

"اثر استخدام تمارينات البيلاتس على تعلم مهارات المرحلة الاولى التعليمية فى السباحة
لسيدات مبتدئات من سن (٣٠-٤٠) "

د/ أسماء أحمد صالح

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر، لما لها من فوائد إيجابية كثيرة على بنية الجسم والصحة العامة ، حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكراً أم أنثى أمراً بالغ الأهمية من حيث تحسن النفسية العامة للممارس لها، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري ، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية

إن الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية ، بكافة أشكالها ، مهمة لصحة السيدات على أن تتناسب تلك الأنشطة مع عمرها وهواياتها وأن تكون ضمن قوانين وأسس علمية منتظمة وأصبح تعلم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية ولها فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقيد بالجنس أو السن أو مستوى المهارة غير مكلفة من الناحية المادية ويمكن ممارستها في أماكن عديدة وممارسة رياضة من هذا النوع في بيئة لم تتعود عليها سابقاً وهي الماء . لها تأثير كبير على الجانب النفسي و الأجهزة الفسيولوجية بجسم الانسان مما يجعل أداء أعضائه أدنى من المستوى الطبيعي نتيجة لحالة القلق والخوف . وهذه التغيرات تحدث بسبب التفكير أو الدخول الى الماء للبدء في عملية التعلم حيث لا تسمح لهذه الأجهزة بأداء وظائفها كما يجب ان تكون بكفاءة وفعالية (١٩ : ١٦) (٢٠ : ١٦)

والسباحة رياضة كاملة لأنها تحرك معظم عضلات الجسم والتي تنعكس بدورها على الكفاءة البدنية، وتعمل على تحسين الجوانب الفسيولوجية نتيجة للضغوط البدنية الواقعة على جسم السيدات، وهذا يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، كما تشكل السباحة صورة متكاملة تطبع لمسائتها العميقة على ممارستها مستوفية الأغراض التربوية حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً ونفسياً وإجتماعياً بما يتفق ومتطلبات المجتمع، ويجب على جميع أفراد المجتمع من كافة الفئات العمرية تعلمها وممارستها حتى تكسبهم الكثير من الفوائد ويمكن تعلمها في أى سن وكلما كان ذلك في سن مبكر كان أفضل وأيسر مع سهولة التخلص من الأداء الخاطئ ، فالتعلم في سن متأخر غالباً ما يكون مصحوباً بالأخطاء التي يصعب التخلص منها حيث يعانى أصحابها من صعوبة التحكم فى التنفس والتوافق الحركى للسباحة وعدم القدرة على الاسترخاء وزيادة عامل الخوف مما يعوق ويعرقل التعلم السريع(٩ : ٧٧-٨٨) (٩ : ٦٣)

ورياضة البيلاتس هي فن من فنون الرياضة الروحية والتي توازي رياضة اليوغا في ممارستها، وتكمن أهمية البيلاتس بانها تساعد على تجديد التمارين الذهنية والحركية عن طريق ربط العقل مع الجسم الذي يطور الوعي الحركي، وبشكل عام تعمل تدريبات البيلاتس على التوافق بين التنفس والحفاظ على استقامة العمود الفقري وتقوية مركز العضلات. لأنها نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة (٣٧ : ١٢١) (٣١ : ٢٧)

وقد اشار كل من "Kloubec" (٢٠١٠)(٣٤) ، اشرف ابراهيم و محمد فتحي (٢٠١٠)(٢) البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الأساسى منها هو تنمية وزيادة قوة العضلات العميقة للجذع وعضلات مفصل الحوض والمسئولة عن التحكم والتثبيت العضلى لتحسين وضع وتوازن وتوافق الجسم كما تعتمد البيلاتس على التوافق العضلى العصبى ما بين اليدين والعينين والرجلين . (٣٤ : ١٤٩) ، (٢ : ١٨)

وتعتبر رياضة البيلاتس احد اساليب الاعداد البدنى والتي تهدف الى تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم فى الاداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبى والعضلى، حيث تقوم حركات البيلاتس بحشد اكبر عدد من المجموعات العضلية من خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابى والتركيز الدقيق فى قوة وتوازن عضلات الجسم المختلفة وتتميز رياضة البيلاتس بقدرتها على تنمية القوة العضلية دون ظهور الضخامة العضلية للجسم وبدون الزيادة الواضحة للمقطع الفسيولوجى للعضلات وبالتالي تعطى شكل وقوام أفضل للجسم ويمكن للرجال والسيدات بمختلف الأعمار السنية ممارستها فى أى مكان بدون أدوات وفى أى مكان . (٣ : ٣١٨)(٢ : ٢١ - ٣٢) (٢٦ : ٣)

و تؤكد كل من Tom Baranowski , Rusel Jago ، Austin Denise (٢٠٠٢)(٣٣) ، Janker (٢٠٠٥)(٣٦) أن رياضة البيلاتس Pilates تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الحركى الكامل ، وتركز هذه التدريبات على جميع أجزاء الجسم و تناسب قوة ومرونة وعمر كل السيدات (٣٣ : ٦٣) (٣٦ : ٦٣-٦١)

وبما أن السباحة تمارس في وسط مائي يختلف عن طبيعة الأنشطة الأخرى من حيث وضع الجسم وصعوبة التنفس ودخول الماء للنف والأذن وغيرها من المؤثرات التي قد تخلق لدى السيدات الشعور بالخوف من الماء مما يؤدي أحيانا إلى حصول إعاقة في ممارستها تنعكس سلبا على عملية التعلم ومستوى الأداء. ومن أجل تحقيق النتائج المرغوبة في دروس السباحة فقد وجدت الباحثة ضرورة دراسة كيفية تعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية وتنظيم التنفس والاسترخاء، والتغلب على عامل الخوف أو التقليل منه بوصفه عامل معيق في عملية التعلم وذلك من خلال اختيار عدد من الأوضاع والحركات المختلفة لرياضة البيلاتس المائية مع الاستعانة بأداة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية للسيدات المبتدئات وبمصاحبة الموسيقى لتناسب مع تمارين البيلاتس (٣١ : ٢٧٧)

