

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة
البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ولاء عبد الله علي

إشراف

د. جمال شاكر

د. محمود الأطرش

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية،
بكلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2018

أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة
البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ولاء عبدا لله علي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 17 / 1 / 2018م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- | | | |
|-------|-------------------|----------------------------|
| | / مشرفاً ورئيساً | - د. جمال محمود شاكر |
| | / مشرفاً ثانياً | - د. محمود حسني الأطرش |
| | / ممتحناً خارجياً | - أ. د. عبد الناصر القدومي |
| | / ممتحناً داخلياً | - د. بدر رفعت |

الإهداء

إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود، إلى
من رفعت رأسي عالياً افتخاراً به ... أبي العزيز

أدامه الله ذخراً لي

إلى التي رآني قلبها قبل عينها ، وحضنتني أحشائها قبل يديها، إلى شجرتي التي لا تذبل ، إلى
الظل الذي آوي إليه في كل حينأمي الحبيبة

حفظها الله

إلى من ضحى بزهرة شبابه في سجون الاحتلال من أجل الوطن والحرية، إلى قدوتي وسندي
في هذه الحياةأخي الأسير مجد علي

أعاده الله إلينا سالماً

إلى من قاسمنى الحب، إلى نبض القلب، ونسيم الروح، وعبير الفجر، ونور العين، إلى شريك
حياتي، موسى

إلى من زرعوا في نفسي كل معاني الحب والوفاء...أخوتي وأخواتي

خلود، دلال، محمد، معتصم، وماهر

أدامهم الله سنداً لي في هذه الحياة

إلى من كانوا لي أوفياء ...صديقاتي العزيزات

إلى جميع زملائي وزميلاتي في الدراسات العليا

لهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي ...

الباحثة

الشكر والتقدير

بعد حمد الله سبحانه وتعالى الذي علم الإنسان ما لم يعلم، يطيب لي أن أسطر بمداد من نور كلمات جياشة تحمل في طياتها شكري وخالص تقديري واحترامي إلى الدكتور جمال شاكر والدكتور محمود الأطرش على جهودهم المتواصل في إسداء كل ما هو مفيد من أجل إنجاح هذه الدراسة.

كما واتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير للجنة المناقشة البروفيسور عبد الناصر لقدومي كونه ممتحن خارجي والدكتور بدر رفعت كمتحن داخلي لتكرمهم بقراءة الرسالة ومناقشتها .

ولا يفوتني في هذا المقام أيضاً أن أتقدم بجزيل شكري إلى الأستاذ الدكتور عماد عبدالحق على ما قدمه لي من مساعدة في استخدام مسبح جامعة النجاح. وإلى أساتذتي في كلية التربية الرياضية، أثابهم الله جميعاً كل خير.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة
البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب
علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالبة:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
ح	فهرس الجداول
ط	فهرس الملاحق
ي	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها
2	مقدمة الدراسة
7	مشكلة الدراسة
8	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	فرضيات الدراسة
9	حدود الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	الإطار النظري
37	الدراسات السابقة
45	التعليق على الدراسات السابقة
48	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
49	منهج الدراسة
49	مجتمع الدراسة وعينة الدراسة

52	متغيرات الدراسة
52	المعالجات الإحصائية
53	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
54	عرض النتائج
63	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
64	مناقشة النتائج
68	الاستنتاجات
68	التوصيات
69	قائمة المصادر والمراجع
77	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
1	خصائص أفراد عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر والطول والوزن (ن = 20)	49
2	التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين على القياس القبلي لبعض عناصر اللياقة البدنية (ن = 20).	50
3	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة	51
4	أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (ن = 10).	54
5	أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (ن = 10).	58
6	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق على القياس البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير المجموعة (ن = 20).	61

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
78	الاختبارات المعتمدة لتحقيق الدراسة	1
80	نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية	2
81	تحكيم البرنامج التدريبي	3

أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى

طالبات جامعة النجاح الوطنية

إعداد

ولاء عبد الله عبد الرحيم علي

إشراف

د. جمال شاكر محمود

د. محمود حسني الأطرش

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (20) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين متساويتين، حيث خضت المجموعة التجريبية الأولى إلى برنامج التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى، بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية إلى برنامج التمرينات المائية بدون موسيقى. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال إجراء القياسات القبلية والبعدي لعناصر اللياقة البدنية (التحمل (اختبار كوبر (12 دقيقة)، الانبطاح المائل (30) ثانية، المرونة، الرشاقة، قوة عضلات البطن (30) ثانية). واستخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى. وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تحسين جميع عناصر اللياقة البدنية ماعدا الرشاقة (اختبار الجري المتعرج) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية. كما وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائية على

القياس البعدي لأثر التمرينات المائية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين.

وأوصت الباحثة بالعديد من التوصيات من أهمها ضرورة استخدام التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى من أجل تحسين عناصر اللياقة البدنية أثناء التدريب .

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

فرضيات الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة، ويعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير، حيث يسهم هذا التطور بتحقيق الانجازات الكبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية، وهذه الانجازات لم تأت من فراغ أو وليدة للصدفة، وإنما تحدث بفعل قدرة الباحثين والمتخصصين في المجال الأكاديمي والتطبيق على توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم في هذه الفعاليات وخاصة في عالم السباحة.

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تأثير مهم في جميع الألعاب الرياضية والجماعية والفردية، وهي ذات أهمية كبيرة للرياضي في حياته اليومية بصفة عامة وفي النشاطات الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى الرياضي تعد عنصراً أساسياً وفعالاً في رفع درجات التعلم والتطور إلى أعلى المستويات، ومنها عملية تعلم السباحة (الطائي، 2012).

ويرى رزق (2003) ان السباحة تعد من الرياضات المائية الأكثر أهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية، ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية، وتحرص بعض الدول المتقدمة على محو أمية السباحة كما تحرص على محو أمية القراءة والكتابة. طالما يؤكد ذلك عبدالعال (2012) في اشارته على ان السباحة تعد من الرياضات المائية كما اجمع العلماء والخبراء والرياضيين، لذا يجب على الجميع تعلمها وممارستها في سن مبكرة كما يجب على الرياضيين معاودتها من حين الى آخر لتكتسب الكثير من الفوائد التي تظهر في التقدم في رياضتهم الأصلية. حيث أجرى أستاذ الفسيولوجي ومدرّب السباحة بجامعة سدني فارس كلاب (Vars Klap) اختبار تخطيط القلب لمجموعه من أبطال

السباحة في مرحلة التهدئة بعد فترة التدريب العنيف أثبتت كفاءة غير عادية للجهاز الدوري التنفسي.

والسباحة أحد انواع الرياضات المائية، وتعد الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط مائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث قدرة الفرد في التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس (سالم، 1997). وهذا ما أكدته آكلي (2012) على أن السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي تستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد تمرينا نوعا ما، بصفته وسطا يختلف كثيرا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (اليابسة، الأرض)، فالموضع الذي يتخذ فيه الماء مختلف كثيرا عن الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء في جسم السباح، والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب.

ولم يعد حوض السباحة مصمماً من أجل السباحة وحسب فقد توسعت التمارين المائية لتشمل أنواعاً متعددة من النشاطات، بدءاً بالتمارين المائية الهوائية أو المشي أو الهرولة في الماء وصولاً إلى تمارين القوة وتمارين صندوق الخطو. كذلك نجد أن بعض المعدات التي تستخدم أصلاً على اليابسة أصبحت تستخدم في الماء مثل جهاز السير المتحرك وماكينات التجديف والدراجات الثابتة، والمدرجات السلم، ونظراً لأهمية التمرينات في الوسط المائي، أصبح الاتجاه الحديث في مجال اللياقة البدنية ينادي باستخدامها حيث تعد التمرينات المائية من البرامج الحديثة التي ازداد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة من قبل الباحثين لما لها من دور كبير في تحقيق اللياقة البدنية واللياقة المرتبطة بالصحة، حيث لم يعد ينظر للتمرينات المائية على أنها صورة من صور الرفاهية في المجتمع ومقصورة على فئة معينة من الأفراد، وإنما هي وسيلة ضرورية للأفراد تهتم بها المؤسسات التربوية في الدول المتقدمة تكنولوجيا وعلمياً، لرفع المستوى الصحي للأفراد وبدلاً مناسبا للتمرينات الأرضية، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من الألم أثناء أداء التمرينات الأرضية، سواء أكانوا من المصابين أم كبار السن أم الأطفال حيث إن مفهوم التمرينات المائية توسع وانتشر انتشاراً كبيراً وذلك بعد أن أدرك

القائمون على عمليات التدريب إمكانية الاستفادة من خصائص الماء والتدريب فيه على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لجميع الأفراد والفئات العمرية ولجميع المستويات وقد ظهرت أكاديميات متخصصة في ذلك مثل الأكاديمية الكندية للتمرينات المائية والأكاديمية الأمريكية (Terry, 1999) .

وأشار شاكر (2007) نقلاً عن توفيق (1980)، وآدمي (Adami, 2002) الى أن الوسط المائي يعد وسيلة للعلاج والشفاء من الأمراض منذ العصور القديمة، ويشير تيري وويرنر (2003) إلى أن التمرينات المائية أصبحت نشاطاً شائعاً من أجل تحسين اللياقة البدنية ويحظى باهتمام متزايد من قبل الباحثين، ففي الماضي كانت تمرينات الماء تمارس من كل قبل النساء المتقدمات بالسن اللواتي يملن الى التدريب المنخفض الجهد، أما اليوم فأصبحت تمارس من كل الفئات والمستويات ومن كلا الجنسين، وذلك نتيجة للريغبة في المرح، وكونها بديلاً آمناً للجري وركوب الدراجات والتمرينات الأرضية .

وتعد اللياقة البدنية في حياة الدول ذات أهمية فهي تمثل الاستثمار الحقيقي في صحة أفرادها، الأمر الذي أدى بالعاملين في مجال التربية البدنية الى العمل وبخطى حثيثة على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية، مما أكسب هذه المهنة والعاملين فيها مركزاً مرموقاً وأهتماماً متميزاً في معظم دول العالم وخاصة بعد النتائج الباهرة التي حققها المجتمعات التي أولت هذا الأمر عناية واهتماماً . (عبد الحميد وحسانين، 1997)

لذلك شهدت الألفية الثالثة اهتماماً كبيراً ومنقطع النظير باللياقة البدنية ونظراً للتقدم التكنولوجي وتزايد أمراض قلة الحركة، الأمر الذي أدى الى حدوث طفرة في علم التدريب وظهور مراكز اللياقة البدنية التي تسعى لتوفير طرق وأساليب تسهل من ممارسة الأفراد للرياضة والنشاط البدني (الهزاع، 1995) .

ويشير الربضي (2001) إلى أن أهمية اللياقة البدنية تكمن في ارتباطها المباشر في صحة الإنسان وشخصيته، وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية هدفاً وطنياً وقومياً في كثير من دول العالم، مما دعا أجهزتها المعنية بذلك إلى نشر المفاهيم النظرية والعملية للياقة البدنية، وهناك

بعض الدول توجه عقوبات صارمة لكل من لا يتحلى بلياقة بدنية مناسبة لكتلته جسمه و مناسبة لطوله .

إذ يعد تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من أهم أهداف التربية البدنية لما لها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية كالتحصيل العلمي، والنمو البدني، والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية (عبد الحق، 2005).

وقد أكدت الكثير من المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية العالمية، في الآونة الأخيرة، أهمية عناصر اللياقة البدنية وإرتباطها بالصحة، وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد وسلامته ومثالية كما أشار اليه سرداح (2005)، وشرعب (2012)، كما ان تلك العناصر تعد قابلة للتطور من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، كما تتأثر سلباً وبشكل مستمر في نسبة شحوم في الجسم، وهذه العناصر قابلة للقياس بأدوات واضحة ومحددة فعلياً، وميدانياً كما أشار لها الهزاع (1997)، نقلا عن كوربن ولندسي (1996) ثم ان هناك ثلاثة اتجاهات يحققها النشاط البدني للوصول للصحة النموذجية وتسهم هذه الاتجاهات في تطوير الصحة العامة، وهذه الاتجاهات هي:

- الوقاية من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة في العصر الحديث، فهناك أدلة قاطعة بأن الأمراض المزمنة مثل السكري، وتصلبات الشرايين، تكون نسبتها قليلة عند ممارسي الأنشطة الرياضية، كدراسة خوان وآخرين (Juan, et al, 2009)، ويرى مسؤولو الصحة العامة أن هناك ارتباطاً كبيراً بين النشاط الرياضي والصحة، اذ يمكن التقليل من مخاطر الأمراض المزمنة، وان النشاط الرياضي يحقق طريقاً مختصراً للوصول للصحة العامة .

- أظهر التدريب المنظم، واللياقة البدنية الجيدة فاعلية في التقليل من أعراض المرض، والاسراع في عملية التأهيل بعد المرض، مثل السكري والذبحة الصدرية والام الظهر، وهذا ما أكدته خوان وآخرين (2009)، وتوماس (2007) .

- ان اللياقة البدنية والتدريب المنظم هما طريق للصحة العامة، حيث أنهما يساهمان في تحسين نوعية الحياة المرتبطة بالحالة النفسية الجيدة نتيجة الاحساس بالصحة، ويعد مستوى عناصر اللياقة البدنية مؤشراً واقعياً عن الحالة البدنية التي وصل اليها الفرد، علماً ان لكل عنصر من هذه العناصر تمارين خاصة تعمل على تنمية وتطويره، وذلك من أجل الوصول للصورة المثالية الفرد وذلك من خلال المحافظة على بدن سليم ومعافى، وقد اصبحت برامج اللياقة البدنية والمركز الصحية تهدف، من وراء هذه العناصر الى تحسين نوعية الحياة .

إن توظيف الأجهزة والوسائل المساعدة الأفضل لإيصال المعلومة للطلبة يساهم بشكل كبير وفعال في رفع مستوى ممارسي الألعاب الرياضية تحصيلياً وفنياً، وللموسيقى الدور الكبير في استنفار قدرات المتعلمين التي من شأنها تسريع وتنظيم العملية التعليمية (حسن، 2010) .

وان التأثير الأول للموسيقى بأنها تزيد من قدرة التحمل لدى الرياضي أثناء التمرين الرياضي، مؤكداً أنه لن يمكن الاستفادة من هذا التأثير إلا عند ممارستها بقدر معتدل من التحمل على الجسم وليس بصورة شديدة.

أما التأثير الثاني، فيتمثل في أن الموسيقى تخفف من شعور الرياضي بالإجهاد أثناء ممارسة التمرين وبالنسبة للتأثير الثالث يكمن في أن ممارسي الرياضة يشعرون بمزيد من الراحة والاسترخاء بشكل عام عند الاستماع إلى الموسيقى أثناء أداء التمرين.

وأضيف أنه لم يمكن التوصل بشكل دقيق إلى أسباب هذه التأثيرات الثلاثة للموسيقى في حالة الرياضي أثناء الجري، إلا أنه رجح أن يُعزى سبب ذلك إلى انجذاب انتباه الرياضي إلى الموسيقى، التي يستمتع إليها أثناء التمرين؛ ومن ثم لا يلاحظ الوقت الذي يقضيه في ذلك

. (Bhaskara, 2002)

ويؤثر استخدام الموسيقى في زيادة التحصيل المعرفي وعملية التعلم وسرعة تعلم مهارات فضلاً عن تأثير الموسيقى في تحسين وتطوير الجانب الفني (محمود، 2003).

وأن تداخل الإيقاع الموسيقي بتمرينات خاصة أعدت أدى إلى تطوير قدرة التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجلين والتوافق الحركي العام أيضاً، فضلاً عن أن تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي سهل من عملية ضبط إيقاع التمرينات، ومن أهم ما أوصى به الباحثون هو ضرورة إدخال الإيقاع الموسيقي في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومنها قدرة التوافق الحركي، كذلك ضرورة تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي واستعماله في اكتساب اللياقة البدنية. (شلس وعبدالهادي، 2011)

مشكلة الدراسة

في ضوء ما سبق ونظراً لأهمية السباحة من الناحيتين الصحية والبدنية للطلبة بشكل عام وللطالبات بشكل خاص تظهرا أهمية إجراء هذه الدراسة، وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسات في اليمين تناولت برامج تمرينات مائية مصاحبة للموسيقى تمكن غير الممارسين للسباحة من أداء هذه التمرينات في المياه وخاصة العميقة منها وإن حداثة الاهتمام باستخدام برامج التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى وأثرها على اللياقة البدنية ونقص الدراسات العربية التي اهتمت بهذا الموضوع وقلة الاهتمام في إدخال الإيقاع الموسيقي في أثناء التدريب ولاسيما مع فئة الطالبات، ولأن للإيقاع الحركي (الموسيقي) خصوصية جمالية إذ يفيد الإناث عند ممارسة التمرينات المائية وذلك بزيادة الإحساس بالجمال والشعور العضلي وذلك لمصاحبة الموسيقى جميع التدريبات وهذا ما أكدته حسن (2010) ولاحظت الباحثة بأن عدم استخدام الوسائل الحديثة مثل الموسيقى ذات تأثير ضعيف على الارتقاء بعملية التدريب مما يؤثر ذلك على ضياع الكثير من الجهد والوقت في تحقيق أهداف العملية التدريبية، لذا أرادت الباحثة دراسة هذه المشكلة بإدخال متغير الموسيقي أثناء التدريب وبالتالي تقليل الفجوة ما بين ما هو مستخدم عالمياً وعربياً في هذا المجال .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

1. حداثة الاهتمام بالتمرينات المائية المصاحبة للموسيقى ونقص الدراسة المحلية والعربية التي اهتمت بالموضوع وبالتالي تقليل الفجوة في هذا المجال وبما هو معمول به عربيا وعالميا.
2. تأمل الباحثة بان تكون هذه الدراسة من خلال تمريناتها وما ستتوصل إليه من نتائج بعد تطبيق التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى بمساعدة العوامل في حقل تدريب السباحة.
3. انها من أولى الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .
4. الاستفادة من نتائجها كونها تفتح مجالا واسعا للباحثين من أجل إجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.
5. وضع تصور لبرنامج في التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية التعرف الى:

- أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .
- أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

- الفروق بين أفرادا لمجموعتين التجريبيتين على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

فرضيات الدراسة

سعت الدراسة الحالية التحقق من الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في اثر التمرينات المائية على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ،بين أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى وغير المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .

حدود الدراسة

التزمت الباحثة بالحدود الآتية:

الحد البشري: تم إجراء الدراسة الحالية على مجموعة من طالبات جامعة النجاح الوطنية.

الحد المكاني: تم إجراء الدراسة الحالية في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

الحد الزمني: تم تطبيق التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بالفترة الزمنية ما بين 2017/2/20-2017/4/25 للفصل الدراسي الثاني 2017/2018 م .

مصطلحات الدراسة

اللياقة البدنية: هي قدرة الفرد على أداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ (يونس وخنفر، 1985).

التمرينات المائية: بأنها التمرينات البدنية والحركية تؤدي بالوسط المائي، الهدف منها أستغلال الناحية الايجابية للماء في تطبيق هذه التمارين من خلال أمتلاك الضغط على الجسم وتوفير زيادة الطفو . (بحري، 2010)

التمرينات المائية: هي عبارة عن مجموعه من التدريبات والأنشطة التي تمارس باستخدام أدوات أو بدونها في الماء وتعود على الجسم بلياقة بدنية وصحة جيدة* .

الموسيقى: هي إحدى الوسائل الفعالة للمساهمة في عملية التعليم كونه مرتبط بالإحساس ووسيلة مساعدة في توضيح الحركة (فرحات، 2001).

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات

الأطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الأطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

مفهوم السباحة

يشير ابو عبيد (2014)، أن السباحة هي احدى انواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

ويعرف ربابعة (2013) السباحة بأنها نوع من النشاط الرياضي يتضمن التحرك في الماء باستخدام الذراعين والرجلين.

وترى سالم (1997) أن السباحة احدى انواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

طبيعة السباحة

وتشير سالم (1997) إلى أن رياضة السباحة تختلف في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء - وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين - والرجلين - وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابس الذي يعيش فيه.

