

## برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية لتحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الماء

رامز سيد هاشم

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

مقدمه ومشكله البحث:

تعد لعبة كرة الماء هي لعبه تتربع علي قمه متطلبات القوه والتحمل والشده العاليه الواجب توافرها في ممارسيها لأنها لعبه تطلب طوال فترات اللعب الأداء بشده وجهد مرتفعين ويسيطر عليها السباحات السريعه جدا والتنافس والتلاحم مرتفع الشده مع المنافسين وترجع أهميه التدريبات غير المائيه فيها الي تأثيرها (التصويب - التمرير - الالتحام) والتي تشكل حوالي (٦٩%) من وقت المباراه فالأداء التنافسي في كرة الماء لا تعتمد فقط علي القوه المبذوله ولكن أيضاً القدرة علي أداء هذه القوه بسرعه عاليه علي حسب موقف اللعب بالإضافة الي المهارات الفنية والأداء الخططي للاعبين فقد قيل أن القوه العضليه والقدرة (القوه السريعه) من أهم العوامل التي تعطي ميزه واضحه في مباريات النخبه. (٢٥) (٢٨)

فلعبة كرة الماء تحظى باهتمام عالمي يتزايد بدرجة كبيره لا سيما في الأغراض البحثية

مع زياده ملحوظه في المنشورات الحديثه وهدفت الكثير من الأبحاث الي تحليل الأداء لتحديد نقاط القوه والضعف لفرق كرة الماء من أجل تحسين أدائها. (٣٤ : ١٣٧)

وأشار محمد حسن (٢٠٠٩م) على أن هناك بعض التحديات التي هي محل ومحور الأبحاث العلمية في المجال الرياضي ومن ضمن هذه المشكلات هي اختيار الأسلوب المناسب للتدريب الذي يتمشى مع قدرات اللاعبين. (١٣ : ٢)

ويوضح بيرز Perez (٢٠٠٣م) و كرسطي بروناند Kristy Brawland (١٩٩٨م)

أنه يوجد عدة اتجاهات حديثه في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي يتشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضليه العامله Operant في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضليه والمسئولة أيضا عن أداء المهارة. (٣١ : ١٣٨) (٣٢ : ٢٣)

ويعتبر التدريب النوعي Specific Training من أنواع التدريب الذي يهدف إلى

الوصول لاقصي درجات التخصص في تنميه الأداء المهارى والبدني كما ونوعا وتوقيتا للأداء وذلك وفقاً للاستعدادات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضليه داخل الأداء المهارى والبدني

لممارسه نوع النشاط الرياضي التخصصي. (٧ : ١١)

ويشير جمال محمد ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧م) إلى أن التدريبات النوعية هي تدريبات خاصة نظرا لكونها تأخذ خواص التكنيك (الأداء المهاري) المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها حيث تمزج في هذه التدريبات التشابه بين القوه المبذولة وأنظمه العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري (التكنيك) للحركة الأساسية. (٣ : ٦)

ويري الباحث أن استخدام التمرينات التي تتشابه في تحركاتها وتكوينها ومتطلباتها ومواقفها تجاه العمل فيها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة تعتبر بمثابة الأعداد المباشر كأحدي الوسائل الرئيسية لتطوير حاله التدريب للاعبين ولم يعد كافياً ان يكون الهدف من عمليه الهجوم مجرد احراز هدف بل محاوله خلخله وايجاد طريقه للتغلب علي طريقه الدفاع للمنافس واريابه مما يسهل علي المهاجم الحصول علي الكره واتخاذ القرار الصحيح لأنهاء الهجمة.

وهدفت الكثير من الأبحاث الي تحليل الأداء لتحديد نقاط القوه والضعف لفرق كرة الماء من أجل تحسين أدائها. (٢١)

حيث أن خصائص الأداء للاعبي كرة الماء ترتبط بتحقيق الفوز للفرق في المسابقات مثل الدورات الأولمبية وبطوله العالم وبطوله اوربا وغيرها من البطولات المحلية فتتكون البطولة من عدد من المباريات فتكون المهارات والخصائص المؤثرة في نتائج المباريات التصويب - طريقه لعب الزيادة - تصويبات ال٥م - صناعه الأهداف (الكفاءة الهجومية) بينما حائط الصد للتصويبات - تصديات حارس المرمي - التصدي للعب الزيادة - التصدي لتصويبات ال٥م (الكفاءة الدفاعية) يجب النظر اليها وتحليلها. (٣٨ : ٢٩٢ ، ٢٩٣)

ويشير كل من أنطوانيو أسيون، سلفودور نبلتون **Antonia Ascione, Salvatore**

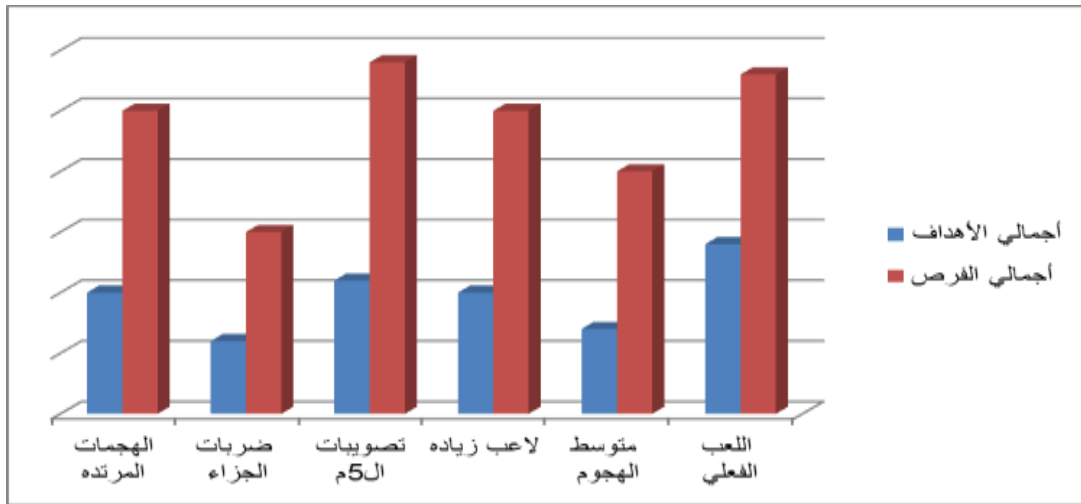
**Napolitano** (٢٠١٧م) إلى أن الجانب التكتيكي يلعب دورا مهما ورئيسا في رياضة كرة الماء استنادا علي تحليل الاداء من خلال الفيديو ويستفيد المدرب من تحليل الاداء الصحيح للوصول الي تطبيق الاساليب التدريبية الصحيحة وخطط اللعب المناسبة. (١٩ : ٢٠٣)

فللتعرف علي الفارق بين الفرق الفائزة والمهزومة في الأدوار النهائية لدورة الالعاب الأولمبية لعام ٢٠٠٨ المقامة في بكين ،كانت مؤشرات الأداء الهجومية (أهداف لاعب متوسط الهجوم - أهداف من اللعب الفعلي - الهجمات المرتدة - قطع الكرات - التفوق في سرعه السباحة) بينما مؤشرات الأداء الدفاعية (تصدي حارس المرمي للتصويبات وتصويبات ال٥م - حائط الصد للاعبين - التمرکز الدفاعي). (٣٩ : ٨٩٣)

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن التدريبات التي تتسم بطابع الخصوصيه للأداء (النوعيه)

