



## تأثير تدريبات الوسط المائى على المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد

أ.م.د/ محمود إبراهيم محمود غريب

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

### ملخص البحث باللغة العربية

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الوسط المائى ومعرفة تأثيره على أبعاد المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) لاعب كرة اليد تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس المناعة النفسية - الإختبارات المهارية - برنامج تدريبات الوسط المائى، كما إستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى - الإنحراف المعيارى - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الارتباط البسيط - معدل التغير.

#### ومن أهم النتائج:

- ١- يؤثر إستخدام تدريبات الوسط المائى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس - الإبتزان الإنفعالى - التواصل مع الجسد - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- تدريبات الوسط المائى أحدثت تحسناً فى أبعاد المناعة النفسية بنسبة تتراوح ما بين (١٦.٢٢) % - (٢٤.٦٠) %.
- ٣- يؤثر إستخدام التدريب فى الوسط المائى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

#### الكلمات الاستدلالية للبحث :

( تدريبات الوسط المائى، المناعة النفسية ، التصويب بالوثب الطويل)





## مقدمة ومشكلة البحث

إن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام ، وفي الرياضات الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في ارتفاع مستوى الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة بما تتضمنه من أساليب تدريبية ، وإمكانيات مادية ، ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في الرياضات الجماعية.

ويتفق كل من : كو ورهوديس **Chu & Rhodes** (٢٠١١)، جمال الجمل (٢٠١٤)

على تزايد الوعي وإنتشر الإعتقاد بفوائد تدريبات الماء فهي تعمل كطب وقائي، وعلاج طبيعي في مواجهة العديد من حالات الإصابة والتأهيل بعد الإصابة، أو اللياقة البدنية للصحة، وإنقاص الوزن والرشاقة، والارتفاع بمستوي اللياقة البدنية، والنفسية، وتحسين الناحية المزاجية. (٢٥: ٣٣) (٢: ٤٩) ويشير أندريا ونورم **Andrea & Norm** (٢٠١٦) أن الحركة في الماء من الوضع الرأسى مثل المشى، الجرى تعتبر وسيلة للحركة الناتجة عن دفع الجسم ضد مقاومة الماء، ففي التدريبات المائية يلقي الجسم مقاومة كبيرة لا تتماثل درجتها مع مقاومات الهواء الذي تقل كثافته عن الماء. (٢٣: ٢٥)

وتمرينات اللياقة البدنية تصبح أكثر تشويقاً وحافزاً، وقدرة على الإستشفاء عندما يضاف إليها راحة الماء وديناميكيته المنعشة، فإن التدريبات المائية تمنح شعوراً بالإرتياح والأمان لا يمكن الإحساس به أثناء التدريب خارج الماء (التدريب التقليدي)، إذ أن التدريبات المائية تريح من عبء الوزن الكامل، وتقي من الإصابات التي تحدث بسبب الإرتطام، وتبعد الضغط عن مفاصل الجسم كما أنها تنشط الدورة الدموية. (١٩: ١١٣)

ويمكن إستغلال الوسط المائي للتحرك فيه حيث يقع العبء الأكبر لحركة الجسم، وتقدمه في الماء على حركات الذراعين والرجلين، لذا تمثل عظام هذه الأطراف مجموعة من الروافع لمواجهة المقاومات المائية بإستخدام العضلات كقوة محركة. (٢٦: ١٥٩) (٢٨: ٦٧)

ويتفق كل من : هورجر **Hoerger** (٢٠١٢)، إليزابيث **Elizabehz** (٢٠١٥) على أن المناعة النفسية **Psychological Immunity** تعمل كفلتر للوسائل العاطفية التي تحملها الأنشطة ، والعلاقات ، والأحداث ، والمواجهات اليومية ، من خلال الرسائل والمشاعر العاطفية يدركها الفرد ، ويتفاعل معها ومشاعر لا يدركها، ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني ، والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهياب النفسي إثر التعرض لخطر وتهديد. ويمكن توضيح ذلك بأنه أحياناً لا يدرك الفرد الخطر حتى تنبهه مشاعره به، مثل القفز من المكان عند سماع صوت ضجيج





عال أثناء إشغال الفكر بشيء آخر كرد فعل إنعكاسي، وهنا فإن نظام المناعة النفسية يؤدي وظيفته، ويجعل الفرد يدرك النتائج ويسمح بتقييم ردود الأفعال ، وتنتج إستجابات عاطفية إضافية مثل (الحرص ، الإنزعاج ، العجز، أو قبول الذات) وهذه تأتي كتقييم لرد الفعل، بمعنى أن هذا النظام يعطي الفرد رد الفعل والتقييم عليه أيضاً ، وهنا يتم إدراك الفعل والتقييم ، ويصبح محدد لردود مختلفة بالمرات القادمة ، وهذا ما يسمى الطبيعة التعزيزية لنظام المناعة النفسية.(٣١:٨٧)(٢٧:٨)

ويضيف **جومبور Gomber (٢٠١٩)** أن المناعة النفسية هي قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباط والتهديدات، والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الايجابي ، وضغط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات ، وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الفروق وتغيرها والتكيف مع البيئة، وهي قدرة الفرد على حماية النفس من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات، والمخاطر، والاحتياطات والأزمات النفسية الداخلية ، والخارجية من خلال الموارد الذاتية الكامنة في الشخصية. (٢٨:٢٩١)

وعرف أولاه **Olah (٢٠١٥)** المناعة النفسية بأنها "نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والإنفعالية والاجتماعية والبيئية التي يجب أن توفر مناعة ضد الإجهاد وتعزز النمو الصحي وتعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه".(٣٤:٣١)

ويذكر **عماد الدين عباس ومدحت الشافعي (٢٠١٧)** أن مهارة التصويب الناجح تُعتبر الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة ، بل أن المهارات وخطط اللعب الهجومية ، بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى . إذا لم تنتهي وتتوج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى.(٧ : ٢٩)

