

# ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

## ملخص البحث باللغة العربية

موضوع البحث " تأثير استخدام تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل "

### مقدمة ومشكلة البحث :

تعد مسابقة الوثب الطويل أحد أهم مسابقات الميدان المحببة و الأكثر شيوعا فى ممارستها، كما أنها تحقق المتعة والإثارة للمشاهدين . وبالإطلاع على المستويات العالمية والإقليمية والمصرية لمسابقات الميدان والمضار يتضح مدى انخفاض المستوى الرقى المصرى لمتسابقى الوثب الطويل إذا ما قورنت بالمستويات العالمية، الأمر الذى يتطلب الكشف عن أسباب ذلك ومحاولة بحث الجوانب التى قد يكون لها تأثير على انخفاض مستوى الإنجاز الرقى والذى قد يرجع إلى قلة تأثير طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على المستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل وأيضا تباين الآراء فى أكثر هذه الطرق والأساليب والوسائل تأثيرا فى الإنجاز الرقى . حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية طرق وأساليب ووسائل الإعداد البدنى المتكامل لمتسابقى ألعاب القوى بصفة عامة ومتسابقى الوثب الطويل بصفة خاصة. وقد قام الباحث بتحديد أهم الدراسات السابقة التى تناولت طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل كما قام الباحث بعمل تحليل مرجعى لبعض المراجع العالمية وكثير من المراجع المحلية بهدف التعرف على أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل. وقد تبين للباحث من خلال تحليل البحوث والدراسات السابقة أنه لم تتطرق أى دراسة سابقة إلى التعرف على تأثير تدريبات الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى الخاص بمتسابقى الوثب الطويل ، وهذا ما دفع الباحث إلى تناول تدريبات الوسط المائى ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية و الفسولوجية والمستوى الرقى الخاص بمتسابقى الوثب الطويل.

## أهمية البحث و الحاجة إليه :

### تتلخص أهمية البحث فيمايلي :

- (١) إظهار أهمية تدريبات الوسط المائي لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الطويل للعمل على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.
- (٢) إظهار أهمية تدريبات الوسط المائي لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.
- (٣) قد تسفر نتائج هذا البحث إلى استخدام تدريبات الوسط المائي بفاعلية لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل أثناء التخطيط للتدريب للتقدم بالمستوى الرقى فى الوثب الطويل.

### هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل وذلك من خلال:
- (١) وضع برنامج تدريبي مقترح و معرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل على مجموعتين إحداهما خارج الوسط المائي والأخرى باستخدام الوسط المائي.
  - (٢) التعرف على الفروق البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقى بين المجموعتين.

### فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات ( البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقى ) فى المجموعة (الضابطة) لصالح القياس البعدى.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات ( البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقى ) فى المجموعة (التجريبية) لصالح القياس البعدى.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعة (الضابطة) والقياس البعدى للمجموعة (التجريبية) فى المتغيرات ( البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقى ) لصالح المجموعة (التجريبية).

إجراءات البحث :

◀ منهج البحث :

أستخدم الباحث التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلى البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة.

◀ مجتمع و عينة البحث :

بلغ مجتمع البحث (٢٠) لاعب من لاعبي مراكز شباب محافظة أسيوط فى الوثب الطويل تحت (٢٠) سنة وأيضا منتخب جامعة أسيوط فى الوثب الطويل تحت (٢٠) سنة مصنفيين إلى (١٠) لاعبين وهم عينة البحث الأساسية ، (١٠) لاعبين للدراسات الاستطلاعية.

◀ وسائل جمع البيانات :

١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية..... وذلك :

\* لمعرفة أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.

\* لمعرفة أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.

٢- الاستبيان والمقابلة الشخصية..... وذلك :

\* لأخذ رأى الخبراء عن أهم الاختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية.

\* لأخذ رأى الخبراء عن مكونات البرنامج المقترح (باستخدام الوسط المائى).

٣- الاختبارات والمقاييس العلمية..... وذلك :

لقياس المتغيرات ( البدنية ، الفسيولوجية ، المستوى الرقوى ) للعينة قيد الدراسة.

٤- الملاحظة الموضوعية..... وذلك :

أثناء الوحدات التدريبية بهدف التعرف على الفروق الفردية واستخدام طريقة التدريب المناسبة لرفع المستوى العام للعينة فى المتغيرات المختلفة قيد الدراسة.

- أسلوب المعالجة الإحصائية :

تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية :



## الاستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

أ - بالنسبة للمجموعة التجريبية ٠٠٠٠٠٠ واستخدام برنامج الوسط المائي.

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة.

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للمتغيرات الفسيولوجية نتيجة تطبيق البرنامج المقترح ( باستخدام الوسط المائي ) لصالح القياسات البعديّة .

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل لصالح القياسات البعديّة .

ب- بالنسبة للمجموعة الضابطة ٠٠٠٠٠٠ واستخدام البرنامج التقليدي.

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة.

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للمتغيرات الفسيولوجية نتيجة تطبيق البرنامج التقليدي لصالح القياسات البعديّة.

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل لصالح القياسات البعديّة.

ج- بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .

◀ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) فى كل من المتغيرات ( البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي ) لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبي المقترح ( باستخدام الوسط المائي ) على البرنامج التدريبي التقليدي.

◀ حقق البرنامج التدريبي المقترح ( باستخدام الوسط المائي ) الأهداف المتوقعة (البدنية والفسيولوجية والمهارية ) للاعبين عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي .

د- بالنسبة للاستنتاجات العامة .

- ◀ التدريب على عناصر اللياقة البدنية الخاصة يؤثر إيجابيا على إتقان المهارات الحركية وبالتالي تقدم المستوى الرقمي.
- ◀ عند تطبيق برنامج تدريبي مقنن على أسس علمية سليمة خلال فترة زمنية كافية ينشأ مجموعة من التغيرات البدنية والفسولوجية بشكل إيجابي ينتج عنها تطور وزيادة القدرة على الأداء والإنجاز .
- ◀ القياسات البيئية تساعد على متابعة تأثير البرنامج في مراحلها المختلفة مما يسهل تقويمه و تغيير ما به من أخطاء إن وجدت .

التوصيات :

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ◀ الاهتمام بوضع برامج تدريبية ( باستخدام الوسط المائي ) مقننه على أسس علمية سليمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل في مختلف الأعمار لما لها من تأثير إيجابي واضح على ما تقدم المستوى الرقمي
  - ◀ استخدام تدريبات الوسط المائي لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
  - ◀ استخدام تدريبات الوسط المائي لتنمية القدرات البدنية ( العامة والخاصة ) في مختلف الألعاب الجماعية والفردية ( العاب قوى - قدم - يد - سلة - طائرة ) .
  - ◀ استخدام الوسط المائي لتعليم وإتقان المهارات الحركية فى فترة زمنية قصيرة
  - ◀ استخدام تدريبات الوسط المائي فى حالة تأهيل اللاعب بعد إجراء العمليات الجراحية له واستشارة الطبيب المعالج .
  - ◀ يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على الوسط المائي لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة فى مجال ألعاب القوى وفى المجالات الرياضية الأخرى .
  - ◀ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ( باستخدام الوسط المائي ) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لماله من تأثير إيجابي فعال فى اكتساب وتنمية مهارة الوثب الطويل والتقدم بالمستوى الرقمي فى هذه المسابقة.