

## فاعلية استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية وتأثيرها على

### مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين

أ.م.د/ أحمد طلحة حسام الدين

أ.م.د/ ولاء محمد كامل العبد

### المقدمة ومشكلة البحث:

تبدل كثير من الدول المتقدمة في رياضة كرة الماء جهوداً مستمرة لتطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة الماء، وذلك من خلال الإستعانة بالأساليب العلمية في مجال التدريب الرياضى، حيث أصبحت الحاجة إلى تنمية الأداء المهارى الهجومي أمراً جوهرياً لملاحقة تطور، وتقدم مجال التنفيذ لخطط، وطرق اللعب في رياضة كرة الماء.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن المنافسات الرياضية تعتبر عاملاً هاماً، وضرورياً لكل منشط رياضى، وينبغى ألا ننظر إلى المنافسات الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار فحسب، ولكن أيضاً على أنها نوع هام من العمل التربوى إذ تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية، وتطوير مهارات وقدرات الرياضى البدنية والفنية، وتشكل أيضاً سماته النفسية. (٣٢:١٠)

ويضيف فيت ميل وهيلاند Vet Meil & Heland (٢٠٠٧) أن التدريبات التنافسية تهدف إلى صقل المهارات الأساسية، والخطط لكثير من الرياضات الفردية والجماعية من خلال مواقف اللعب الحقيقية التي قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان، أو تدريبات تنافسية جماعية في أحيان أخرى. (٣٣: ١٣٩)

ويذكر كارلوس لوجو Carlos logo (٢٠١٢) أنه يجب اختيار التدريبات التنافسية التي تحقق الأهداف التدريبية بكل وحدة تدريبية بغاية بحيث تكون شدتها مرتفعة، وحجمها متوسط، ويكون تطبيقها في إطار برنامج تدريبي يشمل جميع المهارات الهجومية، والدفاعية

**\*/ أستاذ مساعد قسم المناهج وطق التدريس والتدريب وعلوم الحر □ الرياضية - □ لية**

**التربية الرياضية - جامعه مدينه السادات**

**\*\*/ قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية - □ لية التربية الرياضية - جامعه**

**مدينه السادات**

كونها تخلق قاعدة عريضة من مفردات التنفيذ ، والتطبيق للواجبات المهارية لأنها تزيد من دافعية اللاعبين ، وتشويقهم للأداء كون أداؤها يتم وفقا "لقوانين محددة تتناسب ، ونوع النشاط الممارس ، وتثير في النفس الدافعية نحو المثابرة ، وبذل الجهد.(٢٥:١٣٤)

ويشير فيت ميل وهيلاند Vet Meil & Heland (٢٠٠٧) أن التدريبات التنافسية تسهم بشكل فاعل في الارتقاء بمستوى القدرات الذهنية لكثرة المواقف المختلفة التي يشترك بها اللاعب، واستخدامها في الوحدة التدريبية ضروري جداً كونها تدريبات تعمل على التنافس، والحركة فضلاً عن توفيرها لعامل الإثارة، والتشويق مما يسهم في زيادة سرعة الاكتساب ، وارتفاع المستوى البدني ، والفني ، والخططي للرياضيين.(٣٣:١٤٩)

وقد أثبتت الدراسات العلمية في رياضة كرة الماء أن التدريبات التي تتسم بطابع الخصوصية للأداء، والتدريبات مرتفعة الشدة للاعبين كرة الماء أدت إلى حدوث تأثير إيجابي على صفات الأداء الخاصة بلاعبين كرة الماء. (٣٠:١٠٧)

ويشير ريسر و باهر Resser & Bahr (٢٠٠٣) أنه ينبغي على الرياضيين أن يهتمون بتطوير مكون تحمل القدرة العضلية بشكل أساسي خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات الرياضية ، وذلك لأن اللاعبين يشعرون بالتعب والإجهاد في المراحل الأخيرة من المباريات والمنافسات ، ومن ثم تنخفض فعالية الأداء المهارى والخططي للرياضيين.(٣١:٣٠)

ويعتبر المبدأ الأساسي في تطوير تحمل القدرة العضلية هو تكيف اللاعب للمنافسة لإنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية فتدريب تحمل القدرة العضلية يعتمد على توصيل الأكسجين (التنفس - كفاءة القلب) والجليكوجين (سكريات الدم) للاستفادة منها، وكذا للتخلص من حامض اللاكتيك، ويجب استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة على شريطة أن يكون في مجموعات مع ملاحظة أن تنحصر شدة الحمل ما بين (٧٠٪ - ٨٠٪) من الشدة القصوى للاعب. (٣:٢١٢) (٢٢:٣١١)

ويذكر باير وجيرهارت Bayer & Gerhart (٢٠٠٩) أن إمتلاك الفرد الرياضى لمكون تحمل القدرة العضلية يحسن من مقدرته على أداء الحركات، والمهارات الصعبة بمستوى عال من الكفاءة خاصة في نهاية المباراة. (٣:٢٤)