ومن خلال اهتمام الباحثة وخبرتها في تعليم مدارس السباحة ودراستها لقواعد وأساليب تعليمها وتدريبها على اعتبار أن الاستخدام الصحيح لطرق وأساليب التدريس المختلفة تعد من العوامل الجوهرية والمهمة التي تساعد في نجاح الوحدات التعليمية في السباحة فقد لاحظت أن هناك الكثير من السيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين ٣٠-٤٠ سنة لديهن ضعف في المستوى العام في تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية وليس لديهن أى خبرة بالسباحة. ويعد عامل التنفس والاسترخاء ، وظاهرة الخوف أبرز العوامل التي تزيد من صعوبات التعلم عند السيدات الي جانب عوامل ذاتية لديهن و ظاهرة الخوف تعد طبيعية تنتاب معظم المبتدئين للسباحة، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والبحوث بهذا الخصوص مثل دراسة وصال الربضي (٢٠٠٦)(٣١)

لذا وجدت الباحثة ضرورة تعليم السيدات مهارات المرحلة الأولى التعليمية فى السباحة من خلال استخدام (أدوات مساعدة) تزيل أو تخفف من هذه الظواهر، لذا تم استخدام تمارين

البيلاتس المصاحبة للموسيقى كأسلوب جديد يعمل على تنظيم الحركات العامة والخاصة لمهارات التنفس والاسترخاء، والتأقلم بالوسط المائي، وكسر عامل الخوف، كما تساعد على إضفاء عنصرى التشويق والإحساس بالراحة والطمأنينة وعدم الخوف من النزول إلى الماء عند أداء أي حركة مائية.

اهداف البحث : سعت الدراسة الحالية لتحقيق الهدف التالي
تعليم مهارات المرحلة الاولى التعليمية في السباحة لسيدات مبتدئات من سن (٣٠-٤٠) "
باستخدام تمارينات البيلاتس ومعرفة أثره على
- بعض القدرات البدنية (قوة عضلات رجلين - التوافق العضلى العصبي- المرونه - الاتزان)
- بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية (التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين
فى الماء - مهارة الطفو والانسياب - مهارة ضربات الرجلين)

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى بعض القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين - التوافق العضلى العصبي- المرونه - اتزان) للسيدات المبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠) لصالح القياسى البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مهارات المرحلة الأولى التعليمية (التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين فى الماء - مهارة الطفو والانسياب - مهارة ضربات الرجلين) للسيدات المبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠) لصالح القياسى البعدى.

اجراءات البحث :

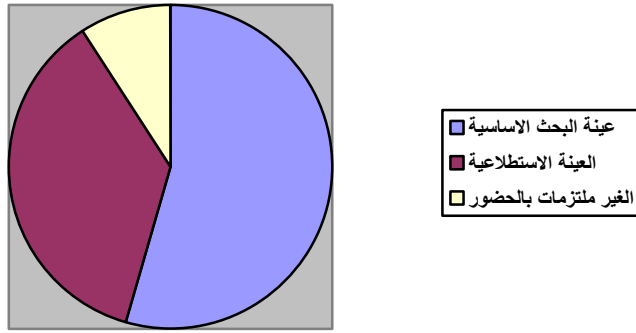
اولا : منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام تصميم المجموعة الواحدة واجراء القياسات القبلىة البعدية .

ثانيا : مجالات البحث :

أ- المجال المكاني : تم اجراء التجربة بحمام السباحة بكلية التربية الرياضية بنات بالاسكندرية وذلك بعد اخذ اذن الهيئات المعنية بالكلية .

ب - المجال الزمنى : تم تطبيق التجربة فى الفترة الصيفية من ١٦ / ٥ / ٢٠١٩ الى ١٦ / ٨ / ٢٠١٩

ج - المجال البشرى : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من مدرسة السباحة بالكلية سيدات مبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠) والبالغ عددهم (٢٠) حيث تم اختيار عدد (١٢) سيدة عشوائيا كعينة للبحث بنسبة ٦٠ % من المجتمع الكلى . وتم اخذ عدد (٨) سيدات لاجراء الدراسات الاستطلاعية لأيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث) ولتقنين البرنامج التعليمى كما تم استبعاد عدد (٢) سيده من العينة الاساسية لعدم التزامهن بالحضور ليصبح العدد الكلى لعينة البحث (١٠) سيدات يطبق عليهن البرنامج التعليمى كما يوضحها شكل (١)



شكل (١)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث

- التجانس لعينة البحث :
تم إجراء التجانس بين عينة البحث في القياسات الأنثروبومترية (السن - الطول - الوزن) والتي يوضحها جدول رقم (١)

جدول رقم (١)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية لعينة البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الوحدات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن	السنة	٣٤,٢١	٣٤,٠٠	٣,٤٢	٠,٢٦	-١,١٧	
الطول	سم	١٦٤,٩٣	١٦٥,٠٠	٥,٠٥	٠,٣٩	-٠,٦٦	
الوزن	كجم	٧٠,٢٩	٦٩,٥٠	٨,٤٤	٠,٨٢	٠,٩١	

كما تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (القوة - التوافق العضلي العصبي - المرونة - الاتزان) قيد البحث والتي يوضحها جدول رقم (٢).

جدول (٢)
الوصف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات
(القوة - التوافق العضلي العصبي - المرونة - اتزان) قيد البحث
ن=١٠

القدرة البدنية	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة	الوثب العمودي	سم	٣٢,١٣	٣٢,٠٠	١,٩٥	٠,٤٤
التوافق	الدوائر المرقمة	ث	١٥,٤٤	١٥,٤٠	٠,٧٢	٠,٤٨
المرونة	ثني الجذع من الوقوف	سم	٣٢,٤٢	٣٢,٤٨	٠,٥٢	٠,١٢
الاتزان	الثبات في وضع الطفو	ث	٦,٤٨	٦,٤٩	٠,٦٢	٠,٥١

يتضح من جدول (٢) قيمة المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وقد انحصرت قيمة معامل الالتواء ما بين (٠,١٢) ، (٠,٥١) وجميعها قيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية البيانات في متغيرات البحث.

