## ملخص للبحث باللغة العربية

**اسم البحث**

**تأثير استخدام تمرينات المقاومة المائية علي تنميه القدرة العضلية لدي لاعبي الكونغ فو**

**اســـم الباحـــث : أشرف جرجس سعد**
**التخصص الدقيق : المنازلات الرياضية**
**اســـم الكليـــة التربية الرياضية**
**اســـم الجامعـــة : بنها**
**اســـم الدولـــة : مصر**
**البريد الالكتروني :**

**هدف البحث :** التعرف علي **تأثير استخدام تمرينات المقاومة المائية علي تنميه القدرة العضلية لدي لاعبي الكونغ فو**

**المنهج المستخدم : المنهج التجريبي**

**عينة البحث وخصائصها :** (٥٠) ناشئ من ناشئي رياضة الكونغ فو، والمسجلين بالأتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠١٨م -٢٠١٩م.

**اهم الاستنتاجات :** لقدأظهرت نتائج الدراسة وجود أثر للتدريب باستخدام تدريبات المقاومة في الوسط المائي لدي المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات علي تنميه القدرة العضلية للرجلين لدي لاعبي الكونج فو.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## Search summary

**Search Name:**

Effect of using aquatic resistance exercises on developing the muscular power of kung Fu players

**Researcher Name**: Ashraf Greges Saad
**Faculty Name:** Faculty of Physical Education
**University Name:** Banha
**Name of the country:** Egypt
**E-mail:**

**Search aim:** investigating the effect of using aquatic resistance exercises on developing the muscular capacity of kung Fu players

**Curriculum used:** Experimental method

**Research Sample and Characteristics**: the sample was selected from (٤٠) Young kung Fu juniors registered with the Egyptian Kung Fu Federation for the sports season ٢٠١٨-٢٠١٩.

**The most important results:** The results of the study showed that there is an effect of training using resistance training in the aqueous medium in the experimental group in some variables on developing the muscular capacity of the two men in kung Fu players.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**تأثير استخدام تمرينات المقاومة المائية على تنمية القدرة العضلية لدى لاعبي الكونغ فو**

**أشرف جرجس سعد**

**مقدمة البحث :**

أصبح السباق في التقدم العلمي أهم السمات المميزة للعصر الذي نعيش فيه والذي أصبح خطوه من خطوات النجاح في إي نشاط رياضي في إي مجتمع ، وذلك باتباع الأسلوب العلمي المناسب مما يحتم علينا ضروره مواكبه والخطو بهذا التطور ومسايرته والتعايش معه ، وساهم علم التدريب الرياضي في عصرنا الحالي على دعم هذه الأهداف حيث يرتكز على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادي وقوانين العلوم الطبيعة والانسانية، كما يعتبر البحث العلمي هو بمثابه أداه لحل الكثير من المشكلات في مختلف المجلات ، وخاصة المجال الرياضي.

ويضيف **محمد حسن علاوي (١٩٩٢م)** من واجبات التدريب الرياضي الاستمرار في التنمية الخاصة للقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط المتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويره حتي يمكن الوصول بالفرد الى اعلى مستوى رياضي. (٩ :٣٨)

ولا يستطيع الرياضي اتقان المهارات الحركية الأساسية للعبة في حالة افتقاره ألى الصفات البدنية الضرورية لها وعلى هذا فإن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل ألية عن طريق تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس ، حيث يتم تطويرها بشكل وطريقة علمية تؤتي ثمارها فيما بعد ، بالأضافة ألى الأهتمام بالجوانب المهارية والنفسية التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي.(٦: ١٣)

وتعد التمرينات المائية أحد التمرينات التي استحدثت في فترة ليست طويلة وأصبحت نمط جديد ضمن النشاط البدني الذي لاقى صدى واسع الانتشار لتحقيق الأهداف البدنية والفسيولوجية.

(٢: ٤)

فالوسط المائي الذي يسبح فيه الفرد له خواص تختلف عن خواص غيره من التي تمارس خارج الماء ، من حيث طبيعة الماء وتكوينه وكثافته ومقاومته والتي يفقد الإنسان فيها الإحساس بالجاذبية الأرضية نتيجة للطفو في الماء حيث يقل وزن الجسم حوالي ٩٠% عندما يتواجد في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مياه يصل ارتفاعها إلى مستوى الكتفين، وتسمح للفرد بالتدريب لفترة أطول وبصورة متكررة عن التدريب خارج الماء إلى جانب اكتسابه المزيد من الفوائد دون أي احتمالات لإصابة المفاصل أو العضلات أو الأربطة العضلية، لذلك تعتبر التمرينات المائية لها أهمية كبيرة خاصة عند الناشئين. (٥: ٤٠)

ويرى **روتليدج .Rutledge (٢٠٠٧م)** أن تدريبات الوسط المائي لها تاثيرات أيجابية على كلا من القوة والسرعة والتحمل والقوة الإنفجارية والقدرة الهوائية.(١٧: ١٢)

كما يشير **تراتاروجا .Tartaruga (٢٠٠٩م)** ان تدريبات الوسط المائي تتميز عن تدريبات الأرضية من حيث تقليل قوة الضغط علي مفاصل الجسم أثناء أداء التدريبات.

(٢٣: ١١)

وقد أشارت **نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠م)** أن التمرينات المائية تحتاج إلى كميات كبيرة من الأكسجين ولفترات طويلة من العمل حيث تعمل على تحسين معدل النبض وتحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وذلك من خلال أنشطة تدريبات القوة والتحمل. (١١ : ١٣)

وتحظي رياضة الكونغ فو بأهتمام كبير منذ بداية تاريخ اللعبة في الصين كوسيلة لبناء الجسم ، كما تتميز رياضة الكونغ فو بالطابع القتالي والمهارات الفنية والتكتيكية العالية بالأضافة تميز الحركات بالخفة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ، كما انه يجب ان يتمتع لاعب الكونغ فو بالقدرة علي أداء ضربات سريعة باليدين والرجلين ، وأن يكون الجسم قويا ورشيقا ، والوقفات تكون ثابتة ، وأن تكون روح اللاعب مفعمة بالحيوية والنشاط ولديه عزيمة قوية وأن يكون لديه قوة مناسبة وقدرة عضلية ، وأن يكون لدية القدرة علي الهجوم بالأطراف الأربعة .