حيث أن ممارسة السباحة يأخذ الجسم وضع الطفو الأفقي على سطح الماء وتستخدم ضربات الذراعين والرجلين في توقيت منتظم وفي تتابع مستمر كمحركات لدفع الجسم للتقدم للأمام ولذلك تعتبر منطقة الجذع قاعدة ارتكاز لتحرك الجسم للأمام، وتتم عملية الشهيق والزفير بطريقة منتظمة تتماشى مع ضربات الذراعين ووضع الرأس، كما ان درجة حرارة الماء

والضغط المتعادل للماء على جميع أجزاء الجسم يجعل من السباحة رياضة تختلف اختلافا جوهريا عن الرياضات والأنشطة الأخرى.

أهمية السباحة

تعتبر السباحة من أهم الأنشطة الرياضية التي يمارسها الانسان وتختلف عن بقية الفعاليات من خلال كونها تمارس داخل الماء وليس مثل بقية الفعاليات في اليابسة وفي الوسط الهوائي، وحيث ان الماء اكثر كثافة من الهواء لذلك يتطلب جهدا بدنيا كبيرا لغرض التغلب على عدة مقاومات تحيط بالفرد أثناء الاداء.

تؤكد عبد الحميد (2009) إن رياضة السباحة تعتبر رياضة كاملة لأنها تحرك كافة عضلات الجسم، والسباحة رياضة تروحية تبعد الانسان عن المحيط الذي يعيش فيه كالموظف في دائرته والطالب في مدرسته والعامل في معمله وغيرها من الأعمال اليومية التي تؤثر على الناحية البدنية والنفسية للإنسان.

ومن خلال ما سبق نجد ان الفرد يشعر بالراحة والصحة والسعادة والابتعاد عن روتين الحياة اليومية وتكسبه أيضا مقاومة ضد الأمراض المختلفة.

يؤكد العياش (1989) أن زيادة فوائد ممارسة السباحة لجسم الانسان وما يحدث من تطور داخلي تكيف (مع الوضع الجديد)، حيث أثبتت الدراسات الحديثة والسابقة ان السباحة الرياضة الوحيدة التي تكون عضلات جسم الانسان عاملة بنسبة لا تقل عن (80%) أثناء فترة الاداء الفعلية للرياضة، مع العلم ان العضلات الرئيسية التي تقوم بالعمل تبلغ نسبة الاداء فيها (100%) مثل عضلات الاطراف العليا والأطراف السفلى وهذا ما يميز فعالية السباحة عن بقية الفعاليات. ويضاف وكمثال تأثير السباحة في جسم الانسان هي درجة حرارة الماء، فعندما تنخفض درجة حرارة الماء لتصل إلى (20) درجة مئوية فان جسم السباح يفقد (100) سعره وهي تعادل نسبة ما يفقد على اليابسة خلال ساعة من الاداء اليومي، أما عند بقاء جسم السباح في ماء درجة حرارته (25) درجة مئوية ويرتفع حتى مستوى رقبة الشخص فانه يتطلب

أوكسجين بنسبة لا تقل عن (50%) عن الحالة الاعتيادية اليومية وهذا بدوره يتطلب (5-9) أضعاف من مقدار ما يحتاجه الفرد من الطاقة خلال نفس الفترة الزمنية عند وجود على اليابسة.

يشير الأخوان جعفر (2006) ان من ناحية التأثيرات الداخلية للسباحة فإن المحيط المائي يرفع من عملية التمثيل الغذائي بسبب صرف الطاقة العالية نتيجة لاستخدام مجاميع عضلية كبيرة ولمختلف أجزاء الجسم حيث يدفع الأداء العضلي الشعيرات الدموية الدقيقة لزيادة سرعة التبادل الغذائي وتزويد العضلات بالطاقة اللازمة للعمل والتخلص في نفس الوقت من الفضلات، ومنها:

أولاً: الجانب الفسلجي

تشير سالم (1997) إلى أن السباحة تعتبر من أهم انواع الرياضات التي تكسب الفرد قدرة فسيولوجية عالية لأجهزة الجسم الحيوية فيظهر أثرها واضحا على الجهاز التنفسي، حيث تنفرد رياضة السباحة بضرورة تنظيم عملية التنفس في شكل إيقاع منتظم فتزيد ممارسة السباحة من كفاءة عملية التنفس. كما أن ممارسة السباحة يتطلب طاقه عاليا من الجسم، وهذا يحتاج إلى كمية كبيرة من الأكسجين للعمل على توليد الطاقة، وهذا يتطلب إلى أن تتم عملية التنفس في شكل إيقاعي منتظم، حسب طريقة السباح بشرط ان يستخدم الوقت القصير المتاح في عملية الشهيق بأخذ أكبر كمية هواء داخل الرئتين.

التأثيرات في عملية التبادل الغذائي

يشير جعفر (2006) في دراسة إلى أن عملية التمثيل الغذائي توفر السرعات الحرارية لعضلات السباح وحيث أن الغذاء يحتوي على عناصر رئيسية كالكاربوهيدرات، والبروتينات، والدهون فضلا عن الأملاح والفيتامينات وحيث أن رياضة السباحة تتطلب كميات مختلفة من هذه العناصر تختلف من شخص لآخر وحسب متطلبات الاداء.

ومن خلال دراسة جعفر (2006) فان سباحي المستوى العالي الأبطال يحتاجون الى (6000) سعره حرارية يوميا، وهي كمية كبيرة اذا ما قورنت ببقية الفعاليات لذلك فان تدريب السباحة يتطلب غذاءً متوازنا وفق احتياجات الجسم للطاقة أثناء الاداء.

التأثيرات في جهاز القلب والدوران

يشير العياش (1989) من خلال ممارسة السباحة فان الاداء يتطلب طاقة عالية وتوفير كميات من الأوكسجين المنقول عن طريق كريات الدم الحمراء التي تتضاعف نتيجة لزيادة الطلب من قبل العضلات و بقية أجزاء الجسم على الطاقة وهذه الزيادة في الدم تؤدي الى زيادة في حجم القلب وكذلك زيادة في حجم الدفع القلبي - باستمرار الاداء للفعالية- لذلك نجد كبر حجم القلب وزيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وهذا يتطلب زيادة في حجم الأوعية الدموية التي يزداد قطرها عن الوضع الاعتيادي وأيضا زيادة قابلية الشعيرات الدموية لزيادة قابلية التبادل مع العضلات العاملة بصورة خاصة وبقية أجزاء الجسم بصورة عامة.

وهذا بدوره يؤدي الى انخفاض الضغط العالي للدم والى ارتفاع بسيط في الضغط الواطئ وهو يبعد بذلك مرض القلب والضغط المرتفع عن الانسان.

التأثيرات في جهاز التنفس

يشير جعفر (2006) إلى أن الزيادة في عملية التمثيل الغذائي تتطلب توفر الأوكسجين وهذا بدوره يحدث تغيرا وتكيفا خاصا لدى السباحين من خلال زيادة قابلية التبادل الغازي للحويصلات الرئوية التي تزداد قدرتها على التبادل لسد النقص في كمية الأوكسجين المطلوب وهذا بدوره يؤدي الى زيادة حجم الشهيق في المرة الواحدة، أما من ناحية قابلية الحويصلات فاتها تزداد أيضا كرد فعل عن التكيف الحاصل مع هذه التغيرات الفسلجية.

التأثير على الجهاز الحركي

أما بالنسبة للجهاز الحركي فقد أشارت سالم (1997) إلى أن السباحة تحدث تغيرات كيميائية في أجهزة الجسم والعضلات أثناء القيام بالحركة، ويزداد توافق العمل بين العضلات مما يؤدي إلى اقتصاد في الطاقة المستهلكة عند أداء الجهد المبذول.

ثانياً: الجانب العلاجي

يشير ربابعة (2013) إلى فوائد السباحة من الناحية العلاجية أنها تزيل آلام العضلات وتقلصها وتعمل على المحافظة على مدى مرونة المفاصل وزيادة كفاءة أدائها وتحسين وظائفها عند ممارسة السباحة أو المشي على شواطئ الخليج فإن الأشعة تحت الحمراء تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتعالج الآلام الروماتزمية وهي علاج أيضاً لالتهاب عرق النسا "التهاب عصب الورك" وهذا ما يعرف بالعلاج الحراري عند المشي على شواطئ الخليج والتعرض لأشعة تحت الحمراء التي تشفي الكثير من الأمراض المزمنة والحالات المستعصية.

ثالثاً: الناحية النفسية والاجتماعية:

تظهر الفوائد الترويحية والاجتماعية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في مشكلة حل وقت الفراغ للفرد، عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه، والسباحة كنشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس اتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة في السباحة.

وتظهر الفوائد الاجتماعية للسباحة في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة ممارستها مع الآخرين واستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يؤدي إلى إيجاد علاقات اجتماعية بينهم (سالم، 1997).

ويشير حسن وحسن (2006) ان رياضة السباحة هي رياضة الرياضات، وواحدة من أهم الرياضات الشعبية التي يمارسها معظم شعوب العالم ذكوراً وإناثاً، وفي مختلف الأعمار، وتحدد أهميتها بالنقاط الآتية:

1. تساعد السباحة على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم.
2. تساد السباحة على رفع درجة كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية.
3. تساعد السباحة على توسيع عضلات الصدر وتقويتها وزيادة كفاءة الرئتين .
4. زيادة الهموجلوبيين بالدم .
5. تؤثر السباحة ايجابيا في عضلات البطن مع أعضائها الداخلية (الكبد والطحال) وتؤدي الى تسهيل عملية الهضم .
6. تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي .
7. تنشيط عملية الشهيق والزفير وتجهيز الأعضاء الداخلية بالأوكسجين.
8. الماء يعتبر مدلك طبيعي للجسم.
9. لها أهمية إنسانية في حالة إنقاذ شخص من الغرق.

فوائد السباحة

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمرض القلب والمفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة

جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الانسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا أصبحت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي (راتب،1990).

الفوائد الجسمية

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالاضافة الى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين جعفر (2006).

الفوائد الفسيولوجية

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب اكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي الى زيادة مرونة الرئتين ثم الى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما ان للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلات القلب بالاضافة الى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي الى تسهيل عملية الهضم(Coثرan,2000).

الفوائد الترويحية والاجتماعية

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة

الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تبيته السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين، وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه (جعفر، 2006).

الفوائد الصحية

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وراحة ايجابية للاعبين بالإضافة الى كونها تدفع الفرد الى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول الى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد (العايش، 1989).

الفوائد النفسية والعقلية

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال اداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والإقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة (Joyce, 2006).

الفوائد العلاجية

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على ان يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة . أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (Moran, 2011).

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الإنجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال، وإشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات. وتنمية الصفات الشخصية لدى الانسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة. وعدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين. ورفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد تثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو التخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل الى ان يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل لياقته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون اقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة. حيث تساهم السباحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الاولمبية التي يبلغ عددها (29) سابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة. ودفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبت لم تستطيع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها. حيث تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد ولممارسة بعض انواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل (53) العامة للتدريب وذلك لمعظم انواع النشاطات الرياضية (قاسم، أحمد، 2000).

تكسب ممارستها مجموعة من الصفات الاجتماعية كالشجاعة والشهامة ولا سيما في مواقف الإنقاذ وحسن التصرف و تشبع رغبات ميول الجميع ولا سيما ذوي الاحتياجات الخاصة بذلك (Phillips, 2008).

مجالات السباحة

السباحة الترويحية

يرى راتب (1990) أن ممارسة الشخص لهواية ترويحية شيئاً هاماً في تكوين شخصيته المتكاملة، وأن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية، وتعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس وفيها لا يلتزم الفرد باتباع قواعد خاصة وطريقة معينة للسباحة وإنما يترك الفرد حرية اختيار الوقت والطريقة.

السباحة التنافسية

يرى علي (2000) أن السباحة التنافسية هي بعكس السباحة الترويحية حيث يفرض على الفرد الوقت والطريقة التي ستمارس بها السباحة وذلك وفق قوانين محددة تم اعتمادها مثل الاتحادات المعنية لرياضة السباحة، حيث يطلب من السباح أن يبذل قصارى جهده من أجل أن ينهي المسافة المطلوبة بأقل زمن ممكن وبالطريقة التي تتطلبها نوع السباحة من حيث البدء وطريقة السباحة والدوران.

سباحة المعاقين

إن اكتساب المعاقين بمرور الوقت اهتماماً خاصاً باعتبار أن الإعاقة من المآسي الإنسانية ولها تأثير على النمو العام للفرد في النواحي الحركية والنفسية والاجتماعية وقد استخدمت السباحة كوسيلة لمعالجة المعاقين كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية

يتم تقسيمها وفق الإعاقة وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه وتنمية ميوله وقدراته (Rahman, 2011).

أشار علي (2000) أنه تم استخدام السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعاقين رقم (39) لسنة (1975) أن "المعوق هو الشخص الذي أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاوله عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي نتيجة عجز خلقي منذ الولادة".

السباحة الإيقاعية

يذكر أبو عيد (2004) أن هذا المجال من مجالات السباحة الخاصة بالإناث، حيث تقوم المشاركات بهذه السباحة بالقيام بحركات فنية معينة مصاحبة للإيقاع الموسيقي بحيث تشكل رسماً تعبيرياً يجمع بين الأداء الفني لبعض حركات الأكروبات المائية وتتخللها الدوران والالتفافات وحركات الرشاقة المصاحبة للموسيقى.

السباحة التعليمية

يرى الفاتح وآخرون (1999) أن السباحة تهدف إلى اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتجريب للوصول إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية الرياضية.

السباحة العلاجية

يرى كل من بدر (2006)، ستالمان (Stalman, 2008) أنه نظراً للعديد من الخواص التي يتمتع بها الوسط المائي سواءً على الجانب الفسيولوجي أو النفسي أو الوظيفي فإن التمرينات المائية من أهم برامج العلاج لبعض التشوهات القوامية والتأهيل بعد العمليات

الجراحية خاصة عندما لا يفضل حمل الأوزان الثقيلة نسبيا، أو عندما يكون هناك مدى حركي محدود لبعض المفاصل، حيث تعمل ممارسة التمرينات المائية ومن خلال درجات الحرارة المناسبة للماء بإزالة أو التخفيف من التوتر والتصلب العضلي للشخص المريض.

أقسام السباحة:

أشار كل من الحشوش (2012) وربابعة (2013) إلى أقسام السباحة:

1. السباحة الشعبية:

قلد الناس بعضهم بعضا وتعلموا الطفو والسباحة فوق سطح الماء، وظهرت أشكال سباحة مثل السباحة البحرية والسباحة النهرية والجانبية والمقصية ويد فوق يد وحركات تشبه سباحة الضفدع أو سباحة ذوات الأربع قوائم، ولا يوجد للسباحة الشعبية قواعد فنية ثابتة.

2. سباحة المسافات الطويلة:

عرفت السباحة لمسافات طويلة قديما وخاصة بين جزر اليونان إلا أن المنافسة فيها لم تكن معروفة وقد ظهرت شهرتها حديثا منذ النصف الثاني من القرن التاسع عشر عندما قطع الكابتن ويب ماثيو بحر المانش (34) كم عام (1875) لأول مرة بين دوفر في إنجلترا وكاليه في فرنسا، وقلد كثيرون منهم أبطال عرب مثل اسحق حلمي وهو أول سباح عربي قطع بحر المانش (1928)، وتبعه عدد كبير من السباحين العرب من مصر وسوريا ولبنان وبعض دول الخليج العربي، وقد كان السباح الأرجنتيني أنطونيو ابرتوندو أول من قطع المانش في الاتجاهين بلا توقف عام (1961) في سبع ساعات وأربعين دقيقة، وعرف أيضا سباق كابري نابولي - سباق البحيرات الكندية وسباق اللوار وغيرها الكثير، وعرف في الدول العربية سباق النيل الدولي وسباق جيلة البندقية وسباق صيدا. بيروت وسباق شاطئ ضوء القمر بالدمام وقد حدد الاتحاد الدولي للسباحة مسافة (5 كم - 20 كم) سباقات دولية يشرف عليها ضمن حدود قياسية يتم مراقبتها جيدا.

3. سباحة المسافات القصيرة:

عرفت هذه التسمية في البلاد العربية لتمييزها من السباحات الطويلة، وتؤدي سباقات هذه السباحة بأربعة أنواع رئيسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي للهواة وتقام مبارياتها في مسابح مغلقة أو مكشوفة طولها (50) م وعرضها (25) م وعمقها لا يقل عن (1,8) م ولا يوجد فيها تيارات مائية. يقسم الحوض إلى (10) مسارات حارات مرقمة من اليمين إلى اليسار من (9-0) وتجري المسابقات في المسارات من (8-1) والتي يفصل بينهما حبال تطفو على سطح الماء بواسطة أجسام مفرغة بلاستيكية خفيفة، يسبح المتسابق فوق خط أرضي مستقيم بين حبلين بادئاً من قفزة رأسية من فوق منصة البداية التي ترتفع من (70-50) سم من سطح الماء في مسابقات السباحة الحرة والفراشة والصدر، أما مسابقات الظهر فتكون بدايتها من حافة الحوض في الماء، ويتم الدوران والعودة بعد لمس الجدار المقابل في المسابقات فوق (50).

الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة

أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعي عند ممارسة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

عوامل الأمن الصحية:

1. إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعليم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية.

2. ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال .

3. لا يسمح بالنزول الى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
4. عدم السماح للمتعلمين بالنزول الى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
5. عدم السماح للمتعلمين بالنزول الى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم مثل العلك.
6. أخذ الاحماء الكافي قبل الدخول الى حوض السباحة وذلك لتجنب تقلص العضلي والاصابات والإرهاق.
7. عدم النزول الى حوض إذا كان الجسم متعباً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.
8. أخذ دوش والذهاب الى دورة المياه قبل النزول الى الحوض.
9. تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
10. تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على احداث تقلصات عضلية بالاضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
11. تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والابط مع أهمية تبديل الملابس المبللة (المايوه) عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ اذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح .(حسين، 2000)

الأمّن والسلامة في السباحة:

1. عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
2. يجب الاعتناء بمصادر الاضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
3. يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.

4. إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار.
 5. الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض وكذلك بالنسبة لبلاط الارضية والجدران والقاع.
 6. يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالطهيرات والمعقمات في فترات منتظمة.
 7. يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للأطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتيريا والحرارة.....الخ .(راتب، 1990)
- أسس الأمن والسلامة للسباحين:**

1. تجنب السباحة بمفردك وأصبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة .
2. يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والانقاذ .
3. اتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول الى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها .
4. أطلب المساعدة بالتلوح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ولمجرد التسلية .
5. تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة .
6. عدم القفز الى الماء في المناطق غير المعروفة .
7. عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد بديلا لمهارة السباحة .

8. يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الاحماء الكافي أو التعب والارهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سباحته ويجعل جسمه مسترخياً ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائماً الامتداد السريع للعضلات .

9. طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره .

10. تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلاً عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر . (حسين، 2000)

التمرينات المائية:

تعتبر التمرينات المائية من الأنشطة الرفدية الفريدة، إذ يعتبر من أحدث الطرق العلمية الحديثة على مستوى العالم التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية المترتبة بالصحة، مقارنة مع باقي الأنشطة الرياضية الأخرى نظراً لطبيعة الوسط المائي المستخدم كبيئة وممارسة، وما يحويه هذا الوسط من ضغط الموائع ومقاومة الماء، بجانب اتخاذ الجسم الوضع الأفقي، الذي يحسن من وظائف عمل القلب، والجهاز الدوري، فقد حظيت التمرينات المائية باهتمام علماء الطب الرياضي وفسولوجيا التدريب الرياضي لما لها من فوائد سواء في تأهيل وعلاج الإصابات الرياضية، أو في برامج التدريب بغض النظر عن تطوير العمل البدني للأنشطة الأخرى. (السكري وبريقع، 2002).

