

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على مستوى اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة " *م. د/ مبارك محمد حامد محمد نوفل

مقدمة ومشكلة البحث: -

من أجل تطوير رياضة المبارزة في مصر ولكي تلحق بالمستويات الرياضية العالمية ومن أجل تحقيق الرياضيين للميداليات في المحافل الدولية والأولمبية فعلياً أن نقوم بإجراء البحوث والدراسات التي تتناولها المبارزة بالبحث والتحليل للوقوف على كل ما يمتلكه المبارز من قدرات وإمكانيات بدنية ومهارية وخطية ونفسية وعقلية ومحاولة الارتقاء بها وصولاً إلى الإنجاز الرياضي العالمي ومحاولة الثبات في هذا المستوى من التفوق والمحافظة عليه لأطول وقت ممكن وحتى الانتهاء من فترة المنافسات.

وحيثُ أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها كلا من **خيرية السكري، يوسف دهب، محمد جابر (٢٠٠١م)** أن التدريب داخل الوسط المائي له فوائد بدنية وفسولوجية متعددة، ومن فوائدها البدنية تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، ومن فوائدها الفسيولوجية أيضاً انخفاض معدل ضربات القلب، تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، تحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة. (١١ : ٢١)

ويري لامب Lamp (١٩٩٤م) أن استجابة أجهزة الجسم الحيوية للتدريب الرياضي ذات أهمية خاصة للمدرب حيث يتم علي أساسها بناء وتوجيه البرامج التدريبية، وتتأثر كفاءة النظم الحيوية بممارسة النشاط البدني. (٣٥ : ١٦٠)

ويؤكد مفتي حماد (٢٠٠٧م) علي أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيثُ أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي إلي رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد علي الوقاية من الإصابات. (٢٩ : ٦٧)

ويتفق **إبراهيم نبيل (٢٠١٠م)** مع **جمال عابدين (١٩٧٦م)** أنه يجب مراعاة التنوع في التدريبات المكونة للوحدة التدريبية حتي لا يشعر اللاعب بالملل وبالتالي ينخفض مستوي أداءه عن المطلوب، حيثُ يجب مراعاة أن يشتمل جزء الإعداد علي بعض المهارات الأساسية والعناصر الخاصة بها مثل - السرعة - التوافق - ضبط المسافات - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - سرعة الاستجابة - التوافق - التوازن - القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة المرونة وغيرها من العناصر الاساسية. (١ : ٤٣)

ويذكر **رحيم علي الزبيدي (٢٠١٣م)** أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بكثرة حركاتها ومهاراتها الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية وتعتمد علي ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج وأيضاً تتميز في حجم الانفعالات الكثيرة حيثُ تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الحاسمة من المنافسة حيثُ نعرف ما تسببه الانفعالات السلبية عند اللاعبين من أضرار وخيمة عندما لا يتحقق الفوز في إحراز النقاط والفوز في النزال حيثُ الانفعالات لها بالغ الأثر في حياة اللاعب وترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه، فالدافعية تلعب دوراً مهماً وبارزاً في تحديد مستوى أداء الرياضي للمهارات الحركية المختلفة كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي. (١٢ : ٥)

ويشير **بولمان Bolman (١٩٩٤م)** أن الحركة في الماء مثل المشي أو الجري في الماء تعتبر وسيلة للحركة الناتجة عن دفع الجسم ضد مقاومة كبيرة من الماء التي لا تتماثل درجتها مع المقاومة الناتجة عن العمل علي الأرض وبالتالي القوة الناتجة عن الأرض حيثُ أنه في المشي يتحرك الجسم ضد مقاومة الهواء الذي تقل كثافته عن الماء لذلك فالمقاومة في الماء أكبر بكثير عنها في الهواء. (٣٤ : ٢٥٢)

ويذكر **زكى حسن (١٩٩٨م)** أن الإعداد البدني يكون دائماً العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي المؤثر في نتيجة المباراة، هذا لو أن الفرق جميعاً في نفس مستوى الأداء التكتيكي، والتكتيكي. (١٣ : ٤٩)

وحيث أن الدافعية كما يراها **محمد علاوي (٢٠٠٩م)** تختلف طبقاً للمستوي الرياضي أو البدني أو الحركي للفرد، فدافعية اللاعب الناشئ تختلف عن دافعية لاعب الدرجة الأولى والتي قد تختلف بالتالي عن دافعية اللاعب الدولي أو العالمي. (٢٤ : ٢٣٦)

ويوضح **مجدي فهيم (٢٠٠٠م)** رياضة المبارزة إحدى الرياضات الأساسية التي تساعد اللاعب الرياضي على تنمية الصفات البدنية والنفسية وإمداده بالطرق المناسبة والإجراءات والوسائل المعرفية التي تعمل على التحكم في أفكاره وتعديل سلوكه للوصول إلى أفضل مستوى، كما يساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال الممارسة المنتظمة مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد. (٢٣ : ١٠١)

وحيث أن لاعب رياضة المبارزة يتصف بالعديد من الصفات البدنية والتي يتفق كلاً من: عباس الرملي (١٥) عمرو السكري (٢٠) مختار سالم، تامر سالم (٢٨) وليلي هدايت، وآخرون (٢٢) محيي الدين دسوقي، وآخرون (٢٧) أن هذه الصفات هي القدرة العضلية، والسرعة، والقوة، والمرونة، والدقة، والرشاقة، والتوافق، وان التوازن وسرعة الاستجابة فهي صفات تنمي أثناء التدريب.