وتعتبر رياضة الكونغ فو أحد الرياضات التي تتطلب مواكبه التطور العلمي وذلك لما بها من حركات للدفاع عن النفس وبها الكثير من المقاومه للطبيعه مثل الجازبيه الارضيه وحركات أخري تحتاج الي المرونة والرشاقة العالية. (١٢: ٥)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن تدريبات الكونغ فو تحتاج الي التدريبات الداخلية والخارجية من خلال الدمج بين المونة الخارجية والقوة الداخلية كما تتطلب التناغم الحركي لكلا من الجزء العلوي للجسم والجزء السفلي للجسم أي الأنسجام بين حركات الذراعين والرجلين .

ومن أهم خصائص التدريب في رياضة الكونغ فو التركيز على الطاقة الداخلية من خلال حيث أنه يجب أن تبذل أطراف الجسم والجذع جهدا كبيرا عن القيام بأداء الحركة ، وعند وصول الرياضي لهذه المرحلة من التدريب فإن اداء الحركة يكون متميزا بالقوة والشدة وتبدو أكثر فاعلية وتأثيرا.(١٣: ١٦)

**مشكلة البحث :**

من خلال ألقرآت النظرية والدراسات السابقة والدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث ومن خلال عملة في مجال رياضة الكونغ فو لاحظ الباحث انخفاض في مستوي القدرة العضلية ، وكذلك في مهارات الركل بالرجلين وخاصه الرجل الغير نمطيه مثل اللاعب الأيمن القدم اليسري

ضعيفه مثل الركلة الأمامية أو الجانبية او الدائرية الخارجية والداخلية وكذلك بالنسبه للذراعين حيث اللكمات المستقيمة والصاعدة والجانبية وكذلك في الدفاع بالذراعين حيث عدم القدرة على صمود الذراعين في المهارات الدفاعية، ويعتقد الباحث أنه قد يكون ذلك ناتج عن انخفاض في القدرة العضلية للذراعين والرجلين المؤثرة على أداء المهارات لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة باجهزه ووسائل مختلفه يتم تطبيقها داخل الوسط المائي للناشئين ، والتعرف على تاثيرها على القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي رياضة الكونغ فو.

**أهداف البحث:**

**تأثير استخدام تمرينات المقاومة المائية على تنميه القدرة العضلية لدى لاعبي الكونغ فو**

**فروض البحث :**

في ضوء اهداف البحث يفترض الباحث الفروض الأتية :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- توجد فروض ذات دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدره العضليه (الرجلين) لناشئي الكونغ فو لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروض ذات دالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعةالتجريبية في متغيرات القدره العضليه (الرجلين) لناشئي الكونغ فو لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروض ذات دالة أحصائيه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية متغيرات القدرة العضلية(الرجلين)لناشئي الكونغ فو لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث :**

**القدره العضلية :**

- هي أقصي قوه يمكن انتاجها في أقل زمن ممكن .
- القدرة العضلية (القوه المميزة بالسرعة) =القوة ×المسافة÷ الزمن (٩: ٣٩٤)

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يمثل مجتمع البحث (٥٠) ناشئ من ناشئي رياضة الكونغ فو، والمسجلين بالأتحاد المصري للكونغ فو للموسم الرياضي ٢٠١٨م -٢٠١٩م.

تم تقسيم مجتمع وعينة البحث من ناشئي رياضة الكونغ فو حيث تكونت عينة البحث من (٥٠) ناشيء من ناشئي نادي اتحاد الشرطة الرياضي وتم تقسيمهم الي (٢٠) ناشيء للمجموعة التجريبية ، (٢٠) ناشيء للمجموعة الضابطة ، (١٠) ناشئين للعينة الاستطلاعية.

**أسباب اختيار العينة:**

١. أن يكون من الناشئين المسجلين بالأتحاد المصري للكونغ فو.

٢. أن يتراوح العمر التدريبي ما بين (٣-٤) سنوات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. أن يكون خالي من الأصابات.

٤. موافقة ولي الأمر على إجراء التجربة على ألناشيء.

**توصيف عينة البحث:**

كما يتضح من جدول (٢) توصيف عينة البحث.

**جدول (٢): توصيف مجتمع وعينة البحث**

| م | المجموعات | المتوسط | الانحراف | الوسيط | الالتواء |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | السن | ١٢.٠٢٠ | ١.١٨٦ | ١١.٥٠٠ | ٠.٦٤٧ |
| ٢ | الطول | ١٥٢.١٢٠ | ٩.٧٤٧ | ١٤٨.٠٠ | ٠.٣٩٩ |
| ٣ | الوزن | ٤١.٨٦٠ | ١٠.٤٩٣ | ٣٥.٠٠ | ٠.٢٥٣ |
| ٤ | العمر التدريبي | ٣.٧ | ٠.٥ | ٣.٥ | ٠.٤٥٧ |

**تجانس عينة البحث.**

قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث ككل باستخدام معامل الالتواء للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي لمتغيرات (السن –الطول–الوزن–وبعض المتغيرات البدنية والمهارية)، والتي قد تؤثر على نتائج البحثكما يوضح جدول (٣).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٣)**
**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية**