ثالثاً : ادوات البحث :

أ- استمارة استطلاع راي الخبراء حول تحديد العناصر البدنية المناسبة لتلك الفئة ولعمرها الزمنى والاختبارات التي تقيسها : حيث قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية الدراسات السابقة (٧) (١٧) (١٨) (٢٤) (٢٧) (٢٩) وذلك لتحديد الاختبارات المناسبة لتلك الدراسة و تم عرضها على الخبراء المرفق (١) والتي تتكون من (قوة عضلات الرجلين- توافق عضلى عصبي- مرونة - الاتزان) وكانت كالتالى :

جدول (٣)

العناصر البدنية والاختبارات التي تقيسها ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البدني		معامل لوش لصدق المحتوى
			الخبراء الموافقون	عدد	
			%		
١	قوة عضلات الرجلين	سم	٨٣,٣٣	١٠	*٠,٦٦٧
٢	توافق	ث	٩١,٦٧	١١	*٠,٨٣٣
٣	مرونة	ث	٨٣,٣٣	١٠	*٠,٦٦٧
٤	اتزان	ق	٩١,٦٧	١١	*٠,٨٣٣

* الاختبار مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش عند ١٢ خبير = ٠,٦٦٧) يتضح من جدول (٣) تم موافقة الخبراء بنسبة اكثر من ٨٠ % ، تك قامت الباحثة بحساب صدق الاستماره بطريقة المقارنة الطرفية كما يوضحها جدول (٤)

جدول (٤)

صدق المقارنة الطرفية لاختبارات القدرات البدنية (ن = ١, ن = ٢ = ٥)

الاختبار	وحدة القياس	الإحصاء الوصفي				اختبار مان ويتنى			
		الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		U	Z	الدالة (P)	
		متوسط انحراف معياري	متوسط انحراف معياري	متوسط الرتب	متوسط الرتب				
الوثب العمودي	سم	٣٣,٩٧	١,٣٥٩	٣١,٠٠	٢,٥٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١١	*٠,٠٠٩
الدوائر المرقمه	ثانية	١٦,٩٩	٠,٣٣١	١٤,٧٥	٠,٤٣	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١١	*٠,٠٠٩
ثني الجذع من الوقوف	سم	٤٣,٩٧	١,٣٥٩	٣٤,٠٠	٢,٥٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١١	*٠,٠٠٩
الثبات في وضع الطفو	ث	٨,٤١	٠,٦٩١	٤,٦٣	٠,٨٦	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١١	*٠,٠٠٩

٠- دال إحصائياً عند ٠,٠٥ (P<0.05)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لاختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المستويات المختلفة ، كما تم حساب ثبات الأستماره على عينة (٨) سيدات من خارج عينة البحث الأساسية وإعادة التطبيق بعد مرور (٧) أيام من التطبيق الأول كما يوضحها جدول (٥)

جدول (٥)

ثبات اختبارات القدرات البدنية بطريقة إعادة التطبيق (ن = ٨)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط سبيرمان	معامل ألفا كرونباخ للثبات
		متوسط معياري	انحراف معياري	متوسط معياري	انحراف معياري		
الوثب العمودي	سم	٣٩,٥٩	٣,٩٨٦	٣٩,٣٥	٣,٨٠٢	*٠,٢٤٢	٠,٩٨١
الدوائر المرقمه	ثانية	١٧,٩٨	١,١٢٠	١٧,١٥	١,٨١٤	*٠,٨٣٠	٠,٩٧٠
ثني الجذع من الوقوف	سم	٣٢,٩٤١	٨,٣١٣	٣٢,٠٥	٨,٠٢٢	*٠,٩٩١	٠,٩٩٠
الثبات في وضع الطفو	ث	٦,٦٣	١,٥٤٦	٦,٧١	١,٥٢٣	*٠,٩٦٨	٠,٩٨٧

* دال عند ٠,٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠,٤٤٧)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات القدرات البدنية كما أن معامل ألفا كرونباخ للثبات مقبول إحصائياً (٠,٧٠ فأكثر) مما يشير إلى أن الاختبارات ثابتة وصالحة للتطبيق على عينة البحث الحالية وبحساب صدق وثبات الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية لمهارات المرحلة الأولى التعليمية أصبحت الاستمارة صالحة للاستخدام مرفق (٢) وكانت اهم نتائج الدراسات الاستطلاعية ان الاختبارات المستخدمة تقيس ما وضعت من اجله وثباتها اذا ما اعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف

ب- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد بعض مهارات المرحلة الأولى التعليمية المناسبة لتلك الفئة ولعمرها الزمني والاختبارات التي تقيسها : حيث قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة (١) (٥) (١٩) (٢٢) (٢٨) (٣٠) (٣٢) توصلت الباحثة الى تحديد مهارات المرحلة الاولى التعليمية فى السباحة والتي تتكون من (٤) مهارات المرحلة الاولى التعليمية فى السباحة : " التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين فى الماء - مهارة الطفو والانسياب - مهارة ضربات الرجلين " ويتضح من جدول (٢) موافقة الخبراء على جميع اختبارات البحث.

جدول (٦)

اراء الخبراء فى الاختبارات المستخدمة فى البحث (ن = ١٢)

م	مهارات المرحلة الاولى التعليمية فى السباحة	الاختبارات	درجة الاختبار	الخبراء الموافقون	
				التكرار	النسبة %
١	التأقلم والتكيف مع الماء	المشى بعرض الحوض والذراعين جانباً الوثب لأعلى ولمس الأرض ٥ مرات متتالية	٦ ٦	١٢	٩١,٦٦%
٢	ضبط التنفس وفتح العينين فى الماء	• المشى بعرض الحوض مع تشبيك الذراعين خلفاً وأخذ الشهيق ونفخ الزفير داخل الماء • التقاط (٣) أجسام صلبة من الماء • وضع الوجه فى الماء لمدة (١٠) ثوانى	٤ ٤ ٤	١٢	١٠٠%
٣	مهارة الطفو والانسياب	مهارة الطفو والانسياب على البطن • الطفو على البطن والاحتفاظ به لمدة (١٠) ث • الانزلاق على البطن مع أخذ دفع من الحائط لمسافة ٢م مهارة الطفو والانسياب على الظهر • الطفو على الظهر والاحتفاظ به لمدة (١٠) ث • الانزلاق على الظهر مع أخذ دفع من الحائط لمسافة ٢م	٥ ٥ ٥ ٥	١٠	٨٣,٣٣%
٤	مهارة ضربات الرجلين	* مهارة ضربات الرجلين • مهارة ضربات الرجلين على البطن مع أخذ دفع من الحائط لمسافة ١٠م • مهارة ضربات الرجلين على الظهر مع أخذ دفع من الحائط لمسافة ١٠م	١٠ ١٠	١٠	٨٣,٣٣%

رابعاً الأجهزة والوسائل المستخدمة فى البحث : جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمترات ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام بالإضافة الى (لوحات طفو - أداة طفو معكرونية - الكرة السويسرية - أجسام غاطسة) .

