تأثير برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات كرة الماء

د/ عبد المنعم محمد على
حاصل علي دكتوراه الفلسفة في التربيه البدنية والرياضيه.

المقدمة

كرة الماء من الرياضات المائية الممتعة لكل من الممارس والمشاهد ، وسر جمال هذه اللعبة أنها تجمع بين رياضتين كبرتين هما السباحة وكرة اليد في آن واحد ، ولهذا فإن ممارسها يتمتع بقدر وافر من اللياقة البدنية والحركية . وهي لعبة جماعية تنمي التعاون والتنسيق والإيثار وروح الفريق ، كما أنها لعبة ترويحية ممتازة مثلها في ذلك مثل سائر الرياضات المائية التي تجلب البهجة والمتعة والاسترخاء . (١١ : ١)

وكانت لعبة كرة الماء الى عهد قريب هى لعبة السباحين الذين وصلوا الى مستوى عال فى السباحة ثم اعتزلوا أملاً منهم فى مد فترة شهرتهم الدولية . وليست كرة الماء لعبة يستطيع البدء فى تعلمها سباح ردئ او متوسط بغرض الوصول الى اعلى المستويات فيها ، ولكن كرة الماء لعبة تتطلب انتباهاً خاصاً ابتداء من السنوات الاولى اذا اراد الفرد ان يصل فيها الى اعلى مستوى وعلى ذلك فانه كلما بدأ اللاعبون من مرحلة الطفولة فى تعلم الطرق الفنية والمبادئ الاساسية لكرة الماء كلما عمل ذلك على رفع المستوى الذى سيصلون إليه فى اللعب . وهى هذا الصدد ليس فقط من المستطاع بل ايضاً من المنصوح به ان يعلم الاطفال ابتداءاً من ١٢ سنة طرق التحكم فى الكرة الى جانب السباحة . وفيما يلى المبادئ الاساسية للتحكم فى الكرة وكذلك وصف الاسس الاولية للعب . (٢٨: ١٣)

هناك بعض المهارات الاساسية التى يجب تعلمها ضرورياً للمبتدئين حيث سوف تبنى عليها كثيراً من المهارات المتقدمة . مما يعمل على تعويد اللاعبين الممتازين على الآداء الآلى حيث أصبحت رؤيتهم نادرة فى مناسبات قليلة فى اللعب الحيدث ومهما كان من أمر فأن احد الاسباب الرئسية عن فشل كثير من اللاعبين فى الوصول الى اعلى المستويات هو تجاهل واهمال هذه المبادئ الاساسية فى المراحل الاولى من تعلم هذه اللعبة ومثل هؤلاء اللاعبين تحت ضغط المباريات التنافسية يبرهنون عادة انهم ناقصون فنياً .

يذكر "**فتحى الكردانى**" (٢٠١٤) مهارات كرة الماء هى :

١- التقاط الكرة من الماء
٢- رمى الكرة (تمرير – تصويب)
٣- الوقوف فى الماء العميق (التدويس)
٤- استلام الكرة
٥- تغيير وضع الجسم
٦- رمى الكرة من الطفو على الظهر
٧- الالتحام
٨- التحرك بالكرة (٢٨ : ١٣ – ٢٧)

التمرينات النوعية (Drills) :

تعريف التمرينات النوعية :

يذكر " محمد علاوي " (١٩٩٤) أن التمرينات النوعية هي " التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع المهارات التي يؤديها الفرد من حيث العمل العضلي في النشاط الممارس " (٢٥ : ١٠٣) .

والتدريبات النوعية ذلك النوع من التمرينات التي يطلق عليها في السباحة Drills وهى تهتم بتمرينات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله الدقيقة بحيث تشمل كل أجزاء الأداء الفعلي وهذه التمرينات من شأنها رفع مستوي الأداء المهاري للسباحين من خلال إدخالها في برامج التدريب خلال فترات الموسم التدريبي المختلفة وذلك حتى يمكن الوصول بالسباحين إلى أعلى مستوي مهاري ممكن (١١ : ٤٥)

أهمية التمرينات النوعية في السباحة :

إن التمرينات النوعية وتكنيك أداء المهارة هي جزء لا يتجزأ من أغلب برامج السباحة ، حيث إن لكل مدرب تمريناته المفضلة وأسلوب التكنيك المفضل له والمصمم لرفع مستوي الأداء في مهارات السباحة المختلفة .

وتلعب التمرينات أيضاً دوراً أساسياً في تقييم مستوي التقدم أو معدل التقدم في تطوير طريقة السباحة ، وذلك عن طريق تحديد كل من العناصر الإيجابية والسلبية لمستوي مهارة السباح، أى تحديد نقاط الضعف التى قد تؤدي إلى بطء معدل تقدم السباح في مهارة من مهارات السباحة ، وبالمثل التمرينين أو سلة التمرينات التى يتم اقتباسها أو ابتكارها من مراقبة أو مشاهدة السباحين أصحاب المهارات العالية والمدربين الناضجين ولا يوجد خطأ أو عيب في ذلك ، وبمعني آخر فإنه يجب على المدرب التعلم من مشاهدة نموذج لتمرين جديد مع مراعاة وجود عدة اعتبارات لا بد من التوقف عندها قبل تطبيقه لهذا التمرين وهى :

إنه إذا استخدم تمرين منفصل بدون إدراك موقعه في عملية التعليم الكلية أى بدون توظيفه في مكانه الصحيح يمكن أن يكون ذو تأثير غير فعال بل إنه يمكن أن يضعف مستوي الأداء المرغوب فيه وذلك في حالة أن المدرب ليس لديه خبرة كافية عن كيفية تطويع هذه التمرينات لخدمة المهارات ، أو في حالة وضع تمرين له في تسلسل منطقي داخل سلسلة التعلم .

يجب قبل تطبيق المدرب لتمرين جديد مراعاة أن يكون التمرين مناسب للمستوي المهاري الخاص بالمتعلم ، كذلك مراعاة متطلبات هذا التمرين من قوة ، ومرونة ، وأن يكون مستوي هذا التمرين عند مستوي معين لتحقيق النتائج المرجوة ويجب أن تنفذ التمرينات تحت إشراف محكم بجانب التغذية المرتدة الكافية (١٢ : ٤٥ ، ٤٦) .

مشكلة البحث :

إنطلاقاً من دور البحث العلمى فى كشف وتحليل الظواهر المختلفة التى تنعكس على تطوير فنون الأداء المهارى عامة ورياضة كرة الماء خاصة ، ونظراً لندرة الدراسات التى إرتبطت بتصميم بتصميم برامج (تعليمى – تدريبى) لرياضة لكرة الماء .

يرى الباحث انه من الضرورى ان يكون هناك فرق متميزة منطقة شمال الصعيد حيث أن كرة الماء من الرياضات المائية الممتعة لكل من الممارس والمشاهد ، وسر جمال هذه اللعبة أنها تجمع بين رياضتين كبيرتين هما السباحة وكرة اليد في آن واحد ، ولهاذا فإن ممارسها يتمتع بقدر وافر من اللياقة البدنية والحركية. وهي لعبة جماعية تنمي التعاون والتنسيق والإيثار وروح الفريق ، كما أنها لعبة ترويحية ممتازة مثلها في ذلك مثل سائر الرياضات المائية التي تجلب البهجة والمتعة والاسترخاء .