ان التمرينات في الوسط المائي تزودنا بفوائد جمة وكثيرة أكثر من التمرينات التقليدية، إذ تعتبر وسيلة فعالة لتنمية اللياقة البدنية، وأن برامج التمرينات المائية تشبه برامج التمرينات الأرضية، مثل التدريب الدائري والفتري والتدريب المستمر، وهذه البرامج يمكن تخصيصها لتناسب احتياجات شخص واحد أو تعميمها لتناسب أكبر قدر ممكن من الناس.

ومن التأثيرات الصحية نتيجة ممارسة التمرينات المائية:

- تقليل نسبة الدهون في الدم .
- تقليل خطر الإصابة بالسكري.
- أنقاص الوزن .
- تخفيف الضغوط النفسية.
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- تقليل خطر الموت المبكر. (Terr & Werner, 2003)

ويشير شاكر (2007) نقلاً عن بانريتا (Banretta, 1993) على أن التمرينات في المياه الضحلة والعميقة أحدثت تطور مذهل في استجابة عمل أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري التنفسي، ويشير شاكر (2007) عن روتي وتروب (Routi & Troup, 1994) على أن مستوى الاوكسجين في الدم ارتفع ليقابل مستوى الاوكسجين الموصى به من خلال الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (1980) من خلال حصة واحدة، كذلك طبيعة المقاومة للماء زادت من القوة العضلية وتحملها، وتحسن كبير في المرونة بحيث تسمح للمفاصل بالتحرك بمدىها الطبيعي ويؤكد رابعه (2001) أن هناك علاقة طردية بين شدة الحمل البدني وبين كمية الأوكسجين المستهلكة فنتيجة شدة الحمل يرتفع معدل ضربات القلب ويزيد سرعة سريان الدم وبالتالي تزداد كمية الأوكسجين المنقولة الى العضلات العاملة مما يؤدي الى زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم، وهذا يساعد على أداء العمل لفترات طويلة دون حدوث تعب، كما ان لمقاومة الاحتكاكية للماء خلال التمرينات تعمل على تقوية العضلات الضعيفة للجسم، حيث توافق عمل العضلات

مع الحركات الحادثة تسبب تدريجاً تقوية لهذه العضلات .

أشكال التمرينات المائية:

تمتاز التمرينات المائية بتنوع أشكالها، وقد أشار كل من (شاكر، 2007)، (السكري وبريقع، 1999)، (خشناور، 2010)، بأن التمرينات المائية هي واحدة من أهم اشكال التمرينات في عصرنا الحالي، والتي تزويدنا باللياقة البدنية والمتعة والأمان، لكل الأشخاص من كل الأعمار والقدرات، وهذا النوع من التمرينات هو عبارة عن أشكال متنوعة من حركات الأيدي والارجل والجذع بالتناغمة وتمارس في عدة أوضاع .

واتفق كل من (السكري وبريقع، 2010)، (شاكر، 2007)، (Kaasonen, 2006) بتقسيم لتمرينات المائية الى نوعان هما:

1. **تمرينات في المياه الضحلة:** وتمارس عندما يكون جزء من الجسم مغمور بالماء، اذ تعتبر تمرينات اللياقة المائية في المياه الضحلة هي الأكثر شيوعاً بسبب ملائمتها لأكثر انواع البرك حتى المنزلية منها، وتمتاز بقلّة الأدوات المستخدمة ومناسبتها لجميع الفئات حتى الذين يخافون من السباحة، وان عمق الماء هو العنصر الرئيسى الذي يحدد كمية المقاومة، واثّر الضغط المائي على العظام والمفاصل والأربطة .

2. **تمرينات في المياه العميقة:** وتمارس بمساعدة أدوات خاصة للطفو لدعم الجسم بحيث يكون الماء أقل من مستوى الراس، وهذا النوع من التمرينات مليء بالتحدي وخاصة مع تنوع أدوات العوم حيث كانت تقتصر على فئة محدودة من الرياضيين، إلا ان توفر هذه الأدوات سهل من ممارستها لكافة الفئات والرياضيين بغض النظر عن امكانياتهم بالسباحة تيري وويرنر (Terry & Werner, 2003) وتشير السكري وبريقع (2010) ان هذا النوع من التمرينات المصممة لأكتساب عنصر التحمل، وهذا يحدث عندما يستمر النشاط لفترة طويلة دون راحة أو مع وجود فترة راحة قصيرة، ومن خلال أداء هذه التمرينات سوف يتم أكتساب ما يلي:

- زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي .

- زيادة التحمل الكلي .

- استبعاد حوالي (90%) من وزن الجسم.
 - زيادة المقاومة الى حوالي اربع مرات عند العمل بالوضع الرأسي مقابل الوضع الأفقي .
 - نقص قوة الضغط على المفاصل والعمود الفقري .
- وتذكر كوري (Koury, 1996) أنه يوجد خمس مواقع في جسم الإنسان لتحديد عمق الماء الذي يمكن اداء التمرينات فيه وهي منطقة أسفل الظهر والوسط وعظم القص، والصدر والرقبة .

مجالات التمرينات المائية:

أولاً: تمرينات اللياقة

- التناسق العضلي .
- التمرينات التعويضية .
- إنقاص الوزن .
- التوازن .
- تنمية القوة والتحمل .
- نقص الكولتسرول .
- تحسين وظائف الجسم .

ثانياً: التمرينات التأهيلية

فإن الوسط المائي، أفضل لهم من التمرينات العلاجية التأهيلية من غير الماء، بسبب الخواص المميزة للماء، ومنها نقص الجاذبية، ومن فوائد تدريبات الماء في مجال التأهيل:

1. المرونة

2. إعداد تأهيل العضلات

3. زيادة المدى الحركي

4. استعادة القوة

5. ضبط التوازن

6. الأمان

ثالثاً: التمرينات العلاجية

رابعاً: تحسين الأداء. (عبد الرزاق، 2005)

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

اللياقة البدنية : مجموعة من الصفات التي يمتلكها الأفراد أو يطورونها والتي لها علاقة بقدرتهم على أداء المجهود البدني، ولها عناصر ديدة منها ما هو متعلق بالأداء الرياضي مباشرة كالسرعة والتوازن والرشاقة ومنها ما هو متعلق بالصحة كاللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية والمرونة وتركيب الجسم .

مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يشير النجار (1989) أن اللياقة البدنية نوعين هما: الأول اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي والثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

ويشير المزييني (2003) إلى أن هناك فرق بين اللياقة البدنية واللياقة البدنية من أجل الصحة لذا يجب مراعاة نوعية التمرين لتحقيق الفوائد الصحية .

كما يشير الصغير (2001) إلى أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي (اللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي).

ويذكر الخولي (2000) أن اللياقة البدنية هي : كفاية الجهازين الدوري والتنفسي، ومنها:

- اللياقة العضلية وهي: كفاية العضلات في التغلب على المقومات والانتقال .
 - لياقة المفاصل وهي: قدرة المفصل في التحرك خلال مدى واسع تشريحياً .
 - لياقة تركيب الجسم وهي: تحكم الفرد في حجم دون الجسم بنسبة الى الوزن الكلي .
- وقد أشار المزييني (2003) إلى أن اللياقة القلبية التنفسية تسمى اللياقة الهوائية .

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1. اللياقة القلبية التنفسية:

يعرف الهزاع (1995) اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على توفير الأوكسجين للعضلات العاملة، ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل أكبر كمية من الدم المحملة بالأوكسجين إلى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الأوكسجين هناك .

كما يعرف المزييني (2005) هي قدرة الجسم على أخذ واستخدام الأكسجين بما يمكن من الاستمرار في أداء الجهد البدني أو الأنشطة البدنية بدون تعب مفرط .

• وتعتبر مهمة للمحافظة على الصحة العامة ويعبر عنها بالقدرة الهوائية القصوى كما يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين .

طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية

- يتم قياسها بطريقة مباشرة في المختبر أثناء أداء مجهود بدني متدرج حتى التعب باستخدام السير المتحرك أو دراجة الجهد .

- وبطريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية متمثلة في قياس الزمن المستغرق لقطع مسافة معينة (مثل 1600 متر) أو حساب المسافة المقطوعة في زمن معين (مثل 9 دقائق أو 12 دقيقة) .

2. اللياقة العضلية:

- وتنقسم إلى عنصرين مهمين للصحة : القوة والتحمل العضلي.
- وتعرف القوة العضلية بقدرة عضلات الجسم على إنتاج أقصى قوة .
- كما يعرف التحمل العضلي بقدرة العضلات على المحافظة على قوة محددة لأطول فترة زمنية ممكنة . (المزيني، 2005)
- ويذكر الخولي والشافعي (2005) أن القوة العضلية هي: قدرة العضلات على إنتاج قوة ذات شدة عالية خلال فترة زمنية قصيرة.
- كما يراد بالتحمل العضلي: قدرة العضلات على تحمل عضلي مستمر بشدة منخفضة إلى متوسطة على فترة طويلة من الزمن .

طرق قياس اللياقة العضلية:

- يمكن قياس اللياقة العضلية عن طريق اختبارات معملية أو ميدانية ، فمثلاً :
- يمكن استخدام اختبار الشد لأعلى من التعلق لقياس قوة وتحمل عضلات الذراعين والظهر والكتفين .
- واختبار قوة القبضة أو قوة الرجلين باستخدام أجهزة الديناموميتر .
- واختبار الجلوس من الرقود لقياس قوة وتحمل عضلات البطن أو اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لقياس قوة وتحمل عضلات الذراعين . (المزيني، 2005)

المرونة:

القدرة على استخدام مفاصل الجسم المختلفة بأفضل صورة ومن دون عائق أو ألم مما ينتج عنه الوصول إلى المدى التشريحي الحركي للمفصل.

ويمكن قياس المرونة بطريقة مباشرة من خلال قياس زاوية حركة المفصل ، وبطريقة غير مباشرة عن طريق قياس المسافة بين أجزاء الجسم مثل عند ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طويلاً.

3. التركيب الجسمي:

يتضمن وزنه ووزن الأجزاء غير الشحمية فيه (أو الكتلة العضلية) ونسبة الشحوم.

- وتعتمد قياسات تركيب الجسم على التعرف على نسبة مساهمة متغيرات مهمة في تكوين الجسم مثل الكتلة العضلية والعظام والشحوم والسوائل... الخ.

- ويوجد العديد من طرق القياس المعملية إلا أن سهولة وقلة تكلفة أجهزة قياس سمك طيات الجلد جعلتها الأكثر شيوعاً وخصوصاً لإمكانية تطبيقها على عدد كبير من المفحوصين ، مثل في المدارس .

بطاريات قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

- تركز بطاريات اختبارات اللياقة البدنية مؤخراً على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ومعظم هذه البطاريات المتوفرة حالياً تقوم الأداء بناء على معيار أو محك ومن أفضل الأمثلة المتوفرة حالياً بطارية معهد كوبر للأبحاث الهوائية .

- يفضل استخدام بطارية اختبارات واحدة بدلاً من اختيار اختبارات منفردة من عدد من البطاريات وذلك لعدة أسباب: منها أن البطارية قد تم التأكد من ثبات ومصدقية اختباراتهما، وعدم تكرار اختبار نفس المتغير الفسيولوجي ، كما أن استخدام نفس البطارية سوف يسهل من مقارنة نتائج عدد من المدارس على المستوى المحلي .

الموسيقى والأداء الرياضي:

إن للموسيقى تأثيراً واضحاً على تحرك الإنسان ويظهر ذلك عند الانسجام مع مقطوعة موسيقية معينة لاسيما فهي تشاركه في تطوير الإحساس بالحركة وتحسين الأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب كما تساعد على انسيابية الحركة، ويؤكد " كرا كورس Karageorghis " من إن هناك ثلاث طرائق رئيسية يمكن للموسيقى من خلالها الدخول كعامل رئيسي على تحسين الأداء الرياضي وهي:

1) التكرار الأعلى الجزئي للتمرين إذ يمكن للموسيقى أن تجعل انتباه المتعلم دقيقاً وتعمل على تحويل إحساسه بعيداً عن التعب الناتج عن التكرار والممارسة عندها سيكون للموسيقى تأثير في إيجاد نوع من المزاج الإيجابي وتجنب الأفكار المتعلقة بالتعب.

2) تعد الموسيقى عاملاً مساعداً على تحفيز المتعلم للمباراة من جهة وعاملاً مهدئاً من جراء القلق الذي يشعر به من جهة أخرى لذلك استعملها " كداكارس وتيري وديرو " (Drew & Kdagecrghis &Terry, 1996) كتقنيات للاسترخاء التي تؤدي إلى عملية تطوير المتعلم .

3) إن تزامن الحركات البشرية والموسيقى مع تزايد فترات التمرين باستمرار يزيد من مستويات نتائج العمل نحو الأفضل وذلك بسبب إن الإيقاع الموسيقي يناسب نماذج المهارات البدنية، لذلك يمكن للموسيقى أن تعزز من اكتساب المهارات الحركية وإيجاد بيئة تعلم أفضل.

لأن الموسيقى وسيلة لضبط الأداء الجيد على وفق نوع الموسيقى المختارة للحركات ويؤكد "عبد الستار جاسم وعابدة علي" إن الموسيقى تحسن أو تزيد القدرة على التعبير الحركي، وتساعد المتعلم على التحكم في أداء الحركة وإيجاد حالة التناسق بين أجزائها وخاصة إذا كانت المقطوعة الموسيقية منسجمة مع الحركات المطلوب أدائها، ومن خلال التجربة الميدانية تبين إن للموسيقى تأثيراً فعالاً في ضبط تكنيك الحركة بشكله الصحيح وذلك من خلال السيطرة على مقدار الشد العضلي وسرعة ومد الحركة والإيقاع الحركي بها.

أنواع الموسيقى المصاحبة للحركة:

هناك ثلاثة أنواع من الموسيقى المصاحبة للحركة:

أولاً- الموسيقى المؤلفة الجاهزة

وهي عبارة عن موسيقى معدة مسبقاً لأغنيات أو أناشيد وما شابه ذلك ويصلح هذا النوع من الموسيقى لمصاحبة الحركات الأساسية للتمارين كالمشي والركض والحبلى والوثب وبعض التمرينات البسيطة، لكن لا يصلح هذا النوع مع التمرينات المعقدة والتي تحتاج إلى التبادل بين حركات الشد والارتخاء لكي تظهر انسيابية الحركة، لذا فعند اختيار الموسيقى الجاهزة يجب أن يتناسب الإيقاع الموسيقي مع الإيقاع الحركي.

ثانياً- الموسيقى الموضوعة من أجل الحركة

وهي عبارة عن موسيقى خاصة توضع للحركات ويحدث فيها التوافق ما بين الإيقاع الموسيقي والحركي سيما إن هذا النوع يحتاج إلى مقدرة خاصة على التأليف الموسيقي فضلاً عن إلمام العازف بديناميكية الحركة المؤداة وتوضع هذه الموسيقى أما بعد عرض الحركات المطلوبة أمام العازف عدة مرات ليتفهم دقائق الحركة ويعبر عنها بالموسيقى أو بالتعاون بين مؤلف موسيقى ومدرس التمرينات.

ثالثاً- الموسيقى الارتجالية

وهي عبارة عن موسيقى تصاحب الأداء الحركي دون سابق إعداد، ويناسب هذا النوع من الموسيقى دروس التمرينات الرياضية في المدارس والمعاهد، وهذا النوع يعتمد على خبرة وكفاءة وحسن تصرف العازف فضلاً عن سرعته على تأليف الموسيقى، وهذا النوع يساعد على عملية التشويق في الدرس بعد أن يتابع العازف المتعلمين في أثناء أداء حركاتهم لكي تأتي الموسيقى مناسبة لإيقاع الحركة.

ثانياً: الدراسات السابقة

الدراسات العربية والأجنبية السابقة:

عرضت الباحثة الدراسات المرتبطة والمشابهة بالتمرينات المائية وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وحاولت أكمال دراستها بعرض ما توصلت اليه البحوث والدراسات السابقة بالسباحة، مما يؤكد الحاجة الى اجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال .

- قام حداد (2017) بدراسة هدفت التعرف الى أثر تعليم الموسيقى في المدرسة على الصحة النفسية للطلبة وتحفيزهم على التعلم، وقامت الدراسة على مراجعة النظريات والآراء التي تناولت الأثر التربوي والنفسي للتعليم الموسيقي داخل المدرسة في تحفيز التعلم وتحسين نفسية الطالب، وذلك سعياً لإثبات نظرية مفادها أن التعلم بالموسيقى أثر ايجابي في تلك العمليات، ان قام الباحث بمراجعة النظريات والآراء لكى تتناول الموضوع من وجهة نظر علمية مثبتة من التجارب والخبرات، وقد توصلت الدراسة الى عدة نتائج كان من أهمها، ان لدى معلم الموسيقى تأثيراً أكثر فاعلية في سلوك الطلبة بسبب اتصاله المباشر والقريب معهم عند تعليمهم العزف والغناء، وبسبب مخاطبته لعقلهم ووجدانهم وجسدهم في آن واحد، كما ان الموسيقى هي مصدر جانب للطلاب الى المدرسة وتساعد على فهم وإدراك وحفظ المواد الدراسية الأخرى، وهي تعمل على تعويد الطالب على الحفظ والتذكر والتحليل ولها ارتباط بالقابليات الأخرى مثل القابلية اللغوية، ومن ناحية أخرى فإن للموسيقى أثر ايجابي على الصحة النفسية مما يؤدي الى زيادة في التحليل الأكاديمي للطلبة وتحسين علاقات الطلبة بزملائهم ومعلميهم، كما وتعمل على زيادة الإنتاج الإبداعي للطلبة .

- قام الصيرفي وشوكة (2017) بدراسة هدفت التعرف الى أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الطلبة الذكور (16-17) سنة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وقياس قبلي وبعدي حيث اشتملت عينة الدراسة على (22) طالباً، قسمت العينة بعد اجراء الاختبارات القبلية الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، وطبقت المجموعة الأولى البرنامج التدريبي باستخدام طريقة

التدريب المستمر وطبقت المجموعة الثانية البرنامج باستخدام التدريب الفكري لمدة (7) أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً، فقد أظهرت نتائج الدراسة بأن كلاص الطريقتين التدريبيتين المستمر والفكري عملتا على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسعة الحيوية للرتئين في حين لم تظهر النتائج تحسن ذو دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم ومعدل النبض أثناء الراحة، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على متغيرات الدراسة، ويوصى الباحثان باستخدام كلا الطريقتين التدريب المستمر والتدريب الفكري في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

- قامت حمادنة (2016) بدراسة هدفت التعرف الى اثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر ومستوى الخوف لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكونت عينة ومجتمع الدراسة من (40) طالبة مقسمة الى مجموعتين تجريبية (20) طالبة وضابطة (20) طالبة، تم إجراء الدراسة في مسبح كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، حيث تضمنت مدة إجراء الدراسة ثمانية أسابيع مشتملة على (3) وحدات تعليمية أسبوعيا واستغرقت الوحدة التعليمية (60) دقيقة بواقع (24) وحدة تعليمية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الاداء المهاري في السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية وله أثر ايجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة حيث أثر على تعلم الاداء المهاري لسباحة الزحف على البطن والظهر وكان لها دور فعال في تخفيض درجة الخوف من الماء، وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح عند تعليم سباحة الزحف على البطن والزحف على الظهر.

- قام حسن (2015) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير الإيقاع الموسيقي في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، وتم اعتماد المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعتين المتكافئتين على عينة قوامها (24) طالبة اختيروا من طلبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية خانقين تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية بواقع (12) طالبة ومجموعة ضابطة

بواقع (12) طالبة، وتوصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها تأثير استخدام الموسيقى في زيادة التحصيل المعرفي وعملية التعلم وسرعة تعلم مهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد فضلاً عن تأثير الموسيقى في تحسين وتطوير الجانب الفني، وأوصى الباحث بعض التوصيات أهمها ضرورة استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات كرة الطائرة .

