

## ملخص البحث باللغة العربية

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المائية Aquatic علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية

يشهد العالم تطور ملحوظا في مختلف مجالات الحياة وخاصة في مجال الأنشطة الرياضية ويرجع ذلك إلى استخدام نتائج الأبحاث العلمية التطبيقية التي تستخدم أساليب التقويم المختلفة لاختيار الفرد المناسب لطبيعة متطلبات النشاط الذي سوف يمارسه والتعرف على مدى فاعليه البرامج التدريبية للارتقاء بمستوى الأنشطة الرياضية التنافسية ، لذا كان علي العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية المتطلبات البدنية الخاصة

يشير "ابو العلا عبدالفتاح " (٢٠٠٣م) إن التقدم السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاسا للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية ، فأني تطور أو تقدم في اي مجال يساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضة ، وينعكس هذا علي تطوير اساليب التدريب الرياضي التي تسهم في تقدم مستوي لاعبينا في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية ترتقي لتحقيق أرقامها كانت في الماضي محض الخيال ، ولما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب إلي أقصى ما يمكن ، لذا كان علي العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية المتطلبات البدنية الخاصة (١٥ :١)

ويشير "رامي طاهر" (٢٠١٦م) ان غايه عمليات التدريب الرياضي الرئيسي هو العمل على تطوير المستوى البدني والوظيفي ومن ثم المهاري للأفراد واللاعبين ، لذا وجب علينا العمل على تطوير كل ما هو محيط بعمليات التدريب الرياضي بما يتواءم مع المستحدثات والتطويرات الهائلة لنظريات التدريب الرياضي الحديث.(٤ :٦)

ويشير "كولادو Colado" (٢٠٠٤م) ان الإقبال على برامج التمرينات المائية اصبح متزايد وذلك بسبب تنوع أهدافها فمنها للترويح وللإسعاف وإعادة التأهيل من الإصابات ولإعادة الاستشفاء بتنشيط الدورة الدموية لتسريع تخلص العضلات والأوتار من مخلفات تعب التمارين الرياضية.(١٢)

وتأكد دراسته "ماتيسكو Mateescu" (٢٠١٠م) ان يساعد التدريب في الوسط المائي على الوقاية من الإصابات من خلال تخفيف الضغط على المفاصل والأربطة والعضلات الناتج من أوضاع الملاعب والصالات الصلبة التي لا تتوفر فيها ميزة التمرين في الوسط المائي الذي يعمل حمل وزن جسم الممارس لها مما ينتج عن ذلك عدم وجود الضغط العالي على المفاصل والأربطة

والعضلات، وإن مقاومة الماء أعلى من مقاومة الهواء وزيادة حاجة الثبات بأوضاع معينة بسبب الحركة الديناميكية للماء يستدعي مشاركة عدد عضلات أكبر، كذلك يمكن التحكم بمقاومة الماء من خلال تغيير وضع طفو الجسم والأدوات المستخدمة (١٤)

### مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحث كعميده بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي في كلية التربية الرياضية ومعاونتها في تدريس مقرر التمرينات الإيقاعية للطالبات بالكلية لاحظت وجود قصور وضعف في بعض النواحي البدنية لدى الطالبات مما أدى إلى انخفاض في مستوى الأداء المهارى وهذا يرجع إلى الطرق التقليدية في عملية التدريب مما دفع الباحث إلى اقتراح دراسته بعنوان برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المائية Aquatic واثره على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية

### هدف البحث

يهدف البحث إلى اعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المائية (aquatic) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن - القوة العضلية) ومستوى الاداء للطالبات في التمرينات الإيقاعية .

### فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية ( رشاقة - توافق - مرونة - توازن - قوة عضليه ) - ومستوى الاداء في التمرينات الإيقاعية لصالح القياس البعدي.
- ٢ - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ( رشاقة - توافق - مرونة - توازن - قوة عضليه ) - ومستوى الاداء في التمرينات الإيقاعية لصالح القياس البعدي.
- ٣ - توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ( رشاقة - توافق - مرونة - توازن - قوة عضليه ) - ومستوى الاداء في التمرينات الإيقاعية لصالح المجموعه التجريبية.

### خطة البحث:

#### ١ - منهج البحث

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمتها لطبيعة البحث.

#### ٢ - مجتمع البحث

اشمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وعددهم (٢١٦) طالبة

### ٣- عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية والبالغ عددهم (٦٠) طالبة، وتم اختيار عدد (٢٠) طالبات لاجراء الدراسة الاستطلاعية ، وعدد (٤٠) طالبة للعينه الاساسيه ، تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) والاخرى ضابطه وعددهم (٢٠) .

### تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد العينة في (السن - الطول - الوزن - التوازن - التوافق - الرشاقه- المرونه - القوه) ومستوى الأداء الطالبات عينة البحث.

### اجراءات البحث :

#### ١- الدراسة الإستطلاعية:

- قامت الباحثة باجراء دراسه الاستطلاعيه على عينه قوامها (٢٠) طالبة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينه الاساسيه في الفتره من الاربعاء ١ / ٢ / ٢٠٢٣ م الي الخميس ٢ / ٢٠٢٣ م وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزه المستخدمه في قياسات بالبحث.

- تجهيز اماكن اجراء القياسات الخاصه بالبحث والاماكن الخاصه بتطبيق البرنامج

- تدريب الساده المساعدين على اجراءات التطبيق والقياس

- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

#### ٢- القياسات القبليه:

تم إجراء القياسات القبليه لمتغيرات (الطول - الوزن - السن ) واختبارات المتغيرات البدنية والمتمثلة في (التوازن- التوافق - القوه - المرونه - الرشاقه) في يوم الاربعاء الموافق ٨ / ٢ / ٢٠٢٣م، وتم قياس مستوى الأداء في يوم الخميس الموافق ٩ / ٢ / ٢٠٢٣م.

#### ٣- تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق برنامج التدريبات المائية Aquatic على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ١١ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الثلاثاء الموافق ١١ / ٤ / ٢٠٢٣م بواقع (٨) أسابيع بنظام ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس)، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتم تطبيق البرنامج التعليمي الخاص بالكلية أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء)، وقد تم التدريب بعد

الانتهاء من اليوم الدراسي للطلاب عينة البحث (التجريبية - الضابطة) وذلك من الساعة الخامسة  
عصراً إلى الساعة السادسة والنصف مساءً.

#### ٤- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث المختارة يوم الاربعاء الموافق ١٢ / ٤ / ٢٠٢٣م ويوم  
الخميس الموافق ١٣ / ٤ / ٢٠٢٣م، وبنفس الطريقة الذي تم بها القياس القبلي .

#### ٥- المعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثه برنامج الاحصائيه spss لمعالجه البيانات احصائيا وارتضت بالدلاله الجدوليه عند  
مستوى معنوي ٠،٠٥، لقد استعانت بالاساليب الاحصائيه المناسبه للبحث .

#### الإستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث والمنهج المستخدم على أساس المعالجات الإحصائية  
التي استخدمت في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثه إلى الاستنتاجات  
التالية:

(١) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المائية أدى إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات  
البدنية قيد البحث.

(٢) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المائية أدى إلى تحسن مستوى أداء الطلاب في  
التمرينات قيد البحث.

#### التوصيات:

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الباحثه في هذه الدراسة توصي الباحثه بما يلي:

(١) استخدام التدريبات المائية في المقررات الدراسية لمرحلة البكالوريوس في كليات التربية الرياضية  
بالجامعات المختلفة لما لها من تأثيرات ايجابية على نواحي المتعددة.

(٢) ضروره مراعاة عند تخطيط البرامج التدريبيه خصائص واهداف المراحل السنيه لضمان  
تحقيق الهدف المطلوب وسير العمليه التدريبيه كما هي مخطط لها .

(٣) استخدام التدريبات المائية في برامج التدريب الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة بما لها اهمية  
كبيرة.

(٤) استخدام التدريبات المائية في تسهيل الصعوبات التي تواجه الطلاب في تعلم المهارات الصعبة .

(٥) استخدام التدريبات المائية في برامج التدريب الخاصة بالعروض الرياضية.

مستخلص البحث باللغة العربية

## مستخلص البحث

رسالة مقدمة من الباحثة

نورهان خالد فتحى رزق

عنوان الرسالة: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المائية Aquatic علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية

يهدف البحث الى اعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المائية (aquatic) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (الرشاقة - التوافق - المرونه -التوازن - القوة العضليه ) ومستوى الاداء للطالبات فى التمرينات الإيقاعيه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢م وعددهم (٢١٦) طالبة وبلغ قوام العينه على (٦٠) طالبة، منهم(٢٠) طالبات لاجراء الدراسة الاستطلاعيه ، و(٤٠) طالبة للعينه الاساسيه ، تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) والآخرى ضابطه وعددهم (٢٠) وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المائية أدى إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المائية أدى إلى تحسن مستوى أداء الطلاب في التمرينات قيد البحث.