ومن ناحيه أخرى فأن رياضة كرة الماء تتطلب مهارات معينة مثل : التقاط الكرة من الماء ، رمى الكرة (تمرير – تصويب) ، الوقوف فى الماء العميق (التدويس) ،استلام الكرة ، تغيير وضع الجسم ، رمى الكرة من الطفو على الظهر ، الالتحام ، التحرك بالكرة.

وتكمن مشكلة البحث أنه لايوجد فريق كرة ماء لمنطقة شمال الصعيد ويرجع ذلك إلي انه لم يتم تعليم أو تدريب إي فرق او مدربين في صعيد مصر علي مهارات كره الماء .

ومن هنا جاءت فكرة البحث – وهو عمل برنامج بإستخدام التمرينات النوعية لتعلم بعض مهارات كرة الماء لمجموعه من السباحين بنادي المنيا الرياضي الذين اعتزلوا السباحة ولديهم الرغبة في ممارسة النشاط الرياضي مرة أخر وذلك لكي يستطيعوا خوض البطولات التابعة للمنطقة فى ضوء هذا البرنامج .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي إعداد فريق كرة ماء لنادي المنيا الرياضي وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية لمهارات كرة الماء وتحسين المستوى البدنى والمهارى لعينة البحث .

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

مصطلحات البحث:

التدريبات النوعية :

مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية والمهارية للوصول بالفرد لأعلى مستوي ممكن من الأداء الرياضي في المجالات المختلفة معتمد على أسس علمية للحركات لتسهيل وإتقان أداء الحركة (مهارة) بشكل غير تقليدي سواء أكان باستخدام أدوات أو بدونه (١٤ :١٥) .

كرة الماء Water Polo :

كرة الماء من الرياضات المائية الممتعة لكل من الممارس والمشاهد ، وسر جمال هذة اللعبة انها تجمع بين رياضتين كبرتين هما السباحة وكرة اليد في آن واحد ، ولهذا فإن ممارسها يتمتع بقدر وافر من اللياقة البدنية والحركية . وهي لعبة جماعية تنمي التعاون والتنسيق والإيثار وروح الفريق ، كما انها لعبة ترويحية ممتازة مثلها في ذلك مثل سائر الرياضات المائية التي تجلب البهجة والمتعة والاسترخاء . (١١ : ١)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ولقد إستعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلى والبعدى للمجموعة .

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على سباحي نادي المنيا الرياضي وعددهم (٦٤) سباح ، ثم قام الباحث بإختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) سباح .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو ، المتغيرات البدنية خارج وداخل الماء ، المتغيرات المهارية قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء والتفلطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ٢٠)

المتغيرات				وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
معدلات النمو			السن	سنة	٢٠.٧١	٢٠.٠٩	٠.٩٤	١.٩٨	-١.٤٣
			الطول	سم	١٧٤.٥٣	١٧٥.٠٠	٧.٤٥	-٠.١٩	-٠.٥٨
			الوزن	كجم	٦٨.٤٠	٦٧.٢٥	٧.٨٤	٠.٤٤	-٠.٧٣
المتغيرات البدنية	خارج الماء	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م	ثانية	٥.٢٧	٥.٢١	٠.٢٩	٠.٦٢	-٠.٥٩
		القوة الانفجارية	الوثب العمودى	سم	٣٥.٤٥	٣٥.٠٠	٢.٨٤	٠.٤٨	-٠.١٧
			الوثب العريض من الثبات	متر	٢١٥.٤٠	٢٢٠.٠٠	٩.٩٧	-١.٣٨	-١.٣٤
		تحمل القوة	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٣٥.٢٠	٣٤.٥٠	٤.٨١	٠.٤٤	-١.٠٨
			الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين	عدد	٥١.٧٥	٤٨.٠٠	٩.٥٨	١.١٧	٠.١٢
			الشد لأعلى	عدد	٨.٣٥	٨.٥٠	١.٣٩	-٠.٣٢	-٠.٨٨
		تحمل السرعة	عدو ٥×٣٠ م	ثانية	٥.٧٨	٥.٧٨	٠.٥٧	-٠.٠١	-١.٠٤
		المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١١.٥٠	١١.٠٠	٢.٥٢	٠.٥٩	-٠.٧٥
		الرشاقة	الجرى متعدد الاتجاهات	ثانية	٣٤.٠٥	٣٣.٧٤	٢.٠٠	٠.٤٧	-٠.٩٢
		التحمل الدورى التنفسى	جرى ٨٠٠ م	دقيقة	٤.٧٠	٤.٥٩	٠.٤٥	٠.٧٢	-٠.٦٠
	داخل الماء	السرعة الانتقالية	سباحة حرة ٥٠ م	ثانية	٤٥.٠٨	٤٥.٨٧	٢.٣٢	-١.٠٢	٠.٣٧
		القوة القصوى	سباحة ٢٥ م حرة	ثانية	١٨.٢٩	١٨.٨٣	٢.٤٤	-٠.٦٧	٢.٥٣
		تحمل السرعة	بوتشر ٣×١٥ م سباحة	ثانية	١٢.٨٥	١٢.٩٧	٠.٨٧	-٠.٤٢	-٠.٠٨
			سباحة ٤×٥٠ حرة	ثانية	٤٨.١٤	٤٨.٥٠	٢.٣٠	-٠.٤٦	-٠.٠٣
		الرشاقة	السباحة متعددة الإتجاهات	ثانية	٤٦.٨٦	٤٧.١٣	١.٥٠	-٠.٥٤	-١.٤٧
		التحمل الدورى التنفسى	سباحة ٤٠٠ م حرة	دقيقة	١٣.٤٦	١٣.٨٠	١.٠١	-١.٠٠	٠.٢٨
المتغيرات المهارية		اختبار السباحة مع تغيير الاتجاه	بدون كرة	ثانية	٢٥.٩٧	٢٦.١٤	٠.٩٨	-٠.٥٠	٠.٢٢
			بالكرة	ثانية	٢٨.٤٦	٢٨.٢٠	١.١٤	٠.٦٨	-١.٣٧
		اختبار السباحة المتعرجة	بدون كرة	ثانية	٤٧.٤٢	٤٧.٣٥	١.٣٦	٠.١٧	-١.٦٤
			بالكرة	ثانية	٦٧.١٢	٦٨.٩٤	١٠.٧٤	-٠.٥١	-١.٠٧
		دقة التمرير		عدد	١.٧٥	٢.٠٠	٠.٧٢	-١.٠٥	-٠.٨٣
		دقة الاستلام		عدد	١.٤٠	١.٥٠	٠.٩٤	-٠.٣٢	-٠.٨٠
		دقة التصويب		عدد	٠.٨٥	١.٠٠	٠.٧٥	-٠.٦٠	-١.٠٤
		فاعلية الأداء المهارى		ثانية	٥٣.٣٤	٥٣.٥٦	٢.٣١	-٠.٢٩	-١.٤٠
		اختبار المهارات المركبة	سباحة ١٢.٥ م	ثانية	١٢.٨٧	١٣.١٥	١.١٠	-٠.٧٥	-١.١٥
			(٥) محاولات تهديف على المرمى	عدد	٢.١٥	٢.٠٠	٠.٦٧	٠.٦٧	-٠.٥٥

يتضح من الجدول (١) ما يلى :

إن قيم معاملات الالتواء والتفلطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث الأساسية تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

قام الباحث بتحديد الأدوات المستخدمة فى البحث وقد راعى فى اختياره للأدوات الشروط الآتيه :

. أن تكون ذات فاعلية فى قياس الجوانب المحددة للبحث .