خامساً البرنامج التعليمي : تم وضع البرنامج وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (٨)(١٠) (١٦)(٢١) (٢٧)(٢٩) والدراسات السابقة كدراسة (٢)، (٦)، (١٢)، (١٣)، (١٥)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦) كصدق للمحتوى وبالمقابلات الشخصية لأعضاء هيئة التدريس بقسمي السباحة والعلوم النفسية والتربوية مرفق (١) كصدق خبراء من البرنامج بالخطوات الآتية :-
أ. **تحديد الهدف :** يهدف البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات البيلاتس الى تعليم مهارات المرحلة الاولى التعليمية في السباحة لسيدات مبتدئات من سن (٣٠-٤٠) ويتحقق ذلك من خلال مجموعة من الأهداف السلوكية (معرفية - نفس حركية - انفعالية) مرفق(٣).

مرفق (٣)

الهدف العام من البرنامج

يهدف البحث إلى تعليم مهارات المرحلة الاولى التعليمية في السباحة لسيدات مبتدئات من سن (٣٠-٤٠) " باستخدام تمرينات البيلاتس

ويتحقق هذا عن طريق :-

■ أهداف المجال المعرفي :-

- ان تعرف السيدات اخذ الشهيق من الفم بقوة واخراج الزفير من الانف والفم معا ووببطء
- ان تعرف السيدات كيفية أخذ الشهيق وكنم النفس لمدة ١٠ ثواني
- ان تعرف السيدات مهارة الانسياب من المهارات الاساسية والهامة لتعلم السباحة .

■ الأهداف النفس حركي :-

- أن تؤدي السيدات تمرينات متدرجة للتعود على الماء وازالة عامل الخوف .
- أن تؤدي السيدات مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة (التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين في الماء - مهارة الطفو والانسياب - مهارة ضربات الرجلين)
- تثبيت واتقان مهارات التعود على الماء وازالة عامل الخوف .

■ الأهداف الوجدانية :-

- مراعاة الفروق الفردية بين السيدات .
- خلق نوع من الود والاحترام المتبادل بين السيدات .
- تهتم بالنظام والنظافة أثناء تواجدها في حمام السباحة
- تنمية صفة الهدوء النفسي والاسترخاء .

ب. **الأسس التي يقوم عليها البرنامج** ملائمة للمرحلة السنية وخصائصها - التدرج من السهل الى الصعب - مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد عينة البحث - إعطاء أفراد عينة البحث ثقة بأنفسهم وذلك بمساعدتهم ثم محاولة أداء المهارة بمفردهم.

ج. **تحديد محتوى البرنامج :** تم وضع البرنامج في صورة ٤ وحدات واشتملت كل وحده على عدد(٢) درس يدرس خلال أسبوعين بمعدل مرة واحدة فالاسبوع لمدة شهرين وزمن الدرس الواحد(٦٠ق) بحيث يحتوي كل درس على مقدمة تشتمل على شرح مبسط لاهمية ارتداء الزي

الخاص بالسباحة واهداف الدرس + تغيير الملابس بحجرة الملابس قبل النزول الى الماء ومدته (١٠ق) الجزء التمهيدي احماء عام لتهيئة الجسم كله عبارة عن رياضة البيلاتس داخل الماء باستخدام أداة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية ومدتها (١٠ق) الجزء الأساسي ويتم فيه أخذ دوش قبل النزول لإكساب العادات الصحية وكذلك تعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة (التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين في الماء - مهارة الطفو والانسياب - مهارة ضربات الرجلين) ومدتها (٣٠ق) والجزء الختامي لأدخال روح البهجة والحب بين افراد عينة البحث ومدته (١٠ق) واخذ الدوش مرة اخرى قبل الخروج من حمام السباحة مرفق(٣)

د. الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج : تم استخدام وسيلة التعبير اللفظي من المعلمة كما تم استخدام الصفرة والتصفيق وبعض أدوات الطفو والأجسام الغاطسة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية

هـ . تقنين البرنامج : تم تقنين البرنامج بإيجاد الصدق عن طريق صدق المحتوى وذلك بنائه معتمدا على المراجع العلمية والدراسات السابقة وصدق المحكمين بعرضه على الخبراء مرفق (١) الذين أبدوا آرائهم بالموافقة على قياسية لما وضع من أجله ولمستوى سن وقدرات السيدات المبتدئات عينة البحث ومناسبه تمريناته لتحقيق أهداف كل جزء من الدرس لتعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة .

سادساً: الدراسات الاستطلاعية : قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٨) سيدات من خارج عينة البحث وذلك بعد تدريبهم على بعض وحدات البرنامج في الفترة من ٢٠١٩/٥/٢ الى ٢٠١٩/٥/٩ بهدف تقنين الاختبارات (قيد البحث)

أ- حساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث " : قامت الباحثة بحساب ثبات البطاقة بطريقة اعادة التطبيق وذلك بتطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث على عدد (٨) سيدات من سن (٣٠ - ٤٠) واعادة التطبيق بفارق زمني اسبوع وكانت النتائج كالتالي كما يوضح جدول (٧)

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في التطبيق الأول والثاني لحساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث (ن = ٨)

م	المهارات	الإحصاء		التطبيق الاول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط
		س-	ع ±	س-	ع ±	س-	ع ±		
١	التأقلم والتكيف مع الماء	١,٩٨	١,١٦	٢,١٩	١,١٣	٠,٢١	٠,٩٣		
٢	ضبط التنفس وفتح العينين في الماء	٢,٥٠	٠,٤٦	٢,٥٤	٠,٤٩	٠,٠٤	٠,٨٦		
٣	مهارة الطفو والانسياب	١,٥٠	١,٥١	١,٥٥	١,٥١	٠,٠٥	٠,٩٥		
٤	مهارة ضربات الرجلين	٢,٤٢	٠,٤٢	٢,٥٤	٠,٤٩	٠,١٣	٠,٩٣		

قيمة (ر) الجدولية = (٠,٥٥) عند مستوى إحصائية (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني بطاقة ملاحظة الاداءات المهارية قيد البحث قد تراوح من (٠,٨٦) الى (٠,٩٥)، وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك البطاقة.