## **Abstract of the research in English**



## **The effect of a training program using aquatic exercises on some physical variables and the level of performance in rhythmic exercises**

The research aims to prepare a training program using aquatic exercises and to know its effect on some physical variables represented in (agility – compatibility – flexibility – balance – muscle strength) and the level of performance of students in rhythmic exercises. Physical Education, Beni Suef University for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD, and their number is (٢١٦) students, and the sample consisted of (٦٠) students, of whom (٢٠) were students to conduct the exploratory study, and (٤٠) students for the basic sample. They were divided into two groups, one of which is experimental, whose number is ( ٢٠) and the other control and the number (٢٠), and the researcher reached the following results:

- ١- The proposed training program using water exercises led to an improvement in the level of some physical variables under study.
- ٢- The proposed training program using water exercises led to an improvement in the level of students' performance in the exercises under study.

## **Summary of the research in English**

## **The effect of a training program using aquatic exercises on some physical variables and the level of performance in rhythmic exercises**

The world is witnessing a remarkable development in various fields of life, especially in the field of sports activities, and this is due to the use of the results of applied scientific research that uses different evaluation methods to choose the appropriate individual for the nature of the requirements of the activity that he will practice and to identify the extent of the effectiveness of training programs to raise the level of competitive sports activities, so I had to Workers in the sports field, when developing the level of the player, need to know the information related to the methods and means of training because of their impact on the development of special physical requirements

Abu El-Ela Abdel-Fattah (٢٠٠٣) indicates that the rapid progress in the field of sports is a reflection of the great development that is taking place in the field of sciences related to physical education. Sports training methods that contribute to advancing the level of our players in all different sports activities, and the sports movement in recent decades has witnessed a huge boom that made the limits of human capabilities rise to achieve numbers that were in the past pure imagination, and since one of the most important goals of sports training is to raise the capabilities of the player to the maximum It is possible, therefore, for those working in the sports field, when developing the level of the player, it is necessary to be aware of the information related to the methods and means of training because of their impact on the development of special physical requirements (١: ١٥)

And "Rami Taher" (٢٠١٦) indicates that the goal of the main sports training operations is to work on developing the physical and functional level and then the skills of the individuals and players, so we must work on developing everything that surrounds the sports training operations in line with the huge innovations and developments of modern sports training theories (٤: ٦)

Colado (٢٠٠٤) indicates that the demand for water exercise programs has become increasing due to the diversity of its objectives, including recreation, treatment and rehabilitation from injuries, and recovery by stimulating blood circulation to accelerate the disposal of muscles and tendons from the remnants of exercise fatigue. (١٢)

And his study, "Mateescu" (٢٠١٠), confirms that training in the aquatic medium helps to prevent injuries by relieving pressure on the joints, ligaments and muscles resulting from the floors of hard stadiums and halls in which the exercise feature is not available in the aquatic medium, which carries the weight of the practitioner's body. As a result, there is no high pressure on the joints, ligaments, and muscles, and the water resistance is higher than the air resistance and the increase in the need for stability in certain positions due to the dynamic movement of the water requires the participation of a greater number of muscles. Water resistance can also be controlled by changing the buoyancy position of the body and the tools used (١٤)

### **Research problem:**

Through the researcher's work as a teaching assistant in the Department of Exercises, Gymnastics and Motor Expression in the College of Physical Education and her assistance in teaching the rhythmic exercises course for female students in the college, she noticed that there are deficiencies and weaknesses in some physical aspects of the students, which led to a decrease in the level of skillful performance, and this is due to the traditional methods in the training process, which prompted The researcher proposed a study entitled a training program using aquatic exercises and its effect on some elements of physical fitness and the level of performance in rhythmic exercises.

### **Search target**

The research aims to prepare a training program using aquatic exercises and to know its effect on some physical variables represented in (agility - compatibility - flexibility - balance - muscle strength) and the performance level of the students in rhythmic exercises.

### **Research hypotheses**

١- There are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements of the experimental group in the physical variables (agility - compatibility - flexibility - balance - muscle strength) - and the level of performance in rhythmic exercises in favor of the post measurement.

٢- There are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements of the control group in some physical variables (agility - compatibility - flexibility - balance - muscle strength) - and the level of performance in rhythmic exercises in favor of the post measurement.

٣- There are statistically significant differences between the averages of the two dimensional measurements of the experimental and control research groups in some physical variables (agility - compatibility - flexibility - balance - muscle strength) - and the level of performance in rhythmic exercises in favor of the experimental group.