. أن يتوفر بها المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .

أولا : الأجهزة العلمية والأدوات :

ميزان إلكتروني لقياس الوزن بالكيلوجرام .	شريط قياس الطول بالسنتيمتر .
ساعة إيقاف ١/١٠٠ من الثانية .	صفارة .
كرة ماء .	مرمى كرة ماء .
أقماع .	علامات طافية (كور بلاستيكية)
حبال .	زعانف .
كفوف اليد (H.P) .	لوحات طفو .
كاميرا فيديو .	لوحات مرقمة .

وقام الباحث بمقارنة بعض الأجهزة بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفى نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات نتائج تلك الأجهزة .

ثانيا : القياسات والإختبارات :

. القياسات الجسمية : (ملحق ١)

- وزن الجسم ووحدة قياسة (الكيلوجرام) .
- طول القامة من الوقوف ووحدة قياسة (السنتيمتر) .

. الاختبارات البدنية خارج الماء : (ملحق ٢)

- إختبار عدو ٣٠م لقياس السرعة الإنتقالية ووحدة قياسة (الثانية) .
- إختبار الوثب العمودى ليقاس القوة الإنفجارية ووحدة قياسة (السنتيمتر) .
- الوثب العريض من الثبات ليقاس القوة الإنفجارية ووحدة قياسة (المتر) .
- إختبارالإنبطاح المائل ثنى الذراعين لقياس تحمل القوة ووحدة قياسة (العدد) .
- إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين لقياس تحمل القوة ووحدة قياسة (العدد) .
- إختبار الشد لأعلى لقياس تحمل القوة ووحدة قياسة (العدد) .
- إختبار عدو (٥ تكرارات × ٣٠ متر) لقياس تحمل السرعة ووحدة قياسة (الثانية) .
- إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس المرونة ووحدة قياسة (السنتيمتر) .
- إختبار الجرى متعدد الاتجاهات لقياس الرشاقة ووحدة قياسة (الثانية) .

- إختبار جرى ٨٠٠م لقياس التحمل الدورى التنفسى ووحدة قياسة (الدقيقة) .

. الاختبارات البدنية داخل الماء : (ملحق ٢)

- سباحة حرة ٥٠م لقياس السرعة الإنتقالية ووحدة قياسة (الثانية) .
- سباحة حرة ٢٥ م لقياس القوة القصوى ووحدة قياسة (الثانية) .
- إختبار بوتشر " ٣×١٥ متر " سباحة لقياس القوة القصوى ووحدة قياسة (الثانية) .
- إختبار عدو (٤ × ٥٠) حرة لقياس تحمل السرعة ووحدة قياسة (الثانية) .
- السباحة متعددة الإتجاهات لقياس الرشاقة ووحدة قياسة (الثانية) .
- إختبار (٤٠٠ م) سباحة حرة لقياس التحمل الدورى التنفسى ووحدة قياسة (الدقيقة) .

. اختبارات المهارية : (ملحق ٣)

- السباحة المتعرجة بدون كرة ووحدة قياسة (الثانية) .
- السباحة المتعرجة بالكرة ووحدة قياسة (الثانية) .
- السباحة الزجزاجية بدون كرة ووحدة قياسة (الثانية) .
- السباحة الزجزاجية بالكرة ووحدة قياسة (الثانية) .
- دقة الإستلام ووحدة قياسة (العدد) .
- دقة التمرير ووحدة قياسة (العدد) .
- دقة التصويب ووحدة قياسة (العدد) .
- فاعلية الأداء المهارى ووحدة قياسة (الثانية) .
- المهارات المركبة ووحدة قياسة (العدد) ، (الثانية) .

المعاملات العلمية لاختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من الاربعاء ٢٠٢٠/١/٨م إلى الجمعه ٢٠٢٠/١/١٠م وذلك على النحو التالى :

أ. الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٦) سباح ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الربيع الأعلى) وعددهم (٤) سباحين والمستوى الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) وعددهم (٤) سباحين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات والجدول (٢) يوضح النتيجة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين(الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى)

فى الاختبارات البدنية قيد البحث (ن١ = ن٢ = ٤)

الاختبارات		وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
			م	ع	م	ع					
خارج الماء											
السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م	ثانية	٥.١٥	٠.٠٤	٥.٦٦	٠.١٧	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٨	٠.٠١٧
القوة الانفجارية	الوثب العمودى	سم	٣٦.٧٥	١.٢٦	٣٢.٠٠	٠.٨٢	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
	الوثب العريض من الثبات	متر	٢٢٠.٧٥	١.٥٠	٢٠١.٥٠	٠.٥٨	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٤٠	٠.٠١٧
تحمل القوة	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٣٥.٥٠	١.٧٣	٢٩.٢٥	١.٥٠	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٨	٠.٠١٧
	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين	عدد	٥٢.٠٠	٣.١٦	٤٤.٠٠	٢.٠٠	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٧	٠.٠١٨
	الشد لأعلى	عدد	٨.٧٥	٠.٥٠	٦.٥٠	٠.٥٨	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٤٠	٠.٠١٧
تحمل السرعة	عدو ٥×٣٠ م	ثانية	٥.٥٤	٠.١٦	٦.٥٦	٠.٢٧	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١١.٢٥	٠.٥٠	٨.٢٥	١.٥٠	٦.٥٠ ٢.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٨	٠.٠١٧
الرشاقة	الجرى متعدد الاتجاهات	ثانية	٣٢.٨٧	٠.٥٩	٣٧.٠١	٠.٧٨	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٢	٠.٠٢٠
التحمل الدورى التنفسى	جرى ٨٠٠ م	دقيقة	٤.٥١	٠.٠٨	٥.٣٦	٠.٢٥	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٢	٠.٠٢٠
داخل الماء											
السرعة الانتقالية	سباحة حرة ٥٠ م	ثانية	٤٥.١٥	١.٠٢	٤٧.٤١	٠.٥٦	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
القوة القصوى	سباحة ٢٥ م حرة	ثانية	١٨.٥١	٠.٥١	٢٠.٤٢	٠.٥٢	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
	بوتشر ٣×١٥ م سباحة	ثانية	١٢.٤٢	٠.٣١	١٣.٨٩	٠.٦٦	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣١	٠.٠٢١
تحمل السرعة	سباحة ٤×٥٠ حرة	ثانية	٤٧.٨٩	١.٠٩	٥٠.٧٣	٠.٤٠	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
الرشاقة	السباحة متعددة الإتجاهات	ثانية	٤٦.٠٨	٠.٨٠	٤٨.٨٢	٠.٣٦	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩
التحمل الدورى التنفسى	سباحة ٤٠٠م حرة	دقيقة	١٣.٢٨	٠.١٤	١٤.٤٠	٠.٠٦	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	-٢.٣٤	٠.٠١٩

يتضح من جدول (٢) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المميزين(الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى) فى الاختبارات البدنية قيد البحث وفى اتجاه المميزين(الربيع الأعلى) فى تلك الاختبارات ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب ـ الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) سباح من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٣) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

