

اثر التمرينات الخاصة لمهارتي التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة الماء للأعمار (14-16) سنة .

م.م كمال مظفر مصطفى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(kamal_sport1312@yahoo.com) Mobil/07702804979

2020

الكلمات المفتاحية : التمرينات خاصة ،مهارتي التمرير والتصويب، كرة الماء

مستخلص البحث

تعد مهاتري التمرير والتصويب من اساسيات رياضة كرة الماءوبما ان هذه اللعبة من الرياضات ذات الطابع التنافسي حيث يتوقف نجاح أي فريق على مدى اتقان افراده للمبادئ الاساسية للعبة المختلفة وهذا متوقف على المستوى البدني للفريق ويجب على اللاعب ان يكون ملم بطرق تحركات لاعبي الميدان ومهارتي التمرير والتصويب الدقيق نحو الهدف تحت الضغط وينبغي ان تتميز مهاتري التمرير والتصويب بالدقة والقوة لضمان تحقيق الخطط المختارة . ان الوحدات التدريبية التي تطبق على لاعبي كرة الماء تفتقر الى بعض التمرينات الخاصة وبالتحديد لمهارتي (التمرير والتصويب) والتي قد تؤدي الى تحسين مستوى الاداء خلال المباريات وبالاخص خلال مرحلة المنافسة.لذا ارتأى الباحث بالعمل على اعداد وتطبيق بعض التمرينات الخاصة لمهارتي (التمرير والتصويب) ومحاولة الحفاظ على الاداء الجيد لهاتين المهارتين ، هدف الباحث اعداد تمرينات خاصة لمهارتي التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة والتعرف على تاثير هذه التمرينات الخاصة على اداء مهاتري التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة .

. فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبي نادي الاعظمية , اذ تم تطبيق التمرينات خلال المنهج التعليمي الذي استمر لمدة (12) أسابيع بواقع ثلاث وحدات وبزمن (90 دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة باستخدام التمرينات الخاصة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً ، واستنتج الباحث أثرت التمرينات الخاصة تأثير ايجابي وواضح في مهاتري التمرير والتصويب بكرة الماء لدى المجموعة التجريبية.

Effect of special exercises for (passing and shooting) skills during the competition stage for water polo players

ages 14-16 years.

M.Kamal Mudaphar mustafa

Physical education and sport sciences college

Kamal_sport1312@yahoo.com M/07702804979

Key words: special exercises, passing&shooting, waterpolo

2020

Summary

The present study includes chapter one study identification This chapter shows the introduction and importance of the study also contains the problem of the study. and Aims-Hypotheses of the study. chapter three Method and procedures of the study :The experimental method was used in this study and the samples include seventeen youth players. Chapter four Result and Discussion :This chapter contains results and discussion to achieve the aims and hypotheses of the study. Chapter five conclusions and Recommendations

Conclusions: the method which contains special exercises has a great effect on the performance of the experimental group. Recommendations: The coaches be interested in using training programs that include exercises of muscular strength during training module .

, and determined the research sample by the intentional method that included the fourth preparatory students, as exercises were applied during the educational curriculum that lasted for (12) weeks with two units and a time (90 minutes) per unit according to the conceptual fluency using the exercises, After obtaining the raw results, they were statistically treated, and the researcher concluded that the special exercises had a positive and clear effect in developing the most important aspects of attention and training passing & shooting in water polo in the research group.

