

تأثير مزج تدريبات تحسين الأداء على سباحة الزحف على الظهر

(*) د/ إبراهيم سعيد عيد حسانيين

أولاً: المقدمة:

تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة، أما في المفهوم الرسمي التنافسي فالهدف منها اجتياز مسافة ما بأسرع زمن ممكن ضمن القواعد المحددة، وتتضمن أربعة أنواع من التقنيات، الحرة وهي أسرع طريقة، الظهر، الصدر وسباحة الفراشة، ولكل من التقنيات الأربع قانونها الفني الخاص (١٤).

وسباحة الظهر وبخلاف سائر السباحات يأخذ السباح وضع الانطلاق وهو في الماء وجهه مواجه لمكعبات الانطلاق، عند الإشارة ينطلق بدفع قوي بالقدمين للخلف، ويبقى طول السباق على ظهره، باستثناء لحظة الدوران تسهياً لاختيار توقيت القيام بها يثبت حبل فوق الحوض ويعرضه كي يتمكن السباح من معرفة متى يجب عليه الدوران، وذلك حيث يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران، ويقوم بالسباحة على الظهر طوال السباق، وسباقات السباحة على الظهر هي: ١٠٠م، و٢٠٠م، و٥٠٠م (١٢).

ويشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر سباحة الزحف على البطن ولكنها تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء، يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للأمام تجاه أمشاط القدمين، وتكون حركة الرجلين تبادلين رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢ - ٢.٥ قدم وتبدأ من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كراباجية.

ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى، ويجب تقارب أصابع القدمين لدرجة التلامس.

أما حركات الذراعين فتكون حركتها تبادلية، حيث تبدأ من الوضع بجانب الرأس لدفع الماء للجانب تجاه القدمين، وتشمل حركات الذراعين على مرحلتين (١٣).

ويمكن دراسة التحليل الفني لسباحة الزحف على الظهر من خلال نصف دورة لكل من حركات الذراعين والرجلين، نظراً لأن الدورة الكاملة لحركات الزراعين والرجلين عبارة نصفين متماثلين، وأن ما ينطلق على النصف الأول للدورة من حيث الشد بالذراع اليمنى بينما تكون الذراع اليسرى في الوضع الأمام المماثل النصف الثاني للدورة من حيث الشد بالذراع اليسرى، بينما تكون الذراع اليمنى في الوضع الأمامي، لذلك فإن تحليل الأداء الحركي للذراع اليمنى والرجل اليسرى ينطبق بالضرورة على الذراع اليسرى والرجل اليمنى (٣: ٢١١).

(*) مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

وتختلف طريقة البدء في سباحة الظهر عنها في طرق السباحة الأخرى حيث إنها تكون من داخل الماء نفسه، وتعتبر أهم تطور ادخل على هذه الطريقة في الآونة الأخيرة هو استخدام السباح لضربات رجلين دولفينية بعد الدفع والطيران ودخول الماء والبقاء تحت الماء لأطول مسافة ممكنة حددها القانون الدولي اعتباراً من بطولة العالم في بيروت ١٩٩٢ بمسافة لا تزيد عن ١٥ متراً، ولذلك يجب تدريب السباحين على ذلك بحيث يمكن للسباح أن يؤدي ٣-٦ ضربات دولفين بعد البدء أو الدوران قبل الصعود على سطح الماء أما السباح الذي لا يجيد استخدام ضربات الدولفين على الظهر فيمكن أداء الضربات التبادلية العادية بما لا يقل عن ٢-٤ ضربات قبل بدء الشد بالزراعين.

(٢: ٣٣).

وتعتبر تمرينات الرجلين أكثر أهمية لسباحي الظهر مقارنة بسباحي الحرة نظراً لأهميتها في الاحتفاظ بالوضع الأفقي على الظهر وزيادة فعالية الضربة لأعلى أكثر منها في السباحة الحرة، ولذلك يجب زيادة حجم تمرينات الرجلين لسباحة الظهر من العمل على تنمية التحمل الهوائي لعضلات الرجلين، ويجب ملاحظة أن بعض سباحي الظهر يهملون استخدام ضربات الرجلين خلال السباحة للمجموعات التدريبية ولا يمكن لسباح الظهر الاستغناء عن ضربات الرجلين خلال السباق كما قد يستطيع ذلك سباح الحرة، ولتحقيق السرعة في سباحة الظهر يجب تدريب الرجلين أيضاً على التحمل اللاهوائي وذلك دون تدريب الرجلين منفصلة ولكن ضمن المجموعات التدريبية لتنمية السرعة، ويجب أن يكون مستوى مرونة مفصل القدم على درجة جيدة (٢: ٢١٩).

كما يعتبر التدريب الرياضي المحور الرئيسي في عملية بناء وإعداد اللاعب وتنمية القدرات المهارية والبدنية والتربوية بهدف تنمية اللاعب بدنياً ومهارياً لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن. (١: ١٣).

فالتدريب الرياضي ليس عملاً عشوائياً حيث أن له أخصائيو مؤهلين ومتمرسين في أسراره ودروبه وخباياه، فالتدريب الرياضي المقنن هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية وهو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم اقتنائه بأسلوب علمي سليم (٩: ٧).

