



تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على بعض القدرات البدنية لناشئي ١٠٠٠م جرى

أ.د. / ياسر حسن حامد

أ.م.د. / محمد إبراهيم علي

د. / وليد نشات علي

أ. / إبراهيم فوزي إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث

ينشد التدريب الرياضي دوماً الوصول باللعب إلي ادائه القمي "الإنجاز" في المنافسات الرياضي من خلال "التنسيق الجيد" لسعة وسرعة الاداء حيث التنمية الشاملة للعناصر البدنية واكتساب واستخدام المهارات الفنية وتكامل وتميز القدرات الخططية إلي جانب التطبيق الناجح والفعال لنظام الاداء تكيفاً مع خصوصية وفردية التدريب .

كما أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الاساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية والتربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات بهدف تنمية اللياقة البدنية اللازمة لتحقيق أعلى مستوى ممكن، وقد استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة من طرق وأساليب خاصة للتدريب لرفع مستوى الاداء في النشاط الرياضي . (٥:٣).

ويرى " محمد علاوى " أن مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية فعلى مستوى هذه العناصر تتوقف النتائج التي يحصل عليها اللاعبين في مسابقاتها المختلفة ولذلك تتطلب ممارسة سباقات العاب القوي المختلفة الإرتقاء بمستوي عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوافق العضلي العصبي) كما تؤدي عمليات التدريب التخصصية في مسابقاتها المختلفة إلى الإرتقاء بمستوى النواحي الفسيولوجية (الوظيفية) من خلال عمل الجهازين الدوري والتنفسي . (٣٢:١٧)

حيث يشير سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ، عبد المنعم إبراهيم هريدي (١٩٩٨) إلى أن تحقيق المستويات العالية في سباق جرى المسافات المتوسطة يتأثر بالعديد من العوامل منها الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة (كالسرعة - تحمل القوة - التحمل الدوري التنفسي) الخاصة بمتسابقى هذا السباق . (٧٣:١١)



لذا يعتبر سباق جرى المسافات المتوسطة من السباقات التي تختلف عليها العديد من الآراء العلمية حول إيجاد أسلوب أو وسيلة تدريب مناسبة تساعد على تنمية القدرات البدنية لمتسابقى جرى المسافات المتوسطة ومن ثم تحقيق المستويات العالية . (٣٩:١٢)

ومن خلال المسح المرجعي للبحوث والدراسات السابقة حمدي عبدالرحيم محمد (٦) ، وخير الدين على عويس ، ومحمد كامل عفيفي (٨) ، وخيرية ابراهيم السكرى ، ويوسف دهب على ، ومحمد جابر بريقع (٩) ، وعاطف سيد عبدالفتاح (١٣) ، ومحمد ابراهيم على (١٤) ، وسميح س . جيت ، فهمى Semih,S.& Yigit and fahmy (٢٦) وذلك لمعرفة أفضل الأساليب أو الوسائل التدريبية المناسبة لتنمية القدرات البدنية وتحسين المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقى جرى المسافات المتوسطة تبين للباحث أن استخدام أسلوب تدريبات الوسط المائي له فوائد متعددة بدنيا .

حيث أشار كل من خيرية السكرى ومحمد جابر بريقع (١٩٩٨) إلى ان تدريبات الوسط المائي لها فوائد متعددة بدنيا وفسيولوجيا ومن فوائدها البدنية تنمية التحمل بأنواعه ، تنمية السرعة القصوى ، تنمية القوة العضلية ، تحسين مرونة المفاصل ومن فوائدها الفسيولوجية تحسين السعة الحيوية للريثتين ، تحسين الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين ، رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة . (١٤:١٠)

وقد لاحظ الباحثون من خلال عملهم كمدربين بنادي شباب العمال لفئة الناشئين تحت ١٤ سنة ومن خلال نتائج بطولة الجمهورية التي اقيمت بالمركز الاولمبي بالمعادي لناشئي العاب القوى تحت ١٤ سنة في شهر اغسطس ٢٠١٩م تبين أن لاعبي نادى شباب العمال لم يحصلوا أي مراكز متقدمة كما تبين انخفاض مستواهم مقارنة بأقرانهم في الاندية الاخرى وقد يرجع الباحث هذا الانخفاض لضعف المستوى البدني لديهم واستخدام الطرق التقليدية في التدريب وهذا ما دفع الباحث للقيام بمثل هذه الدراسة لمحاولة استخدام أسلوب تدريبي حديث وهو أسلوب الوسط المائي لمحاولة الإرتقاء بمستوي القدرات البدنية والذي يؤدي بدوره الي تحسين المستوي الرقمي في سباق ١٠٠٠م جري .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي ١٠٠٠ م بنادي شباب العمال من خلال استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي .



فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي ١٠٠٠م لصالح متوسطات القياسات البعديّة .

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

التدريبات المائية :

عبارة عن تمرينات تؤدي في الماء ضمن برنامج تدريبي له اسس تشبه تلك التمرينات التي تؤدي علي الارض وتم تكيفها لتنفيذ في الماء مع مراعاة حمل التدريب . (٦:٢٤)

المقاومة :

هي ذلك التأثير الحادث نتيجة استخدام ثقل او اشكال مختلفة من القوي علي عمل مجموعة عضلية لدي الفرد . (٩ : ١٦)

أولاً الدراسات العربية:

- دراسة خالد منجل خلف الخالدي (٢٠١٧) (٧) بعنوان "فعالية استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقي جري ١٥٠٠ م بدولة الكويت "

- دراسة أحمد السيد عوف عبدالسلام (٢٠١٥) (٢) بعنوان تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة الماء

- دراسة محمد شمندي يسن (٢٠١١) (١٨) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات كل من الوسط المائي والبيئة الرملية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لمتسابقي جري ١٥٠٠م (دراسة مقارنة) "

- دراسة امال صادق محجوب (٢٠١٠) (٤) بعنوان "اسلوب التدريب العرضي خارج وداخل الوسط المائي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوي الرقمي لناشئات ١٠٠ م عدو "

- دراسة محمد ابراهيم على (٢٠٠٩) (١٥) بعنوان "دراسة مقارنة لتأثير استخدام (التدريب على الرمال - التدريب في الوسط المائي) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لمتسابقي ٥٠٠٠ م جري .

- دراسة حسن عبدربه عبدالله احمد (٢٠٠٦) (٥) بعنوان "تأثير برنامج تدريبات الوسط المائي علي بعض المتغيرات البيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي عدو المسافات القصيرة بالجمهورية اليمنية "



- دراسة وسام رفعت محمود يحيى (٢٠٠٦) (٢٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئات كرة الطائرة .

ثانياً الدراسات الأجنبية :

- دراسة كامالكانان kamalakkanan (٢٠١٠) (٢٣) بعنوان " تأثير التدريب المائي علي متغيرات اللياقة البدنية المختارة بين لاعبي الكرة الطائرة "

- دراسة جون واخرون , john et al (٢٠٠٧) (٢٢) بعنوان "مقارنة تأثير التدريب البليومتري على الارض وفي الوسط المائي على اداء الوثب العمودي "

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ١٠٠٠م جرى تحت ١٤ سنة بنادي شباب العمال بمحافظة الوادي الجديد المسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في الموسم التدريبي ٢٠٢١ .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقين ١٠٠٠ م جرى بنادي شباب العمال تحت ١٤ سنة والبالغ عددهم ١٠ ناشئين (وهم كل مجتمع البحث) .

وقام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الاساسية قبل بدء تطبيق تدريبات المقاومة المقترحة ويوضح ذلك جدول رقم (١)



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في الاختبارات (قيد البحث)

ن = ١٠

نوع الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
الانثروبومترية	السن	سنة	١٢.٤٠	٠.٥١	٠.٤٨	٢.٢٧ -
	الطول	سم	١٤٣.٢٠	٧.٨٠	٠.١٢	١.٥٢ -
	الوزن	كجم	٣٣.١٠	٤.٧٠	٠.١٨	١.٥٧ -
	العمر التدريبي	سنة	٢.١٠	٠.٧٣	٠.١٦ -	٠.٧٣ -
المستوي البدني	الجري ١٥٠٠ متر	ق	٦.١٠	٠.٣٠	١.٠٩ -	٠.٠٣
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٠.٥٠	٨.٦٣	٠.٣٤ -	١.٤٤ -
	العدو ٢٠٠ متر	ث	٣٣.٧٨	٠.٨١	٠.٤٢	٠.٧٩ -
	العدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ث	٥.٠٦	٠.٠٩	٠.١٩ -	٠.٥٣ -
	الجلوس من الرقود	عدد	٥٤.١٠	٨.٠٠	٠.٠٦ -	٠.٧٩ -

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم معامل الالتواء لكل من الاختبارات الأنثروبومترية و البدنية قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على أن تلك المتغيرات جميعها تقع في المنحني الاعتدالي وبالتالي يدل ذلك على اعتداليه توزيع أفراد البحث في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:

تم اختيار وتحديد أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث على أن تكون ذات فاعلية

في قياس الجوانب المحددة للبحث وهي:

أدوات وأجهزة القياس والتدريب:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- شريط قياس لقياس الأطوال .

- الحبال المطاطة.

- دامبل مائي



- ساعة إيقاف الكترونية لقياس الزمن.

- حمام السباحة

الاختبارات المستخدمة:

- اختبار ٣٠ م عدو لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار ٢٠٠ م عدو لقياس تحمل السرعة .
- اختبار ١٥٠٠ م لقياس التحمل الدوري التنفسي .
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة المميزة بالسرعة ر .
- اختبار جلوس من الرقود ثنى الركبتين لقياس تحمل القوة .

الدراسة الاستطلاعية

اعتمد الباحثون في أسلوب تنفيذ تدريبات المقاومة المقترحة لناشئي ١٠٠٠ م جرى على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٦/٣ م إلى ٢٠٢١/٦/١٥ م على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

صدق الاختبارات:

لحساب صدق الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة من لاعبي الدرجة الأولى ومجموعة غير مميزة من ناشئي ١٠٠٠ متر تحت ١٤ سنة وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين لكل مجموعة ، والجدول (٢) يوضح ذلك



جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة للاختبارات البدنية (قيد البحث)

$$n=1 \quad n=2 \quad 5$$

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	اسم الاختبار	نوع الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٥,٥٠	٠,٠١	٥,٢٠	٠,٢٧	٥,٨٨	ق	الجري ١٥٠٠ متر	المستوي البدني
٧.٣١ -	٢.٨٦	٢٠٧.٨ ٠	٩.٠٥	١٨٢	سم	الوثب العريض من الثبات	
٨.٧٤	١.٧٤	٢٨.٤٩	١.٠٦	٣٤.٢٩	ث	العدو ٢٠٠ متر	
١٠.١٧	٠.٠٤	٤.٨٨	٠.٠٤	٥.٠٢	ث	العدو ٣٠ متر من البدء الطائر	
٣.٥٠ -	٢.٠٠	٦٦	١٠.٣٦	٥١	عدد	الجلوس من الرقود	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = (١,٨١)

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لكل من القدرات البدنية ومستوى الانجاز الرقمي (قيد البحث) انحصرت ما بين (٧.٣١ : ١٠.١٧) وهي بذلك أكبر من قيمة ت الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

ثبات الاختبارات

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .



جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات (قيد البحث) (ن) =

(٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	أسم الاختبار	نوع الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٧٧	٠.٢٩	٥.٧٨	٠.٢٧	٥.٨٨	ق	الجري ١٥٠٠ متر	المستوي البدني
٠.٩٦	٩.٣١	١٨٣.٤٠	٩.٠٥	١٨٢	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠.٨٨	٠.٨٢	٣٤.٥٣	١.٠٦	٣٤.٢٩	ث	العدو ٢٠٠ متر	
٠.٨٤	٠.٠٥	٥.٠١	٠.٠٤	٥.٠٢	ث	العدو ٣٠ متر من البدء الطائر	
٠.٩٢	٩.٩٧	٥٣.٠٠	١٠.٣٦	٥١.٠٠	عدد	الجلوس من الرقود	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = (٠,٥٧)

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للقدرات البدنية والمستوي الرقمي (قيد البحث) انحصرت ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٩) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة .
أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي (لتدريبات المقاومة المقترحة)
أستند الباحثون في تحديد أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح علي نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قام بها في الفترة الزمنية من ٢٠٢١/٦/٣م إلى ٢٠٢١/٦/١٥م على عينة قوامها (٥) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وذلك بهدف الوصول علي ما يلي:

- تحديد أنسب أساليب تنفيذ تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي .
- تحديد انسب الأساليب لتنفيذ هذه التدريبات بمقاومات مختلفة ومتدرجة.
- تحديد أنسب الاختبارات والقياسات التي يمكن استخدامها للمتغيرات قيد البحث .
- تحديد التوزيع النسبي لزمن حمل التدريب في تنفيذ التدريبات المقترحة.
- تحديد طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة كطريقة تدريب مناسبة لطبيعة تنفيذ البرنامج



التدريبي المقترح.

أساليب تقويم تدريبات المقاومة المقترحة :-

تم تقويم تدريبات المقاومة المقترحة من خلال مقارنة نتائج القياسات القبلية والبعديّة في الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير استخدام تدريبات المقاومة على المستوى البدني لناشئي ١٠٠٠ م جري .

الخطوات التنفيذية للبحث

إجراء القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية بإستاد الخارجة الرياضي يومي ١٧ / ٦ / ٢٠٢١ و ١٨ / ٦ / ٢٠٢١ وتم تنفيذ الاختبارات لكل ناشئ مع الأخذ في الاعتبار ضرورة الاحماء الجيد والاطالة والمرونة للجسم ككل قبل تطبيق الاختبار .

تطبيق تدريبات المقاومة المقترحة

تم تنفيذ البرنامج لمدة (١٢) اسبوع وذلك في الفترة من ٢٧ / ٦ / ٢٠٢١ الى ١٤ / ٩ / ٢٠٢١ وقام الباحث بتطبيق البرنامج بنفسه وبمساعدة المساعدين وتم تنفيذ البرنامج بحمام السباحة الخاص بمركز دكتور حسن حلمي .

إجراء القياسات التتبعية

تم تطبيق القياسات التتبعية كل أربعة أسابيع علي الناشئين بهدف:

- تحديد الأحمال التدريبية وتقنيها وفقا لمستوي الناشئين.
- معرفة مدي التحسن في المستوي البدني للناشئين.
- التعديل أو التغيير إذا لزم الأمر ذلك.

إجراء القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية بإستاد الخارجة الرياضي وذلك في الفترة

من ١٦ / ٩ / ٢٠٢١ الى ١٧ / ٩ / ٢٠٢١

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات

القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي ١٠٠٠ م جري (عينة البحث) لصالح القياس

البعدي".



جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات المستوى البدني

(ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		T. test	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجري ١٥٠٠ متر	ق	٦.١٠	٠.٣٠	٥.٥٤	٠.٠٨	٥.٨٠	٩.١٨- %
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٠.٥٠	٨.٦٣	١٩٥.٠٠	٤.٠٠	٥.٠٦	٨.٠٣ %
العدو ٢٠٠ متر	ث	٣٣.٧٨	٠.٨١	٣٢.٥٢	٠.٤٦	٧.٢٩	٣.٧٣- %
العدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ث	٥.٠٦	٠.٠٩	٤.٩٧	٠.١٤	٤.٨٨	١.٧- %
الجلوس من الرقود	عدد	٥٤.١٠	٨.٠٠	٦٠.٨٠	٤.٨٤	٥.٢٥	١٢.٣ %

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٨١

يتضح من جدول (٥) والذي يشير إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية " قيد الدراسة " لأفراد عينة البحث أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في جميع القدرات البدنية " قيد الدراسة " بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥.٢٥) ، (٧.٢٩) وهي بذلك أكبر من قيمت (ت) الجدولية مما يشير إلى وجود دلالة احصائية.

و يتضح أيضاً من جدول (٥) وجود نسب تحسن في اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار الجري ١٥٠٠ م (٩.١٨%) بينما بلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات (٨.٠٣%)، وفي اختبار العدو ٢٠٠ م جاءت نسبة التحسن (٣.٧٣%) وفي اختبار العدو ٣٠ م جاءت نسبة التحسن (١.٧%) بينما بلغت نسبة التحسن في اختبار الجلوس من الرقود ثني الركبتين (١٢.٣%) لصالح القياسات البعدية.

ويرجع الباحث ذلك التغيير الحادث في القدرات البدنية نتيجة لتطبيق تدريبات المقاومة المتنوعة داخل الوسط المائي باستخدام الحبال المطاطة والدامبل المائي ومقاومة الجسم نفسه مما ساعد علي



تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة كما أن البرنامج التدريبي كان يتبع أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي ومبدأ الفروق الفردية بين الناشئين مما أدى إلي تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة . ويؤكد ذلك ما أشار إليه محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) أن من أهم واجبات عملية التدريب الرياضي التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية (١٦). ويشير ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين (١٩٩٣ م) الى ان مكونات الاعداد المائي تشتمل على السرعة والتحمل والتوافق ، حيث تشمل السرعة بمكوناتها المختلفة وطرق تنميتها ، كما تشمل التحمل بشقيه العام والخاص والعوامل الاساسية المرتبطة به مثل نظم انتاج الطاقة بالإضافة الى تنمية تحمل السباق وتنظيم السرعة ، كما تشمل عملية التوافق من خلال احساس المتسابق بالماء وتنمية مكوناته المختلفة التي تمثل الاحساس الزمني والاحساس بالقوة . (١)

ويري بانكلي هيلين Binkley Helen (١٩٩٦) ان التدريب داخل الوسط المائي يفيد في زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي والسرعة الحركية كما انه يؤثر علي القدرات البدنية الخاصة . (٤:٢١) وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع ما اشارت اليه نتائج العديد من الدراسات السابقة على ان التدريب داخل الوسط المائي له تأثير ايجابي وفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية كدراسة خالد منجل خلف الخالدي (٢٠١٧) و دراسة محمد ابراهيم على (٢٠٠٩ ، ٢٠٠٥) و دراسة أحمد السيد عوف عبدالسلام (٢٠١٥) و دراسة محمد شمندی يسن (٢٠١١) و دراسة حسن عبدربه عبدالله احمد (٢٠٠٦) و دراسة خيرية السكرى ، يوسف ذهب ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) والتي اظهرت ان استخدام الوسط المائي في التدريب اصبح الان واحدا من احدث وسائل واساليب التدريب علي مستوى العالم لما له من تأثيرات واسهامات كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الكلية و دراسة ميلر وبري miller & berry (٢٠٠٢) والتي اظهرت تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية .

*** وبذلك يتحقق الفرض الخاص بالمستوى البدني الذي ينص على:**

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية لدي ناشئي ١٠٠٠ م لصالح متوسطات القياسات البعديّة " .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف البحث، قد أمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١ - أن التدريبات المقترحة بمحتواها وخصائص تشكيل أحمالها التدريبية لها تأثير إيجابي وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، حيث توجد فروق دالة



إحصائياً عند مستوى (0,05) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والرقمية (قيد البحث).

٢- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي الاهداف المتوقعة للقدرات البدنية الخاصة للاعبين عينة البحث بنسبة عالية .

التوصيات :

ضرورة تطبيق تدريبات المقاومة داخل الماء باستخدام الحبال المطاطة والدمبل المائي كأسلوب من أساليب المقاومات على ناشئي المسافات المتوسطة لما له من آثار إيجابية في تقدم المستوى البدني لهم.

ضرورة زيادة عدد ايام التدريب باستخدام التدريب في الوسط المائي في البرامج التدريبية لما له من اثار ايجابية فعالة في تقدم المستوي البدني .

الاهتمام بالفروق الفردية بين اللاعبين في الأحمال التدريبية واستخدام المقاومات المناسبة لكل مرحلة سنية بما يتناسب معها من خصائص .

اجراء المزيد من الابحاث العلمية للتدريبات المائية واثرها على مختلف الانشطة الرياضية

المراجع

المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا احمد عبدالفتاح، أحمد نصر الدين رضوان : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣م.
- ٢- أحمد السيد عوف عبدالسلام : "تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة الماء " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥ م
- ٣- أشرف رشاد شلبي : " تأثير برنامج تدريبي للقدرات البدنية الخاصة لمتسابقى ١٠٠متر عدو بجامعة الحدود الشمالية على بعض القدرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي " ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، نوفمبر، ٢٠١١ م .
- ٤- امال صادق محجوب : " اسلوب التدريب العرضي خارج وداخل الوسط المائي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوي الرقمي لناشئات ١٠٠م عدو "رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٠ م .
- ٥- حسن عبدربه عبدالله احمد : "تأثير برنامج تدريبات الوسط المائي علي بعض المتغيرات



- البيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقى عدو المسافات القصيرة بالجمهورية اليمنية " رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين الهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦ م .
- ٦- **حمدي عبدالرحيم محمد** : " تأثير برنامج تدريبي على وظائف بعض أجهزة الجسم
والمستوى الرقمي لعدائي ٤٠٠م " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٧- **خالد منجل خلف الخالدي** : "فعالية استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات
البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى جري ١٥٠٠ م بدولة الكويت " رسالة ماجستير ، مجلة
علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، جامعة جنوب الوادي كلية التربية الرياضية بقنا
٢٠١٧ .
- ٨- **خير الدين على عويس ، محمد كامل عفيفي**: عالم الميدان والمضمار، دار الفكر العربي،
القاهرة، ١٩٨٣ م .
- ٩- **خيرية ابراهيم السكري ، يوسف ذهب ، محمد جابر بريقع** : " مدخل الاستجابات
البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة
الوظيفية للمرأة الرياضية " المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، المجلد الثالث، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م .
- ١٠- **خيرية ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع** : "تمرينات الماء" ، منشأة المعارف
الاسكندرية، ١٩٩٨ م .
- ١١- **سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى ، عبد المنعم إبراهيم هريدي** : مسابقات الميدان
والمضمار، مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ١٩٩٨ م .
- ١٢- **سليمان على حسن ، زكى محمد درويش ، أحمد محمود الخادم** : التحليل العلمي
لمسابقات الميدان والمضمار، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٣- **عاطف سيد عبدالفتاح** : "تأثير استخدام التدريب الدائري بالأثقال والتدريب في البيئة
الرملية على تنمية تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي
لمتسابقى المشي " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،
جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ١٤- **محمد ابراهيم على** : " تأثير استخدام الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل " رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .



١٥- محمد ابراهيم على : " دراسة مقارنة لتأثير استخدام (التدريب على الرمال - التدريب في الوسط المائي) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى ٥٠٠٠ م جري" رسالة دكتوراه ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ٢٠٠٩ م .

١٦- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

١٧- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢ م .

١٨- محمد شمندي يسن : " تأثير استخدام تدريبات كل من الوسط المائي والبيئة الرملية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى جري ١٥٠٠ م (دراسة مقارنة) " رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، ٢٠١١ م .

١٩- محمد لطفي السيد : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٦ م .

٢٠- وسام رفعت محمود يحيى : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئات كرة الطائرة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

21- Binkley Helen , M : water exercises effect on improving muscular strength and endurance in elderly inner african .american women on degree name ph.1996.

22- John et all : A comparative study of the effect of plyometric training on earth and in the water center on vertical jump performance 2007

23- Kamalakannan: influence of aquatic training on selected physical fitness variables among volleyball players.indian journal of science and technology ,(2010)

24- Kreamerw.j : acut hormonal responses in elit junior wight lifter international journal medicine , 1992.



25- Miller & Berry : A comparative study between training on earth and water training (the basics of pliometric training)2002.

Semih . S & Yigit and Fahmy : " The Comparison Between Responses Endurance Training On The Road And sand For Collage And High School Students" Journal Of Strength Training Vol 3 Nov 1998