وتعتبر رياضة كرة الماء من الرياضات المائية التي يلزم لاعبيها إجادة طرق السباحة، والتفوق في مستوى الأداء للانتقال، وتغير الاتجاه داخل الماء، وتعد من المهارات الأساسية التي لا غنى عنها للاعب كرة الماء. (٣٥:١٧) (٢٠٣:٢٣)

ويتفق كل من: وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١)، محمد فتحى الكردانى وآخرون (٢٠٠٢)، وليد محمد دغيم (٢٠٠٢)، أشرف محمد جمعة (٢٠٠٧) أن رياضة كرة الماء تتطلب مهارات فردية أساسية يجب إتقانها، وهى سباحة الزحف والرأس خارج الماء، السباحة بالكرة، تغيير الاتجاه بالكرة، حمل الكرة، تمرير الكرة، استلام الكرة، تصويب الكرة، رمى الكرة من وضع الطفو على الظهر، ومن وضع الوقوف في الماء، التحرك بالكرة، تغيير وضع الجسم. (٢٣:٢٠) (٣٣٤:١٥) (١٥:٢١) (١ - ٢٠: ٢٢)

وفيما يلي استعراض لعدد من الدراسات المرجعية التي تشير إلى فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية في الرياضات الفردية والجماعية مثل دراسة كل من: إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٢)، رولاند فان دين وآخرون Roland van den et., al (٢٠١٢) (٣٢)، راموس وآخرون Ramos, et., al (٢٠١٤) (٣٠)، محمد محمود محمد (٢٠١٤) (١٦)، حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) (٤)، طارق عبد المنعم على (٢٠١٩) (٥)، مستور على إبراهيم (٢٠١٩) (١٨)، فالج فيصل عبد الله (٢٠٢٠) (٨)

ومن خلال هذا المسح المرجعي للدراسات العلمية لاحظ الباحثان ندرة الدراسات العلمية - في حدود علم الباحثان - التي تناولت التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين.

كما أنه من خلال خبرة الباحثان في مجال تدريب ناشئي كرة الماء ومجال اللياقة البدنية التخصصية، ومشاركة الباحثة في العديد من بطولات كرة الماء لاحظا ضعف مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (السباحة بالكرة - تمرير الكرة - استلام الكرة - تصويب الكرة) في كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن معظم البرامج التدريبية، وتوجيهات المدربين المعتمد تكون نحو إعداد الجانب المهارى علي أكمل وجه كذلك الجانب الخطي دون التركيز بشكل كبير علي الشق البدني، كما قد يرجع السبب في

ذلك إلي عدم امتلاك اللاعب لمكون تحمل القدرة العضلية الأمر الذي يؤثر بالسلب على تمرير الكرة وقوة ودقة التصويب ، وعلى كيفية بناء وأنهاء الهجمة بفاعلية ، ونجاح كل ذلك يتطلب استخدام التدريبات التنافسية.

ومما سبق دفع الباحثان إلى تناول تلك المشكلة من خلال التعرف على تأثير استخدام التدريبات التنافسية لتطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنة.

### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- ١- تأثير استخدام التدريبات التنافسية على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة.
- ٢- تأثير استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنة.
- ٣- نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء .

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث .

### مصطلحات البحث:

### التدريبات التنافسية Competitive Practices:

هو "تمرين ذو مجهود شديد أشبه بما يحدث بالمنافسة الرياضية من تحركات وواجبات كل لاعب في مناطق لعب مختلفة لمجموعة من اللاعبين" (١٢:٦١٥)

### تحمل القدرة العضلية **Muscular Endurance** \*:

هي "المقدرة على أداء انقباضات عضلية تتسم بخاصية الانفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة بصورة متتابعة".

### كرة الماء **Water Polo** \*:

هي "رياضة جماعية تنافسية تمارس داخل الماء باستخدام الكرة، وتتطلب من لاعبيها أن يكونوا ممارسين للسباحة قادرين على الحركة بمهارة في الماء، ويمارسها الرجال والنساء".

### الدراسات المرجعية:

١- دراسة إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٢) وأستهدفت التعرف على تأثير تدريبات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئة كرة سلة، ومن أهم النتائج: فاعلية تدريبات تحمل القدرة في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة.

٢- دراسة رولاند فان دين وآخرون Roland van den et., al (٢٠١٢) (٣٢) وأستهدفت التعرف على تأثير استخدام برنامجين تدريبيين مختلفين بنفس شدة الأداء علي قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) لاعب كرة الماء ، ومن أهم النتائج: فاعلية استخدام برنامجين تدريبيين مختلفين بنفس شدة الأداء في تحسين قوة وسرعة التصويب للاعبين كرة الماء .