1-المقدمة :

تعد رياضة كرة الماء اللعبة الوحيدة بالكرة التي تؤدي في الماء بواسطة عدد من اللاعبين (7 لاعبين لكل فريق) وتبلغ ابعاد ملعب كرة الماء (30×20م) ويتكون المرمى من قائمين وعارضة يكون ارتفاعها عن الارض (0.90 م) كما تكون المسافة بين القائمين (3م).تعد رياضة كرة الماء الرياضة التنافسية الوحيدة التي تمارس داخل الماء باستخدام الكرة كما تعد قوى الرياضات المائية وتتطلب مواصفات خاصة للاعب اذ يجب ان يكون ماهرا وان يتمتع بلياقة بدنية عالية . وبما ان لعبة كرة الماء من الرياضات ذات الطابع التنافسي حيث يتوقف نجاح أي فريق على مدى اتقان افراده للمبادئ الاساسية للعبة المختلفة وهذا متوقف على المستوى البدني للفريق ويجب على اللاعب ان يكون ملم بطرق تحركات لاعبي الميدان ومهارتي التمرير والتصويب الدقيق نحو الهدف تحت الضغط وينبغي ان تتميز مهارتي التمرير والتصويب بالدقة والقوة لضمان تحقيق الخطط المختارة .وتكمن اهمية البحث بالعمل على تحسين مستوى لاعبي كرة الماء لاداء مهارتي التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة من خلال استخدام تمارينات خاصة بكرة الماءتعد التمارينات الخاصة ضرورية ومطلوبة لاعداد لاعبي كرة الماء وتهيئتهم لمرحلة المنافسات وفق المستوى المطلوب. اذ تتمثل هذه التمارينات بالتنظيم العالي والتقنين المناسب في وضع المنهج التدريبي للاعبي كرة الماء .ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعب سابق وعمل مدرباً فضلاً عن متابعة الوحدات التدريبية واطلاعه على المصادر العربية والعالمية ومشاركة الخبراء والمختصين لاحظ ان الوحدات التدريبية التي تطبق على لاعبي كرة الماء تفتقر الى بعض التمارينات الخاصة وبالتحديد لمهارتي (التمرير والتصويب) والتي قد تؤدي الى تحسين مستوى الاداء خلال المباريات وبالاخص خلال مرحلة المنافسة.لذا ارتأى الباحث بالعمل على اعداد وتطبيق بعض التمارينات الخاصة لمهارتي (التمرير والتصويب) ومحاولة الحفاظ على الاداء الجيد لهاتين المهارتين من اجل خدمة الرياضة العراقية وبالاخص رياضة كرة الماء كونها رياضة حديثة النشئ مقارنة بالالعاب الفرقية الاخرى من اجل رفع مستوى لاعبي هذه الرياضة .اعداد تمارينات خاصة لمهارتي التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة .والتعرف على تاثير هذه التمارينات الخاصة على اداء مهارتي التمرير والتصويب خلال مرحلة المنافسة . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التدريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، لأنه يتناسب وطبيعة اجراءات البحث لان البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة وتغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات اخرى لذا يعد المنهج الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الاثر والسبب على نحو دقيق " . (محمد حسن علاوي ، 1999 ، 104)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يعني مجتمع البحث "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها حيث يمثل جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون مشكلة البحث" (كاظم كريم ، 2000 ، 245). وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، اختار الباحث بطريقة عمدية مجتمع البحث الذي تمثل لاعبي اندية محافظة بغداد/نادي الاعظمية لكرة الماء بغداد الرصافة الثانية للموسم (2018 - 2019)

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحث الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (Internet).
- المقابلات الشخصية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصون.
- استمارة لتسجيل البيانات.
- الملاحظة :-
- 1- الشخصية: تعني قيام الباحث بجمع الحقائق بنفسه.
- 2- الإلية : فهي تشمل الحقائق باستخدام أجهزة معينة كالآلات التصوير
- التجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- فريق العمل المساعد

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

- آلة تصوير فيديو نوع (APPLE).

- ميزان طبي لقياس الكتلة والطول عدد (1).

- جهاز لابتوب نوع DOLBY ALTIEC.

- جهاز DATASHOW (عارضه)

- أقراص ليزيرية (DVD).

- مقياس لقياس المسافة (1)

- شريط لاصق ملون عدد 2

- ملعب كرة ماء + هدف كرة ماء .