ن=٥٠

| المتغيرات | | | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعيارى | الوسيط | معامل الالتواء | معامل التفرطح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الجسمية | سن | | سنة | ١٢.٠٢٠ | ١.١٨٦ | ١١.٥٠٠ | ٠.٦٤٧ | *١.١٨٢- |
| | طول | | سم | ١٥٢.١٢٠ | ٩.٧٤٧ | ١٤٨.٠٠ | ٠.٣٩٩ | *٠.٢٩٠- |
| | وزن | | كجم | ٤١.٨٦٠ | ١٠.٤٩٣ | ٣٥.٠٠ | ٠.٢٥٣ | *١.٧٧٣- |
| الاختبار المهاري البدني | دفع دمية عن طريق الركلة الأمامية وتحديد المسافة الناتجة عن الركلة | الوثب الطويل | سم | ١٣٧.٧٠٠ | ٢٦.١٧٠ | ١٤٠.٠٠ | ٠.٠٨٠- | *٠.٨٩١- |
| | | بالقدم اليمنى | سم | ١٤٠.٧٠٠ | ٣٠.١١٨ | ١٣٧.٥٠ | ٠.١٤٩ | *١.١٤٩- |
| | | بالقدم اليسرى | سم | ١١٨.٩٠٠ | ١٣.٦٧٥ | ١٢٠.٠٠ | ٠.٠٩٠- | *١.١٥٣- |
| قدرة الرجلين | الوثب العريض من الثبات | | سم | ٢٦٣.٠٥ | ٥٢.٤١٦ | ٢٦١.٤١ | ٠.٥٥١- | *١.٤٥٣- |
| | الوثب العمودي | | سم | ٢٥.٥٢ | ٤.٢٥٦ | ٥٣.١١ | ٠.٤٨٣- | *٠.٩٨٦- |
| قدرة الذراعين بالذراعين | دفع كرة طبية بالذراعين معاً من الثبات | | سم | ٢٩٨.٩٠٠ | ٤٥.١٣٣ | ٢٨٥.٠٠ | ١.٠٦٦ | *٠.١٦٥- |
| | انبطاح مائل خلال (١٠) ثواني | | عدد | ٧.٢٨٠ | ٢.٥٥٥ | ٨.٠٠ | ٠.٠٦٦- | *١.٦٤١- |

يتضح من جدول (٣)انه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٤٩، أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠.٣٢٠: ١.٠٦٦) أي قيم معامل الالتواء واقعة بين (+٣) ما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن –الطول –الوزن–اختبارات قدرة عضلات الذراعين ، الرجلين، الاختبارات البدنية المهارية).

**تكافؤ مجموعتي البحث:**

قام الباحث بالتحليل الإحصائي لمتغيرات (السن –الطول –الوزن–الاختبارات البدنية المهارية –استمارة تقييم الأداء المهاري) لمجموعتي البحث بغرض التعرف على تكافؤ المجموعتين وجدول (٥) يوضح التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات قيد البحث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## جدول رقم (٤)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن–الطول–الوزن) والاختبارات البدنية ، البدنية المهارية

ن١ =ن ٢=٢٠

| المتغيرات | | | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الفرق بين المتوسط | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الجسمية | | سن | سنة | ١٢.٠٥ | ١.٢٣٤ | ١٢.١٥ | ١.٢٢٥ | ٠.١٠ | ٠٣٢٦.- |
| | | طول | سم | ١٤٩.٦٠ | ١١.٣٩٨ | ١٥٤.٢٠ | ٨.٥١٣ | ٤.٦٠ | ١.٥٢٦- |
| | | وزن | كجم | ٤٢.٦٥ | ١٠.٨١٠ | ٤٢.١٠ | ١٠.٦٥٦ | ٠.٥٥ | *٠.١٤٠ |
| الأختبار البدني المهاري | دفع دمية عن طريق الركلة الأمامية وتحديد المسافة الناتجة عن الركلة | الوثب الطويل | سم | ١٤٣.٧٥ | ٢٤.٧٥٥ | ١٣٤.٠٠ | ٢٧.٢٢٢ | ٩.٧٥ | ١.٠٤٣ |
| | | بالقدم اليمني | سم | ١٤١.٠٠ | ٢٩.٩٣٨ | ١٤٢.٠٠ | ٢٩.٧٠٩ | ١.٠٠ | ٠.١٣٢- |
| | | بالقدم اليسرى | سم | ١١٩.٧٥٠ | ١٤.٣٧٠ | ١١٨.٠٠٠ | ١٣.٨٠٣ | ١.٧٥٠ | ٠.٣٥٠ |
| قدرة الرجلين | | الوثب العريض من الثبات | سم | ٢.٦٥ | ١٥.٤١٦ | ٢.٧٦ | ١٧.٤١٦ | ٠.١١ | ٠.٤٥٣ |
| | | الوثب العمودي | سم | ١٥.٥٢ | ٣.٢٥ | ١٤.٥٢ | ٢.٢٥ | ١.٠٣ | ٠.٥٦٤ |
| قدرة الذراعين بالذراعين | | دفع كرة طبية بالذراعينمعاً من الثبات | سم | ٢٩٨.٧٥٠ | ٤٣.١٩٠ | ٣٠١.٧٥٠ | ٤٦.٦٠٢ | ٣.٠٠٠ | ٠.٢١٢- |
| | | انبطاح مائل خلال (١٠) ثواني | عدد | ٧.١٠٠ | ٢.٦٥٣ | ٧.١١٠ | ٢.٤٨٩ | ٠.٠١٠ | ٠.٨٣٤ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٣٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة (-١.٥٢٦*: ١.٠٤٣*) اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

**أدوات جمع البيانات:**

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول ( سم )
- ميزان طبى لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات طبية .
- أحبال مطاطية.
- دمبلز .
- حمام سباحة.
- استمارات تسجيل بيانات أفراد العينة.

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء الخاصة بالبرنامج الرياضي (عناصر اللياقة البدنية – مدى مناسبة التمرينات – عدد الوحدات الإسبوعية ) . مرفق (٢)

٢-استمارة استطلاع رأى الخبراء بأهم الأختبارات البدنية (عناصر اللياقة البدنية – مدى مناسبة التمرينات – عدد الوحدات الإسبوعية ) . مرفق (٣)

**المعاملات العلمية للإختبارت قيد البحث .**

**١. الصدق:**

ولحساب الصدق للاختبارات البدنية والمهارية يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٩/٢٩م قام "الباحث" باستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة مكونة من (١٠) ناشئين يتراوح العمر التدريبي من ٣-٤ سنوات ، والثانية وعددهم (١٠) ناشئين من عينة الدراسة الاستطلاعية من ناشئي الكونغ فو وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات البدنية تمت المقارنة بين المجموعتين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## جدول (٥)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المتميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن ١=ن٢ = ١٠