٣- دراسة راموس وآخرون Ramos, et., al (٢٠١٤) (٣٠) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي لمدة (٨) أسابيع بتدريبات مقاومة عالية الشدة وتدريبات القدرة علي قوة وسرعة التسديد والوثب وأقصى سرعة لأداء السباحة للاعبين كرة الماء النخبة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة على عدد (٢٧) لاعب كرة الماء، ومن أهم النتائج: البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع له تأثير إيجابي على القدرة علي قوة وسرعة التسديد والوثب وأقصى سرعة لأداء السباحة للاعبين كرة الماء النخبة.

\* تعريف اجرائي.

- ٤- دراسة محمد محمود محمد (٢٠١٤) (١٦) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الأداءات المهارية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم الخماسية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئ كرة قدم خماسية، ومن أهم النتائج: تؤثر التمرينات التنافسية تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداءات المهارية الهجومية لدى ناشئي كرة القدم الخماسية.
- ٥- دراسة حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) (٤) وأستهدفت التعرف على تأثير التدريبات التنافسية على الإرتقاء بالأداء المهارى الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) ناشئ كرة يد تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج: فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى الأداء المهارى الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد.
- ٦- دراسة طارق عبد المنعم على (٢٠١٩) (٥) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الاداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) ناشئ كرة قدم تحت (١٧) سنة، ومن أهم النتائج: تدريبات مواقف اللعب التنافسية لها تأثير إيجابي على مستوى الاداء المهارى المركب لناشئي كرة القدم.
- ٧- دراسة مستور على إبراهيم (٢٠١٩) (١٨) وأستهدفت التعرف على تأثير تدريبات تنافسية على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث على (٣٠) ناشئ كرة قدم تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.
- ٨- دراسة فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠) (٨) وأستهدفت التعرف على فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئي الكرة الطائرة بدولة الكويت، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٢) ناشئ كرة طائرة تحت (١٩) سنة، ومن أهم النتائج: فاعلية استخدام التدريبات التنافسية في تحسين مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئي الكرة الطائرة.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة، والبالغ عددهم (٢٤) ناشئي من النادي الأهلي المصري التابعين لمنطقة القاهرة، والإتحاد المصري للسباحة في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١، وقام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة، وقد بلغ عددهم (١٤) ناشئي بنسبة مئوية قدرها (٥٨.٣٣٪)، كما تم اختيار عدد (١٠) ناشئين كرة الماء كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

### أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

تم حساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي مثل: السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، وتحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (السباحة بالكرة - إستلام الكرة - تمرير الكرة - تصويب الكرة) في كرة الماء، والجدولين رقمي (١)، (٢) يوضحان ذلك.

#### جدول (١)

أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) وتحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٦,٢٠	٠,٧٣	١٦,٠٠	٠,٨٢
الطول	سم	١٧٤,٥٠	٩,١١	١٧٣,٠٠	٠,٧٤
الوزن	كجم	٧٠,٢٥	٤,٠٤	٦٩,٠٠	٠,٩٣
العمر التدريبي	سنة	٥,٩٣	٠,٨٩	٥,٧٠	٠,٨٠
دفع الأرض بالذراعين	عدد	١٨,٥٠	٤,٩١	١٧,٠٠	٠,٩٢
الدفع على المتوازيين	عدد	١٠,٩٠	٢,٤٤	١٠,٠٠	٠,٧٤
الوثب العمودي داخل الماء	سم	٣٩,٥٠	٤,٨١	٣٨,٠٠	٠,٩٤
تدوير بكره طينية ٣ كجم	ثانية	٣٧,٩٤	٢,١٢	٣٧,٥١	٠,٦١

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو وتحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٦١ : ٠.٩٤) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

#### جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة الماء

ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السباحة بالكرة (٢٥)م	ث	١٣,٩٦	١,٧٤	١٣,٦٢	٠,٥٩
دقة التمرير بالكرة	درجة	٢,٨٣	١,٢٩	٢,٥٠	٠,٧٧
إستلام الكرة	درجة	٢,٩٢	١,٣٧	٢,٥٠	٠,٩٢
دقة التصويب من جهة اليمين	درجة	٢,٥٠	١,١٤	٢,٠٠	١,٣٢
دقة التصويب من المنتصف	درجة	٢,٧٩	١,٢٣	٢,٥٠	٠,٧١
دقة التصويب من جهة الشمال	درجة	٢,٣٨	١,١٩	٢,٠٠	٠,٩٦

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (السباحة بالكرة - إستلام الكرة - تمرير الكرة - تصويب الكرة) في كرة الماء تراوحت ما بين (٠.٥٩ : ١.٣٢) وهي تنحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

#### أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- مسطرة خشبية (١٠٠) سم، كرات طبية زنة (٢ كجم).
- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.
- حمام سباحة، وأدوات كرة الماء.

