

استخدام تمارين لبعض القدرات البدنية لتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص لدى لاعبي كرة الماء للأعمار (١٦-١٤) سنة .

م.م كمال مظفر مصطفى

أ.د.عمر فاخر شغاتي أ.م.د. وسام صاحب حسن

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

kamal_sport1312@yahoo.com

الكلمات المفتاحية : القدرات البدنية، حالة الاجهاد، كرة الماء .

تعد القدرات البدنية من اساسيات رياضة كرة الماء وبما 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 واداء المهارات الحركية تحت الضغط وينبغي ان تتميز الاداء المهاري بالدقة والقوة لضمان تحقيق الخطط المختارة . ان الوحدات التدريبية التي تطبق على لاعبي كرة الماء تفتقر الى بعض التمارين الخاصة للقدرات البدنية التي قد تعمل على تخطي حالة الاجهاد والتي قد تؤدي الى تحسين مستوى الاداء خلال المباريات وبالاخص خلال مرحلة الاعداد الخاص. لذا ارناى الباحث بالعمل على اعداد وتطبيق بعض التمارين البدنية لتخطي حالة الاجهاد لدى لاعبي كرة الماء ومحاولة الحفاظ على الاداء الجيد للمهارات الحركية ، **هدف الباحث** اعداد تمارين بدنية خاصة لبعض القدرات البدنية لتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص والتعرف على تأثير هذه التمارين الخاصة على اداء المهارات خلال مرحلة الاعداد الخاص .

. فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت لاعبي نادي الشرطة ، اذ تم تطبيق التمارين خلال المنهج التعليمي الذي استمر لمدة (١٢) أسابيع بواقع ثلاث وحدات وبزمن (٩٠ دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة باستخدام التمارين الخاصة، وبعد الحصول على النتائج الخام تم معالجتها إحصائياً ، واستنتج الباحث أثرت التمارين الخاصة تأثير ايجابي وواضح في بعض اداء المهارات بكرة الماء لدى المجموعة التجريبية.

Using exercises for physical abilities to pass stress state during special setup stage for water polo players ages 14-16 years.

M.Kamal Mudaphar Mustafa

Prof.Dr.Amir Fakhir Shaghaite Dr. Wissam Sahib Hassan

Physical education and sport sinenses college

Kamal_sport1312@yahoo.com

Key words: physical abilities, stress state, waterpolo The present study in cludes chapter one study identi fication This chapter shows the introduction and important of the study also con tains the problem of the study. and Aims-Hypo theses of the study.chapter three Method and procedures of the syudy :The experimental method was used in this study and the samples inclnde seventeen youth players.Chapter four Result and Discussion :This chapter contains results and discussion to achieve the aims and hypo theses of the study.Chapter five conclusions and Recommendations

Conclusions: the method which contains special exercises has agreat effect on the performance of the experimentalgroup.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 some skills in water polo in the research group.

١-المقدمة :

يعرف علم التدريب الرياضي بأنه المبادئ والقواعد المستخدمة للارتقاء بمستوى الاداء للفرق الرياضية من خلال استخدام التدريبات الملائمة وحسب نوع النشاط الرياضي . وحظت علوم التربية البدنية نصيباً من التطور الحاصل في الآونة الأخيرة كماً ونوعاً، ونال علم التدريب الرياضي القسم الأكبر من التطور مقارنة بباقي العلوم الأخرى . إذ ساعدت على الوصول الى مستوى الانجاز البشري في الرياضيات ومنها لعبة كرة الماء لاعتمادها على اسس علمية تخضع لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والانسانية وغيرها من العلوم ، كما ظهرت عدد من الطرائف والوسائل التدريبية التي تهدف الى اعداد الرياضيين سواء اكانوا ناشئين ام متقدمين وبالإضافة لذلك الا يكون التدريب على طريقة واحدة فضلاً عن عشوائية التدريب عند استخدام الطريقة او الاسلوب وتوظيفه في خدمة الرياضي . تعد رياضة كرة الماء الرياضة التنافسية الوحيدة التي تمارس داخل الماء باستخدام الكرة كما تعد قوى الرياضات المائية وتتطلب مواصفات خاصة للاعب إذ يجب ان يكون ماهراً 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 الأساسية 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 وهذا لن يتم الا اذا كان لاعبي الفريق يمتلكون مستوى بدني جيد بحيث يمكنهم من تخطي وعدم الوصول الى حالة الاجهاد والتي تعيق الاداء خلال التدريب والمباراة . وتكمن اهمية البحث بالعمل على تحسين مستوى لاعبي كرة الماء من الجانب البدني لتخطي حالة الجهاد لاداء المهارات خلال مرحلة الاعداد الخاص من خلال استخدام تمرينات خاصة بكرة الماء تعد التمرينات الخاصة ضرورية ومطلوبة لاعداد لاعبي كرة الماء وتهيئتهم لمرحلة المنافسات وفق المستوى المطلوب . إذ تتمثل هذه التمرينات 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 تقتصر الى بعض التمرينات الخاصة لتخطي حالة الاجهاد والتي قد تؤدي الى تحسين مستوى الاداء خلال المباريات وبالاخص خلال مرحلة الاعداد الخاص . لذا ارتأى الباحث بالعمل على اعداد وتطبيق بعض التمرينات البدنية الخاصة لتخطي حالة الاجهاد ومحاولة الحفاظ على الاداء الجيد لهاتين المهارتين من اجل خدمة الرياضة العراقية وبالاخص رياضة كرة الماء كونها رياضة حديثة النشئ مقارنة بالالعاب الفرعية الأخرى من اجل رفع مستوى لاعبي هذه الرياضة . اعداد تمرينات بدنية خاصة لتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص . والتعرف على تأثير هذه التمرينات البدنية الخاصة على اداء المهارات الحركية خلال مرحلة الاعداد الخاص . هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في متغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث .

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج التدريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، لأنه يتناسب وطبيعة إجراءات البحث لأن البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة وتغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى لذا يعد المنهج الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق". (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٩ ، ١٠٤)

٢-٢ 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 ، ٢٠٠٠ ، ٢٤٥). أختار الباحث بطريقة عمديه مجتمع البحث الذي تمثل لاعبي اندية محافظة بغداد/نادي الاعظمية لكرة الماء بغداد الرصافة الثانية للموسم (٢٠١٨ - ٢٠١٩)

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

١-٣-٢ 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 :-
- ١- الشخصية: تعني قيام الباحث بجمع الحقائق بنفسه.
- ٢- الإلالية : فهي تشمل الحقائق باستخدام أجهزه معينة كالآلات التصوير
- التجريب.
- الاختبارات والقياسات.
- فريق العمل المساعد

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

- آلة تصوير فيديو نوع (APPLE).
- ميزان طبي لقياس الكتلة والطول عدد (١).
- جهاز لابتوب نوع DOLBY ALTIEC.
- جهاز DATASHOW (عارضه)
- أقراص ليزرية (DVD).
- مقياس لقياس المسافة (١)
- شريط لاصق ملون عدد ٢
- ملعب كرة ماء+ هدف كرة ماء .
- كرات ماءنوع (MOLTEN) عدد (١٠).
- طاقيات رأس عدد (٢٠).
- ساعة توقيت عدد (٢).
- صافرات عدد (٣).
- وسائل إيضاح.
- أدوات مكتبية.
- بروجتر إضاءة + تايمر توقيت

٢-٤ الاختبارات البدنية:

٢-٤-١ القوة الانفجارية للذراع الرامية :

- اسم الاختبار : رمي الكرة لابتعد مسافة .
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراع الرامية .
- الاجهزة والادوات : ملعب كرة ماء - كرة ماء عدد ٢ - 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 بالمتر/ سنتيمتر من مكان وقوف اللاعب الى مكان سقوط الكرة .

- تعطى لكل لاعب محاولتين وتسجل له افضل محاولة (كمال مظفر، ٢٠١٧، ٥٩، ٢٠١٧)

٢-٤-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية :

- اسم الاختبار : رمي الكرات لمدة (١٠) ثانية
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع الرامية .
- الادوات اللازمة : شريط عائم ، صافرة ، ساعة توقيت ، كرات ماء عدد (١٥) .
- طريقة الاداء:

يتخذ المختبر وضع الوقوف العمودي في الماء مواجهها للشريط العائم (بعرض الحوض) ثم يقف المختبر عن بعد (٥م) 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 (١٠) ثوان .
- لا تحتسب الكرة في حالة عدم اجتيازها للشريط العائم (كمال مظفر، ٢٠١٧، ٦١، ٢٠١٧).

٢-٥ 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 (٥) مستطيلات (٣٥سم×٤٥سم) موزعة على زوايا الهدف وأسفل وسط العارضة .
- طريقة الأداء :

يقف المختبر على بعد (٥) متر ويقوم باداء مهارة التصويب والوقوف على بعد (٧) 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 كالاتي :
- ١. تحتسب (٥) نقاط في حالة اصابة احدى زوايا الهدف .
- ٢. تحتسب (٣) نقاط في حالة اصابة الفتحة اسفل وسط العارضة .
- ٣. تحتسب نقطة واحدة في حالة اصابة باقي اجزاء الهدف .
- ٤. تسجل (صفر) في حالة عدم اصابة أي جزء من الهدف .
- تكون الدرجة العليا (٢٠) نقطة .
- تكون الدرجة الدنيا (صفر) نقطة (كمال مظفر، ٢٠١٧، ٦٤، ٢٠١٧)..