| المتغيرات | | | وحدة القياس | المجموعة المميزة | | المجموعة غير المتميزة | | الفرق بين المتوسط | قيمة "ت"* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الاختبار البدني المهاري | دفع دمية عن طريق الركلة الأمامية وتحديد المسافة الناتجة عن الركلة | الوثب الطويل | سم | ١٥٣.٠٠ | ١٤.١٨١ | ١٣٣.٠٠ | ٢٧.١٠٠ | ٢٠.٠٠ | -٢.٢٦٨* |
| | | بالقدم اليمني | سم | ١٧٢.٥٠ | ١٢.٩٦٣ | ١٣٧.٥٠ | ٣٤.١٧٦ | ٣٥.٠٠ | -٢.٨١١* |
| | | بالقدم اليسرى | سم | ١٢٤.٥٠ | ١٠.٦٥٨ | ١١٩.٠٠ | ١٣.٢٩١ | ٥.٥٠ | -١.١١٩* |
| القدرة العضلية للرجلين | الوثب العريض من الثبات | | م | ٢.٧٥ | ١٥.١٠ | ٢.٦٠ | ١٧.٤١ | ٠.١٥ | ٠.٨٥٤ |
| | الوثب العمودي | | سم | ١٤.٧٥ | ٣.٢٠ | ١٤.٥٥ | ٣.١٥ | ٠.٢٠ | ٠.٩٨٦ |
| القدرة العضلية للذراعين | دفع كرة طبية بالذراعينمعاً من الثبات | | سم | ٣٣٥.٠٠ | ٥١.٩٠٨ | ٢٩٣.٥٠ | ٥٠.١٦٩ | ٤١.٥٠ | -١.٤٣٨* |
| | انبطاح مائل خلال (١٠) ثواني | | عدد | ٩.١٠ | ٠.٩٩٤ | ٨.٠٠ | ٢.٦٢٤ | ١.١٠ | -١.١٤٦* |

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (١.١١٩*: ٣.٠٠٩*) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات البدنية قيد البحث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**٢. الثبات:**

قام "الباحث" بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة من البحث الاستطلاعية وعددهم ٢٠ناشي يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٩/٣٠م وتم إعادة التطبيق يوم الثلاثاء٢٠١٨/١٠/٩م، وبفاصل زمني قدره ثمان إيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بفارق زمني قدرة ثمان أيام.

**جدول (٦)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية**

**ن =١٠**

| | المتغيرات | | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | الفرق بين المتوسط | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| الاختبار البدني المهاري | دفع دمية عن طريق الركلة الأمامية وتحديد المسافة الناتجة عن الركلة | الوثب الطويل | سم | ١٣٣.٠٠٠ | ٢٧.١٠٠ | ١٤٢.٠٠٠ | ١٦.٨٦٥ | ٩.٠٠٠ | ٠.٨٨٥ |
| | | بالقدم اليمني | سم | ١٣٧.٥٠٠ | ٣٤.١٧٦ | ١٤٧.٠٠٠ | ٢٤.٩٦٦ | ٩.٥٠٠ | ٠.٩٠٥ |
| | | بالقدم اليسرى | سم | ١١٩.٠٠٠ | ١٣.٢٩١ | ١٢٢.٥٠٠ | ٩.٢٠٤ | ٣.٥٠٠ | ٠.٨٤٠ |
| مقدرة التوازن | الوثب العريض من الثبات | | م | ٢.٧٥ | ٢٥.١٠ | ٢.٦٠ | ١٧.٤١ | ٠.١٥ | ٠.٨٥٤ |
| | الوثب العمودي | | سم | ١٤.٧٥ | ٣.٢٠ | ١٤.٥٥ | ٣.١٥ | ٠.٢٠ | ٠.٩٨٦ |
| مقدرة التحمل | دفع كرة طبية بالذراعين معاً من الثبات | | سم | ٢٩٣.٥٠٠ | ٥٠.١٦٩ | ٣٢٤.٠٠٠ | ٣٣.٩٧٧ | ٣٠.٥٠٠ | ٠.٩٢٣ |
| | انبطاح مائل خلال (١٠) ثواني | | عدد | ٨.٠٠٠ | ٢.٦٢٤ | ٨.٣٠٠ | ٢.١٦٢ | ٠.٣٠٠ | ٠.٠٧٨ |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية= ٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضـح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصـرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٠٧٨: ٠.٩٤٥) وجاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

**البرنامج التدريبي المقترح:**

**الهدف من البرنامج:**

يهدف البرنامج المقترح الى تطوير المستوي البدني (القدرة العضلية للرجلين والذراعين) والمهاري لدي ناشئي الكونغ فو.

**فترة البرنامج :**

يستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع يتراوح زمن الزحدة من (٩٠-١٢٠ق) ، وذلك بالتدريب أيام السبت، الاثنين، الأربعاء من كل أسبوع.

**أسس وضع البرنامج:**

بعد الأطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن للباحث أن يستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي:

**أولاً: الأسس العامة:**

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة في البحث.
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه.
- مراعاة التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

**ثانياً: الأسس الخاصة:**

-تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.

-تحديد الأغراض الفرعية.

-اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.

أ- تمرينات للإحماء والإطالة.

ب- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات .

ج- تمرينات للتهدئة والاسترخاء.

-تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة – التكرارات – الحجم – فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

-بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.

-استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.

-استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

**كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج منها:**

- التأكد من سلامة وصحة اللاعبين.
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل طفل ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنيا على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل طفل في عينة البحث.
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائي شدته من ٤٠-٦٠% لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية.
- يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية – عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج – محتوى جزء الإحماء – محتوى جزء الإعداد البدني العام – محتوى الجزء الأساسي – محتوى الجزء الختامي).
- **محتوي الوحدات التدريبية:**

تحتوى الوحدات التدريبية علي الاجزاء الاتية :

١. **الاحماء** : ويشمل على تمرينات تسلهم في رفع درجه حرارة الجسم والتهيئة النفسية والاطالة

٢. **الاعداد البدني العام** : ويشمل علي تمرينات متنوعه للتاثير الايجابي علي المجموعات العضليه الاساسيه

٣. **الاعداد البدني الخاص** : ويشمل علي تمرينات خاصه لتطوير القدرات الحركية والبدنيه الخاصة المتطلبة للاداء او من خلال التدريب علي المهارات الحركيه المميزه للكونغ فو ( اساليب )

٤. **الجزء الرئيسي** : من خلال تنميه ما وضع البرنامج من اجله .