- كرات ماء نوع (MOLTEN) عدد (10).

- طاقيات رأس عدد (20).

- ساعة توقيت عدد (2).

- صافرات عدد (3).

- وسائل إيضاح.

- أدوات مكتبية.

- بروجتر إضاءة + تايمر توقيت

2-4 الاختبارات البدنية:

2-4-1 القوة الانفجارية للذراع الرامية :

- اسم الاختبار : رمي الكرة لابعد مسافة .
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .
- الاجهزة والادوات : ملعب كرة ماء - كرة ماء عدد 2 - شريط قياس .
- طريقة الاداء: يرمي المختبر الكرة من بداية حافة الحوض من وضع الوقوف في المنطقة الضحلة تجاه الجانب الاخر من الحوض .

• طريقة القياس :

- يتم قياس مسافة الكرة المرمية بالمتري / سنتمتر من مكان وقوف اللاعب الى مكان سقوط الكرة .

- تعطى لكل لاعب محاولتين وتسجل له افضل محاولة (كمال مظفر ، 2017 ، 59)

2-4-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية :

• اسم الاختبار : رمي الكرات لمدة (10) ثانية

• الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية .

• الادوات اللازمة : شريط عائم ، صافرة ، ساعة توقيت ، كرات ماء عدد (15) .

• طريقة الاداء :

يتخذ المختبر وضع الوقوف العمودي في الماء مواجهها للشريط العائم (بعرض الحوض) ثم يقف المختبر عن بعد (5م) وبعد سماع الصافرة يرمي المختبر اقصى عدد ممكن من الكرات على ان تجتاز الكرة الشريط العائم .

التسجيل:

- يتم تسجيل النقاط التي يحصل عليها المختبر على عدد الكرات المرمية خلال (10) ثوان .

- لاحتساب الكرة في حالة عدم اجتيازها للشريط العائم (محمد مصدق ، 2017 ، 61).

2-5 الاختبار المهاري :

• اسم الاختبار: دقة التصويب والتمرير بكرة الماء .

• الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة التصويب من مركز الزاوية .

• الأدوات المستخدمة : ملعب كرة ماء قانوني ، كرات ماء قانونية، صافرة ، هدف كرة

ماء قانوني مقسم إلى (5) مستطيلات (35سم×45سم) موزعة على زوايا الهدف وأسفل

وسط العارضة .

• طريقة الأداء :

يقف المختبر على بعد (5) متر ويقوم باداء مهارة التصويب والوقوف على بعد (7) متر والقيام باداء مهارة التمرير باتجاه الحلق على الهدف .

• التسجيل:

- تعطى للمختبر أربع محاولات (محاولتين من جهة اليمين ومحاولتين من جهة اليسار) ويأخذ في كل محاولة الدرجة التي يحصل عليها المختبر ويكون تقسيم الدرجات كالآتي :

1. تحتسب (5) نقاط في حالة اصابة احدى زوايا الهدف .

2. تحتسب (3) نقاط في حالة اصابة الفتحة اسفل وسط العارضة .

3. تحتسب نقطة واحدة في حالة اصابة باقي اجزاء الهدف.

4. تسجل (صفر) في حالة عدم اصابة أي جزء من الهدف .

• تكون الدرجة العليا (20) نقطة .

• تكون الدرجة الدنيا (صفر) نقطة (محمد مصدق، 2017، 64).