ب- إيجاد معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل صدق التمايز بطريقة

المقارنة الطرفية للاختبارات المستخدمة في البحث ن=٨

م	الإحصاء الاختبار	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل صدق التمايز
		س-	ع ±	س-	ع ±				
١	التأقلم والتكيف مع الماء	٠,٦٦	٠,٨٤	٤,٩٣	١,١٨	٤,٢٧-	١١,٣٩	٠,٠٠	٠,٨٧
٢	ضبط التنفس وفتح العينين في الماء	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٧٣	٠,٥٥	٣,٧٣-	٢٦,٠٥	٠,٠٠	٠,٧٥
٣	مهارة الطفو والانسياب	٢,١٠	٠,٢١	٣,٠٠	٠,٠٠	٠,٩٠-	١٦,٨٤	٠,٠٠	٠,٨٦
٤	مهارة ضربات الرجلين	١,٥٠	٠,٠٠	٢,٧٠	٠,٢٥	١,٢٠-	١٨,٣٣	٠,٠٠	٠,٩٣

قيمة (ت) الجدولية = (٢,٠٥) عند مستوى إحصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٨) أن هناك فروقا دالة إحصائية بين مجموعتي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية بطاقة ملاحظة مهارات المرحلة الأولى التعليمية قيد البحث، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة من (١١,٣٩) الى (٢٦,٠٥)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، كما تبين من الجدول أن قيمة معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية قد تراوحت من (٠,٧٥) الى (٠,٩٣) مما يدل على ارتفاع معامل صدق الاختبار.

وكانت أهم نتائجها أن الاختبارات المستخدمة تقيس ما وضعت من أجله وثباتها اذا ما أعيد تطبيقها على عينة البحث تحت نفس الظروف كما قامت الباحثة بتطبيق دراسة أخرى على نفس عينة الدراسة الأولى بهدف تطبيق إحدى وحدات البرنامج للتأكد من مناسبتها لسن وقدرات السيدات عينة البحث والتعرف على المشكلات التي تواجه الباحثة اثناء التطبيق وتم تطبيقها في الفترة من ٢٠١٩/٥/١٠ الى ٢٠١٩/٥/١٤ وكانت من أم نتائجها مناسبة محتوى البرنامج لسن وقدرات السيدات عينة البحث وتحديد الصعوبات ووضع الحلول المناسبة لحلها.

سابعاً : التجربة الأساسية تم تنفيذ التجربة الأساسية على ثلاث خطوات :-

الخطوة الاولى : : اجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في المتغيرات (الطول – الوزن – السن – والاختبارات الخاصة بالمهارات (قيد البحث) لتعليم السباحة يوم ٢٠١٩/٥/١٥.

الخطوة الثانية : تنفيذ التجربة وتشتمل على اجراءات قبل التنفيذ لأستئثار دافعية السيدات عينة البحث لتعليم السباحة وخصوصا لعدم مرورهن بخبرة تعلم سابقة ومنها تعريفهن كيفية الوصول لحمام السباحة ابتداء من باب الكلية حتى وصولهن لحمام السباحة والتعرف على المساعدات ووحدات خلع الملابس وأماكن أخذ الاذشاش وأطوال الحمام وعرضه وعمقه كما تم تنفيذ البرنامج التعليمي في حمام السباحة بالكلية بعد أخذ الموافقة على أستخدامه في الفترة من ٢٠١٩/٥/١٦ حتى ٢٠١٩/٨/١٦ على مدار (٨) أسبوع بواقع درس في الاسبوع مرفق (٣) كما تم تقييم

السيدات عينة البحث لتعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية للسباحة باستخدام استمارة الاختبارات (قيد البحث) لأعطاء درجة لكل سيده .

الخطوة الثالثة : تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث الأساسية في الاختبارات الخاصة بتعليم مهارات المرحلة الأولى التعليمية للسباحة عن طريق لجنة من أعضاء هيئة التدريس في الفترة من ٢٠١٩/٨/١٧ حتى ٢٠١٩/٨/١٨ حيث تم تبويب البيانات وتجهيزها لمعالجتها إحصائياً .

ثامناً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:- حيث تم استخدام الاتي
معامل ثبات ألفا لكرونباخ - اختبار شافيرو ويلك واختبار ويلكوسون اللابارامتري للمقارنة بين قياسين متتابعين لنفس العينة وحجم الأثر (r) لكوهين

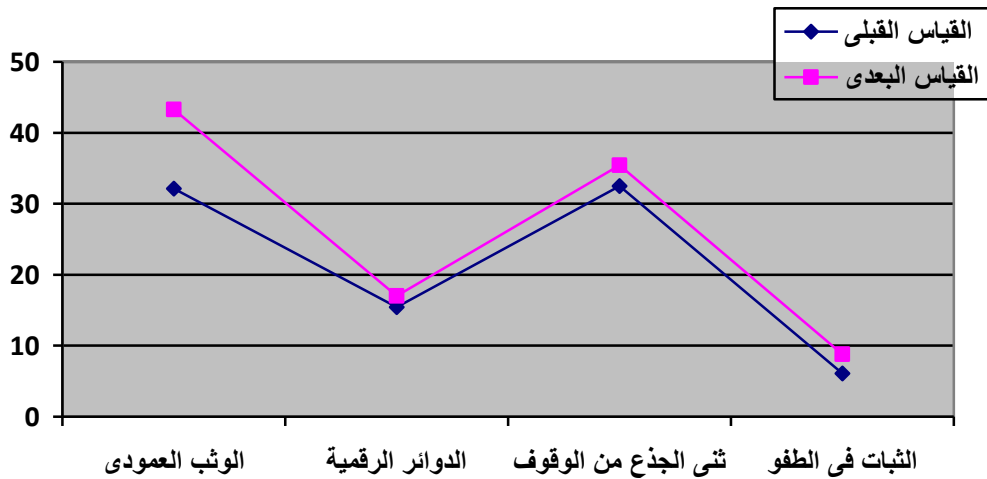
تاسعاً : عرض ومناقشة النتائج :- سيتم عرض نتائج البحث في ضوء فروضه
- أولاً : فيما يتعلق بصحة الفرض الاول ونصه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى في بعض القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين – التوافق العضلي العصبي- المرونة – اتران) للسيدات المبتدئات من سن (٣٠ – ٤٠) لصالح القياسى البعدى.

- جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري واختبار (ت)
بين القياس القبلي والقياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢		
١	الوثب العمودي	سم	٣٢,١٣	١,٩٥	٤٣,٢٦	١,٥٧	١١,١٣	٢١,٢٣
٢	الدوائر المرقمه	ث	١٥,٤٤	٠,٧٢	١٧,٠٠	٢,٤٩	٢,٤٤	٠,٨٩
٣	ثني الجذع من الوقوف	سم	٣٢,٤٩	٠,٥٢	٣٥,٤٤	٠,٤٢	٣,٠٥	٣٤,٤٦
٤	الثبات في وضع الطفو	ث	٦,٠٨	٠,٦٢	٨,٨٢	١,٨٣	٢,١٦	٠,٨٧

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦



شكل (٢)

المتوسط الحسابى بين القياس القبلي والقياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (٩)، شكل (٢) فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في للمتغيرات البدنية (القوه – التوافق العضلي العصبي – المرونة – الاتزان) للقياس مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدي وتعزى الباحثة ظهور هذه النتائج الى أن تأثير استخدام البرنامج المستخدم له أثر إيجابي على تحسين مستوى القوة العضلية حيث استخدمت الباحثة رياضة البيلاتس شاملة لجميع أجزاء الجسم وذلك باستخدام أدوات مختلفة باستخدام (الكرة السويسرية وأداة الطفو المعكرونية) أدى إلى تحسين القوة العضلية ويتفق ذلك مع ما ذكره جورج وروبرت George & Robert (٢٠٠٣)(٣٥)، محمود حسن (٢٠٠٤)(٢٥) أن حركات البيلاتس يعتبر من أنسب أنواع التمارين لتنمية القوة العضلية وتطوير مرونة عضلات الظهر التي تتطلبها السباحة، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين وضع الجسم والتحكم في الوسط المائي.

وأكد كل من وصال الربضي (٢٠٠٤)(٣١)، جمال محمود (٢٠٠٧)(٧) إلى الدور الفعال الذي يساهم به عنصر المرونة كغيره من العناصر في بناء الأداء وتطويره، وقد أوصوا إلى أن البرنامج باستخدام أدوات مساعدة في الوسط المائي له أهمية في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا سيما عنصر المرونة، وقد أكدوا أن السيدات التي تمتاز بمرونة جيدة سوف تساعدها المرونة على استخدام بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى بجهد قليل وبزمن قصير لتحسين الأداء وتطويره.

ان ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحقيق التوازن الداخلي للفرد، حيث لها تأثيرات إيجابية على الصحة، وتقوية الأجهزة العضوية للجسم، و تنمية القيم والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني تمثل القوة الدافعة نحو الاستمرار في ذلك، فالدافعية تعمل على خفض حالات التوتر لدى الفرد ، وتخليصه من حالة عدم التوازن ، والتقليل من الشعور بالتعب والملل ، والشعور بقيمة الوقت، والتفكير بالنتائج الإيجابية التي تتحقق عند الانتهاء من عمل المهمة . وتتأثر الدوافع لممارسة الأنشطة الرياضية إيجاباً أو سلباً، وهذا يؤثر في فاعلية تعلم المهارات الرياضية واللياقة البدنية ، وكذلك على مستوى الأداء لهذه اللياقة .(٤ : ٦٦)

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن النساء يعتبرن الرياضة ذات أهمية كبيرة في العصر الحاضر ، وذلك لتبدل الأدوار التي تلعبها المرأة في العصر الحديث والتي أصبحت الآلة تقوم بأكثر الأعباء المنزلية ، مما أكسب المرأة الشعور بالخمول وزيادة الوزن وعدم الرشاقة والحيوية والمرونة الجسمية المطلوبة ، مما يشعرها بالتعب وقلة الحركة ، الأمر الذي يتطلب ممارسة اللياقة البدنية من أجل الحصول على الصحة النفسية والبدنية معا ، وكسر الروتين اليومي لهن ، والترويح عن النفس بعد الضغط النفسي الذي تشعر به نتيجة العمل المكتبي والمنزلي ، وكذلك الحصول على الرشاقة وتناسق القوام . وبالتالي يمكن القول إن الرياضة أصبحت متغلغلة في عقول ونفوس النساء لما لها من إيجابيات ومردودات عظيمة على الصحة

وتعتبر تمارين البيلاتس Pilates من التمارين الحديثة التي تعتمد على الممارسة المنتظمة لكل المجموعات الصغيرة والكبيرة بهدف ايجاد التوازن الطبيعي للجسم كما انها تعمل على زيادة مستوى طاقة الجسم والقدرة على تحرير الجسم من التوتر والضغوط وتطوير القوة والمرونة والتوازن للحصول على عضلات قوية وتحسين عملية التنفس والدورة الدموية الى جانب الشعور بالهدوء والتوازن النفسي (٢ : ٣٥ - ٤١) وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول .

ثانيا : فيما يتعلق بصحة الفرض الثاني ونصه : - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مهارات المرحلة الأولى التعليمية (التأقلم والتكيف مع الماء - ضبط التنفس وفتح العينين في الماء - مهارة الطفو والانسحاب - مهارة ضربات الرجلين) للسيدات المبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠) لصالح القياس البعدي قامت الباحثة بحساب مقدار قيم حجم التأثير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث لسيدات (٣٠ - ٤٠) سنة

جدول (١٠)
مقدار وقيم حجم التأثير بين القياسين
القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث

ن = ١٠

م	المهارات	الإحصاء		القياس القبلي		القياس البعدي		مقدار وقيم حجم التأثير
		س-	ع ±	س-	ع ±	س-	ع ±	
١	التأقلم والتكيف مع الماء	٥,٠٠	٢,١٦	٩,٢٠	٠,٩٢	٢,٥٣	< (٠,٨٠) كبير	
٢	ضبط التنفس وفتح العينين في الماء	٢,٨٣	١,٧٦	٧,٠٠	١,٠٥	٢,٨٨	< (٠,٨٠) كبير	
٣	مهارة الطفو والانسحاب	١٠,٠٠	٣,٥٦	١٩,٣٠	٤,٥٢	٢,٢٩	< (٠,٨٠) كبير	
٤	مهارة ضربات الرجلين	٦,٠٠	٢,١٦	١٠,٢٠	٠,٩٢	٢,٥٣	< (٠,٨٠) كبير	

يتضح من الجدول (١٠) أن حجم تأثير في الاختبارات بين القياس القبلي و البعدي قد تراوح من (٢,٢٩) الى (٢,٨٨) و لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتائج الى إن استخدام رياضة البيلاتس كتمرينات مائية خاصة وبأوضاع مختلفة وبمصاحبة الموسيقى لها تأثير إيجابي في التأقلم بالوسط، نتيجة استخدام أداة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية التي تعمل على تحسين وتنظيم آلية التنفس وكسر عامل الخوف ، وكون رياضة البيلاتس تمارس من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية التي تتطلب القدرة الكاملة على التركيز ما بين العقل والجسد والتنفس، بحيث تتناغم الحركات الجسمية مع التخيل العقلي مع تنظيم آلية التنفس، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة وصال الربضي (٢٠٠٦)(٣١) أن استخدام مثل هذا الأسلوب من التمرينات له تأثير إيجابي واضح في تحسين وتنظيم عملية التنفس والاسترخاء لدى السيدات. بحيث أكدت بان استخدام هذا النوع من التمرينات خاصة في السباحة للمبتدئين يساعد في تسهيل عملية تعلم مهارات السباحة .