٥. **الجزء الختامي** : ويشمل علي التمرينات تساهم في عودة الجسم الي حالته الطبيعية وسرعة استعاده الشفاء من خلال تمرينات الاسترخاء والتنفس .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**اجزاء الوحده التدريبيه ومشتملاتها :**

- الاحماء وزمنه يتراوح بين (١٠_١٥)دقيقه والشده الحمل متوسطه (٥٠%)وتعادل معدلات النبض من (١٢٠_١٥٠) ن/ق ويشمل علي تمرينات تساهم في رفع درجه حرارة الجسم وتنشيط الدوره الدمويه

**٢. الجزء الإساسي ويشمل علي :**

**ا. الأعداد البدني العام** : وزمنه يتراوح من (١٠_١٥) دقيقه وشده متوسطه تعادل (٦٠%) معدل النبض من (١٢٠_١٥٠)ن/ق ويشمل علي تمرينات لتقوية المجموعات العضليه الكبيرة

**بـ . الاعداد البدني الخاص** : وزمنه يتراوح من (٣٠_٤٠)دقيقة حيث يتم التدريب باستخدام تمرينات مشابهة للاداء الحركي باستخدام المهارات الخاصه برياضه الكونغ فو وهنا يقوم الباحث بتطويع التمرينات لتنمية عنصر القوه المميزه بالسرعه :

- شده الحمل من (٦٠_٩٠%) من اقصي ما يستطيع الناشي اداؤه علي ان يتم التدرج في الحمل خلال الوحدات التدريبية.
- معدل النبض يتراوح ما بين (١٢٠_١٦٠) ن/ق تقريبا علي ان يرتفع مع ارتفاع الحمل .
- زمن الاداء للتمرين (١٥)ث تقريبا مع مراعاه ارتفاع الاحمال .
- فتره الراحة (٤٥) ث . (٣) ق بين المجموعات .
- تكرار المجموعات (٥) مرات مع مراعاة ارتفاع الاحمال .
- سرعه الاداء اقصي ما يمكن .

**٢- الأعداد المهاري:**

زمنه يتراوح من (١٠_١٥ق)شدة الحمل من (٧٠_٨٠%)من اقصي مقدرة للناشيمعدل النبض من (١٦٥_١٨٠) ن/ق وسرعه الاداء المهاري عالية يتم خلالها تنفيذ تدريبات خاصة داخل الوسط المائي لتنميه عنصر القوه المميزه بالسرعة والتكرار من (٢_٣) تكرارات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**٣. الجزء الختامي :**

يشمل على التهدئة وزمنه (٥- ١٠ق)وشده الحمل متوسطه ومعدل النبض من (١٢٠_١٥٠) ن/ق وتشمل علي تمرينات لاستعادة الشفاء.

**الدراسة الاستطلاعية:**

قام "الباحث" بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠م حتى ٢٠١٨/١٠/٥م على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين من عينة البحث الأصلية، وذلك بهدف :

١- التأكد من مدى مناسبة البرنامجالتدريبي لقدرات الناشئين.

٢- مناسبة زمن الوحدة التدريبية على أفراد العينة .

٣- التعرف على المعوقات المتعلقة بإمكانية تطبيق تجربة البحث.

٤- إجراء المعاملات العلمية (الصدق – والثبات) للاختبارات قيد البحث.

**اجراءات البحث :**

**القياس القبلي:**

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى جميع المتغيرات قيد الدراسة وذلك وذلك في الفترة من ٢٠١٨/٩/٣٠م إلى ٢٠١٨/١٠/٩م.

**التجربة الأساسية:**

قام الباحث بتدريب عينة البحث التجريبية في نفس الوقت والظروف خلال الثلاث ايام ، وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٠/١٠م إلى ٢٠١٨/١٢/١٥م.

**القياس البعدي:**

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث ، مع مراعاة نفس ظروف وشروط التطبيق التى تم إتباعها فى القياسات القبلية ، وبعد الإنتهاء من تطبيق وسائل جمع البيانات المحدده قيد البحث ، قامت الباحثة بإتباع خطوات التصحيح المدرجة فى مفتاح المقياس قيد البحث ثم قامت بتفريغ هذه البيانات فى إستمارة معده لذلك وتنظيمها لمعالجتها إحصائياً وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٧م إلى ٢٠١٨/١٢/١٩م.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:**

قام الباحث بتحليل البيانات الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائى **(SPSS)** ، بحيث تم تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية لها كالأتى :-

١. إستخدام المتوسطات الحسابية ($\bar{X}$)، الإنحرافاتالمعيارية ($\sigma$)، ومعاملات الألتواء (SK)، وذلك لتوصيف عينة البحث الكلية فى أبعاد المقياس قيد البحث.

٢. إستخدام معامل الإرتباط **Re Test** للثبات عن طريق إعادة الإختبار .

٣. إستخدام إختبار (ت) للفروق بين المجموعات t- test .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**عرض ومناقشة النتائج:**

**أولاً : عرض النتائج :**

- **عرض نتائج الفرض الأول :**

**والذي ينص على**" توجد فروض ذات داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة العضلية (الرجلين) قيد البحث لدي لاعبي الكونغ فو لصالح القياس البعدي .

**جدول (٧)**

**دلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي المجموعة الضابطة**

**في المتغيرات قيد البحث**

**ن=٢٠**

| | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسط | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| القدرة العضلية | الوثب العريض من الثبات | م | ٢.٧٥ | ٠.١٥ | ٢.٨٥ | ٠.٢٠ | ٠.١ | ٠.٥٨٦ |
| | الوثب العمودي | سم | ١٤.٧٠ | ٣.٢٥ | ١٥.٠٠ | ٢.٤٥ | ٠.٣ | ٠.٨٥٦ |

**قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=١٩**

يتضح من نتائج جدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة لأختبار (الوثب العريض من الثبات – الوثب العمودي) .

- **مناقشة نتائج الفرض الأول:**

ويعزي الباحث هذه النتائج الي استخدام البرنامج التقليدي لتدريب الناشئين حيت تعتمد البرامج الحالية علي التدريبات التقليدية التي لا تتناسب مع المرحلة العمرية ، والتي تعتمد بشكل كبير علي تعليم وتدريب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الناشـــئين فنيات الحركات في رياضـــة الكونغ فو دون الأنتباه الي التقنين الجيد لبرامج التدريب أو اســـتخدام تدريبات اخري مثل التدريبات بالمقومة في الوسط المائي كوسيلة لتطوير القدرات البدنية لدي ناشئي رياضة الكونغ فو.