	الاختبارات		وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معاملات الارتباط
				م	ع	م	ع	
خارج الماء	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م	ثانية	٥.٢٩	٠.٢٩	٥.٢٣	٠.٢٨	٠.٨٩
	القوة الانفجارية	الوثب العمودى	سم	٣٥.٦٩	٣.٠٥	٣٦.٦٣	٢.٨٠	٠.٨١
		الوثب العريض من الثبات	متر	٢١٤.١٣	١٠.٥١	٢١٧.٨٨	٩.٤٤	٠.٧٥
	تحمل القوة	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٣٤.٥٠	٤.٨٠	٣٥.٧٥	٤.٤٨	٠.٨٦
		الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين	عدد	٥٣.١٣	١٠.١٣	٥٥.١٣	٩.٣٠	٠.٩٣
		الشد لأعلى	عدد	٨.٣١	١.٣٥	٨.٦٩	١.٢٥	٠.٨٥
	تحمل السرعة	عدو ٥×٣٠ م	ثانية	٥.٨١	٠.٥٦	٥.٦٣	٠.٥٣	٠.٨٢
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١٠.٨٨	٢.٣٦	١١.٣١	٢.٢٧	٠.٩٤
	الرشاقة	الجرى متعدد الاتجاهات	ثانية	٣٣.٩٩	٢.٠٧	٣٣.٣٥	١.٩١	٠.٧٧
	التحمل الدورى التنفسى	جرى ٨٠٠ م	دقيقة	٤.٧٣	٠.٤٧	٤.٦٣	٠.٤٥	٠.٨٨
داخل الماء	السرعة الانتقالية	سباحة حرة ٥٠ م	ثانية	٤٤.٩٩	٢.٤٨	٤٤.٤٧	٢.٣٢	٠.٩١
	القوة القصوى	سباحة ٢٥ م حرة	ثانية	١٨.٤٩	٢.١٩	١٨.١٥	٢.٠٩	٠.٩٥
		بوتشر ٣×١٥ م سباحة	ثانية	١٢.٧٧	٠.٩٠	١٢.٥٣	٠.٨٨	٠.٨٨
	تحمل السرعة	سباحة ٤×٥٠ حرة	ثانية	٤٨.٠٤	٢.٤٦	٤٧.٤٩	٢.٣١	٠.٨٧
	الرشاقة	السباحة متعددة الإتجاهات	ثانية	٤٦.٨٩	١.٦١	٤٦.٢٨	١.٥٣	٠.٧٤
	التحمل الدورى التنفسى	سباحة ٤٠٠ م حرة	دقيقة	١٣.٤٤	١.٠٨	١٣.١٧	٠.٩٦	٠.٨٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

ـ تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٧٤ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

المعاملات العلمية لاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من ٢٠٢٠/١/٨م إلى ٢٠٢٠/١/١٠م وذلك على النحو التالى :

أ.الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٦) سباح ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الربيع الأعلى) وعددهم (٤) سباحين والمستوى الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) وعددهم (٤) سباحين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات والجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين(الربيع الأعلى) والأقل تميزا (الربيع الأدنى)

فى الاختبارات المهارية قيد البحث (ن١ = ن٢ = ٤)

الاختبارات		وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
			م	ع	م	ع					
اختبار السباحة مع تغيير الاتجاه	بدون كرة	ثانية	٢٥.٥٥	٠.٥٨	٢٧.٣٦	٠.٨١	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٢	٠.٠٢٠
	بالكرة	ثانية	٢٧.٩٧	٠.٤٥	٢٩.٩٠	٠.٣٢	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٢	٠.٠٢٠
اختبار السباحة المتعرجة	بدون كرة	ثانية	٤٦.٦١	٠.٦١	٤٩.١٣	٠.٠٩	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٤	٠.٠١٩
	بالكرة	ثانية	٦٢.٤٠	٦.٣٣	٨٢.٧٧	٢.٧٣	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٤	٠.٠١٩
دقة التمرير		عدد	٢.٢٥	٠.٥٠	١.٠٠	٠.٨٢	٦.١٢ ٢.٨٨	١.٥٠	١١.٥٠	- ٢.٠١	٠.٠٤٤
دقة الاستلام		عدد	١.٧٥	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٨	٦.١٢ ٢.٨٨	١.٥٠	١١.٥٠	- ٢.١٤	٠.٠٣٢
دقة التصويب		عدد	١.٧٥	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٥٨	٦.٢٥ ٢.٧٥	١.٠٠	١١.٠٠	- ٢.١٤	٠.٠٣٢
فاعلية الأداء المهارى		ثانية	٥٢.٣٠	١.٤٧	٥٦.٤٨	٠.٧٩	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٢	٠.٠٢٠
اختبار المهارات المركبة	سباحة ١٢.٥م	ثانية	١٢.٤٧	٠.٧٠	١٤.٢١	٠.٤٩	٢.٥٠ ٦.٥٠	صفر	١٠.٠٠	- ٢.٣٢	٠.٠٢٠
	(٥) محاولات تهديف على المرمى	عدد	٢.٥٠	٠.٥٨	١.٢٥	٠.٥٠	٦.٢٥ ٢.٧٥	١.٠٠	١١.٠٠	- ٢.١٤	٠.٠٣٢

يتضح من جدول (٤) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى) فى الاختبارات المهارية قيد البحث وفى اتجاه المميزين(الربيع الأعلى) ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) سباح من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٥) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١٦)

الاختبارات		وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معاملات الارتباط
			م	ع	م	ع	
اختبار السباحة مع تغيير الاتجاه	بدون كرة	ثانية	٢٦.٠٠	١.٠٥	٢٥.٦٦	١.٠٧	٠.٨٢
	بالكرة	ثانية	٢٨.٤٤	١.٢١	٢٨.٠٩	١.١٢	٠.٨٣
اختبار السباحة المتعرجة	بدون كرة	ثانية	٤٧.٤٥	١.٤١	٤٧.٠٤	١.٤٢	٠.٧٩
	بالكرة	ثانية	٦٧.٧٣	١١.٤٦	٦٣.٢٤	١٠.٨٨	٠.٧١
دقة التمرير		عدد	٢.٠٦	٠.٨٥	٢.٢٥	٠.٨٦	٠.٨٩
دقة الاستلام		عدد	١.٤٤	٠.٨٩	١.٦٩	٠.٨٧	٠.٨٧
دقة التصويب		عدد	١.٣١	٠.٧٠	١.٥٦	٠.٧٣	٠.٨١
فاعلية الأداء المهارى		ثانية	٥٣.٥٠	٢.٣٩	٥٢.٨١	٢.٤٤	٠.٨٣
اختبار المهارات المركبة	سباحة ١٢.٥ م	ثانية	١٢.٨٤	١.١٤	١٢.٤٥	١.١٢	٠.٧٩
	(٥) محاولات تهديف على المرمى	عدد	٢.١٩	٠.٧٥	٢.٤٤	٠.٧٣	٠.٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التعليمى :

الهدف العام للبرامج :

يهدف البحث الحالى لإعداد فريق كرة ماء لنادي المنيا الرياضي وذلك من خلال :-

١. برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية لمهارات كرة الماء
٢. تحسين المستوى البدنى والمهارى لعينة البحث .