٢-٦ 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:٥٤:١٩٨٤). لذلك

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية في (مسيح الشعب الاولمبي /بغداد) وعلى عينة من خارج عينة البحث المصادف يوم الجمعة الساعة السادسة عصرا وبتاريخ (٢٠١٩/٤/١٩). وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :-

- ١- التأكد من مدى ملاءمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث.
- ٢- التأكد من قدرة وإمكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ القياسات والاختبارات.
- ٣- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- ٤- حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

وكان من نتائج التجربة:

- ١- ملاءمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث وقدرة وإمكانية فريق العمل المساعد .
- ١- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات ومعرفة الوقت اللازم لتنفيذ .

٢-٧-٢ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة

١١-٧-٢ الاختبارات القبليّة :

بعد قيام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية وتجهيز أدوات الاختبار قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة يوم الأحد بتاريخ (٢٠١٩/٤/٢١) وفي تمام الساعة السادسة عصرا قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات البدنية.

٢-٧-٢ 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 .

٣-٧-٢ الاختبارات البعديّة :

بعد قيام الباحث بإجراء تطبيقات التمرينات الخاصة المقترحة بالمقاومات على عينة بحثه اجريت الاختبارات البعديّة على عينة البحث يوم الخميس وبتاريخ (٢٠١٩/٧/٢٥) الساعة الرابعة عصرا . اذ قام الباحث باتباع نفس الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبليّة مراعيًا في ذلك الظرف المكاني ووسائل ادوات الاختبارات نفسها وفريق العمل المساعد الذي استعان بهم الباحث في الاختبارات القبليّة .

٨-٧-٢ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) V.21 عن طريق جهاز الكمبيوتر في معالجة الدرجات الخام وكانت القوانين المستخدمة هي^(١) :

- ١ . الوسط الحسابي .
- ٢ . الوسيط .
- ٣ . الانحراف المعياري .
- ٤ . معامل الالتواء .
- ٥ . اختبار T.test لعينة واحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي .

(١) أيمن صالح سلامة ؛ الإحصاء اسس ومبادئ : ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي : للنشر والتوزيع، ٢٠١٣ .

٣- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٣-١ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها .

٣-١-١ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية وتحليلها :

الجدول (١)

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

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية .	م/سم	٣,٥٣	١٤,٩٥	٣,٥٣	١٤,٥٥	٢,١٧	معنوي
٢	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	سنتمتر	٥,٦٠	٣٧,٦٦	٥,٥٧	٣٦,٣٣	٤,٠٠	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) واحتمال نسبة خطأ (٠,٠٥%).

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (٣) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية (اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية/ اختبار القوة الانفجارية للذراعين) للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي وعلى التوالي كانت (١٤,٥٥ / ٣٦,٣٣) وبانحرافات معيارية (٣,٥٣ / ٥,٦٠) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كانت كالاتي (١٤,٩٥ / ٣٧,٦٦) وبانحرافات معيارية (٣,٥٣ / ٥,٥٧) اما قيمة (ت) المحسبة فقد بلغت (٢,١٧ / ٤,٠٠) وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) وبنسبة خطأ (٠,٠٥%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية وتحليلها :

الجدول (٢)

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

ت	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	اختبار دقة التمرير باتجاه الحلق .	نقاط	٤,٥٨	١٢,٥٥	٤,٨٥	٨,٦٦	٥,٩٧	معنوي
٢	اختبار دقة التصويب مع مرجحة الذراع .	نقاط	٢,١٣	١٠,٥٠	٢,٥٨	٨,١٦	٤,٧١	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) واحتمال نسبة خطأ (٠,٠٥%).

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (٤) 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 (٨,١٦ / ٢,١٣) وبانحرافات معيارية (٤,٥٨ / ٢,٥٨) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي كانت كالاتي (١٠,٥٠ / ١٢,٥٥) وبانحرافات معيارية (٢,٥٨ / ٤,٨٥) اما قيمة (ت) المحسبة فقد بلغت (٥,٩٧ / ٤,٧١)

(٤,٧١) وهذه القيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) وبنسبة خطأ (٠,٠٥%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .
٢-٣ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المبسوثة وتحليلها ومناقشتها .