وقد أوضح **بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٩م)** أن ممارسة الرياضة والنشاط الحركي في السن الصغير ترفع من مستوى اللياقة البدنية للفرد مما يعمل على تحسين الحالة الصحية وتقوية الصحة العامة مع تقدم العمر إذا استمر في الممارسة، وسوف تقيهم من مخاطر أمراض كثيرة وخاصة إذا كانت تلك الممارسة تخضع للاشتراطات والقواعد الصحية وتمارس بالشكل الذي يتناسب مع مختلف الظروف للأفراد الممارسين حيث أن الأنشطة البدنية المنظمة بمثابة أسلوب وقائي علاجي في نفس الوقت. (٣ : ٨١، ١٩٠)

حيث يري **عصـام عبد الخالق (١٩٩٠م)** ان التدريب الرياضـي عمليه اسـاسـيه وتربويه مبنيه علي الاســس العلميه والقواعد التربويه والاخلاقية بهدف الوصـــول بالفرد الي اعلي مســـتوي ممكن في النشـــاط الممارس من خلال تنميه وتحسين القدرات البدنيه والحركيه والخططيه والعقليه والنفسيه والاخلاقية.(٩:١١)

ويمثل حمل التدريب القاعدة الأساسية للتدريب الرياضـي وهو الوسيلة الرئيسية للتأثير علي الفرد ، من خلال العبء أو الجهد البدني والعصـبي الذي يقع علي الرياضـي وأجهزتة المختلفة (الجهاز العصـبي ، الجهاز العضلي ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي) كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة.

ويري الباحث انه أنه يجب علي العاملين في مجال تدريب رياضـــة الكونغ فو الخذ في الأعتبار أن يتم تقنين برامج التدريب الخاصة بالناشئي علي اسس علمية تعتمد علي التخطيط الجيد لهذة البرامج التدريبية واســتخدام وســائل واســاليب تدريبية متنوعة تعمل علي زيادة اقبال الناشــئن علي العملية التدريبية وتحقيق مستويات مرضية من الداء الرياضي لمهارات رياضة الكونغ فو.

**وبهذا يتأكد صحة الفرض الأول.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **عرض نتائج الفرض الثاني:**

**والذي ينص علي** " توجد فروض ذات داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية (الرجلين) قيد البحث لدي لاعبي الكونغ فو لصالح القياس البعدي .

**جدول (٨)**

**دلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي المجموعة التجريبية**

**في المتغيرات قيد البحث**

**ن = ٢٠**

| | المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسط | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| القدرة العضلية | الوثب العريض من الثبات | م | ٢.٨٠ | ٠.٢٥ | ٣.٢٥ | ٠.٥٠ | ٠.٤٥ | *٤.٥٨٧ |
| | الوثب العمودي | سم | ١٤.٨٥ | ٥.١٤ | ٢٠.١٥ | ٦.٤٥ | ٥.٣ | *٦.٤٥٧ |

**قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=١٩**

يتضح من نتائج جدول (٨) أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات قدرة الرجلين (الوثب العريض من الثبات – الوثب العمودي) لصالح القياس البعدي.

- **مناقشة نتائج الفرض الثاني:**

ويرجع الباحث هذه النتائج الي تطبيق برنامج تدريبات المقاومة باستخدام الوسط المائي بالنسبة للمجموعة التجريبية بالأضافة الي الأعداد الجيد لتدريبات المقاومات بالوسط المائي والأهتمام بتقنين حمل التدريب بما يتناسب مع المرحلة العمرية لعينة البحث من الناشئين ، مما اسفر الي نتائج إيجابية لدي المجموعة التجريبية بالنسبة لأختبارات القدرات البدنية ، اختبار البدني المهاري قيد البحث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويري **روتليدج .Rutledge(٢٠٠٧م)** الي ان تدريبات الوسط المائي لها تاثيرات ايجابية علي كلا من القوة والسرعة والتحمل والقوة الإنفجارية والقدرة الهوائية.(١٧: ١٢)

كما يشير **تراتاروجا .Tartaruga (٢٠٠٩م)** ان تدريبات الوسط المائي تتميز عن تدريبات الأرضية من حيث تقليل قوة الضغط علي مفاصل الجسم أثناء أداء التدريبات.

(٢٣: ١١)

وقد أشارت **نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠م)** أن التمرينات المائية تحتاج إلى كميات كبيرة من الأكسجين ولفترات طويلة من العمل حيث تعمل على تحسين معدل النبض وتحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وذلك من خلال أنشطة تدريبات القوة والتحمل. (١١ : ١٣)

كما يري الباحث أهمية الأهتمام بتدريبات القدرة العضلية للذراعين والرجلين لما لها من تأثيرات اساسية بالنسبة لمهارات رياضة الكونغ فو .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، **إسلام خليل عبد القادر (٢٠٠٦م)(٢) ، حيدر غضبان ابراهيم (٢٠١٦م)(٤) ، كنجي وآخرونkeyite al (٢٠٠٧م) (٢٠) ،جوان كولادو وأخرون Juan coloaded al (٢٠٠٩م)(١٨) ،كمال كنعان وأخرون al Kamal Kanaan (٢٠١١م)(٢١) .**

**وبهذا يتأكد صحة الفرض الثاني.**

- **عرض نتائج الفرض الثالث:**

**والذي ينص علي** " توجد فروض ذات داله إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرة العضلية (الرجلين) قيد البحث لدي لاعبي الكونغ فو لصالح المجموعة التجريبية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**جدول (٩)**

**دلاله الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية**

**في المتغيرات قيد البحث**

**ن١=ن٢=٢٠**

| المتغيرات | | وحدة القياس | للمجموعة الضابطة | | للمجموعة التجريبية | | الفرق بين المتوسط | قيمة (ت) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| القياسات البدنية | الوثب العريض من الثبات | م | ٢.٨٥ | ٠.٢٠ | ٣.٢٥ | ٠.٥٠ | ٠.٥٤ | *٣.٢٥٧ |
| | الوثب العمودي | سم | ١٥.٠٠ | ٢.٤٥ | ٢٠.١٥ | ٦.٤٥ | ٥.١٥ | *٤.٥٦٨ |

**قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=١٩**

يتضـــح من نتائج جدول (٩)، أنه توجد فروق دالة احصـــائيا بين القياســـين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، اختبار ركل دمية بالقدم اليسري لصالح المجموعة التجريبية.

