع المناسبه التى تعتبر مفاتيح الاداء الصعب والتى يصعب الوصول اليها على الارض ويساعد على تطوير الاداء الفنى المتضمن للانشطه الرياضيه المختلفه وتطوير اللياقه البدنيه الخاصه والمهاريه للاعبين. (٢٢: ٥٧)

ومن خلال ما سبق يتضح اثر فاعليه البرنامج عند استخدام نتائجه فى المجال التطبيقى لذلك كان البرنامج التجريبي للمجموعه التجريبيه اكثر ايجابيا مقارنة بالمجموعه الضابطه حيث تفوقت فى جميع القياسات البدنيه والمهاريه قيد البحث.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول الاحصائى رقم (١٠) يتضح تحقيق الفرض الاول والذى ينص على " توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى ولصالح المجموعه التجريبيه.

الاستخلاصات :

- ١- استخدام التدريبات فى الوسط المائى له تاثير ايجابى على تنميه القدرات البدنيه قيد البحث.
- ٢- تنميه القدرات البدنيه لها تاثير ايجابى على ارتفاع المستوى المهارى لدى عينه البحث.
- ٣- البرنامج التقليدى المتبع بالكلية كان له تاثيرا محدودا نسبيا على بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى.
- ٤- تفوق المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه فى جميع المتغيرات المختاره قيد البحث.

التوصيات :

- ١- ضروره استخدام البرنامج باستخدام الوسط المائى للطالبات فى الفتره الصيفيه لفاعليه على تنميه بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى.
- ٢- ضروره الاهتمام بتنميه القدرات البدنيه الخاصه بالتمرينات الايقاعيه كمتطلبات اساسيه للارتقاء بمستوى الاداء المهارى.
- ٣- الاستعانه بتدريبات الوسط المائى عند وضع برامج لتنميه وتحسين القدرات البدنيه الخاصه بالتمرينات الايقاعيه والجمباز الايقاعى لما لها تاثير كبير على تنميه القدرات البدنيه فيهم.
- ٤- اجراء دراسات لمقارنه تاثير تدريبات الوسط المائى على برامج التدريب الاخرى.
- ٥- الاستفادة من تدريبات الوسط المائى المقترحه لتنميه القدرات البدنيه لدى العينات المماثلة.

((المراجع))

اولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم سعد زغلول، السيد معوض السيد: "المبادئ الاساسيه للجمباز الفنى"، كلية التربيه الرياضيه جامعه الازهر، القايره، ٢٠٠٥م.
- ٢- اديل سعد شنوده، ساميه فرغلى منصور: "الجمباز الفنى ومفاهيم تطبيقات" تملتى الفكر، الاسكندريه، ١٩٩٩م.
- ٣- بهاء الدين ابراهيم سلامه: فسيولوجيا الرياضه والاداء البدنى لاكتات الدم، القايره، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.
- ٤- جمال عبد الحليم الجمل: التمرينات المائيه واللياقه"، مؤسسه الجمل للطباعه، طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٥- جيهان حامد حندوق: "تاثير برنامج مقترح باستخدام التدريبات المائيه على بعض القدرات البدنيه الخاصه والمستوى الرقى للناشئات فى سباق ٨٠٠ متر جرى"، بحث منشور، مجله التربيه الشامله، المجلد الاول، النصف الاول، كلية التربيه الرياضيه للبنات، جامعه الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- ٦- حسن عبد الله: "تاثير برنامج تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البيولوجيه والمستوى الرقى لمتسابقى عدو المسافات القصيره بالجمهوريه اليمنيه"، رساله دكتوراه، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان، ٢٠٠٦م.
- ٧- خالد فريد زياده: "تاثير برنامج تمرينات نوعيه لتنميه القدرات التوافقيه على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئ رياضه الجودو"، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعه المنصوره، ٢٠٠٧م.

