**تأثير استخدام التدريب بالأثقال فى الوسط المائى على تحسين القدرة العضلية الخاصة للأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم**

**[[1]](#footnote-2)\* د / أحمد محمد حامد حيدر**

***ويهدف التدريب الرياضى الى محاوله الوصول بالفرد لاعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الانشطه الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فان التدريب الرياضى يسعى الى تنمية وتطوير كل من عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والمرونة والتحمل)والمهارات الحركيه الرياضية والقدرات الخططية والحالة النفسية للفرد.(19: 36)***

***ويعد التدريب بالاثقال احد الطرق التى تحقق تقدماً فى التدريب الرياضى، وهوالخطوه الاولى نحو ممارسة أى لعبة رياضية ولذلك فان التخطيط العلمى الجيد لبرامج التدريب بالاثقال يؤدى الى تنمية كل عنصر من عناصراللياقة البدنية كالقوة والسرعة معا بواسطة زياده الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة الى الحدود المرغوبة . حيث أشارت العديد من المراجع أن التدريب بالاثقال يؤثر ايجابياً على ممارسى اللعبة كما يحسن ويطور من الأداء الرياضى بالاضافة الى امكانية استخدامة لمختلف انواع الانشطة الرياضية لسهولة التحكم فى المقاومات.(12: 66)***

***وتشير ليزا رونى Liza Rooney (2001م) إلى أن التدريب فى الوسط المائى يزيد وينمى القوة العضلية، ويحسن من حالة القلب الوظيفية، كما أنه مفيد لجميع أجزاء الجسم حيث أنه يجعل الضغط أقل على الأربطة والمفاصل، كما أن مقاومة الماء تزيد من الشدة القصوى للعمل العضلى وأن التحرك السريع فى الماء يزيد من المقاومة. (9: 4)***

***وتعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية وأهم الدعامات التى يعتمد عليها الأداء الرياضى وهى التى يتأسس عليها وصول الفرد الرياضى الى البطولة، كما أنها تؤثر بدرجة كبيره على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والمرونة وخاصة بالنسبة لأنواع الانشطة الرياضية التى ترتبط فيها استخدام القوة العضلية لهذة العناصر. (19: 91)***

***ويتفق كل من "بانكلى Binkeley" (1996) و"مفتى إبراهيم" (2004) على أن التدريب داخل الوسط المائى يؤدى إلى زيادة القدرة والتحمل العضلى وتحسن المرونة والتوازن لدرجة كبيرة ، كما أن له تأثير إيجابى على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصى .*(22 : 4) , ( 20 : 236)**

**وتذكر "خيرية السكرى وآخرون" (2004) أن طرق التدريب بمقاومة الوسط المائى يعتبر وسيلة مساعدة إيجابية لرفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الحركى للاعبين دون إجهاد أو إصابة للأربطة والأوتار أو إحداث ضغط على المفاصل أو شد للعضلات كما يحدث فى التدريبات الأرضية .( 8 :51 )ويتفق معها كل من "سومى وكولير Soumie& Collier" (2003) حيث أوضحوا أن مقاومة الماء تحت ضغط متعادل ومتوازن على جميع أجزاء الجسم المغمور فى الماء يساعد ذلك على تحسين اللياقة البدنية العامة للجسم ، فلا يسبب تكرار التدريبات فيه حدوث إصابات أو آلام فى المفاصل والأربطة . (27 : 79)**

***وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد انماط القوة العضلية وهى أهم متطلبات السباحة لجميع أجزاء الجسم عامة وبصفة خاصة لعضلات الذراعين والرجلين حيث يمثلا المصدر الرئيسى للقوة المحركة فى السباحة.(24:25)***

***ويشير عصام حلمى، محمد بريقع (1997م) أن القوة المميزة بالسرعة رغم أنها تتكون من مكون القوة ومكون السرعة، فهى تزيد بزيادة مكون القوة أو زيادة مكون سرعة الانقباض العضلى، أو زيادة كلا المكونين، وعادة يكون أفضل وسيلة لزيادة القوة المميزة بالسرعة هو مكون القوة. (15: 72)***

***ويشير ماجليشوmaglischo, (1993م) على أن القوة المميزة بالسرعة تمكن السباح من بذل قوة اكثر وبسرعة اكبر خلال السباحة بما ينعكس علىسرعة السباح.(87:26)***