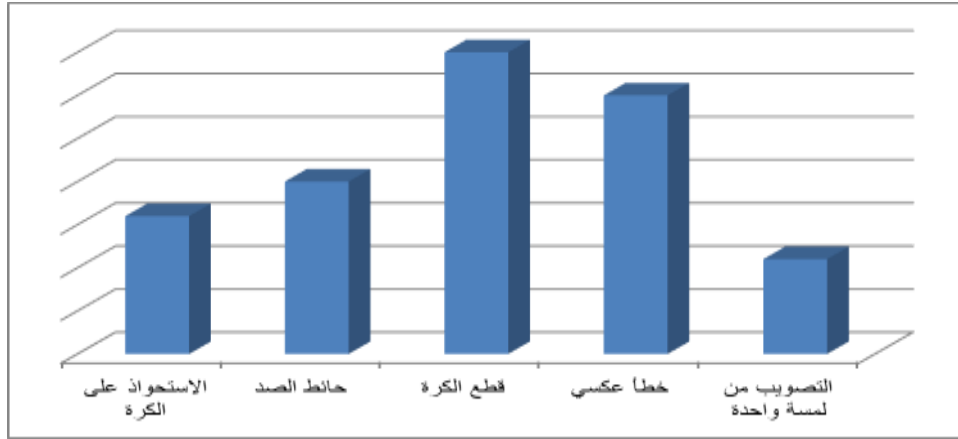
والتدريبات مرتفعه الشده للاعبى كرة الماء أدت الي حدوث تأثير إيجابي علي صفات الأداء الخاصة للاعبى كرة الماء. (٣٥ : ١٠٠٧)

ونتيجة لذلك وتواجد الباحث في المجال كمدرّب وجد نتائج المباريات خاصه في الأدوار النهائيه لبطوله الدوري العام تتأثر بدرجة كبيره بالمستوي المهاري للاعبين اذ يأتّر مع المستوي البدني والخططي للاعبين في صنع الفارق لصالح أحد الفرقتين ويتضح الأثر البالغ الأهميه للمستوي المهاري والخططي مع الفرق المتقاربه في المستوي لذلك أشار الباحث الي الأدوار النهائيه أذ تكون كافه المباريات للفرق الأربعة المتأهله الي هذا الدور تقريبا في نفس المستوي البدني والخططي اذا فمادّا يصنع الفارق ويجعل أحد الفرق يتميز ويتفوق عن باقي الفرق ؛ وللإجابة علي هذا السؤال قام الباحث بتحليل الأدوار النهائيه لبطولة الدوري العام المصري لموسم (٢٠١٨م / ٢٠١٩م) والمكونه من اثني عشر مباراة بين الفرق الأربعة الأوائل في الترتيب للوقوف علي مستوي الفريق في أداء المهارات الهجومية ودورها في حسم نتائج المباريات فوجد نتيجة لهذا التحليل (عدد الأهداف التي أحرزت من اللعب الفعلي (١٤) هدف من أصل (١٠٧) هجمه بنسبه (١٣%) - عدد أهداف لاعبي متوسط الهجوم (٣) من أصل (٢١) بنسبه (١٤%) - عدد الأهداف في حاله طرد لاعب من الفريق المنافس (١٥) من (٤٨) زياده بنسبه (٣١%) - عدد الأهداف من التصويب المباشر بعد خطأ من علي خط ال٥م (٧) من (٣٢) تصويبه بنسبه (٢١%) - عدد الأهداف من ضربات الجزاء (٥) من (٨) ضربات جزاء بنسبه (٦٢%)



- عدد الأهداف من الهجمات المرتدة (٥) من أصل (١٥) هجمه بنسبه (٣٣%) - عدد الأهداف التي سجلت من التصويب من لمسه واحده (٤) أهداف - عدد الأخطاء العكسية أثناء الهجوم (٣٦) خطأ عكسي - عدد مرات قطع الكرة أثناء الهجوم (٨٣) مره - عدد مرات اصطدام الكرة بحائط الصد للفرقة المنافسه ٢٠ مره - عدد مرات الاستحواذ علي الكرة في بداية المباراة ١٦ مره). وهذا ما يوضحه شكل (١) ، (٢).

(١)



شكل

الفارق بين إجمالي الفرص المتاحة وعدد الأهداف

شكل (٢) رسم بياني يوضح عدد مرات التصويب من لمسه واحده - الخطأ العكسي قطع الكرة من المهاجم - حائط الصد للتصويبات - عدد مرات الاستحواذ على الكرة

فمن هذا التحليل للمباريات وجد الباحث أن هناك العديد من الفرص التي يمكن استغلالها لأحرار مزيد من الأهداف أو تقليل فرص قطع الكرات مما يمكن أن يؤدي الي تحسين مركز الفريق من خلال التركيز علي بعض مكونات البرنامج التدريبي لإصلاح هذه الأخطاء، فتوجه الباحث من هذا المنطلق الي التعرف علي تأثير المستوي المهاري للاعبين علي حسم نتائج المباريات حيث أن معظم البرامج التدريبية وتوجهات المدربين تكون نحو أعداد الشق البدني علي أكمل وجه كذلك الشق الخططي بدون التركيز بشكل كبير علي الشق المهاري الفني فهناك العديد من التصويبات السهلة وكذلك مواجهه اللاعب للحارس وحده (الانفراد) الضائعة ولا يكون السبب التعب أو ضغط المنافسة ولكن يرجع السبب الي اتخاذ اللاعب لقرار خاطي في اختيار طريقه التصويب وتوقيت التصويب أو مكان التصويب ويتضح ذلك أيضا في مواجهات واحد علي واحد بالنسبة للاعبين وقطع الكرات وقطع خط التميريات والتصويبات بواسطه

اللاعبين المدافعين وكيفية بناء وأنهاء الهجمة المرتدة بفاعليه ونجاح كل ذلك يتطلب عوامل ومدخلات أخرى في البرنامج التدريبي غير الاعداد البدني والخططي وهو ما يجب التركيز عليه لحسم المباريات عالية المستوى ففي هذه المباريات يكون الفائز عادة هو الأقل أهدافاً للفرض والأقل في عدد الأخطاء؛ وكذلك الأمر كنتيجة للتعديلات المستمرة في قانون اللعبة من قبل الاتحاد الدولي التي من شأنها زياده سرعه اللعب وعدم إيقاف الكره والاتجاه نحو زياده عدد الأهداف في مباريات كرة الماء في محاوله لتوسيع رقعه الممارسة والمشاهدة لذلك أتجه الباحث نحو بناء برنامج تدريبي نوعي يشمل المتغيرات سابقه الذكر (بدني - خططي) مع اضافته الجانب المهارى وتسليط الضوء عليه بدرجة أكبر من قبل لمعرفة مدي التأثير علي تطوير نتائج الفريق القائم بتدريبه.

### هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي مدي تأثير برنامج تدريبي نوعي علي مستوي أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة الماء ، ويمكن تحقيق هذه الأهداف من خلال:

- ١- التعرف علي مدي تحسن القدرات البدنية المهارية كنتاج للبرنامج التدريبي النوعي.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي النوعي في تطوير المهارات الهجومية للاعبين.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعديه لعينه البحث في القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والقياسات البعديه لعينه البحث في مستوي المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### التدريب النوعي:

هي تلك التدريبات الموجهة نحو العضلات المسئولة عن الأداء بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة. (٤ : ١٠)

**المهارات الهجومية:**

هي القدرة علي انهاء كافة الهجمات المتاحة خلال المباراة الواحدة بأكبر عدد ممكن من الأهداف. (تعريف أجرائي)

**القدرات البدنية المهارية:**

هي المتطلبات البدنية اللازمة لأداء المهارات بصورة صحيحة من قوة وسرعة ومركبات القدرة العضلية لمهارات كرة الماء. (تعريف أجرائي)

**الدراسات السابقة:**

- ١- قام **عادل محمد مكي** عام (٢٠٠٢م) بدراسة عنوانها " برنامج تدريبي (بدني مهاري) وأثره على تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين كرة الماء"، أستخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، اشتملت عينه البحث علي عدد (٢٤) لاعب من لاعبي كرة الماء، وأسفرت نتائج البحث الي فاعليه البرنامج التدريبي المقترح في تنميه التحمل الدوري التنفسي وقوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية والرشاقة والمرونة للاعبين كرة الماء للمجموعة التجريبية بدرجة أكبر من المجموعة الضابطة. (٩)
- ٢- قام **ممدوح محمد الشناوي** عام (٢٠٠٦م) بدراسة عنوانها "تحليل فني لمباريات الفريق المصري لكرة الماء بالدورة الأولمبية اثينا ٢٠٠٤" وأستخدم المنهج الوصفي وقام بالتحليل الفني لنتائج مباريات الفريق المصري مع الفرق المشاركة في البطولة وهي (٧) فرق في دوره اثينا الأولمبية (٢٠٠٤) وتوصل الي ان المستوى الفني للبطولة كان ثلاث مستويات المستوي الاول للفرق (كرواتيا ،استراليا، اليونان ،المانيا ،اسبانيا ،ايطاليا) ،المستوى الثاني كازاخستان المستوى الثالث الفريق المصري وعدم اجاده الفريق المصري هجوميه ودفاعيه في كل مواقف اللعب المختلفة، والفرق الافضل هجوميا ودفاعيا (كرواتيا ،استراليا ،المانيا ،استراليا). (١٧)
- ٣- قام **محمد احمد جاد** عام (٢٠٠٩م) بدراسة عنوانها "دراسة تحليليه لنتائج البطولة العربية العاشرة للأندية لابطال لكرة الماء" وأستخدم المنهج الوصفي وقام بتحليل (٨) أندية وقسم الأندية المشاركة الي مجموعتين بنظام الدوري من دور واحد ، وتوصل الي الأغلبية بالأهداف تحققت خلال الشوط الثالث وتفوق الفريق المصري (النادي الاهلي) على باقي الفرق حيث انه لم يهزم خلال البطولة وحالات الطرد لها أثر كبير علي نتيجة المباريات. (١١)
- ٤- قام **أحمد صالح** عام (٢٠١٢م) بدراسة عنوانها " فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدي ناشئي نادي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة" ، وأستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لمجموعه واحده ، اشتملت عينة البحث علي عدد (١٢) ناشئي من مرحلة (١٥ : ١٧) سنة، وتوصلت الدراسة الي أن البرنامج التدريبي المقترح أدي الي تحسن معظم القدرات البدنية الخاصة كما يوجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة ومهاره الضرب الساحق لصالح القياس البعدي. (١)

٥- قام سامي محمد حسن وآخرون عام (٢٠١٥م) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام بعض تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على مستوى أداء مهارة التصويب على المرمى لناشئي كرة الماء"، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٠) ناشئ من ناشئي كرة الماء، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على تحسن في مكونات اللياقة البدنية والمهارات قيد البحث، وأن استخدام المقاومات داخل الوسط المائي له تأثير فعال في تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية قيد البحث وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة الماء لدى عينة البحث. (٦)

٦- قامت **فايزة محمد شبل** عام (٢٠١٦م) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث الأساسية علي (٤٠) تلميذه مقسمة الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأسفرت نتائج البحث الي تحسن في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية مما أدي الي تعلم المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية مما يدل علي فاعليه وكفاءه برنامج التمرينات النوعيه في تنميه هذه المتغيرات. (١٠)

٧- قامت **يولاندا أسكلانت وآخرون Yolanda Escalante et al** عام (٢٠١١) بدراسة عنوانها "القوة التمييزية للإحصاءات المتعلقة بألعاب كرة الماء في دورة الألعاب الأولمبية لعام ٢٠٠٨"، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في ٦٤ مباراة (٤٤ للرجال و ٢٠ سيدات) لعبت في المرحلة الأخيرة من الألعاب الأولمبية التي أقيمت في بكين عام (٢٠٠٨م)، وقد أظهرت النتائج أن الاختلافات بين الفوز والهزيمة لفرق الرجال تكون نتيجة للدفاع والهجوم بينما في فرق السيدات يكون التأثير للهجوم فقط، ففي مباريات الرجال كان كل من التمرير (التمريرات المساعدة) واللعب العنيف (خطأ الطرد) وفاعليه متوسط الهجوم (التصويبات) والدفاع عن المرمي (قطع التصويبات من الـ ٥م) مسيطر علي النتيجة النهائية بينما في مباريات السيدات كانت المباريات أكثر حركة، وكان المتغير الأكثر تميزا في مباريات الرجال قطع الكرات المصوبة تجاه المرمي بينما في مباريات السيدات كان فاعليه التصويبات، هذه النتائج يجب أن تساعد المدربين عند التخطيط للتدريب والمنافسة. (٣٨)

٨- قام **كورادو لوبو وآخرون Corrado Lupo et al** عام (٢٠١٢م) بدراسة عنوانها "تحليل أسباب تحقيق الفوز في مباريات كرة الماء للاعبين النخبة الرجال" هدفت هذه الدراسة الي

تحليل مباريات كرة الماء ببطولة العالم للرجال من خلال المقارنة بين النواحي الفنية

والخططيه التي تساهم في الفوز أو الهزيمة خلال المباريات المتكافئة (فارق ثلاث أهداف أو أقل) بنهاية الربع الرابع من المباراة أو المباريات الغير متكافئة (فارق أكثر من ثلاث أهداف) خلال ٤٢ مباراة من ٤٨ مباراة لعبت بالبطولة وتم إجراء التحليل العلمي للجوانب التالية: اللعب الفعلي - ناتج اللعب - بداية ونهاية الهجمات والتصويبات - متوسط مده الهجمة قد ظهرت اختلافات في أسباب تحقيق الفوز وتفوق بعض الفرق علي الآخر (متوسط مده الهجمة - اللعب الفعلي- التحركات - الهجمات المرتدة - الأداء الفني للتصويبات - والمهارات والتحركات الهجومية - والخطط الدفاعية ،ظهرت الاختلافات بشكل واضح في المباريات المتكافئة والغير متكافئة لذلك يجب التركيز علي تحليل مباريات كرة الماء والنظر الي أسباب تحقيق الفوز أو أسباب الهزيمة ،وبالتالي يصبح المدربين علي دراية بهذه الأسباب والعمل بها لتحقيق الفوز أو تجنبها لتجنب الهزيمة. (٢٣)