وتعد مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد من المهارات الحركية المليئة بالحركات المعقدة ، والتي تتطلب قدر كبير من التوافق العضلي العصبي في شكل الاستخدام الدقيق لحركات القدمين ، والذراعين ، والجذع أثناء الأداء . (٧:٣٣)(١٨ : ١٠٣)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال تدريب لاعبي كرة اليد لاحظ أن هناك إنخفاض شديد في مستوى أداء (دقة - قوة) مهارة التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعب كرة اليد تحت (١٨) سنة بأندية منطقة المنوفية لكرة اليد ، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى ندرة البرامج التدريبية النوعية (تدريبات الوسط المائي) للاعب كرة اليد ، بالإضافة إلى عدم قدرة اللاعبين على مواجهة الضغوط النفسية خلال التدريب الشاق أو المنافسات الرياضية المهمة ، وهذا يرجع إلى ضعف مستوى المناعة النفسية لدى لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة حيث أن البرامج التدريبية المطبقة





على لاعبي كرة اليد تتعامل بأساليب تدريبية تقليدية مما أثر بالسلب على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل الأمر الذي جعل الباحث يفكر جدياً في إيجاد حل علمي لهذه المشكلة ، هذا بالإضافة إلى إغفال القائمين على العملية التدريبية عن استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة في تطوير الجوانب النفسية ، كما لاحظ الباحث عدم قدرة المدربين على الإعداد النفسي طويل وقصير المدى للاعبين كرة اليد تحت ١٨ سنة.

وهنا يشير فاسيلي Vasile (٢٠٢٠) (٣٨) أن نتائج العديد من الدراسات أشارت أن المناعة النفسية يمكن أن يزيد من قدرة الفرد على مجابهة الأحداث الضاغطة ، والقدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية، مما يُحد من مستوى القلق والتوتر لدى الرياضيين.

وفى ضوء المسح المرجعي للدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة (٣٣)،(١١)،(٤)،(١٥)،(٢١)،(١)،(١٢) والتي تناولت برامج التدريب المائي لتطوير النواحي النفسية ومستوى الأداء المهارى للرياضيين، وجد الباحث أنه لم تتطرق أي دراسة علمية سابقة - على حد علم الباحث - للتعرف على تأثير تدريبات الوسط المائي على المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبين كرة اليد تحت ١٨ سنة.

مما تقدم دعا الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة العلمية التجريبية للتعرف على تأثير تدريبات الوسط المائي على المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبين كرة اليد.

### هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الوسط المائي ومعرفة تأثيره على ما يلي:

- ١- أبعاد المناعة النفسية للاعبين كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبين كرة اليد تحت (١٨) سنة.

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد المناعة النفسية لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد لصالح القياسات البعديّة.





## مصطلحات البحث:

### التدريب المائي Water Training :

هو "عبارة عن تمرينات تؤدي في الماء ضمن برنامج تدريبي له أسس تشبه تلك التمرينات التي تؤدي على الأرض وتم تكيفها لتطبيقها في الوسط المائي مع مراعاة مكونات حمل التدريب". (٣٢: ٧٣)

### المناعة النفسية Psychological Immunity :

هي "نظام من الخصائص الشخصية الإيجابية التي تمثل الأجسام المضادة النفسية في وقت الإجهاد، ويشمل الخصائص الإيجابية المختلفة مثل الثقة بالنفس ، الإلتزان الإنفعالي، التواصل مع الجسد ، القدرة على حل المشكلات ، الإستفادة من الخبرات السابقة ، التوجه نحو الهدف". (٦٠١:٣٠)

### الدراسات المرتبطة:

أجرى موران وليندا Moran & Linda (٢٠١٩) (٣٣) دراسة أستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٤) لاعباً لكرة السلة بالجامعات، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية - تدريبات الوسط المائي، ومن أهم النتائج: فاعلية تدريبات الوسط المائي في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

وأجرى كمال محمد (٢٠٢١) (١١) دراسة أستهدفت التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى رياضة الكاراتية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئى كاراتية، ومن أدوات البحث : إختبارات مهارية - البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي، ومن أهم النتائج : فاعلية تدريبات الوسط المائي في تحسين بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى رياضة الكاراتية.

بينما أجرى سعد السيد وآخرون (٢٠٢٣) (٤) دراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتحسين القوة العضلية للرجلين والمستوى الرقوى لسباحي الصدر، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٠) سباحين تحت (١٤) سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية - التدريبات المائية ، ومن أهم النتائج : التدريبات في الوسط المائي تؤثر إيجابياً علي مستوى القوة العضلية للرجلين والمستوى الرقوى لسباحي الصدر.





وقام محمود جعفر (٢٠٢٣)(١٥) بدراسة أستهدفت التعرف علي تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء على القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب من الحركة "لناشئى كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (٣٠) ناشئى كرة القدم تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية ومهارية - تدريبات الوسط المائى، ومن أهم النتائج: توجد فروق ادالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية ومستوى أداء التصويب من الحركة فى كرة القدم لصالح القياس البعدي.

وأجرت هبة أحمد (٢٠٢٣)(٢١) دراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي أيزوكينتك داخل الماء باستخدام بعض الأدوات الحديثة على بعض القدرات البدنية والمهارية والمستوى الرقى لسباحات ١٠٠م زحف على البطن، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (١٠) سباحات بمنخب جامعة أسيوط ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - قياس المستوى الرقى ل ١٠٠م زحف على البطن - البرنامج التدريبي فى الوسط المائى، ومن أهم النتائج : البرنامج التدريبي فى الوسط المائى له تأثير إيجابى على القدرات البدنية والمستوى الرقى لسباحات ١٠٠م زحف على البطن.

وقامت إسراء رمضان (٢٠٢٤)(١) بدراسة أستهدفت التعرف علي تأثير برنامج مائى نفسى على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاء الإنفعالى والتكيف الإجماعى لموهوبى السباحة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) موهوبين فى السباحة، ومن أدوات البحث: إختبارات نفسية وإجتماعية - تدريبات الوسط المائى، ومن أهم النتائج : البرنامج المائى النفسى له تأثير إيجابى دال إحصائى على مستوى أداء مهارات السباحة وتنمية الذكاء الإنفعالى والتكيف الإجماعى.

كما قام محمد أشرف (٢٠٢٤)(١٢) بدراسة أستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الوسط المائى فى تحسين المتغيرات المهارية للمنقذين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث (١٠) منقذين، ومن أدوات البحث: إختبارات مهارية - البرنامج التدريبي داخل الوسط المائى، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائى تأثيراً إيجابياً على المتغيرات المهارية للمنقذين.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وأستعان بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلى البعدي.



### عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد تحت (١٨) سنة، والمقيدين بالنادي الوطني بمنوف التابعين لمنطقة المنوفية، والمسجلين بالإتحاد المصري لكرة اليد في الموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤، وقد تم إختيار عدد (١٢) لاعب كرة يد كعينة أساسية، بالإضافة إلى إختيار عدد (١٠) لاعبين كرة اليد تحت (١٨) سنة من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية. وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وأبعاد المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث، والجداول أرقام (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (١)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو قيد البحث  
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)  
ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧.٠٠	٠.٦٩	١٦.٨٠	٠.٨٧
الطول	سم	١٨٢.٥٠	٧.٧٣	١٨٠.٥٠	٠.٧٨
الوزن	كجم	٧٩.٠٠	٤.٩١	٧٨.٠٠	٠.٦١
العمر التدريبي	سنة	٥.٦٠	٠.٧٥	٥.٤٠	٠.٨٠

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٢)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث  
في أبعاد المناعة النفسية قيد البحث  
ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	درجة	٢.٠٠	٣.٢٦	١٩.٠٠	٠.٩٢
الإلتزان الإنفعالي	درجة	٢١.٣٢	٣.٤٩	٢٠.٥٠	٠.٧١
التواصل مع الجسد	درجة	١٧.٥٠	٣.١٧	١٦.٥٠	٠.٩٥
القدرة على حل المشكلات	درجة	١٨.٦٨	٣.٢١	١٨.٠٠	٠.٦٤
الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٧.٤١	٣.١٤	١٦.٥٠	٠.٨٧
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٩٤.٩١	١٦.٢٧	٩٠.٥٠	٠.٨٢





يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  في أبعاد المناعة النفسية مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٣)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في  
المتغيرات المهارية قيد البحث  
ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	٣٠.٢٣	٤.٦٣	٢٩.٠٠	٠.٨٠
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	٤.٠٠	٢.٠١	٣.٥٠	٠.٧٥
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	٣.٨٢	١.٧٤	٣.٥٠	٠.٥٥

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في قياسات البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف (Stopwatch) لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- حمام سباحة (٥٠ × ٢٥ م).
- ملعب كرة يد مجهز بالأدوات التدريبية.

ثانياً: الإختبارات المهارية قيد البحث : ملحق (١)

قام الباحث من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية في كرة اليد والقياس (٧)،(٩)، (١٠)،(١٣)،(١٤)،(١٨) بتحديد الإختبارات المهارية التي تقيس مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل فجاءت كما يلي:

- ١- إختبار قوة التصويب بالوثب الطويل.
- ٢- إختبار دقة التصويب بالوثب الطويل بدون خداع.





٣- إختبار دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع.

### المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث :

أ- معامل الصدق :

لتحديد معامل الصدق للإختبارات المهارية قيد البحث أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهاريًا (١٠) لاعبين كرة يد تحت (١٨) سنة من مركز شباب بركة السبع ، والأخرى مجموعة غير مميزة مهاريًا (١٠) لاعبين كرة يد تحت (١٨) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير مميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن = ١٠		المجموعة غير المميزة ن = ١٠		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	٣٣.٠٠	١.٥٣	٢٩.٢٠	١.٧٩	* ٤.٨٤
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	٤.٧٠	٠.٧٥	٣.٨٠	٠.٥٦	* ٢.٨٨
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	٤.٥٠	٠.٧١	٣.٦٠	٠.٥٣	* ٣.٠٥

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات فيما تقيس.

ب- معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات المهارية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	٢٩.٢٠	١.٧٩	٣٠.٠٠	١.٦٤	* ٠.٧٩٦
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	٣.٨٠	٠.٥٦	٤.٠٠	٠.٧٩	* ٠.٨٣٨





دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	٣.٦٠	٠.٥٣	٣.٨٠	٠.٦١	٠.٨٢٥*
--------------------------------------	------	------	------	------	------	--------

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

### ثالثاً : مقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد: (إعداد الباحث)

- الهدف من المقياس :

التعرف على مستوى المناعة النفسية للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

- الصورة الأولية للمقياس:

١- قام الباحث بالإطلاع على العديد من مقاييس المناعة النفسية بالدراسات المرجعية فى المجالات المختلفة مثل مقياس كل من :

أ- مقياس المناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية إعداد/ منى مختار وأمل خليل (٢٠١٩) (١٧).

ب- مقياس المناعة النفسية إعداد / هانى عبدالحفيظ (٢٠٢٠)(٢٠).

ج- مقياس المناعة النفسية لمدرّبى السباحة إعداد مروة فتوح (٢٠٢١)(١٦).

د- مقياس المناعة النفسية إعداد / هناء أحمد (٢٠٢٣)(٢٢).

وقام الباحث بمراجعة محتوى مقاييس المناعة النفسية من حيث الأبعاد والعبارات ، وذلك لتحديد أبعاد المقياس، وفى ضوء ذلك تم تحديد (٦) أبعاد (الإلتزان الإنفعالى - الثقة بالنفس - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة - قوة الإعتقاد - التواصل مع الجسد).

٢- تم عرض تلك الأبعاد على مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢)، وذلك لإبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك الأبعاد لما وضعت من أجله، كذلك حذف أو إضافة أى بعد آخر يرونه، وقد تم إختيار الأبعاد التى حصلت على نسبة إتفاق تزيد عن (٨٠%) من مجموع الآراء للخبراء، وتوصل الباحث إلى إتفاق الخبراء على عدد (٥) أبعاد للمقياس الخاص بمقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد، وتم حذف بعد هو (قوة الإعتقاد)، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

نسب الإتفاق على أبعاد مقياس المناعة

النفسية للاعبى كرة اليد

ن = ٥ خبراء





م	أبعاد المقياس	موافق	غير موافق	النسبة المئوية	الترتيب
١	الثقة بالنفس	٥	-	٪١٠٠	الأول
٢	الإلتزان الإنفعالي	٥	-	٪١٠٠	الأول مكرر
٣	التواصل مع الجسد	٤	١	٪٨٠	الخامس
٤	القدرة على حل المشكلات	٥	-	٪١٠٠	الأول مكرر
٥	قوة الإعتقاد	٣	-	٪٦٠	السادس
٦	الإستفادة من الخبرات السابقة	٥	-	٪١٠٠	الأول مكرر

يتضح من الجدول رقم (٦) أن أبعاد (الإلتزان الإنفعالي - الثقة بالنفس - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة) أحتلت المركز الأول والأول مكرر بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪)، ثم جاء فى المرتبة الخامسة بعد التواصل مع الجسد بنسبة مئوية (٨٠٪)، بينما جاء بعد قوة الإعتقاد فى المرتبة السادسة بنسبة مئوية (٦٠٪) وأرتضى الباحث نسبة (٨٠٪) من آراء المحكمين لتحديد أبعاد مقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد.