- قام عبد الرازق (2015) بدراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل العضلي، القوة العضلية، الجلد الدوري التنفسي، المرونة)، وتكونت عينة الدراسة من (15) طالباً سجلوا مساق التربية الرياضية في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2013م)، وتم اجراء الاختبارات القبلية في بداية الفصل والاختبارات البعدية في نهاية الفترة المخصصة للبرنامج التدريبي ومدتها (8) أسابيع، وأظهرت النتائج بأن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابي واضح في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وبناءً على هذه النتائج يوصي الباحث اعتماد الجانب العملي كجزء رئيسي من تدريس مادة التربية الرياضية لجميع الشعب، واعتماد مادة التربية الرياضية مادة اجباري لجميع طلبة الجامعة، واحتساب ما نسبة (40%) من درجات المادة للجانب العملي .

- قام أبو شهاب والكساسبة (2015) بدراسة هدفت التعرف الى أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزعانف على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة، وتكونت عينة الدراسة من (24) سباحاً، تم تقسيمهم الى عینتين متكافئتين، (12) سباحاً في كل مجموعة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مراتب الدفاع المدني فرع العقبة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والضابطة، حيث تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين في التطبيق البعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للأرتقاء في عناصر السرعة وتحمل السرعة والتحمل لسباحة الحرة .

- قام بعيوي وآخرين (2014) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطلّابات، وتطرق الباحثون إلى مصطلحات علمية ذات العلاقة بموضوع البحث واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، وتم اختيار طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية-جامعة بابل ليمثلن عينة البحث والبالغ عددهن (10) طالبات تم تقسيمهن بالتساوي الى مجموعتين احداها ضابطة واخرى تجريبية التي عملت بتداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي، بينما اتبعت المجموعة الضابطة المنهج الاعتيادي، واستعمل الباحثون الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث وأجرى الباحثون تجربة استطلاعية قبل إجراء التجربة الرئيسة للبحث، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها أن تداخل الإيقاع الموسيقي بتمرينات خاصة اعدت ادى الى تطوير قدرة التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجلين والتوافق الحركي العام ايضا، فضلا عن ان تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي سهل من عملية ضبط إيقاع الخطوات التقريبية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، ومن أهم ما أوصى به الباحثون هو ضرورة ادخال الإيقاع الموسيقي في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومنها قدرة التوافق الحركي، كذلك ضرورة تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي واستعماله في اكتساب المهارات الحركية الصعبة ومنها مهارة الضرب الساحق.

- أجرى جيتز وآخرين (Getz, et al, 2012) دراسة هدفت الى التعرف الى تأثير التدريبات في الوسط المائي والاضوي على التمثيل الغذائي أثناء المشي والاداء الحركي لدى الأطفال المصابين بالشلل الدماغي المزدوج التشنجي، وقد اشتملت العينة على (11) طفلا من المصابين بشلل دماغي مزدوج تشنجي، وقسموا الى مجموعتين: الأولى خضعت للتدريب في الوسط المائي، وتكونت من (6) أطفال، والثانية خضعت للتدريب الأرضي وتكونت من (5) أطفال. ولتحقيق أهداف الدراسة تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين، واختبار المشي السريع من الثبات (10) أمتار. وقد أظهرت النتائج أنخفاضا لمستوى التمثيل الغذائي، وزيادة في التوازن

أثناء المشي السريع، وذلك لصالح المجموعة التي تدربت في الوسط المائي، كما أظهرت النتائج تحسناً في سرعة المشي لكلا المجموعتين .

- أجرى اروموجام وآخرين (Arumugam, et al, 2011) دراسة هدفت التعرف الى أثر تدريب البليومترك في الوسط المائي باستخدام المقاومات على بعض متغيرات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (36) لاعباً لكرة الطائرة، تراوحت أعمارهم بين (18-20) سنة، قسمت الى ثلاث مجموعات قوام كل مجموعة (12) لاعباً، مجموعة ضابطة لم تخضع لأي تدريب، ومجموعة تجريبية خضعت لتدريب بليومترك في الوسط المائي باستخدام المقاومات والاوزان، ومجموعة تجريبية خضعت لتدريب بليومترك بدون استخدام مقاومات واوزان، وقد خضعت المجموعات لبرنامج تدريبي مدته (12) أسبوعاً، بواقع (3) ايام أسبوعياً، وبوحدة تدريبية واحدة لكل يوم، وقد أشتملت متغيرات الدراسة على (السرعة، التحمل، والقوة الانفجارية). وقد أظهرت النتائج وجود فووق دالة احصائية في المتغيرات قيد الدراسة، ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للتدريب البليومتري في الوسط المائي باستخدام المقاومات والاوزان .

- أجرى براد وآخرين (Brad, et al, 2010) دراسة هدفت الى التعرف الى تأثير أنواع التدريب على تركيب الجسم والقوة العضلية والحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين، وقد أشتملت العينة على (5) رجال و(6) نساء تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد خضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (12) أسبوعياً بواقع (6) أسابيع تدريبية في الوسط المائي على جهاز السير المتحرك المائي، واستخدام لمقاومات، و (6) أسابيع تدريبية أرضية باستخدام المقاومات فقط، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية لصالح البرنامج التدريبي الذي مدته (6) أسابيع في الوسط المائي على متغيرات الدراسة .

- أجرى حسن وآخرون(2010) بدراسة هدفت التعرف إلى إعداد موسيقى خاصة لتعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة، و كذلك التعرف على تأثير الموسيقى في سرعة تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة، وتألّفت

عينة البحث من (50) طالباً قسموا إلى مجموعتين متماثلتين تجريبية وضابطة ضمت كل مجموعة (25) طالباً تم اختيارهم من طلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية / جامعة ديالى، وقد أظهرت هذه الدراسة تأثير الموسيقى في عملية التعلم وسرعة تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة فضلاً عن زيادة إمكانية تحسين وتطوير الجانب الفني لمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة .

- قامت الربضي (2009) بدراسة هدفت التعرف الى أثر استخدام تمارينات اليوغا المائية المصاحبة لموسيقى خاصة بها في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء والتخلص من درجة الخوف لدى طالبات كلية التربية الرياضية وخاصة المبتدئات، وشملت الدراسة خمس عشرة طالبة والمسجلات في مساق السباحة (1) للفصل الدراسي الصيفي لعام (2008)م في جامعة اليرموك، تم تدريبه بالطريقة نفسها (تمارين مائية) مصحوبة بموسيقى، واستغرقت التجربة مدة أربعة أسابيع، بمعدل أربعة لقاءات كل أسبوع وبزمن 20 دقيقة لكل لقاء، تم اجراء اختباران قياسان لجميع الطالبات المبتدئات في كل أسبوع طيلة فترة التجربة لمعرفة ومتابعة التحسن في عملية التنفس والاسترخاء من خلال مراقبة التمارينات الحركية (اليوغا المائية)، وبعد جمع البيانات وتحليلها دلت النتائج على أن استخدام تمارينات اليوغا المصاحبة للموسيقى له تأثير إيجابي واضح في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء لدى الطالبات. وأوصت الباحثة باستخدام هذا النوع من التمارينات وخاصة في السباحة للمبتدئين كعامل مساعد في تسهيل عملية مراحل تعلم السباحة كأسلوب حديث .

- أجرى توماس (Tomas, 2007) بدراسة هدفت التعرف الى أثر التدريب في الوسط المائي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للنساء اللاتي يعانين من اصابة العضلات (الفبيرومالاجيا). وتكونت العينة من (34) امرأة مصابة بالعضلات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد قسمت الى مجموعتين: الاولى ضابطة وعددها (17) امرأة يمارس أنشطة يومية في أوقات الفراغ، والثانية تجريبية وعددها (17) امرأة خضعن لبرنامج تدريبي مدته (12) أسبوعياً في الوسط المائي، وقد استخدم الباحث استبانة الفبيرومالاجيا واستبانة العناصر المرتبطة بالصحة، وقد تم قياس عناصر اللياقة البدنية عن طريق (البطارية الكندية الاوكسجينية،

قوة القبضة، مشي 10 أميال، صعود السلم، الوقوف على قدم واحدة). وقد كشفت أهم النتائج عن وجود فروق ايجابية ودالة احصائياً على الوظائف الحيوية والام للجسم والصحة العامة والحوية والنشاط والوظائف الاجتماعية والعاطفية والصحة العقلية والتوازن وصعود السلم لصالح المجموعة التجريبية، بينما أظهرت تحسناً فقط في الام للجسم، والمشاكل العاطفية لدى أفراد المجموعة الضابطة، وقد أوصت النتائج باعتماد تدريبات الوسط لمائي لتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للنساء اللواتي يعانين من الام العضلات .

- أجرى وانج وآخرون (wang ,et al 2007) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير التمرين المائي على (اللياقة الهوائية، المرونة، والقوة) استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (19) فرداً كعينة ضابطة و(19) فرداً كعينة تجريبية، تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (12) أسبوع بواقع (3) جرعات تدريبية في الأسبوع، وقد أظهرت النتائج التحليل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسن جميع متغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي، في متغيرات كل من اللياقة الهوائية والمرونة(مرونة مفصل الركبة ومفصل الحوض) كذلك القوة العضلية، أوصت الدراسة بأهمية ممارسة التمرينات المائية وفوائدها على ممارستها.

- قام شاكر (2007) بدراسة هدفت التعرف الى أثر برنامج تدريبي مائي مقترح باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صورة لملائمته لأهداف الدراسة وتم اختيار عينة الدراسة من طلبة جامعة النجاح الوطنية والبالغ عددهم (4) طالباً تم توزيعهم الى مجموعتين متساويتين بشكل عشوائي حيث كانت المجموعة الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما (20) طالباً وتم اجراء اختبارات قبلية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وتم تنفيذ البرنامج خلال (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية كل أسبوع، من الحد الأقصى انبضات القلب لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما المجموعة الضابطة استمرت في نشاطها المعتاد، وأوصى الباحث بضرورة استخدام أدوات مساعدة في الوسط المائي وذلك لأهميتها في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا سيما عنصر المرونة الذي يعد هاماً لكبار السن .

- قام محمود (2003) بدراسة هدفت التعرف الى تأثير استخدام الموسيقى في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وأجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، وهدفت إلى إعداد موسيقى ملائمة لتعلم مهارتي المناولة من الأعلى والمناولة من الأسفل فضلاً عن معرفة مدى تأثير الموسيقى كأحد الوسائل المساعدة في سرعة تعلم مهارتي المناولة من الأعلى والمناولة من الأسفل، وتألّفت عينة البحث من (40) طالباً قسموا إلى مجموعتين متماثلتين تجريبية وضابطة ضمت كل مجموعة (20) طالباً تم اختيارهم من معهد إعداد المعلمين / الكرخ وقد أظهرت هذه الدراسة إن عملية التعلم الأولى يجب أن تتم من دون استخدام موسيقى لصعوبة الأداء الحركي مع الإيقاع الموسيقي كما أظهرت الدراسة إن استخدام الموسيقى في عملية التعلم يجب أن تتم في مدة متأخرة لا سيما إن الدراسة أظهرت أيضاً إن للموسيقى تأثير واضح في عملية سرعة تعلم المهارات في فعاليات الألعاب الفرقة.

- قام عبد الحق (2003) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها عشرون طالبة من طلبة السنة الأولى والثانية، حيث قسمت العينة الى مجموعتين، حيث قامت إحداها بتعلم المهارات الأساسية لبساط الحركات الأرضية بمصاحبة الإيقاع الموسيقي، بينما قامت المجموعة الثانية بتعلم المهارات الأساسية بالطريقة التقليدية المتعارف عليها في الكلية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكلا المجموعتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية، فيما أظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت الإيقاع الموسيقي كمصاحب للأداء المهاري تقدماً وفاعلية أكبر ويوصي الباحث باستخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات الجمناستك.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة التي تمكنت الباحثة الوصول إليها، والتي اشتملت على استخدام المنهج التجريبي والتي اتجهت الى معرفة مدى تأثير البرامج التدريبية في الوسط المائي على هذه المتغيرات ويمكن ملاحظة الآتي:

من حيث المنهجية:

- بعد استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، توصلت الباحثة الى أن أغلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي أو التصميم باستخدام المجموعات الواحدة أو ذو المجموعتين (تجريبية وضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة كل من (حداد، 2017)، (الصيرفي وشوكة، 2017)، (حمادنة، 2016)، (حسن، 2015)، (عبد الرازق، 2015)، (أبو شهاب والكساسبة، 2015)، (بعيوي وآخرون، 2015)، (حسن وآخرون، 2010)، (الربضي، 2009)، (وانج وآخرون، 2007)، (شاكر، 2007)، (عبد الحق، 2003) .
- بعض الدراسات التي استخدمت النهج الصفي مثل (آي 2014)، (محمود، 2003) .

من حيث الهدف:

- نجد أن أهداف هذه الدراسات تتنوع كل حسب نوع الدراسة، فمنهم من وضع مجموعة من الاختبارات في الوسط المائي لقياس المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة، ومنهم من قام بالمقارنة بين التدريب بالوسط المائي والارضي.

من حيث عينة الدراسة:

- حيث تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة مثل لاعبي ولاعبات وطلاب وطالبات وناشئين وشباب ومعلمين).

من حيث متغيرات الدراسة:

- وأجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (العبء والخبرة في اللعب ومكان السكن والمؤهل العلمي والسنة الدراسية والتحصيل الأكاديمي والجنس ومتعلم وغير متعلم).

من حيث حجم العينة:

- حيث تتراوح حجم العينة وفي بيانات مختلفة بين (10-120) حيث أكدت أغلبية الدراسات السابقة على أهميه دراسة عامل الخوف ومدى تأثيره على تعليم الطلبة او الطالبات، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد الفئات وتتراوح من (12 - 64) سنة، مثل دراسة عرابي (2011).

من حيث المعالجات الإحصائية:

- تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما يساعد الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب، وهناك بعض الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية التي تعمل على تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

من حيث أدوات جمع البيانات:

- تنوعت الادوات والطرق التي تم استخدامها في جمع البيانات في الدراسات المرجعية التي تم التوصل اليها، فقد كانت بعض الدراسات استخدمت المقاييس المباشرة للتعرف الى المتغيرات، وبعض الدراسات استخدمت الدراسات الميدانية وبعضها استخدم الأجهزة التكنولوجية .

وقد ساعدت الدراسات السابقة الباحثة في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث:

- تحديد المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة وتحديد العينة الملائمة لهذه الدراسة .

- اختبار العينة والتحقق من مدى تمثيلها لمجتمع الدراسة.

- الاسترشاد بخطوات بناء البرنامج التدريبي وإجراءاته والتحقق من المعاملات العلمية للبرنامج التدريبي.

- الاستدلال على الأساليب الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة الحالية.

- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية .

واهم ما تميزت به الدراسات الحالية عن الدراسات السابقة ما يلي:

- تميزت هذه الدراسة في ضوء علم الباحثة بأنها من أول الدراسات التي تناولت موضوع السباحة ووضعت البرنامج التدريبي وتأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية المترتبة بالصحة، خاص بهذه اللعبة ودراسة متغيراتها في البيئة الفلسطينية.

- تميزت عينة هذه الدراسة بأنها عينة من طالبات جامعه النجاح الوطنية المسجلات لمساق السباحة الاختياري.

- تميزت الدراسة في استخدام التحليل الاحصائي في القياسات القبلية والوسطية والبعدية والمقارنات بين المجموعتين التجريبتين في كل قياس .

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

منهج الدراسة

عينة الدراسة

متغيرات الدراسة

أدوات الدراسة واجراءات القياس

المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

يشتمل هذا الفصل على منهج الدراسة وعينتها والمتغيرات والأدوات والإجراءات والمعالجات الإحصائية المستخدمة فيها.

منهج الدراسة:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وفرضياتها، بإحدى صوره (القياسين القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبتين، حيث كل واحد منهما ضابطة للآخرى.

عينة الدراسة :

اجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (20) طالبة من طالبات جامعة النجاح الوطنية والجدول رقم (1) يبين خصائص العينة .

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات العمر والطول والوزن (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.25	1.16	0.347
طول القامة	سم	162.05	2.30	0.18-
كتلة الجسم	كغم	59.75	6.16	0.63

تبين نتائج الجدول رقم (1) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات كانت لمتغير العمر (20.25 ± 1.16 كغم)، و لمتغير طول القامة (162.05 ± 2.30 سم)، و لمتغير كتلة الجسم (59.75 ± 6.16 كغم)، وقد تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3)، مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة الدراسة وخضوعهم للتوزيع الطبيعي المعتدل، وبالتالي تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين متساويتين بالعدد تجريبية أولى (مع الموسيقى) وتجريبية ثانية

(بدون موسيقى)، وكذلك التأكد من التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي للمتغيرات قيد الدراسة قبل البدء بتطبيق التمرينات المائية، وذلك من خلال استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في القياس القبلي لبعض عناصر اللياقة البدنية (ن = 20).

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى)		المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى)		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.830	0.217-	142.3	1345	165.3	1330	متر	التحمل (كوبر 12) دقيقة) عنصر التحمل
0.760	0.310-	2.09	10.80	2.22	10.50	مرة	الانبطاح المائل (30) ثانية قوة عضلية
0.758	0.313-	2.60	9.90	3.10	9.50	سم	المرونة
0.379	0.901	0.63	7.05	0.41	7.26	ثانية	الرشاقة (جري متعرج)
0.759	0.312	1.98	12.10	1.64	12.30	مرة	قوة عضلات البطن (30) ثانية قوة عضلية

* دال إحصائياً عند $(0.05 \geq \alpha)$ ، درجات الحرية (18)، ت المجدولة (2.101).

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن جميع قيم "ت" المحسوبة كانت أقل من قيم "ت" المجدولة عند درجات حرية (18) على القياس القبلي لجميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة، مما يدل ذلك على عدم وجود فروق ذات إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية والتكافؤ بينهما في جميع العناصر البدنية قبل الشروع في تنفيذ البرنامج المائي.

ثبات الاختبارات البدنية:

للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية قامت الباحثة بتطبيق الاختبار وإعادةه على عينة استطلاعية تكونت من (8) طالبات من طالبات جامعة النجاح الوطنية تم استبعادهن من عينة الدراسة الأصلية، واستخدم معامل الارتباط بيرسون للتعرف إلى معاملات الثبات للاختبارات، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

الصدق الذاتي	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
0.945	**0.894	121.4	1362.6	138.8	1350	متر	التحمل (كوبر (12 دقيقة) عنصر التحمل
0.951	**0.906	2.72	11.50	2.77	11	مرة	الانبطاح المائل (30) ثانية القوة العضلية
0.930	**0.866	2.04	8.93	2.25	8.75	سم	المرونة
0.967	**0.937	0.46	7.14	0.50	7.17	ثانية	الرشاقة (جري متعرج)
0.861	*0.742	1.19	12.50	1.28	12.25	مرة	قوة عضلات البطن (30) ثانية قوة عضلية

* دال إحصائي عند $(0.05 \geq \alpha)$ ، ** دال إحصائي عند $(0.01 \geq \alpha)$.

تشير نتائج الجدول رقم (3) إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة، حيث تراوحت القيم لمعامل الارتباط بيرسون ما بين (0.937 - 0.742)، وقد تراوحت قيم معامل الصدق الذاتي ما بين (0.967 - 0.861)، ما يدل ذلك على تمتع الاختبارات البدنية بدرجة جيدة من الثبات والتي تفي لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة:

المتغير المستقل في الدراسة الحالية هو البرنامج التريبي المقترح باستخدام الموسيقى خاصة في الوسط المائي .

المتغيرات التابعة:

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل، القوة العضلية، المرونة، الرشاقة) .

/المعالجات الإحصائية:

من أجل اختبار فرضيات الدراسة، استخدمت الباحثة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- تم استخدام اختبار "ت" للأزواج لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .
- اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق في القيسيم البعدين بين المجموعتين .
- النسبة المئوية للتغيير لتحديد نسبة تأثير البرنامج التدريبي في التأثير على المتغيرات قيد الدراسة .