ويري أنور الشرقاوي (١٩٩١م) أن الدافعية تعتبر من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف وذلك سواء في تحصيل المعلومات والمعارف أو في حل المشكلات إلي آخر جميع أساليب السلوك التي تخضع لعوامل التدريب. (٣ : ٢٥٣).

ولذلك تعد حركات القدمين من التقدم والتقهقر ثم الطعن من المهارات الأساسية الفعالة في رياضة المبارزة والتي تتطلب من اللياقة البدنية كي تساعد اللاعب علي القيام بمتطلبات الأداء المهارى والخططي بشكل ممتاز مع الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدي اللاعب، ولقد لاحظ الباحث انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدي اللاعبين في بعض البطولات والمنافسات وذلك لانخفاض مستوى اللياقة البدنية لديهم والذي يؤثر بالتبعية علي دافعية اللاعبين نحو الاستمرار في النزال بالشكل المطلوب منهم، الأمر الذي دفع بالباحث إلي البحث عن أفضل الوسائل والاساليب العلمية الحديثة في التدريب والتي تسهم في تنمية وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام مقومات الوسط المائي وحيث أن بالاطلاع وجد الكثير من المراجع والدراسات لم تستخدم الوسط المائي وتأثيره علي دافعية الانجاز لدي اللاعبين إلا القليل منها في بعض الرياضات مثل دراسة كلاً من حسام الدين فاروق (٩)، حاتم حسنى، وآخرون (٧)، خيرية السكري، وآخرون (١١)، إسلام خليل (٢)، ومع وجود بعض الفوارق في مستوى اللياقة البدنية بين لاعبي منتخبات المبارزة والتي يساعدها علي التفوق ولقد رأى الباحث أن أسلوب التدريب المائي سيكون له تأثير كبير وفعال علي تحسين القدرات البدنية وكذلك دافعية الانجاز لدي لاعبي المبارزة مما يزيد قدرات المدربين علي فهم العملية التدريبية وجوانبها وفقاً للأسلوب العلمي السليم.

فتظهر مشكلة البحث في أن القدرات البدنية تهبط بشكل سريع خلال الفترة الانتقالية بعد انتهاء الموسم الرياضي ومع انتهاء المنافسات ونتيجة أن بعض المدربين يمنحون اللاعبين الراحة السلبية والذي بدوره يؤثر علي مسنوي القدرات البدنية للاعبين مع بداية الموسم الجديد، ومع بداية فترة الإعداد للموسم الجديد وتكرار نفس الأداء الماضي تجد بعض اللاعبين يتأثر بحالة من الفتور من تكرار نفس أسلوب

التدريب المتبع والتقليدي من الموسم السابق مما دفع الباحث إلي استخدام التدريب من خلال وسط مائي في فترة الإعداد متوقعاً أن يحدث ذلك تقدماً ملموساً في مستوى اللياقة البدنية والذي يؤثر بالتبعية علي الحالة النفسية ودافعية الإنجاز نحو الأداء والتميز في رياضة المبارزة، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، واجريت هذه الدراسة البحثية علي لاعبي أكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة تحت ١٧ سنة، وذلك بغرض التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة

أهداف البحث:-

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة وذلك من خلال التعرف علي:-
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى اللياقة البدنية للاعبين المبارزة.
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة

فروض البحث:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في دافعية الإنجاز لصالح القياسات البعدية.
الدراسات السابقة:-

- خيرية إبراهيم السكـرى، يوسف دهب، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م): بدراسة بعنوان مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء علي تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية، واستخدمت المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وكانت العينة من ١٠ لاعبات، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح التدريب في الوسط المائي. (١١)

- قام كلا من عبدالباسط محمد عبدالحليم، أشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٦م): بدراسة مقارنة لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم"، واستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، واستخدم أسلوب التدريب علي الرمال، وكانت عينة البحث ٢٨ لاعب، وكانت أهم النتائج حدوث تحسن في المتغيرات

الفسولوجية ومكونات اللياقة البدنية نتيجة التدريب داخل الماء وعلي الرمال ولصالح مجموعة التدريب في الماء، وكان التحسن في تدريبات الماء ملحوظ في القدرة العضلية للرجلين بشكل خاص. (١٦)
 - قام إسلام خليل عبدالقادر (٢٠٠٦م): بدراسة بعنوان تأثير استخدام التدريب المائي على تنمية القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وكانت العينة من ٢٠ لاعب، وكانت أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للتدريب المائي في تنمية القدرة العضلية للرجلين والجذع والذراعين. (٢)

إجراءات البحث:-

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدماً القياسات القبلية البعدية، وذلك لملائمته لهدف البحث وإجراءاته.