ثانياً: مشكلة البحث:

ينظر إلى التدريب على أنه الجزء الأساسي من عملية إعداد السباح باعتبار أنه العملية البدنية التربوية الخاصة التي تستخدم التمرينات البدنية، بهدف تطور الخصائص اللازمة لتحقيق السباح أعلى إنجاز ممكن (٣: ١٥).

ويتم تخطيط البرنامج التدريبي للسباح بهدف تحقيق التكيف لأجهزة جسمه المختلفة، ومساعدته على تحقيق أفضل إنجاز في البطولات الأكثر أهمية، ويعتمد تخطيط البرنامج التدريبي على وضع الخطة السنوية ثم الخطة الموسمية، وأخيراً خطة التدريب الأسبوعية واليومية (٣: ٦٥).

وقد لاحظ الباحث أن هناك العديد من الأخطاء الفنية التي يقوم بها السباحون والتي قد نشأت عن خطأ في النواحي التعليمية واستمرت أثناء عملية التدريب، والتي أصبح هناك ضرورة حتمية لإصلاحها في مراحل التدريب المستقبلية المختلفة، وما لذلك من أثر كبير في نجاح السباح في إنجاز أفضل مستوى أداء أثناء السباقات. كما لاحظ الباحث ومن خلال خبرته أن تعديل الأخطاء بشكل شفوي أو من خلال تمارين أرضية قد لا يؤدي لسرعة تعديله وقد يؤدي لملل اللاعب حيث وجد الباحث أن التمارين في الماء قد تؤدي لنتائج أكثر واقعية وتحقق معدلات أعلى من التحسن وتقليل الأخطاء.

ويمكن إيضاح مشكلة البحث من خلال النقاط التالية:

- لاحظ الباحث عدم وجود دراسات سابقة في مجال بحوث سباحة الزحف على الظهر ومرتبطة بالأداء.
- مدى تأثير التدريبات الخاصة بالإحساس بالماء على سباحي الزحف على الظهر.
- ضرورة تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر.

ثالثاً: أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في توضيح أهمية تطبيق برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر.

ولتعليم السباحة أهمية ملحة، فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني، والعقلي، والاجتماعي. ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية، والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكاناتها لتعليم السباحة للنشء (٧): (٣).

وتنقسم أهمية البحث إلى قسمين رئيسيين هما:

أولاً: الأهمية العلمية للبحث وتمثل في:

عدم تطرق الدراسات السابقة في التعرف على أثر مزج مجموعة من التدريبات المختلفة المائبة من خلال برنامج تدريبي يقترحه الباحث لتحسين مستوى الأداء الرقمي للسباحين.

ثانياً: الأهمية الميدانية للبحث وتمثل في:

١. إبراز أهمية وضع برنامج تدريبي مقترح ودوره في رفع كفاءة السباحين وتحسين أداء السباحين.
٢. إبراز أهمية تحسين الأداء وعلاقاته بالمستوى الرقمي للسباحين.
٣. يعد البحث أسلوباً هاماً للتعرف على مدى قدرة البرنامج التدريبي على تحسين أرقام السباحين بعد تطبيقه عليهم.

رابعاً: أهداف البحث:

تمثل أهداف البحث في التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الإحساس بالماء على سباحة الزحف على الظهر:

١. تطبيق برامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر.

٢. التعرف على تأثير التدريبات الخاصة بالإحساس بالماء على سباحة الظهر.

٣. معرفة مدى تحسن الأداء في سباحة الظهر.

خامساً: فروض البحث.

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

سادساً: مصطلحات البحث

- **سباحة الظهر:** وفيها يأخذ السباح وضع الانطلاق وهو في الماء، وجهه مواجه لمكعبات الإنطاق، عند الإشارة ينطلق بدفع قوى بالقدمين للخلف، ويبقى طول السباق على ظهره، باستثناء لحظة الدوران تسهياً لاختيار توقيت القيام بها يثبت حبل فوق الحوض ويعرضه كي يتمكن السباح من معرفة متى يجب عليه الدوران.
- **تحسين الأداء:** يعتبر تحسين الأداء الفني (التكنيك) والنواحي الخطئية (التاكتيك) للأداء من أهل العوامل المؤثرة على تطوير النتائج الرياضية، ولذلك فإن عمليات تحسين النواحي الفنية والخطئية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي أيضاً، ويقصد بالنواحي الفنية والخطئية قدرة السباح على التوافق بين مكونات السباق المختلفة اعتباراً من غطسة البدء والسباحة والدوران، وكيفية التركيز على المكونات الأولية والمركبة لكل من هذه العناصر. (٢: ٥٥).
- **ضربات الرجلين:** تكون الحركة تبادلية رأسية، بحيث يتراوح عمق حركة الرجل من ٢ - ٢.٥ قدم من مفصل الفخذ وتؤدي بحركة كراباجية، ويجب عدم ظهور الركبة على سطح الماء كعلامة على عدم ثني الركبتين وتكون الحركة الأساسية للرجلين أثناء دفع الماء للخلف وأعلى (٥: ٣٥).
- **الدخول إلى الماء:** تدخل الذراع الماء مفردة تماماً بجانب الرأس وإلى الخارج قليلاً بما يسمح به مرونة مفصل الكتف بحيث يدخل الأصبع الصغير في الماء أو لا لتواجه الكف للخارج.
- **المسك:** ويكون بعد دخول الذراع الماء في نقطة جانباً عالياً تستطيع الذراع منها دفع الماء.
- **الشد والدفع:** تبدأ بعد المسك حتى تتعامد الذراع جانباً على الكتف، ويتزايد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل ليقترب الكف من الجسم للاحتفاظ بخط الدفع المستقيم تجاه القدمين، وتستمر حركة الدفع حتى يصل الكف بجانب مفصل الفخذ لتؤدي حركة ضغط على الماء لأسفل تجاه القاع.
- **المرحلة الرجوعية:** وتبدأ عند خروج الذراع من الماء، وتتم باستمرار به بعد انتهاء الدفع وبدء التخلص وتستمر في حركتها الدائرية حتى نقطة الدخول (٣: ٩٣-٩٥).