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

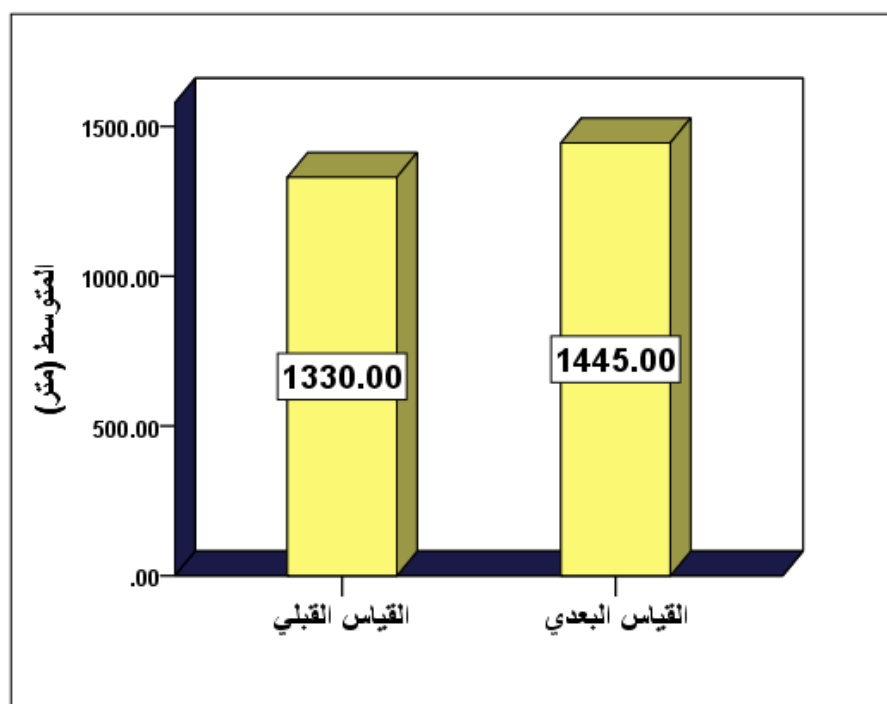
وللتعرف إلى أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ولفحص هذه الفرضية، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج ونتائج الجدول رقم (4) تظهر ذلك.

الجدول رقم (4): أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (ن = 10).

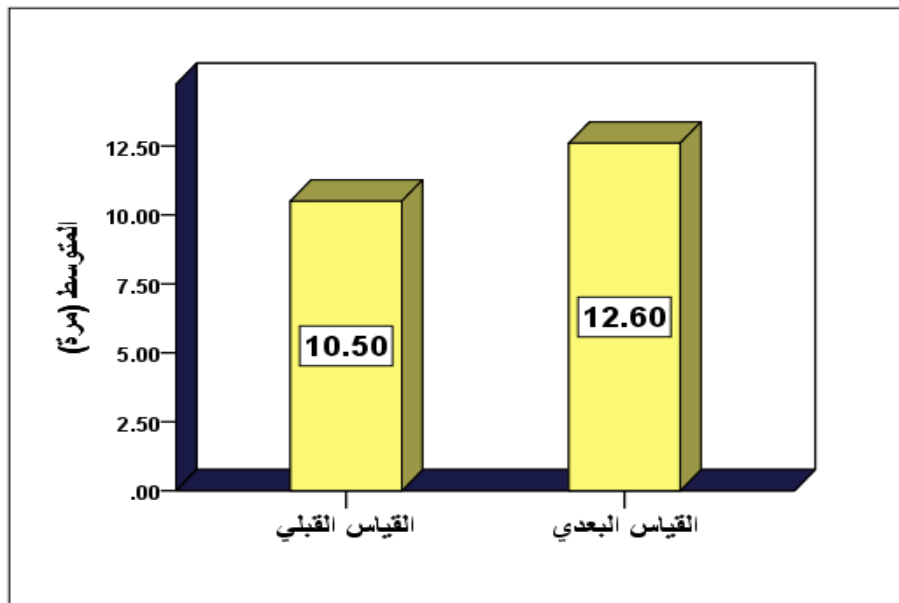
الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (كوبر (12 دقيقة)	متر	1330	165.3	1445	134.2	5.129	*0.001	8.64
الانبطاح المائل (30 ثانية)	مرة	10.50	2.22	12.60	2.36	5.547	*0.000	20
المرونة	سم	9.50	3.10	10.55	3.24	4.583	*0.001	11.05
الرشاقة (جري متعرج)	ثانية	7.26	0.41	6.86	0.54	4.245	*0.002	5.50-
قوة عضلات البطن (30 ثانية)	مرة	12.30	1.64	13.90	1.85	6	*0.000	13.01

* دال إحصائياً عند ($0.05 \geq \alpha$)، درجات الحرية (9)، ت المجدولة (2.262)، % النسبة المئوية للتغير.

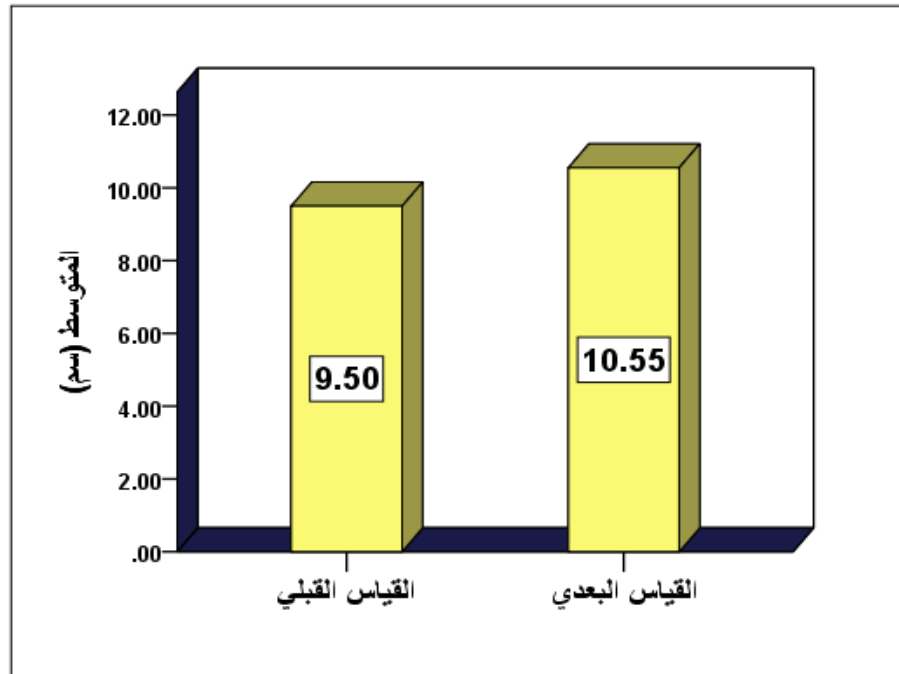
تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للاختبارات البدنية كما يلي: (التحمل (كوبر (12 دقيقة (8.64%)، الانبطاح المائل (30 ثانية (20%)، المرونة (11.05%)، الرشاقة (اختبار الجري المتعرج) (5.50%)، قوة عضلات البطن (30 ثانية (13.01%)، والأشكال البيانية رقم (1,2,3,4,5) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.



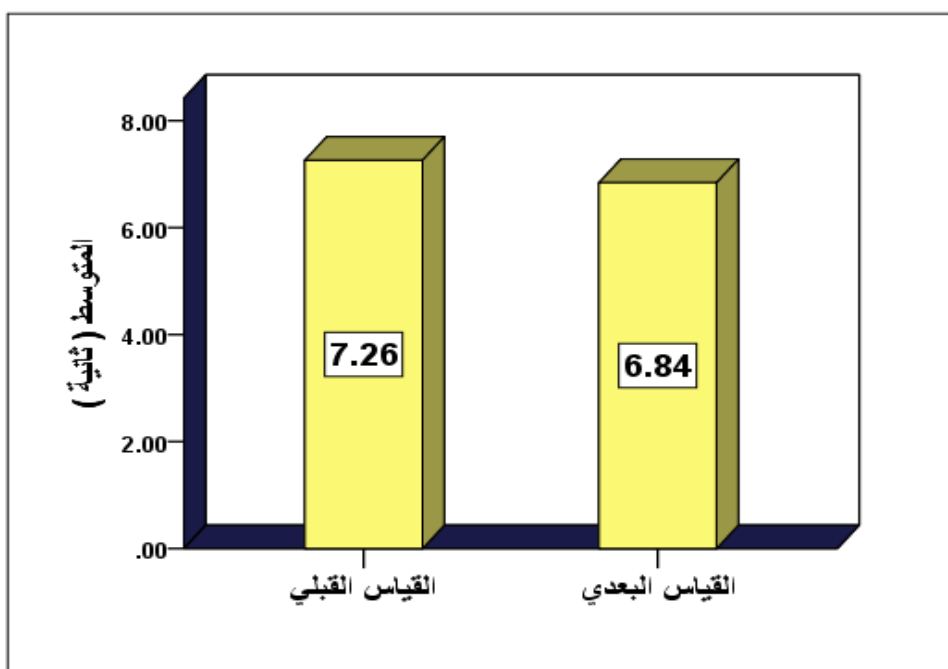
الشكل البياني رقم (1): متوسط القياسين القبلي والبعدي للتحمل (اختبار كوبر 12 دقيقة) لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى).



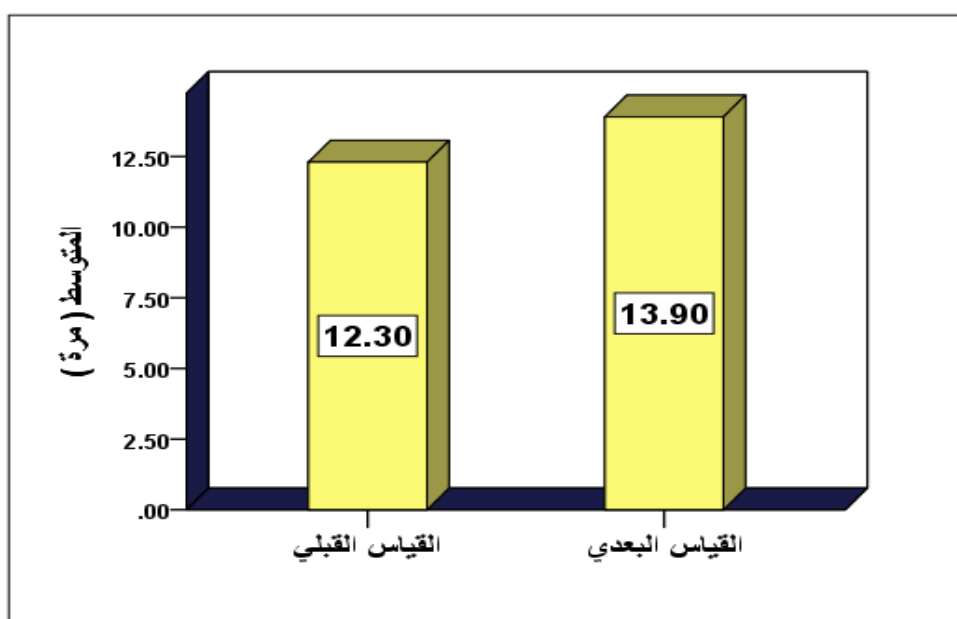
الشكل البياني رقم (2): متوسط القياسين القبلي والبعدي لاختبار الانبطاح المائل (30) ثانية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى).



الشكل البياني رقم (3): متوسط القياسين القبلي والبعدي للمرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى).



الشكل البياني رقم (4): متوسط القياسين القبلي والبعدي للرشاقة (اختبار الجري المتعرج) لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى).



الشكل البياني رقم (5): متوسط القياسين القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (30 ثانية) لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

وللتعرف إلى أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ولفحص هذه الفرضية، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج ونتائج الجدول رقم (5) تظهر ذلك.

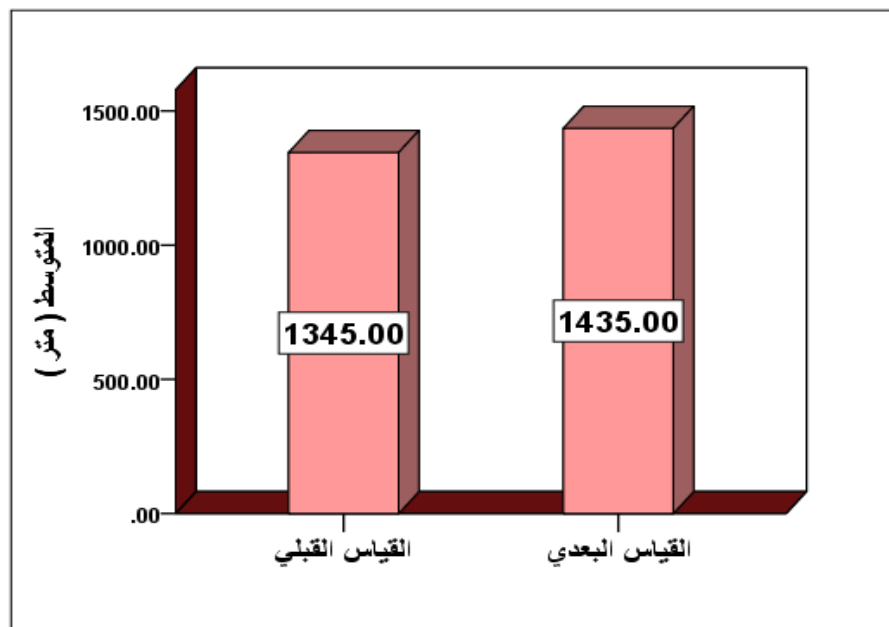
الجدول رقم (5): أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (ن = 10).

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *	%
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التحمل (كوبر (12 دقيقة)	متر	1345	142.3	1435	120.3	5.014	*0.001	6.69
الانبطاح المائل (30 ثانية)	مرة	10.80	2.09	11.60	1.83	3.207	*0.011	7.40
المرونة	سم	9.90	2.60	10.40	2.26	3	*0.015	5.05
الرشاقة (جري متعرج)	ثانية	7.05	0.63	6.94	0.67	1.302	0.225	1.56-
قوة عضلات البطن (30 ثانية)	مرة	12.10	1.98	12.70	1.16	2.714	*0.024	4.95

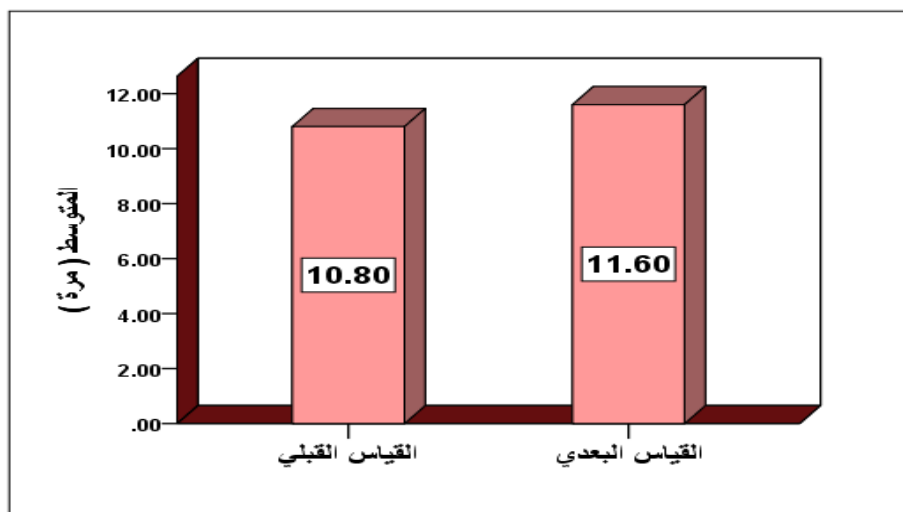
* دال إحصائياً عند ($0.05 \geq \alpha$)، درجات الحرية (9)، ت المجدولة (2.262)، % النسبة المئوية للتغير.

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية ماعدا الرشاقة (اختبار الجري المتعرج) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للاختبارات البدنية كما يلي: (التحمل (كوبر (12 دقيقة

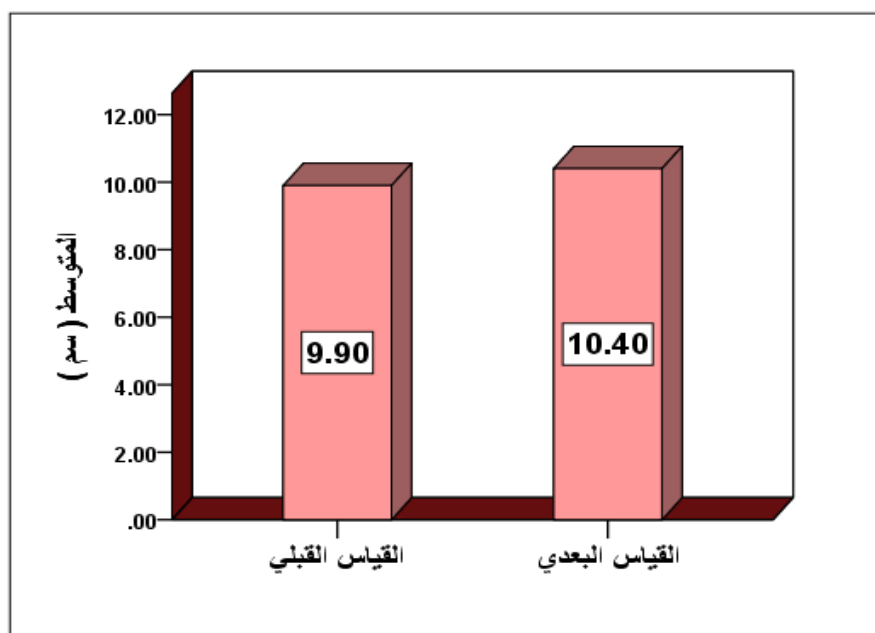
(6.69%)، الانبطاح المائل (30) ثانية (7.40%)، المرونة (5.05%)، قوة عضلات البطن (30) ثانية (4.95%)، والأشكال البيانية رقم (6،7،8،9) تبين متوسط القياسين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية الدالة إحصائياً لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.



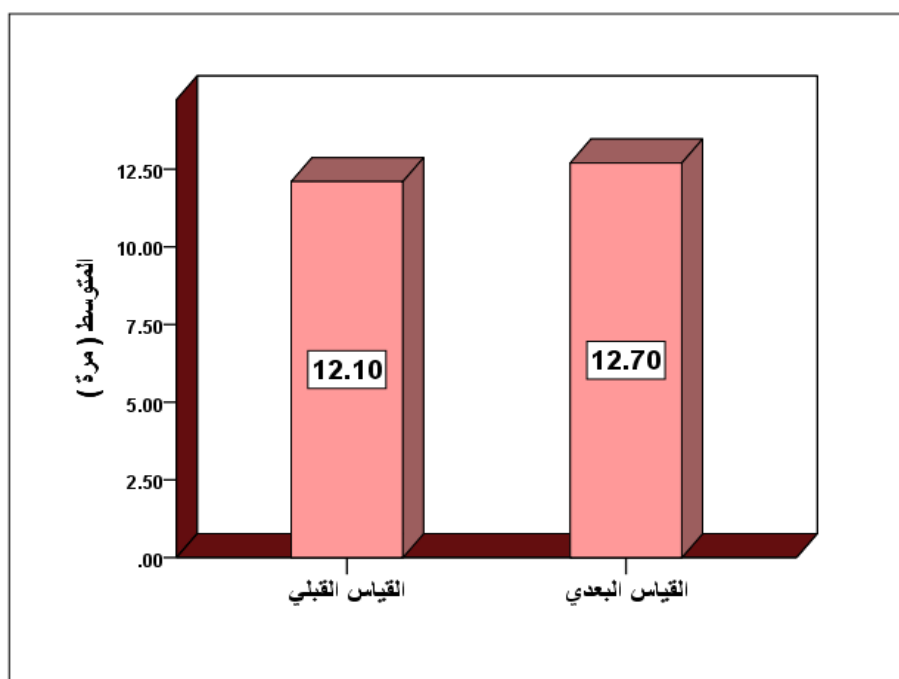
الشكل البياني رقم (6): متوسط القياسين القبلي والبعدى للتحمل (اختبار كوبر 12 دقيقة) لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى).



الشكل البياني رقم (7): متوسط القياسين القبلي والبعدى لاختبار الانبطاح المائل (30) ثانية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى).



الشكل البياني رقم (8): متوسط القياسين القبلي والبعدي للمرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى).



الشكل البياني رقم (9): متوسط القياسين القبلي والبعدي لاختبار قوة عضلات البطن (30 ثانية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى)).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تعزى إلى متغير المجموعة.

ولفحص هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة، ونتائج الجدول رقم () تبين ذلك.

الجدول رقم (6): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدلالة الفروق على القياس البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير المجموعة (ن = 20).

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى)		المجموعة التجريبية الأولى (مع الموسيقى)		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات البدنية
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
0.863	0.175	120.3	1435	134.2	1445	متر	التحمل (كوبر (12 دقيقة)
0.305	1.055	1.83	11.60	2.36	12.60	مرة	الانبطاح المائل (30 ثانية)
0.906	0.120	2.26	10.40	3.24	10.55	سم	المرونة
0.773	0.293-	0.67	6.94	0.54	6.86	ثانية	الرشاقة (جري متعرج)
0.100	1.736	1.16	12.70	1.85	13.90	مرة	قوة عضلات البطن (30 ثانية)

* دال إحصائية عند ($0.05 \geq \alpha$)، درجات الحرية (18)، ت المجدولة (2.101).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن قيم المتوسط الحسابي للقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأول (مع الموسيقى) كانت أفضل من قيم المتوسط الحسابي للاختبارات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى)، وبالرغم من ذلك كانت الفروق غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس

البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تبعا لمتغير المجموعة،
وبالتالي يتم قبول الفرضية الصفرية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الاستنتاجات

التوصيات

المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

أظهرت نتائج الجدول رقم (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية ، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للاختبارات البدنية كما يلي: (التحمل (كوبر (12 دقيقة (8.64%)، الانبطاح المائل (30 ثانية (20%)، المرونة (11.05%)، الرشاقة (اختبار الجري المتعرج) (5.50%)، قوة عضلات البطن (30 ثانية (13.01%)).

وتعزو الباحثة أن استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعلم التمرينات المائية لها تأثير كبير على تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة.

وترجع الباحثة هذا التحسن الى برنامج التمرينات المائية المقترح المصاحب بالايقاع الموسيقي، حيث له تأثير ايجابي من خلال تمرينات دائرة القوة العضلية وتمرينات المرونة والرشاقة وتمرينات التحمل، حيث ان الطالبات تعرضوا الى الزيادة التدريجية في شدة الاحمال التدريبية المقننة، مما كان له الأثر الأكبر، وذلك باداء تمرينات المشي والجري، والوثب والقفز وتدرينات المرونة والرشاقة والقوة، مما ادى الى رفع مستوى التحمل الدوري التنفسي، من خلال تمرينات متدرجة الصعوبة خلال (3) مرات أسبوعياً ولمدة (8) أسابيع حيث يشير (Katz, 2003)، الى

ان شدة التمرينات داخل الماء بعمق الوسط، والعميق يعتبر أسلوب لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقويتها مما يحسن عنصر التحمل، وترى الباحثة ان ممارسة التمرينات المائية لها دور كبير في تحسن عمل الجهاز الدوري التنفسي، وذلك نتيجة لمقاومة الماء، والتي تفوق مقاومة الهواء (12-14) مرة، وعدم الشعور بالالام أثناء اداء التمرينات المائية نتيجة لنقصان الجاذبية، وهذا له دور كبير في زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم .

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة كل من (شاكر، 2007)، (عمر، 2002)، (الخدام، 2001)، (سرداح، 2005)، (توماس وآخرون، 2007)، (ودرايفر وآخرون، 2004)، (يلماز وآخرون، 2002)، (وانج وآخرون، 2007) .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه خصاونة (1998) وكذلك مع دراسات كل من شميدت وآخرون (Shamidt & etal, 1992) وجودة (1990)، والشماع (1990) على أهمية استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات.

كذلك ترى الباحثة أن طبيعة رياضة السباحة عامة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تحتاج إلى أن يكون لها إيقاع خاص وخصوصية في الأداء تختلف عن باقي الألعاب الأخرى وهذا ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من العزب (1993)، شحاده (1992).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

يتبين من نتائج الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في أثر التمرينات المائية بدون موسيقى على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية ماعدا الرشاقة (اختبار الجري المتعرج) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، حيث كانت النسبة المئوية للتغير للاختبارات البدنية كما يلي: (التحمل (كوبر (12) دقيقة

(6.69%)، الانبطاح المائل (30) ثانية (7.40%)، المرونة (5.05%)،، قوة عضلات البطن (30) ثانية (4.95%) .

اما فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية والتي اظهرت نتائجها الى وجود فروق معنوية ملحوظة فتعزوها الباحثة الى التزام البرامج التدريبية بمبادئ التدريب الرياضي من حيث التدرج بالشد والتموج في الوحدات التدريبية من أسبوع الى آخر وان البرامج المختارة كانت مناسبة لميزات العينات المختارة لكل برنامج، وكذلك تصميم البرنامج التدريبي على أسس علمية في تشكيل الحمل لكل طالبة من خلال قياس اقصى قدرة بدنية اليه، حيث أشار ثروت (1998) إلى أنه يمكن تطوير عنصر القوة العضلية باعتبارها من الصفات المكتسبة التي تتأثر بالتمارين. وقد عبد الفتاح (2003) أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي الى زيادة كفاءة الجهاز العضلي حيث ان زيادة المقاومة الواقعة على العضلة وبالتحديد الجزء السفلي من الجسم من خلال انغمارها في الماء يؤدي الى تطويرها وتنميتها، فكلما زادت المقاومة التي تعمل العضلة ضدها كلما زادت وتطورت القوة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Swank et al, 1996) وكذلك دراسة الميتمي (2009) في ان القوة العضلية يمكن تنميتها .

وكذلك التطور الحاصل في المرونة يرجع الى مجموعة من العوامل منها طبيعة الوسط المائي الذي يوفر الاسترخاء وخفض الشد العضلي وزيادة في مدى الحركة، وكذلك الى درجة الحرارة الماء تلعب دورا في زيادة مطاطية العضلات، ويمكن أيضاً ان نفسر هذه النتيجة من خلال ان تمرينات المرونة كانت جزء أساسياً في الوحدات التدريبية المختلفة، حيث تم توزيع التمرينات الخاصة بالمرونة على اجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (التمهيدي، وبين اجزاء الجزء الرئيسي، والختامي)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (شاكر، 2007)، (عواد، 2000)، (Wang et al, 2007)، (Kaneda et al, 2007) .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تعزى إلى متغير المجموعة.

أظهرت نتائج الجدول رقم (6) أن قيم المتوسط الحسابي للقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الأول (مع الموسيقى) كانت أفضل من قيم المتوسط الحسابي للاختبارات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية (بدون موسيقى)، وبالرغم من ذلك كانت الفروق غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) على القياس البعدي في أثر التمرينات المائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية تبعاً لمتغير المجموعة، وبالتالي يتم قبول الفرضية الصفرية .

وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى ادخال الإيقاع الموسيقي ضمن الوحدات التعليمية وتداخله مع تمرينات خاصة اتبعها افراد المجموعة التجريبية، الامر الذي كان له التأثير الايجابي في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطالبات، وقدرة التوافق الحركي، فضلاً عن إلى سرعة فهم الطالبات للمهارة واستيعابها، وبالتالي إلى الإحساس بالتوقيت الصحيح مما أدى إلى تحسن قدرة التوافق الحركي واكتساب جيد لمهارة السباحة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات والبحوث على أهمية استعمال الإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات وضبط الإيقاع الحركي لهذه المهارة لان الإيقاع الحركي يعد أساس مهم من الأسس التي تبنى عليها تحليل الحركات الرياضية وتقويمها، فضلاً عن إسهامه الايجابي في العملية التعليمية لان له "تأثير على تحسين وتطوير التكنيك الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة وخصوصاً إذا ما اقترن بالإيقاع الموسيقي عند تعلم المهارات".

الاستنتاجات:

من خلال نتائج الدراسة استنتجت الباحثة الآتي :

- 1- هناك تأثير إيجابي واضح للتمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية
- 2- هناك تأثير إيجابي واضح للتمرينات المائية بدون استخدام الموسيقى على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية .
- 3- لم يكن هناك فروق بين المجموعتين التجريبتين على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أفراد عينة الدراسة.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أوصت الباحثة بالتوصيات الآتية :

1. ضرورة ادخال الإيقاع الموسيقي في الوحدات التعليمية والتدريبية لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومنها قدرة التوافق الحركي.
2. ضرورة تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي واستعماله في اكتساب المهارات الحركية الصعبة ومنها مهارات السباحة.
3. ضرورة اهتمام القائم بالعملية التعليمية بالإيقاع الموسيقي ومعرفة آلية العمل به لاسيما مع فئات معينة من المتعلمين ومنهم فئة الطالبات.
4. ضرورة استخدام الإيقاع الموسيقي عند تعليم مهارات السباحة
5. إجراء دراسات وبحوث أخرى ومعرفة أثر الإيقاع الموسيقي في تعلم المهارات المختلفة على الأجهزة الأخرى وفي أنواع رياضة أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، مروان. (2001). **اللياقة البدنية للجميع**. عمان: مؤسسة الورق للنشر، الأردن .
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح. (1994). **تدريب السباحة للمستويات العليا الرياض : دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .**
- ابو صالح، علي وحمادة، غازي. (2009). **الصحة واللياقة البدنية**. العبيكان للنشر، الرياضي، المملكة العربية السعودية.
- الببيك، علي فهمي. (2008). **سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي**. الإسكندرية، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر .
- حسانين، محمد أسماعيل كمال. (1997). **أسس التدريب الرياضي**. القاهرة: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- حسانين، محمد أسماعيل كمال. (2004). **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. ط6، ج1، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر .
- خريبط، ريسان. (1997). **التطبيقات في علم الفسيولوجيا والتطبيق الرياضي**، دار الشروق بغداد: للنشر والتوزيع، العراق .
- حسن، ثائر رشيد، عبد الستار، جاسم محمد. (2008). **أثر الموسيقى في سرعة تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة، بغداد، المجلد الثامن، العدد الحادي عشر .**
- سلمان، جنان محمد. (1993). **اثر ضبط الإيقاع على سرعة اكتمال بعض أنظمة التوافق في سباحة الصدر، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.**

- شاكراً، خالد محمود. (2003). تأثير استخدام الموسيقى في سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية).
- عثمان، محمد عبد الغني. (1987). التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1: (الكويت، دار القلم، الكويت).
- الربضي، كمال. (2001). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، الأردن، عمان، منشورات الجامعة الأردنية .
- حسن، ثائر، رشيد، عبد الستار، جاسم، محمد. (2010)، أثر الموسيقى في سرعة تعلم مهاري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، مجلة الرياضة المحاصرة، مجلد(8)، عدد (11)، بغداد، العراق.
- شلش، نجاح، مهدي، عبدا لهادي، مازن. (2011). التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية. دار الأيكة للتصميم والطباعة، ط(2)، بغداد، العراق.
- عبد الحق، عماد. (2005). دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية، جامعة البحرين) 6(4)، 230-254.
- عبد الحق، عماد. (2002). دراسة أثر مصاحبة الإيقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الأرضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح الوطنية، مجلد(17)، عدد(1)، ص (131-146)، نابلس، فلسطين.
- عواد، محمد. (2000). دراسة اثر التدريب المتقاطع على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين ولاعبى العاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- فرحات، ليلي السيد.(2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط(1)، القاهرة، مطابع عمون.
- ثائر رشيد حسن وعبد الستار جاسم محمد. (2008). *أثر الموسيقى في سرعة تعلم مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة: (بحث منشور في مجلة الرياضة المعاصرة، بغداد، المجلد الثامن، العدد الحادي عشر)* .
- علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، ط1، القادسية، الطيف للطباعة .
- النجار، عبد الوهاب محمد .(1989). *عناصر التربية البدنية للشباب السعودي. الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الرياض.*
- الهزاع، هزاع محمد .(1995). *تنمية اللياقة القلبية التنفسية، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة.*
- الهزاع، هزاع محمد .(2005). *وصفة النشاط البدني بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الاتحاد السعودي للتربية البدنية ولرياضة.*
- خوشنار، بحري .(2010). *التمرينات المائية واثرها في تطوير القدرات البدنية والركية لدى الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في الأطراف السفلي. ط1، دار دجلة، بغداد، العراق.*
- رابعه، زكي .(2001). *أثر برنامج مقترح للتمرينات الاوكسجينية في الوسطين المائي والارضي على بعض مكونات الدم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .*
- الربضي، وصال .(2009). *أثر استخدام تمرينات اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح الوطنية للابحاث، (العلوم الانسانية)، المجلد (23) .*

- أبو الطيب، محمد، وحسين، عبدالسلام. (2012). أثر التدريس بالاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- آكلي، مزارى فاتح. (2012). اقتراح بطارية اختبار لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12_13 سنة. الجزائر.
- آي، ختام موسى. (2014). أثر التدريس بالطريقة الجزئية بالأسلوبين hg والمتدرج على سباحة الزحف على الظهر ومستوى الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. عمان، الأردن.
- بدر، دينا. (2006). أثر استخدام التمثيل الحركي في تعليم بعض مهارات السباحة لدى الأطفال من سن 8 - 6 سنوات في عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الحايك، صادق وعبد السلام، جابر. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح على مستوى الأداء المهاري في السباحة ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر. بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 18، العدد (2)، ص 561 - 598.
- الحايك، صادق، جابر، عبد السلام. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حسين، قاسم حسن، و أحمد، افتخار. (2000). مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- الحشوش، خالد محمد. (2012). أسس تعليم السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.

- سالم، وفيقة مصطفى. (1997) . الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها، أساليب تقويمها. منشأة المعارف، الطبعة الأولى. الإسكندرية، مصر
- عبد الحميد، جمانة محمد. (2009) . رياضة السباحة تعلمها، تدريبها، قانونها. عمان، دار المستقبل للنشر والتوزيع. الأردن.
- عرابي، سميرة، و دباسة، محمد. (2011) . أثر برنامج تعليمي لبعض مهارات السباحة على تخفيف حدة الألم عند مرضى آلام أسفل الظهر. الأردن
- الفاتح، وجدي مصطفى، وفضلي، طارق صلاح. (1999). دليل رياضة السباحة. الجزء الاول، دار الهدى للنشر والتوزيع، الأردن.
- قاسم، حسن حسين، افتخار أحمد. (2000). مبادئ وأسس السباحة. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- ماسة، محمد عفيفي. (2010). بناء موقع تعليمي وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق. بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، مصر.
- سرداح، عماد. (2005). أثر برنامج تدريبي هوائي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لمرحلة الشباب، دراسة مقارنة بين الوسطين الارضي والمائي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن .
- السكري، خيريه، بريقع، محمد. (1999). تمرينات الماء (تأهيل، علاج، لياقة). الاسكندرية، دار المعارف، مصر .
- السكري، خيريه، بريقع، محمد، جابر، محمد. (2004). التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر .

- شاكِر، جمال.(1999). التدريب المائي بالأدوات الخاصة لتحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، الجامعة الاردنية، الاردن .

- شاكِر، جمال .(2007). أثر برنامج تدريب مائي مقترح بأستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية، الاردن .

- عبد الخالق، عصام الدين .(1994). التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات، الاسكندرية: دار المعارف، مصر .

- عبد الرازق، عصام الدين .(2005). تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر .

- عبد القادر، اسلام خليل .(2006). تأثير استخدام التدريب المائي على تنمية القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مصر .

- الكيلاني، هاشم ابراهيم .(2006). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. دار حنين، عمان، الاردن .

- مفتي، ابراهيم .(2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر .

- مفتي، ابراهيم .(2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر .

- Boyce, B. A. (1992). *The effects of three styles of teaching on university students' motor performance*. **Journal of Teaching in Physical Education**, 11(4), 389-401.
- Cothran, D., Kulinna, P. and Ward, E.(2000). *Students' experiences with and perceptions of Mosston's teaching styles*. **Journal of Research and Development in Education**, 34: 93-103.
- Joyce, B., Calhoun, E., & Hopkins, D. (2008). **Models of learning, tools for teaching**. McGraw-Hill Education (UK).
- Moran, k.(2011). **Perceived and real swimming competence among young adults in new Zealand** . proceedings of the world drowning prevenyion conference, da nang, Vietnam, 10-13th may, p.202.
- Mosston, m.(1981) . **teaching physical education**, second edition, Charles e. merril, Columbus, ohaio.
- Phillips, j. (2008). **Benefits of learning how to swim** , Retrieved jun 1, from [http:// www.delmae.edu/ kine/ jpswimbenefits.html](http://www.delmae.edu/kine/jpswimbenefits.html).
- Rahman, a., rahman, f., mashreky, s. and linnan, m.(2011). **a proceedings of the world drowning prevention conference**, da nang, Vietnam,10-13th may,p.46.

- Stalman, r., junge, m. and blix, t. (2008). ***The teaching of swimming based on a model derived from the causes of drowning . international Journal of Aquatic Research and Education*** , 2(4):372-382.
- Tennant, L. K., Murray, N. and Tennant, L. (2004). **Effects of strategy use on acquisition of a motor task during various stages of learning**, Perceptual and Motor Skills, 98, 1337- 1344.
- Bhaskara.K.(2002).**Physical Activity and Type 2 Diabetes**, Physician and sport medicine ,(32),(1).USA.
- Kaneda, K., Hitoshi, W., Daisuke, S., Tamotsu, U. (2007). **Lower extremity muscle activity during deep-water running on self-determined pace**, a**Institute of Comprehensive Human Sciences**, University of Tsukuba,(1-1-1) Tennoudai, Tsukuba, Ibaraki (305-8574), Japan.
- Wang, Tsae – jyy Belza Basia, Elaine Thompson, WhitneyJoanne. (2007). ***Effects of aquatic exercise on flexibility,strength and Aerobic fitness on adults with osteoarthritis of the hip or knee***, **Journal of Advanced Nursing**, (57) (2),(141-152).
- Terry.A ,(1999),physical fitness, **The Water Aerobics Ways** ,USA,Nortonpublishing.Costas kasageorghis; Accredited portend Exercise psychojgist : (Brunel , university – uK).
- Mosston Muska ; **Teachinj physical Education** : (Emerrill publishing co, ohio , 1984).
- kasageorghis ; **Accredited portend Exercise psychojgist** : (Brunel university , uK , 4-23-2002).

الملاحق

ملحق (1) يمثل الأختبارات المعتمدة لتحقيق الدراسة

ملحق (2) يمثل نموذج طلب تحكيم البرنامج التدريبي من ذوي الخبرة

ملحق (3) يمثل أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية

ملحق (4) يبين محتوى البرنامج التدريبي

ملحق (5) يبين أسماء المساعدين وطبيعة عملهم

ملحق (1)

الاختبارات المعتمدة لتحقيق الدراسة

تقوم الباحثة باعتماد الاختبارات التالية لتحقيق البرنامج التدريبي للائمتها لخصائص عينة الدراسة وقياس المتغيرات البدنية وهذه الاختبارات هي:

1- اختبار التحمل اختبار الجري (12) دقيقة ل (اختبار كوبر) م

الهدف منه: قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات: ساعة إيقاف، ملعب .

الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري لمدة 12 دقيقة .

التسجيل: يسجل المختبر المسافة التي قطعها المشترك خلال ال 12 دقيقة . (برهم، 1995).

2- اختبار (انبطاح مائل) ثني المرفقين.

الهدف منه: قياس القوة العضلية للذراعين.

الأدوات: ساعة إيقاف .

الأداء: يتخذ المختبر وضح الانبطاح المائل ،وعند سماع الإشارة يبدأ بثني (المرفقين) ومدّها اكبر عدد ممكن من المرات خلال (30) ثانية، مع مراعاة ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني المرفقين ومدّهما.

التسجيل: تسجيل حساب عدد مرات التكرار الصحيحة خلال (30) ثانية . (برهم، 1995).

3-اختبار المرونة:

الهدف منه: يهدف الاختبار إلى قياس المرونة وتحديدًا مرونة المنطقة القطنية للظهر وأطالة العضلات .