خطوات إعداد البرامج :

١- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت والابحاث التي تناولت التدريبات رياضة كرة الماء توصل الباحث إلى تحديد التمرينات النوعية المناسبة لكل مهارة من مهارات كرة الماء (قيد البحث) والتى تستخدم فى البرنامج التعليمى .
٢- تم وضع البرنامج التعليمى لعينة البحث حيث اشتمل على العديد من التمرينات المهارية سواء كانت بالأدوات أو بدون أدوات .

التخطيط الزمني للبرامج :

بعد الاطلاع علي الابحاث والمراجع العلمية وجد الباحث أن أنسب طريقة لترتيب ووضع خطوات البرامج تكون كالآتى :

. فترة التنفيذ : شهر ونصف / ٦ أسبوع .
. عدد الوحدات : ثلاث وحدات أسبوعياً .
. إجمالي عدد الوحدات : (١٨) وحدة .
. الزمن المخصص للوحدة : ١٢٠ق .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من الاحد ٢٠٢٠/١/٥م إلى ٢٠٢٠/١/٧م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج التعليمى قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على مدى صحة الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين والتمرينات النوعية والتمرينات المهارية المستخدمة فى البرنامج كما أكد على صحتها وملاءمتها للبحث .

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية فى متغيرات البحث على عينة البحث فى الفترة من الاحد ٢٠٢٠/١/١٢م إلى الثلاثاء ٢٠٢٠/١/١٤م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التعليمى (٦) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من الاربعاء ٢٠٢٠/١/١٥م إلى يوم الاربعاء ٢٠٢٠/٢/٢٦م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، حيث بلغ زمن الوحدة (١٢٠ق) .

القياس البعدى :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث فى الفترة الخميس ٢٠٢٠/٢/٢٧م إلى الجمعه ٢٠٢٠/٢/٢٨م وبنفس الشروط التى اتبعت فى القياس القبلى .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

فى ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

" الوسط الحسابى . الوسيط . الانحراف المعيارى . معامل الالتواء . معامل التفلطح . اختبار مان ويتنى اللابارومترى . معامل الارتباط . اختبار ت . النسبة المئوية لمعدل التغير" .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج :

سوف يقوم الباحث بعرض نتائج بحثه وفقاً للترتيب التالى :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

	الاختبارات		وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	الخطاء المعيارى	قيمة (ت)	نسبة التحسن%
خارج الماء	السرعة الانتقالية	عدو ٣٠ م	ثانية	٥.٢٧	٤.٨١	٠.٤٦	٠.٠٥	٨.٣٦	٨.٧٣
	القوة الانفجارية	الوثب العمودى	سم	٣٥.٤٥	٣٧.٠٠	١.٥٥	٠.١٧	٩.٣٥	٤.٣٧
		الوثب العريض من الثبات	متر	٢١٥.٤٠	٢١٨.٢٠	٢.٨٠	٠.٢١	١٣.١٦	١.٣٠
	تحمل القوة	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	٣٥.٢٠	٣٦.٦٥	١.٤٥	٠.١٤	١٠.٧٢	٤.١٢
		الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين	عدد	٥١.٧٥	٥٤.٧٥	٣.٠٠	٠.٢٨	١٠.٦٨	٥.٨٠
		الشد لأعلى	عدد	٨.٣٥	٩.٧٠	١.٣٥	٠.١٥	٩.٠٠	١٦.١٧
	تحمل السرعة	عدو ٥×٣٠ م	ثانية	٥.٧٨	٤.٩٨	٠.٨٠	٠.٠٥	١٧.١٨	١٣.٨٤
	المرونة	ثنى الجذع من الوقوف	سم	١١.٥٠	١٣.٣٠	١.٨٠	٠.١٧	١٠.٤٨	١٥.٦٥
	الرشاقة	الجرى متعدد الاتجاهات	ثانية	٣٤.٠٥	٣٢.٣٨	١.٦٧	٠.٢٠	٨.٤٨	٤.٩٠
	التحمل الدورى التنفسى	جرى ٨٠٠ م	دقيقة	٤.٧٠	٤.٠٤	٠.٦٦	٠.٠٦	١٠.٢١	١٤.٠٤
داخل الماء	السرعة الانتقالية	سباحة حرة ٥٠ م	ثانية	٤٥.٠٨	٤٣.٦٠	١.٤٨	٠.١٤	١٠.٨٧	٣.٢٨
	القوة القصوى	سباحة ٢٥ م حرة	ثانية	١٨.٢٩	١٧.٠٤	١.٢٥	٠.٤٢	٢.٩٩	٦.٨٣
		بوتشر ٣×١٥ م سباحة	ثانية	١٢.٨٥	١١.٠٥	١.٨٠	٠.١٩	٩.٣١	١٤.٠١
	تحمل السرعة	سباحة ٤×٥٠ حرة	ثانية	٤٨.١٤	٤٦.٥٢	١.٦٢	٠.١٥	١٠.٥٧	٣.٣٧
		السباحة متعددة الإتجاهات	ثانية	٤٦.٨٦	٤٤.١١	٢.٧٥	٠.١٤	١٩.٧١	٥.٨٧
	التحمل الدورى التنفسى	سباحة ٤٠٠ م حرة	دقيقة	١٣.٤٦	١١.٤٥	٢.٠١	٠.٠٦	٣٤.٣٣	١٤.٩٣

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية لمتوسطات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١.٣٠% : ١٦.٢٦%) وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

الاختبارات		وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفروق	الخطاء المعيارى	قيمة (ت)	نسبة التحسن%
اختبار السباحة مع تغيير الاتجاه	بدون كرة	ثانية	٢٥.٩٧	٢٣.٩٠	٢.٠٧	٠.٠٩	٢٤.٠٦	٧.٩٧
	بالكرة	ثانية	٢٨.٤٦	٢٥.٨٤	٢.٦٢	٠.١٣	٢٠.٤٤	٩.٢١
اختبار السباحة المتعرجة	بدون كرة	ثانية	٤٧.٤٢	٤٤.٩٢	٢.٥٠	٠.١٥	١٧.١٧	٥.٢٧
	بالكرة	ثانية	٦٧.١٢	٥٥.٣٧	١١.٧٤	١.٧٩	٦.٥٦	١٧.٥١
دقة التمرير		عدد	١.٧٥	٢.٥٠	٠.٧٥	٠.١٤	٥.٢٥	٤٢.٨٦
دقة الاستلام		عدد	١.٤٠	٢.٤٠	١.٠٠	٠.١٥	٦.٨٩	٧١.٤٣
دقة التصويب		عدد	٠.٨٥	٢.٤٠	١.٥٥	٠.١١	١٣.٥٨	١٨٢.٣٥
فاعلية الأداء المهارى		ثانية	٥٣.٣٤	٤٤.٦٠	٨.٧٤	٠.٦٩	١٢.٦٥	١٦.٣٩
اختبار المهارات المركبة	سباحة ١٢.٥ م	ثانية	١٢.٨٧	١١.٨٨	٠.٩٩	٠.٠٥	١٩.١٨	٧.٦٩
	(٥) محاولات تهديف على المرمى	عدد	٢.١٥	٣.٥٠	١.٣٥	٠.١١	١٢.٣٤	٦٢.٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية لمتوسطات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٥.٢٧% : ١٨٢.٣٥%) وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية لمتوسطات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١.٣٠% : ١٦.٢٦%) وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

يعزو الباحث التغير والتحسن الحادث في المتغيرات البدنية إلي إنتظام سباحي العينة في التدريب وكذلك إستخدام البرنامج المتبع فيما يخص زمن كل وحدة وعدد الوحدات والزمن الكلي للبرنامج هذا بالإضافة تنوع التمرينات المستخدمة ، حيث أن الإنتظام في التدريب عموماً يؤدي إلي تحسن في وظائف أجهزة الجسم وينمي الحالة البدنية للاعبين ، هذا يتفق مع كل من " طارق محمد محمد" (٢٠١٢)(١٥) و" عصام الدين عبد الخالق " (٢٠٠٣) (١٨) و"عبير جمال شحاتة "(٢٠٠٢)(١٧) و"محمد بيلي إبراهيم "(٢٠٠٢) (٢٤) و "ايهاب صبري محمد "(٢٠٠٠)(٨) .