**٣. مناقشة نتائج الفرض الثالث:**

ويرجع "الباحث" تفوق المجموعة التجريبية على الضـــابطة باســـتخدام التدريب المائي مع المجموعة التجريبية مما أضاف عصراً لزيادة القوة العضلية لدي ناشئين المجموعة التجريبية، بينما تم استخدام التدريب التقليدي مع المجموعة الضابطة لتنمية القدرات العضلية.

كما يعزو الباحث هذه النتائج الي تأثير البرنامج التدريبي المائي المقترح حيث أن البرنامج مبني على الأسس العلمية ومتمشيًا مع مبادئ التدريب الحديثة ، والتزام الناشئين بتعليمات المدرب والتطبيق الكامل لكل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ما هو مخططله ، مما كان له تاثيرا ايجابيا لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات القدرة العضلية للذراعين والرجلين .

وقد اوضح **طلحه حسام الدين (١٩٩٤م)** الي امكانيه اداء وبذل مستوي عال من الشغل (ناتج القوه والمسافه) بمستوي عالي من السرعه ، لذا فان القدره العضليه هي ناتج القوه والسرعه ويمكن التعبير عنها بالمعادله التاليه : القدره = القوه × السرعه. (٧: ١٥،١٦)

كما أضاف انه تعتبر القدره العضليه صفه بدنيه مركبه فهي مزيج من القوه العضليه والسرعه لاخراج نمط حركي توافقي ، اي انها تتطلب درجه من عاليه من التركيز لدمج السرعه مع القوه العضلية.

ويشير **عبد العزيز النمر ونياريمان الخطيب (١٩٩٦م)** ان القدره العضليه ترتبط ارتباط بالقوه القصوي وتنمي باستخدام وسائل تدريبيه مماثله ، والزياده في القوه او السرعه سوف تودي الي زياده في القدره ، ويعتقد الكثير من العلماء ان التدريب بشده قدها ٨٥% لعدد سته تكرارات يعد حدا ملائما للحصول علي افضل تنميه لكل من القوه القصوي والقدره العضليه في نفس الوقت. (٨: ٦٨)

**ويري الباحث أن استخدام تدريبات المقاومة في الوسط المائي** تساعد علي اكتساب القدرات البدنية بطريقة أكثر تشويقاً وتمنح شعوراً بالارتياح بالأمان لا يمكن الإحساس به على الأرض ، إذ أن التمرينات المائية تريح من عبء الوزن الكامل للجسم .

كما يشير **تراتاروجا .Tartaruga (٢٠٠٩م)** ان تدريبات الوسط المائي تتميز عن تدريبات الأرضية من حيث تقليل قوة الضغط علي مفاصل الجسم أثناء أداء التدريبات. (٢٣: ٢٠)

يري كلا من **كريس ماك (١٩٨٧م) ، وفرن هل ، واخرون(١٩٩٢م)** علي ان اداء الحركه في الماء تعتبر وسيله لدفع الجسم ضد مقاومه تتخذ ثلاث اشكال ففي التدريب المائي يلقي الجسم مقاومه كبيره من الماء لا تقابل درجه المقاومه الناتجه عن التدريب الرياضي الارضي او مقاومه الهواء والذي يقل عن كثافته

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عن الماء اذن فالمقاومه التي يلقاها الجسم نظرا لاستخدام الفرد اجزاء معينه لدفع الماء تختلف من حاله الي اخري. (١٥: ١٢٤) (١٦: ٥٩)

ويري **روتليدج .Rutledge(٢٠٠٧م)** الي ان تدريبات الوسط المائي لها تاثيرات ايجابية علي كلا من القوة والسرعة والتحمل والقوة الإنفجارية والقدرة الهوائية.(١٧: ١٢)

ويري الباحث أن استخدام تدريبات المقاومة تناسبت مع المتطلبات الخاصة برياضة الكونغ فو ، حيث أشار **يحي السيد (٢٠٠٠م)** ان تشي تعني تدفق الطاقه الذاتية ، وتشير الي القوة الصادرة من العقل مشاركه بين الدوره الدمويه والتنفس ، كما أن الووشو الصيني يربط ارتاط وثيقا باهميه التدريب علي (تشي ) الطاقه الذاتيه والتحكم بالنفس ، علي سبيل المثال المتدرب علي اسلوب التايجي لابد له وان يعمق الطاقه الذاتيه الي منطقه اسفل البطن وان تكون بارتباط مباشر مع الذهن والمتدرب علي اسلوب شاولين يجب ان يجعل الطاقه الذاتيه تندفع بسرعه البرق ويتم ذلك عن طريق تدريب الاعضاء حتي تتم عمليه الفاعليه.

( ١٢: ٤)

كما أن أحد المتطلبات الأساسية في عملية الدمج بين الحركات الخاصة برياضة الكونغ فو هو الدمج بين الجزء العلوي للجسم مع الجزء السفلي للجسم ، كما يجب أن يكون هناك أنسجام بين حركات الذراعين مع حركات الرجلين ، ويطلق علية الدمج الثلاثي الخارجي.

كما أن تكتيكات الوشو كونغ فو تتطلب توازنا وتحكما عند أداء المتدريب للحركة أو الوضع ، ولذلك يجب الشعور بالجهد الواقع علي أجزاء الجسم حيث أن أطراف الجسم تبذل جهدا كبيرا عند أداء الحركة ، وهذا التركيز الداخلي يؤدي الي أداء حركات تتميز بالقوة والشدة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، **إسلام خليل عبد القادر (٢٠٠٦م)(٢) ، حيدر غضبان ابراهيم (٢٠١٦م)(٤) ، كنجي وآخرونKeyite al (٢٠٠٧م) (٢٠) ،جوان كولادو وأخرون Juan Cloudlet al (٢٠٠٩م)(١٨) ،كمال كنعان وأخرون Kamal Kanaan al (٢٠١١م)(٢١) .**

**وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

## الأستنتاجات ، التوصيات :

- **أولا الأستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجة الإحصائية للبيانات ومناقشة النتائج تم التوصل إلى الاستخلاص التالي:

١- لا توجد فروق دالة احصـــائيا بين القياســين القبلي والبعدي للمجموعة الضــابطة بالنســبة لأختبار (الوثب العريض من الثبات – الوثب العمودي) .