عينة البحث:-

تكونت عينة البحث من عدد (١٩) لاعب ناشئ تحت ١٧ سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.
 عينة البحث الأساسية:- يتمثل مجتمع البحث في لاعبي أكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة تحت ١٧ سنة، حيث بلغ عددهم (١٩) لاعباً مصنفيين إلي (١٠) لاعبين وهم عينة البحث الأساسية، و(٤) لاعبين للدراسة الاستطلاعية، وقد استبعد الباحث (٥) لاعبين للأسباب التالية:-
 * لاعبان لحدوث الإصابة وعدم استكمال البرنامج التدريبي.
 * ثلاثة لاعبين لعدم الانتظام في التدريب لتعارض توقيت تطبيق الوحدات التدريبية مع نظام الدراسة لهم.
 جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المستبعدون		عينة البحث الأساسية		حجم العينة الكلية
لعدم الانتظام	للإصابة	الاستطلاعية	التجريبية	١٩
٣	٢	٤	١٠	

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:-

- تقارب العمر الزمني لأفراد العينة بحيث يكون تحت ١٧ سنة من البنين.
- تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة البحث. - أن لا يخشي اللاعب من الوسط المائي.
- أن تكون الحالة الصحية والوظيفية جيدة لدي جميع عينة البحث.
- يتم استبعاد أي لاعب مصاب أو تعرض للإصابة أو كثير الغياب ولم يتفاعل بشكل جيد.
- العمر التدريبي لا يقل عن ٤ سنوات. - العينة من اللاعبين الشباب الذكور.
- الرغبة الكاملة لدي عينة البحث نحو المشاركة في تطبيق البرنامج بعد التعريف به.

المجال الزمني للبحث:-

وتم إجراء البحث في الفترة الزمنية من ١٥ / ٩ / ٢٠١٤ إلى ١٦ / ١٢ / ٢٠١٤م وكانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠١٤ إلى ٨ / ١٢ / ٢٠١٤م.

المجال الجغرافي للبحث:-

اجريت الدراسة البحثية علي لاعبي أكاديمية ليون **Lion Fencing** للمبارزة تحت ١٧ سنة، وحمام السباحة بنادي شبين الكوم الرياضي حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

تجانس عينة البحث:-

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع وعينة البحث في المتغيرات التالية:-

- متغيرات النمو : الطول - الوزن - السن .

- متغير القدرات البدنية: (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - دقة وسرعة الطعن - تركيز الإنتباه - الرشاقة - التوافق بين العينين والذراعين - التوافق بين العينين والرجلين - التحمل للذراع المسلحة - التحمل للرجلين) .

- مقياس دافعية الإنجاز:- من تصميم وإعداد الباحث.

وقد تم إجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بغرض إيجاد معاملات الإلتواء لأفراد مجتمع وعينة البحث ١٤ لاعباً قبل بدء خطوات التجربة وذلك للدلالة علي تجانس أفراد المجتمع مع المتغيرات السابق ذكرها والتي قد تؤثر في نتائج البحث، وكانت معاملات الإلتواء كما يوضحها جدول (٢) .

جدول (٢)

معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الطول	سم	١٦٧,٧٨	٢,٦٣٦	١٦٨,٥	٠,١١٢-
٢	الوزن	كجم	٦٢,٦٤	٣,٩٥٤	٦٢	٠,٣١٧-
٣	السن	سنة	١٦,٦٦	٠,٨٥٣	١٦,٧٥	٠,٥٩٢-
٤	القدرة العضلية للذراعين	المتر	٣,٣٢٤	٠,٢٨٦	٣,٣٣	٠,٢٩٤٢
٥	القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٤,٤٣	٢,٣٤٤	٨٤,٥	٠,١٤٦-
٦	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠	٠,٧٨٤	١٠	٠
٧	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣,٤٣٥	٠,٢٦٢	٣,٤١٥	٠,١٤٦
٨	دقة وسرعة الطعن	ث	٧,٦٥٥	٠,٢٦٠	٧,٧٧	٠,٥٥٨-
٩	تركيز الإنتباه	عدد	٢٨,٣٦	١,٢٧٧	٢٨,٥	٠,٢٧٤-
١٠	الرشاقة	ث	١٦,٩٣	٠,٧٩٤	١٦,٦٩	٠,٣٥٩

١١	التوافق بين العينين والذراعين	عدد	١٣,٣٥	١,٢١٦	١٣	٠,٢١١-
١٢	التوافق بين العينين والرجلين	ث	٤,٦٥٢	٠,٢٩٠	٤,٦٨٥	٠,١٤٨
١٣	التحمل للذراع المسلحة	عدد	٤٦,٧٨	٢,٦٠٧	٤٧	٠,٠٣١-
١٤	التحمل للرجلين	عدد	٣١,٦٤	١,٧٣٦	٣١,٥	٠,٥٤٢
١٥	دافع تأكيد الذات	درجة	٢٤,٥	١,٦٠٥	٢٥	٠,٩٧٦-
١٦	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	٢٤,٢١	١,١٨٨	٢٤	٠,٤٨٥
١٧	دافع السعي نحو التفوق	درجة	٢٢,٩٣	١,٦٨٥	٢٣	٠,٠٩٥-
١٨	دافع التمثيل الأعلى	درجة	٢٢,٧١	١,٧٧٣	٢٣	٠,٢١٥
١٩	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	٢١,٨٦	١,٢٩٢	٢٢	٠,٣٠٥
٢٠	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	١١٦,٢١	٢,٤٢٤	١١٦	٠,٧٦٨

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء قد إنحصرت بين (٣+ : ٣-) في متغيرات البحث مما يدل علي أن مجتمع البحث يعد مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في المتغيرات قيد الدراسة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:-

في ضوء تحديد متغيرات البحث (البدنية، دافعية الإنجاز) والتي إستقر الرأي عليها قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات والمقاييس والتي تقيس متغيرات البحث والتي إجتمعت المراجع العلمية عليها.

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	اسم الاختبار أو المقياس	وحدة القياس	الهدف من الاختبار أو المقياس
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين	المتر	القدرة العضلية للذراعين
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	القدرة العضلية للرجلين
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	دقة وسرعة الطعن
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	تركيز الانتباه
٧	اختبار الرشاقة في المبارزة	ث	الرشاقة
٨	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	التوافق بين العينين والذراعين
٩	اختبار الدوائر المرقمة	ث	التوافق بين العينين والرجلين
١٠	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة	عدد	التحمل للذراع المسلحة
١١	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين	عدد	التحمل للرجلين
١٢	دافعية الإنجاز	درجة	مستوي الدافعية للإنجاز

الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

- ١- جهاز الرستامتر لقياس طول الجسم "بالسنتمتر" ٢- ميزان طبي: لقياس الوزن "كجم"
- ٣- شريط قياس: "بالمتر" ٠
- ٤- ساعة إيقاف: لحساب الزمن "بالثانية" ٠
- ٥- كرة طبية "وزن ٣ كجم، ١,٥ كجم" ٠
- ٦- أسلحة مباراة ٧- لوحة تسجيل لمسات.
- ٨- شاخص مباراة ٠
- ٩- أحبال مطاطة معايرة ٠
- ١٠- واقي رأس.
- ١١- أثقال حرة (دمبلز بأوزان مختلفة) - أقماع.
- ١٢- استمارات لجمع البيانات.
- ١٣- قياس مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المباراة عينة البحث عن طريق مقياس دافعية الإنجاز من إعداد وتصميم الباحث.

بعض الإجراءات الإدارية للبحث:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للعينة قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج قياس دافعية الإنجاز لدي العينة قيد البحث.
- استعان الباحث بإثنين وذلك للمعاونة في تطبيق الاختبارات وكمساعدين له أثناء تنفيذ البرنامج
- مدرس مساعد تخصص مباراة ومنقذ سباحة وقد أحاطهم الباحث علماً بأهداف البحث والتدريبات المستخدمة وكيفية الاختبار والقياس للاعبين ٠

التقنين العلمي للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.

معامل الصدق:- لحساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز) للعينة قيدالبحث، حيث قام الباحث بتطبيقها علي العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) لاعبين، ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى للمجموعة المميزة والربيع الأدنى للمجموعة غير المميزة، ويوضح هذا من خلال الجدولان التاليان:- (٤) (٥)

جدول (٤)

معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين	المتر	٠,٢٢٢	٣,٢٣	٠,١٧٥	٣,١٧	٢,٩٨٢
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	١,٧٠٧	٨٦	٠,٩٥٧	٩٠,٢٥	٢,٦٤٦
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٠,٩٥٧	١٠	٠,٩٥٧	١١,٢٥	٤
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	٠,٢١٢٧	٣,٤٩٥	٠,١٦٥	٣,٥٧٧	٦,٩٢٨
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	٠,٢٧٦٥	٧,٥١	٠,١٣٨	٧,٤١٣	٢,٣٣٥
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	٠,٩٥٧	٢٩	٠,٨١٦	٣٠	٥
٧	اختبار الرشاقة في المباراة	ث	٠,٩٧٨	١٦,١٨٥	٠,٩١٢	١٦,٨٦٢	٣,٧١٤
٨	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	٠,٩٥٧	١٤,٥	٠,٩٥٧	١٥,٢٥	٤
٩	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٠,٣٤١	٤,٩٩	٠,١٧٦	٤,٥٣٥	٣,٢٢

٤	١,١٥٤	٤٨	١,٢٩١	٤٧,٥	عدد	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة	١٠
٤	١,٢٥٨	٣٣,٢٥	١,٧٠٨	٣٣	عدد	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين	١١

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 2,26$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الإختبارات وقدرتها علي التمييز بين المجموعتين المختلفتين. **جدول (٥)**

معامل صدق التمايز لدافعية الإنجاز قيد البحث $n = 4$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
١	دافع تأكيد الذات	درجة	٢٥,٢٥	٠,٩٥٧	٢٥,٥	١,٢٩١	٥
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	٢٤	١,٤١٤	٢٦	١,٤١٤	٢,٥
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	٢٢,٧٥	١,٢٥٨	٢٥	٠,٨١٦	٥
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	٢٢,٢٥	١,٥	٢٣,٧٥	١,٧٠٨	٣,٤٦٤
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	٢١,٢٥	٠,٩٥٧	٢٣,٥	٠,٥٧٧	٣,٤٦٤
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	١١٥,٥	١	١٢٣,٧٥	٢,٠٦٢	١٥,٥٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 2,26$

معامل الثبات:-

ومن أجل أن يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث استخدم الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) فقام الباحث بإجراء التطبيق الأول للاختبارات والمقاييس علي عينة البحث الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق لهذه الاختبارات مرة ثانية بعد عشرة أيام بين التطبيقين (الأول ، الثاني). **جدول (٦)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيرات البدنية (معامل الثبات) $n=4$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين	المتر	٣,٠٨٧	٠,٢٢٢٥	٣,٦٢	٠,١٤٦	٠,٩٢٤٨
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٥,٧٥	١,٧٠٧٨	٨٧	٠,٨١٦	٠,٢٣٩
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٩,٧٥	٠,٩٥٧٤	١١	٠,٨١٦	٠,٨٥٢
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	٣,٣٤	٠,٢١٢٧	٣,٦٥٥	٠,١٨٩	٠,٨٥٦
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	٧,٦١٧	٠,٢٧٦٥	٧,٦٣٢٥	٠,١٤٠٣	٠,٨٩٦
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	٢٨,٢٥	٠,٩٥٧٤	٢٨	١,٨٢٦	٠,٩٥٣
٧	اختبار الرشاقة في المبارزة	ث	١٦,٩٨٣	٠,٩٧٨٥	١٧,٧٤٧	٠,٣٧٧٧	٠,٨٧٧
٨	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	١٣,٧٥	٠,٩٥٧	١٣	٠,٨١٦٤	٠,٨٥٢٨
٩	اختبار الدوائر المرفقة	ث	٤,٧٠٧٥	٠,٣٤١٣	٤,٣٥٢٥	٠,٢٢٢٤	٠,٩٥٥٨
١٠	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة	عدد	٤٧,٢٥	٢,٩٨٦	٤٦,٧٥	١,٧٠٧٨	٠,٨٦٦
١١	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين	عدد	٣١,٧٥	١,٧٠٧٨	٣٣,٧٥	٢,٠٦٢	٠,٩٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 2,26$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٢٣٩ ، ٠,٩٥٥٨) مما يدل علي أن الاختبارات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية. جدول (٧)

معامل الثبات في دافعية الإنجاز للعيينة قيد البحث ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
١	دافع تأكيد الذات	درجة	٢٥,٢٥	٠,٩٥٧	٢٧	١,٦٣٣	٠,٨٥٣
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	٢٤	١,٤١٤	٢٥,٧٥	١,٧٠٨	٠,٨٢٨
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	٢٢,٧٥	١,٢٥٨	٢٥,٧٥	٠,٥	٠,٩٢٧
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	٢٢,٢٥	١,٥	٢٤,٧٥	١,٥	٠,٩٢٦
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	٢١,٢٥	٠,٩٥٧	٢٢,٥	١,٢٩١	٠,٩٤٣
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	١١٥,٥	١	١٢٥,٧٥	٢,٢١٧	٠,٨٢٧

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار دافعية الإنجاز قد تراوحت ما بين (٠,٨٢٧ ، ٠,٩٤٣) مما يدل علي أن مقياس دافعية الإنجاز المختار ذا معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية:-

أجريت الدراسة الاستطلاعية من ٢٠١٤/٩/١٥ م ألي ٢٠١٤/٩/٢٥ م وذلك بهدف:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.
- التحقق من مدى ملائمة محتوى البرنامج والوحدة التدريبية.
- التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج. وتحديد أنسب التمارين التي تلائم طبيعة الأداء.
- تحديد مدى صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة. - تحقيق عوامل الأمن والسلامة.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية. - تدريب المساعدين.
- التعرف علي المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والمتمثلة في صدق التمايز والثبات.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٣)

يهدف رفع المستوي البدني ودافعية الإنجاز للاعبين المبارزة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

أسس وضع البرنامج:- بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن

يستخلص الأسس التي سوف يبني عليها البرنامج وهي:

أولاً: الأسس العامة:

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

- - تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي. - تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.
 - - مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهديئة.
 - - تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.
 - - 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.
 - تمرينات للإحماء والإطالة. - تمرينات لتقوية وثبات عضلات المركز.
 - تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث. - تمرينات للتهديئة 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 التقييم 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.
 - مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل ناشئ ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل ناشئ في عينة البحث.
 - 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).
 - يستغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع وحدتان تدريبيتان في الأسبوع.
- تنفيذ قياسات البحث: القياس القبلي:**
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج وذلك يوم ٢٥/٩/٢٠١٤م.
- تنفيذ البرنامج المقترح:** قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٤م وحتى ٨/١٢/٢٠١٤م.
- القياس البعدي:** قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث وذلك يوم ١١/١٢/٢٠١٤م

المعالجات الإحصائية:

Correlation	- معامل الارتباط	Mean	- المتوسط الحسابي
Skewness	- معامل الالتواء	Std Deviation	- الانحراف المعياري
"T" Test	- اختبار "ت"	Ratio of Presenting	- نسبة التحسن

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:- أولاً: عرض النتائج:

من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث وفي ضوء القياسات المستخدمة، فقد تم عرض النتائج وفقاً لترتيب أهداف البحث علي النحو التالي:-

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوي اللياقة البدنية للاعبي المباراة:- جدول (٨)

دلالة الفروق في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
١	القدرة العضلية للذراعين	المتر	٣,٤١٨	٠,٢٥٩	٣,٧٩٦	٠,٢٣٢	٣,٧٥٨	٠,٣٧٨	١١%
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٣,٩	٢,٤٢٤	١٠٩,٢	٢,٨٩٨	٢٣,٠٨٤	٢٥,٣	٣٠%
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠,١	٠,٧٣٨	١٢,٧	٠,٦٧٥	٧,٠٠٤	٢,٦	٢٦%
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتر	٣,٤٧٣	٠,٢٧٩	٣,٥٩٧	٠,٢٧٣	١٣,١١٩	٠,١٢٤	٤%
٥	دقة وسرعة الطعن	ث	٧,٦٧١	٠,٢٦٧	٥,٦٢٣	٠,٢٣٠	١٨,٤٦	٢,٠٤٨	٢٧%
٦	تركيز الإنتباه	عدد	٢٨,٤	١,٤٢٩	٣٧,٥	١,٧٧٩	٢٨,٩٤	٩,١	٣٢%
٧	الرشاقة	ث	١٦,٩٢	٠,٧٦٨	١٤,٩٩	٠,٦٨٠	١٣,٣٤	١,٩٣٢	١١%
٨	التوافق بين العين والذراع	عدد	١٣,٢	١,٣١٦	١٧,٢	١,١٣٥	١٨,٩٧	٤	٣٠%
٩	التوافق بين العين والرجلين	ث	٤,٦٣	٠,٢٨٤	٣,٤٢٣	٠,٢٣٢	١٤,٩٧٨	١,٢٠٧	٢٦%
١٠	التحمل للذراع المسلحة	عدد	٤٦,٦	٢,٥٩١	٥٧,٤	٣,٦٨٧	١٠,٧١	١٠,٨	٢٣%
١١	التحمل للرجلين	عدد	٣١,٦	١,٨٣٧	٣٨,٧	١,٧٦٧	٣٩,٥٥	٧,١	٢٢%

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن نسبة التحسن في المتغيرات البدنية كانت بالترتيب علي النحو التالي:

تركيز الإنتباه ٣٢ %، القدرة العضلية للرجلين ٣٠ %، التوافق بين العين والذراع ٣٠ %، دقة وسرعة الطعن ٢٧ %، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦ %، التوافق بين العين والرجلين ٢٦ %، التحمل للذراع المسلحة ٢٣ %، التحمل للرجلين ٢٢ %، القدرة العضلية للذراعين ١١ %، الرشاقة ١١ %، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٤ %.

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوي دافعية الإنجاز للاعبي المباراة. جدول (٩)

دلالة الفروق في دافعية الإنجاز بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س			
١	دافع تأكيد الذات	درجة	١,٧٥١	٢٧,٢	٢,٣٤٧	٢,٦٨٩	٣	١٢%	
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	١,١٥٩	٢٦,٩	١,٩١٢	٣,٧٨٨	٢,٦	١١%	
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	١,٨٨٥	٢٧,٩	١,٣٧٠	٧,٦٥٣	٤,٩	٢١%	
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	١,٩١٢	٢٥,٨	١,٤٧٦	٥,٧٤٩	٢,٩	١٣%	
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	١,٣٧٠	٢٥,٣	١,٥٦٧	٤	٣,٢	١٤%	
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	٢,٧٩٨	١١٦,٥	١٣٣,١	٤,٠٩٥	١٦,٦	١٤%	

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية $0,05 = 2,13$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي في مستوي دافعية الإنجاز ولصالح القياس البعدي كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوي دافعية الإنجاز حيث بلغت في دافع السعي نحو التفوق ٢١ %، دافع الحاجة للإنجاز ١٤ %، دافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤ %، دافع التمثيل الأعلى ١٣ %، دافع تأكيد الذات ١٢ %، دافع المركز والدور الاجتماعي ١١ %.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:-

من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابقة توصل الباحث إلي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي:-

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوي اللياقة البدنية للاعبين المبارزة ويتضح ما يلي:-

من خلال عرض النتائج لجدول (٨) والخاصة بدراسة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ومن خلال الهدف الأول للبحث يتضح وجود دلالة فروق بين نتائج القياسان القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية وحثاً أن نسبة التحسن بلغت في صفة تركيز الإنتباه ٣٢ %، والقدرة العضلية للرجلين ٣٠ %، والتوافق بين العين والذراع ٣٠ %، ودقة وسرعة الطعن ٢٧ %، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦ %، والتوافق بين العين والرجلين ٢٦ %، والتحمل للذراع المسلحة ٢٣ %، والتحمل للرجلين ٢٢ %، والقدرة العضلية للذراعين ١١ %، والرشاقة ١١ %، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ٤ % ويرجع الباحث التحسن في العناصر أو صفات اللياقة البدنية إلي البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي وتأثيره الإيجابي علي الصفات البدنية للاعبين المبارزة العينة قيد البحث وحيث يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من **خيرية السكري ومحمد جابر بريقع (١٩٩٩م)** (١٠) والتي تشير إلى أن تمرينات الوسط المائي لها فوائد كثيرة ومتعددة ليست للعلاج والتأهيل ولكنها تحقق اللياقة الكاملة والشاملة للجسم .