يرجع الباحث نسبة التغير والتقدم والتحسن الحادث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) إلي طبيعة ومكونات البرنامج المطبق علي المجموعة قيد البحث حيث إشتمل علي مجموعة من التمرينات الأرضية والمائية المتنوعة والمنتقاة بهدف الإرتقاء بمستوي الصفات المهارية والبدنية .

يعزو الباحث أيضاً هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التعليمى المتضمن التمرينات النوعية المبنية على مهارات بعض الألعاب الأخرى التى تتبع نفس المسار والواجب الحركى لإجزاء الجسم عند تعلم مهارات كرة الماء وهذا يتفق مع ما أشار إليه "فاطمة الدرديرى" (٢٠١٢) (٢١) ، "السيد عبد المقصود" (١٩٩٢) (٣) حيث أشارا إلى أن التمرينات الخاصة يجب أن يتطابق المسار الحركى لها جذئياً مع المسارات الحركية المستخدمة فى المنافسة ولذلك تعتبر التمرينات التى تتخذ نفس المسار الحركى تعمل على تقوية العضلات العاملة وبالتالى تكون الإستفادة مباشرة من تلك التمرينات فى تعلم بعض مهارات كرة الماء ورفع المستوى المهارى والبدنى .

ويتفق كل من "طلحة حسام الدين" (١٩٩٣) (١٦) ، "نبيل الشربجى" (٢٠٠٠) (٣١) "ياسر دحروج" (١٩٩٧) (٣٣) ، "مهاب عبد الرازق" (٢٠٠٢) (٣٠) ، "أحمد بيومى" (٢٠٠٤) (٣) ، "حازم حسن" (٢٠٠٥) (١٠) فى أن إستخدام التمرينات النوعية يؤدى لتحسن واضح فى الأداء المهارى وكذلك ساعد البرنامج عينة البحث على إكتساب الأداء الجيد دون التركيز على

عامل السرعة فى الأداء وبإشارات قليلة من الباحث . وكذلك ساعد البرنامج على خلق بيئة تعليمية جيدة وإتاحة الفرص للسير فى تعلم المهارات قيد البحث وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "فاطمة الدرديرى" (٢٠١٢) (٢١) ، "أحمد عارف" (٢٠١١) (٥) ، "شمس الدين محمد" (٢٠٠٢) (١٢) ، "محمد جاد" (٢٠٠١) (٢٣) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى تأثير البرامج قيد أبحاثهم وتأثيرها الإجابى على عينة أبحاثهم وذلك فى إحداث تحسن وتقد ملحوظ فى مستوى الأداء المهارى والبدنى .

وفى هذا الصدد تذكر "فاطمة الدرديرى" (٢٠١٢) (٢١) نقلاً عن "صلاح قادوس" (١٩٩٣)(١٣) أن المتعلم الذى يدرك المهارة المتعلمة إدراكاً كاملاً يكون قادر على أداءها بالطريقة الصحيحة وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية لمتوسطات القياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٥.٢٧% : ١٨٢.٣٥%) وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

يعزو الباحث هذا التقدم إلى إسلوب الشرح اللفظى للمهارة المطلوب تعلمها والقيام بأداء نوذج للمهارة والتكرار مع تصحيح الأخطاء أثناء عملية كل هذا أتاح فرصة جيدة لعينة البحث كى يتعلون بشكل جيد ، كما أن الإنتظام والإستمرار فى الممارسة والتعلم مع قيام الباحث بتقديم مجموعة من التمرينات المتدرجة من السهل إلى الصعب والممارسة من عينة البحث وتعديل وتصحيح الأخطاء وإضافة التنافس المستمر بين عينة البحث لتقديم الأفضل كل ذلك لا شك أنه يتيح لعينة البحث فرصة لتقديم أفضل ما لديهم فى الأداء مما يؤثر إيجابياً فى كفاءة الأداء المهارى لهم .

يتفق كل من "فاطمة الدرديرى" (٢٠١٢) (٢١) ، "أحمد عارف" (٢٠١١) (٥) ، "عويس الجبالى" (٢٠٠٣) (١٠) من أن إستخدام التمرينات الخاصة يؤدى إلى إتقان الأداء الحركى

لمهارات النشاط التخصصى الممارس والوصول بها إلى الدقة والتكامل مما يشير إلى تقدم المستوى حيث أن التمرينات الخاصة تشبه الأجزاء الحركية للمهارة فهى سمية خاصة لكونها تشبه الخصائص الحركية للمهارات الأساسية للنشاط التخصصى الممارس ، كما أن لإستخدامها التدريب أهمية كبرى فى تحسين مستوى الأداء المهارى .

كما يرجع الباحث هذا التقدم إلتقدم أيضاً لإستخدام البرنامج التعليمى بإستخدام تمرينات نوعية حس حركية لتنمية المهارات قيد البحث حيث أثرت إيجابيا على مستوى الأداء المهارى لعينة البحث ، ويرجع ذلك إلى أن وضع التمرينات يجب أن يخدم طريقة الأداء مما يساهم فى إتقان الأداء الفنى السليم ويوفر القابلية لتطوير عناصر اللياقة البدنية بإستخدام التمرينات النوعية التى تؤثر فى مراحل الأداء والإرتقاء بالمستوى كما أن إستخدام التمرينات النوعية المستخدمة فى البرنامج التعليمى والتى تؤدى فى نفس إتجاه الحركة تعمل على تحسين الأداء الفنى فهى تميرنات تخدم شكل الأداء فى المقام الأول مما يعمل على سرعة إكتساب الأداء الفنى من خلال التمرينات الخاصة بكل جزء من أجزاء الحركة وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية .

الاستنتاجات والتوصيات

اولا الاستنتاجات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة أمكن للباحث التوصل إلي ما يلى :

١. **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية** .

اولا المتغيرات البدنية خارج الماء :

- **السرعة الإنتقالية** : (إختبار عدو ٣٠م) معدلات نسب التغير% (٨.٧٣) ، قيمة (ت) المحسوبة (٨.٣٦) .
- **القوة الإنفجارية** : (إختبار الوثب العمودى) معدلات نسب التغير% (٤.٣٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (٩.٣٥) ، (إختبار الوثب العريض من الثبات) معدلات نسب التغير% (١.٣٠) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٣.١٦) .