٣- تم وضع مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس من خلال الفهم والتحليل الخاص بكل بعد ، وأيضاً من خلال الإسترشاد بمحتوى مقاييس المناعة النفسية، وقد بلغ عدد العبارات (٥٥) عبارة (الصورة الأولية للمقياس) موزعة على (٥) أبعاد كما يلي:

- البعد الأول : الثقة بالنفس (١١) عبارة.

- البعد الثانى : الإلتزان الإنفعالي (١١) عبارة.

- البعد الثالث : التواصل مع الجسد (١١) عبارة.

- البعد الرابع : قدرة على حل المشكلات (١١) عبارة.

- البعد الخامس: الإستفادة من الخبرات السابقة (١١) عبارة.

٤- تم عرض الصورة الأولية للمقياس (ملحق ٣)، وتتضمن الأبعاد والعبارات التى تتدرج تحتها على مجموعة من أساتذة علم النفس الرياضى، لأبداء الرأى فى مدى مناسبة تلك العبارات للبعد الذى تمثله، أو تعديل صياغة أى عبارة، أو إضافة عبارات أخرى يرونها مناسبة للبعد، وقد تم إختيار العبارات التى حصلت على نسبة (٨٠٪) فأكثر من مجموع الآراء ، والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

العبارات التى تم حذفها من الصورة الأولية لمقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد





الأبعاد	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة	العبارات النهائية
الثقة بالنفس	١١	١	٩	١٠
الإلتزان الإنفعالي	١١	١	٧	١٠
التواصل مع الجسد	١١	١	٣	١٠
القدرة على حل المشكلات	١١	١	٥	١٠
الإستفادة من الخبرات السابقة	١١	٢	٧/٣	٩
إجمالي المقياس	٥٥	٦	٦	٤٩

يتضح من الجدول رقم (٧) عدد وأرقام العبارات المحذوفة من المقياس فقد تم حذف العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٠٪) من إتفاق الخبراء ، وقد بلغ عدد العبارات المحذوفة عدد (٦) عبارات فأصبحت عبارات مقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد في صورته النهائية (٤٩) عبارة موضحة بملحق (٤).

### تصحيح المقياس:

يتكون مقياس المناعة النفسية من (٤٩) عبارة ايجابية وسلبية موزعة على الأبعاد الخمسة ولكل عبارة ثلاث بدائل هي : نعم (ثلاث درجات)، أحيانا (درجتان)، لا (درجة واحدة) للعبارات الإيجابية ، أما العبارات السلبية فكل عبارة ثلاث بدائل هي : نعم (درجة واحدة)، أحيانا (درجتان)، لا (ثلاث درجات)، وبالتالي فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٤٧) درجة ، وكلما زادت الدرجة أرتفع مستوى المناعة النفسية للاعبين كرة اليد كما يلي :

- من درجة واحدة إلى أقل من (٧٧) درجة : مناعة نفسية منخفضة.
- أعلى من (٧٧) درجة إلى أقل من (١١٠) درجة : مناعة نفسية متوسطة.
- أعلى من (١١٠) درجة إلى (١٤٧) درجة : مناعة نفسية مرتفعة.
- تم إجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٤/١٥ وحتى ٢٠٢٤/٤/٢٢ للتعرف علي مناسبة عبارات المقياس للتطبيق علي أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك عن طريق تطبيقه علي عينة عشوائية قوامها (١٠) لاعبين كرة اليد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وأستهدفت الدراسة الإستطلاعية التعرف على ما يلي :

- مدى مناسبة صياغة وعدد عبارات المقياس لمستوى أفراد عينة البحث.
- مدى فهم أفراد العينة لتعليمات المقياس.
- معامل الصدق والثبات للمقياس.





## المعاملات العلمية للمقياس :

## أ- معامل الصدق :

أستخدم الباحث صدق الإتساق الداخلي لحساب معامل صدق المقياس حيث تم تطبيق المقياس على عدد (١٠) لاعبين كرة اليد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك ، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تمثله والجدول رقم (٩) يوضح ذلك ، وأيضاً تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك :

## جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات  
مقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد والدرجة الكلية له

ن = ١٠

رقم العبارة	قيمة "ر"								
١	٠.٧٠١	١١	٠.٧١٢	٢١	٠.٧٠٠	٣١	٠.٧١٠	٤١	٠.٦٩٨
٢	٠.٦٩٨	١٢	٠.٧٠١	٢٢	٠.٦٩٦	٣٢	٠.٦٨٩	٤٢	٠.٧١٢
٣	٠.٦٩٣	١٣	٠.٧١٥	٢٣	٠.٧٠١	٣٣	٠.٧٠٠	٤٣	٠.٦٩١
٤	٠.٧٠٢	١٤	٠.٧٠١	٢٤	٠.٧٠٥	٣٤	٠.٧٠٢	٤٤	٠.٧١٢
٥	٠.٧١١	١٥	٠.٦٩٣	٢٥	٠.٦٩٩	٣٥	٠.٦٩٨	٤٥	٠.٧٠٠
٦	٠.٧١٠	١٦	٠.٦٩٥	٢٦	٠.٧١٢	٣٦	٠.٦٧٨	٤٦	٠.٦٩٠
٧	٠.٦٩٨	١٧	٠.٧٠١	٢٧	٠.٦٩١	٣٧	٠.٧١٢	٤٧	٠.٧٠١
٨	٠.٦٩٥	١٨	٠.٧١٢	٢٨	٠.٦٩٩	٣٨	٠.٦٩٦	٤٨	٠.٧١١
٩	٠.٧١٤	١٩	٠.٦٨٣	٢٩	٠.٧٠٠	٣٩	٠.٦٨٥	٤٩	٠.٦٩٨
١٠	٠.٧٠٣	٢٠	٠.٧١٤	٣٠	٠.٦٩٩	٤٠	٠.٧٠٣	-	-

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية للمقياس ، مما يشير إلى صدق المقياس .