٩- قام رولاند فان دين وأخرون **Roland van den et al** عام (٢٠١٢م) بدراسة عنوانها "تأثير استخدام برنامجين تدريبيين مختلفين بنفس شدة الأداء علي قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء" ، اشتملت عينه البحث علي عدد ٣٠ لاعب تم تقسيمهم بشكل عشوائي الي مجموعتين علي أساس أداء التصويب بواسطه كرة ماء المجموعة التي تستخدم الكرة الطبية أدت ٣ X ٦ تكرارات باستخدام كرة طبيه وزن ٣ كجم بينما قامت مجموعته التدريب المركبة بأداء ١ X ٩ تكرارات باستخدام كرة طبيه وزن ٣ كجم بعدها قاموا بأداء ٣ X ١٤ تكرارا باستخدام كرة ماء كلتا المجموعتين تمرنت لمدة ٨ أسابيع مرتين في الأسبوع بالإضافة الي تدريبهم العادي لكرة الماء ، وتم قياس قوة وسرعة التصويب باستخدام رادار دوبلر قبل وبعد التدريب وتم العثور علي زياده ذات دلالة إحصائية في متوسط سرعة وقوة التصويب بالنسبة لكرة الماء والكرات الطبية كذلك ، ولم تلاحظ أي فروق بين المجموعتين باستثناء سرعه وقوة التصويب باستخدام كرة ماء خارج الماء ، وكانت الزيادة ذات الدلالة الإحصائية لصالح المجموعة المركبة. (٣٦)

١٠- قام رفائيل راموس وأخرون **Rafael Ramos et al** عام (٢٠١٤) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي لمدة (١٨) أسبوع بتدريبات مقاومة عالية الشده وتدريبات القدرة علي قوة وسرعه التسديد والوثب وأقصى سرعه لأداء السباحة للاعبين كرة الماء النخبة" ، وتمثلت عينة الدراسة في (٢٧) لاعباً تم تقسيمهم بشكل عشوائي الي مجموعتين مجموعته ضابطه (تدريب مائي فقط) مجموعته القوه (تدريب أرضي مرتين في الأسبوع + تدريب مائي) وكانت التدريبات المائية (٥) مرات أسبوعياً، وقد أظهرت نتائج التدريب الأساسي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أي من المتغيرات التي تم اختبارها، لم يتم



العثور على أي تحسن في المجموعة الضابطة ؛ حدوث تحسن كبير في جميع المتغيرات في المجموعة التجريبية. (٣٥)

### إجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لجموعه تجريبه واحده بأستخدام القياسات القبليه والبعديه كأحد مناهج البحث العلمي واعتباره المنهج المناسب لهذا البحث.

#### - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة الماء مرحلة ١٨ سنة بجمهورية مصر العربية المقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسباحة ومن لاعبي رياضة كرة الماء بالأندية المشاركه في بطوله الدوري العام وبطوله كأس مصر لكرة الماء للرجال موسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩.

#### - عينه البحث:

أشتملت عينه البحث الأساسية على عدد (١٨) لاعباً من مرحلة ١٨ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين المشتركين في بطولة الدوري موسم (٢٠١٨ / ٢٠١٩) والمقيدون بنادي المعادي الرياضي واليخت والحاصلين علي المركز الرابع في بطوله كأس مصر.

جدول (١) توصيف عينه البحث ن=١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	180.167	180.500	2.956	-0.260
الوزن	كجم	77.944	78.000	5.450	0.377
العمر الزمني	سنة	١٧,١٦٧	١٧,٠٠٠	0.383	1.956
العمر التدريبي	سنة	8.444	9.000	0.784	-1.031

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

، كما يتضح من الجدول تجانس افراد العينة حيث تراوح معامل الالتواء بين (± ٣).

جدول (٢) توصيف عينه البحث في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث في القياس القبلي ن=١٨

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢٥ م حره	ثانية	12.778	12.650	0.785	0.318
٢٥ م بالكرة	ثانية	13.206	13.100	0.861	0.370
رمي الكرة لأقصى مسافة	متر	28.500	28.000	2.229	0.394
الوثب العمودي داخل الماء	سم	40.611	41.500	2.913	-0.882
تدويس بكرة طبيه ٥ كجم لمسافه ٢٠ م	ثانية	36.167	35.000	2.749	1.486

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء ، كما يتضح من الجدول تجانس افراد العينة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث في القياس القبلي حيث تراوح معامل الالتواء بين  $(\pm 3)$ .

- المجال المكاني والزمني للقياسات :  
أ- المجال المكاني:

- تم تسجيل القياسات الخاصة بالقدرات البدنية المهارية وتطبيق البرنامج التدريبي النوعي بنادي المعادي الرياضي واليخت.

- تسجيل مدي التحسن في المستوي المهاري للاعبين وتحسن مركز الفريق في مواقع اقامة مباريات الدوري العام كلا في المكان المحدد لها.

ب- المجال الزمني:

- تم تسجيل المستوي المهاري القبلي للاعبين والمركز النهائي للفريق أثناء بطوله كأس مصر في الفتره من ٢٠١٨/٨/٣ م : ٢٠١٨/١٠/٦ م.

- تم تطبيق البرنامج التدريبي للاعبين من الفتره ٢٠١٨/١١/٢٠ : ٢٠١٩/٢/١٨.

- تم تسجيل المستوي المهاري البعدي للاعبين والمركز النهائي للفريق أثناء بطوله الدوري العام في الفتره من ٢٠١٩/٢/٢٥ : ٢٠١٩/٥/٣.

خامساً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالبحث في اطار المسح المرجعي للدراسات المرتبطة وشبكة المعلومات الدولية والدوريات العلمية والكتب والمراجع التي تناولت القياسات والأختبارات موضوع البحث ومتابعه المباريات المحليه والدوليه في البطولات المختلفه ؛ فقد ساعد هذا في التوصل الي:

- المهارات الهجوميه المؤثرة في حسم نتائج المباريات.

- القدرات البدنية المهارية اللازمة للاعبين كرة الماء.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

تم تحديد الأجهزة والأدوات وفقا لما تحتاجه القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث

:

- |                      |                |                      |
|----------------------|----------------|----------------------|
| - استماره تسجيل وقلم | - ميزان طبي    | - جهاز ريساميتير     |
| - قلم ضد الماء       | - مسطره مدرجه  | - كرة طبيه وزن ٥ كجم |
| - كرة ماء قانونيه    | - حمام سباحه   | - ساعه إيقاف         |
| - صافره              | - كاميره فيديو | - حاسب الي           |

- كرات طبيه
- حبال مطاطه ذات مقاومه
- احزمة أثقال ٤ كجم
- شباك دقه التصويب
- شباك التمرير والتصويب
- ماسك الكرة
- الاختبارات والتدريبات المستخدمة:
- الاختبارات الخاصة بتوصيف عينة البحث (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي). مرفق (٣)
- الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة في البحث (٢٥م سباحه حره - ٢٥م سباحه بالكره - رمي الكرة لأقصى مسافه - الوثب العمودي من الماء - تدويس بكره طبيه ٥ كجم)
- مرفق (٤)
- نموذج لتوزيع أحمال البرنامج التدريبي المستخدم قيد البحث. (مرفق ٥)
- التدريبات النوعيه لتطوير الأداء المهارى للاعبين. (مرفق ٦)
- الدراسة الاستطلاعية:
- وفي هذا البحث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي مرحلتين:
- أ- دراسة استطلاعية أولي:
- وكان الهدف منها التعرف والتعود علي طريقه تصوير وتحليل المباريات وتحديد أهم المهارات والتحركات المراد تتبعها ولعدم الوقوع في الخطأ عند التطبيق الأساسي وتم تطبيق هذه الدراسة علي الأدوار النهائية لبطولة الدوري العام لمرحلة ١٥ سنة قبل انطلاق بطوله كأس مصر لمرحلة ١٨ سنة.
- ب- دراسة استطلاعية ثانية:
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (١٦) لاعب من خارج عينه البحث الأصلية ومن مجتمع البحث ومن نفس المرحلة السنيه للاعبين كرة الماء وكان الهدف منها تحقيق عدة أهداف:
- التعرف علي طريقه القياس للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث.
- تدريب المساعدين علي أداء كافة القياسات والاختبارات بطريق صحيه وطريقه تسجيل النتائج.
- التعرف علي الصعوبات الممكن مواجهتها أثناء تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التعامل معها.
- التحقق من صدق وثبات الاختبارات قيد البحث.
- أسس تصميم البرنامج التدريبي:
- مده البرنامج ثلاثه أشهر بواقع ١٢ أسبوع.