١-٢-٣ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وتحليلها :
الجدول (٣)

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

ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	اختبار رمي الكرة بالذراع الرامية .	م/سم	١,٣٦	١٥,٢٩	١,٣٠	١٥,٢٩	٥,٧٠	معنوي
٢	اختبار القوة الانفجارية للذراعين .	عدد كرات	٦,٨٥	٤٠,١٦	٧,٠٨	٤٠,١٦	١٣,٠٠	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) واحتمال نسبة خطأ (٠,٠٥%) .
يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدول (٥) ان قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البدنية (القوة الانفجارية للذراع الرامية / القوة الانفجارية للذراع والرجلين (النهوض العمودي)) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على التوالي كانت (١٤,٢٨ / ٣٥,٨٣) وبانحرافات معيارية (١,٣٦ / ١٥,٢٩) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدى فكانت كالآتي (١٣,٠٠ / ٤٠,١٦) وبانحرافات معيارية (١,٣٠ / ١٥,٢٩) اما قيم (ت) المحسوبة فقد بلغت (١٣,٠٠ / ٥,٧٠) وكل هذه القيم هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠١٥) بدرجة حرية (٥) وبنسبة خطأ (٠,٠٥%) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

٢-٢-٣ عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية وتحليلها :
الجدول (٤)

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

ت	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س	ع	س		
١	اختبار دقة التمرير باتجاه الحلق .	نقاط	٤,٠٣	١٣,٠٠	٤,٢٨	١٣,٠٠	٦,٥٢	معنوي
٢	اختبار دقة التصويب مع مرجحة الذراع .	نقاط	٧,٦٦	١١,٠٠	٢,٧٥	١١,٠٠	٤,٣٨	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) واحتمال نسبة خطأ (٠,٠٥%) .
يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (٦) 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 التجريبية في الاختبار القبلي على التوالي كانت (٨,٣١ / ٧,٦٦) وبانحرافات معيارية (٤,٠٣ / ٢,٢٥) اما قيم الاوساط الحسابية في الاختبار البعدى فكانت كالآتي (١١,٠٠ / ١٣,٠٠) وبانحرافات معيارية (٤,٢٨ / ٢,٧٥) اما قيم (ت) المحسوبة فقد بلغت (٤,٣٨ / ٦,٥٢)

وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠١٥) عند درجة حرية (٥) وبنسبة خطأ (٠,٠٥%) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٣-٢-١ مناقشة نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية :

من خلال الجدول (٣-٤-٥-٦) نلاحظ ان نتائج المجموعة التجريبية وللاختبارات المبحوثة (البدنية والمهارية) حيث اظهرت تطورا على وفق دلالة الفروق المعنوية للاختبار (T.test) .

ويعزو الباحث هذا التطور الى اعداد تمارين المنهج التدريبي بطريقة مقننة ودقيقة بالاضافة الى تطبيق المنهج من قبل افراد العينة والربط والتداخل بين القدرات البدنية والمهارية عند تنفيذ التمارين الخاصة التي قام باعدادها الباحث اذ كانت تحتوي على تمارين لبعض القدرات البدنية التي لها علاقة بتخطي حالة الاجهاد خلال مرحلة الاعداد الخاص والمشابهة لمواقف المباراة وكذلك التداخل عند اداء التمارين للقدرات البدنية المرتبطة بالاداء المهاري لافراد عينة البحث التجريبية . كما ان للتمارين 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 التمارين 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 التمارين (فعندما يتضاعف طول الشريط تتضاعف نسبة المقاومة للشريط وهكذا ترتفع نسبة مقاومة الشريط كلما زاد طول الشريط المستخدم خلال الاداء) (AstridBusher ٢٠٠٩:٣) . ومن جانب اخر فكان لاستخدام المقاومات داخل الماء المتمثلة (بالثقلات) داخل الحوض عند اداء التمارين 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 التنوع والتبديل في اداء التمارين 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: ٣٣: ٢٠١١)

الخاتمة :

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية - ان المنهج التدريبي الذي احتوى على تمارين بعض خاصة خلال مرحلة الاعداد الخاص له تاثير ايجابي وبشكل فعال ولموس 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 بدنية خاصة لتخطي حالة الاجهاد 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 الاعداد الخاص والتهيئة لمرحلة المنافسات .

المصادر:

- ١- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١
- ٢- فان دالين،مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة،مكتبة الانجلو،١٩٨٤
- ٣- كمال مظفر مصطفى،تمرينات خاصة مقترحة في تطوير بعض اشكال القوة ودقة التصويب من مركز الزاوية لدى لاعبي كرة الماء للشباب،٢٠١٧ .
- ٤- كاظم كريم رضا،مناهج البحث في التربية وعلم النفس،ط١،بغداد،مكتبة النعيمي،٢٠٠٠ .
- ٥- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : القاهرة ، ط١ ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- ٦- صلاح كمال ؛ الرياضات المائية (كليات ومعاهد التربية البدنية) : ط١ ، بنغازي ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان ، ١٩٩٣
- ٧- وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .