ملخص البحث

اسم البحث: تأثير استخدام التدريبات المائية علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي رياضة الكاراتيه

اسم الباحث: كمال محمد الشحات

اسم الكلية: كلية التربية الرياضية

اسم الجامعة: جامعة بنها

اسم الدولة: بنها، مصر

١. **البريد الإلكتروني:** km38663@gmail.com

هدف البحث: يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي تنمية بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث وخصائصها: تم اختيار مجتمع البحث من الناشئين في رياضة الكاراتيه بنادي الرحاب للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) ناشئ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) ناشئ، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) ناشئ، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

أهم النتائج:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

بيانات الإصدار: أكتوبر – جزء – ٢٠٢٠

Abstract of research in English

The effectiveness of a training program using the water medium on developing some offensive skills among the beginners of karate sport degree in physical education

Prepare

Kamal Muhammad Al-Shahat

Prof. Dr. Ahmed Al-Sayed Ashmawy
Prof. Dr. Mubarak Mohamed Hamed
Prof. Dr. Bilal Mohamed Mahmoud

The research aims to identify the design of a program using water exercises and to identify its effect on the physical and skill variables of karate players. The researcher used the experimental method to design two groups, one experimental and the other controlling with two measurements "before and after". The research community included the beginners of karate sport in Al-Rehab Club of (40) For the 2020/2021 sports season, the research sample consisted of (30) youngsters, and they were divided into two groups, one experimental and the number of (15) junior, and the other control and the number of (15) junior, and (10) youngsters were used as an exploratory sample, and the most important results indicated to me The presence of statistically significant differences as well as improvement rates between the averages of the two dimensional measurements of the control and experimental groups in the physical and skill variables in favor of the post measurement of the experimental group.

تأثير استخدام التدريبات المائية علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لدي ناشئي رياضة الكاراتيه

ا.م.د / أحمد السيد عشماوي
ا.م.د / مبارك محمد حامد نوفل
ا.م.د / بلال محمد العليمي
الباحث / كمال محمد الشحات

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد تزايد في الآونة الأخيرة الاهتمام العالمي "بعلم التدريب الرياضي"، وأصبح مادة أساسية تدرس بكليات التربية الرياضية والمعاهد والمؤسسات العلمية المهتمة بالرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجواب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والجانب الفني أو المهارى، والجانب النفسي والعقلي، والجانب الخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، وانعكس أثر ذلك على تحطيم الأرقام القياسية في المسابقات الرقمية كالسباحة ومسابقات الميدان والمضمار والدراجات ورفع الأثقال. (١٦: ١٤)

ويشير **عبدالحميد غريب شرف (٢٠٠٢م)** إلي أن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، ومعني هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس لها مضمون أو شكل ذو مضمون، ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها فتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يري النور في غياب البرامج، وكما يعرف البرنامج بصفة عامة علي أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (٦: ١٧، ١٨)

ويضيف **محمد بريقع، إيهاب البديوى (٢٠٠٤م)** أن لتمرينات الماء أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية، وكذلك تعمل على تقليل الضغوط الواقعة على لجسم والناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية أو الودية وتحقق التمرينات المائية اللياقة الكلية للجسم، ومن فوائدها اكتساب القوة، وزيادة المدى الحركي للمفاصل، التحمل الهوائي اللاهوائى، التوازن العضلي، الرشاقة، نقص الوزن، تحسن وظائف الجسم. (٣٠:٩)

وتذكر **خيرية السكري ومحمد بريقع** على أن الماء وسط ممتاز لتدريب اللياقة البدنية والتأهيل والعلاج لأنه يدعم الحركة كما يقلل من الألم أثناء الحركة والماء ذو أهمية كبيرة في

عمليات التأهيل أو تحقيق اللياقة البدنية الكلية العالية . والماء وسط ممتاز لتدريب اللياقة البدنية، خاصة للأفراد أصحاب المستويات الرياضية المتقدمة (رياضيو المنافسات)، وذلك خلال مراحل الإعداد من الموسم التدريبي، كذلك يعمل على تقليل الضغوط الواقعة على الجسم الناجمة من ممارسة الرياضات التنافسية، كما يقلل من الألم أثناء الحركة كما أن تمرينات الماء تحقق اللياقة الكاملة للجسم، وأيضا من فوائدها اكتساب القوة والتحمل والمرونة، خاصة مرونة المفاصل وتطوير المدى الحركي . (٤: ٢٥)

شهدت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة على مستوى العالم الكثير من التطور العلمي ولقد انعكس هذا الاهتمام على مسابقات رياضية الكاراتيه عامة ومسابقات القتال الفعلي (كوميته – kumite) خاصة إذ نال هذا الاهتمام كافة الجوانب لإعداد اللاعب فمنها ما يتعلق بالنواحي التعليمية حيث طرق ووسائل التعليم والتعلم والأدوات المستخدمة ومنها ما يتعلق بالنواحي التدريبية كالحالة البدنية والمهارية والفسيولوجية والنفسية والخططية وما يتعلق بالنواحي الخاصة بالتحكيم في رياضة الكاراتيه حيث التعديلات المتتابعة في القانون الدولي الرياضية الكاراتيه لتواكب هذا التطور العلمي وذلك التقدم التكنولوجي وتلك الاهتمامات المتعددة من كافة المهتمين، الأمر الذي دفعهم إلى التعديل الدائم والمستمر في خططهم أو تخطيطهم لتعليم وتدريب رياضة الكارتيه . (١: ٥٦٥)

ويوضح **أحمد محمد عبدالقادر (٢٠١٠م)** أن الأداءات الهجومية في منافسات الكوميتيه تتمثل في الهجوم باليدين، الهجوم بالرجلين، الهجوم المركب حيث يقوم اللاعب بأداء الهجوم المناسب وفقاً الظروف اللعب والتدريب والمنافس دون مراعاة لما قد يترتب من آثار فسيولوجية مصاحبة لحمل المباراة وتأثيرها على الأجهزة الحيوية للجسم الأمر الذي قد يؤثر على مدى قدرة اللاعب على الأداء بكفاءة عالية والاستمرار في المنافسة . (٣: ٢٢٢)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب لرياضة الكاراتيه، وكذلك احتكاكه بالكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين؛ فقد لاحظ أن مستوي أداء الناشئين للمهارات الهجومية ضعيف والتحسن في أدائهم بطئ مما دفع الباحث للبحث عن طريقة مستحدثة بعيداً عن الطرق التقليدية التي أدت إلي حالة من الإشباع والملل، ولذا فقد سعي أن تتميز هذه الطريقة بالإثارة والتشويق، فقد قام الباحث بمقابلة العديد من المدربين للتعرف علي أحدث أساليب وطرق التدريب، وكذلك قام بالاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة، فوجد أن هناك من قام باستخدام التدريبات المائية والتي أدت بالفعل إلي تطوير مستوي الأداء، لذا قام الباحث باستخدام هذه التدريبات لتنمية مستوي أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الكاراتيه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي تنمية بعض المهارات الهجومية لناشئي الكاراتيه.

فروض البحث:

أ- توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة **الضابطة** في " **المتغيرات المهارية** " قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ب-توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة **التجريبية** في " **المتغيرات المهارية** " قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ج-توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين **التجريبية والضابطة** في " **المتغيرات المهارية** " قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

تعريفات البحث:

- **تدريبات الوسط المائي:** إن تدريبات الوسط المائي عبارة عن مجموعة تمرينات تتضمن التنمية العامة للجسم الاكتساب اللياقة البدنية والصحية، وغالبا ما تتضمن العضلات الكبيرة للجسم لتحسين عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية، التحمل العضلي، اللياقة الهوائية، المرونة . (١٢: ١١)
- **البناء الهجومي:** عبارة عن جميع الأداءات الهجومية التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة. (٣: ٢٢٣)

منهج الدراسة:

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيار مجتمع البحث من الناشئين في رياضة الكاراتيه بنادي الرحاب للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) ناشئ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) ناشئ، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) ناشئ، كما تم الاستعانة بعدد (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (٢)

توصيف عينة الدراسة

وجه المقارنة		العدد	النسبة المئوية %
عينة البحث الأساسية	التجريبية	١٥	%٣٧,٥
	الضابطة	١٥	%٣٧,٥
عينة البحث الاستطلاعية		١٠	%٠,٢٥
إجمالي مجتمع البحث		٤٠	%١٠٠

تجانس عينة الدراسة:

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة الدراسة

ن١ = ٤٠

القياسات		وحدة القياس	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التواء
القياسات الخاصة بمعدل النمو	العمر الزمني	السنة	١٧,٣٠	١٧	٠,٤٦	٠,٩١
	الطول	سم	١٦٩,٠٣	١٦٩	٠,٨٠	-٠,٠٥
	الوزن	كجم	٦٨,٨٥	٦٩	٠,٨٠	٠,٢٨
القياسات	الوثب العريض	سم	١٧٣,٨٣	١٧٤	١,٢٨	١,٣٦

البدنية	دفع الكرة		م	٣,٤٤	٣,٥٠	٠,٤٣	٠,٢٥
	ثني الجذع		سم	٨,٣٨	٨	٠,٥٤	١,٠٤
	جلوس البرجل		سم	٦	٤	٠,٥١	٠,٠٧
	الانبطاح المائل		بالدرجة	٣,٤٣	٣	٠,٥٠	٠,٣١
القياسات المهارية	كزامي	يمين	الدرجة	١,٤٨	١	٠,٥١	٠,١٠
	زوكي	شمال	الدرجة	١,٥٣	٢	٠,٥١	-٠,١٠
	أوي	يمين	الدرجة	١,٣٨	١	٠,٤٩	٠,٥٤
	زوكي	شمال	الدرجة	١,٤٥	١	٠,٥٠	٠,٢١
	جياكو	يمين	الدرجة	١,٦٠	٢	٠,٥٠	-٠,٤٢
	زوكي	شمال	الدرجة	١,٤٨	١	٠,٥١	٠,١٠
	ماي	يمين	الدرجة	١,٥٥	٢	٠,٥٠	-٠,٢١
	جيري	شمال	الدرجة	١,٤٨	١	٠,٥١	٠,١٠
	مواشي	يمين	الدرجة	١,٥٥	٢	٠,٥٠	-٠,٢١
	جيري	شمال	الدرجة	١,٤٥	١	٠,٥٠	٠,٢١
	يوكو	يمين	الدرجة	١,٥٨	٢	٠,٥٠	-٠,٣٢
	جيري	شمال	الدرجة	١,٥٣	٢	٠,٥١	-٠,١٠

يتضح من **جدول (٣)** أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات القياسات الخاصة بمعدل النمو (العمر الزمني – الطول – الوزن)، وكذلك القياسات البدنية (الوثب العريض – دفع الكرة – ثني الجذع – جلوس البرجل– الانبطاح المائل)، وكذلك القياسات المهارية (كزامي زوكي – أوي زوكي – جياكو زوكي – ماي جيري – مواشي جيري – يوكو جيري) قد تراوحت ما بين (-٠,٤٢ ، ١,٣٦) وهى قيم تنحصر ما بين ±٣.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بتصنيف وسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل الدراسة إلى ما يلي:

الاستمارات المستخدمة في الدراسة:

- استمارات تسجيل البيانات (الشخصية – نتائج الاختبارات). **مرفق (٤)**
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية اللازم توافرها للاعبي الكاراتيه، واختباراتها. **مرفق (٥)**
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقنين محتوي البرنامج المقترح. **مرفق (٨)**

الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة: مرفق (٧)

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الأدوات في البحث:

- صالة للتدريب.
- شريط قياس وعلامات لاصقة.
- مسطرة مدرجة .
- مهمات لاعب الكاراتيه.
- ساعة إيقاف وصفارة.
- مراتب اسفنجية.
- كور طبية.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان لقياس الطول والوزن.
- كاميرا فيديو للتصوير (SONY).
- جهاز كمبيوتر .
- طابعة ليزر .
- نظارات .

القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

القياسات المستخدمة في الدراسة:

العمر الزمني: وتم التعرف عليه من واقع شهادة ميلاد الأفراد "عينة الدراسة" المودوعة في ملف الفرد بنادي الرحاب.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة: مرفق (٦)

تم استخدام أكثر من نوع من الاختبارات وهي (الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية)، **وفيما يلي شرح للاختبارات المستخدمة في الدراسة:**

الاختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع التي تناولت الاختبارات والمقاييس المختلفة، وقد قام مع هيئة الإشراف بتحديد أهم الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة وعينة الدراسة، وذلك كإجراء مبدئي قبل عرضها على السادة الخبراء، ثم قام الباحث بعرضها على السادة الخبراء، **والاختبارات التالية هي الاختبارات النهائية التي تم التوصل إليها لاستخدامها في الدراسة:**

١- الوثب العريض.(١٠: ٩٣- ٩٦)
٢- دفع الكرة. (١١: ١١٠ – ١١٢).
٣- ثني الجذع.(١٠: ٣٤١ - ٣٤٤)
٤- جلوس البرجل. (١٤: ٢٦٠)
٥- الانبطاح المائل. (١١: ٢٧٩ – ٢٨٢)

اختبار مستوي الأداء المهارى:

تم استخدام استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى والمصممة من قبل الباحث لتقييم مستوي الأداء المهارى، وتم تقييم مستوي أداء أفراد عينة الدراسة من قبل ثلاثة محكمين **مرفق (٣)**؛ حيث احتوت استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى علي المهارات قيد البحث، وقد تم تعامل كل محكم مع استمارة خاصة به بإعطاء تقييم من (٠: ٥) لكل مهارة يقوم بأدائها المختبر، ثم قام الباحث بأخذ متوسط الدرجة التي أعطاها المحكمين الثلاث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

صدق الاختبارات

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز وذلك بإيجاد عينة مميزة عن أفراد عينة البحث الأساسية، وعينة غير مميزة من العينة الاستطلاعية، ثم قام بحساب (الفرق بين متوسطي المجموعتين المميزة وغير المميزة) والجدول التالي يوضح الفرق بين متوسطي المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٤)

الفرق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في القياسات المستخدمة قيد البحث

ن١ = ن٢ = ٥

القياسات		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
القياسات البدنية	الوثب العريض	١٧٤,٤٠	٠,٥٥	١٧٢,٢٠	٠,٤٥	١١
	دفع الكرة	٣,٦٠	٠,٨٩	١,٤٠	٠,٨٩	١١
	ثني الجذع	٨,٦٠	١,١٤	٦,٤٠	١,٣٤	٥,٨٨
	جلوس البرجل	٢,٤٠	٠	٤	٠,٥٥	٦,٥٣

	الانبطاح المائل		٤	٠,٧١	١,٦٠	٠,٥٥	٦
القياسات المهارية	كزامي زوكي	يمين	٤,٤٠	٠,٥٥	١,٦٠	٠,٥٥	١٤
		شمال	٤,٦٠	٠,٥٥	١,٨٠	٠,٤٥	١٤
	أوي زوكي	يمين	٤,٤٠	٠,٥٥	١,٤٠	٠,٥٥	١٠,٦١
		شمال	٤,٤٠	٠,٥٥	١,٨٠	٠,٤٥	٩,٨٠
	جياكو زوكي	يمين	٤,٤٠	٠,٥٥	٢	٠,٧١	١٠,٦١
		شمال	٤,٦٠	٠,٥٥	٢	٠,٧١	١١
	ماي جيري	يمين	٤,٦٠	٠,٥٥	٢,٤٠	٠,٥٥	١١
		شمال	٤,٦٠	٠,٥٥	٢,٤٠	٠,٥٥	١١
	مواشي جيري	يمين	٤,٤٠	٠,٥٥	٢,٢٠	٠,٨٤	١٠,٦١
		شمال	٤,٤٠	٠,٥٥	١,٨٠	٠,٨٤	١١
	يوكو جيري	يمين	٤,٦٠	٠,٥٥	٢,٤٠	٠,٥٥	٩,٨٠
		شمال	٤,٤٠	٠,٥٥	٢	١	١٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٤)، ومستوي ٠,٠٥ = ٢,١٣٢

يتضح من الجدول (٤) أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير الي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة المميزة ومتوسط درجات المجموعة غير المميزة في القياسات قيد البحث مما يشير الي قدرة الاختبارات قيد الدراسة علي التمييز بين المجموعات المتضادة.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات حيث قام بالتطبيق ثم إعادة تطبيقها (Test – Retest) بفاصل زمني قدرة (٧) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (١٠) لاعبين مخصصين لإجراء الدراسات الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والجدول (٥) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين قيم التطبيق وإعادة التطبيق العينة الاستطلاعية

ن = ١٠

القياسات			التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
القياسات البدنية	الوثب العريض		١٧٤,٣٠	٠,٨٢	١٧٤,٥٠	٠,٧١	٠,٨٦**
	دفع الكرة		٣,٣٠	٠,٤٢	٣,٤٥	٥٠,	٠,٧٤*
	ثني الجذع		٨,٥٠	٠,٥٣	٨,٨٠	٠,٧٩	٠,٨٠**
	جلوس البرجل		٣,٣٥	٠,٥١	٣,٥٠	٠,٥٢	٠,٦٦٦*
	الانبطاح المائل		٢,٨٠	٠,٦٣	٢,٨٥	٠,٣٢	٠,٦٦**
القياسات المهارية	كزامي	يمين	١,٤٠	٠,٥٢	١,٧٠	٠,٨٢	٠,٨٤**
	زوكي	شمال	١,٥٠	٠,٥٣	١,٥٥	٠,٧٤	٠,٨٤**
	أوي	يمين	١,٣٠	٠,٤٨	١,٤٠	٠,٥٢	٠,٨٠**
	زوكي	شمال	١,٤٠	٠,٥٢	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٨٢**
	جياكو	يمين	١,٤٠	٠,٥٢	١,٤٨	٠,٤٨	٠,٨٢**
	زوكي	شمال	١,٣٠	٠,٤٨	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٦٦*
	ماي	يمين	١,٤٠	٠,٥٢	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٨٢**
	جيري	شمال	١,٥٠	٠,٥٣	١,٦٠	٠,٥٢	٠,٨٢**
	مواشي	يمين	١,٥٠	٠,٥٣	١,٦٠	٠,٥٢	٠,٨٢**
	جيري	شمال	١,٣٠	٠,٤٨	١,٤٠	٠,٥٢	٠,٨٠**
	يوكو	يمين	١,٥٠	٠,٥٣	١,٦٠	٠,٥٢	٠,٨٢**
	جيري	شمال	١,٤٠	٠,٥٢	١,٤٠	٠,٥٢	١**

**** يوجد ارتباط عند مستوي ٠,٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوي ٠,٠١ عند درجة الحرية (٩) = ٠,٧٣٥**

*** يوجد ارتباط عند مستوي ٠,٠٥؛ حيث قيمة (ر) عند مستوي ٠,٠٥ عند درجة الحرية (٩) = ٠,٦٠٢**

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط قد تراوحت ما بين (٠,٦٦، ١) وهي قيم معاملات مرتفعة مما يشير الي ثبات القياسات ووفرة مستوي عالي من الدقة في المقاييس المستخدمة.

الدراسات الاستطلاعية:

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بإجراء أكثر من دراسة استطلاعية عملية وذلك لاستكشاف ما يوجد من سلبيات يمكن علاجها قبل البدء في تنفيذ التجربة الأساسية، وللوصول إلى معاملات علمية عالية للاختبارات المستخدمة، وذلك من أجل تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.

الدراسة الاستطلاعية الأولي:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠١٩/١٢/١٧م إلي يوم (الأربعاء) الموافق ٢٠١٩/١٢/١٨م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية.

قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الأولي عن الآتي:

- تم التعرف على مدي مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج وكيفية التعامل معها بالإضافة إلى الاستعانة بأدوات بديلة
- تم تأمين وسيلة وطريقة نقل العينة إلى مكان التطبيق.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات.
- تم حساب جزء من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (موضوعية الاختبارات، صدق الاختبارات)

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠١٩/١٢/٢٤م إلي يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠١٩/١٢/٣١م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الثانية عن أنه تم استكمال المعاملات العلمية للدراسة؛ فقام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Re-test بفاصل زمني قدره (٧) أيام علي عينة قوامها (١٠) ناشين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، وتم تطبيق نفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠١٩/١٢/٢٤م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٠/١/٢م على عينة قوامها (١٠) ناشئين، والمتمثلين في العينة الاستطلاعية، قد أسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية الثالثة عن أنه تم تجربة أجزاء من البرنامج وتحديد الزمن المستغرق للتدريبات وزمن الراحة اللازمة لعملية التقنين، وتم حساب زمن الجرعة التدريبية وأجزائها.

إجراءات التطبيق:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة الدراسة الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث في يوم (السبت) الموافق ٢٠٢٠/١/٤م بنادي الرحاب.

تجربة الدراسة الأساسية:

بعد أن قام الباحث بالدراسات الاستطلاعية وما آلت إليه من نتائج، وكذلك بعد القياس القبلي؛ قام بإجراء الدراسة الأساسية، فقام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٢٠٢٠/١/٥م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٠/٢/٢٧م، **وقد اشتملت على الخطوات التالية:**

البرنامج المقترح: مرفق (١٠)

تمثلت مدة البرنامج المقترح (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً، وبلغ زمن الوحدة (٩٠) دقيقة؛ مقسمة إلي (١٥) دقيقة إحماء، والجزء البدني من (٤٠) دقيقة، والجزء المهارى من (٣٠) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة (٥) دقائق، وتم تطبيق البرنامج المقترح من الباحث خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٢٠٢٠/١/٥م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٠/٢/٢٧م، تم استخدام نموذج درجة تشكيل حمل التدريب (٢: ١)، بلغت عدد التدريبات المستخدمة في البرنامج (٣٦) تدريب إحماء، و(٧٢) تدريب بدني، (٩٢) تدريب مائي، وفي النهاية جزء التهدئة (١٠) تدريبات **مرفق (٩)**.

خطوات تصميم البرنامج المقترح:

١- تم تحديد نوع الفترة التدريبية (فترة الإعداد).

٢- تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج المقترح = ٨ أسابيع.

٣- تم تحديد عدد الوحدات المقترحة داخل الأسبوع = ٣ وحدات.

٤- تم تحديد عدد وحدات البرنامج المقترح = ٣ × ٨ = ٢٤ دقيقة.

٥- تم تحديد زمن الوحدة = ٩٠ دقيقة.

٦- تم تحديد زمن البرنامج المقترح = ٩٠ × ٢٤ = ٢١٦٠ دقيقة.

٧- تم تحديد زمن الإحماء = ١٥ دقيقة.

٨- تم تحديد زمن الإحماء في البرنامج ككل = ١٥ × ٢٤ = ٣٦٠ دقيقة.

٩- تم تحديد زمن التهدئة = ٥ دقائق.

١٠- تم تحديد زمن التهدئة في البرنامج ككل = ٥ × ٢٤ = ١٢٠ دقيقة.

١١- تم تحديد زمن الجزء الرئيسي = ٢١٦٠ – (٣٦٠ + ١٢٠) = ١٦٨٠ دقيقة.

١٢- تم تحديد زمن الإعداد البدني والمهاري:

- الإعداد البدني = ٢٤ × ٤٠ = ٩٦٠ دقيقة
- الإعداد المهاري = ٢٤ × ٣٠ = ٧٢٠ دقيقة

جدول (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج

الوحدة	اليوم	التاريخ	الوحدة	اليوم	التاريخ
١	الأحد	٢٠٢٠/١/٥م	١٣	الأحد	٢٠٢٠/٢/٢م
٢	الثلاثاء	٢٠٢٠/١/٧م	١٤	الثلاثاء	٢٠٢٠/٢/٤م
٣	الخميس	٢٠٢٠/١/٩م	١٥	الخميس	٢٠٢٠/٢/٦م
٤	الأحد	٢٠٢٠/١/١٢م	١٦	الأحد	٢٠٢٠/٢/٩م
٥	الثلاثاء	٢٠٢٠/١/١٤م	١٧	الثلاثاء	٢٠٢٠/٢/١١م
٦	الخميس	٢٠٢٠/١/١٦م	١٨	الخميس	٢٠٢٠/٢/١٣م
٧	الأحد	٢٠٢٠/١/١٩م	١٩	الأحد	٢٠٢٠/٢/١٦م
٨	الثلاثاء	٢٠٢٠/١/٢١م	٢٠	الثلاثاء	٢٠٢٠/٢/١٨م
٩	الخميس	٢٠٢٠/١/٢٣م	٢١	الخميس	٢٠٢٠/٢/٢٠م
١٠	الأحد	٢٠٢٠/١/٢٦م	٢٢	الأحد	٢٠٢٠/٢/٢٣م
١١	الثلاثاء	٢٠٢٠/١/٢٨م	٢٣	الثلاثاء	٢٠٢٠/٢/٢٥م
١٢	الخميس	٢٠٢٠/١/٣٠م	٢٤	الخميس	٢٠٢٠/٢/٢٧م

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم (السبت) ٢٠٢٠/٢/٢٩م بنادي الرحاب، وتم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين التي تمت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية

المتوسط الحسابي.	الوسيط.
الانحراف المعياري.	الالتواء.
قيمة " ت ".	معامل ارتباط بيرسون؛ قيمة (ر).
النسب المئوية للتحسن.	قيمة " ف ".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية "

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

القياسات			القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ف	قيمة ت	نسبة التحسن
			سَ	ع	سَ	ع			
القياسات	كزامي زوكي	يمين	١,٥٣	٠,٥٢	٢,٥٣	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٥,٣٦

المهارية		شمال	٢,٢	٠,٦٨	٣,٢١	٠,٦٨	١,٠١	٤,٠٥-	%٤٥,٩١
	أوي زوكي	يمين	١,٨٧	٠,٧٤	٢,٨٦	٠,٧٤	٠,٩٩	٣,٦٩-	%٥٢,٩٤
		شمال	١,٣٣	٠,٤٩	٢,٣٢	٠,٤٩	٠,٩٩	٥,٦١-	%٧٤,٤٤
	جياكو زوكي	يمين	١,٥٣	٠,٥٢	٢,٥٣	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٥,٣٦
		شمال	١,٣٥	٠,٥٢	٢,٣٥	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٧٤,٠٧
	ماي جيري	يمين	١,٤٧	٠,٥٢	٢,٤٧	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٨,٠٣
		شمال	١,٤	٠,٥١	٢,٤١	٠,٥١	١,٠١	٥,٤-	%٧٢,١٤
	مواشي جيري	يمين	١,٤٧	٠,٥٢	٢,٤٧	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٨,٠٣
		شمال	١,٥٣	٠,٥٢	٢,٥٣	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٥,٣٦
	يوكو جيري	يمين	١,٤٧	٠,٥٢	٢,٤٧	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٨,٠٣
		شمال	١,٤٧	٠,٥٢	٢,٤٧	٠,٥٢	١	٥,٣-	%٦٨,٠٣

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يوضح **جدول رقم (٨)** دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات القياسات المهارية (كزامي زوكي – أوي زوكي – جياكو زوكي – ماي جيري – مواشي جيري – يوكو جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية ".

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

القياسات			القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة	قيمة	نسبة
			سَ	ع	سَ	ع	ف	ت	التحسن
القياسات المهارية	كزامي زوكي	يمين	١,٢	٠,٥١	٣,٤	٠,٥١	٢,٢	-١٦,٢	%١٨٣,٣٣
		شمال	١,١	٠,٥١	٣,٢	٠,٥١	٢,١	-١٦,٢	%١٩٠,٩١
	أوي زوكي	يمين	١,٤	٠,٥١	٣,٨	٠,٥١	٢,٤	-١٦,٢	%١٧١,٤٣
		شمال	١,٦	٠,٥١	٤,١	٠,٥١	٢,٥	-١٦,٢	%١٥٦,٢٥
	جياكو زوكي	يمين	١,٤	٠,٥١	٣,٩٧	٠,٥١	٢,٥٧	-١٦,٢	%١٨٣,٥٧
		شمال	١,٣٣	٠,٤٩	٤,٣٥	٠,٤٩	٣,٠٢	-١٦,٨٤	%٢٢٧,٠٧
	ماي جيري	يمين	١,٤٧	٠,٥٢	٤,٤٧	٠,٥٢	٣	-١٥,٩١	%٢٠٤,٠٨
		شمال	١,٢	٠,٥١	٣,٣٣	٠,٥٢	٢,١٣	-١٦,٤١	%١٧٧,٥٠
	مواشي جيري	يمين	١,٤	٠,٥١	٣,٣١	٠,٥١	١,٩١	-١٦,٢	%١٣٦,٤٣
		شمال	١,٥	٠,٥١	٤,٣	٠,٥١	٢,٨	-١٦,٢	%١٨٦,٦٧
	يوكو جيري	يمين	١,٦	٠,٥١	٣,٤	٠,٥١	١,٨	-١٦,٢	%١١٢,٥٠
		شمال	١,٤	٠,٥١	٣,٢	٠,٥١	١,٨	-١٦,٢	%١٢٨,٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يوضح **جدول رقم (٩)** دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات القياسات المهارية (كزامي زوكي – أوي زوكي – جياكو زوكي –

ماي جيري – مواشي جيري – يوكو جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث:

والـذي يـنص علـي "توجد فروق ذات دلالـة احصـائية بـين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٥