- **تحمل القوة** : (إختبار الإنبطاح المائل ثنى الذراعين) معدلات نسب التغير% (٤.١٢) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٧٢) ، (إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الذراعين) معدلات نسب التغير% (٥.٨٠) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٦٨) ، (إختبار الشد لأعلى) معدلات نسب التغير% (١٦.١٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (٩.٠٠).
- **تحمل السرعة** : إختبار (عدو ٥ تكرارات × ٣٠ متر) معدلات نسب التغير% (١٣.٨٤) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٧.١٨).
- **المرونة** : (إختبار ثنى الجذع من الوقوف) معدلات نسب التغير% (١٥.٦٥) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٤٨).
- **الرشاقة** : (إختبار الجرى متعدد الاتجاهات) معدلات نسب التغير% (٤.٩٠) ، قيمة (ت) المحسوبة (٨.٤٨).
- **التحمل الدورى التنفسى** : (إختبار الجرى ٨٠٠ م) معدلات نسب التغير% (١٤.٠٤) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٢١).

ثانيا المتغيرات البدنية داخل الماء :

- **السرعة الإنتقالية** : (إختبار سباحة حرة ٥٠ م) معدلات نسب التغير% (٣.٢٨) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٨٧).
- **القوة القصوى** : (إختبار سباحة ٢٥ م حرة) معدلات نسب التغير% (٦.٨٣) ، قيمة (ت) المحسوبة (٢.٩٩) ، (إختبار بوتشر " ٣×١٥ متر" سباحة) معدلات نسب التغير% (١٤.٠١) ، قيمة (ت) المحسوبة (٩.٣١).
- **تحمل السرعة** : (إختبار سباحة ٤ × ٥٠ م حرة) معدلات نسب التغير% (٣.٣٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٠.٥٧).
- **الرشاقة** : (إختبار السباحة متعددة الإتجاهات) معدلات نسب التغير% (٥.٨٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٩.٧١) .
- **التحمل الدورى التنفسى** : (إختبار سباحة ٤٠٠ م حرة) معدلات نسب التغير% (١٤.٩٣) ، قيمة (ت) المحسوبة (٣٤.٣٣).

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث وفى اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

- **إختبار السباحة مع تغيير الإتجاه (بدون كرة)** معدلات نسب التغير% (٧.٩٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (٢٤.٠٦).

- **إختبار السباحة مع تغيير الإتجاه (بالكرة)** معدلات نسب التغير% (٩.٢١) ، قيمة (ت) المحسوبة (٢٠.٤٤).
- **إختبار السباحة المتعرجة (بدون كرة)** معدلات نسب التغير% (٥.٢٧) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٧.١٧).
- **إختبار السباحة المتعرجة (بالكرة)** معدلات نسب التغير% (١٧.٥١) ، قيمة (ت) المحسوبة (٦.٥٦).
- **إختبار دقة التمرير** معدلات نسب التغير% (٤٢.٨٦) ، قيمة (ت) المحسوبة (٥.٢٥).
- **إختبار دقة الإستلام** معدلات نسب التغير% (٧١.٣٤) ، قيمة (ت) المحسوبة (٦.٨٩).
- **إختبار دقة التصويب** معدلات نسب التغير% (١٨٢.٣٥) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٥٨).
- **إختبار فاعلية الأداء المهارى** معدلات نسب التغير% (١٦.٣٩) ، قيمة (ت) المحسوبة (١٢.٦٥).
- **إختبار المهارات المركبة** معدلات نسب التغير% لسباحة ١٢.٥م (٧.٦٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لسباحة ١٢.٥م (١٩.١٨) ، معدلات نسب التغير% لـ (٥) محاولات تهديف على المرمى (٦٢.٧٩) ، قيمة (ت) المحسوبة لـ (٥) محاولات تهديف على المرمى (١٢.٣٩).

٣. **البرنامج التعليمى القائم على التمرينات النوعية لمهارات كرة الماء أدى إلى تحسن عينة البحث في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .**

ثانيا التوصيات :

فى ضوء المعالجات الإحصائية والإستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات الأتية :

يوصي الباحث مما إستخلصه من إستنتاجات البحث بمجموعة من التوصيات كمحاولة لإفادة المدربين والمعلمين والباحثين والقائمين علي تطوير المستوي البدني والمهارى للاعبى كرة الماء بما يلي :

١. إتباع البرنامج التعليمي المقترح عند التدريب لتحسين المستوي البدني و المهارى لدي لاعبى كرة الماء.
٢. ضرورة الإنتظام في التدريب للمحافظة علي اللياقة البدنية .
٣. إطلاع الباحثين والمدربين والعاملين فى مجال كرة الماء علي كل ما هو جديد في مجال كرة الماء.
٤. دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية فى مجال كرة الماء إلى إستخدام برامج تدريبية قائمة على تحسين المستوى البدنى والمهارى .

٥. الإسترشاد بالتمرينات المهارية المستنتجة والمستخدمة في البحث الحالي المبنية علي أسس علمية لتحسين مستوى الأداء .

٦. التركيز على أن تكون التدريبات البدنية والمهارية تؤدى وتكرر في التوقيت المناسب لتحقيق الهدف من التدريب .

٧. إجراء أبحاث مماثلة للوقوف على النقاط الأساسية في ربط التدريبات الخاصة بالمهارات الرياضية والرياضات الأخرى للربط وتحقيق البدنية المؤثرة في الرقي بالأداء .

٨. توفير الأدوات التي تيسرعملية تدريب رياضة كرة الماء .

٩. العمل علي تقييم المدربين واللاعبين للتعرف علي نقاط الضعف ومحاولة التغلب عليها .

١٠. تقديم دورات تدريبية بصفة مستمرة للمدربين المسجلين بالإتحاد .

١١. متابعة عملية رفع مستوي اللاعبين وعدم الإقتصار علي مستوي معين .

١٢. إستخدام إختبارات علمية مقننة لإنتقاء اللاعبين ذوي القدرات البدنية والمهارية العالية .

١٣. تقديم دورات تثقيفية للباحثين والمدربين لزيادة الإلمام بمعلومات حديثة للتقدم والتطور ونشر رياضة كرة الماء على مستوى الجمهورية .

١٤. الإهتمام بدراسة جميع الجوانب الحياتية للاعبين بالإضافة للجوانب التدريبية (بدنية ، مهارية ، خططية ، عقلية ، نفسية) .

١٥. الإستفادة من مثل تلك الأبحاث الحديثة المقدمة من قبل الباحثين والعلماء والخبراء فى مجال كرة الماء – كأساس لتكوين فرق قادرة على خوض المنافسات والبطولات الرياضية على المستوى العالمى بشكل عام والمحلى بشكل خاص .

المراجـــــــــع

١. ابراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٢. أحمد أمين أحمد : " تأثير تدريبات القوى والسرعة على المستوى الرقمى لسباحى الفراشة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٥م .

٣. أحمد السيد بيومى :تأثير برنامج نوعى لتنمية (الكومى – الكاتا) على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤.

٤. احمد السيد عوف عبد السلام : تأثير استخدام تدريبات المقاومة داخل الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة الماء ، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥ م

٥. أحمد محمد أحمد عارف : فاعلية برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١١

٦. أشرف محمد جمعة نعيم : محددات ومعايير انتقاء الناشئين في رياضة كرة الماء بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .

٧. السيد عبد المقصود :نظريات التدريب الرياضى وفسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ١٩٩٢ .

٨. إيهاب صبري محمد:"تاثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة حامض اللاكتيك في الدم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الاداء المهاري للمصارعين"،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،٢٠٠٠م.

٩. جمال سوندى يخلف : تأثير برنامج تدريبى مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى منتخب الجماهرية الليبية لكرة الماء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٢ م .

١٠. حازم حسن محمود : تأثير برنامج تدريبى بإستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفنى لمهارة الهيلى كير على المتوازى ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والبدنية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصوبرة ، ٢٠٠٥ م .

١١. حسين عيد وأمين انور الخولي : المعرفة الرياضية للبراعم " الرياضات المائية " ، ط٤ ، دار

الفكر العربي ، ٢٠٠٧ م

١٢. شمس الدين محمد محمود : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة علي مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

١٣. صلاح السيد قادوس :الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى ، كتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

١٤. صلاح الدين محمد سليمان: التمرينات ، إسلامية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

١٥. طارق محمد محمد : " تاثير تدريبات الهيبوكسيك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لدي ناشئي السباحة في جنوب الصعيد "، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠١٢م.

١٦. طلحة حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها مستوى التحليل الحركى للجمباز ، بحث منشور ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية فى الوطن العربى ، المجلد الثانى ، ١٩٩٣ .

١٧. عبير جمال شحاتة: فاعلية اسلوبين لتشكيل حمل التدريب علي تركيز حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٤٠٠متر حرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

١٨. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى " نظريات – تطبيقات " ، الطبعة الاولى ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣ م .

١٩. على محمد على حسن : تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصير ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥ م .

٢٠. عويس الجبالى : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .

٢١. فاطمة أبو القاسم عمر دردير : تأثير برنامج تعليمى بإستخدام تمرينات نوعية حس حركية على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٢م .

٢٢. مجدى محمود شكرى : تطبيقات حديثة فى السباحة تخطيط – تعليم – تدريب – انقاذ ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م

٢٣. محمد أحمد عبد الله جاد : تأثير التدريبات المشابهة للأداء بإستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى لسباحة الزحف على البطن للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
٢٤. محمد بيلي إبراهيم: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل اللاهوائي وتاثيرة علي مقاومة اللاكتيك في الدم لدي المصارعين"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنوفية ،٢٠٠٢م.
٢٥. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، الطبعة ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ،١٩٩٤م .
٢٦. محمد عبد المنعم أحمد : أثر تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة على فاعلية الاداء المهارى لناشئ كرة الماء (مرحلة ١٤ سنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩ م
٢٧. محمد على القط : الموجز فى الرياضات المائية ، ط١ ، المركز العربى للنشر ، ٢٠٠٢ م .
٢٨. محمد فتحى الكردانى : كرة الماء ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الاسكندرية ، ٢٠١٤ م
٢٩. مروان علي عبد الله :" تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض التغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعب كرة اليد "، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٦م.
٣٠. مهاب عبد الرازق الدسوقى : تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس – حركى لتحسن الأداء الفنى للدورة الأمامية المتكررة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٣١. نبيل حسن الشربجى : تأثير برنامج مقترح بإستخدام جهاز التدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
٣٢. وليد محمد محمد دغيم : تأثير برنامج تدريبي علي تنمية قدرة التفكير الخططى الهجومى لدى لاعبى كرة الماء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
٣٣. ياسر أحمد دحروج : تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركى بالأثقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئ الكراتيه من (١-١٢ سنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ١٩٩٧.

تأثير برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات كرة الماء

* عبدالمنعم محمد علي

كرة الماء كأحدى الرياضات المائية التى حظيت فى الآونة الاخيرة بأهتمام العلماء والباحثون أدى الى ما تم انجازة فى الدورة الأُولمبية والقارات من تفوق ملحوظ وبالاضافة الى أن كرة الماء تتطلب صفات بدنية ومقاييس انثروبومترية وخصائص فسيولوجية معينة قد تختلف عن الرياضات المائية الأخرة كالسباحة و الغطس و التجديف ويضيف الباحثون أنه لابد من وجود وتوافر المهارات الاساسية للاعب كرة الماء حيث تسهل تحقيق الهدف المنشود .

يرى الباحث انه من الضرورى ان يكون هناك فرق متميزة لكلية التربية الرياضية ، ولمنطقة شمال الصعيد حيث أن كرة الماء من الرياضات المائية الممتعة لكل من الممارس والمشاهد ، وسر جمال هذه اللعبة أنها تجمع بين رياضتين كبرتين هما السباحة وكرة اليد في آن واحد ، ولهاذا فإن ممارسها يتمتع بقدر وافر من اللياقة البدنية والحركية. وهي لعبة جماعية تنمي التعاون والتنسيق والإيثار وروح الفريق ، كما أنها لعبة ترويحية ممتازة مثلها في ذلك مثل سائر الرياضات المائية التي تجلب البهجة والمتعة والاسترخاء .

يهدف البحث لإعداد فريق كرة ماء لنادي المنيا الرياضي وذلك من خلال برنامج تعليمى بإستخدام التمرينات النوعية لمهارات كرة الماء، وتحسين المستوى البدنى والمهارى لعينة البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ولقد إستعان بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبى لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلى والبعدى للمجموعة وأشتمل مجتمع البحث على سباحي نادي المنيا الرياضي والبالغ عددهم (٦٤) سباحا ، ثم قام الباحث بإختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون سباح

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى البرنامج التعليمى القائم على التمرينات النوعية لمهارات كرة الماء أدى إلى تحسن عينة البحث في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

* حاصل علي دكتوراة الفلسفة في التربية البدنية والرياضية .

The effect of an educational program using specific exercises to learn some of the water polo skills

*Abdelmonem Mohamed ali

Water polo as one of the water sports that have received recently with interest of scientists and researchers has led to what has been achieved in the Olympics and continents of the superiority of notable addition to the water polo requires physical qualities and standards anthropometric certain physiological characteristics may vary from watersports Hereafter, such as swimming and snorkeling and kayaking and adds The researchers it has to be the existence and availability of basic skills for water polo player which facilitates the achievement of the desired goal.

The researchers believe that it is necessary that there be a distinct teams of the Faculty of Physical Education, and the area north of level where the water polo water sports fun for both the practitioner and the viewer, the mystery of the beauty of this game is that it combines Riyadtin Kbertin are swimming and handball at once, and Hama, the Mmarsha enjoy a multitude deal of physical and motor fitness. It is a team game develop cooperation and coordination, altruism and team spirit, it is also an excellent recreational game like that of other water sports that bring joy and fun and relaxation

The present research is aimed to prepare Water Polo Team of minya club, through an educational program using qualitative exercise the skills of water polo for the swimmers and improve the physical level and the skill of the research sample .

Researchers experimental method Use due to its appropriateness to the nature of the research and has hired one of the experimental designs which experimental design for a trial period of one to follow the measuring pre and post of the group included the research community totaling (٦٤) swimmers , then the researcher to choose the sample has (٢٠) twenty swimmer

And it reached the most important search results to the educational program based on exercise quality of water polo skills led to a sample of the research in physical and skill capacity under improved.

Ph.D., Department of Water Sports, Faculty of Physical Education, Minia University