الأداء: يقوم المختبر بالجلوس طولا مع مد الرجلين كاملا أمام صندوق متدرج القياس بالسنتيمتر، ويحاول الوصول بمقدمة الكفين لأبعد نقطة ممكنة للأمام.

التسجيل: يتم حساب المسافة التي يصلها مقدمة الكفين على تدريج الصندوق مع المحافظة على مد الركبتين. (برهم، 1995).

4- اختبار الرشاقة: الجري المتعرج بين الموانع .

الهدف منه: قياس الرشاقة .

الأدوات: أربع أقماع، ساعة إيقاف.

الأداء: (وقوف خلف خط البدء) و يبعد عن أول قمع 3 أمتار (الجري بين الأقماع الأربع التي مسافتها متر واحد بين كل قمع وآخر ويحسب للاعب الزمن في الدورتين .

التسجيل:حساب الزمن لدورتين متواصلتين . (برهم، 1995).

5- اختبار قوة عضلات البطن .

الهدف منه: قياس القوة العضلية لعضلات البطن.

الأدوات: ساعة إيقاف .

الأداء: (رقود القرفصاء. تشبيك اليدين خلف الرقبة) رفع الجذع ولمس الركبتين بالجبهة وزميل يثبت قدمي الزميل، ورفع الجذع أماماً عالياً لمحاولة الركبتين بجبهة الرأس .

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثانية. (برهم، 1995).

ملحق (2)

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية

يوضح الجدول (1) بيانات الاختبارات البدنية:

اختبار قوة عضلة البطن (30) ث	اختبار الرشاقة (جري متعرج)	اختبار المرونة	اختبار الانبطاح المائل (30) ث	اختبار التحمل اختبار كوبر (12) د	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

ملحق (3)

تحكيم البرنامج التدريبي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور/ة :.....المحترم/ة

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان : (أثر التمرينات المائية المصاحبة للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية)، وذلك استكمالاً لمتطلبات الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وعليه قمتم اختياركم كعضو لتحكيم البرنامج التدريبي لما عهدناه منكم من الخبرة والمعرفة في هذا المجال واضعاً بين أيديكم البرنامج التدريبي بمفرداته ومحتوياته راجياً منكم التكرم بقراءة وحدات البرنامج التدريبي بعناية وإبداء ملاحظاتكم حول مفرداته ومحتوياته وإبداء مقترحاتكم من تعديل أو حذف أو إضافة، مما يضيف على برنامجنا الموضوعية والحكم الدقيق .

واقبلو مني فائق الاحترام والتقدير

الباحثة

ولاء عبد الله علي

البرنامج التدريب المائي المقترح للمجموعتين التجريبيتين (مجموعة تجريبية باستخدام الموسيقى ومجموعة تجريبية بدون موسيقى) على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

البرنامج التدريبي:

أولاً: هدف البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح معرفة إذا كان هناك دور للموسيقى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية أكثر من البرنامج التدريبي المقترح بدون الموسيقى .

ثانياً: اعداد البرنامج التدريبي :

في ضوء الأهداف التي حددتها الباحثة للبرنامج التدريبي الموسيقي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أخذت الباحثة بعين الاعتبار الآتي::

1- يسهم البرنامج التدريبي المائي المقترح معرفة إذا كان هناك دور للموسيقى على تنمية عناصر اللياقة البدنية .

2- أن تتلائم محتويات البرنامج التدريبي المقترح مع الخصائص البدنية والحركية لعينة البحث .

3- أن يتم اختيار التمارين في ضوء الأدوات والإمكانات المتاحة .

4- أن تتنوع محتويات البرنامج وتتسم بجوانب تنوع المرونة بالتنفيذ ;مما يجعل أثر تطبيق البرنامج ميسرا عند التنفيذ.

5- مراعاة مبادئ وأسس التدريب الرياضي .

6- مع العلم جميع التمرينات المستخدمة على الدوائر الثلاثة تكون داخل الماء .

ثالثاً: طرق التدريب المستخدمة:

1- تم استخدام طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة بأسلوب التدريب الدائري لتدريب عناصر القوة والمرونة والرشاقة.

2- تم استخدام طريقة التدريب المستمر لتنمية صفة التحمل العالم.

رابعاً: التوزيع الزمني لتنفيذ برنامج التدريب المقترح

يوضح الجدول (2) التوزيع الزمني لتوزيع وحدات البرنامج خلال شهرين .

متسلسل	الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	الدائرة
1	الأول	الأول	1,2,3	(1) (2) (3)
		الثاني	4,5,6	(1) (2) (3)
		الثالث	7,8,9	(1) (2) (3)
		الرابع	10,11,12	(1) (2) (3)
2	الثاني	الخامس	13,14,15	(1) (2) (3)
		السادس	16,17,18	(1) (2) (3)
		السابع	19,20,21	(1) (2) (3)
		الثامن	22,23,23	(1) (2) (3)

ملاحظات :

1- حدد كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية.

2- تطبيق الدائرة الأولى على أفراد المجموعة التدريبية في الوحدة التدريبية الأولى والدائرة الثانية في الوحدة التدريبية الثانية والدائرة الثالثة في الوحدة التدريبية الثالثة، ثم نعود إلى الدائرة التدريبية الأولى في الوحدة التدريبية الرابعة، وبهذا الأسلوب يتم تطبيق البرنامج حتى الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون .

3- حدد زمن قدره ساعة واحدة لكل وحدة تدريبية وتشتمل على ما يلي :

- (3-2) د إرشادات عامة حول تطبيق البرنامج أو التمرينات المائية

- (8-7) د الإحماء العام والخاص

- (45) د لتنفيذ البرنامج التدريبي ويشمل دائرة تدريبية واحدة محددة

- (5) د للتهئية.

خامساً: محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج التدريبي المائي المقترح باستخدام الموسيقى وبدونها على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على ما يلي :

1- الدائرة الأولى (A1): تمرينات القوة العضلية .

تحتوي دائرة تمرينات القوة العضلية على التمرينات الستة التالية، وتهدف إلى تنمية عضلات الطرف العلوي وعضلات البطن وهي:

1- (وقوف فتحا. الذراعان جانبا حمل الدمبلز باليدين) ضم الرجلين الذراعين .

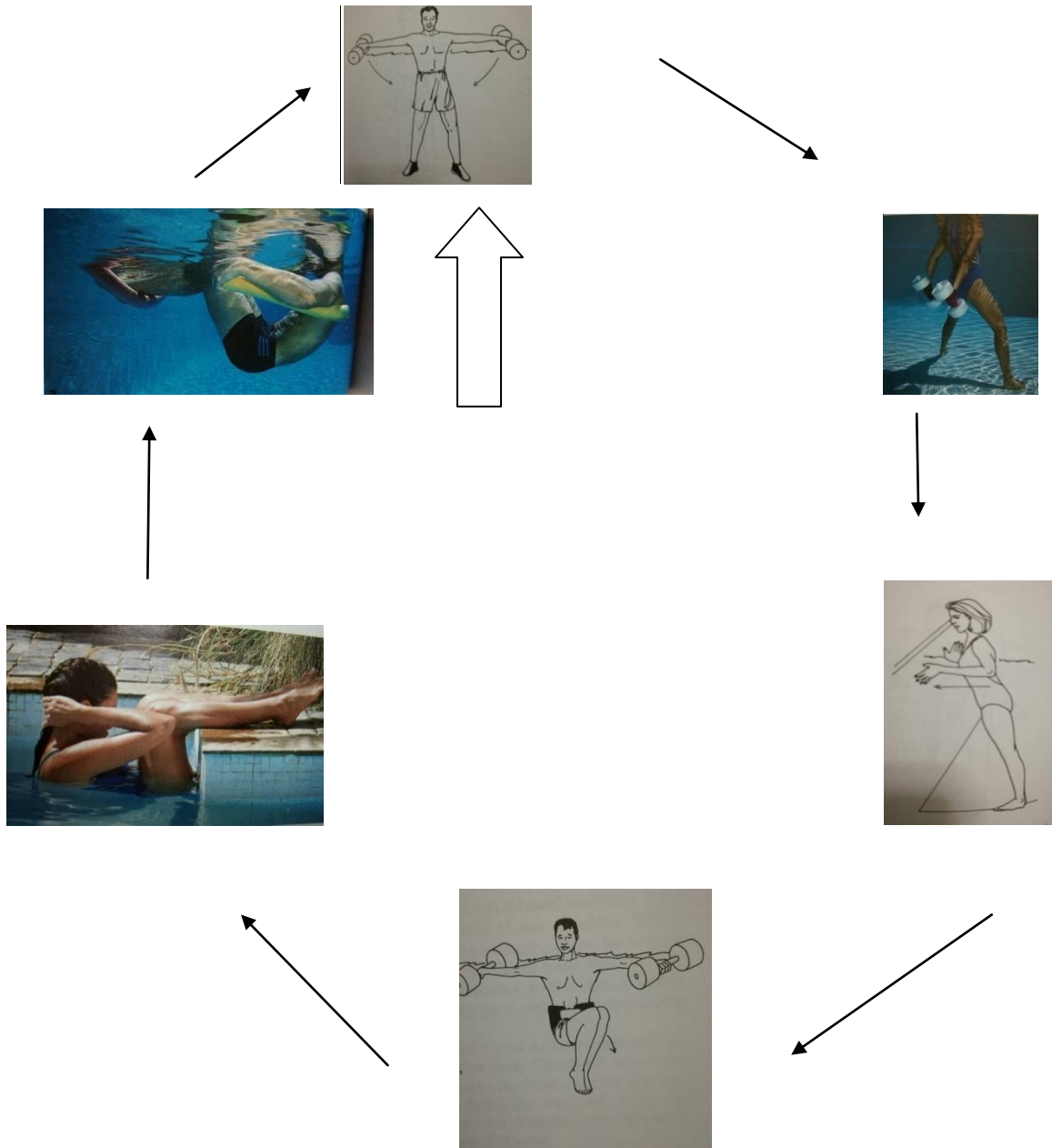
2- (وقوف فتحا . الذراعان أماما حمل الدمبلز) مرجحة الذراعين اماماً وخلفاً .

3- (وقوف امام الحائط . سند اليدين على الحائط) مد الذراعان .

4- (وقوف. حمل الدمبلز باليدين) ثني الركبتين مع رفع الذراعين جانبا وتبادل لف الجذع جانبا.

5- (رقود. لمس الرقبة)رفع الساقين عالياً مع رفع الجذع عاليا اماماً وثني لملامسة الركبتين .

6- (رقود .الذراعان جانبا) رفع الجذع أماماً عالياً .



شكل(1): يمثل دائرة القوة العضلية للبرنامج التدريبي

2- الدائرة الثانية (A2): تمارين المرونة والرشاقة .

وتحتوي دائرة تمارين المرونة والرشاقة على التمارين الستة التالية وتهدف إلى تنمية المرونة والرشاقة للطرف العلوي ،والجذع والطرف السفلي وهي :

1- (الرقود جانباً) رفع الرجل عالياً.

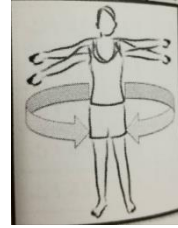
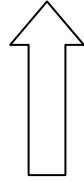
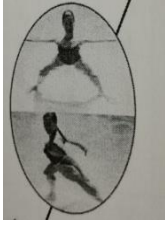
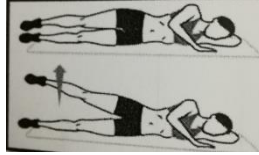
2- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب على قدم واحدة بالتبادل في المكان.

3- (وقوف فتحة. الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً بالتبادل.

4- (الوقوف في الماء) رفع الذراعين جانباً مع تبادل رفع القيم جانباً عالياً .

5- (الوقوف في الماء. الذراعين جانباً) الوثب على قدم واحدة للأمام .

6- (أنبطاح على وجه الماء. الذراعان عالياً) ثنى الجذع عالياً .

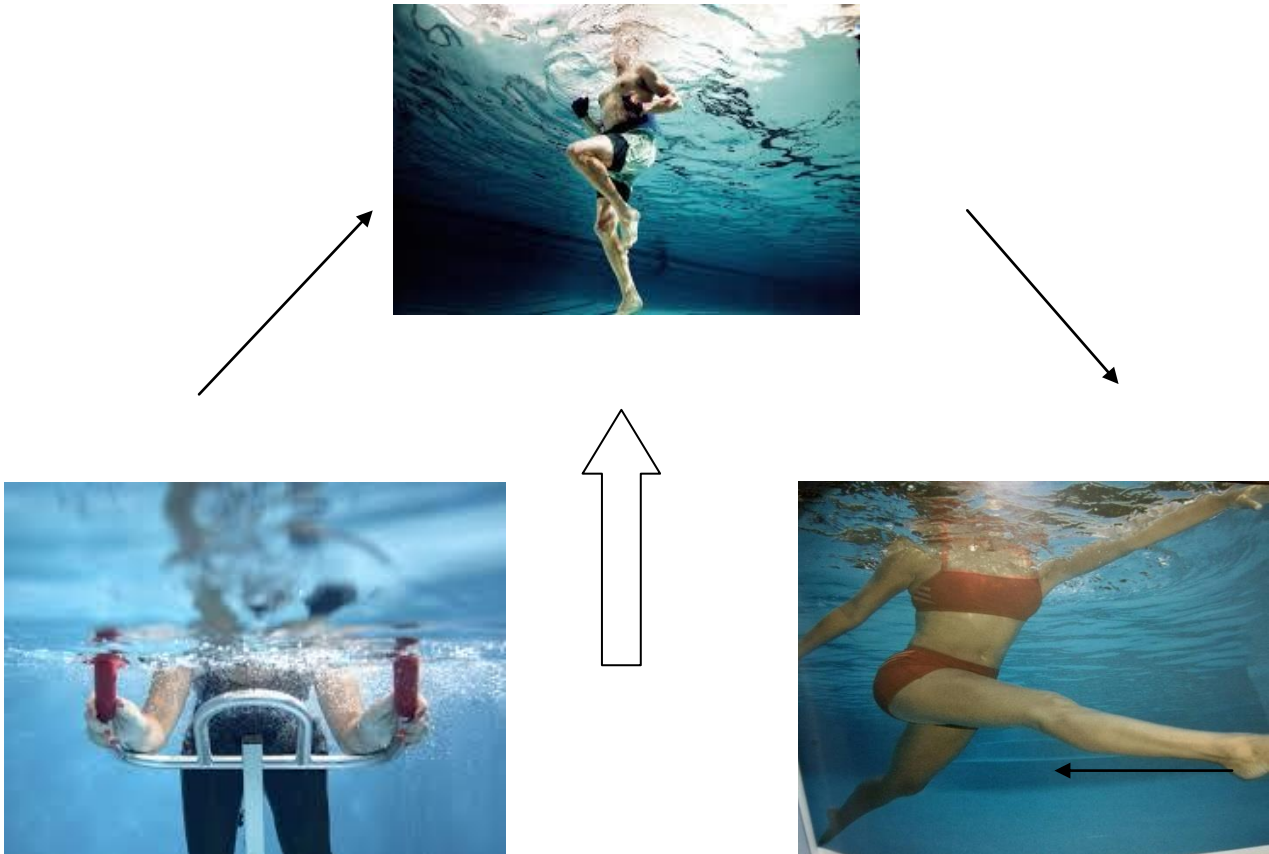


شكل (2): يمثل دائرة الرشاقة والمرونة للبرنامج التدريبي

3- الدائرة الثالثة (A3): دائرة التحمل .

تحتوي دائرة التحمل على ثلاثة تمرينات وتهدف إلى تنمية التحمل العام :

- 1- (وقوف في الماء) الجري أماماً بالقدمين .
- 2- (وقوف. مواجه جدار المسبح . الذراعين أماماً مسط الأطار الحديدي للمسبح باليدين) ثني الركبتين على الصدر بالتبادل .
- 3- (وقوف في الماء) رفع الذراعين أماماً بالتبادل مع وضع القدمين أماماً بالتبادل .



شكل (3): يوضح دائرة التحمل للبرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي:

يوضح الجدول (3) البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

الأسبوع	الوحدة التدريبية	الدائرة	زمن أداء التمرين	فترة الراحة والانتقال	التكرار	درجات الشدة	الزمن الكلي للعمل (دقيقة)	للراحة (دقيقة)	الزمن الإجمالي (دقيقة)	زمن الاسترخاء (دقيقة)
1	1	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة 60%	22.5	22.5	10	5
1	2	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة 60%	22.5	22.5	10	5
1	3	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
2	4	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	متوسطة 70%	22.5	22.5	10	5
2	5	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	متوسطة 70%	22.5	22.5	10	5
2	6	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
3	7	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	كبرى أكثر 80%	22.5	22.5	10	5
3	8	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	كبرى أكثر 80%	22.5	22.5	10	5
3	9	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
4	10	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة أكثر 60%	22.5	22.5	10	5
4	11	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة 60%	22.5	22.5	10	5
4	12	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
5	13	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	متوسطة 75%	22.5	22.5	10	5
5	14	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	متوسطة 75%	22.5	22.5	10	5
5	15	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
6	16	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	كبرى أكثر 85%	22.5	22.5	10	5
6	17	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	كبرى 85%	22.5	22.5	10	5
6	18	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
7	19	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	قصوى 95%	22.5	22.5	10	5
7	20	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	قصوى 95%	22.5	22.5	10	5
7	21	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5
8	22	A1	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة أكثر 60%	22.5	22.5	10	5
8	23	A2	45ث/ث	46.5ث/ث	5X6	منخفضة 60%	22.5	22.5	10	5
8	24	A3	21ث/ث	3ث/ث	1X2	معتدلة 150-170	42	3	10	5

سادساً: الوحدات التدريبية :

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية القوة العضلية (A1):

الهدف : تنمية القوة العضلية للطرف العلوي ولعضلات البطن وتشتمل على التمرينات الستة المستخدمة في دائرة القوة العضلية (A1) :

1- تم تحديد زمن الإحماء (10 دقائق) في بداية الوحدة التدريبية .

2- تم تحديد زمن الاسترخاء (5 دقائق) في نهاية الوحدة التدريبية .

3- تم تحديد زمن أداء التمرين (45 ثانية) لأداء كل تمرين.

4- تم تحديد زمن الراحة والانتقال بين التمرينات (46.5 ثانية) .

5- تم تحديد تكرار كل تمرين في الوحدة التدريبية الواحدة خمس مرات .

الجدول (4) يوضح توزيع زمن الأداء وفترة الراحة والانتقال بين محطات تمرينات القوة

العضلية

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	زمن أداء (1.1/ث)	زمن أداء (1.2/ث)	زمن أداء (1.3/ث)	زمن أداء (1.4/ث)	زمن أداء (1.5/ث)	زمن أداء (1.6/ث)	تكرار الأداء	زمن الراحة/ث	زمن الأداء بالأسبوع /د	تكرار الأداء بالأسبوع
الأول	الأول	الأولى	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثاني	الرابعة	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثالث	السابعة	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الرابع	العاشرة	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
الثاني	الخامس	الثالثة عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	السادس	السادسة عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	السابع	التاسعة عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثامن	الثانية والعشرون	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية المرونة والرشاقة (A2):

الهدف: تنمية الرشاقة والمرونة للطرف العلوي ،والوسط ،الطرف السفلي،وتشتمل على

التمرينات الستة المستخدمة في دائرة المرونة والرشاقة (A2) :

1- تم تحديد زمن الإحماء (10دقائق) في بداية الوحدة التدريبية .

2- تم تحديد زمن الاسترخاء (5 دقائق) في نهاية الوحدة التدريبية .

3- تم تحديد زمن أداء التمرين (45 ثانية) لأداء كل تمرين.

4- تم تحديد زمن الراحة والانتقال بين التمرينات (46.5 ثانية) .

5- تم تحديد تكرار كل تمرين في الوحدة التدريبية الواحدة خمس مرات .

