



### ملخص البحث

**اسم البحث:** تأثير استخدام التدريبات المائية علي مستوى 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](mailto: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 القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعديّة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعديّة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية 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 (٤٠) For the ٢٠٢٠/٢٠٢١ sports season, the research sample consisted of (٣٠) youngsters, and they were divided into two groups, one experimental and the number of (١٥) junior, and the other control and the number of (١٥) junior, and (١٠) 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 عشاوي

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 المهمة بالرياضة، وتطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجواب المختلفة لإعداد الرياضي كالجانب البدني والجانب الفني أو المهاري، 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 **عبد الحميد 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 لتحقيق 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 البديوي (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 للياقة الكلية للجسم، ومن فوائدها اكتساب القوة، وزيادة المدى الحركي للمفاصل، التحمل الهوائي اللاهوائي، 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 تمارين الماء تحقق اللياقة الكاملة للجسم، وأيضاً 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 (كوميتيه - 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 والفسولوجية والنفسية والخططية وما يتعلق بالنواحي الخاصة بالتحكيم في رياضة الكاراتيه حيث التعديلات المتتالية 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 الكاراتيه . (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 كمدرّب لرياضة الكاراتيه، وكذلك احتكاكه بالكثير من اللاعبين وخاصة الناشئين؛ فقد لاحظ أن مستوى أداء الناشئين للمهارات الهجومية ضعيف والتحسين في أدائهم بطيء مما دفع الباحث للبحث عن طريقة مستحدثة بعيداً عن الطرق التقليدية التي أدت إلي حالة من الإثباع 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 مستوى الأداء، لذا قام الباحث باستخدام هذه التدريبات لتنمية مستوى 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 البعدين 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 لاكتساب 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	١٥	٣٧.٥%
	١٥	٣٧.٥%
عينة البحث الاستطلاعية	١٠	٢٥.٠%
إجمالي مجتمع البحث	٤٠	١٠٠%

تجانس عينة الدراسة:

### جدول (٣)

#### تجانس أفراد عينة الدراسة

ن = ٤٠

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	وحدة القياس	القياسات
٠.٩١	٠.٤٦	١٧	١٧.٣٠	السنة	العمر الزمني
٠.٠٥-	٠.٨٠	١٦٩	١٦٩.٠٣	سم	الطول
٠.٢٨	٠.٨٠	٦٩	٦٨.٨٥	كجم	الوزن
١.٣٦	١.٢٨	١٧٤	١٧٣.٨٣	سم	الوثب العريض



٠.٢٥	٠.٤٣	٣.٥٠	٣.٤٤	م	دفع الكرة		
١.٠٤	٠.٥٤	٨	٨.٣٨	سم	ثني الجذع		
٠.٠٧	٠.٥١	٤	٦	سم	جلوس البرجل		
٠.٣١	٠.٥٠	٣	٣.٤٣	بالدرجة	الانبطاح المائل		
٠.١٠	٠.٥١	١	١.٤٨	الدرجة	يمين	كزامي	القياسات المهارية
٠.١٠-	٠.٥١	٢	١.٥٣	الدرجة	شمال	زوكي	
٠.٥٤	٠.٤٩	١	١.٣٨	الدرجة	يمين	أوي	
٠.٢١	٠.٥٠	١	١.٤٥	الدرجة	شمال	زوكي	
٠.٤٢-	٠.٥٠	٢	١.٦٠	الدرجة	يمين	جياكو	
٠.١٠	٠.٥١	١	١.٤٨	الدرجة	شمال	زوكي	
٠.٢١-	٠.٥٠	٢	١.٥٥	الدرجة	يمين	ماي	
٠.١٠	٠.٥١	١	١.٤٨	الدرجة	شمال	جيري	
٠.٢١-	٠.٥٠	٢	١.٥٥	الدرجة	يمين	مواشي	
٠.٢١	٠.٥٠	١	١.٤٥	الدرجة	شمال	جيري	
٠.٣٢-	٠.٥٠	٢	١.٥٨	الدرجة	يمين	يوكو	
٠.١٠-	٠.٥١	٢	١.٥٣	الدرجة	شمال	جيري	

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  $0.25$  -  $0.43$  وهي قيم تتحصر ما بين  $0.3 \pm$ .

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 للاعبين الكاراتيه، واختباراتها. مرفق (٥)
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول استمارة تقنين محتوى 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 مستوى الأداء المهاري:

تم استخدام استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري والمصممة من قبل الباحث لتقييم مستوى الأداء المهاري، وتم تقييم مستوى أداء أفراد عينة الدراسة من قبل ثلاثة محكمين مرفق (٣)؛ حيث احتوت استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري علي المهارات قيد البحث، وقد تم تعامل كل محكم مع استمارة خاصة به بإعطاء تقييم من (٥ : ٠) 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

$$ن = ١ = ٢ = ٥$$

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		القياسات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
١١	٠.٤٥	١٧٢.٢٠	٠.٥٥	١٧٤.٤	الوثب العريض
١١	٠.٨٩	١.٤٠	٠.٨٩	٣.٦٠	دفع الكرة
٥.٨٨	١.٣٤	٦.٤٠	١.١٤	٨.٦٠	ثني الجذع



٦.٥٣	٠.٥٥	٤	٠	٢.٤٠	جلوس البرجل		القياسات المهارية
٦	٠.٥٥	١.٦٠	٠.٧١	٤	الانبطاح المائل		
١٤	٠.٥٥	١.٦٠	٠.٥٥	٤.٤٠	يمين	كزامي	
١٤	٠.٤٥	١.٨٠	٠.٥٥	٤.٦٠	شمال	زوكي	
١٠.٦١	٠.٥٥	١.٤٠	٠.٥٥	٤.٤٠	يمين	أوي زوكي	
٩.٨٠	٠.٤٥	١.٨٠	٠.٥٥	٤.٤٠	شمال		
١٠.٦١	٠.٧١	٢	٠.٥٥	٤.٤٠	يمين	جياكو	
١١	٠.٧١	٢	٠.٥٥	٤.٦٠	شمال	زوكي	
١١	٠.٥٥	٢.٤٠	٠.٥٥	٤.٦٠	يمين	ماي جيري	
١١	٠.٥٥	٢.٤٠	٠.٥٥	٤.٦٠	شمال		
١٠.٦١	٠.٨٤	٢.٢٠	٠.٥٥	٤.٤٠	يمين	مواشي	
١١	٠.٨٤	١.٨٠	٠.٥٥	٤.٤٠	شمال	جيري	
٩.٨٠	٠.٥٥	٢.٤٠	٠.٥٥	٤.٦٠	يمين	يوكو جيري	
١٠	١	٢	٠.٥٥	٤.٤٠	شمال		

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

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		القياسات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
**٠.٨٦	٠.٧١	١٧٤.٥٠	٠.٨٢	١٧٤.٣٠	الوثب العريض	
*٠.٧٤	.٥٠	٣.٤٥	٠.٤٢	٣.٣٠	دفع الكرة	
**٠.٨٠	٠.٧٩	٨.٨٠	٠.٥٣	٨.٥٠	ثني الجذع	
*٠.٦٦٦	٠.٥٢	٣.٥٠	٠.٥١	٣.٣٥	جلوس البرجل	
**٠.٦٦	٠.٣٢	٢.٨٥	٠.٦٣	٢.٨٠	الانبطاح المائل	
**٠.٨٤	٠.٨٢	١.٧٠	٠.٥٢	١.٤٠	يمين	كزامي
**٠.٨٤	٠.٧٤	١.٥٥	٠.٥٣	١.٥٠	شمال	زوكي
**٠.٨٠	٠.٥٢	١.٤٠	٠.٤٨	١.٣٠	يمين	أوي
**٠.٨٢	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٥٢	١.٤٠	شمال	زوكي
**٠.٨٢	٠.٤٨	١.٤٨	٠.٥٢	١.٤٠	يمين	جياكو
*٠.٦٦	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٤٨	١.٣٠	شمال	زوكي
**٠.٨٢	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٥٢	١.٤٠	يمين	ماي
**٠.٨٢	٠.٥٢	١.٦٠	٠.٥٣	١.٥٠	شمال	جيري
**٠.٨٢	٠.٥٢	١.٦٠	٠.٥٣	١.٥٠	يمين	مواشي
**٠.٨٠	٠.٥٢	١.٤٠	٠.٤٨	١.٣٠	شمال	جيري
**٠.٨٢	٠.٥٢	١.٦٠	٠.٥٣	١.٥٠	يمين	يوكو
**١	٠.٥٢	١.٤٠	٠.٥٢	١.٤٠	شمال	جيري

\* \* يوجد ارتباط عند مستوي ٠.٠١؛ حيث قيمة (ر) عند مستوي ٠.٠١ عند درجة الحرية

$$٠.٧٣٥ = (٩)$$

\* \* 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 الأولى:

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 الأولى 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) ناشئين، 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 ٢٤/١٢/٢٠١٩م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢/١/٢٠٢٠م 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 القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة الدراسة الأساسية في القياسات المهاريّة قيد البحث في يوم (السبت) الموافق ٤/١/٢٠٢٠م 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 ٥/١/٢٠٢٠م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٧/٢/٢٠٢٠م، 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 المهاري من (٣٠) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة (٥) دقائق، وتم تطبيق البرنامج المقترح من الباحث خلال الفترة من يوم (الأحد) الموافق ٥/١/٢٠٢٠م إلي يوم (الخميس) الموافق ٢٧/٢/٢٠٢٠م، 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 = ٨ × ٣ = ٢٤ دقيقة.



- ٥- تم تحديد زمن الوحدة = ٩٠ دقيقة.
- ٦- تم تحديد زمن البرنامج المقترح =  $٩٠ \times ٢٤ = ٢١٦٠$  دقيقة.
- ٧- تم تحديد زمن الإحماء = ١٥ دقيقة.
- ٨- تم تحديد زمن الإحماء في البرنامج ككل =  $١٥ \times ٢٤ = ٣٦٠$  دقيقة.
- ٩- تم تحديد زمن التهيئة = ٥ دقائق.
- ١٠- تم تحديد زمن التهيئة في البرنامج ككل =  $٥ \times ٢٤ = ١٢٠$  دقيقة.
- ١١- تم تحديد زمن الجزء الرئيسي =  $٢١٦٠ - (١٢٠ + ٣٦٠) = ١٦٨٠$  دقيقة.
- ١٢- تم تحديد زمن الإعداد البدني والمهاري:
- الإعداد البدني =  $٢٤ \times ٤٠ = ٩٦٠$  دقيقة
- الإعداد المهاري =  $٢٤ \times ٣٠ = ٧٢٠$  دقيقة

### جدول (٦)

#### التوزيع الزمني للبرنامج

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

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث في يوم (السبت) ٢٩/٢/٢٠٢٠م بنادي الرحاب، وتم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات والمساعدین 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 القبليّة والبعدية

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية "

### جدول (٨)

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

ن = ١٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س		
القياسات	١.٥٣	٠.٥	٢.٥٣	٠.٥	٥.٣-	%٦٥.٣٦

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٦٦ )



								المهارة
			٢		٢			
%٤٥.٩١	٤.٠٥-	١.٠ ١	٠.٦ ٨	٣.٢١	٠.٦ ٨	٢.٢	شمال	
%٥٢.٩٤	٣.٦٩-	٠.٩ ٩	٠.٧ ٤	٢.٨٦	٠.٧ ٤	١.٨٧	يمين	أوي زوكي
%٧٤.٤٤	٥.٦١-	٠.٩ ٩	٠.٤ ٩	٢.٣٢	٠.٤ ٩	١.٣٣	شمال	
%٦٥.٣٦	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٥٣	٠.٥ ٢	١.٥٣	يمين	جياكو زوكي
%٧٤.٠٧	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٣٥	٠.٥ ٢	١.٣٥	شمال	
%٦٨.٠٣	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٤٧	٠.٥ ٢	١.٤٧	يمين	ماي جيري
%٧٢.١٤	٥.٤-	١.٠ ١	٠.٥ ١	٢.٤١	٠.٥ ١	١.٤	شمال	
%٦٨.٠٣	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٤٧	٠.٥ ٢	١.٤٧	يمين	مواشي جيري
%٦٥.٣٦	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٥٣	٠.٥ ٢	١.٥٣	شمال	
%٦٨.٠٣	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٤٧	٠.٥ ٢	١.٤٧	يمين	يوكو جيري
%٦٨.٠٣	٥.٣-	١	٠.٥ ٢	٢.٤٧	٠.٥ ٢	١.٤٧	شمال	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤)، ومستوي ٠.٠٥ = ١.٧٦١

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٦٧ )



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 على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي. عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدي ".

#### جدول (٩)

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

ن = ١٥

نسبة التحسن	قيمة ت	قيمة ف	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات		
			ع	س	ع	س			
١٨٣.٣٣ %	-	٢.٢	٠.٥	٣.٤	٠.٥	١.٢	يمين	كزامي	القياسات المهارية
١٩٠.٩١ %	-	٢.١	٠.٥	٣.٢	٠.٥	١.١	شمال	زوكي	
١٧١.٤٣ %	-	٢.٤	٠.٥	٣.٨	٠.٥	١.٤	يمين	أوي	

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٦٨ )



١٥٦.٢٥	-	٢.٥	٠.٥	٤.١	٠.٥	١.٦	شمال	زوكي
%	١٦.٢		١		١			
١٨٣.٥٧	-	٢.٥	٠.٥	٣.٩٧	٠.٥	١.٤	يمين	جياكو
%	١٦.٢	٧	١		١			
٢٢٧.٠٧	-	٣.٠	٠.٤	٤.٣٥	٠.٤	١.٣٣	شمال	زوكي
%	١٦.٨	٢	٩		٩			
	٤							
٢٠٤.٠٨	-		٠.٥	٤.٤٧	٠.٥	١.٤٧	يمين	ماي
%	١٥.٩	٣	٢		٢			
	١							
١٧٧.٥٠	-	٢.١	٠.٥	٣.٣٣	٠.٥	١.٢	شمال	جيري
%	١٦.٤	٣	٢		١			
	١							
١٣٦.٤٣	-	١.٩	٠.٥	٣.٣١	٠.٥	١.٤	يمين	مواشي
%	١٦.٢	١	١		١			
١٨٦.٦٧	-	٢.٨	٠.٥	٤.٣	٠.٥	١.٥	شمال	جيري
%	١٦.٢		١		١			
١١٢.٥٠	-	١.٨	٠.٥	٣.٤	٠.٥	١.٦	يمين	يوكو
%	١٦.٢		١		١			
١٢٨.٥٧	-	١.٨	٠.٥	٣.٢	٠.٥	١.٤	شمال	جيري
%	١٦.٢		١		١			

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 -

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٦٩ )

ماي جيري - مواشي جيري - يوكو جيري)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي.  
عرض نتائج الفرض الثالث:

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

### جدول (١٠)

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

ن = ١٥

قيمة ت	قيمة ف	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياسات	
		ع	س	ع	س		
٩.٥٤-	١.٨٣	٠.٥ ١	٣.٤	٠.٥ ٢	٢.٥٣	يمين	القياسات المهارة
٧.٢٨-	١.٧٩	٠.٥ ١	٣.٢	٠.٦ ٨	٣.٢١	شمال	
٨.٢-	١.٧٥	٠.٥ ١	٣.٨	٠.٧ ٤	٢.٨٦	يمين	
١٠.٨-	١.٧٢	٠.٥ ١	٤.١	٠.٤ ٩	٢.٣٢	شمال	
٩.٨١-	١.٦٨	٠.٥ ١	٣.٩٧	٠.٥ ٢	٢.٥٣	يمين	
٦.٦٩-	١.٦٤	٠.٤ ٩	٤.٣٥	٠.٥ ٢	٢.٣٥	شمال	
-	١.٦٠	٠.٥	٤.٤٧	٠.٥	٢.٤٧	يمين	

