

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

١/٥ الاستنتاجات (الإستخلاصات) :

في ضوء أهداف البحث ومن عرض نتائجه وفي حدود عينه البحث ونتائج التحليل الإحصائي أمكن استخلاص الآتي :

أ- تم استخلاص بطارية للاختبارات البدنية للاعب كرة القدم وذلك في ضوء العوامل المستخلصة لعينة البحث تتمثل وحداتها أعلى تشبعت على هذه العوامل وهي :

١- اختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (يقيس عنصر تحمل القوة)

٢- اختبار الوثب العريض من الثبات (يقيس القوة المميز بالسرعة)

٣- اختبار الكرة المدفوعة (يقيس سرعة الاستجابة)

٤- اختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح (يقيس عنصر المرونة)

٥- اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات (يقيس عنصر تحمل السرعة)

ب- تم حدوث تغير (تحسن) للمتغيرات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم كنتيجة لتطبيق البرنامج موضحة كالاتي :

١- حدوث تغير لاختبار ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة والذي يقيس (عنصر تحمل القوة) من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج وذلك بنسبة ٢٤,٩١ % .

٢- حدوث تغير لاختبار الوثب العريض من الثبات والذي يقيس (القوة المميز بالسرعة) من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج وذلك بنسبة ١٧,٣٥ % .

٣- حدوث تغير لاختبار الكرة المدفوعة والذي يقيس (سرعة الاستجابة) من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج وذلك بنسبة ٤٩,٦ % .

٤- حدوث تغير لاختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح والذي يقيس (المرونة) من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج وذلك بنسبة ١٨,٣٢ % .

٥- حدوث تغير لاختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات والذي يقيس (تحمل السرعة) من القياس القبلي إلى القياس البعدي كنتيجة لتطبيق البرنامج وذلك بنسبة ٨٢,٠٤ % .

٢/٥ التوصيات :

١- يوصي الباحث العاملين في قطاعات التدريب المختلفة في كرة القدم باستخدام التدريبات في الوسط المائي وذلك لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم .

٢- استخدام الوسط المائي عند تدريب عينات مختلفة الأعمار وذلك بتعميم التدريبات المائية للمنتخبات القومية كوسيلة لتحسين اللياقة البدنية الخاصة والتي ينعكس أدائها على فاعلية الأداء المهاري .

٣- الاستفادة من خواص الوسط المائي عند رفع معدلات اللياقة البدنية أو العلاج أو التأهيل للرياضيين في جميع الرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: مواقع من على شبكة المعلومات (الانترنت)

أولاً :- المراجع العربية .

- ١- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- _____ (بدون): اللياقة البدنية (اختبارات وتدريب) مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية.
- ٣- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٧٦م) : أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم من المرحلة السنية من ١٨-٢١ سنة بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٤- إبراهيم محمد جمال الدين (١٩٩٦ م): المهارات الأساسية وعلاقتها ببعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- _____ (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٣ م): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١، دار الفكر العربي ، أحمد نصر الدين السيد . القاهرة .
- ٨- أحمد عبد السلام حجازي (١٩٨٠م) : استخدام الإحصاءات الحيوية لإيجاد التغير في مورفولوجية بعض عظام الرياضيين لنوعيات من الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعه حلوان .

٩- أحمد محمد خاطر (١٩٨٤م): القياس في المجال الرياضي، الطبعة الثالثة، دار

على فهمي البيك . المعارف، القاهرة، .

١٠- أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٩م): تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات

الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه،

غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير

، جامعة الإسكندرية

١١- أشرف عبدالعزيز الشربيني (١٩٩٣م): القدرات الحركية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في كرة

القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٢- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٥م): التدريب والأعداد البدني (كرة القدم) منشأة المعارف

، الإسكندرية .

١٣- _____ (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي، ط ١، منشأة المعارف

، الإسكندرية .

١٤- _____ (١٩٨٧م): دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي

كرة القدم بنادي غزل دمياط، رسالة ماجستير غير منشورة

كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

١٥- بسطويسي أحمد محمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي،

القاهرة .

١٦- بطرس رزق الله أندراوس (١٩٨١م): أثر برنامج تعليم مقترح لتطوير الأداء المهاري في

كرة القدم لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين

بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية

الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان.

١٧- بطرس رزق الله أندراوس (١٩٩٤م) : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية دار المعارف الإسكندرية .

١٨- بطرس رزق الله أندراوس (١٩٨٩م) : الجديد في تدريب كرة القدم ، ط٢، دار المعارف ، عبده أبو العلا . القاهرة .