الجدول (5) يوضح توزيع زمن الأداء وفترة الراحة والانتقال بين محطات تمرينات المرونة

والرشاقة

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	زمن أداء (2.1/ث)	زمن أداء (2.2/ث)	زمن أداء (2.3/ث)	زمن أداء (2.4/ث)	زمن أداء (2.5/ث)	زمن أداء (2.6/ث)	تكرار الأداء	زمن الراحة/ث	زمن الأداء بالأسبوع /د	تكرار الأداء بالأسبوع
الأول	الأول	الثانية	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثاني	الخامسة	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثالث	الثامنة	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الرابع	الحادية عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
الثاني	الخامس	الرابعة عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	السادس	السابعة عشر	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	السابع	العشرون	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5
	الثامن	الثالثة والعشرون	45	45	45	45	45	45	5	46.5	26.5	5

نموذج لوحدة تدريبية لتنمية التحمل(A3):

الهدف: تنمية التحمل العام وتحتوي على ثلاث تمرينات (A3) :

1- تم تحديد زمن الإحماء (7دقائق) في بداية الوحدة التدريبية .

2- تم تحديد زمن الاسترخاء (5 دقائق) في نهاية الوحدة التدريبية .

3- تم تحديد زمن أداء التمرين (14دقيقة) لأداء كل تمرين.

4- تم تحديد زمن الراحة والانتقال بين التمرينات (3 دقائق) .

5- تم تحديد الشدة في كل تمرين (150-170) نبضة .

الجدول (6) يوضح توزيع زمن الأداء وفترة الراحة والانتقال بين محطات تمرينات التحمل

الشهر	الأسبوع	الوحدة التدريبية	زمن أداء (3.1/د)	زمن أداء (3.2/د)	زمن أداء (3.3/د)	تكرار الأداء	زمن الراحة / د	زمن الأداء بالأسبوع /د	تكرار الأداء بالأسبوع
الأول	الأول	الثالثة	14	14	14	2	3	42	2
	الثاني	السادسة	14	14	14	2	3	42	2
	الثالث	التاسعة	14	14	14	2	3	42	2
	الرابع	الثانية عشر	14	14	14	2	3	42	2
الثاني	الخامس	الخامسة عشر	14	14	14	2	3	42	2
	السادس	الثامنة عشر	14	14	14	2	3	42	2
	السابع	الواحدة والعشرون	14	14	14	2	3	42	2
	الثامن	الرابعة والعشرون	14	14	14	2	3	42	2

سابعاً: الدوائر التدريبية من حيث الأداء والراحة والشدة :

1- دائرة القوة العضلية:

جدول (7) توزيع فترة الأداء والراحة والشدة بالأسبوع .

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الأداء/د	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5
الراحة /د	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5
الشدة	%60	%70	%80	%60	%75	%85	%95	%60

2-دائرة المرونة والرشاقة:

جدول (8) توزيع فترة الأداء والراحة والشدة بالأسبوع .

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الأداء/د	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5	26.5
الراحة /د	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5	22.5
الشدة	%60	%70	%80	%60	%75	%85	%95	%60

3- دائرة التحمل:

جدول (9) توزيع فترة الأداء والراحة والشدة بالأسبوع .

الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الأداء/د	42	42	42	42	42	42	42	42
الراحة /د	3	3	3	3	3	3	3	3
الشدة	170-150	170-150	170-150	170-150	170-150	170-150	170-150	170-150

ثامناً: نماذج متنوعة لوحدات تدريبية من البرنامج التدريبي المستخدم في

الدراسة:

1- نموذج للوحدات التدريبية لتنمية القوة العضلية (1,4,7,10,13,16,19,22) .

جدول (10) يمثل وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية لتنمية القوة العضلية في الأسبوع

الأول .

أجزاء الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	الأدوات	الشدة	تكرار الدائرة	طريقة التدريب	الأساليب والرسومات
إرشادات	3	شرح التمرين					مربع ناقص ضلع
الإحماء	7	1- جري خفيف 2- تمارين الإحماء	صفارة				انتشار حر
الجزء الرئيسي لتنمية القوة العضلية	22,5	1- (وقوف فتحا. الذراعان جانباً) تبادل ضم الرجلين وخفض الذراعين للأسفل باستخدام الدمبلز . 2- (وقوف . الذراعان أماماً) مرجحة الذراعان من الأمام للخلف باستخدام الدمبلز . 3- (وقوف. سند الذراعان على الحائط) تبادل مد الذراعان وثنيهما . 4- (وقوف) تبادل ثني الركبتين ورفع الذراعان جانباً محملة بالدمبلز ثم لف الجذع جانباً . 5- (رقود. اليدين خلف الرقبة) رفع القدمين على حافة المسبح ثني الجذع أماماً للوصول إلى الركبتين . 6- (رقود . الذراعان جانباً) رفع ومد الجذع	دمبلز حزام الطفو المعكرونة	منخفضة 60%	5 مرات	الفتري بطريقة التنظيم الدائري	
التهدئة	5	تمارين التهدئة					

1- نموذج للوحدات التدريبية لتنمية المرونة والرشاقة (2,5,8,11,14,17,20,23) .

جدول (11) يمثل وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية لتنمية المرونة والرشاقة في الأسبوع الثاني

أجزاء الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	الأدوات	الشدة	تكرار الدائرة	طريقة التدريب	الأساليب والرسومات
إرشادات	3	شرح التمرين					مربع ناقص ضلع
الإحماء	7	1- جري خفيف 2- تمارين الإحماء	صفرة				انتشار حر
الجزء الرئيسي لتنمية المرونة والرشاقة	22,5	1- (الرقود جانبا) رفع الرجل اليمنى جانبا بالتبادل . 2- (وقوف. ثبات الوسط) الوثب على قدم واحدة بالتبادل . 3- (وقوف فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع للجانبين بالتبادل. 4- (الوقوف في الماء . الذراعان جانبا) تبادل وضع الذراعان جانبا مع مرجحة الرجلين جانبا. 5- (الوقوف في الماء . الوسط ثابت) الوثب على قدم واحدة بالتبادل . 6- (الوقوف فتحا في الماء. الذراعان جانبا) لف الجذع للجانبين بالتبادل		متوسطة 70%	5 مرات	الفتري بطريقة التنظيم الدائري	
التهدئة	5	تمارين التهدئة					

1- نموذج للوحدات التدريبية لتنمية التحمل(3,6,9,12,15,21,24) .

جدول (12) يمثل وحدة تدريبية للمجموعة التجريبية لتنمية التحمل في الأسبوع الثالث .

أجزاء الوحدة	الزمن بالدقائق	المحتوى	الأدوات	الشدة	تكرار الدائرة	طريقة التدريب	الأساليب والرسومات
إرشادات	3	شرح التمرين					مربع ناقص ضلع
الإحماء	7	1- جري خفيف 2-تمارين الإحماء	صفارة				انتشار حر
الجزء الرئيسي لتنمية التحمل	21	1-(وقوف)الجري إلى الأمام . 2-(وقوف الذراعان ممسكة بالنودلز (تبادل ثني ومد الركبتين .(دراجة). 3-(وقوف) المشية العسكرية .	1)حزام الطفو 2) نودلز	معتدلة -150 170	مرتين	الفتري بطريقة التنظيم الدائري	
التهدئة	5	تمارين التهدئة					

تاسعاً: الجوانب الفنية لتمرينات الدوائر.

الدائرة الأولى (A1) : القوة العضلية :

1-(وقوف فتحا.الذراعان جانبا) تبادل ضم الرجلين وخفض الذراعين للأسفل باستخدام الدمبلز .

الأدوات :دمبلز

الوضع: يقوم المشترك بأخذ وضع الوقوف فتحا وحمل الدمبلز ووضع الذراعان جانبا كوضع ابتدائي .

وصف التمرين: مع بدء الإشارة يبدأ المشترك بخفض الذراعان وضم الرجلين معا ثم العودة للوضع الابتدائي ويستمر التمرين لمدة 45 ثانية.

2-(وقوف .الذراعان أماما) مرجحة الذراعان من الأمام للخلف باستخدام الدمبلز .

الأدوات : دمبلز

الوضع: يقوم المشترك بأخذ وضع الوقوف في الماء والذراعان ممتدة للأمام ويقوم بحمل الدمبلز كوضع ابتدائي .

وصف التمرين : مع بدء الإشارة يبدأ المشترك بمرجحة الذراع اليمنى من الأمام إلى الخلف ثم يعيدها إلى الأمام،ثم يقوم بمرجحة الذراع اليسرى من الأمام إلى الخلف ثم يعيدها إلى الأمام ليصل إلى الوضع الابتدائي ويستمر بأداء التمرين لمدة 45 ثانية

3-(وقوف.سند الذراعان على الحائط)تبادل مد الذراعان وتثبيتهما .

الوضع :يقوم المشترك بأخذ وضع الوقوف ويقوم بسند الكفين على الحائط وتكون الذراعان ممتدة ومستندة على الحائط كوضع ابتدائي .

وصف التمرين: مع بدء الإشارة يبدأ المشترك بثني الذراعان ثم مدهما للوصول إلى الوضع الابتدائي ويستمر بأداء التمرين لمدة 45 ثانية .

4-(وقوف) تبادل ثني الركبتين ورفع الذراعان جانبا محملة بالدمبلز ثم لف الجذع جانبا .

الأدوات :دمبلز

الوضع : يقوم المشترك بأخذ وضع الوقوف وتكون الذراعان ممتدة للأسفل وممسكة بالدمبلز كوضع ابتدائي .

وصف التمرين: مع بدء الإشارة يقوم المشترك بثني الركبتين ورفع الذراعان جانبا معا ثم يقوم بلف الجذع للجهة اليمنى ،ثم يعود للوضع الابتدائي ويقوم بنفس التمرين ولكن التفاف الجذع يكون للجهة اليسرى ومن ثم يعود للوضع الابتدائي ويستمر التمرين لمدة 45 ثانية .

5-(رقود.اليدين خلف الرقبة)رفع القدمين على حافة المسبح ثني الجذع أماما للوصول إلى الركبتين .

الوضع : يقوم المشترك بأخذ وضع الرقود وتشبيك اليدين خلف الرقبة وتكون القدمين خارجة على حافة المسبح ويكون الزميل ممسكا بالقدمين كوضع ابتدائي .

وصف التمرين : عند سماع الإشارة يقوم المشترك بثني الجذع عاليا للوصول إلى الركبتين ثم مد الجذع للوصول إلى الوضع الابتدائي .

(رقود .الذراعان جانبا) رفع ومد الجذع .

الأدوات: المعكرونة

الوضع : يقوم المشترك بالرقود على الظهر ووضع الذراعان جانبا وتكون هناك المعكرونة تحت الركبتين وخلف الكتفين كوضع ابتدائي .

وصف التمرين: يقوم المشترك برفع الجذع أماما عاليا ثم الرجوع إلى وضع الرقود وهو الوضع الابتدائي ويستمر بأداء التمرين لمدة 45 ثانية.

الدائرة الثانية (A2): دائرة المرونة والرشاقة

1-(الرقود جانبا) رفع الرجل اليمنى جانبا بالتبادل .

الوضع: يقوم المشترك بالرقود على الجهة اليسرى واضعا الرجل اليمنى فوق الرجل اليسرى بشكل ممتد.

وصف التمرين : يقوم المشترك برفع الرجل اليمنى جانبا بالتبادل لمدة (22) ثانية ثم يقوم بتبديل الرقود على الجنب الآخر ورفع الرجل اليسرى جانبا لمدة (22) ثانية أخرى .

2-(وقوف. ثبات الوسط) الوثب على قدم واحدة بالتبادل .

الوضع : يقف المشترك واليدين بالوسط رافعا القدم اليمنى .

وصف التمرين: يقوم المشترك بالوثب على القدم اليسرى وتبديلها بالقدم اليمنى باستمرار .

3-(وقوف فتحا .الذراعان جانبا) لف الجذع للجانبين بالتبادل.

الوضع: يقف المشترك معتدلا الذراعان جانبا .

وصف التمرين : يقوم المشترك بلف الجذع إلى اليمين ثم العودة إلى اليسار وهكذا .

4-(الوقوف في الماء .الذراعان جانبا) تبادل وضع الذراعان جانبا مع مرجحة الرجلين جانبا.

الوضع: يقف المشترك في الماء يغمر الماء أجزاء الجسم بارتفاع مستوى الكتفين.

وصف التمرين: يقف المشترك في الماء والذراعان جانبا ويقوم المشترك برفع الذراع اليمنى جانبا مع مرجحة الرجل اليمنى جانبا ثم خفض الذراع اليمنى وضم الرجل اليمنى ورفع الذراع اليسرى جانبا ومرجحة الرجل اليسرى جانبا مع رفع الذراع اليسرى جانبا . وهكذا .

5-(الوقوف في الماء .الوسط ثابت) الوثب على قدم واحدة بالتبادل .

الوضع:الوقوف في الماء ووضع اليدين في الوسط

وصف التمرين : يقوم المشترك برفع القدم اليمنى عن الأرض والوثب على القدم اليسرى ومن ثم تبديل القدم برفع القدم اليسرى والوثب على القدم اليمنى وهكذا .

6-(الوقوف فتحا في الماء.الذراعان جانبا)لف الجذع للجانبين بالتبادل .

الوضع :يقف المشترك الذراعان جانبا والرجلين متباعدتين والماء يغمر أجزاء الجسم على مستوى الكتفين .

وصف التمرين : من الوضع السابق يقوم المشترك بلف الجذع للجانب الأيمن ثم للأمام ثم للجانب الأيسر .وهكذا.

الدائرة الثالثة (A3): دائرة التحمل :

1-(وقوف)الجري إلى الأمام .

الأدوات :حزام الطفو

الوضع :يتم ربط حزام الطفو بإحكام حول الوسط بحيث لا يتم ملاسة القدمين لأرضية الحمام ،ويمكن أداء التمرين في ماء اقل عمقا بحيث تلامس القدمان أرضية الحمام .

وصف الأداء :يكون من خلال ميل الجسم قليلا للأمام مع الحفاظ على القوام منتصبه ،ثم الجري مع التوافق في حركة الرجلين والذراعين عن طريق حركة التبديل بالرجلين معا أو حجز المرفقين المثبتين 90 درجة، بدفع الساعدين والرسغين من مستوى الوسط للأعلى باتجاه سطح الماء ،مع استمرار التبديل بالرجلين والرأس والعينين تنظران باستقامة للأمام .

2-(وقوف الذراعان ممسكة بالنودلز) تبادل ثني ومد الركبتين .(دراجة).

الأدوات : حزام طفو ،المعكرونة .

الوضع: يتم استخدام حزام الطفو مع ربطه بإحكام حول الوسط ،ويمكن أداء هذا التمرين في ماء متوسط العمق أو في الماء العميق ، بحيث لا تلامس القدمان أرضية الحمام .

وصف الأداء: يكون من خلال بقاء الذراعين ممدودتين ،والاستناد على المعكرونة بالذراعين مع الاحتفاظ بالمرفقين بعيدين عن بعضهما البعض والكفين للأسفل وللخلف ،وبالرأس على امتداد العمود الفقري ،البدء بالحركة عن طريق تبادل بسط وضم الساق عند مفصل الركبة.

3-(وقوف) المشية العسكرية .

الوضع: يتم استخدام حزام الطفو مع ربطه بإحكام حول الوسط، بحيث لا تتم ملاسة القدمين لأرضية الحمام ،يتم أدائه في الماء العميق ،بحيث لا تتم ملاسة أرضية الحمام .

وصف الأداء : يكون من خلال ميل الجسم قليلا للأمام مع الاحتفاظ بالقوام في وضع انتصاب المرفقين والركبتين مفردتين (لا انثناء للأطراف في هذا التمرين) مرجحة الرجل والذراع المقابل لها للأمام أقصى ما يمكن،جذب سطح القدم لأعلى بدلا من شده للأمام، وذلك لشد العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .

الاختبارات المعتمدة لتحقيق الدراسة

تقوم الباحثة باعتماد الاختبارات التالية لتحقيق البرنامج التدريبي لملائمتها لخصائص عينة الدراسة بقياس المتغيرات البدنية وهذه الاختبارات هي:

1- اختبار التحمل اختبار الجري (12) دقيقة ل (اختبار كوبر) م

الهدف منه: قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات: ساعة إيقاف ،ملعب .

الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري لمدة 12دقيقة .

التسجيل: يسجل المختبر المسافة التي قطعها المشترك خلال ال 12دقيقة .

2- اختبار الانبطاح المائل والدفع بالذراعين.

الهدف منه: قياس القوة العضلية للذراعين.

الأدوات: ساعة إيقاف .

الأداء: يتخذ المختبر وضح الانبطاح المائل ،وعند سماع الإشارة يبدأ بثني الذراعين (المرفقين) ومدّها اكبر عدد ممكن من المرات خلال (30) ثانية ،مع مراعاة ملائمة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين وفرد الذراعين بكاملها أثناء الدفع.

التسجيل : تسجيل حساب عدد مرات التكرار الصحيحة خلال (30)ثانية .

3- اختبار المرونة :

الهدف منه: يهدف الاختبار إلى قياس المرونة وتحديد مرونة أسفل الظهر وأوتار العضلات .

الأداء: يقوم المختبر بالجلوس طويلا مع مد الرجلين كاملا أمام صندوق متدرج القياس بالسنتيمتر ،ويحاول الوصول بمقدمة الكفين لأبعد نقطة ممكنة للأمام.

التسجيل: يتم حساب المسافة التي يصلها مقدمة الكفين على تدريج الصندوق مع المحافظة على مد الرجلين.

4- اختبار الرشاقة :الجري المتعرج بين الموانع .

الهدف منه: قياس الرشاقة .

الأدوات: أربع أقماع ،ساعة إيقاف.

الأداء: الوقوف عند خط البداية والذي يبعد عن أول مانع 3 أمتار (الجري بين الأقماع الأربع التي مسافتها متر واحد بين كل قمع وآخر ويحسب للاعب الزمن في الدوريتين .

التسجيل: حساب الزمن لدورتين متواصلتين .

5- الجلوس من وضع القرفصاء .

الهدف منه: قياس القوة العضلية لعضلات البطن.

الأدوات: ساعة إيقاف .

الأداء: من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما للمس الركبتين بالجهة يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المخبر على الأرض.

التسجيل: يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال 30 ثانية.

نموذج استمارة جمع بيانات الاختبارات البدنية

اختبار قوة عضلة البطن (30) ث	اختبار الرشاقة (جري متعرج)	اختبار المرونة	اختبار الانبطاح المائل (30) ث	اختبار التحمل اختبار كوبر (12) د	١٠٠ م	٢٠٠ م	٣٠٠ م	٤٠٠ م	٥٠٠ م
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

An-Najah National Univesity

Faculty Of Graduate Studies

**The Impact of Aqua Exercise Accompanying with Music on
Improving some of Physical Fitness Elements amongst the
female students in AN-Najah National University**

By

Wala'a Abd Allah Ali

Supervaisor

Dr. Jamal Shaker

Co- supervaisor

Dr. Mahmoud Alatrash

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master, of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus-Palestaine.**

2018

**The Impact of Aqua Exercise Accompanying with Music to Improving
some of Physical Fitness Elements amongst the female students in
AN-Najah National University**

By

Wala'a Abd Allah Ali

Supervaisor

Dr. Jamal Shaker

Co- supervaisor

Dr. Mahmoud Alatrash

Abstract

The current study aimed to investigate the impact of aquatic exercises accompanying with music on improving some of health- Related physical fitness elements among female students at An-najah National University. To achieve that, the study was conducted on a purposive sample that included (20) female students. The subjects were divided equally into two experimental groups, where the first experimental group has been trained by using aquatic exercises with music, and the second experimental group has been trained by using aquatic exercises without music. The researcher used the experimental method by executing pre and post tests for health-related physical fitness elements which include (endurance (cooper test 12 minutes), push up (30 s), flexibility, agility (Zigzag test) and sit up test (30 s)). The analysis of data was performed using SPSS software and the level of significance was set at (0.05).

The results of the study revealed that there were significant differences in the impact of aquatic exercises accompanying with music on improving all of health- related physical fitness elements between pre and post tests for post tests in the first experimental group. Also, there were significant differences in the impact of aquatic exercises without music on improving all of health-related physical fitness elements except agility between pre and post tests of post tests in the second experimental group. Finally, there were no significant differences on the post tests of all health related physical fitness elements between the two experimental groups.

The researcher recommended several recommendations where the most important was the necessity of using the aquatic exercises with music in order to enhance physical fitness components during training and learning of swimming.