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٧٠ )



١٠.٦١		٢		٢			جيري
٨.٨٥-	١.٥٦	٠.٥ ٢	٣.٣٣	٠.٥ ١	٢.٤١	شمال	
٩.٩٩-	١.٥٢	٠.٥ ١	٣.٣١	٠.٥ ٢	٢.٤٧	يمين	مواشي
-	١.٤٨	٠.٥ ١	٤.٣	٠.٥ ٢	٢.٥٣	شمال	جيري
١٠.٦٤							
-	١.٤٤	٠.٥ ١	٣.٤	٠.٥ ٢	٢.٤٧	يمين	يوكو
١٠.٣٥							
-	١.٤٠	٠.٥ ١	٣.٢	٠.٥ ٢	٢.٤٧	شمال	جيري
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 على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياسات البعدي "

وأشارت النتائج في جدول (٨) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي

- البعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام الأسلوب التقليدي المتبع والذي طبق على

مبتدئين المجموعة الضابطة والذي يعتمد على الشرح اللفظي للمهارة قيد البحث والمطلوب تعلمها،

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٧١ )

وكذلك النموذج والتزام المدرب بتقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل الى الصعب والممارسة والتكرار من المتعلم، وتصحيح الأخطاء، حيث يتيح ذلك فرصاً للتعلم ما يؤثر إيجابياً بدوره على كفاءة الاداء المهارى.

كما يرجع الباحث هذه الفروق لوجود المدرب وقيامه بالشرح وأداء نموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعة المتعلمين أثناء الأداء، واعطاء التغذية الراجعة لهم جميعاً 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 والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياسات البعدية".

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياسات البعدية ". وأشارت النتائج في جدول (٩) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

وعزى 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 تفاعلاً 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 كل 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 والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعديية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة والتحصيل المعرفي لصالح القياسات البعدية " .

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " . أشارت النتائج في جدول (١٠) إلي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في القياسين البعديين للاختبارات المهارة 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 فعاليتها، 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 والمهارة 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 والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارة لصالح القياسات البعدي.

٥- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارة لصالح القياسات البعدي.

٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه 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 للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد ٣، العدد ٤٠، 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 للاعبين الكوميتيه وفقاً لبعض المتغيرات الفسيولوجية في رياضة الكاراتيه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، المجلد ٣، العدد ٣٠، 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، العدد ١، ٢٠١٣م.





- ٦- **عبد الحميد غريب شرف:** البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٢م.
- ٧- **عماد عبد الرحمن جردات:** أثر برنامج تدريبي في 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 على المتغيرات البدنية لدى طلبة الجامعة الهاشمية، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد ٣٨، ٢٠١١م.
- ٩- **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوي:** موسوعة الرياضة (تدريب الأثقال)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٠- **محمد حسن علاوى - محمد نصر الدين رضوان:** القياس في التربية الرياضية، وعلم النفس الرياضى، ط٣، دار الفكر العربى القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١١- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان:** اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٢- **محمد خليل عمران:** أثر تدريب البليومترك فى الوسطين المائي والأرضى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي 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 لاعبي كرة القدم للناشئين، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٦، ٢٠١٩م.
- ١٤- **محمد سعيد أبو النور:** تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ١٥- **مرفت محمد عبداللطيف:** تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروإيروبيك) علي مستوي الإعداد البدني للمبارزين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY  
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر ( يونيو ) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الثامن ) ( ٧٧ )