***ولقد لاحظ الباحث من خلال العمل فى مجال التدريب انخفاض مستوى الاداء للناشئين عن المستوى المتوقع الوصول الية وانخفاض المستوى البدنى وايضا صعوبة فى الاستمرار لإتمام المسافة المطلوبة منهم بكفاءة بجانب سرعة ظهور علامات التعب عليهن أثناء الأداء، ويرى الباحث أن ذلك قد يرجع الى افتقار الناشئين القوة المميزة بالسرعة، حيث تعتبر الركيزة الاولى التى تبنى عليها امكانية الاستمرار فى بذل الجهد وتطوير مستوى الأداء، وبما أن رياضة كرة القدم من الرياضات التى تحتاج عنصر القوة المميزة بالسرعة التى تتطلب قدرات بدنية خاصة لمؤديها، لذلك يفضل تنمية هذه القدرات بالبرامج التدريبية التى تصمم على أسس علمية صحيحة.***

***رأى الباحث ومن خلال استطلاع لأراء الخبراء فى مجال التدريب والمسح المرجعى بشأن أفضل أساليب التدريب فى الوسط المائي أن التدريب بالأثقال فى الوسط المائى يعد من أفضل وأمثل الطرق التى تساعد على تنمية العناصر البدنية لأكتساب القوة المميزة بالسرعة حيث أن التدريب بالأثقال فى الوسط المائى يجعل الألياف العضلية المشتركة فى المجهود العضلى لديها القدرة على التحمل واستيعاب المجهود الزائد مما يؤدى إلى قوة العضلات وسرعتها ومرونة المفاصل واستطاله العضلات دون التعرض لأى إصابات وتحمل العبء البدنى.***

***لذا رأى الباحث أن استخدام تدريبات الاثقال فى الوسط المائى يمكن أن تؤثر على تحسين القوة العضلية الخاصة(القوة المميزة بالسرعة) للناشئين فى كرة القدم، وتكون ركيزة لرفع مستوى الاداء المهارى-والمستوى البدنى) لناشئ كرة القدم، وذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومات الماء باستخدام أثقال متدرجة..***

***وعلى حد علم الباحث ومن خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة فى المجال لاحظ أن هذه الدراسة لم يتطرق اليها أحد من قبل فى كرة القدم مما دفع الباحث الى القيام بهذه الدراسة.***

*أهداف البحث:*

***يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبى مقترح بالاثقال فى الوسط المائى ومعرفة تأثيرة على:***

1. ***تحسين القوة العضلية الخاصة(القوة المميزة بالسرعة).***
2. ***تحسين مستوى الاداء المهارى .***

*فروض البحث:*

1. ***توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.***
2. ***توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.***
3. ***توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية .***

*مصطلحات البحث:*

*-التدريب بالاثقال:weight training*

***يستخدم لوصف نوع من التمرين الذى يتطلب من الجهاز العضلى للجسم أن يتحرك أو يحاول أن يتحرك ضد نوع من أنواع المقاومة المضادة.(18: 75)***

*-تدريبات الوسط المائى: "تعريف أجرائى"*

***هى تمرينات تؤدى فى الماء أما حرة أو باستخدام أدوات تهدف التطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى***

*-القوة المميزة بالسرعة (القدرة) Strength characteristic by speed :*

***"كفاءة الفرد فى التغلب على مقومات مختلفة بأقل وقت ممكن".(14: 138)***

الدراسات السابقـة : **1 ـ قام "كاستيل وكاروليس Castel &Caroles" (2000) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات مائية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، وتم ذلك على عينة قوامها (42) طالباً بالجامعة تم تقسميهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، واستغرق البرنامج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات فى الأسبوع ، زمن الوحدة (60ق) ومن أهم النتائج حدوث تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرياضة البيسبول ( القوة العضلية ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ) لـدى أفـراد المجموعـة التجريبية (25) .**

**2 ـ قام "عصام الدين محمد عبد الرازق" (2005) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريبات داخل الوسط المائى لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم وتم ذلك على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منهما (15) لاعباً بدورى الدرجة الأولى ، واستغرق البرنامج (12) أسبوعاً بواقع (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع ، زمن الوحدة (120ق) ، ومن أهم النتائج حدوث تحسن لصالح المجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة ( تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة الاستجابة ، المرونة ، تحمل السرعة ) (13) .**

**3. قام "هارمر وجينيفر Harmer, H. & Jennifer" (2005) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التدريبات البليومترية المائية على الوثب العمودى والقوة العضلية ومدى مفصلى الركبة عند لاعبات الكرة الطائرة ، وتم ذلك على عينة قوامها (20) لاعبة من سن (13 – 16) سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى للتدريبات البليومترية المائية والأخرى للتدريبات البليومترية الأرضية ، استغرق البرنامج (6) أسابيع بواقع (وحدتين) فى الأسبوع، زمن الوحدة (45ق)، ومن أهم النتائج تحسن قياسات مجموعة التدريبات البليومترية المائية فى الوثب العمودى والقوة العضلية مع تجنب التأثير السلبى على الأربطة والمفاصل للتدريب البليومترى داخل الوسط المائى عنها على الأرض (23).**

**4 ـ قام "أيمن كمال الجندى" (2007) بدراسة تهدف إلى التعرف على إستخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائى على مستوى الأداء البدنى والإنجاز الرقمى لناشئ السباحة ، وتم ذلك على عينة قوامها (30) ناشئ فى سن (12 – 13) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية واستغرق البرنامج (9) أسابيع بواقع (4) وحدات فى الأسبوع، زمن الوحدة (90ق)، وتم تطبيق تمرينات الإطالة داخل الوسط المائى على المجموعة التجريبية الأولى، وتمرينات الإطالة خارج الوسط المائى على المجموعة التجريبية الثانية، وتم التدريب داخل وخارج الماء على المجموعة التجريبية الثالثة ومن أهم النتائج تفوق المجموعة الأولى والثالثة على المجموعة الثانية فى طول الضربات ومستوى الإنجاز الرقمى للسباحات الأربعة (3)**

**5ــ قامت "هارييت سالبتش واخرونHareit S. &el,at. " (2007) تهدف الدراسه الى التعرف على تأثير ممارسه الجمباز الايقاعى على شكل الجسم والاضطرابات الغذائيه لدىالنخبهمن لاعبات الجمباز الايقاعى ، بلغ حجم العينه (50) لاعبه من النخبه للمنتخب الالمانى للجمباز الايقاعى ، متوسط أعمارهن ( 14.8) سنه ، ( 58) من المرضى الاناث المصابون بمرض فقدان الشهيه (AN) Anorexia Nervosa ، متوسط اعمارهن ( 15.5) سنه ، ( 56) من طالبات المدارس الثانويه لديهن اضطرابات غذائيه ، تم تطبيق اختبار للكشف عن تشوهات الجسم ، تم قياس وزن الجسم ، الطول ، مؤشر كتلة الجسم ، أظهرت أهم النتائج إنخفاض دال فى مؤشركتلة الجسم لدى اللاعبات النخبه مقارنتا بطالبات الثانويه ،و ارتفاع دال فى مؤشر كتلة الجسم لدى لاعبات الجمباز الايقاعى مقارنتا بمرضى (AN) ،اختبار تشوه الجسم كان هناك ارتفاع دال للمرضى (AN) عن لاعبات الجمباز الايقاعى وطالبات المدارس الثانويه . (27)**

**إجراءات البحث**

**منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث**

يتمثل مجتمع هذا البحث من لاعبى 18 سنة بنادى سرس الليان

وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشي 18 سنة بنادى سرس الليان للعام 2015/2016 م وبلغ قوام عينة البحث ( 30 ) ناشئ كرة قدم، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (15) ناشئ كرة قدم والأخرى ضابطة وعددها (15) ناشئ كرة قدم ، كما تم الأستعانة (10) ناشئكعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

**جدول(1)**

**توصيف عينة البحث**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **العينة** | **الاساسية** | **الاستطلاعية** | **المجموع** |
| **التجريبية** | **الضابطة** |
| **العدد** | **15** | **15** | **10** | **40** |

**أسباب إختيار عينة البحث:-**

* سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجدهم فى نفس النادى العامل به مدرب .
* سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبى لتواجدهم فى نفس العمر الزمنى وكذلك المستوى المهارى.
* توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

**تجانس العينة:**

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (40)ناشئ كرة قدم بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول–الوزن –العمر الزمني – الإختبارات البدنية والمهارية) ومرفق (1) يوضحتجانس عينة البحثفي متغيرات (الطول–الوزن –العمر الزمني – الإختبارات البدنية - المهارية) .مرفق (1)

**وسائل وأدوات جمع البيانات:**

**إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:**

إستمارات تسجيل بيانات(الطول-الوزن-السن)

إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية

إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهاريه

**الاختبارات البدنية مرفق (2)**

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لايجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث.مرفق (2)

نظرا لما يتضمنه الأداء في كرة القدم كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراءكالتالي:

قام الباحث بالاستعانة بآراء الخبراء في مجال كرة القدم والتدريب وعددهم (10) خبراء مرفق (2)عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفة.

**الاختبارات المهارية أعداد "محمد عبد الستار محمود عبد القادر " مرفق (3)**

**المعاملات العلميه للإختبارات المستخدمة فى البحث: مرفق (4)**

حيث اشارت النتائج الخاصة بالعينة الاستطلاعية الى أن الاختبارات المستخدمة فى البحث تتمتع بصدق وثبات عالى.

**الدراسات الإستطلاعية:**

**الدراسة الإستطلاعية الأولى**

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية من يوم 10/5/2015 الموافقالاحدعلى عينه قوامها 10ناشئ وذلك لحساب صدق وثبات الإختبارات قيد البحث، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقة بفارق زمنى 7 أيام.

**البرنامج التعليمى مرفق(5)**

تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الاسبوع اى اشتمل البرنامج على 24 وحدة وكانت الفترة الزمنية من 24/5/2015 الموافق الاحد الى يوم 12/7/2015 الموافق الاحد.

**الدراسة الأساسية:**

**القياسات القبلية:**

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى المتغيرات قيد البحث يومى 23/5/2015 الموافق السبت.

**القياسات البعدية:**

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (8) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فىيوم 13/7/2015 الموافق الاثنين، كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

|  |  |
| --- | --- |
| **المعالجات الإحصائية:** |  |
| المتوسط الحسابى  | معامل الإلتواء  |
| الإنحراف المعيارى  | إختبار (ت) |
| الوسيط | معامل إرتباط بيرسون |

**عرض ومناقشة النتائج:**

***عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذى ينص على "توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى"***

**جدول(2)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **االقدرات البدنية** | قوة القبضة اليمنى | **كجم** | 27.40 | 2.35 | 38.80 | 2.98 | 11.40- | 23.46 |
| قوة القبضة الشمال | **كجم** | 23.00 | 2.07 | 34.87 | 3.07 | 11.87- | 17.39 |
| قوة الظهر  | **كجم** | 164.20 | 7.49 | 184.53 | 8.09 | 20.33- | 61.00 |
| قوة الرجلين | **السنتيميتر** | 205.67 | 8.21 | 226.33 | 7.19 | 20.67- | 45.50 |
| دفع كرة طبية | **السنتيميتر** | 312.33 | 8.21 | 337.67 | 8.63 | 25.33- | 76.00 |
| **الوثب العمودى** | **السنتيميتر** | 24.67 | 1.59 | 33.80 | 1.86 | 9.13- | 20.01 |
| **الوثب العريض** | **السنتيميتر** | 220.33 | 7.43 | 243.00 | 9.41 | 22.67- | 10.99 |
| **سرعة ثلاث وثبات متتابعة "طويلة** | **مسافة / زمن** | 2.20 | 0.07 | 3.70 | 0.84 | 1.50- | 7.09 |
| **سرعة3 حجلات يمين** | **مسافة / زمن** | 2.53 | 0.08 | 3.71 | 0.30 | 1.18- | 12.89 |
| **سرعة3 حجلات شمال** | **مسافة / زمن** | 2.56 | 0.07 | 3.69 | 0.22 | 1.13- | 17.18 |
| **زمن تكرار الوثب العمودي 5 تكرارات** | **الثانية** | 2.55 | 0.11 | 3.84 | 0.32 | 1.29- | 15.92 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى القدرات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة التجريبية

**جدول(3)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | وحدة القياس | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.30 | 0.21 | 1.79 | 0.19 | 0.51 | 51.00 |
| **زمن أداء الاستلام والتمرير** | **"ث"** | 1.32 | 0.19 | 0.85 | 0.17 | 0.47 | 16.05 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 3.62 | 0.30 | 2.63 | 0.29 | 0.98 | 30.98 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.03 | 0.28 | 2.48 | 0.28 | 0.55 | 166.00 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير** | **"ث"** | 5.29 | 0.44 | 4.37 | 0.32 | 0.92 | 7.26 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 8.32 | 0.45 | 6.84 | 0.43 | 1.47 | 11.71 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.11 | 0.29 | 2.59 | 0.28 | 0.52 | 55.64 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 6.85 | 0.52 | 5.96 | 0.51 | 0.89 | 7.15 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.96 | 0.64 | 8.55 | 0.55 | 1.41 | 11.08 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.10 | 0.29 | 2.50 | 0.45 | 0.61 | 9.34 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 6.85 | 0.50 | 5.80 | 0.29 | 1.04 | 8.19 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.95 | 0.64 | 8.30 | 0.55 | 1.65 | 12.69 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.30 | 0.24 | 2.75 | 0.21 | 0.55 | 25.04 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **"ث"** | 5.87 | 0.33 | 5.25 | 0.29 | 0.62 | 17.36 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.17 | 0.40 | 8.00 | 0.35 | 1.17 | 24.47 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى المهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة التجريبية**.**