اما بالنسبة للاسس العلمية للاختبارات قام الباحث بعرض استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وكرة الماء وبذلك حصل على صدق المحتوى (الذي يعطي الاختبار حدود الصدق (المدى) الذي يخدم فيه الاختبار الغرض المطلوب منه في عملية التقويم والنتيجة الرياضية، وبغرض التعرف على مدى موضوعية الاختبارات قام الباحث بالاستعانة بدرجات محكمين لنتائج الاختبارات اثناء اعادة الاختبار اذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الحكم الاول والحكم الثاني وقد ظهر ان الاختبارات جميعها ذات موضوعية عالية يبين معامل (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات المعدة من قبل الباحث

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
1.	اختبار القوة الانفجارية للذراع الرامية .	0.96	0.93	0.94
2.	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراع	0.96	0.93	0.99
3.	دقة التصويب والتمرير بكرة الماء	0.90	0.81	0.91

2-6 التجربة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الشروط الأساسية في البحث العلمي " اذ انها دراسة اولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل القيام ببحثه بهدف اختبار أساليب وأدوات البحث(فان دالين:54:1984). لذلك قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية في (مسبح الشعب الاولمبي /بغداد) وعلى عينة من خارج عينة البحث المصادف يوم الجمعة الساعة السادسة عصرا وبتاريخ (2019/4/19) وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

- 1- التأكد من مدى ملاءمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث.
 - 2- التأكد من قدرة وإمكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ القياسات والاختبارات.
 - 3- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
 - 4- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- وكان من نتائج التجربة:
- 1- ملاءمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث وقدرة وإمكانية فريق العمل المساعد .
 - 1- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ .

2-7 الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة والاختبارات البعيدة

2-7-1 الاختبارات القبلية :

بعد قيام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وتجهيز أدوات الاختبار قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية يوم الاحد بتاريخ (2019/4/21) وفي تمام الساعة السادسة عصرا قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات البدنية.

2-7-2 المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة المقترحة :

قام الباحث وبالتعاون مع السيد المشرف باعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات القدرات البدنية لتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص. وراعى الباحث على نقاط عديدة عند تصميم المنهج التدريبي وتطبيقه لمفردات الوحدات التدريبية وحسب قواعد واساسيات علم التدريب الرياضي .

2-7-3 الاختبارات البعدية :

بعد قيام الباحث باجراء تطبيقات التمرينات الخاصة المقترحة بالمقاومات على عينة بحثه اجريت الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم الخميس وبتاريخ (2019/7/25) الساعة الرابعة عصرا . اذ قام الباحث باتباع نفس الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبلية مراعيًا في ذلك الظروف المكاني ووسائل ادوات الاختبارات نفسها وفريق العمل المساعد الذي استعان بهم الباحث في الاختبارات القبلية .

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS) V.21 عن طريق جهاز الكمبيوتر في معالجة الدرجات الخام وكانت القوانين المستخدمة هي ⁽¹⁾ :

1. الوسط الحسابي .
2. الوسيط .
3. الانحراف المعياري .
4. معامل الالتواء .
5. اختبار T.test لعينة واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي .

(¹) أيمن صالح سلامة ؛ الإحصاء اسس ومبادئ : ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي : للنشر والتوزيع، 2013 .

3- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها .

3-1-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وتحليلها :

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
1	اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية.	م/سم	14.55	3.53	14.95	3.53	2.17	معنوي
2	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	سنتيمتر	36.33	5.60	37.66	5.57	4.00	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0.05%).

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (3) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية (اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية/ اختبار القوة الانفجارية للذراعين) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وعلى التوالي كانت (14.55 / 36.33) وبانحرافات معيارية (3.53 / 5.60) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كانت كالآتي (14.95 / 37.66) وبانحرافات معيارية (3.53 / 5.57) اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (2.17 / 4.00) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.015) عند درجة حرية (5) وبنسبة خطأ (0.05%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية وتحليلها :

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) للمجموعة الضابطة للاختبارات المهارية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
1	اختبار دقة التمرير باتجاه الحلق .	نقاط	8.66	4.58	12.55	4.85	5,97	معنوي
2	اختبار دقة التصويب مع مرجحة الذراع	نقاط	8.16	2.13	10.50	2.58	4,71	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0.05%) .