كما يؤكد ذلك ما أوضحتته نتائج الدراسة التي قامت بها **خيرية السكري وآخرون (٢٠٠١م)** (١١) أنه ضمن فوائد التدريب المائي رفع مستوى بعض القدرات الحركية مثل (القوة-السرعة-المرونة-التحمل) ، ودراسة **عصام الدين محمد عبدالرازق (٢٠٠٥م)** (١٩)، وحيث أشارت النتائج إلي تحسن عناصر السرعة القصوي وعنصر القدرة العضلية بشكل كبير نسبياً عن باقي عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

ويذكر **عبدالرحمن إبراهيم راغب (٢٠٠٩م)** (١٧) أن تنمية الصفات البدنية كالسرعة القسوي والقدرة العضلية والقوة العضلية عن طريق تدريبات الماء لهم دور كبير في الارتقاء وتحسين المستوى الرقمي للاعبين، وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها كلاً من **عبدالباسط محمد عبدالحليم وأشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٦م)** (١٦) في أن التدريب داخل الوسط المائي حقق نتائج أفضل من التدريب خارجة في المتغيرات البدنية المختلفة، كما يتفق الباحث مع ما ذكره **جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤م)** (٦) بأن تربيّات الوسط المائي هي من أساليب التدرّيات الحديثة والشائعة في الوقت الحاضر حيث تعد تدريبات اللياقة البدنية المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة وهي لا تحتاج إلي مهارات السباحة وأن أي شخص لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائيمكنه أن يجد المكان المناسب لأداء تدريبات اللياقة البدنية المائية.

وحيث يرى الباحث أن التحسن في الصفات البدنية قيد البحث يرجع إلي العبء والمجهود البدني المضاف الناتج عن مقاومة الماء لجسم اللاعب والذي يعد حمل ينبغي علي اللاعب التغلب عليه والاستمرار في الأداء بصورة ممتازة في التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء في رياضة المبارزة وحيث أن البرامج التدريبية التقليدية وخاصة في فترة الإعداد وحدها أصبحت لا تكفي ولا تواكب التقدم العلمي والتكنولوجي في وسائل وأساليب التدريب ولا بد من التنوع والتغيير في أساليب إعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات وبما يتماشى وطبيعة الأداء في نوع النشاط التخصصي فلذلك يجب التنوع في استخدام مقومات مختلفة مثل التدريب علي مقاومة الرمال والمرتفعات لزيادة كفاءة اللاعب البدنية والفسولوجية مما يقلل الضغط البدني والعقلي والنفسي في الانشغال بالتعب الذي يؤثر علي مستوى أداء اللاعب في المنافسات والذي يؤثر بالتبعية علي الكفاءة العامة (الفورمة الرياضية) للاعب.

فمما سبق عرضة من نتائج ومن التعليق السابق عليها يتضح أنه قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة " .

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة.

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدول(٩) والخاصة بدراسة الفروق والقياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في دافعية الإنجاز ومن خلال الهدف الثاني والذي ينص علي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي علي مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة" وحيث أنه يتضح من الجدول الخاص باخبار دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي في دافعية الإنجاز لأن نسبة التحسن في دافعية الإنجاز حيث بلغت في دافع السعي نحو التفوق ٢١ %، ودافع الحاجة للإنجاز ١٤ %، ودافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤ %، ودافع التمثيل الأعلى ١٣ %، ودافع تأكيد الذات ١٢ %، ودافع المركز والدور الاجتماعي ١١ %.

ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ لدي العينة قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات بمقاومة الوسط المائي حيثُ تحسن المستوي في دافع السعي نحو التفوق بنسبة ٢١ ٪، وهذا الدافع يعد من الأهمية نحو تفوق لاعبي المبارزة في المنافسات ويعزو الباحث هذا التحسن إلي مدي حرص اللاعبين علي حضور التدريبات والخروج من القلب التقليدي والذي بدوره يؤثر علي المتغيرات النفسية للاعبين ومنها دافعيتهم للإنجاز وخاصة دافع السعي نحو التفوق لدي اللاعبين.

حيثُ يتفق الباحث مع ما توصل إليه كلا من سامي حامد السيد بسيوني (٢٠٠٩م) (١٤) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م) (٢٩) في أنه يجب الحرص عند التدريب بمقاومات كالوسط المائي علي وجود الدافعية والأثارة والمتعة في الأداء ويكون التدريب علي الأداء الفني والذي يبعد عن التركيز الزائد علي بناء العضلات.

ومما سبق عرضه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الثاني وأمكن التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في دافعية الإنجاز لصالح القياسات البعديّة " .

الاستنتاجات:-

في حدود خصائص البحث وأهدافه وإمكانياته وظروف إجرائه ونتائجه استنتج الباحث ما يلي:-

١- تأثير التدريبات باستخدام الوسط المائي والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت بالترتيب التالي:
تركيز الإنتباه ٣٢ ٪، القدرة العضلية للرجلين ٣٠ ٪، التوافق بين العين والذراع ٣٠ ٪، دقة وسرعة الطعن ٢٧ ٪، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦ ٪، التوافق بين العين والرجلين ٢٦ ٪، التحمل للذراع المسلحة ٢٣ ٪، التحمل للرجلين ٢٢ ٪، القدرة العضلية للذراعين ١١ ٪، الرشاقة ١١ ٪، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٤ ٪.