## جدول (٩)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة

النفسية للاعبى كرة اليد والدرجة الكلية للبعد الذي يمثلها

ن = ١٠

البعد الأول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"	رقم العبارة	قيمة "ر"
١	٠.٧٠٣	١	٠.٦٩٠	١	٠.٧١١	١	٠.٦٩٣	١	٠.٧١٣
٢	٠.٧١١	٢	٠.٦٨٥	٢	٠.٦٩٢	٢	٠.٦٩٧	٢	٠.٧٠١



٠.٦٩٨	٣	٠.٧١١	٣	٠.٧٠٣	٣	٠.٧١١	٣	٠.٦٩٧	٣
٠.٧١٥	٤	٠.٧١٢	٤	٠.٦٩٩	٤	٠.٧٠٣	٤	٠.٧١٥	٤
٠.٦٩٧	٥	٠.٧٠٣	٥	٠.٦٩٧	٥	٠.٦٨٥	٥	٠.٦٩٩	٥
٠.٧٠٤	٦	٠.٧١٠	٦	٠.٦٩٥	٦	٠.٦٩٩	٦	٠.٧٠٢	٦
٠.٧١٢	٧	٠.٦٩٨	٧	٠.٧٠٣	٧	٠.٦٩٧	٧	٠.٧٠٤	٧
٠.٦٩١	٨	٠.٦٨٥	٨	٠.٧١٢	٨	٠.٦٨٨	٨	٠.٧١٥	٨
٠.٦٩٩	٩	٠.٦٩٠	٩	٠.٧٠٠	٩	٠.٧٠١١	٩	٠.٧٠٠	٩
-	-	٠.٧٠٤	١٠	٠.٦٩٤	١٠	٠.٦٩٧	١٠	٠.٦٩٩	١٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد والدرجة الكلية للبعد الذي يمثله، مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس.

#### جدول (١٠)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة "ر"
١	الثقة بالنفس	* ٠.٧٠٢
٢	الإتزان الإنفعالي	* ٠.٦٨٥
٣	التواصل مع الجسد	* ٠.٦٩٧
٤	القدرة على حل المشكلات	* ٠.٦٩٣
٥	الإستفادة من الخبرات السابقة	* ٠.٧٠١

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد والدرجة الكلية للمقياس.

#### ب - معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق علي عينة قوامها (١٠) لاعبين كرة اليد من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم إعادة التطبيق بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك.

#### جدول (١١)

معامل الثبات لمقياس المناعة النفسية للاعبين كرة اليد

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأبعاد
	ع	م	ع	م		
* ٠.٧٩٩	٣.١٧	١٩.٩٠	٣.١٥	١٩.٥٠	درجة	الثقة بالنفس
* ٠.٧٨٦	٣.١١	٢١.٣٠	٣.٢٨	٢٠.٨٠	درجة	الإتزان الإنفعالي





*.٠.٨٣٥	٢.٩٢	١٧.٢٠	٣.٠٣	١٧.٠٠	درجة	التواصل مع الجسد
*.٠.٧٩٨	٣.١٧	١٨.٥٠	٣.١١	١٨.٢٠	درجة	القدرة على حل المشكلات
*.٠.٨٠١	٢.٨٢	١٧.٤٠	٢.٩٧	١٧.٠٠	درجة	الإستفادة من الخبرات السابقة
*.٠.٨٠٤	١٥.١٩	٩٤.٣٠	١٥.٥٤	٩٢.٥٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (١١) أن معاملات الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني لمقياس المناعة النفسية للاعبى كرة اليد تراوحت ما بين (٠.٧٨٦ : ٠.٨٣٥) وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

### تدريبات الوسط المائى المقترحة:

أهداف التدريبات فى الوسط المائى :

١- تحسين مستوى المناعة النفسية للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- تطوير مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

### أسس وضع التدريبات في الوسط المائى :

١- مراعاة التدرج فى أداء التدريبات المستخدمة فى الوسط المائى من الجزء الضحل إلى الوسط إلى الجزء العميق.

٢- إستخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) خلال الوحدات التدريبية لما لها من مميزات تتماشى مع أهداف وطبيعة البحث.

٣- مراعاة التنوع فى أداء التدريبات (فردى - زوجى - جماعى) حتى لا يشعر اللاعب بالملل.

٤- مراعاة مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى وإمكانية التعديل كلما تطلب الأمر.

٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ التدريبات فى الوسط المائى.

### محتوى التدريبات فى الوسط المائى:

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات العلمية المتخصصة فى تدريبات الوسط المائى مثل دراسة كل من: كمال محمد (٢٠٢١) (١١) ، سعد السيد وآخرون (٢٠٢٣) (٤) ، محمود جعفر (٢٠٢٣) (١٥) ، هبة أحمد (٢٠٢٣) (٢١) ، محمد أشرف (٢٠٢٤) (١٢) تمكن الباحث من إختيار عدد (٣٢) تدريب يتم فى الوسط المائى لتحسين مستوى المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد ملحق (٥) وتم تقسيمها كما يلي:

- تدريبات فى الجزء الضحل من حمام السباحة وعددها (١١).

- تدريبات فى الجزء المتوسط من حمام السباحة وعددها (١١).



- تدريبات في الجزء العميق من حمام السباحة وعددها (١٠).

وقد تم عرض تدريبات الوسط المائي علي مجموعة من أساتذة تدريب كرة اليد بكليات التربية الرياضية ملحق (٢) لتحديد أنسب التدريبات مع مراعاة مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث الأساسية (لاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة).

ويشير الباحث إلى أن توزيع الأحمال التدريبية للتدريبات في الوسط المائي موضحة بالجدول

رقم (١٢):

### جدول (١٢)

#### توزيع الأحمال التدريبية للتدريبات المقترحة في الوسط المائي

الجزء الختامى	الجزء الرئيسى		حجم الحمل				شدة الحمل	التهيئة البدنية	البيان	
			مجموعات		تكرارات					
	الجزء الرئيسى	التدريبات المستخدمة	فترة الراحة	إلى	من	إلى	من	الأسبوع		
١٥ اق	١٨٠ اق	١٥/١٢/٤/١	٦٠ ث	-	٥	٨	٥	%٦٥	٤٥ ق	الأول
١٥ اق	١٨٠ اق	٢٣/١٣/٥/٢	٩٠ ث	٥	٤	١٠	٦٠ ث	%٧٥	٤٥ ق	الثانى
١٥ اق	١٨٠ اق	٢٤/١٤/٦/٣	٦٠ ث	-	٥	٨	٦٠ ث	%٦٥	٤٥ ق	الثالث
١٥ اق	١٨٠ اق	١٧/١٦/٨/٧	٩٠ ث	-	٤	١٥	١٠	%٨٠	٤٥ ق	الرابع
١٥ اق	١٨٠ اق	٢٥/١٨/١٠/٩	٦٠ ث	-	٥	١٠	٨	%٧٠	٤٥ ق	الخامس
١٥ اق	١٨٠ اق	٢٦/٢٠/١٩/١١	٢٠ ث	-	٤	١٥	٦٠ ث	%٩٠	٤٥ ق	السادس
١٥ اق	١٨٠ اق	٢٨/٢٧/٢٢/٢١	٩٠ ث	-	٥	-	١٠	%٨٠	٤٥ ق	السابع
١٥ اق	١٨٠ اق	٣٢/٣١/٣٠/٢٩	٢٠ ث	-	٣	١٢	٦٠ ث	%١٠٠	٤٥ ق	الثامن
٢ ساعة	٢٤ ساعة								٦ ساعة	إجمالى الأزمنة

#### درجات الحمل داخل الوحدات التدريبية :

استخدم الباحث درجات الحمل التالية وفقاً لمعدلات النبض، وحسب ما أشار إليه كل من : علي

البيك (٢٠٠٨)، عويس الجبالى (٢٠١٠)، (الحمل الأقصى - الحمل أقل من الأقصى - الحمل المتوسط). (٥ : ٣٥) (٨ : ١٧٣)

#### فترات الراحة البينية :

وقد حدد الباحث فترات الراحة البينية بالأسلوب التقليدى باستخدام طريقة الجس المباشر بأصابع

اليدين على أحد الشرايين السطحية (الشريان السباتى على جانب الرقبة) لتحديد معدل نبض القلب في

الدقيقة (النبض الموحد لجميع اللاعبين) وفقاً لما أشار إليه علي البيك (٢٠٠٨):

- (٦٠) ث بعد الحمل المتوسط.





- (٩٠ - ١٨٠) ث بعد الحمل الأقل من الأقصى.

- (١٨٠ - ٢٤٠) ث بعد الحمل الأقصى. (٥ : ٧٠)

### التوزيع الزمني لتدريبات الوسط المائي:

ويتفق كل من: عماد الدين عباس (٢٠٠٥) (٦), عماد الدين عباس ومدحت الشافعي (٢٠١٧) (٧) على مجموعة من الخطوات لتحديد التوزيع الزمني للوحدات التدريبية المقترحة وهي كما يلي :

### تحديد عدد الأسابيع في البرنامج التدريبي:

- وتم تحديدها بـ (٨) أسابيع.

### تحديد عدد مرات التدريب الإسبوعية :

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.

- زمن الوحدة التدريبية (٨٠) ق.

### القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد، وذلك في الفترة من ٢٤/٤/٢٠٢٤ وحتى ٢٦/٤/٢٠٢٤.

### تطبيق برنامج تدريبات الوسط المائي:

قام الباحث بتطبيق محتوى برنامج تدريبات الوسط المائي (ملحق ٦) على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وذلك خلال الفترة من ٢٨/٤/٢٠٢٤ إلى ٢٢/٦/٢٠٢٤.

### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد خلال الفترة من ٢٤/٦/٢٠٢٤ وحتى ٢٦/٦/٢٠٢٤ ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

### الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري



- معامل الالتواء

- الوسيط

- إختبار "ت"

- معامل الارتباط البسيط

- نسب التحسن

**عرض ومناقشة النتائج:**

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المناعة النفسية قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٠٠	٢٤.٩٢	٢.٦١	٢.٦١	* ٣.٨٤
الإلتزان الإنفعالي	درجة	٢١.٢٥	٢٥.٠٠	٣.٠٣	٣.٠٣	* ٢.٩١
التواصل مع الجسد	درجة	١٧.٣٣	٢١.٠٠	٢.٤٤	٢.٤٤	* ٣.١٥
القدرة على حل المشكلات	درجة	١٨.٥٠	٢١.٥٠	٢.٥٢	٢.٥٢	* ٢.٧٩
الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٧.٤٢	٢٠.٨٢	٢.٣٤	٢.٣٤	* ٣.٠٣
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٩٤.٥٠	١١٣.٢٤	١٢.٩٤	١٢.٩٤	* ٣.١٤

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس - الإلتزان الإنفعالي - التواصل مع الجسد - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة) لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث



الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث

جدول (١٤)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث الأساسية	
		قبلي	بعدي
الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٠٠	٢٤.٩٢
الإتزان الإنفعالي	درجة	٢١.٢٥	٢٥.٠٠
التواصل مع الجسد	درجة	١٧.٣٣	٢١.٠٠
القدرة على حل المشكلات	درجة	١٨.٥٠	٢١.٥٠
الإستفادة من الخبرات السابقة	درجة	١٧.٤٢	٢٠.٨٢
المجموع الكلى للمقياس	درجة	٩٤.٥٠	١١٣.٢٤

يتضح من الجدول (١٤) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث

الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٦.٢٢٪ - ٢٤.٦٠٪).

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل

ن = ١٢

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	٢٩.٧٥	٢.٧١	٣٣.٢٥	٢.٣٦
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	٣.٦٧	١.٢٨	٥.٠٠	١.٠٢
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	٣.٥٠	١.١٦	٤.٧٥	٠.٩٥

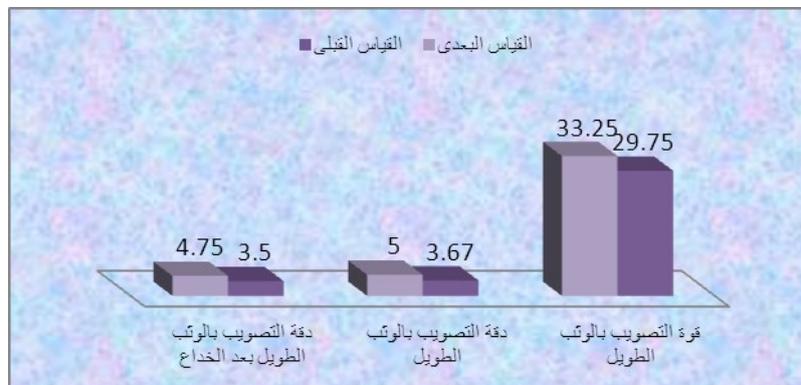
\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي

والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة

اليد لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل





جدول (١٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث الأساسية		ن = ١٢
		قبلي	بعدي	
قوة التصويب بالوثب الطويل	متر	٢٩.٧٥	٣٣.٢٥	%١١.٧٦
دقة التصويب بالوثب الطويل	درجة	٣.٦٧	٥.٠٠	%٣٦.٢٤
دقة التصويب بالوثب الطويل بعد الخداع	درجة	٣.٥٠	٤.٧٥	%٣٥.٧١

يتضح من الجدول رقم (١٦) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح في كرة اليد تراوحت ما بين (%١١.٧٦ - %٣٦.٢٤).