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (4) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات المهارية (دقة التصويب من مركز الزاوية نوع التصويب " مرجحة الذراع" / دقة التصويب من مركز الزاوية نوع التصويب " دفع الكرة من الهواء ") للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وعلى التوالي كانت (8.66 / 8.16) وبانحرافات معيارية (4.58 / 2.13) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كانت كالاتي (12.55 / 10.50) وبانحرافات معيارية (4.85 / 2.58) اما قيمة (ت) المحتسبة فقد بلغت (5.97 / 4.71) وهذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.015) عند درجة حرية (5) وبنسبة خطأ (0.05%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها .

3-2-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وتحليلها

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية في الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
1	اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية .	م/سم	14.28	1.36	15.29	1.30	5.70	معنوي
2	اختبار القوة الانفجارية للذراعين .	عدد كرات	35.83	6.85	40.16	7.08	13.00	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0.05%) .

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (5) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية (القوة الانفجارية للذراع الرامية / القوة الانفجارية للجذع والرجلين (النهوض العمودي)) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على التوالي كانت (14.28 / 35.83) وبانحرافات معيارية (1.36 / 6.85) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي فكانت كالآتي (15.29 / 40.16) وبانحرافات معيارية (1.30 / 7.08) اما قيم (ت) المحتسبة فقد بلغت (5.70 / 13.00) وكل هذه القيم هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.015) بدرجة حرية (5) وبنسبة خطأ (0.05%) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-2 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وتحليلها

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T. test) للمجموعة التجريبية للاختبارات المهارية في الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	اختبار دقة التمرير باتجاه الحلق .	نقاط	8.31	4.03	13.00	4.28	6.52	معنوي
2	اختبار دقة التصويب مع مرجحة الذراع.	نقاط	7.66	2.25	11.00	2.75	4.38	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (2.015) عند درجة حرية (5) واحتمال نسبة خطأ (0,05%) .

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدول (3-4-5-6) نلاحظ ان نتائج المجموعة التجريبية وللاختبارات المبحوثة (البدينية والمهارية) حيث اظهرت تطورا على وفق دلالة الفروق المعنوية للاختبار (T.test) .

ويعزو الباحث هذا التطور الى اعداد ترمينات المنهج التدريبي بطريقة مقننة ودقيقة بالاضافة الى تطبيق المنهج من قبل افراد العينة والربط والتداخل بين القدرات البدنية والمهارية عند تنفيذ الترمينات الخاصة التي قام باعدادها الباحث اذ كانت تحتوي على ترمينات لبعض القدرات البدنية التي لها علاقة بتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص والمشابهة لمواقف المباراة وكذلك التداخل عند اداء الترمينات للقدرات البدنية المرتبطة بالاداء المهاري لافراد عينة البحث التجريبية . كما ان للترمينات الخاصة الموجهة من ناحية التدرج والتموج بشدة حمل التدريب وازمنة الراحة ونسب المقاومات المضافة عملت على تطور اشكال القوة كقدرات بدنية مهمة وبالتالي ساعدت على ضبط الاداء ودقة التصويب. وكان لاستخدام المقاومات خلال تنفيذ الترمينات الخاصة في المنهج الذي اعده الباحث دور كبير في زيادة نسبة تحقيق الهدف التدريبي وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث اذ ان استخدام الاشرطة

المطاطية في التمارين الارضية (تمارين اليابسة) عملت على تطوير وتوجيه الاداء عند تنفيذ الواجب الحركي وراعى الباحث طول الشريط عند اداء التمرينات (فعندما يتضاعف طول الشريط تتضاعف نسبة المقاومة للشريط وهكذا ترتفع نسبة مقاومة الشريط كلما زاد طول الشريط المستخدم خلال الاداء (AstridBusher: 2009:3) . ومن جانب اخر فكان لاستخدام المقاومات داخل الماء المتمثلة (بالثقلات) داخل الحوض عند اداء التمرينات المائية دورا فعالا في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وبحسب الترتيب وذلك لما تمتعت به من درجة ضبط عالية في نسبة الاوزان المضافة الى اجزاء الجسم (الذراع - الجذع) وراعى الباحث قاعدة التنويع والتبديل في اداء التمرينات اذ قام الباحث باستخدام المقاومات بشكل منفرد (للذراع او للجذع او الرجلين) او كلاهما في آن واحد حسب صعوبة التمرين المعد من قبل الباحث فيشير (عامر فاخر شغاتي) " لاينفع اداء تمارين من نوع واحد والتركيز في تقوية مجموعة عضلية واحدة طيلة مدة الوحدة التدريبية (عامر فاخر: 2011:33)

علوم الرياضة



نموذج وحدة تدريبية

الوحدة التدريبية	نوع التمرينات	النسبة وفق تمديد الاشرطة او وزن المقاومات	النسبة المئوية الشدة	التكرار	الراحة	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع
(1)	* نشر للامام بالشريط المطاط (الاسود) للذراعين نسبة المقاومة (1.6) كغم. * سحب ترايبس وايف بالشريط (الاسود) للذراعين نسبة المقاومة (1.6) كغم. * استلام الكرة من مركز الوسط (center) والتصويب نحو الهدف من مركز الزاوية (مرجحة الذراع بعد 3 م) . الوزن المضاف (342) غم للذراع . * سباحة بالكرة (5) م وإداء التصويب (3) م (مرجحة الذراع). الوزن المضاف (552) غم للذراع . * استلام الكرة من مركز الجناح المقابل للاعب والتصويب نحو الهدف (دفع الكرة من الهواء) بعد (2) م . الوزن المضاف (342) غم للذراع . (552) غم للذراع . * استلام الكرة والتصويب بوجود مدافع بلوك بعد عن الهدف (2) م (دفع الكرة من الهواء) . الوزن المضاف (342) غم للذراع .	25 % 25 % 9 % للذراع 2 % للجذع 9 % للذراع 2 % للجذع 9 % للذراع	75 %	6×6 6×6 6 مرة 6 مرة 6 مرة 6 مرة	90 ثانية 90 ثانية 90 ثانية 2 دقيقة 2 دقيقة 90 ثانية	2 2 2 1 1 2	2.5 دقيقة 2.5 دقيقة 2.5 دقيقة — — 2.5 دقيقة

الخاتمة :

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية - ان المنهج التدريبي الذي احتوى على تمارين بعض خاصة خلال مرحلة المنافسة له تاثير ايجابي وبشكل فعال وملحوس في اداء المجموعة التجريبية. اظهرت التمارين الخاصة ضمن المنهج المعد فاعليتها من خلال التطور في المتغيرات (اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية/اختبار القوة الانفجارية للذراعين/اختبار دقة التمرير باتجاه الحلق/اختبار دقة التصويب مع مرجحة الذراع) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية . كما يوصي الباحث بضرورة اهتمام مدربي كرة الماء باستخدام التمارين الخاصة خلال تنفيذ المنهج التدريبي وتضم تمارين القوة وتمارين الدقة خلال الوحدة التدريبية الصغيرة . ويوصي الباحث باستخدام منهج التمارين الخاصة على لاعبي الاندية لغرض تهيئة لاعبي كرة الماء للاداء الافضل خلال التدريب والمباريات وخصوصاً مرحلة المنافسات.

المصادر:

- 1- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011
- 2- فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، مكتبة الانجلو، 1984
- 3- محمد مصدق محمد؛ تأثير مقاومة التعب على اداء التصويب للاعبي الشباب بكرة الماء: القاهرة، 2017، ص55 .
- 4- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : القاهرة ، ط1 ، دار المعارف ، 1990 .
- 5- صلاح كمال ؛ الرياضات المائية (لكليات ومعاهد التربية البدنية) : ط1 ، بنغازي ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان ، 1993
- 6- وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل ، دار الكتاب للنشر ، 1999 .