٢- توجد فروق دالة احصـــائيا بين القياســين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات قدرة الرجلين (الوثب العريض من الثبات – الوثب العمودي) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصـــائيا بين القياســين البعديين للمجموعتين التجريبية والضـــابطة في اختبارات القدرة العضـــلية للذراعين والرجلين ، اختبار ركل دمية بالقدم اليســـري لصـــالح المجموعة التجريبية.

**ثانيا –التوصيات :**

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي "الباحث" بما يلي:

١. استخدام التدريب المائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتركيب الجسم في الأندية مراكز الشباب وخاصة للفئات العمرية الصغيرة.
٢. الاسترشاد بالتدريب المائي في اجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.
٣. الاستفادة من ميزات مقاومة الوسط المائي لما له من تأثيرفي زيادة القوة العضلية.
٤. العمل على استخدام تمرينات المقاومة المائية علي تنميه القدرة العضلية لدي الرياضيين لما له من تأثير إيجابي على الناشئين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

**قائمة المراجع :**

**أولا – المراجع باللغة العربية:**

١- **احمد محمد مصطفي سالم (٢٠١٢م):** تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائي علي الأداء الفني لمسابقة جري المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير/ كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٢- **إسلام خليل عبد القادر(٢٠٠٦م):**تأثير استخدام التدريب المائي علي تنميه القدرة العضلية للاعبي كره الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٣- **بهاء الدين ابراهيم سلامه(٢٠٠٨م)** : الخصائص الكيميائيه الحيويه لفسيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربي ، القاهره .

٤- **حيدر غضبان (٢٠١٦م):**تأثير تدريبات بالوسط المائي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي كرة القدم لمناشئين ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية.

٥- **خيريةإبراهيم السكري (١٩٨٧م):** إثر التدريب خارج الماء وداخله لتحسين التحمل اللاهوائي بحث منشور بالمجلةالعلمية في المؤتمر العلمي الأول كليه التربيةالرياضية بنات . جامعه حلوان.

٦- **خيريه السكري، محمد جابر بريقع(١٩٩١م):**تمرينات الماء منشاه العارف الاسكندريه ط.

٧- **طلحه حسين حسام الدين(١٩٩٣م):** الموسوعه العلميه في التدريب الرياضي ( القوه ـالقدره ـ تحمل القوه . المرونه) ٣٠٠ تمرين مصور ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره.

٨- **عبد العزيز النمر ، ونـاريمان الخطيب (٢٠٠٠م)** : تدريب الاثقال ، وتصميم برنامج القوه والتخطيط الموسم التدريبي ، ملركز الكتاب للنشر ، القاهره.

٩- **عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٠م):**التدريب الرياضي نظريه وتطبيقات دار الكتب جامعه الإسكندرية.

١٠-**محمد حسن علاوي (١٩٩٢م):** علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهره .

١١-**نعمات احمد عبد الرحمن(٢٠٠٠م)** : الانشطه الهوئيه ، منشاه المعارف ، الاسكندريه

١٢-**يحي فوزي (٢٠٠٠م): الملاكم الشبح ، مكتبه** مدبولي ، القاهره .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣-**يحي فوزي (١٩٩٤م): الساندشو الصيني ، ترجمه** قانون الاتحاد الدولي للووشو ، الطبعه العاشره ، مكتبه مدبولي ، القاهره.

**ثانيا – المراجع باللغة الأنجليزية :**

١٤- **Anu Valtonen, MSc, TapaniPöyhönen, PhD, SariannaSipilä, PhD, Ari Heinonen, (٢٠١٠):** Effects of Aquatic Resistance Training on Mobility Limitation and Lower-Limb Impairments After Knee Replacement/j.apmr, Vol ٩١,

١٥- **Cress Mc (١٩٨٧): Effect** of training on max thigh strength and muscle morphology in septvagennar seaports execs vol .٦٧, no ١٠

١٦- **Fern Hall (١٩٩٢): water-based** exercise from treadmill an arm ergometry in cardiac pantients med, scienssportand ex. Vol ,٢٤, No١

١٧- **Henkil Man & Liza (٢٠٠٤):**The effect of assertive behavior on training women in self-defense sports**,** scions sportand ex. Vol ,٣٣, No١

١٨- **Juan Colado, VíctorTella, +١ author Luis Muñiz González and… (٢٠٠٩):** effects of a short-term periodized aquatic resistance program (PARP) on upper-limb maximum strength, leg muscular power, and body composition, Journal of strength Medicine, Psychology.

١٩- **Kanitz (٢٠١٥): Two** deep-water training programs on cardiac, respiratory and muscle strength responses in adults. scienssportand ex. Vol ,٣٠, No١

٢٠- **Kenjy (٢٠٠٧):**The effect of the water training program on the muscles and the heartbeat of all ages**,** scienss portand ex. Vol ,٤٠, No١

٢١- **K. KAMALAKKANNAN١, DR. KAUKAB AZEEM٢, DR. C. ARUMUGAM٣ (٢٠٠٧):** The effect of aquatic plyometric training with and without resistance on selected physical fitness variables among volleyball players journal of College, Tiruvannamalai, Tamil nadu, India.

٢٢- **Saavedra (٢٠٠٧):** The effect of the water training program on the quality of health and the level of fitness of women, Med Sci Sports Exerc; ٣٤:٥٤٤-٥١.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٣- **Tartaruga, L.A.,Tartaruga, M.P., Marcelo Coregent, M., & Gabriela Love's. G. (٢٠٠٩).** Physiologic and kinematical effects of water run training on running performance., International Journal of Aquatic Research and Education

ثالثا - موقع شبكة المعلومات الدولية:

٢٤- https://aquastrength.com/blogs/news/aquatic-resistance-training-going-from-strength-to-strength

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com