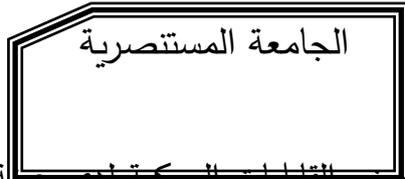


تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين ولسن يؤاب

# تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات

شيرين ولسن يؤاب



## الخلاصة

تبرز أهمية هذا البحث في اتباع أسلوب جديد في تنمية بعض القابليات الحركية لدى عينة البحث من خلال استخدام التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لتكوين قاعدة تخدم ادائهم البدني، وقد لاحظت الباحثة ان هناك مشكلة تتحدد في ضعف بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة مما ينعكس بشكل سلبي مشاركتهم في الأنشطة الرياضية وهذه المشكلة جديرة بالدراسة والبحث وقد شملت عينة البحث على بعض موظفات الجامعة التكنولوجية باعمار (30\_39) سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتوصلت الباحثة الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي لمتغيرات البحث، وكذلك ان استخدام التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى اثر فعال في رفع كفاءة العمل العضلي، واوصت الباحثة بضرورة ادخال مدرسي التربية الرياضية دورات تدريبية وتطويرية في التربية البدنية.

## الباب الاول

### التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تشكل اللياقة البدنية الأساس الفعلي لكثير من الممارسات سواء كانت مهنية أو رياضية اذ ان هدفها الأساس هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة سواء في التدريب او خلال المنافسات الرياضية وقد تعددت الأنشطة والاساليب التي ترتقى بمستوى اللاعب لمواجهة المتطلبات العالية للمنافسات ومن بينها التدريبات الهوائية التي تتصف بديناميكية العمل

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

والاداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقة البدنية بشيء من التحدي والمتعة والتحمل والربط بين الايقاع النغمي والايقاع الحركي وأشتراك مجاميع عضلية كبيرة.<sup>(1)</sup> وأن اي فعالية رياضية تحتاج الى أن يمتلك الرياضي مستويات من القوة, السرعة, الرشاقة, التوازن, المرونة, التي تؤثر بشكل كبير في أنجاز الرياضي, اذ تعد عناصر اللياقة البدنية الأساس في تطوير أداء اللاعب وأن تنمية هذه العناصر تحتاج الى الأستمرار في عملية التدريب. ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال أستخدام تمارين هوائية مع الموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية .

### 2-1 مشكلة البحث:-

يسهم البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية في تغيير الأساليب القديمة المعقدة والعمل على تطويرها بأستخدام الصيغ العلمية الصحيحة للأرتقاء بمستوى العملية التدريبية ومن خلال خبرة الباحثة لسنوات طويلة كمدربة لياقة بدنية في قاعة اللياقة البدنية التابعة للجامعة التكنولوجية وجدت ان المشكلة تكمن في عدم اعتماد على برامج تدريبية وفق اسس علمية مقننة بهدف تنمية القابليات الحركية للنساء الغير الرياضيات في سبيل الارتقاء بالمستوى الصحي العام للمتدربة المشتركة في مركز اللياقة البدنية ،اذ ان بعض المدربات لايتبعن الاسلوب العلمي في تقنين المناهج التدريبية مع مراعاة الفروق الفردية بين المتدربات مما يعرضهن الى مشاكل الاصابة الرياضية لذا ارتات الباحثة الى استخدام التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء الغير الرياضيات.

### أهداف البحث:

- 1- وضع منهج تدريبي للتمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لتنمية بعض القابليات الحركية.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لتنمية بعض القابليات الحركية.

### 3-1 فرضيات البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات القبليّة والبعديّة وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض القابليات الحركية.

1 أحلام طه حسين, تأثير تدريبات الايروبيك بأستخدام التحمل المركب في تنمية القوة العضلية والمطاولة الاوكسجينية والتصور الجسمي, أطروحة دكتوراه, جامعة بغداد, كلية التربية الرياضية للبنات, 2007/ص 1.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

2- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الأختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة  
في بعض القابليات الحركية.

#### 4-1 مجالات البحث: \_

1- المجال البشري : عينة من بعض منتسبات الجامعة التكنولوجية بأعمار (30\_39) سنة  
وعددهن (14).

2- المجال الزمني : للمدة من 16\_9\_2010 ولغاية 26\_11\_2010.

3- المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية.