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة النتائج للفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد المناعة النفسية لصالح القياسات البعدي". أظهرت نتائج الجدول رقم (١٣) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس - الإلتزان الإنفعالي - التواصل مع الجسد - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن في أبعاد المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابي لإستخدام تدريبات الوسط المائي مما أدى إلى التخلص من التوتر والقلق وضغوط التدريب والمباريات الرياضية، وذلك لأن التدريبات المائية وسط ممتع وجذاب مما زاد من دافعية لاعبي كرة اليد للجدية في التدريب كما يعمل الوسط المائي كمقاومة كبيرة مما يساهم في تحسين المتابعة، والقدرة على مواجهة ضغوط مباريات كرة اليد، حيث روعي في التدريبات داخل الماء مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب من حيث عمق مياه حمام السباحة (الجزء الضحل - الجزء الوسط - الجزء العميق) ونوعية التدريبات المستخدمة (العدو - الحجل - الوثب - الدفع - الشد)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : كولادو وآخرون، Colado, et., al (٢٠١٢) (٢٦)، باربوسا وآخرون، Barbosa, et., al (٢٠١٩) (٢٤)، علي أن التدريبات في الوسط المائي يساهم في تفريغ التوتر والقلق، والذي يعد مخزون إستراتيجي للعدوان من خلال قنوات تسمح باستيعاب تلك الطاقات بطريقة مشروعة ومقبولة إجتماعياً، كما تساعد على نوم أهدى وأعمق، بالإضافة إلى إنتاج هرمونات أشهرها الأندورفين الذي يحسن من





الحالة المزاجية للفرد، ويشعره بالسعادة الأمر الذى يؤى على قدرة الرياضى على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية، والحياة "المناعة النفسية".

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة: **إسراء رمضان (٢٠٢٤)** (١) على فاعلية إستخدام تدريبات الوسط المائي فى تحسين بعض النواحي النفسية للموهوبين في رياضة السباحة.

وأشارت نتائج الجدول رقم (١٤) إلى وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد المناعة النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٦.٢٢٪ - ٢٤.٦٠٪).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **جرانثام Grantham (٢٠١٢)** (٢٩)، **موران وليندا Moran & Linda (٢٠١٩)** (٣٣) أن تدريبات الوسط المائي لها العديد من المميزات والتأثيرات الإيجابية على الرياضيين منها تطوير القدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداء المهارى، وتحسين النواحي الوظيفية والنواحي النفسية، وتحسين الحالة المزاجية، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وتخفيف ظاهرة الإحترق النفسي للرياضيين.

### وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ب- مناقشة النتائج للفرض الثانى والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد لصالح القياسات البعدي".

أشارت نتائج يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل رقم (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الحادث فى مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد لأفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابى لإستخدام تدريبات الوسط المائي، والذى أسهمت فى تحسين القدرات البدنية الخاصة، والقدرات الوظيفية، والقدرة على مقاومة التعب، الأمر الذى أنعكس بشكل فعال على قوة ودقة أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **ريتشي وأخرون Ritchie , et. al (٢٠١٠)** (٣٦)، **جمال الجمل (٢٠١٤)** (٢) أن التدريب فى الوسط المائي يسهم بشكل إيجابى فى تنمية القدرات البدنية،





والمتمثلة في القدرة العضلية، وتحسين الأداء المهارى، كما يعمل على تحسين النواحي الوظيفية المتعلقة بالأداء الرياضي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : موران وليندا Moran & Linda (٢٠١٩) (٣٣)، كمال محمد (٢٠٢١) (١١) ، سعد السيد وآخرون (٢٠٢٣) (٤) ، محمود جعفر (٢٠٢٣) (١٥) ، هبة أحمد (٢٠٢٣) (٢١) ، محمد أشرف (٢٠٢٤) (١٢) على أهمية استخدام التدريبات فى الوسط المائى فى تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

كما أسفرت نتائج الجدول رقم (١٦) عن وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد تراوحت ما بين (١١.٧٦% - ٣٦.٢٥%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : خيرية السكرى ومحمد جابر (٢٠٠٥) (٣) ، روجرز Rogers (٢٠١٤) (٣٧) بأن التدريب داخل الماء يلقي الجسم فيه مقاومة كبيرة من الماء باعتبارها أسلوب لمقاومة العضلات العاملة مما يؤدي إلى تطوير القدرة للذراعين والرجلين وهى من متطلبات أداء التصويب الأمر الذى أسهم في تحسين التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح فى كرة اليد.

## وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

### الإستخلاصات:

فى حدود هدف وفروض البحث والنتائج التى توصل إليها الباحث تم إستخلاص ما يلى:

١- يؤثر إستخدام تدريبات الوسط المائى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على أبعاد المناعة النفسية (الثقة بالنفس - الإلتزان الإنفعالى - التواصل مع الجسد - القدرة على حل المشكلات - الإستفادة من الخبرات السابقة) للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- تدريبات الوسط المائى أحدثت تحسناً فى أبعاد المناعة النفسية بنسبة تتراوح ما بين (١٦.٢٢% - ٢٤.٦٠%).

٣- يؤثر إستخدام التدريب فى الوسط المائى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.





٤- تدريبات الوسط المائي أحدثت تحسناً في مستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تراوحت ما بين (١١.٧٦٪ - ٣٦.٢٥٪).