١٩- بولتون و كوديون (١٩٨١م) : المدخل إلى تمرينات حوض السباحة ، ترجمة وديع ياسين ومازن عبد الرحمن ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٢٠- تشارلز بيوتشر (بدون) : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده ،مراجعة فرحات مرزوق ومحمد على حافظ ، ط٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- ثناء عبد الباقي حسنين (١٩٩٢م) : مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ، مطبعة التوني ، الإسكندرية.

٢٢- جمال عبد الحليم الجمل(٢٠٠٢م) :الإعداد البدني ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا ، جمهورية مصر العربية .

٢٣- _____ (٢٠٠٠م) :تأثير برنامج تأهيل مائي لمفصل الفخذ الصناعي والعضلات العاملة علياً ، مجلة كلية التربية ، العدد الثامن والعشرين ، مطبعة جامعة طنطا.

٢٤- _____ (٢٠٠٤م) :التمرينات المائية و اللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان ، طنطا .

- ٢٥- جمال علاء الدين (١٩٨٠م) : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة
بالسرعة على تحسين مسافات الوثب العمودي للناشئين،
المؤتمر العلمي الأول لدراسات وبحوث التربية الرياضية
، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان
، ناهد الصباغ ،
، محمد عبد الوهاب
، صديق طولان .
- ٢٦- حامد محمد الفتواي (١٩٨٠م) : دراسة أثر البيئة الريفية والحضرية على الصفات البدنية
والمستوى الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار
لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراة غير منشورة ،
، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة حلوان .
- ٢٧- حسام الدين طلحة (١٩٩٧م) : الموسوعة العلمية للتدريب ، (١) ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٨- حسام الدين فاروق (١٩٩٧م) : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على
تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى في
السياحة، رسالة ماجستير ، حلوان .
- ٢٩- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٢م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم مكتبة
ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
- ٣٠- حسن السيد معوض (بدون) : اللياقة البدنية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الهيئة
العامة لشئون المطابع الأميرية .
- ٣١- حلمي حسين محمود (١٩٨٩م) : دراسة تحليلية للجدد الدوري التنفس للاعبين وحكام كرة
القدم في نهاية البطولة الآسيوية السادسة والعشرون
للشباب تحت ١٩ سنة، نظريات وتطبيقات العدد ، الخامس،
كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية
- ٣٢- حنفي محمود مختار (١٩٩٧م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي
، القاهرة .

٣٣- حنفي محمود مختار (١٩٨٩م) : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار زهران للنشر ، القاهرة .
مفتي إبراهيم حماد .

٣٤- خالد أحمد قرني (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى
الرقمي لناشئي رفع الأثقال، رسالة ماجستير، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٣٥- خيرية إبراهيم السكري (١٩٨٧م) : أثر التدريبات خارج الماء وداخلة لتحسين التحمل اللاهوائي
وقوس القدم على زمن عدو ١٠٠م للناشئات تحت ١٦ سنة
، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، المجلد الخامس ،
جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

٣٦- خيرية إبراهيم السكري (١٩٩٩م) : تمرينات الماء (تأهيل - علاج - لياقة) منشأة المعارف
، محمد جابر بريقع ، ط ١ ، الإسكندرية.

٣٧- خيرية إبراهيم السكري (٢٠٠١م) : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب
يوسف دهب على ،
الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية
محمد جابر بريقع ،
للمرأة الرياضية ، المؤتمر العلمي الدولي " الرياضة
والعولمة" ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان .

٣٨- صفوت آرنست فرج (١٩٨٠م) : التحليل العاملي في العلوم السلوكية ، دار الفكر العربي ،
القاهرة .

٣٩- طه محمود إسماعيل (١٩٨٩م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني ، دار
عمرو ابو المجد ،
الفكر العربي ، القاهرة .
إبراهيم شعلان .

- ٤٠- عادل عبد الحليم حيدر (١٩٩١م) : دراسة عاملية للقدرات الحركية كأساس لانتقاء الناشئين في كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية ، جامعة طنطا .
- ٤١- عبد العزيز أحمد النمر (٢٠٠٠م) : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي . ، وناريمان الخطيب .
- ٤٢- عصام الدين عبد الخالق(١٩٩٤م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط٨ دار الكتب الجامعية .
- ٤٣- عصام أمين حلمي (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي (أسس ، مفاهيم ، اتجاهات) محمد جابر بريقع . منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤٤- عصام أمين حلمي (١٩٨٧م) : الطب الرياضي و التمرينات العلاجية في الماء ، الفنية للطباعة والنشر . ، وأسامة رياض .
- ٤٥- على فهمي البيك (١٩٩٧م) : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، ط١ منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤٦- عمرو على أبو المجد (١٩٩٨م) : علم التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٧- عويس على الجبالي (بدون) : التدريب الرياضي (النظرية التطبيق) دار G.M.C للطباعة، القاهرة .
- ٤٨- فرج حسين بيومي (١٩٨٩م) : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٩- فؤاد البهي السيد (١٩٧٩م) : علم النفي الاحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي القاهرة