**جدول(4)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى دقة المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **دقة** | **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **الدرجة** | 2.00 | 0.85 | 3.80 | 0.41 | 1.80- | 9.00 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **الدرجة** | 1.60 | 0.74 | 3.87 | 0.35 | 2.27- | 9.93 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **الدرجة** | 1.87 | 0.83 | 3.80 | 0.56 | 1.93- | 7.79 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى دقةالمهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة التجريبية

ويتضح من جداول (2 ،3 ،4) وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة التجريبيةفى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ***وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "حاتم سنى محمد يوسف" (4)، "خالد عبد الرؤوف إبراهيم" (7)، "صلاح سيد على زايد" (11)، "عفاف السيد شعبان" (16)، على أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأثقال أثر إيجابياً فى تنمية القوة المميزة بالسرعة مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء والمستوى الرقمى، كما تتفق هذه النتائج مع رأى "محمد إبراهيم شحاتة" (18) على أن أفضل أسلوب لتنمية القوة المميزة بالسرعة يكون باستخدام الأثقال لتدريب المجموعات العضلية العاملة فى النشاط الرياضى الممارس، وما أشار إليه "عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب" (12) أن سرعة الأداء عند تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون قريبة أو مماثلة لسرعة الأداء للنشاط الممارس لأن أداء تدريبات القوة المميزة بالسرعة ببطء يقلل من تأثير التدريب،انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلىوالبعدى فى المستوى المهارى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى وتتفق هذه النتائج أيضاً مع دراسة كلاً من "نادية محمد الصاوى" (21)،"حسام الدين فاروق حسين" (5)، "صفاء صالح حسين" (10) ، "سحر عبد العزيز حجازى، نادية محمد الصاوى" (9) على أن التدريب فى الوسط المائى له تأثير إيجابى على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى.***

***كما تتفق هذه النتائج مع دراسة "عمر محمد السيد الكردى" (17)، "صلاح السيد على زيدان" (11)، "اليمانى عبد الرازق على" (2) على أن دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية كان لصالح القياس البعدى فى جميع متغيرات البحث.***

**وهذا يحقق الفرض الاول والذى ينص على " *توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى"***

1. ***عرض ومناقشة الفرض الثانى والذى ينص على "توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى"***

**جدول(5)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **االقدرات البدنية** | قوة القبضة اليمنى | **كجم** | 27.00 | 2.20 | 32.33 | 2.26 | 5.33- | 9.15 |
| قوة القبضة الشمال | **كجم** | 23.13 | 1.92 | 30.40 | 1.72 | 7.27- | 39.99 |
| قوة الظهر  | **كجم** | 163.73 | 6.61 | 172.47 | 5.95 | 8.73- | 32.75 |
| قوة الرجلين | **السنتيميتر** | 205.33 | 9.54 | 215.47 | 9.22 | 10.13- | 12.51 |
| دفع كرة طبية | **السنتيميتر** | 308.67 | 9.54 | 317.00 | 7.97 | 8.33- | 8.92 |
| **الوثب العمودى** | **السنتيميتر** | 24.13 | 1.13 | 27.73 | 1.71 | 3.60- | 16.84 |
| **الوثب العريض** | **السنتيميتر** | 220.67 | 7.53 | 231.67 | 7.24 | 11.00- | 15.20 |
| **سرعة ثلاث وثبات متتابعة "طويلة** | **مسافة / زمن** | 2.12 | 0.19 | 3.04 | 0.13 | 0.92- | 15.32 |
| **سرعة3 حجلات يمين** | **مسافة / زمن** | 2.52 | 0.07 | 3.27 | 0.10 | 0.74- | 34.28 |
| **سرعة3 حجلات شمال** | **مسافة / زمن** | 2.53 | 0.10 | 3.38 | 0.05 | 0.84- | 29.16 |
| **زمن تكرار الوثب العمودي 5 تكرارات** | **الثانية** | 2.60 | 0.14 | 3.32 | 0.13 | 0.72- | 13.52 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى القدرات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة الضابطة