### التوصيات:

في حدود عينة البحث، وفي ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلي:

- ١- إستخدام تدريبات الوسط المائي المقترحة لتحسين أبعاد المناعة النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل لمركز الجناح للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- وضع برامج إرشادية نفسية لتحسين المناعة النفسية للاعبى كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٣- إستخدام مقياس المناعة النفسية فى تشخيص الحالة النفسية للاعبى كرة اليد.
- ٤- استخدام تدريبات الوسط المائي بشكل رئيسى فى فترة الإعداد الخاص لما لها من أهمية فى تحسين الحالة النفسية والمهارية للاعبى كرة اليد.
- ٥- إدخال قياسات المناعة النفسية ضمن عملية الإنتقاء والإختيار للاعبى كرة اليد.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إسراء رمضان محمود (٢٠٢٤): "تأثير برنامج مائى نفسى على تعلم بعض مهارات السباحة وتنمية الذكاء الإنفعالى والتكيف الإجتماعى لموهوبى السباحة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢- جمال عبد الحليم الجمل (٢٠١٤): التمرينات المائية واللياقة، ط٢، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر، طنطا.
- ٣- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (٢٠٠٥): تمرينات الماء (تأهيل - علاج - لياقة)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- سعد السيد، مروة يونس، فاتن البنا (٢٠٢٣): "برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى لتحسين القوة العضلية للرجلين وتأثيرها على والمستوى الرقمى لسباحى الصدر"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (٣٠)، العدد (٣٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- علي فهمى البيك (٢٠٠٨) : تخطيط التدريب الرياضي، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥): تخطيط الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.





- ٧- عماد الدين عباس أبو زيد ، مدحت محمود الشافعي (٢٠١٧): تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم - تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- عويس الجبالي (٢٠١٠): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S. للنشر، القاهرة.
- ٩- كمال الدين درويش ، قدرى مرسى ، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ( نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣): رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١١- كمال محمد الشحات (٢٠٢١): "فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى على تنمية بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى رياضة الكاراتية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ١٢- محمد أشرف عوض (٢٠٢٤):"تأثير تدريبات الوسط المائى فى تحسين المتغيرات المهارية للمنقذين"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، المجلد(٣٣)، العدد(٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٣- محمد توفيق الوليلى (٢٠٠٢): كرة اليد تعليم ، تدريب ، تكنيك ، ط٦ ، دار G.M.S. للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (٢٠٠٨): الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، دار الطباعة بشركة ماكس جروب ، القاهرة.
- ١٥- محمود جعفر حسين (٢٠٢٣):"تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل وخارج الماء على القدرات البدنية الخاصة ومهارة التصويب من الحركة"لناشئى كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
- ١٦- مروة فتوح محمد (٢٠٢١):" المناعة النفسية وعلاقتها بالسلوك القيادى والقدرة على إتخاذ القرار لمدربي السباحة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٧- منى مختار المرسى ، أمل خليل(٢٠١٩):" بناء مقياس للمناعة النفسية للاعبى الرياضات المائية"، المجلة العلمية للتربية البدنية علوم الرياضة ، المجلد (٨٦)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.





- ١٨- منير جرجس ابراهيم (٢٠٠٤): كرة اليد للجميع ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٩- نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠١٠): الأنشطة الهوائية, منشأة المعارف, الإسكندرية.
- ٢٠- هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم (٢٠٢٠) : " المناعة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة في ضوء جائحة كورونا (Covide- 19) " ، مجلة كلية التربية ، العدد (١٢٤)، الجزء (٥) ، كلية التربية ، جامعة بنها.
- ٢١- هبة أحمد خليفة (٢٠٢٣) : "تأثير برنامج تدريبي أيزوكينتك داخل الماء باستخدام بعض الأدوات الحديثة على بعض القدرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لسباحات ١٠٠م زحف على البطن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢٢- هناء أحمد بطيخ (٢٠٢٣) : " المناعة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والإغتراب النفسي لدى طالبات كلية التربية جامعة الإسكندرية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 23- Andrea . B., & Norm, H., (2016) : Aquatic exercise therapy A.E.T consulting Kelowna ,British Columbia Landan.
- 24-Barbosa,T., et.,al (2019):Physiological assessment of head-out aquatic exercisesin healthy subjects: a qualitative review. Journal of Sports Science and Medicine, 8,(2),P., 179-189.
- 25-Chu, K., & Rhodes, E., (2011): Physiological and Cardiovascular Changes Associated with Deep Water Running in the Young. *Sports Medicine*, 31,(1), P.,33-46.
- 26-Colado, J., et.,al (2012) :Effects of Aquatic and Dry Land Resistance Training Devices on Body Composition and Physical Capacity in Postmenopausal Women. *Journal of Human Kinetics*, 32,(1), P., 185-195.





- 27-Elizabeth, S., (2019) :**How psychoneuroimmunology Sheds light on stress and overall Health , verywell mind , university of Glasgow.vk.
- 28-Gombor, A., (2019):**"Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work-Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. Ph.D. Dissertation, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- 29-Grantham, G., (2012):** Plyometrics in the Pool New Research Suggests that Athletes Can Boost Muscle Strength and Power with Less Risk of Injury by Exercising in Water ,Sports in Jury Bulletin ,London,June.
- 30-Gupta, T., & Nebhinani, N., (2020):** Let's build the psychological immunity to fight against COVID-19. Indian Journal of Psychiatry , 62,(5),p., 601.
- 31-Hoerger, M., (2012).** Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators. Judgment and Decision Making, 7(1),p., 86–96.
- 32-Mateescu, A., (2010):** Study on the effect of Aquatic vs. dry land Combined Contractions on muscle strength for the students in physical education and sport. Journal of Physical Education & Sport.27, (2),P., 72-78.
- 33-Moran, C., & Linda, S., (2019):** The impact of the use of aqueous training on some of the physical and functional variables among basketball players, Journal of Sports Science and Medicine.
- 34-Olah. A., (2015):** Anxiety, coping, and flow. Empirical Studies in interactional perspective, Budapest: treffort press.





- 35-Poelman , E., (2012):** Amiciero Pj and Goram MI ,endurance Exercises Inaging Humans : Effects on energy Metabolism Exercise Sport Sccience Reviews.
- 36-Ritchie, S., (2010):**The Intensity of Exercises in deep water ,running int. Journal of sport Med.vol ., 12 , No. 1.
- 37-Rogers, M., (2014):** Changes in skeletal muscle with aging : effects of exercises training and sports science reviews.
- 38-Vasile, C.,(2020):** Mental health and immunity. Experimental and Therapeutic Medicine, 20,(6),p., 1-5.