#### ثانياً: إختبارات تحمل القدرة العضلية قيد البحث: ملحق (٣)

قام الباحثان من خلال الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة كرة الماء (٦)، (١٥)، (١٧)، (٢٦)، (٢٨) بتصميم إستمارة إستطلاع رأي ، وتم عرضها علي الخبراء في الرياضات المائية بكليات التربية الرياضية ملحق (١) لإستطلاع رأيهم فيما يتعلق بتحديد الآتي :



١- أهم الإختبارات البدنية الخاصة بتحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة الماء، ويوضح الجدول رقم (٣) أهم الإختبارات طبقاً لرأي الخبراء:

جدول (٣)

النسبة المئوية للإختبارات البدنية الخاصة بتحمل

ن = ٥

القدرة العضلية وفقاً لآراء الخبراء

م	تحمل القدرة العضلية	الإختبارات البدنية	الآراء	النسبة المئوية
١	تحمل القدرة العضلية للرجلين.	إختبار الوثب العريض المتتالي	٣	%٦٠,٠٠
		إختبار الوثب العمودي في الماء	٤	%٨٠,٠٠
		إختبار الثلاث وثبات	٢	%٤٠,٠٠
		إختبار تدويس بكرة طبية ٢ كجم	٥	%١٠٠,٠٠
٢	تحمل القدرة العضلية للذراعين.	إختبار الإنبطاح المائل المتتالي	٣	%٦٠,٠٠
		إختبار دفع الأرض بالذراعين	٥	%١٠٠,٠٠
		إختبار دفع كرة طبية بين زميلين	٣	%٦٠,٠٠
		إختبار الدفع على المتوازيين	٥	%١٠٠,٠٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن آراء الخبراء قد إنحصرت قيمتها في أهم الإختبارات البدنية الخاصة بتحمل القدرة العضلية لناشئي كرة الماء ما بين (٦٠,٠٠ - %١٠٠)، وقد حدد الباحثان نسبة (%٨٠,٠٠) فأكثر لأهم الإختبارات، وبالتالي تم تحديد الإختبارات البدنية التالية:

- إختبار دفع الأرض بالذراعين.
- إختبار الدفع على المتوازيين.
- إختبار الوثب العمودي في الماء.
- إختبار تدويس بكرة طبية ٢ كجم.

**ثالثاً: الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (٣)**

- إختبار السباحة بالكرة (٢٥) م. (١:٢٧)
  - إختبار دقة التمرير بالكرة. (١:١٣١)
  - إختبار إستلام الكرة. (١:١٣٢)
  - إختبار دقة التصويب على المرمى (من جهة اليمين - من المنتصف - من جهة الشمال).
- (١:١٣٣)

**المعاملات العلمية (الصدق □ الثبات) للإختبارات قيد البحث:**

أ- معامل الصدق:

تم حساب معامل الصدق للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة بين المجموعة المميزة مهارياً، وبلغ عددهم (١٠) ناشئين كرة ماء بمرحلة (١٧) سنة، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً، وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددها (١٠) ناشئين بمرحلة (١٧) سنة من مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن=١٠		المجموعة المميزة ن=١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٣,٨٥	٢,١٩	١٨,٠٠	١,٨٥	٢١,٧٠	عدد	دفع الأرض بالذراعين
*٣,٤٢	١,٨٣	١٠,٢٠	١,٦٤	١٣,٠٠	عدد	الدفع على المتوازيين
*٢,٨٩	٢,٥٧	٣٦,٩٠	٢,٢٩	٤٠,١٩	سم	الوثب العمودي داخل الماء
*٤,١٦	١,٩٤	٣٩,١١	١,٣٦	٣٥,٨٣	ثانية	تدويس بكرة طبية ٢ كجم
*٢,٩٨	١,٠١	١٤,٢٧	٠,٩٢	١٢,٩١	ث	السباحة بالكرة (٢٥)م
*٣,١٢	٠,٨٧	٢,٥٠	١,١٥	٤,٠٠	درجة	دقة التمرير بالكرة
*٤,٣٧	٠,٩١	٢,٨٠	٠,٧٣	٤,٥٠	درجة	إستلام الكرة
*٣,٣١	٠,٧٥	٢,٤٠	٠,٩١	٣,٧٠	درجة	دقة التصويب من جهة اليمين
*٣,٧٥	٠,٩٣	٢,٦٠	٠,٨٨	٤,٢٠	درجة	دقة التصويب من المنتصف
*٣,٨٢	٠,٧١	٢,٣٠	٠,٩٤	٣,٨٠	درجة	دقة التصويب من جهة الشمال

\* دال عند مستوي ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

ب - معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية، وعددها (١٠) ناشئين كرة ماء بمرحلة (١٧) سنة من مجتمع البحث، ومن خارج عينة البحث الأساسية،