### الباب الثاني

## الدراسات النظرية والمشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التمارين الهوائية

تتضمن التمارين الهوائية بذل جهد منخفض الحمل التدريبي لمدة طويلة على عكس التمارين  
اللاهوائية التي تؤدي على فترات قصيرة المدى شديدة الكثافة. (1)

وعرف (دوكلاس,1985,Douglas) التمارين الهوائية بأنها تشكيلة من تمارين المرونة  
والأطالة وتمارين جمبازية وحركات رقص من تمارين المرونة والقفز في المكان. (2)

وعرفت زينب أسكندراني (1988) التمارين الهوائية بأنها (مجموعة من الحركات المتتالية  
والمتكررة للعضلات الكبيرة بالجسم تؤدي باستمرار لمدة زمنية تبدأ من (15 دقيقة) وبما يضمن  
أن تكون الطاقة المستهلكة على حساب إنتاج الطاقة الهوائية. (3)

وكذلك هو تمرين يساعد على تحفيز عمل عضلة القلب ويحسن ادائه مما يؤدي الى زيادة  
كفاءة الدورة الدموية والجهاز النفسي. (4)

1 - منتديات محروم للحوار WWW .

2\_ Douglash.Ri chie,jr,(1985)aerobic daces injuries the physican and eport h medicine a,mcr w hllpublica tion .vol.13.no,2,p130.

3- زينب محمد أحمد الأسكندراني, تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية؛  
(رسالة ماجستير ,جامعة الزقازيق ,كلية التربية الرياضية للبنات,1988م ص2

4 - Shane ,Liz W و Kevin c ,www.mediasel.com,2000.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يواب

## 2-1-2 عناصر اللياقة البدنية (الأعداد البدني)

تعد (اللياقة البدنية) إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن (اللياقة العضلية، واللياقة النفسية، واللياقة الاجتماعية، وغيرها من اللياقات، واللياقة البدنية تعني (سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة.<sup>(1)</sup>)  
وعرف (ماريو) اللياقة البدنية بأنها قدرة الشخص على العمل بفضل ماجته من قدرات  
جسمية وعقلية وروحية.<sup>(2)</sup>

### 2-1-2-1 الرشاقة وأنواعها

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الأنسياب والتوافق والقدرة على الأسترخاء والأحاساس السليم  
بالاتجاهات والمسافات، وهناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على ان (الرشاقة) مرتبطة  
بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل (الدقه والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي) وأنها من أكثر  
العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرا عاليا من التحكم فضلا عن  
السرعة والتكامل بأدائها.<sup>(3)</sup>

### 2-1-2-1-1 أنواع الرشاقة<sup>(4)</sup>

أ- الرشاقة العامة: هي قدرة الرياضي على السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جدى.  
ب- الرشاقة الخاصة: هي قدرة الرياضي على التغيير وتعديل طريقة الأداء الحركي للفعالية أو  
اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة.

### 2-2-1-2 المرونة وأنواعها

المرونة: مصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات والاورتار المتصلة بها والأربطة  
المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركات بالمدى الحركي التام والواسع، وللمرونة اسهام  
كبير في التقليل من نسبة حدوث الأصابات الرياضية والتمزقات العضلية وفي العمل الوقائي  
بشكل عام.<sup>(5)</sup>

1- كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط 3: (القاهرة؛ دار الفكر العربي، 1997) ص 26.  
2- قاسم حسن حسنين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988) ص 14.  
3- قاسم حسن حسنين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ص 367.  
4- قاسم حسن حسنين، نفس المصدر سابق، ص 616.

5- <http://lalsuitan.web.geeran.com/leagh.htm> 2006

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

### 2-1-2-1 أنواع المرونة<sup>(1)</sup>

1- المرونة العامة: يعني مرونة جميع مفاصل الجسم، وتحسين مدى عملها وترتبط بالقوة العضلية العامة في تحقيق مدى الحركة.

2- المرونة الخاصة: يعني مرونة المفاصل التي تشترك في الحركة، والتي تتطلب مرونة أجزاء معينة من أعضاء الجسم.

### 2-1-2-3 التوازن وأنواعه

لقد عرف بعض العلماء التوازن بتعاريف عدة نذكر منها:

عرف (لارسون ويركم) التوازن: هي قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية<sup>(2)</sup>

عرف (روث) التوازن بأنة القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم في أثناء الثبات أو الحركة<sup>(3)</sup>

### 2-1-2-3-1 أنواع التوازن<sup>(4)</sup>

1- التوازن الثابت: القدرة التي تسمح لفرد في وضع الثبات ،اي القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون السقوط والأهتزاز، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحد وأتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين.

2- التوازن الديناميكي (الحركي) : هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة.

### 2-1-2-4 الايقاع الموسيقي والحركات الرياضية<sup>(5)</sup>

ان اول من استخدم مفهوم الايقاع (Rhythem) هم الاغريق القدماء مصطلح (Rhythmus) الذي يعني الانسياب المقنن، وقد اخذ هذا المفهوم من الحركات المنتظمة لامواج البحر، ويرجع الفضل في ذلك الى ( امبل جاك) الذي اظهر اهمية الايقاع في المجال الحركي

6\_ قاسم حسن حسين؛ مصدر سبق ذكره، ص593\_ 594.

1\_ أميرة حسن محمود؛ وماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1: ( الاسكندرية ،دار الوفاء، لدنيا الطباعة والنشر، 2008) ص.220

2\_ علي سلوم جواد ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: ( بغداد ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية ، 2004) ص.135.

3\_ قاسم حسن حسين؛ مصدر سبق ذكره ،ص.616

4\_ أحمد بسطويسي ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي (القاهرة مدار الفكر العربي ،1988) ص 261\_ 462.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

بصفة عامة والموسيقى بصفة خاصة وما للتأثير الايجابي للايقاع الحركي في مجالات التعلم والتدريب الرياضي.

### 2-1-2-5 اثر الايقاع الموسيقى على الحركة (1)

أ- الايقاع الموسيقى المصاحب للحركة يمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة افضل ،فان مجرد الاحساس بايقاع الحركة والتماشي معه يعطي للجهاز التنفسي راحة تبعث على تنظيم ما يوديه الفرد من حركات مما يسهل معه اداء الحركات الصعبة.

ب- كما ان اداء الحركة بالمصاحبة الموسيقية له اثره الواضح المريح في الجهاز العصبي فالعمل الايقاعي وسيلة للتحريمن التوتر العصبي مما يزيد في مقدره الفرد واقباله على الاداء .

ومن هنا نجد ان الايقاع الموسيقى يجب ان يتماشى مع ايقاع الحركة في جوانب القوة والشدة والارتخاء ان تناسب القوة المبذولة ومما لاشك فيه انسجام ايقاع الحركة مع ايقاع موسيقى في المراحل التعليمية المختلفة من الابتكار والتغيير بعد اتقان الحركات الاساسية (2)

## الباب الثالث

### منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

#### 3-2 عينة البحث: \_

عمدت الباحثة الى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهن منتسبات مركز اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية وبأعمار (30\_39) ولم يسبق لأحدهن ممارسة الرياضة من قبل وقد كان عددهن (14) متدربة حيث تم تقسيمهن الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية (القرعة) لكل مجموعة (7) متدربات .

#### 3-3 تجانس وتكافؤ العينة : \_

تم اجراء التجانس للعينة في المتغيرات ( العمر - الطول - الوزن) باستخدام معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1)

1 \_ معيوف ذنون حنتوش (واخرون) ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية : ( جامعة الموصل ، مطابع جامعة الموصل، 1985م)ص396.

2\_ ثائرة عبد الرحمن العبد؛ :التمرينات الحديثة اصولها مكيها : (قاهرة ، دار المعارف )ص88.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث من حيث (العمر - الطول - الوزن)

| ت | المتغيرات    | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط | معامل الالتواء |
|---|--------------|---------------|-------------------|-------|----------------|
| 1 | العمر بالشهر | 34,20         | 1,3               | 30    | 0,28           |
| 2 | الطول سم     | 1,60          | 0,9               | 142   | 0,55           |
| 3 | الوزن كغم    | 60,9          | 3,02              | 46    | 0,81           |

ويبين الجدول (1) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (0,28) كأقل قيمة و(0,81) كأكبر قيمة وهي بذلك تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يدل على تجانس افراد عينه البحث وانهن يمثلن المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً. ولغرض ايجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم معالجة الاختبارات القبلية احصائياً بواسطة اختبار (T) للعينات المستقلة كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ الاختبارات القبلية في بعض القابليات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| الاختبارات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة |      | مجموعة التجريبية |      | ت المحسوبة | الدالة     |
|------------|-------------|------------------|------|------------------|------|------------|------------|
|            |             | س                | ع    | س                | ع    |            |            |
| الرشاقة    | زمن         | 8,75             | 0,98 | 8,88             | 2,5  | 0,45       | غير معنوية |
| المرونة    | سم          | 1,38             | 1,6  | 2,25             | 1,32 | 0,75       |            |
| التوازن    | ثواني       | 0,51             | 1,38 | 1,42             | 0,71 | 0,18       |            |

ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية تحت درجة التجربة (12) واحتمال خطأ  $0,05 = 2,18$

3-4 الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

- المصادر العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية(الانترنت) .
- المقابلات الشخصية \* .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس معدني بطول 5م.
- صافره.
- شواخص(7).
- جهاز مسجل.
- ابسطة عدد 7.
- مسطرة مقسمة الى وحدات سم عدد(2) .

### 3-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث

أستخدمت الباحثة القياسات والاختبارات المناسبة للبحث بعد اخذ اراء الخبراء .

### 3-5-1 اختبار الركض بين الشواخص 20 م<sup>(1)</sup>

- غرض الاختبار : قياس الرشاقة.
- الادوات : شريط قياس. شواخص عدد (7) ساعة توقيت.
- وصف الاداء: يقوم المختبر بالركض من بين الشواخص قاطعاً مسافة 20 م وان المسافة بين شاخص واخر هي (2) م.
- التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الافضل من محاولين منذ سماع الصافره , وحتى عبور خط النهاية 20 م.
- وحدة القياس: ( الزمن) .

### 3-5-2 اختبار ثني الجذع الى الامام من وضع الجلوس الطويل<sup>(2)</sup>

• انظر ملحق رقم (3) .  
1\_ ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : ( بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989، ص155.

• لقد تم تسجيل اداء المختبرات من قبل :

1\_ أحلام طه حسن العبيدي د.م/ جامعة التكنولوجيا للنشاط الرياضي والفني

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

- غرض الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذين في حركات الثني للامام من وضع الجلوس الطويل.
- الادوات اللازمة: استخدام مسطرة مدرجة
- وصف الاداء: يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للارض, يحاول المختبر مد الذراعين امامه على استقامتها وثني الجذع للامام للوصول الى ابعد مدى ممكن.
- حساب الدرجات: تقاس المسافة من بداية العقبين الذي يستطيع ان تصل اليه المختبر باطراف اصابعه وتسجل النتيجة لمحاولة واحده .
- وحدة القياس : سم

### 3-5-3 اختبار توازن القدم ( اللقلق )<sup>(1)</sup>

- غرض الاختبار : قياس مقدرة الفرد على التوازن بالوقوف على قاعدة صغيرة.
- الادوات اللازمة : ساعة ايقاف, سطح املس.
- وصف الاداء: يقف المختبر على قدمه المفضلة , ويقوم بتثبيت القدم الاخرى على الركبة ( ركبة القدم الثابتة) من الداخل, ثم يضع المختبر يديه جانباً, ويبقى في هذا الوضع اخرى مده ممكنه من الوقت.
- حساب الدرجات : يسجل زمن التوازن للمختبر بعد القيام بالاختبار لمرة واحدة.
- وحدة القياس: الثواني.

م.م / تربية رياضية

2\_ عذراء حسين

م.م / تربية رياضية

3\_ شيما حسين

1 علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص149\_150.

1 محمد ابراهيم شحاته ومحمد صابر بريقع ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : ( مصر ، الاسكندرية، مشاة المعارف، 1995م) ص127\_128.

مجلة كلية كاي 647

العدد الخامس والسبعون 2012

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

### 3-6- الاختبارات والقياسات القبالية :-

تم اجراء القياسات والاختبارات القبالية لعينة البحث في القاعة الداخلية للجامعة التكنولوجية  
وبتاريخ 2010/9/16 الموافق الخميس.

### 3-7 البرنامج التدريبي :-

عمدت الباحثة الى اعداد برنامج تدريبي للتمارين الهوائية واليه التحميل المعتمدة , بعد اخذ  
اراء الخبراء وقد كانت مدة البرنامج التدريبي (10) بمعدل (3) وحدات في الاسبوع وقد كانت ايام  
التدريب الاسبوعية (الاحد ,الثلاثاء ,الخميس) وقد استخدمت الباحثة التمارين الهوائية المصاحبة  
للموسيقى بالنسبة للمجموعة التجريبية اما بالنسبة للمجموعة الضابطة استخدمت برنامجا تدريبيا  
خاص بمركز اللياقة البدنية التابع للجامعة التكنولوجية ولم تتدخل الباحثة بمنهجهم وقد كانت المدة  
البرنامج التدريبي من تاريخ 2010/9/19 ولغاية 2010/11/23

### 3-8 الاختبارات والقياسات البعدية :-

عمدت الباحثة الى اجراء الاختبارات البعدية تحت نفس الظروف التي اجريت فيها  
الاختبارات القبالية بتاريخ 26\_11\_2011 الموافق الاربعاء .

### 3-9 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة نظام الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة نتائج الاختبارات.

## الباب الرابع

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 يتضمن هذا الباب عرض نتائج ومناقشتها وذلك وفقاً للبيانات التي صممتها الباحثة وان  
عرض وتحليل النتائج ومناقشتها سوف يساعد على معرفة مدى صحة نتائج البحث مع الاهداف  
والفرضيات.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
 غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب  
 4-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لبعض القابليات الحركية وللمجموعة  
 الضابطة

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

يبين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

| الاختبار | وحدة القياس | الاختبارات القبليّة |      | الاختبارات البعدية |      | ت المحسوبة | الدلالة |
|----------|-------------|---------------------|------|--------------------|------|------------|---------|
|          |             | ع                   | س    | ع                  | س    |            |         |
| الرشاقة  | زمن         | 0,98                | 8,75 | 1,04               | 7,55 | 8,06       | معنوية  |
| المرونة  | سم          | 1,6                 | 1,38 | 1,84               | 2,25 | 8,6        | معنوية  |
| التوازن  | ثواني       | 0,51                | 1,38 | 0,69               | 1,98 | 4,6        | معنوية  |

قيمة ت الجدولة تحت درجة الحرية  $1_7 = 0,05$  (6) درجة الحرية واحتمال خطأ  $0,05 =$

( 2,45)

تبين من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار الركض بين الشواخص (20م) لقياس الرشاقة قد بلغت (8,75) وبانحراف معياري (0,98) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (7,55) وبانحراف معياري (1,04)، وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8,06) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية ( 2,45 ) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختيار البعدى.

تبين من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة قد بلغت (1,38) وبانحراف معياري (1,6) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (2,25) وبانحراف معياري (1,84)، وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (8,6) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية ( 2,45 ) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختيار البعدى.

تبين من الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار توازن القدم (القلق) لقياس التوازن قد بلغت (1,38) وبانحراف معياري (0,51) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (1,98)

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

وبانحراف معياري (0,69)، وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (4,6) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية ( 2,45 ) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

#### 4-1-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة في بعض القابليات الحركية.

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (3) للأختبارات (الرشاقة، المرونة ، التوازن) تطور لصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة هذه الفروق الى أن طريقة التدريب ومفردات البرنامج قد أثر وبشكل فعال في تنمية بعض القابليات الحركية وبما ان المجموعة الضابطة ادت التمارين الهوائية بدون متابعة من المدرب وترى كل من (هدى الالفي ونعمة السيد) ان التمرينات الهوائية تتطلب مثابرة على العمل المستمر مما كان له الاثر على خفض معدل النبض عند الراحة<sup>(1)</sup>

ومعلوم ان المؤثر البدني الخفيف سوف يؤدي الى تغيير بسيط حتماً، في حين أن المؤثر البدني الشديد سوف يؤدي حتماً الى تغيير كبير<sup>(2)</sup>

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لبعض القابليات الحركية وللمجموعة التجريبية ومناقشتها.

#### جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية

بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث.

| الاختبارات     | وحدة القياس | الاختبارات القبليّة |      | الاختبارات البعديّة |      | ت المحسوبة | الدلالة |
|----------------|-------------|---------------------|------|---------------------|------|------------|---------|
|                |             | ع                   | س    | ع                   | س    |            |         |
| اختبار الرشاقة | زمن         | 8,88                | 2,5  | 5,40                | 0,95 | 10,5       | معنوية  |
| اختبار المرونة | سم          | 2,25                | 1,32 | 1,61                | 1,06 | 4,27       | معنويه  |

1 هدى الالفي ، و نعمة السيد ؛، اثر التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على واقعية الاداء وبعض المتغيرات الحركية والعلمية والتمرينات.مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنات، عدد الثالث. 1998،  
2\_ حسين علي العالي وعامر فاخر ؛ استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : ( بغداد ، مكتبة النور، 2010) ص 177.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين ولسن يوزاب

|                |       |      |      |     |     |       |        |
|----------------|-------|------|------|-----|-----|-------|--------|
| اختبار التوازن | ثواني | 1,42 | 0,71 | 4,5 | 1,4 | 21,17 | معنويه |
|----------------|-------|------|------|-----|-----|-------|--------|

قيمة ت الجدولية تحت درجة الحرية  $1-7=6$  درجة الحرية واحتمال خطأ  $(2,45)=0,05$

تبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار الركض بين الشواخص (20م) لقياس الرشاقة قد بلغت (8,88) وبانحراف معياري (2,5) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (5,4) وبانحراف معياري (0,95), وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (10,5) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2,45) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختيار البعدي.

تبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة قد بلغت (2,25) وبانحراف معياري (1,32) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (1,61) وبانحراف معياري (1,06) وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (2,27) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2,45) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختيار البعدي.

تبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار توازن القدم (القلق) لقياس التوازن قد بلغت (1,42) وبانحراف معياري (0,71) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4,5) وبانحراف معياري (1,4), وباستخدام قانون (T) للعينات المترابطة ظهرت قيمة (T) المحسوبة (19,2) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2,45) عند درجة الحرية (6) وباحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختيار البعدي.

#### 4-2-1 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية لبعض القابليات الحركية.

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب التطور الحاصل في بعض القابليات الحركية بأن البرنامج التدريبي (التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى) المعد من قبل الباحثة والذي تدربت عليه المجموعة التجريبية والذي استمر (10) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا قد اثر وبشكل فعال في تنمية بعض القابليات الحركية، حيث ان هناك علاقة جدلية في

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

عملية التطوير هذه، وترى الباحثة ان التكيف يحدث في الجهاز العضلي العصبي تبعاً لاسلوب تنفيذ التمارين المستخدمة وطبيعتها.

"اذ ان تحسين اللياقة البدنية يعد من اهم اهداف التربية البدنية لمالها من ارتباط ايجابي بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء، التحصيل الدراسي، النضج الاجتماعي، النمو البدني، الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية، امراض الشيخوخة، الانتاج البشري، استخدام اوقات الفراغ واخيرا مواجهة الطوارئ غير المتوقعة".<sup>(1)</sup>

وكانت المجموعة التجريبية اكثر استخداماً لانواع التمارين الهوائية الاوكسجينية لتحقيق اهداف وفروضيات البحث.

3-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القابليات الحركية.

### جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية

| الاختبارات | المجموعة الضابطة |      | المجموعة التجريبية |      | ت<br>المحسوبة | الدالة |
|------------|------------------|------|--------------------|------|---------------|--------|
|            | س                | ع    | س                  | ع    |               |        |
| الرشاقة    | 7,55             | 1,04 | 5,40               | 0,95 | 2,20          | معنوي  |
| المرونة    | 2,25             | 1,84 | 1,61               | 1,06 | 3,20          | معنوي  |
| التوازن    | 1,98             | 0,69 | 3,5                | 1,4  | 3,0           | معنوي  |

ملاحظة قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية (12) واحتمال خطأ  $0,05 = 2,18$  تبين من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار الاول قد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7,55) وبانحراف معياري (1,04) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (5,40) وبانحراف معياري (0,95) وعند استخدام قانون T.Test للعينات المستقلة ظهرت (ت) المحسوبة (2,20) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة )

1 كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين؛ اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985) ص5.

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

(2,18) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة الحرية (12) ويكون الفرق معنوي احصائياً ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار الثاني قد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2,25) وبانحراف معياري (1,84) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (1,61) وبانحراف معياري (1,6) وعند استخدام قانون T.Test للعينات المستقلة ظهرت (ت) المحسوبة (3,20) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,18) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة الحرية (12) ويكون الفرق معنوي احصائياً ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

تبين من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار الثالث قد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1,18) وبانحراف معياري (0,69) بينما كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (3,5) وبانحراف معياري (1,4) وعند استخدام قانون T.Test للعينات المستقلة ظهرت (ت) المحسوبة (3,0) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,18) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة الحرية (12) ويكون الفرق معنوي احصائياً ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

### 4-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) ان الاختبارات (الثلاثة) قد تطورت بشكل افضل لدى المجموعة التجريبية اكثر من مجموعة الضابطة في الاختبارات القابليات الحركية وتعزو الباحثة اسباب ذلك التطور الى ان المجموعة التجريبية طبقت البرنامج التدريبي (التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى) مما ادى الى تنمية بعض القابليات الحركية اذ تذكر كوثر عبد العزيز (1993) ان اضافة الايقاع الموسيقي للأداء عامل من العوامل المهمة والمساعدة في تنمية الاحساس بالايقاع والعمل على رفع مستوى التحصيل العملي فضلاً عن ان التنوع الموسيقي يساعد في التغيير في الشدة والاسترخاء للعضلات العاملة اثناء الاداء المركب<sup>(1)</sup>.

1\_ كوثر عبد العزيز، مطر؛ بطارية اختبارات الاداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية، بحوث المؤتمر روية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، المجلد (1) (1993).

## تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

لذا فان الاهمية الصحية للتمرينات البدنية التي استخدمتها الباحثة في منهجها التدريبي كان لها تأثير على عمل الاجهزة الداخلية وزيادة كفاءتها لدى افراد عينة البحث التجريبية وهذا ما حقق اهداف وفروضيات البحث في الاختبارات المستخدمة التي وضعتها الباحثة .

### الباب الخامس الاستنتاجات والتوصيات

#### 1-5 الاستنتاجات

1. ظهور نسبة تطور للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية.
2. كانت النتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي اعتمدت برنامج التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى افضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت برنامج تدريبي خاص بمركز اللياقة البدنية التابع للجامعة التكنولوجية.
3. هناك اثر ايجابي للمنهج التدريبي في تطوير وتنمية بعض القابليات الحركية مما ادى الى ظهور فروق معنوية ولصالح الاختبار البصري للمتغيرات المستخدمة في البحث.
4. للموسيقى اثر فعال في رفع كفاءة العمل العضلي العصبي.
5. هناك تطور واضح في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية والضابطة.

#### 2-5 التوصيات

1. استخدام التمارين الهوائية مع ادوات اخرى في تنمية بعض القابليات الحركية .
2. ضروري استخدام التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى لاغراض تدريبية اخرى
3. ضروري ادخال مدرسي التربية الرياضية في دورات مكثفة للتمارين الهوائية من اجل تعريف ماهيته واهميته.

### المصادر العربية

- 1\_ أحلام طه حسين, تأثير تدريبات الايروبيك باستخدام التحمل المركب في تنمية القوة العضلية والمطاولة الاوكسيجينة والتصور الجسمي, أطروحة دكتوراه؛ جامعة بغداد؛ كلية التربية الرياضية للبنات , 2004.

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

2\_ زينب محمد أحمد الأسكندراني، تأثير برنامج مقترح للرقص الهوائي على ديناميكية بعض المتغيرات الفسيولوجية والجسمية؛ رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، 1988م .

3\_ كمال عبد الحميد، محمد صبحي، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط 3: (القاهرة؛ دار الفكر العربي، 1997).

4\_ قاسم حسن حسنين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط 1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1988).

5\_ اميرة حسن محمود؛ وماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط 1: (الاسكندرية، دار الوفاء، لندنيا الطباعة والنشر، 2008) .

6\_ علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004).

7\_ احمد بسطوبسي؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).

8\_ معيوف ذنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية : (جامعة الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985)

9\_ نائرة عبد الرحمن العبد؛ التمرينات الحديثة اصولها مكوناتها؛ (قاهرة، دار المعارف، ) .

10\_ ريسان خريط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1989).

11\_ محمد ابراهيم شحاته ومحمد صابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : (مصر، الاسكندرية، مشاة المعارف، 1995)

12\_ كوثر عبد العزيز، مطر؛ بطارية اختبارات الاداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية، بحوث المؤتمر روية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، المجلد (1) (1993).

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

13\_هدى الالفي ،و نعمة السيد ؛،اثر التمرينات الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على واقعية  
الاداء وبعض المتغيرات الحركية والعلمية والتمرينات.امجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ,كلية  
التربية الرياضية للبنات,عدد الثالث .1998.

14\_ حسين علي العالي وعامر فاخر ؛استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي : ( بغداد  
،مكتبة النور،2010).

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين واسن يوزاب

## المصادر الأجنبية

- 1 -www. منتديات محروم للحوار
- 2\_ Douglash.Ri chie,jr,(1985)aerobic daces injuries the physican and  
eporth medicine a,mcr w hllpublica tion .vol.13.no,2..
- 3 \_ Liz W., Shane و Kevin c ,www.medialisel.com.2000.
- 4 \_ http / www. llalsuitan web.geeran.com/leagh.him.2000