٢- تأثير استخدام التدريبات باستخدام الوسط المائي والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في مستوي دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة كما يتضح أن نسبة التحسن في محاور دافعية الإنجاز وفي المقياس ككل كانت كالتالي:
دافع السعي نحو التفوق ٢١ ٪، دافع الحاجة للإنجاز ١٤ ٪، دافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤ ٪، دافع التمثيل الأعلى ١٣ ٪، دافع تأكيد الذات ١٢ ٪، دافع المركز والدور الاجتماعي ١١ ٪.

التوصيات:-

في حدود خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم والإمكانات المتوفرة والمعالجات الإحصائية

يوصي الباحث بالآتي :

١- الاهتمام بوضع تدريبات الوسط المائي في برامج تدريب المبارزة حيث أنها ذات فاعلية عالية وترتبط ارتباط وثيق برياضة الخماسي الحديث ولما تحققة من نتائج متميزة.

- ٢- اختيار تدريبات الوسط المائي المناسبة لطبيعة النشاط في رياضة المبارزة بالأسلحة الثلاثة.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية علي النواحي الفسيولوجية وال نفسية.
- ٤- إجراء دراسة مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية على تنمية المهارات الحركية داخل الوسط المائي للأنشطة المختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز (٢٠١٠م): أساسيات تدريب المبارزة، مؤسسة GMS، القاهرة.
- ٢- إسلام خليل عبدالقادر (٢٠٠٦م): تأثير استخدام التدريب المائي على تنمية القدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٣- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩١): التعليم نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤- بسطويسي أحمد (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- بيان علي عبد علي الخاقاني (١٩٩٧م): المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٦- جمال عبدالحليم الجمل (٢٠٠٤م): التمرينات المائية واللياقة، مؤسسة الجمل للطباعة والأعلان، طنطا.
- ٧- حاتم حسنى محمد، كريم مراد محمد، عادل محمد عبدالمنعم (٢٠٠١م): تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائي لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب في كرة اليد، المؤتمر العلمي الدوري، استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٨- حازم علي غازي (٢٠١٠م): تصميم وتقنين اختبار تركيز الانتباه عند أداء حركة الطعن بالمبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق.
- ٩- حسام الدين فـ...اروق (١٩٩٧م): تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنصورة.

- ١٠- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع (١٩٩٩م): تمرينات الماء، تأهيل-علاج-لياقة، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- خيرية إبراهيم السكري، يوسف دهب، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م): مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية، "المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة"، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٢- رحيم حلو علي الزبيدي(٢٠١٣م): مستوى الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين المبارزة المتقدمين، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الثاني عشر، العدد التاسع عشر، جامعة بغداد، العراق.
- ١٣- زكي محمد محمد حسن (١٩٩٨م): الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- سامي حامد السيد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تمرينات باستخدام بعض المقومات علي فعالية الأداء المهاري لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٥- عباس عبدالفتاح الرملي (١٩٩٣م): المبارزة "سلاح الشيش"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- عبدالباسط محمد عبدالحليم، أشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٦م): دراسة مقارنة لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - العدد السادس، المنصورة.
- ١٧- عبدالرحمن إبراهيم راغب (٢٠٠٩م): برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره علي مستوى الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٨- عبدالهادي حميد التميمي (٢٠٠٧م) : تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة ، مجلة علوم الرياضة، العدد ١ ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق .
- ١٩- عصام الدين محمد عبدالرازق (٢٠٠٥م): أثر استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٠- عمرو حنفي السكري (١٩٩٣م): دليل المبارز، دار عالم المعرفة، القاهرة.

- ٢١- فاطمة عبد مالح مطر المالكي (٢٠٠٩م): تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) للاعبين منتخب شباب البصرة للمبارزة، العدد ٤٣، ديسمبر، مجلة البصرة، العراق.
- ٢٢- ليلي توفيق هدايت، وآخرون (١٩٩٩م): المبارزة في سلاح الشيش، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٣- مجدي محمود فهيم (٢٠٠٠): أثر تنمية التصور العقلي علي حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩م): مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): إختبارات الأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقييم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٧- محيي الدين دسوقي، وآخرون (٢٠٠١م): المبارزة آراء تعليمية وتطبيقية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٢٨- مختار سالم، وتامر سالم (١٩٩٥م): فن المبارزة للناشئين، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان.
- ٢٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م): أسس تنمية القوة العضلية بالمقومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٠- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٧م): أسس تنمية القوي العضلية بالمقومات للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣١- مكي محمود حين الراوي، ضياء زكي ابراهيم (٢٠٠٦م): نسب مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٢، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الموصل، العراق.
- ٣٢- نور حاتم رضا الحداد (٢٠٠٩م): منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة لدقه وسرعه حركه الطعن بالمبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٣٣- نور حاتم رضا الحداد (٢٠١١م): القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بمستوي

الهجمات المركبة في سلاح الشيش، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد ١٤، المجلد ١٠، كلية التربية

الرياضية، جامعة بغداد.

ثانياً: المراجع الاجنبية:-

٣٤- **Bolman (1994):**Endurance Exercise and Sport science Reviews.

35- **Lamp, D.,(1994):**Physiology of Exercise, Macmillan Publishing Co.,

2nd. Newyork.