وبفارق زمني قدره (٥) أيام في الفترة من ٦/٤ إلى ٢٠/٦/٢٠٢٠، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٠,٨٢١	٢,٢٦	١٨,٥٠	٢,١٩	١٨,٠٠	عدد	دفع الأرض بالذراعين
*٠,٨٠٤	١,٩٩	١١,٠٠	١,٨٣	١٠,٢٠	عدد	الدفع على المتوازيين
*٠,٧٩٦	٢,٣٥	٣٧,٨٠	٢,٥٧	٣٦,٩٠	سم	الوثب العمودي داخل الماء
*٠,٨٧١	١,٧٢	٣٨,٩٦	١,٩٤	٣٩,١١	ثانية	تدوير بكره طيبة ٢ كجم
*٠,٨٢٩	٠,٩٦	١٤,١٣	١,٠١	١٤,٢٧	ث	السباحة بالكرة (٢٥) م
*٠,٨١١	٠,٩٢	٢,٦٠	٠,٨٧	٢,٥٠	درجة	دقة التمرير بالكرة
*٠,٧٩٤	٠,٨٥	٣,٠٠	٠,٩١	٢,٨٠	درجة	استلام الكرة
*٠,٨٠٢	٠,٨٠	٢,٥٠	٠,٧٥	٢,٤٠	درجة	دقة التصويب من جهة اليمين
*٠,٧٨٥	٠,٩٧	٢,٨٠	٠,٩٣	٢,٦٠	درجة	دقة التصويب من المنتصف
*٠,٨١٣	٠,٧٥	٢,٢٠	٠,٧١	٢,٣٠	درجة	دقة التصويب من جهة الشمال

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين نتائج

التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات قيد البحث.

**برنامج التدريبات التنافسية المقترح:**

أهداف البرنامج التدريبي:

- ١- تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة.
  - ٢- تطوير مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنة.
- أسس البرنامج التدريبي:
- ١- مراعاة تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي.
  - ٢- أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.
  - ٣- أن تتراوح شدة الحمل خلال تنفيذ البرنامج التدريبي من (٧٠٪ - ٨٠٪).
  - ٤- أن تتراوح التكرارات ما بين (٢٠ - ٣٠) مرة، وأن تتراوح المجموعات ما بين (٣-٥) مجموعات.

- ٥- أن تتراوح الراحة البينية بين المجموعات ما بين (٢-٣) دقائق.
- ٦- استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة.
- ٧- تكامل التدريبات (الذراعين والصدر- الجذع - الرجلين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- ٨- مراعاة أن تحتوي التدريبات على تدريبات الدامبلز، والكرات الطبية، وتدريبات الحواجز والصندوق الخشبي بالإضافة إلى مجموعة من التدريبات المشابهة للمسار الحركي للمهارات كرة الماء.

### محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم محتوى البرنامج التدريبي المقترح من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع الدراسة مثل (٦)، (١٥)، (١٧)، (٢٠)، (٢٦)، (٢٨)، (٣٠)، (٣٢) وبناءً على ذلك تم حصر مجموعة من التدريبات، وإختيار المناسب منها لطبيعة الأداء لمهارات كرة الماء للناشئين مرحلة (١٧) سنة، وتم عرض محتوى برنامج التدريبات التنافسية المقترح على عدد (٥) أساتذة تدريب السباحة وكرة الماء بكليات التربية الرياضية (ملحق ٤) للتحقق من مناسبته وصلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٤) وحدات.
- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية تراوحت ما بين (٩٠ - ١٠٠) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٣٢) وحدة.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٢ إلى ٢٠٢٠/٦/١٦ على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) ناشئين كرة الماء مرحلة (١٧) سنة، واستهدفت تحديد جرعات البداية للتدريبات المستخدمة، ومعرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - المجموعات - التكرارات - فترة الراحة البينية) لمستوى أفراد عينة البحث، ومن أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية ما يلي:

- تحديد شدة الأحمال التدريبية عند البداية بـ ٧٠٪ من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
- تم تحديد بداية الإرتفاعات للصناديق الخشبية بـ (٣٠سم) والحواجز بـ (٤٠سم).

- تم تحديد بداية أوزان الكرات الطبية والدامبلز (٢.٥) كجم.

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء، في الفترة من ٢٠٢٠/٦/١٨، وحتى ٢٠٢٠/٦/٢٠.

### تطبيق برنامج التدريبات التنافسية:

قام الباحثان بتطبيق محتوى برنامج التدريبات التنافسية (ملحق ٥) على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع، وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٦/٢٣ وحتى ٢٠٢٠/٨/١٧.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء في الفترة من ٢٠٢٠/٨/١٩ وحتى ٢٠٢٠/٨/٢١، وبنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

### الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قامت الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً، باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري
	- الوسيط
	Median
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Coefficient	- معامل الارتباط البسيط
T. Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث

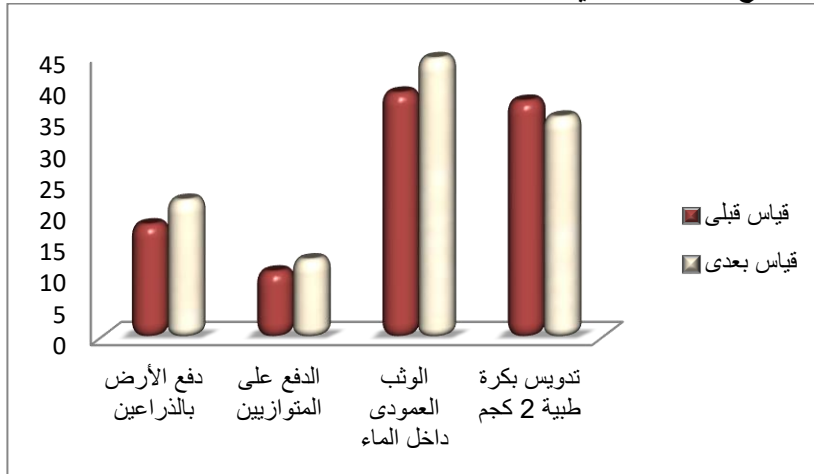
ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
دفع الأرض بالذراعين	عدد	٣,٦٦	٢١,٩٣	١,٩٥	٣,٢٧*
الدفع على المتوازيين	عدد	٧,٢٩	١٢,٤٣	١,٧١	٢,٩٣*
الوثب العمودي داخل الماء	سم	٤,٠٣	٤٤,٥٠	٣,٥٨	٣,٤١*
تدويس بكرة طبية ٢ كجم	ثانية	١,٩٥	٣٥,١٨	١,٤٢	٤,٠٣*

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث

ويرجع الباحثان الفروق في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين إلى فاعلية محتوى برنامج التدريبات التنافسية، والذي تضمن تدريبات بدنية ومهارية متنوعة تشابه المواقف المختلفة التي تحدث خلال المباراة كما راعى الباحثان خلال التدريبات البدنية والمهارية أن تأخذ الطابع التنافسي بحيث يستطيع اللاعب استغلال قدراته البدنية والمهارية والعقلية مع الزميل والمنافسين، ومن خلال مواقف تشابه ما يحدث في المباراة، الأمر الذي ساهم في تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين كما ساعدت التدريبات التنافسية على

زيادة نشر روح المرح، والتنافس بين أفراد عينة البحث الأساسية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٢) ، مستور على إبراهيم (٢٠١٩) (١٨)، فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠) (٨) على أهمية استخدام التدريبات التنافسية في تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من : محمد شوقي كشك وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠) ، بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠٠٧) ، مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩) أن التدريبات التنافسية تتميز بأنها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة، وبذل الجهد وعامل التشويق، وتعمل على تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي، وأيضا لها دوراً هاماً في كل مراحل الموسم التدريبي لمختلف الأنشطة الرياضية، وأن تأثيرها يكون فعالاً عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة لمكونات الحالة التدريبية، كما تعمل على تطوير مستوى كفاءة الأداء المتكامل للاعب، وتصل به إلى الفورمة الرياضية الكاملة. (١٣:٦) (٣:١٠٥) (١٩:١٥٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لصالح القياس البعدي".  
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث

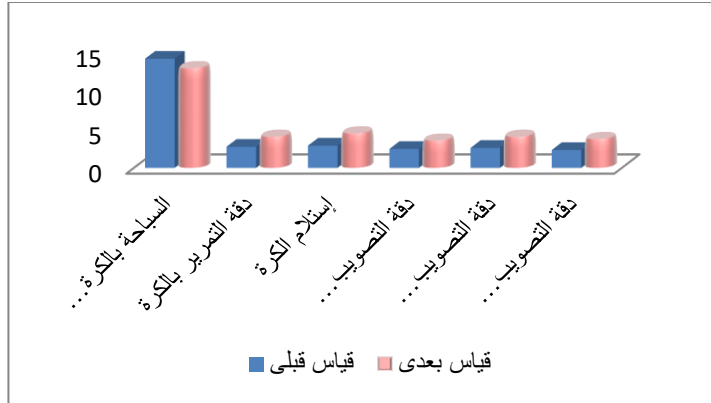
ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
السياحة بالكرة (٢٥) م	ث	١٤,٠٣	١٣,٣٩	١٢,٨١	١,١٦
دقة التمير بالكرة	درجة	٢,٧١	١,٠٢	٤,٠٠	١,١٥
إستلام الكرة	درجة	٢,٨٦	١,١١	٤,٤٣	٠,٩١
دقة التصويب من جهة اليمين	درجة	٢,٤٣	٠,٩٨	٣,٥٠	٠,٨٣
دقة التصويب من المنتصف	درجة	٢,٥٧	١,١٦	٤,٠٠	١,٠١
دقة التصويب من جهة الشمال	درجة	٢,٢٩	٠,٩٥	٣,٧١	٠,٩٠

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث

ويرجع الباحثان هذه الفروق في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء لأفراد عينة