٥٠- كمال عبد الحميد اسماعيل (١٩٩٧م): اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية) الإعداد البدني طرق القياس دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥١- مجدي محمد أبو زيد (١٩٩٢م) : مقارنة تأثير كل من أسلوب المشي والجري في الماء بعمق الوسط وأسلوب التدريب الأرضي التقليدي على بعض الاستجابات الفسيولوجية والمورفولوجية للسباحين ،معهد الصحة .

٥٢- مجدي سعيد أحمد زغير (١٩٩٦م) :علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية بمستوي الأداء البدني والمهاري لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا .

٥٣- محمد حسن علاوي (١٩٨٦م) :علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة دار المعارف ، القاهرة .

٥٤- محمد حسن علاوي (١٩٨٤م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة. ، ابو العلا أحمد عبد الفتاح

٥٥- محمد صبحي حسانين (١٩٨٠م) : بناء وتقنين اختبارات لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بنين بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان .

٥٦- _____ (١٩٨٥م) : نموذج الكفاية البدنية ، ط١ دار الفكر العربي ، القاهرة

٥٧- _____ (١٩٩٩م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٨- محمد صبحي حسانين (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الأولى ، أحمد كسري معالي ، القاهرة .

٥٩- محمد عبده صالح الوحش (١٩٩٤م): أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة، القاهرة ، .

،مفتي إبراهيم حماد

٦٠- محمد عبده صالح الوحش (١٩٨٥م) : الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ،

،مفتي إبراهيم حماد القاهرة .

٦١- محمد عثمان السيد (١٩٩٤م) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت ،

٦٢- محمد على صالح (بدون) : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية مطبعة خير

، عبد الفتاح لطفى ، الطبعة الأولى ، القاهرة.

٦٣- محمد على محمود موسى (١٩٨٦م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على

مستوي الأداء البدني والمهاري ، رسالة ماجستير غير

منشورة كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا،

٦٤- _____ (١٩٩١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على بعض

المتغيرات الفسيولوجية والبدنية مهارية للاعبين كرة القدم ،

رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا ،

جامعة المنيا.

٦٥- محمد محمد عبد السلام (٢٠٠٠م) : تأثير برنامج ترويحي مائي مقترح لتعلم المهارات الأولية

الأساسية في السباحة للأطفال من ٥-٦ سنوات ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان

٦٦- محمد محمود عبد القادر : الغذاء الكامل للرياضيين، دار الكتب العلمية، القاهرة، بدون.

٦٧- محمود أحمد أبو العينين (١٩٨٥م) : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر

،مفتي إبراهيم حماد ، العربي ، القاهرة .

٦٨ - محمود السيد أبو النيل (١٩٨٦م): التحليل العملي لذكاء وقدرات الانسان دراسة عربية وعالمية ، دار النهضة العربية ، بيروت.

٦٩ - محمود عبد الحليم منسي (١٩٩٤م): القياس والاحصاء النفسي والتربوي ، دار المعارف ، القاهرة .

٧٠- مرفت سليم عزب (١٩٩٤ م) : أثر استخدام الوسط المائي على تقليل نسبة الدهن ورفع اللياقة البدنية عند السيدات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ،جامعة الإسكندرية

٧١- مرفت محمد عبد اللطيف (٢٠٠٠م): تأثير استخدام اسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروأيروبك) على مستوي الإعداد البدني للمبارزين الناشئين،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.

٧٢- مصطفى إبراهيم شرف (٢٠٠١م) :تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوي الأداء المهاري للاعبي الكاتا في رياضة الكاراتية،رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .

٧٣- مصطفى عزت سليمان (١٩٨٠م) : وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة البدنية للمراكز المختلفة للناشئين في كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٧٤- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م) :الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .

٧٥- _____ (١٩٩٢م) : الإعداد والمباريات للاعبي كرة القدم دار الفكر العربي ، القاهرة .

٧٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي .

٧٧- نادر محمد شلبي (١٩٨٤م) : العلاقة بين الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين الدرجة الأولى لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان .

٧٨- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠م) : الرياضات المائية (أهدافها - طرق - تدريبها- أساليب تقويمها) منشأة المعارف ، الإسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية

79 – Binkley- Helen , Maria . (1996):Water exercises Effect on, improving muscular strength and endurance in elderly inner city African – American women on degree Name Ph.D.

80-Buttsnk Tucker , M.,smith ,R (without) :The maximal responses to treadmill and deep water running in high school female cross country runners research quarterly of exercise on sport 199.

81- Calarke A.H (1979):Application of measurement to health and physical education , ed., Prentic Hallinc., Engel wood cliff New Jersey.

82- Cress Mc ,Thomas D p, Gohn Son J(1991):Effect of training on vo2 Max, thigh strength and muscle morphology in Sept Vagenar-rian Med seisports Exerc .

- 83- Cunnin Gham D. A, Rechnit Zar P .A Haward J. H, Donner A .P (1987) :Exercising training of men, and women at retirement Aclinical Triai J . Gerontology.**
- 84 Curton T. D (without) :Physical fitness appraisal an guidance St. Louis, The G. V Mosby Company.**
- 85- Fernhall . B , Man Fredi , T G, Congdon , K. ,(1992): Prescribing water based exercise from treadmill and arm regome-try in cardiapatient Med , science in sports and ex.,Vol , 24 ,no. 1, Gan.**
- 86- Frank , M. V , (1980) :Measurement concepts in physical Education The C.V. Mosby Co . St . Louis U .S .A**
- 87 - Gallahue , L .D ., (1984) :Development physical education today elementary school children , Mec Millan publishing Co., New- York.**
- 88- Glem. G. W Nicholas. J. A (1989):Metabolie costs and heart rate Responses to tread mill walking in water at different depths and temperatures. The American Journal of sports medicine vol .17 No 2.**
- 89 - Hocky Robert (1981) :Physical fitness the pathway to healthful living , Fourth Ed., The C.V Mosby Company, Toronto , London.**
- 90- Jim . D., Lor . J. L (1987) :Comparison of heart rate responses water walking , Versus tread mill walking physical therapy , Vol., 67, No 10 , Oct.**

- 91 - Katz J , (1989):**Swimming for total fitness : The W.E.T , T M (Water exercises techniques) Way to be better at swimming .In Congress on sports coaching.
- 92 - Katz .J.,Cohen . J . A (1993):**Global . Approaches to Aquatics :Including water exercises ;Recreational and synchronized swimming with new theoretical approaches to main streaming abilities in swimming and water exercise in congress on sport New York U.S .A .
- 93- Lourie E (1989) :**Is Water exercising the wave of the future? The physician and sport medicine – Vol ., 17, No 4.
- 94- Poehlman Et ,(1994):**Amiciero PJ and Goran MI, endurance exercices inageing humans :Effects on energy Metabolism Exercise Sport science Reviews.
- 95 - Posner J. D, Gorman K . M , Wind sor , Landsberg L.(1992):** Low to moderate intensity endurance training in healthy older adults physiological responses after four months,J Amer Geriatrics society.
- 96- Rhodes . E. C Taunton , J . E , Donnelly . M, Warren . J Elliot . J, and Martin A .D (1995) :**The effect of land. based and water aerobic exercise on fitness of elderly women . Newszealand.,J. sports Med ., Vol 23No , 3.
- 97 - Ritchie , S E Hopkins W.(1991) :**The intensity of exercises in deep water . Running Int. J Sports Med ., Vol 12 No 1.

- 98- Rogers MA , Evans W J(1993):**Changes in skeletal muscle with aging :Effects of exercises training exercises and sports science reviews.
- 99- Rvoti . R. G , Troup . T , Beger, R. A (1994):** The effects of non swimming water exercises on olderadults , J . of Orthopaedic sports physcial , Vol, 19 , No 3 .
- 100- Sanders – Mary.,Elizabeth (1993):**Selected physiolo gical training adaption s during a water fitness program called Wave Aerobics. D N Degree Name Ms , DD.
- 101- United States. Coast Guard (U .S. C .G) (2001) :**On water training program manual (Revised 0 8 . May - 01) .

ثالثاً:مواقع من على شبكة المعلومات (الانترنت)

- 102- Http:(// w.w.w 2 -Cerritos. Edu/ Cyonce / Water a .h t M) Water Aerobics
- 103- (W.W.W . Google - Come / Search.? H I speed in sports)
- 104- (W.W.W . Q S U . Edu)
- 105- (W.W.W. Training speed com)