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

ملحق (1)

| الاسابيع       | قسم الاحماء / التمطية | القسم الرئيسي | الشدة | التكرار | القسم الختامي<br>التهدة | الزمن<br>الكلي |
|----------------|-----------------------|---------------|-------|---------|-------------------------|----------------|
| الأسبوع الأول  | د3 د5                 | د20           | %45   | 3×8     | د7                      | د35            |
| الأسبوع الثاني | د3 د5                 | د25           | %45   | 3×8     | د7                      | د40            |
| الأسبوع الثالث | د3 د5                 | د25           | %50   | 4×8     | د7                      | د40            |
| الأسبوع الرابع | د3 د5                 | د30           | %50   | 4×8     | د7                      | د45            |
| الأسبوع الخامس | د3 د5                 | د30           | %55   | 5×8     | د7                      | د45            |
| الأسبوع السادس | د3 د5                 | د35           | %55   | 5×8     | د7                      | د50            |
| الأسبوع السابع | د3 د5                 | د35           | %60   | 6×8     | د7                      | د50            |
| الأسبوع الثامن | د3 د5                 | د35           | %65   | 6×8     | د7                      | د50            |
| الأسبوع التاسع | د3 د5                 | د40           | %70   | 7×8     | د7                      | د55            |
| الأسبوع العاشر | د3 د5                 | د35           | %65   | 7×8     | د7                      | د50            |

جدول الية التحميل المعتمدة للمنهج التدريبي

تأثير التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى في تنمية بعض القابليات الحركية للنساء من  
غير الرياضيات..... شيرين راسن يوزاب

ملحق (2)

نموذج للوحدات التدريبية

| القسم الختامي   | القسم الرئيسي | القسم التحضيري   |       |                      |   |
|---|---------------|--|-------|----------------------|---|
|   |               | الوقت  | الهدف |                      |   |
| الهدف   | الوقت         | الهدف  | الوقت | الاحماء /<br>التمطية | 8د  |
|   |               |  |       | 3د                   | 5د  |
| التهدة<br>والاسترخاء  | 7د            | تطوير بعض<br>القابليات الحركية   | 35د   | 3x8                  | السير الاعتيادي ومن ثم الهرولة ثم<br>العودة الى السير مرة اخرى.<br>السير على الامشاط مع رفع الذراعين<br>الى الاعلى.<br>السير على الكعب مع رفع الذراعين<br>جانبا.<br>الهرولة بخطوات واسعة تتخلها<br>تمارين عامة للجسم.<br>*تمارين التمطية /<br>للرقبة.<br>للذراعين.<br>للجذع .<br>للساقين. |
| *الجلوس الطويل /<br>سحب الساقين من<br>الامشاط.<br>رفع الذراعين الى الاعلى.<br>نشر الذراعين للجانب .<br>*الاستلقاء /<br>سحب الساق نحو الصدر. |               | _الوقوف بالتبادل ،رفع الركبة للاعلى<br>بالتعاقب.<br>_خطوات للجانب مع فتح وضم الذراعين .<br>_خطوات للجانب مع دوران وصفقة.<br>_خطوات للجانب مع مرجحة الكتف .<br>_خطوة للجانب واخرى للجانب الاخر<br>والرجوع لنقطة البداية بالتعاقب .<br>_صعود ونزول بالساق والذراعين خلف<br>الراس . |       |                      |   |

### ملحق (3)

اسماء الخبراء والمختصين والاساتذة الذي تم مقابلتهم لآخذ آرائهم حول الاختبارات المستخدمة  
والبرنامج التدريبي والية التحميل المعتمدة وفق الاستمارات المعدة لآجراء البحث وهم: \_

| ت | الاسم           | اللقب العلمي / الاختصاص   | مكان العمل                                    |
|---|-----------------|---------------------------|---|
| 1 | فاطمة عبد مالح  | أ.د/ تدريب رياضي / مباراة | جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات    |
| 2 | سعاد عبد الحسين | أ.د/ تدريب / فسلجة        | جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات    |
| 3 | سهاد قاسم       | أ.د/ تدريب/ كرة طائرة     | جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات    |
| 4 | نجاح سلمان حميد | م.د/ تدريب / كرة يد       | جامعة التكنولوجيا / قسم النشاط الرياضي والفني |
| 5 | عبير داخل حاتم  | م.د/تدريب رياضي /فسلجة    | جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات     |
| 6 | نعمة محمود عطية | م.د/ تدريب/ كرة طائرة     | جامعة التكنولوجيا / قسم النشاط الرياضي والفني |

### Abstract

Highlights the importance of this research in the new approach in the development of some abilities motor the sample through use of aerobic exercise associated with music to form the basis to serve their performance of physical, has noted the researcher that there is a problem is determined by the weakness of some elements of the fitness of the sample, which reflected negatively their participation in the activities sports and this problem worthy of study and research have included a sample search on some of the female University of Technology Reconstruction (30\_39) years were Akhittarhm way intentional, and reached the researcher to the emergence of significant differences in favor of post-test for variables search, as well as the use of aerobic exercise associated with the music has been instrumental in raising the efficiency of work muscle, the researcher recommended the need to integrate physical education teacher training and development courses in physical education.