- عدد مرات التدريب أسبوعياً ستة وحدات تدريبيه مده الوحده ثلاثه ساعات.
  - يتكون البرنامج التدريبي المقترح من مجموعه من التدريبات لتنميه الجانب البدني والمهاري طوال فترة البرنامج.
  - وضع اللاعبين في موقف مشابهه لمواقف اللعب أثناء البرنامج التدريبي.
  - ملائمة البرنامج للمرحله السنیه المشار إليها (١٨ سنه) مع مراعاة التدرج في حمل التدريب وتجنب حدوث الحمل الزائد.
  - ضروره توافر كافة الأدوات المستخدمه للقياس أو التطبيق بعدد يتماشى مع عدد اللاعبين.
  - استبعاد اللاعبين الذي تقل نسبه حضورهم عن ٨٥% من أجمالي الوحدات التدريبية من عينه البحث.
  - أن يتميز البرنامج بالمرونة.
  - المعاملات العلمية:
  - حساب معامل الصدق:
- تم حساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التمايز لمجموعة مميزة وأخري غير مميزة.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
٢٥م حره	المميزة	8	5.75	46.00	*2.316	0.021
	غير المميزة	8	11.25	90.00		
٢٥م بالكرة	المميزة	8	5.81	46.50	*2.265	0.024
	غير المميزة	8	11.19	89.50		
رمي الكرة لأقصى مسافة	المميزة	8	12.50	100.00	*3.391	0.001
	غير المميزة	8	4.50	36.00		
الوثب العمودي داخل الماء	المميزة	8	12.50	100.00	*3.381	0.001
	غير المميزة	8	4.50	36.00		
تدويس بكرة طبيه ٥كجم لمسافه ٢٠م	المميزة	8	12.50	100.00	*3.403	0.001
	غير المميزة	8	4.50	36.00		

\*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة قيد البحث.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test & Retest على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل المجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (٨) لاعبين وذلك بفارق زمني قدره أسبوع بين التطبيقين.

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية المهارية المستخدمة قيد البحث ن=٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*0.859	0.390	12.666	0.481	12.750	٢٥م حره
*0.874	0.631	13.080	0.694	13.175	٢٥م بالكرة
*0.792	1.302	35.375	1.506	35.375	رمي الكرة لأقصى مسافة
*0.826	0.991	47.125	1.309	47.500	الوثب العمودي داخل الماء
*0.800	1.195	34.500	1.195	35.000	تدويس بكرة طبيه ٥كجم لمسافه ٢٠م

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٧٠٧

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث ، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المهارية المستخدمة في البحث .

- المعالجة الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار "ذ" لدلالة الفروق
- معادلة نسبة التحسن
- معامل الارتباط "بيرسون" - كآ

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث ن=١٨

القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.702	12.233	0.785	12.778	٢٥م حره
0.849	12.728	0.861	13.206	٢٥م بالكرة
2.550	33.167	2.229	28.500	رمي الكرة لأقصى مسافة
3.068	45.000	2.913	40.611	الوثب العمودي داخل الماء

تدويس بكرة طبيه ٥كجم لمسافه ٢٠م 36.167 2.749 32.056 1.984

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية  
المهارية قيد البحث في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث.  
جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث ن=١٨

الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
٢٥م حره	-	18	9.50	171.00	*3.738	0.000
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
٢٥م بالكرة	-	18	9.50	171.00	*3.751	0.000
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				

تابع جدول (٦)

الاختبارات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
رمي الكره لأقصى مسافة	-	0	0.00	0.00	*3.757	0.000
	+	18	9.50	171.00		
	=	0				
الوثب العمودي داخل الماء	-	0	0.00	0.00	*3.752	0.000
	+	18	9.50	171.00		
	=	0				
تدويس بكرة طبيه ٥كجم لمسافه ٢٠م	-	18	9.50	171.00	*3.753	0.000
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				

\*قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

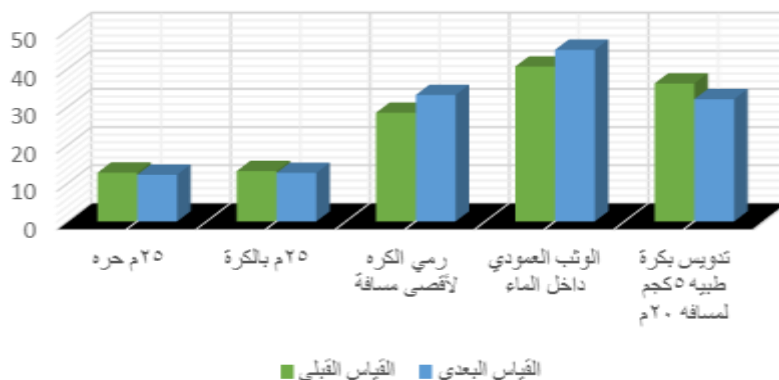
تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس  
البعدي ولصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية قيد البحث.

جدول (٧) معدل تغير في الاختبارات البدنية المهارية في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبارات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
%٤,٢٧	12.233	12.778	٢٥م حره

٣,٦٢%	12.728	13.206	٢٥م بالكرة
١٦,٣٨%	33.167	28.500	رمي الكرة لأقصى مسافة
١٠,٨١%	45.000	40.611	الوثب العمودي داخل الماء
١١,٣٧%	32.056	36.167	تدويس بكرة طبيه ٥كجم لمسافه ٢٠م

تشير نتائج الجدول إلى معدل التغير للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لعينة البحث.



شكل (٣) متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للاختبارات البدنية المهارية قيد البحث جدول (٨) دلالة الفروق بين نتائج الأداء المهارى الهجومي في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث

م	المهارات	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة كا <sup>٢</sup>
١	الأهداف	١٤	٢٧	*٤,١٢٢
	لعب فعلي	١٠٧	١١١	٠,٠٧٣
٢	الأهداف	٣	١١	*٤,٥٧١
	متوسط الهجوم	٢١	٣٥	٣,٥٠٠
٣	الأهداف	١٥	٢٨	*٣,٩٣٠
	زيادة واحد	٤٨	٤٧	٠,٠١١
٤	الأهداف	٧	٤	٠,٨١٨
	خطأ ٥ متر	٣٢	١٤	*٧,٠٤٣
٥	الأهداف	٥	٢	١,٢٨٦
	ضربة جزاء	٨	٣	٢,٢٧٣
٦	الأهداف	٥	٥	٠,٠٠٠
	هجمة مرتدة	١٥	١١	٠,٦١٥
٧	التصويب من لمسة واحدة	٤	١٢	*٤,٠٠٠
٨	خطأ عكسي	٣٦	٢٠	*٤,٥٧١
٩	قطع الكرة	٨٣	٥٧	٨٢٩

١٠	حائط الصد	٢٠	٩	*٤,١٧٢
١١	الاستحواذ على الكرة	١٦	٣٠	*٤,٢٦١

\* قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٣,٨٤١

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في نتائج الأداء المهارى الهجومى في متغير (اللعب الفعلي ، متوسط الهجوم ، زيادة واحد ، التصويب من لمسة واحدة ، الاستحواذ على الكرة) لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في نتائج الأداء المهارى الهجومى في متغير (الخطأ العكسي ، قطع الكرة ، حائط الصد) لصالح القياس القبلي.

كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق غير داله احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في نتائج الأداء المهارى الهجومى في متغير (ضربة الجزاء ، الهجمة المرتدة).

ثانياً: مناقشه النتائج:

تحقيقاً للفرض الأول والذي ينص علي "توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينه البحث في القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي":

١- يتضح من جدول (٥) وجدول (٦) وجود فروق داله احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في كافة المتغيرات البدنية وتشمل (٢٥م سباحه حره - ٢٥م سباحه بالكرة - رمي الكرة لأقصى مسافه - الوثب العمودي داخل الماء - تدويس بكرة طيبه وزن ٥كجم مسافه ٢٠م) لصالح القياس البعدي ويعزي ذلك كنتيجة مباشرة لتأثير البرنامج النوعي المقترح في رفع الكفاءة البدنية للاعبى كرة الماء (عينه البحث) ويرجع ذلك الي أهميه التدريبات النوعية لدورها الفعال في التركيز علي متطلبات الأداء الفعلية أذ تتسم التدريبات بالخصوصية في العمل العضلي والتدريب علي أنتاج أقصى قوه في التوقيت المناسب والاتجاه المناسب لتحقيق أكبر أستفاده ممكنه.

٢- يتضح من جدول (٧) نسب التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي فكانت نسبه التحسن للسباحة ٢٥م بين القياس القبلي والقياس البعدي (٣,٥٦%) لصالح القياس البعدي ونسبه التحسن للسباحة ٢٥م بالكرة بين القياس القبلي والبعدي (٣,٠٩%) لصالح القياس البعدي وبلغت النسبة لرمي الكرة لأقصى مسافه بين القياسين (٧,٤٢%) لصالح القياس البعدي وكانت نسبه التحسن للوثب العمودي من الماء

بين القياسين قد بلغت (٦,٣٨%) لصالح القياس البعدي ونسبه التحسن للتدوير بكرة



طبيه وزن ٥ كجم مسافه ٢٠م (٨,٢٤%) لصالح القياس البعدي مما يؤكد ويعزز أثر البرنامج النوعي المقترح علي تطوير القدرات البدنية للاعبين كرة الماء.

٣- يبرهن شكل (٣) التحسن في النسب المئوية للقدرات البدنية بين القياس القبلي والقياس البعدي والملحوظ ارتفاع كافة النسب لصالح القياس البعدي كنتيجة للبرنامج النوعي المقترح.

وقد أتفق كلا من محمد جابر بريقع عام (١٩٩٠م) (١٢) ، طلحه حسام الدين عام (١٩٩٣م) (٧)، مفتي ابراهيم حماد عام (١٩٩٦م) (١٦) ، عادل عبد البصير علي (١٩٩٦م) (٨)، عادل محمد مكي عام (٢٠٠٢م) (٩) ، راتب الداود عام (٢٠١١م) (٥) ، أحمد صالح عام (٢٠١٢م) (١)، فايضة محمد شبل عام (٢٠١٦م) (١٠)، رفائيل راموس وآخرون **Rafael Ramos et al** عام (٢٠١٤م) (٣٥) ، رولاند فان دين وآخرون **Roland Van Den et al** عام (٢٠١٢م) (٣٦) ، داراس **Darras** عام (١٩٩٠م) (٢٦) ، أسبينس وآخرون **Aspenes et al** عام (٢٠٠٩م) (٢٠) ، هيرماسي وآخرون **Hermassi et al** عام (٢٠١٠م) (٢٩) علي أهميه التدريبات النوعية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي للارتقاء بالقدرات البدنية المهارية للاعبين باستخدام تدريبات ذات شدة عالية تتشابه مع طبيعة الأداء في اللعبة.

وقد أتفق كلا من ممدوح محمد غريب عام (١٩٩٥م) (١٨) ، محمد مصدق محمود عام (١٩٩٦م) (١٤) ، أشرف محمد جمعة نعيم عام (٢٠٠٧م) (٢) ، محمد مصدق محمود عام (٢٠٠٨م) (١٥) ، فالك وآخرون **Falk. B et al** عام (٢٠٠٤م) (٢٧) ، تسيكوراس **Tse Kouras** عام (٢٠٠٥م) (٣٧) ، بلاتانو **Platanou** عام (٢٠٠٥م) (٣٣) علي أن أهم القياسات البدنية الخاصة بلاعبين كرة الماء ( الوثب العمودي من الثبات - الوثب العمودي داخل الماء - سباحة ٢٥م حرة - سباحة ١٥م بالكرة - رمي الكرة لأقصى مسافة - التبديل العمودي بالرجلين)

وهذا ما يحقق نتيجة الفرض الأول من البحث والذي ينص علي "توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينه البحث في القدرات البدنية المهارية لصالح القياس البعدي".

تحقيقاً للفرض الثاني والذي ينص علي "توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي

والقياس البعدي لعينه البحث في المستوي المهارى لصالح القياس البعدي".:

ينضح من جدول (٨) حدوث تحسن في كافة المهارات الهجومية لعينه البحث كنتاج

مباشر لتطبيق برنامج التدريب النوعي المقترح حيث بغلت نسب التحسن:

- بالنسبة لمتغير اللعب الفعلي أي أحرز الأهداف من الهجمة العادية والتي تكون مدتها (٣٠ث) كانت في السابق عدد الأهداف (١٤) من أصل (١٠٧) هجمه بنسبه (١٣%) فأصبح بعد تطبيق البرنامج (٢٧) هدف من أصل (١١١) هجمة بنسبة (٢٤%) أي نسبة تحسن (١١%) بين بطوله كأس مصر و بطوله الدوري العام.
- بالنسبة لمتغير عدد الأهداف من لاعب متوسط الهجوم كانت عدد الأهداف في بطولة كأس مصر (٣) أهداف من أصل (٢١) فرصة بنسبة (١٤%) وأصبح بعد تطبيق البرنامج في بطوله الدوري العام عدد (١١) هدف من أصل (٣٥) فرصة بنسبة (٣١%) ويلاحظ هنا نسبة التحسن أكثر من الضعف ليؤكد علي فاعليه وكفاءة البرنامج التدريبي النوعي المقترح وقابليته للتدريب والتعميم.
- بالنسبة لمتغير عدد الأهداف من لعب الزيادة أي ان الفريق المنافس يكون في وضع الدفاع ولكن مطرود منه لاعب لفترة (٢٠ث) وكان عدد الأهداف من لعب الزيادة في بطوله كأس مصر (١٥) هدف من أصل (٤٨) زيادة بنسبة (٣١%) وبلغ عدد الأهداف في بطولة الدوري العام (٢٨) هدف من (٤٧) زيادة بنسبة (٥٩%) وهي درجة تحسن كبيرة أيضاً بسمح للفريق بأحراز عدد أكبر من الأهداف وبالتالي تحسن النتائج.
- بالنسبة لمتغير أهداف الـ٥م بعد احتساب خطأ حيث يمكن للاعب التصويب بشكل مباشر بدون انتظار أذن من الحكم غي حاله احتساب خطأ خارج خط الـ٥م كان عدد الأهداف في بطولة كأس مصر (٧) أهداف من أصل (٣٢) محاوله بنسبة (٢١%) وأصبح بعد بطولة الدوري العام وتطبيق البرنامج (٤) أهداف من (١٤) محاولة بنسبة (٢٨%) فبالرغم من قلة عدد الأهداف وقلة عدد محاولات التصويب بعد احتساب خطأ علي المدافع خارج خط الـ٥م الا أن النسبة تحسنت بشكل ملحوظ.
- بالنسبة لمتغير عدد الأهداف المسجلة من ضربات الجزاء كان عدد الأهداف في بطولة كأس مصر (٥) أهداف من أصل (٨) ضربات جزاء بنسبه (٦٢%) أما في بطولة الدوري العام كان العدد (٢) هدف من أصل (٣) ضربات جزاء بنسبه (٦٦%) ومن الملاحظ أن هذا المتغير لا يعطي فروق داله إحصائيا ولكن يوجد فرق بين النسبتين لصالح القياس البعدي ولكن نسبة التحسن كانت ضئيلة جدا ويمكن إرجاع سبب هذا أن ضربات الجزاء تعتمد بشكل كبير علي خطأ واضح من المنافس وليس مهارة فريديه للاعب لذلك يعتقد الباحث أنه في حاله زياده عدد ضربات الجزاء المحسوبة للفريق ستكون نسبة التحسن أفضل حيث أن إظهار النسبة يحتاج الي عدد مناسب من الفرص.

- بالنسبة لمتغير عدد الأهداف التي تم تسجيلها من الهجمات المرتدة كان العدد في بطولة كأس مصر (٥) أهداف من أصل (١٥) بنسبة (٣٣%) هجمه مرتدة بينما في بطولة الدوري العام كان العدد (٥) أهداف من أصل (١١) هجمة مرتدة بنسبة (٤٥%) وهذا المتغير أيضاً لم يعطي دلالة إحصائية بالرغم من وجود فروق كبيرة تصل الي (١٢%) ولكن أيضاً لكي يعطي فروق كان يحتاج الي عدد أكبر من الفرص لكي يعطي دلالة وهذا ما لم يتوفر لنا في هذا البحث إذ يعتمد هذا المتغير ايضاً علي أخطاء في تمرکز اللاعبين وهذه الأخطاء لا تتكرر بسهولة بين الفرق في المستوى العالي.

ويتفق مع ذلك كلاً من كورادو لوبو وآخرون **Corrado Lupo et al** عام (٢٠١٢م) (٢٣)، كورادو لوبو وآخرون **Corrado Lupo et al** عام (٢٠١٣م) (٢٤)، كارلوس جونزالز وماريا ديل كارمن **Carlos Gonzalez And María del Carmen** عام (٢٠١٧م) (٢٢) أن ضربات الجزاء تكون عامل مؤثر وحاسم في المباريات غير المتكافئة التي يتضح فيها تفوق فريق علي الآخر أما في المباريات المتكافئة فلا يؤثر هذان المتغيران في النتيجة لقله الأخطاء التي ممكن أن تحدث في اللاعبين المدافعين سواء كانت في التمرکز أو التغطية ولكن في حاله حدوثها يجب استغلالها الاستغلال الأمثل والاستفادة منها في النتيجة.

- بالنسبة لمتغير التصويب من لمسة واحده كان عدد الأهداف في بطولة كأس مصر (٤) أهداف والعدد في بطولة الدوري العام (١٢) هدف مما يدل علي تحسن قدرات اللاعبين في التحكم في الكرة والتحكم العضلي العصبي اللازم توافره للاعب لكي يتمكن في أستلام الكرة وتغير وضع جسم واتخاذ قرار ومكان التصويب وأطلاق الكرة بسرعة مناسبة في أن واحد فقد ساهم البرنامج التدريبي النوعي المقترح علي تطوير قدرة اللاعبين علي والاستلام والتصويب من لمسه واحده.

- بالنسبة لمتغير الخطأ العكسي علي المهاجم كان في بطولة كأس مصر (٣٦) خطأ أما في بطولة الدوري العام بلغ عددها (٢٠) خطأ وبتغير قطع الكرة من المهاجم كان عددها في بطولة كأس مصر (٨٣) مرة وعددها في بطولة الدوري العام (٥٧) مرة مما أدي الي فتره استحواد أكبر علي الكرة وبالتالي فرصه زياد في أحرار عدد أكبر من الأهداف وتقليل فرص الفريق المنافس من الاستحواد علي الكرة لفترات طويلة.

- بالنسبة لمتغير حائط الصد (**Block**) كان عددها في بطولة كأس مصر (٢٠) حائط صد من المدافعين أما في بطولة الدوري العام عددها (٩) حائط صد فقط فيعتبر هذا تطور ملحوظ في دقه التصويب عند اللاعبين وكذلك قوة الكرة المصوبة.

- بالنسبة لمتغير الاستحواذ علي الكرة في بداية المباراة كان عدها في بطولة كأس مصر (١٦) مرة وفي بطولة الدوري العام (٣٠) مرة ويبرهن ذلك علي تحسن كبير في سرعات اللاعبين وتحسن التحمل طوال فترات المباراة الأربعة.

ويتفق كل من محمد احمد جاد عام (٢٠٠٩م) (١١) ، كورادو لوبو وآخرون و **Corrado Lupo et al** عام (٢٠١٢م) (٢٣)، كورادو لوبو وآخرون **Corrado Lupo et al** عام (٢٠١٣م) (٢٤) ، جيمس جراهام و جون مايبري **James Graham And John Mayberry** عام (٢٠١٥م) (٣٠) ، كارلوس جونزالز وماريا ديل كارمن **Carlos Gonzalez And María del Carmen** عام (٢٠١٧م) (٢٢) في أن أكثر المهارات الهجومية الي تؤثر في حسم نتائج المباريات وترجح كافه أحد الفرق علي الآخر (اللعب الفعلي- متوسط الهجوم - خطأ ال ٥م - الزيادة - التصويب من لمس واحد - الهجمات المرندة) وهي كلها متغيرات مشموله في البحث ويتفقوا أيضاً أن الاهتمام بتطوير هذه المهارات يساهم في رفع مستوى الفريق أحرار أهداف أكثر.

وهذا ما يحقق نتيجة الفرض الثاني من البحث والذي ينص علي "توجد فروق إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينه البحث في المستوي المهاري لصالح القياس البعدي".

#### الاستنتاجات الخاصة بالبحث:

من خلال فروض البحث ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- البرنامج التدريبي المقترح أدي الي تحسن في القدرات البدنية المهارية المدرجة في البحث لدي عينه البحث.

- البرنامج التدريبي المقترح اداي الي تطوير المهارات الهجومية قيد البحث ولافه كفاءة عينه البحث.

- أدي تطبيق البرنامج التدريبي الي حدوث تقدم في مركز الفريق في بطوله الدوري العام عنه في بطولة كأس مصر.

#### التوصيات الخاصة بالبحث:

في ضوء أهداف البحث واستخلاصاته واعتمادا على البيانات التي تم التوصل إليها في حدود عينة هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة أدرج التدريبات النوعيه ضمن برامج التدريب للاعبين كرة الماء.

- الاستفادة من نتائج هذه الرسالة في تدريب كرة الماء للمراحل السنوية المختلفة من خلال برامج التدريب التي تعد من قبل الباحثين في المجالين التطبيقي والعملي.
- استخدام التدريبات النوعية في تعلم المهارات الجديدة.
- استخدام التدريبات النوعية في التدريب الأرضي وليس المائي فقط.
- إجراء مزيد من هذه الدراسة علي مهارات الدفاعية وأثرها علي نتائج المباريات.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد صالح (٢٠١٢م): "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لدي ناشئي نادي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد ٢٦ ، العدد ٣ ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- ٢- أشرف محمد جمعة نعيم (٢٠٠٧م): "محددات و معايير انتقاء الناشئين في رياضة كرة الماء في جمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، مصر.
- ٣- جمال محمد علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧م): "الأساس العلمي (الحركي البيوميكانيكي) للتمرينات البدنية في المدرسة" ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، مصر.
- ٤- خالد فريد عزت (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تدريبات نوعيه لتنمية القدرات التوافقية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئي رياضه الجودو" ، رساله دكتوراه غير مشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصورة ، مصر.
- ٥- راتب الداود (٢٠١١م): "أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (١٤ - ١٦) سنة في نادي الحسين الرياضي" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد ٢٥ ، العدد ١٠ ، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- ٦- سامي محمد حسن ، أشرف محمد جمعه ، خالد وحيد ابراهيم (٢٠١٥): "تأثير استخدام بعض تدريبات المقاومة داخل الوسط المائي على مستوى أداء مهارة التصويب على المرمى لناشئي كرة الماء" ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد ٢٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، مصر.
- ٧- طلحه حسام الدين (١٩٩٣م): "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجماز" ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤيه مستقبله للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، مصر.

- ٨- عادل عبد البصير علي (١٩٩٦م): "الميكانيكا الحيوية التكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٩- عادل محمد مكي (٢٠٠٢م): "برنامج تدريبي (بدني مهاري) وأثره على تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين كرة الماء"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٤، الجزء ٢، كلية التربية الرياضية، جامعه أسبوط، مصر.
- ١٠- فايزة محمد شبل (٢٠١٦م): "تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٢٦، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعه مدينة السادات، مصر.
- ١١- محمد احمد جاد (٢٠٠٩م): "دراسة تحليلية لنتائج البطولة العربية العاشرة للأندية الابطال لكره الماء"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الزقازيق، مصر.
- ١٢- محمد جابر بريقع (١٩٩٠م): "الأساس البيوميكانيكي اختبار التمرينات الخاصة المساعدة لمجموعه حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية"، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، مصر.
- ١٣- محمد حسن محمد (٢٠٠٩م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه المنصورة، مصر.
- ١٤- محمد مصدق الحتو (١٩٩٦م): "البناء العاملي للمهارات الأساسية في كرة الماء"، مجلة الفنون و العلوم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه حلوان، مصر.
- ١٥- \_\_\_\_\_ (٢٠٠٨م): "القدرات البدنية الخاصة ومساهمتها في التنبؤ بالمستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن للاعبين كرة الماء"، المجلة العلمية (علوم و فنون الرياضة)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان، مصر.
- ١٦- مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٦م): "التدريب الرياضي من الطفولة حتي المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٧- ممدوح محمد الشناوي (٢٠٠٦م): "تحليل الفني لمباريات الفريق المصري لكره الماء الدورة الأولمبية اثينا ٢٠٠٤م"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد ١٣، كلية التربية الرياضية (بنين - بنات)، جامعه بورسعيد، مصر.
- ١٨- ممدوح محمد غريب (١٩٩٥م): "اثر تنمية القوة العضلية للرجلين علي بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبين كرة الماء"، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس، مصر.

## ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 19- Antonia Ascione & Salvatore (2017): Study of individual tactics in water polo through video analysis, international journal of sports science, 203- 208.
- 20- Aspenes, S, Kjendlie, PL, Hoff, J, & Helgerud (2009): Combined strength and endurance training in competitive swimmers. J Sports Sci Med 8: 357–365.
- 21- Carling C, Reilly T & Williams AM (2009): Performance assessment for field sports. London: New York Rutledge.
- 22- Carlos Gonzalez & María del Carmen (2017): Offensive performance indicators in a regular season of Water-Polo, International Journal of Performance Analysis in Sport, 1114-1123.
- 23- Corrado Lupo , Giancarlo Condello & Antonio Tessitore (2012): Notational analysis of elite men's water polo related to specific margins of Victory, Journal of Sports Science and Medicine, 516-525.
- 24- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_ (2013): Women's Water Polo World Championships: technical and tactical aspects of winning and losing teams in close and unbalanced games, The Journal of Strength and Conditioning Research, vol 28, No 1, 210-222.
- 25- D'Auria, S & Gabbett (2008): A time-motion analysis of international Women's water polo match play. Int J Sports Physiol Perform, Vol 3, No 3, 305-319.
- 26- Darras, Keskinen. P & Komi (1999): Maximum shooting velocity in water polo direct shot and shot with fairs of the international level athletes participating in the 10th FINA World Cup, Biomechanics and medicine in swimming VIII: Proceedings of the 8th International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming. Finland.
- 27- Falk.B.et al (2004) : Talent Identification and Early Development Of Elite Water Polo Players 12 Year Follow Up Study, Journal Of Sport Science, Vol 22, NO 4. 347-355.
- 28- Heather K. Smith (2002): Applied Physiology of Water Polo, Dept. of Sport and Exercise Science, The University of Auckland, New Zealand
- 29- Hermassi, S, Chelly, MS, Fathloun & Shepard (2010) The effect of heavy- vs. Moderate-load training on the development of strength, power, and throwing ball velocity in male handball players. J Strength Cond Res 24: 2408–2418
- 30- James Graham & John Mayberry (2015): Measures of tactical efficiency in water polo University of Pacific California USA, Journal of Quantitative analysis in Sports
- 31- Kristy Brownland (1998): Boys gymnastic rules bricedarib in publishes manassas Missouri U.S.A. 138
- 32- perez. M (2003): Software for planning sport training basketball application analysis in sport university wales institute Cardiff

- 33- Platanou (2005) : On Water And Dry Land Vertical Jump In Water Polo Players , Journal Of Sport Medicine And Physical Fitness , Vol 45
- 34- Prieto J, Gómez MA & Pollard R. (2013): Advantage in Men's and Women's Spanish First and Second Division Water Polo Leagues. J Hum Kinet, 37(3): 137-143
- 35- Ramos Velz,v Bernardo Requena, Luis Suarez Arrones, Robert U. Newton, & Eduardo (2014): Effects of 18-week in-season heavy-resistance and power training on throwing velocity, strength, jumping, and maximal sprint swim performance of elite male water polo players , Journal of Strength and Conditioning Research, VOLUME 28
- 36- Roland Van Den , Luis Sanchez & Julio Martins (2012): Effects of two different training programs with same workload on throwing velocity by experienced water polo players , Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics.
- 37- TseKouras Ye (2005) : The Anthropometrical and Physiological Characteristics of Water Polo Player, European Journal Physical Education , Vol 95 – no, pp35-41
- 38- Yolanda Escalante, Saavedra JM, Mansilla M & Tella V (2011): Discriminatory power of water polo game-related statistics at the 2008 Olympic Games. J Sports Sci,; 29(3): 291-298
- 39- \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_ (2013): Differences and discriminatory power of Water-Polo game-related statistics in men in international championships and their relationship with the phase of the competition. J Strength Cond Res.