**جدول(6)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى المهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | وحدة القياس | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.30 | 0.22 | 2.06 | 0.18 | 0.24 | 9.09 |
| **زمن أداء الاستلام والتمرير** | **"ث"** | 1.30 | 0.20 | 1.12 | 0.23 | 0.19 | 14.00 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 3.60 | 0.31 | 3.17 | 0.29 | 0.44 | 16.75 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.02 | 0.28 | 2.73 | 0.30 | 0.29 | 33.62 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير** | **"ث"** | 5.17 | 0.49 | 5.03 | 0.48 | 0.13 | 2.00 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 8.18 | 0.63 | 7.76 | 0.64 | 0.42 | 6.38 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.10 | 0.31 | 2.86 | 0.28 | 0.24 | 16.68 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 6.88 | 0.54 | 6.66 | 0.52 | 0.22 | 23.50 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.98 | 0.61 | 9.52 | 0.59 | 0.46 | 27.60 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.10 | 0.29 | 2.82 | 0.25 | 0.27 | 4.41 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 6.87 | 0.50 | 6.51 | 0.48 | 0.36 | 4.00 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.97 | 0.55 | 9.34 | 0.51 | 0.63 | 5.96 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 3.29 | 0.18 | 3.11 | 0.13 | 0.18 | 8.57 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **"ث"** | 5.90 | 0.35 | 5.60 | 0.33 | 0.30 | 10.42 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 9.19 | 0.34 | 8.71 | 0.34 | 0.48 | 12.84 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (6) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى المهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة التجريبية

**جدول(7)**

**دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى دقة المهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة**

**(ن =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **القياس القبلى**  | **القياس البعدى** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **دقة** | **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **الدرجة** | 1.73 | 0.46 | 1.87 | 0.74 | 0.13- | 0.52 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **الدرجة** | 1.67 | 0.90 | 2.07 | 0.70 | 0.40- | 1.47 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **الدرجة** | 1.93 | 0.80 | 2.20 | 0.68 | 0.27- | 1.29 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوي معنوية (0.05) = 2.14

يتضح من جدول (7) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى دقةالمهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة الضابطةبينما لا توجد فروق فى دقة مهارة الاستلام من الحركة ثم التمرير.

ويتضح من جداول (5 ،6 ،7) وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى قيد البحث للمجموعة الضابطةفى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ***يرجع الباحث هذه النتائج نظراً للبرنامج التقليدى واسلوب التدريب المتبع مع المجموعة الضابطة قد اثر على القدرات البدنية نتايجة الممارسة المستمرة والاداء البدنى الناتج عن الممارسة المستمرة للتدريب مما ادى التى تحسن القدرات البدنية قيد البحث والتى عملت على تحسين المهارات المركبة قيد البحث.***

**وهذا يحقق الفرض الثانى والذى ينص على " *توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى"***

* *عرض وناقشة الفرض الثالث والذى ينص على "توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية ".*

**جدول(8)**

**دلالة الفروق بين القياس البعدى لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة**

**(ن1=ن2 =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | **المجموعة الضابطة** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **االقدرات البدنية** | قوة القبضة اليمنى | **كجم** | 38.80 | 2.98 | 32.33 | 2.26 | 6.47 | 6.70 |
| قوة القبضة الشمال | **كجم** | 34.87 | 3.07 | 30.40 | 1.72 | 4.47 | 4.92 |
| قوة الظهر  | **كجم** | 184.53 | 8.09 | 172.47 | 5.95 | 12.07 | 4.65 |
| قوة الرجلين | **السنتيميتر** | 226.33 | 7.19 | 215.47 | 9.22 | 10.87 | 3.60 |
| دفع كرة طبية | **السنتيميتر** | 337.67 | 8.63 | 317.00 | 7.97 | 20.67 | 6.81 |
| **الوثب العمودى** | **السنتيميتر** | 33.80 | 1.86 | 27.73 | 1.71 | 6.07 | 9.30 |
| **الوثب العريض** | **السنتيميتر** | 243.00 | 9.41 | 231.67 | 7.24 | 11.33 | 3.70 |
| **سرعة ثلاث وثبات متتابعة "طويلة** | **مسافة / زمن** | 3.70 | 0.84 | 3.04 | 0.13 | 0.67 | 3.02 |
| **سرعة3 حجلات يمين** | **مسافة / زمن** | 3.71 | 0.30 | 3.27 | 0.10 | 0.44 | 5.50 |
| **سرعة3 حجلات شمال** | **مسافة / زمن** | 3.69 | 0.22 | 3.38 | 0.05 | 0.32 | 5.42 |
| **زمن تكرار الوثب العمودي 5 تكرارات** | **الثانية** | 3.84 | 0.32 | 3.32 | 0.13 | 0.53 | 5.95 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوية (0.05) = 2.05

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى القدرات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