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد القط (٢٠٠٤)(٢٢) أن استخدام الأدوات المساعدة في أداء تمرينات السباحة تسهل إمكانية تعلم الحركات الصعبة فالأدوات تجعل السيدات أكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها، واتفقت مع نتائج دراسة " بهجت أبو طامع" (٢٠٠٧)(٥) أن الأدوات المساعدة تمثل جزءا هاما للارتقاء بالعملية التعليمية في مجال تعليم المهارات المركبة في السباحة، حيث تساعد على اكتساب صحيح للحركة،

بالإضافة إلى دورها في مساعدة المعلم على تنويع التعليم مما يستثير الميول لتحسين الأداء دون التأثير على المفاصل، وتخفيف الأوجاع والآلام، واعتدال المزاج و يمكن إضافة هذه الرياضة في أي عمر بجانب مختلف أنواع الرياضة (٣١ : ٢٧٤)

وترى الباحثة أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين مهارات الطفو حيث تم التركيز على التكرارات أثناء التمرين باستخدام أداة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية ، و تلعب التمرينات المائية لرياضة البيلاتس دوراً إيجابياً بالتأقلم في الوسط المائي والسرعة في تعلم مهارة الاسترخاء وهذا يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي في تحسين مهارات الطفو وذلك بالاسترخاء الكامل لوضع الجسم بشكل أفقي على سطح الماء، وبقاء الوجه داخل الماء مع استمرارية عملية التنفس لأطول فترة ممكنة، ويعود ذلك إلى إن التنفس علامة فعالة في التوازن بين التوتر والاسترخاء، و (التنفس والاسترخاء) مفتاح السباحة لجميع فنون السباحة الأربعة حتى نستطيع تعلم مهارات المرحلة الأولى التعليمية في السباحة والتي تلعب دوراً مهماً في مساعدتنا على التخلص من الكثير من المشكلات ومنها كسر عامل الخوف خاصة لدى السيدات.

كما أن الاستعانة (أداة الطفو المعكرونية والكرة السويسرية) يؤدي إلى بناء وتطوير التصور الحركي عند السيدات ويخفف من عامل الخوف، مما يؤدي إلى تحسين مواصفات الأداء والتأثير في سرعة التعلم، وتتفق هذه الدراسة مع ما أكدته دراسة "بهجت أبو طامع" (٢٠٠٧) (٥) أن الأدوات الفنية المساعدة المستخدمة داخل الماء تسهم في رفع كفاءة السيدات. بعد ان تم تغذية السيدات بالمعلومات البصرية والسمعية لأبعاد عوامل الخوف والرغبة وعدم الثقة بالماء، وهنا يجب ان تكون المعلمة وسط المتعلمين في الحوض ليكونوا أكثر اطمئنانا واثقين من معلمهم ، وتجدر الإشارة هنا بان التمارين الاولية تتصف بالصبر والتروي وعدم الاستعجال كون هذه المرحلة أساسية للتعليم السليم ويكون لدى المبتدئ تصور كامل حول الحركة داخل الماء قبل ان يدخل الحوض.(٩ : ١١٧)

وفي العملية التعليمية للسباحة فإن لحركات ومهارات هذا النوع من الرياضة تتصف ببعض الخصوصية نظرا لوجود الماء كوسط جديد على السيدات ، الامر الذي يؤدي بدوره الى خلق ظروف تعليمية جديدة تؤثر على سير عملية التعلم بشكل كبير وعلى راس هذه العوامل او الظروف هو العامل النفسي السلبي الا وهو الخوف من الماء الذي غالبا ما يعيق او يؤخر الوصول الى التعلم ، اضافة الى وجود عامل الخوف هناك عوامل اخرى قد تؤثر على التعلم ومنها عدم امكانية السيدات من رؤية حركات جسمها اثناء الاداء الحركي لوجودها داخل الماء وصعوبة رؤيته لحركات اجزاء جسمه ما يحول دون قدرة المتعلم على التصحيح لأخطاء الاداء وضعف قدرته على المقارنة بين ماتم ومايجب ان يتم واجب حركي الامر الذي قد ينتج عنه تعلم خاطيء او تأخر الوصول الى التعلم الصحيح (٢٨ : ١٧٢)

ويؤكد الكرداني وآخران" (٢٠١٤) (٢٣) كلما أسرع المتعلم في مؤالفة الماء ومصادقته، واطمئن سوف يكون من السهل التعلم واثقانه وبالوقت نفسه سيقبل من خوفه تجاه هذا المحيط، وبذلك يمكن القول إن الأداة المساعدة سهلت عملية التعليم وسرعتها، وفي الوقت نفسه كان التخلص منها سهلاً وسريعاً بعد إعلامهم أنها ليست ذات تأثير يذكر على عملية طفوهم في الماء على اعتبار أن حجمها صغير.

ان ممارسة السباحة لأول مرة لدى المبتدئ يجب ان تكون التمارين محببة وتجلب السعادة والسرور للمبتدئ وذلك لابعاد عوامل الخوف وعدم الثقة من الماء (١٤ : ٥٤)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من سمير عبد الله (٢٠٠٣)(١١) ، و فيقة سالم (٢٠٠٧) (٣٢) في أن تعديل سلوك السيدات يكون مرتبط بالممارسة والتمرين حتى يحدث التكيف في المواقف الجديدة وتستثار دافعية السيدات وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني .

الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

١. البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات البيلاتس له تأثير ايجابي على بعض القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين - التوافق العضلي العصبي- المرونة - اتزان) للسيدات المبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠)
٢. البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات البيلاتس له تأثير ايجابي على تعلم مهارات المرحلة الاولى التعليمية في السباحة لسيدات مبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠)

التوصيات : في ضوء ما اسفرت عليه نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

١. تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام تمارينات البيلاتس لتعلم مهارات المرحلة الاولى التعليمية في السباحة لسيدات مبتدئات من سن (٣٠ - ٤٠) في مدارس السباحة للسيدات.
٢. الاهتمام باعداد مدارس سباحة للسيدات وتزويدهم بالادوات والاجهزة الحديثة التي تساعد على رفع مستواهم التعليمي .
٣. الاستمرار في تعزيز الدوافع الإيجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع .
٤. ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية للنساء ، لما لها من أثر إيجابي على مختلف نواحي الحياة: الاجتماعية ، والصحية ، والنفسية ، والجمالية .
٥. ضرورة الاهتمام بالنشاط الرياضي للنساء وخصوصا ذي الطابع الصحي ، لما له من أهمية كبيرة على المرأة في شتى المراحل.
٦. ضرورة الاهتمام بتنظيم أنشطة رياضية تشبع الحاجات الاجتماعية والترفيهية والجمالية للمرأة ، لتشجيع النساء على الاستمرار.

المراجع

اولا : المراجع العربية

١. اسامة كامل راتب (٢٠١٤) : تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢. اشرف ابراهيم احمد و محمد فتحى الجراوى (٢٠١٠) : التدريبات الباليستية وتأثيرها على تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقوى فى السباحة للناشئين، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية .
٣. أشرف إبراهيم عبد القادر (٢٠٠٠م): تأثير اسلوبى حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى فى السباحة للناشئين ، رسالة دكتورة غير منشورة ، جامعة طنطا .
٤. بدر دويكات (٢٠٠٤) : دوافع المشاركة فى البرامج الرياضية التنافسية للألعاب الجماعية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (1) . العدد (١٨)
٥. بهجت أبو طامع (٢٠٠٧) : أثر استخدام أدوات الطفو المساعدة على تعلم بعض المهارات الأساسية فى السباحة لطلاب تخصص التربية الرياضية فى كلية فلسطين التقنية، قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث- العلوم الإنسانية، المجلد ٢١، العدد ١، كلية خضوري، طولكرم، فلسطين .
٦. تمارا الحمصي (٢٠١٠) : البيلاتس واليوجا التقاء العقل مع الجسد، مجلة الصحة الجسدية والنفسية، كلية الآداب جامعة تشرين، اللاذقية ، سوريا .
٧. جمال محمود (٢٠٠٧) : أثر برنامج تدريب مائى مقترح باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردنية، عمان.
٨. خيرية ابراهيم السكرى واخرون (٢٠٠٤) : التخطيط للتدريب الاداء الفنى فى الوسط المائى ، منشأة المعارف .
٩. دريد مجيد (٢٠١٦): الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة فى تعليم وتدريب السباحة، دار الكتب
١٠. ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرازق (٢٠٠٢) : اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
١١. سمير عبد الله رزق (٢٠٠٣) : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة ، عمان ، الاردن .
١٢. شيرين أحمد طة حسن (٢٠١٨) : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية باستخدام تدريبات البيلاتس على القدرة الهوائية والالهوائية وبعض المكونات الاساسية فى الجملة الحركية والثقة الرياضية فى التمرينات ، لمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، يناير الجزء ٢ ، جامعة حلوان
١٣. شيرين أحمد يوسف (٢٠١٠): تأثير استخدام تمرينات البيلاتس على الاجهاد العصبى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية فى رياضة المبارزة، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٤. طالب حسن حمزة ، ماجد محمد أمين رحيم السباحة (٢٠١٦) : مادة السباحة، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١٥. عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٩): فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس Pilates على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الاداء فى الرقص الحديث، رسالة دكتورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق

١٦. على فهمى البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٨): طرق وأساليب التدريس لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، الجزء الثالث، منشأة المعارف، الإسكندرية
١٧. فتحى أحمد ابراهيم (٢٠٠٨): المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية
١٨. كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠٠٥): الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها
١٩. محمد حسين عبد المنعم (٢٠٠٩): تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، اسكندرية.
٢٠. محمد على احمد القط (٢٠٠٠): السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العيزى للكمبيوتر .
٢١. محمد القط (٢٠٠٢): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربى للنشر، القاهرة.
٢٢. محمد القط (٢٠٠٤): المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربى للنشر، جامعة الزقازيق، مصر.
٢٣. محمد فتحى الكردانى واخرون (٢٠١٤): السباحة (تعليم- تدريس- برامج)، مؤسسة عالم الرياضة .
٢٤. محمد نصر الدين رضوان، احمد المتولى منصور (٢٠٠٠): اللياقة البدنية للجميع، دار النشر كلية التربية الرياضية بالهرم
٢٥. محمود حسن (٢٠٠٤): تأثير تمرينات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة لناشئ الجنباز، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ٣، جامعة أسيوط.
٢٦. محمود وجيه محمد كايد (٢٠١٣): أثر التدريب الأرضى والأرضى مائى على بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم لدى المشتركين الذكور فى مراكز اللياقة البدنية لأعمار (٣٥-٤٥ عام) جامعة النجاح الوطنية كلية الدراسات العليا - ماجستير فى التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا فى جامعة النجاح الوطنية فى نابلس، فلسطين.
٢٧. مسعد على محمود ٢٠٠٥: المدخل الى اللياقة البدنية، دار الكتب والوثائق القومية، المنصورة
٢٨. مصطفى صلاح الدين عزيز (٢٠٠٩): اثر استخدام النموذج الحركى الحى فى تعلم حركات السباحة الحرة، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادى والعشرون، العدد الاول .
٢٩. مفتى ابراهيم حماد (٢٠١٠): اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة
٣٠. منتصر ابراهيم طرفه (٢٠٠٩): طرق تدريس الرياضات المائية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء .
٣١. وصال الربضى (٢٠١٥): أثر استخدام تمرينات رياضة البيلاتس المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، المنارة، المجلد ٢١، العدد ٤
٣٢. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٧): الرياضات المائية أهدافها وطرق تدريسها وأسس تدريبها وأساليب تقويمها، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية .

ثانياً : المراجع الاجنبية

33. Austim Denise (2002): **Pilats For Every Body, Strengthen, Lengthen, and Tone-With This Complete 3-week Bbody Makedver**, Rodale, USA.
34. Kloubec JA et al. (2010): **Pilates For Improvement Of Muscle Endurance, Flexibility, Balance, and Posture, Department Of Health and Exercise Science**, Gustavus Adolphus College ,St.Peter,Minnesota, USA
35. . Michael King (2001): **Bilates Work Book Illustrated Step- by- Step Guide to Mat Work Techniques**, Library Of Congress, USA.
36. Tom Baranqwski , Rusel Jago , Janker et al. (2005) : **Effect of 4 weeks of Pilates on The Body Composition Of Young Girls**, Vailable on Lione 27, December,2005