البحث الأساسية إلى إستخدام التدريبات التنافسية حيث ساهمت بشكل فعال في تطوير المستوى الفني لناشئي كرة الماء من خلال المشاركة الفعالة للناشئين إذ يتجه التدريب نحو اللعب الواقعي من خلال القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف التنافسية الأمر الذي يحفز اللاعبين على الأداء المهارى الهجومي من خلال التكرارات المستمرة لمواجهة مختلف المواقف الهجومية، وكذلك ساهمت في تعودهم في الاستخدام الامثل للمهارات الهجومية في كرة الماء كما أن التدريبات التنافسية تعطي صورة مشابهة لما يحدث في المباراة من خلال الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم، والعكس من ذلك، ومشاركة جميع اللاعبين مع تنفيذ مختلف الواجبات الفنية في المباراة، بالإضافة الي أن الباحثان يرجعان هذه الفروق لتطوير القدرة العضلية للذراعين والرجلين والذي كان له أثراً إيجابيا علي تحسن أداء المهارات قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢) (٢)،

رولاند فان دين وآخرون Roland van den et., al (٢٠١٢) (٣٢)، راموس وآخرون

Ramos, et., al (٢٠١٤) (٣٠)، محمد محمود محمد (٢٠١٤) (١٦)، حسين عبد الكريم

جعفر (٢٠١٨) (٤)، طارق عبد المنعم على (٢٠١٩) (٥)، مستور على إبراهيم (٢٠١٩)

(١٨)، فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠) (٨) على أهمية إستخدام التدريبات التنافسية في

تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.



وفى هذا الصدد يشير محمد أحمد عبد الله (٢٠١٥) (٩) أن إستخدام التدريبات التنافسية بالوحدة التدريبية يساهم بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية والمهارية كما أنها تعمل على إضافة عاملي التنافس، والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث لصالح القياس البعدي".

### ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٤
	قبلي	بعدي	
دفع الأرض بالذراعين	١٨,٠٠	٢١,٩٣	٪٢١,٨٣
الدفع على المتوازيين	١٠,٥٠	١٢,٤٣	٪١٨,٣٨
الوثب العمودي داخل الماء	٣٩,٠٠	٤٤,٥٠	٪١٤,١٠
تدويس بكرة طبية ٢ كجم	٣٧,٧١	٣٥,١٨	٪٧,١٩

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين قيد البحث تراوحت ما بين (٧,١٩٪ - ٢١,٨٣٪).

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٤
	قبلي	بعدي	
السباحة بالكرة	١٤,٠٣	١٢,٨١	٪٩,٥٢
دقة التمرير بالكرة	٢,٧١	٤,٠٠	٪٤٧,٦٠
إستلام الكرة	٢,٨٦	٤,٤٣	٪٥٤,٨٩
دقة التصويب من جهة اليمين	٢,٤٣	٣,٥٠	٪٤٤,٠٣
دقة التصويب من المنتصف	٢,٥٧	٤,٠٠	٪٥٥,٦٤
دقة التصويب من جهة الشمال	٢,٢٩	٣,٧١	٪٦٢,٠١

يتضح من الجدول رقم (٩) توجد نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث تراوحت ما بين (٩,٥٢٪ - ٦٢,٠١٪).

ويرجع الباحثان وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء إلى التأثير الإيجابي للتدريبات التنافسية،

والتي أسهمت في تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، وبالتالي تطور مستوى أداء مهارات كرة الماء ، كما أن أغلب تدريبات تحمل القدرة العضلية كانت تشابه إلى حد كبير مع أداء المهارات الهجومية في كرة الماء ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : بلاتانو Platanou (2005) (28) ، عويس على الجبالي (2010) (7)، جيمس وجون James & John (2015) (26) أن تطوير الأداء المهارى يمكن تحقيقه من خلال تطوير القدرات البنية الخاصة ، والتي يجب أن تتوافر في ناشئي كرة الماء، وذلك بوضع الأساليب التدريبية الملائمة لتطويرها بطريقة علمية، بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والاستغلال الأمثل لزمن الوحدة التدريبية، وتسهم في تطوير مستوى الأداء الفني بطريقة إيجابية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: باول كوبر Paul Cooper (2007)

(27) ، قصى حاتم Qusay Hatem (2014) (29) أن التدريب التنافسية هي إحدى أساليب التدريب التي تعتمد على صقل المهارات الأساسية للرياضيين من خلال مواقف اللعب الحقيقية قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى بهدف بذل أقصى جهد ممكن في التدريب على اللعبة ، وتنمية الإعداد البدني والمهارى والخطي والنفسي للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث".

#### الإستخلاصات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية، والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- 1- تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين لناشئي كرة الماء مرحلة (17) سنة.
- 2- تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (السباحة بالكرة - تمرير الكرة - إستلام الكرة - تصويب الكرة) لناشئي كرة الماء مرحلة (17) سنة.

- ٣- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية تراوحت ما بين (٧.١٩٪ - ٢١.٨٣٪).
- ٤- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء بعض مهارات كرة الماء قيد البحث تراوحت ما بين (٩.٥٢٪ - ٦٢.٠١٪).

### التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلي:
- ١- استخدام التدريبات التنافسية لما لها من فاعلية في تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة.
  - ٢- ضرورة تطوير تحمل القدرة العضلية خلال فترة الإعداد الخاص لناشئي كرة الماء مرحلة (١٧) سنة.
  - ٣- عقد دورات تدريبية لمدربي كرة الماء للتعرف على كيفية وضع التدريبات التنافسية.
  - ٤- استخدام الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لتقييم تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض مهارات كرة الماء لناشئي مرحلة (١٧) سنة.
  - ٥- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول تأثير التدريبات التنافسية في تطوير الجوانب الخطئية والنفسية لناشئي كرة الماء والتي لم يتناولها الباحث.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أشرف محمد جمعة (٢٠٠٧): "محددات ومعايير انتقاء الناشئين في رياضة كرة الماء بجمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٢- إيمان عبد الحسين شندل (٢٠١٢): "تأثير تدريبات تحمل القدرة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة الهجومية بكرة السلة للنساء"، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد (١١) ، العدد (١٦) ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، العراق.
- ٣- بسطويسى أحمد بسطويسى (٢٠٠٧): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ٤- حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) : تأثير التدريبات التنافسية على الأرتقاء بالإداء المهارى الهجومي لمركز اللعب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٥- طارق عبد المنعم على (٢٠١٩) : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات مواقف اللعب التنافسية على مستوى الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٥١) ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٦- عبد الرازق جبار الرماحى وآخرون (٢٠٠٧) : الرياضات المائية، جامعة السابع من أبريل، دار الكتب الوطنية بنى غازى ، الجماهيرية الليبية.
- ٧- عويس على الجبالى (٢٠١٠) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، GMS للنشر ، القاهرة.
- ٨- فالح فيصل عبد الله (٢٠٢٠): "فاعلية استخدام التدريبات التنافسية على مستوى أداء بعض الأداءات المهارية لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها.
- ٩- محمد أحمد عبد الله (٢٠١٥): مدخل في الألعاب الصغيرة ، ط٢ ، المتحدون للطباعة والنشر ، الزقازيق.
- ١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ١٠ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٢- محمد رضا إبراهيم (٢٠١٦): التطبيق الميدانى لنظريات وطرائق التدريب الرياضى ، ط٢، مكتبة الفضلى، بغداد ، العراق.
- ١٣- محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠): أسس الإعداد المهارى و الخططى في كرة القدم ( ناشئين - كبار ) ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ١٥- محمد فتحى الكردانى وآخرون (٢٠٠٢): علوم الرياضات المائية (السباحة – الانقاذ – كرة الماء) ، دهب للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ١٦- محمد محمود محمد (٢٠١٤):"تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات التنافسية في تنمية الأداءات المهارية الهجومية لدى ناشئى كرة القدم الخماسية"، رساله ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة جنوب الوادى.
- ١٧- محمود ناصف ، أسامة راتب (١٩٩٥) : أسس تدريب كرة الماء ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- مستور على إبراهيم (٢٠١٩): واقع تأثير تدريبات تنافسية مقدمة على تحسين الذكاء الجسمى – الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية ، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ، جامعة الملك سعود.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩) : الاعداد المهاري والخططي للاعبى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٠- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١):" الرياضات المائية – طرق تدريسها – أسس تدريسها – أساليب تقويمها"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- وليد محمد دغيم (٢٠٠٢):" القياسات الجسمية كمؤشر لإنتقاء الناشئين في رياضة كرة الماء"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 22-Alan Boraas (2007):Training four Endurance Sports palmer Nordic ski team,p.,311.
- 23- Antonia Ascione & Salvatore (2017): Study of individual tactics in water polo through video analysis, international journal of sports science, p., 203- 208.
- 24-Bayer Gerhart (2009) : Unter sushungenzur Bewegungsges chwindigkeit als Belastungskennziffer im krafttraining sowie zur schnellkraftt-und am Beispiel von Rudersportlern. The effect of intense (compressive) training
- 25-Carlos logo (2012): on some physical and technical aspects of soccer sprouts, Journal of Human Kinetics,Vol., 30,P.,133- 157.

- 26-James Graham & John Mayberry (2015): Measures of tactical efficiency in water polo University of Pacific California USA, Journal of Quantitative analysis in Sports
- 27-Paul Cooper (2007) : Small sided games learning through play . Holland , p.,10.
- 28- Platanou (2005) : On Water And Dry Land Vertical Jump In Water Polo Players , Journal Of Sport Medicine And Physical Fitness , Vol 45.
- 29-Qusay Hatem, k.,(2014): " The effect of exercises of Tactical approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr), Vol., 1. Issue 4., p., 29-38.
- 30-Ramos Velz,et.,al (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, Vol., 28.
- 31-Resser, J., & Baher, R., (2003) :Hand Book of sports medicine and science co., Oxford, U., K.
- 32-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.
- 33 -Vet Meil & Heland (2007) :The Right Stuff - Coaching and sport Science , Journal , Chicago,USA.