القياسات			المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ف	قيمة ت
			سَ	ع	سَ	ع		
القياسات المهارية	كزامي زوكي	يمين	٢,٥٣	٠,٥٢	٣,٤	٠,٥١	١,٨٣	٩,٥٤-
		شمال	٣,٢١	٠,٦٨	٣,٢	٠,٥١	١,٧٩	٧,٢٨-
	أوي زوكي	يمين	٢,٨٦	٠,٧٤	٣,٨	٠,٥١	١,٧٥	٨,٢-
		شمال	٢,٣٢	٠,٤٩	٤,١	٠,٥١	١,٧٢	١٠,٨-
	جياكو زوكي	يمين	٢,٥٣	٠,٥٢	٣,٩٧	٠,٥١	١,٦٨	٩,٨١-
		شمال	٢,٣٥	٠,٥٢	٤,٣٥	٠,٤٩	١,٦٤	٦,٦٩-
	ماي جيري	يمين	٢,٤٧	٠,٥٢	٤,٤٧	٠,٥٢	١,٦٠	١٠,٦١-
		شمال	٢,٤١	٠,٥١	٣,٣٣	٠,٥٢	١,٥٦	٨,٨٥-
	مواشي جيري	يمين	٢,٤٧	٠,٥٢	٣,٣١	٠,٥١	١,٥٢	٩,٩٩-
		شمال	٢,٥٣	٠,٥٢	٤,٣	٠,٥١	١,٤٨	١٠,٦٤-

	يوكو جيري	يمين	٢,٤٧	٠,٥٢	٣,٤	٠,٥١	١,٤٤	– ١٠,٣٥
		شمال	٢,٤٧	٠,٥٢	٣,٢	٠,٥١	١,٤٠	– ١٠,٣٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يوضح **جدول رقم (١٠)** دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختبارات القياسات المهارية (كزامي زوكي – أوي زوكي – جياكو زوكي – ماي جيري – مواشي جيري – يوكو جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية "

وأشارت النتائج في **جدول (٨)** إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذى طبق على مبتدئين المجموعة الضابطة والذى يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة قيد البحث والمطلوب تعلمها، وكذلك النموذج والتزام المدرب بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل الى الصعب والممارسة والتكرار من المتعلم، وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرص للتعلم ما يؤثر إيجابياً بدوره على كفاءة الاداء المهارى.

كما يرجع الباحث هذه الفروق لوجود المدرب وقيامة بالشرح وأداء نموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء، واعطاء التغذية الراجعة لهم جميعا في وقت واحد مما كان له الأثر الإيجابي في عملية التعلم، بالإضافة إلى أن المتعلمين عينة البحث ومعرفتهم بمعلومات

المهارات قيد البحث (الخطوات الفنية – الخطوات التعليمية – الأخطاء الشائعة – بعض مواد القانون الدولي) قليلة.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من **عماد محمد سرداح، فالح سلطان أبو عيد (٢٠١١م)(٨)، سميرة محمد عرابي (٢٠١٣م)(٥)، محمد خليل محمد، رامى صالح حلاوة، محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٩م)(١٣).**

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية ".

وأشارت النتائج في **جدول (٩)** إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى الى البيئة التعليمية الجديدة التي توافرت للمتعلمين بما تحتويه من مثيرات متمثلة في حمام السباحة والتدريبات المائية المستخدمة، وكذلك وإيضاح الإخطاء الشائعة وكيفية تصحيحها من خلال تقديم مجموعة من التمرينات العملية التي من شأنها الوصول الى الأداء السليم مع مراعاة الشروط الفنية لأداء المهارة وكذلك تقديم التغذية الراجعة للأداء الصحيح، وكل ذلك يقدم تفاعلا جديداً من نوعه يثير اهتمام المتعلمين ويحفزهم على بذل المزيد من الجهد وعدم شعورهم بالملل، ومما يساعدهم على سرعة استيعاب مهارات الكاراتيه قيد البحث، ومن ثم تحقيق معدلات أداء عالية .

يتفق كلٍ من ميرفت عبد اللطيف(٢٠٠٠م)(١٥)، خيرية السكري، محمد بريقع (١٩٩٩م)(٤)، أبو العلا عبد الفتاح و احمد نصر الدين (١٩٩٣م)(٢) على مدى أهمية وفوائد التمرينات البدنية (التدريبات) باستخدام الوسط المائي فلقد اتفقوا على أن الوسط المائي وسيلة هامة لتحسين اللياقة البدنية وتأهيل وإعداد الرياضيين وذلك إلى جانب العلاج الطبيعي الوقائي ضد الإصابات الرياضية.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من **عماد محمد سرداح، فالح سلطان أبو عيد (٢٠١١م)(٨)، سميرة محمد عرابي (٢٠١٣م)(٥)، محمد خليل محمد، رامى صالح حلاوة، محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٩م)(١٣).**

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والتحصيل المعرفي لصالح القياسات البعدية ".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

أشارت النتائج في **جدول (١٠)** إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في القياسين البعديين للاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي لمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى الى تعرضهم لأنماط متعددة في الإبحار داخل البرنامج التدريبي المقترح وتوافر وسائل تقديم المحتوى بما يتناسب مع فعالياتها، مما أدى الى جذب انتباههم وزيادة التركيز وعدم الشعور بالملل واثارة اهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وحثهم على بذل المزيد من الجهد عقلياً وعملياً، مما كان أثر عظيم على تعلم مهارات الكاراتيه قيد البحث وهذه الوسائل والتدريبات المائية يصعب توفيرها في الأساليب التقليدية.

كما يعزو الباحث ذلك التقدم في مستوى الأداء البدني والمهاري إلي التدريبات المائية المستخدمة، وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، بينما الطريقة التقليدية التي تعرض لها المتعلمين في المجموعة الضابطة لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين لأنه من الصعب تنويع التدريس؛ حيث أن هناك بعض المتعلمين يتعلمون بطريقة جيدة عن طريق السمع والبعض عن طريق البصر وبعضهم يعتمد على النشاط الحركي والبعض الآخر يعتمد على التفاعل بينه وبين زملائه أو بينه وبين المدرب.

ويذكر عماد عبدالرحمن جردات (٢٠٢٠م) أن الوسط المائي يعتبر الأفضل لتأثيره الإيجابي على صحة الأفراد حيث يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري والجهاز التنفسي، ويقوم على تنشيط عمليات الأيض ويدعم العضلات والمفاصل، ويقوم على تحسين نظام التكيف في الجسم وتحسين عمل الدماغ وكنتيجة لذلك فان التمرينات البدنية في الوسط المائي تعمل على الحد من الشيخوخة . (٨: ١٤، ١٥)

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من **عماد محمد سرداح، فالح سلطان أبو عيد (٢٠١١م)(٨)، سميرة محمد عرابي (٢٠١٣م)(٥)، محمد خليل محمد، رامى صالح حلاوة، محمد حسن أبو الطيب (٢٠١٩م)(١٣).**

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

من خلال إجراءات تطبيق البحث وتنفيذ والبرنامج المقترح؛ فقد تمكن الباحث من التوصل إلي الاستنتاجات التالية:

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية.

٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية.

٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ثانياً: التوصيات:

من خلال ما آلت إليه نتائج البحث، يوصي الباحث بالآتي:

١- ضرورة إلقاء الضوء على الأبحاث بالتدريبات المائية وأهميتها.

٢- ضرورة ثقل المدربين لأنفسهم بالدورات العلمية الخاصة بأساليب التدريب الحديثة.

٣- ضرورة التزام المدربين بقواعد علم التدريب ولا يكون تدريبهم قائم على العشوائية.

٤- ضرورة إجراء دراسات مشابهة علي فئات عمرية مختلفة.

٥- ضرورة إجراء دراسات مشابهة في كافة الرياضات.

المراجع:

المراجع العربية:

١- **إبراهيم علي عبدالحميد:** تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على بعض محددات الأداء الهجومي للاعبي الكوميته في رياضة الكاراتيه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد٣، العدد٤٠، مارس، ٢٠١٥م.

٢- **أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣):** فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي, الطبعة الاولى

٣- **أحمد محمد عبدالقادر:** البناء الهجومي للاعبي الكومتيه وفقاً لبعض المتغيرات الفسيولوجية في رياضة الكاراتيه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد٣، العدد٣٠، ٢٠١٠م.

٤- **خيرية السكري، محمد بريقع:** تمرينات مائية _ تأهيل _علاج_ لياقة ,منشأة المعارف,الإسكندرية,١٩٩٩م.

٥- **سميرة محمد عرابي، هبه حسن الضميري:** تأثير التمرينات المائية علي بعض المتغيرات الجسمية والفسيولوجية ومستوي السكر بالدم لدي المصابات بمرض السكري من النوع الثاني في الأردن، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد ٤١، العدد١، ٢٠١٣م.

٦- **عبدالحميد غريب شرف:** البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.

٧- **عماد عبد الرحمن جردات:** أثر برنامج تدريبى فى الوسط المائي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى كبار السن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، ٢٠١٠م.

٨- **عماد محمد سرداح، فالح سلطان أبو عيد:** أثر برنامج جري في الماء الضحل علي المتغيرات البدنية لدي طلبة الجامعة الهاشمية، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد ٣٨، ٢٠١١م.

٩- **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى:** موسوعة الرياضة (تدريب الأثقال),منشأة المعارف,الإسكندرية,٢٠٠٤م.

١٠- **محمد حسن علاوى – محمد نصر الدين رضوان:** القياس فى التربية الرياضية، وعلم النفس الرياضى، ط٣، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٦م.

١١- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى، ط ٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٢- **محمد خليل عمران:** أثر تدريب البليومترك فى الوسطين المائي والأرضى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبى كرة القدم للناشئين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، ٢٠١٤م.

١٣- **محمد خليل محمد، رامى صالح حلاوة، محمد حسن أبو الطيب:** أثر تدريبات البليومترك فى الوسطين المائي والأرضى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبى كرة القدم للناشئين، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد٤٦، ٢٠١٩م.

١٤- **محمد سعيد أبو النور:** تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على اداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

١٥- **مرفت محمد عبداللطيف:** تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروإيروبك) علي مستوي الإعداد البدني للمبارزين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.

١٦- **مسعد علي محمود:** المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م.