### **Search Plan:**

#### **١- Research methodology**

The researcher used the experimental approach by designing two groups, one experimental and the other a control group, due to its suitability to the nature of the research.

#### **٢- The research community**

The research community included female students of the second year at the Faculty of Physical Education, Beni Suef University for the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢ AD, and their number was (٢١٦) students.

#### **٣- The research sample**

The researcher chose the research sample by the intentional method from the students of the second year, who numbered (٦٠) students, and the number (٢٠) students were chosen to conduct the exploratory study, and the number (٤٠) students for the main sample, they were divided into two groups, one of them is an experimental group of (٢٠) and the other is a control group. And their number (٢٠).

Homogeneity of the research sample:

Homogeneity was made among the sample members in (age - height - weight - balance - compatibility - agility - flexibility - strength) and the level of performance of the research sample students.

Search procedures:

### **١- Exploratory Study:**

The researcher conducted the survey on a sample of (٢٠) students from within

The research community and those outside the main sample in the period from Wednesday ١/٢/٢٠٢٣ AD to Thursday ٢/٢/٢٠٢٣ AD, with the aim of:

Ensure the validity of the tools and devices used in research measurements.

Preparing places for conducting measurements for research and places for applying the program

Training the assistants on application and measurement procedures

Extracting scientific transactions for the tests under study.

### **٢ - Tribal measurements:**

Tribal measurements of the variables (height - weight - age) and tests of the physical variables represented in (balance - compatibility - strength - flexibility - agility) were conducted on Wednesday ٨/٢/٢٠٢٣ AD, and the performance level was measured on Thursday ٩/٢/٢٠٢٣ AD.

### **٣ - Application of the training program:**

The Aquatic training program was applied to the experimental group from Saturday corresponding to ١١/٢/٢٠٢٣ AD to Tuesday corresponding to ١١/٤/٢٠٢٣ AD at a rate of (٨) weeks, with a system of three training units per week (Sunday - Tuesday - Thursday). For the control group, the educational program for the college was applied on (Saturday - Monday - Wednesday), and the training took place after the completion of the study day for the students of the research sample (experimental - control), from five in the afternoon until six thirty in the evening.

### **٤- Dimensional measurements:**

Post-measurements of the selected research variables were conducted on Wednesday ٤/١٢/٢٠٢٣ AD and Thursday ٤/١٣/٢٠٢٣ AD, in the same way as the pre-measurement.

### **٥ - Statistical treatment**

The researcher used the spss statistical program to process the data statistically and accepted the tabular significance at a significant level of  $0,05$ . She used the appropriate statistical methods for the research.

### **conclusions**

In the light of the research objectives, its hypotheses, the research sample, and the methodology used on the basis of the statistical treatments that were used in processing the data, and after presenting and discussing the results, the researcher reached the following conclusions:

- ١). The proposed training program using water exercises led to an improvement in the level of some physical variables under study.
- ٢). The proposed training program using water exercises led to an improvement in the level of students' performance in the exercises under study.

### **Recommendations:**

Based on the findings of the researcher in this study, the researcher recommends the following:

- ١) The use of water exercises in the curricula for the undergraduate level in the faculties of physical education in different universities because of their positive effects on various aspects.
- ٢) The need to take into account when planning training programs the characteristics and objectives of the dental stages to ensure the achievement of the desired goal and the course of the training process as planned.
- ٣) The use of water exercises in special training programs for people with special needs, which is of great importance.
- ٤) Using water exercises to facilitate the difficulties that students face in learning difficult skills.
- ٥) Using water exercises in training programs for sports shows.



**Beni Suf University**  
**Faculty Of physical Education**  
**Sport Training department**

**" The effect of a training program using aquatic exercises on  
some physical variables and the level of performance in  
rhythmic exercises "**

**Presented by**  
**Norhan khalied fathy rizk**  
Assistant Lecture in Sport training Department  
Faculty of physical education  
Beni suef University

**Within the requirements for obtaining a Master of Philosophy degree in  
Physical Education**

**Supervision**

<b>Dr.</b>	<b>Dr.</b>
<b>Sayeda Ali Abdel Aal</b>	<b>Shereen Abdel Hamid Mohamed</b>
Professor of Kinetic Expression ,Vice Dean For Graduate Studies and Research Affairs , Faculty of physical Education Beni Suf University	Professor of Exercises, Faculty of Physical Education, Sadat City University

**Beni Suf**

**١٤٤٤ H – ٢٠٢٣ A.D**