**جدول(9)**

**دلالة الفروق بين القياس البعدى المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة**

(ن1=ن2 =15)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | وحدة القياس | **المجموعة التجريبية** | **المجموعة الضابطة** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 1.79 | 0.19 | 2.06 | 0.18 | 0.27- | 4.04 |
| **زمن أداء الاستلام والتمرير** | **"ث"** | 0.85 | 0.17 | 1.12 | 0.23 | 0.27- | 3.65 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 2.63 | 0.29 | 3.17 | 0.29 | 0.53- | 5.05 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.48 | 0.28 | 2.73 | 0.30 | 0.25- | 2.39 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير** | **"ث"** | 4.37 | 0.32 | 5.03 | 0.48 | 0.66- | 4.47 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 6.84 | 0.43 | 7.76 | 0.64 | 0.91- | 4.61 |
| **الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.59 | 0.28 | 2.86 | 0.28 | 0.27- | 2.64 |
| **زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 5.96 | 0.51 | 6.66 | 0.52 | 0.69- | 3.66 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 8.55 | 0.55 | 9.52 | 0.59 | 0.96- | 4.63 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.50 | 0.45 | 2.82 | 0.25 | 0.33- | 2.50 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي ثم التمرير** | **"ث"** | 5.80 | 0.29 | 6.51 | 0.48 | 0.71- | 4.92 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 8.30 | 0.55 | 9.34 | 0.51 | 1.04- | 5.38 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **زمن العدو قبل الاستلام** | **"ث"** | 2.75 | 0.21 | 3.11 | 0.13 | 0.36- | 5.58 |
| **زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **"ث"** | 5.25 | 0.29 | 5.60 | 0.33 | 0.35- | 3.09 |
| **الزمن الإجمالي** | **"ث"** | 8.00 | 0.35 | 8.71 | 0.34 | 0.71- | 5.65 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوية (0.05) = 2.05

يتضح من جدول (9) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى المهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

**جدول(10)**

**دلالة الفروق بين القياس البعدى لدقة المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية الضابطة**

**(ن1=ن2 =15)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **وحدة القياس** | **المجموعة التجريبية** | **المجموعة الضابطة** | **الفرق بين المتوسطين** | **قيمة (ت)** |
| **س/** | **ع** | **س/** | **ع** |
| **دقة** | **الاستلام من الحركة ثم التمرير** | **الدرجة** | 3.80 | 0.41 | 1.87 | 0.74 | 1.93 | 8.80 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجزاجي بالكرة ثم التمرير** | **الدرجة** | 3.87 | 0.35 | 2.07 | 0.70 | 1.80 | 8.86 |
| **استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير** | **الدرجة** | 3.80 | 0.56 | 2.20 | 0.68 | 1.60 | 7.06 |

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوية (0.05) = 2.05

يتضح من جدول (10) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى دقةالمهارات قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس البعدىللمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

ويتضح من جداول (8 ،9 ،10)وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين القياس البعدىللمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية***وهذا يتفق مع دراسة "عفاف السيد شعبان" (2004م) (16)، "عمر محمد السيد الكردى" (2003م) (17)، "أسامة أحمد محمد ذكى" (2002م) (1)، " حمدى قاسم محمد" (1995م) (6)، "ديفيد كلوتش" (1986م) (24) على أن معدلات نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية أكبر بكثير من المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث وأيضاً تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى جميع قياسات القوة المميزة بالسرعة مستوى الأداء المهارى .***

**وهذا يحقق الفرض الثالث والذى ينص على " *توجد فروق إحصائية دالة معنويا بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية"***

الإستخلاصات و التوصيـات

آولاً الإستخلاصات :  **فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى الآتى : 1 - أثر برنامج التدريب بمقاومة الوسط المائى تأثير إيجابى على الصفات البدنية الخاصة والأداء المهارى لناشئ كرة القدم فى المجموعة التجريبية**

**1 - أثر برنامج التدريب التقليدى على الصفات البدنية الخاصة و الأداء المهارى لناشئ كرة القدم فى المجموعة الضابطة .**

**1 - أثر برنامج التدريب بمقاومة الوسط المائى تأثير إيجابى على الصفات البدنية الخاصة و الأداء المهارى لناشئ كرة القدم فى المجموعة التجريبية بصورة أفضل من التدريبات التقليدية للمجموعة الضابطة . ثانياً التوصيـات : فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلى : 1 - توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج للعاملين فى مجال تدريب كرة القدم للناشئين . 2 - إجراء المزيد من البرامج التدريبية بمقاومة الوسط المائى للمراحل العمرية المختلفة .**

**3 - الإهتمام بتنمية الثقافة الخاصة بتمرينات الاثقال من خلال الدورات التدريبية للمدربين**

**4 - إجراء أبحاث أخرى تتناول التدريبات بالاثقال ومقارنتها داخل وخارج الماء.**

المراجع :

اولاً المراجع العربية:

1. *أسامة أحمد محمد ذكى (2002م): تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على تنمية القوة الانفجارية للطرف السفلى وعلاقتها بالإنجاز الرقمى للوثب الثلاثى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.*
2. *اليمانى عبد الرازق على (1997م): تأثير برنامج تدريبى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمى للوثب الطويل للمرحلة الثانية الأزهرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.*
3. أيمن كمال الجندى (**2007) : "تأثير إستخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسطالمائى على مستوى الأداء البدنى والإنجاز الرقمى لناشئ السباحة "، رسالة دكتوراة غيمنشورة،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.**
4. *حاتم حسنى محمد يوسف (1992م): تأثير برنامج تدريبى بالأثقال فى فترة إعداد المنتخب المصرى للناشئين فى السباحة على تقدم المستوى الرقمى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة القاهرة.*
5. *حسام الدين فاروق حسين (1997م): تأثير استخدام الأوزان الخفيفة فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى فى السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.*
6. *حمدى قاسم محمد شلبى (1995م): أثر برنامج تدريبى بالأثقال على الأداء المهارى فى كرة السلة بالتطبيق على طلاب كليه التربية الرياضية ببور سعيد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد، جامعة قناة السويس.*
7. *خالد عبد الرؤوف إبراهيم (1997م): تأثير برنامج التدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الدفع لاعبى من وضع الصراع أرضاً للمصارعين من 18-20 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس*
8. **خيرية إبراهيم السكرى ومحمد جابر بريقع وعاصم الشناوى : التخطيط لتدريب الأداء الفنى فى الوسطالمائى ، منشأة المعارفالإسكندرية ، 2004.**
9. *سحر عبد العزيز حجازى ونادية محمد الصاوى (2003م):* ***فاعلية التدريب بالأثقال فى الوسط المائى لتطوير بعض القدرات الحركية وأثرها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.***
10. *صفاء صالح حسين (2000م): فعالية التدريب بمقاومات مختلفة فى الوسط المائى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبات الكاراتيه (درجة أولى). إنتاج علمى*
11. *صلاح سيد على زايد (2000م): تأثير برنامج تدريبى بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القوة العضلية لناشئ الكاراتيه فى مرحلة ما قبل البلوغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.*
12. *عبد العزيز أحمد عبد العزيز، وناريمان الخطيب (1996م):* ***"تدريب الأثقال"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.***
13. عبد العزيز النمر وعمرو السكرى(1997):**التدريب الرياضى الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .**
14. *عصام عبد الخالق (2003م):* ***"التدريب الرياضى (نظريات – تطبيقات)، منشأة المعارف، القاهرة، ط11.***
15. *عصام محمد أمين حلمى، محمد جابر بريقع (1997م):* ***"التدريب الرياضى – أسس مفاهيم – اتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.***
16. *عفاف السيد شعبان (2004م): فعالية برنامج تدريبى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الهجومية فى التايكندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق*
17. *عمر محمد السيد الكردى (2003م): التطوير الديناميكى للقوة المميزة بالسرعة لسباحى الحرة وعلاقتها بالإنجاز الرقمى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.*
18. *محمد إبراهيم شحاته (1997م): "التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية.*
19. *محمد حسن علاوى (1994م):* ***"علم التدريب الرياضى"، منشأة المعارف، القاهرة، ط13***
20. مفتى إبراهيم(2004م):**اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية ، سلسلة معالم رياضية ، القاهرة .**
21. *نادية محمد الصاوى (1995م): تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الوسط المائى وأثرة على مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.*

ثانياً المراجع الاجنبية:

1. **Binkley Helen(1996):** Water Exercises Effect of Improving Muscular Strength and Endurance in Elderly Innercity African Medicine Sport Italy .
2. **Dan Benardot , RD. Fascism(2006):** Advanced Sports Nutrition, Human Kinetics, United States .
3. **David clutch (1986):** *The effect of depth Jump and weight training on leg strength and vertical jump research quarteriy for exercise and sporvol 54,.*
4. **Harriet Salbach , Nora Klinkowski , Ernst Pfeiffer(2007)**: Body Attitudinal andAspects of Eating Disorders in Rhythmic Gymnasts, Image International journalof Descriptive Experimental Psychopathology, Vol No. 6 .
5. **Maglisho, E.W., (1993):** *Swimming even faster, Mayfield listing company, california*
6. **Soumie& Collier D(2003):** Effect of Orttnritis exercise Pragrans on Functiona; Fittnesand Perceived Actirities of Daily Livin Measures in Older Adults with Arthritis . www. Pulemed.
1. \*مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية للينين جامعة بنها [↑](#footnote-ref-2)