- ٨- خيريه ابراهيم، محمد بريقع: "تمرينات الماء تاهيل -علاج -لياقه"، منشاه المعارف، الاسكندريه، ١٩٩٩م.
- ٩- خيريه ابراهيم، يوسف ذهب على، محمد جابر بريقع: "مدخل الاستجابات البيولوجيه لالقاء الضوء على تدريب الجرى خارج وداخل الماء العميق لتقنيه الكفاءه الوظيفيه للمراه الرياضيه"، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى للرياضه والعولمه، المجلد الثالث، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٠- سلمى نصار، ذكى درويش، عصام حلمى: "بيولوجيا الرياضيه والتدريب"، دار المعارف، القاهره، ١٩٨٢م
- ١١- سيد عبد المقصود: "نظريات الحركه"، دار الفكر العربى، القاهره، ١٩٨٦م.
- ١٢- عصام الدين محمد: تاثير استخدام التدريبات فى الوسط المائى على بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بلاعبى كره القدم"، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه طنطا، ٢٠٠٥م.
- ١٣- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات وتدريب)"، دار المعارف، القاهره، ٢٠٠٣م.
- ١٤- عماد الدين عباس ابوزيد: التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات -تطبيقات) ط٢، منشاه المعارف، الاسكندريه، ٢٠٠٧م.
- ١٥- فضليه حسين سرى: "جماز البنات"، الجهاز المركزى للكتاب الجامعى، ١٩٩٠م.
- ١٦- قسم طرق التدريب والتربيه العلميه: "التدريب الرياضى"، المركز العربى للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٣م.

- ١٧- محمد حسن علاوى: "سيكولوجيه التدريب والمنافسات"، دار المعارف، القاهره، ١٩٨٣م.
- ١٨- علم التدريب الرياضى: ط١٣، دار المعارف، القاهره، ١٩٩٤م
- ١٩- محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركى"، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد لطفى السيد: "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي"، مركز الكتاب للنشر، الاسكندريه، ٢٠٠٦م.
- ٢١- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربيه الرياضيه"، ط٤، دار الفكر العربى، القاهره، ٢٠٠١م.
- ٢٢- محمد صبرى عمر: هيدروديناميكا- الاداء فى السباحه، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الاسكنديه، ١٩٩٧م.
- ٢٣- مرفت محمد عبد اللطيف: تاثير استخدام اسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروراويك) على مستوى الاعداد البدنى للمبارزين الناشئين"، رساله ماجستير غير منشوره، جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- نبيله خليفه، سهير لبيب فرج، ناريمان الخطيب: "الاسس النظرية والتطبيق فى الجمباز الفنى"، كليه التربيه الرياضيه للبنات، ٢٠٠٣م.
- ٢٥- نعمات احمد عبد الرحمن: "الانشطه الهوائيه"، منشاه المعارف، الاسكندريه، ٢٠٠٠م.
- ٢٦- هبه عبد العظيم حسن: تاثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز الحركات الارضيه على القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى لطالبات كليه التربيه الرياضيه"، رساله دكتوراه، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه اسيوط، ٢٠٠٥م

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

- 27- **Binewer–Helen, Maria:** Water exercises Effect on improving muscular strength and endurance in elderly in city American women on degree Name Ph.D.1996
- 28- **Brewer. BW, Helled ,KI:** the deep and physiological skills straining and water running ,1998
- 29-**Evans. EM, Cureton.K:** Metobolic ,circulator andpercetual responses,1998
- 30-**Kashner R.F:** Bioelectrical Impedance analysis are view of principal and application ,JAM coll nutr ,11(2) :199-209.(1995)
- 31- **Mart D.white ,OTER:** water Exercise therapeutic altermatives ,Houston ,Texas ,Human Kinetics (1995)
- 32- **Sanders –Marri,Elzabeth:** Selected physiologist training adoptions during water fitness program colled wave aerobics.DN degree name Ms,DD,1993
- 33- **Soumie &Collier ,D:** Effects arthritis exercise program on function ,fitness and perceived activates of daily living measures in odults with arthritis.
- 34- WWW.Pulemed.2003