- **التنفس:** يكون طبيعياً بأقل حركة ممكنة في الرأس، ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين، ويؤدي الزفير أثناء حركة الدخول والمسك لنفس الذراع من الفم والأنف ويؤدي التنفس دون لف أو دوران للرأس.
- **التوافق:** تؤدي ست ضربات للرجلين مع دورة كاملة للذراعين (١٣).

سابعاً: الدراسات المرتبطة^(*):

أ- الدراسات العربية:

- ١- قامت ليلي عبد المنعم علي (١٩٩٠م) (٨) بدراسة بعنوان "تأثير مساعدة الطلبة لزميلتها داخل الماء في تصحيح الأخطاء على تحين أداء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر" وذلك بهدف التعرف على تأثير مساعدة الطالبة لزميلتها داخل الماء في تصحيح الأخطاء على تحسن أداء كل من سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر، استخدمت الباحثة المنهج المسحي، وقد شملت العينة على (٢٤) طالبة من الصف الثاني مقسمة إلى مجموعتين مجموعة تجلبيبية عددها (١٢) طالبة ومجموعة ضابطة وعددها (١٢) طالبة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلا في حركة الذراعين في سباحة الزحف على الظهر، وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية بالإضافة للسباحة الكاملة على الظهر، وكان هناك تحسن في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من سباحة الزحف الكاملة وسباحة الظهر الكاملة بالإضافة لحركات الذراعين عند السباحة بالذراعين فقط في سباحة لظهر حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- قام كلاً من أمال شفيق عزب، مرفت علي سليم عزب عام (١٩٩٤م) (٤) بدراسة بعنوان "تأثير التمرينات التخصصية على مستوى أداء السباحة لطلبات كلية التربية الرياضية" وذلك بهدف تحديد القدرات الحركية الخاصة بمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر، تحديد التمرينات التخصصية لمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر، بناء برنامج تدريبي تعليمي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لمكونات سباحة الصدر لطلبات الفرقة الثانية باستخدام التمرينات التخصصية، دراسة العلاقة بين مستوى القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر ومكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر (ضربات الرجلين ضربات الذراعين مع التنفس - التوافق - مستوى الأداء المهاري)، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن استخدام التمرينات الشخصية سواء داخل أو خارج الماء لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر "المرونة والقوة العضلية والجلد الدوري التنفسي"، أن استخدام التمرينات الشخصية أدى إلى

(*) الدراسات المرتبطة مرتبة من القلم إلى الحديث.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	٥	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	---	---

ظهور علاقة إيجابية بين تحسين مستوى الأداء لمكونات سباحة الصدر "ضربات الرجلين -ضربات الذراعين- التنفس- التوافق الكلي- القدرات الحركية الخاصة" و"المرونة والقوة والجلد الدوري التنفسي".

٣- قام كلاً من صلاح الدين محمد مالك، عادل حسنين النموري عام (١٩٩٤م) (٦) بدراسة بعنوان " أثر استخدام التدريب العضلي على تحسين أداء دورة ونصف أمامية من السلم المتحرك للاعبين الغطس" وذلك بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين أداء دورة أمامية منحنية من السلم المتحرك (٣ متر) للاعبين الغطس من الناشئين، استخدموا الباحثان المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (١٤) لاعباً من لاعبي الغطس الناشئين بنادي الزمالك، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن برنامج الأداء المهاري يحسن من درجة الأداء للغطسة قيد الدراسة، أن مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهاري يؤدي إلى نتائج استخدام التدريب المهاري بصورة منفردة.

ب- الدراسات الأجنبية:

٤- قام أفيراماكينان Avwera Makennan عام (٢٠٠٦) (١١) بدراسة بعنوان "الدروس الخصوصية في السباحة"، وذلك بهدف عرض مركز ماكينان لدروس خاصة في السباحة، حيث تقدم الدروس الخاصة بواسطة مرشدون محترفون، لمساعدة المحترفين والمبتدئين على تطوير قدراتهم في السباحة، وإمكانية تقديم دروس خاصة في السباحة لأطفال من سن ثلاثة شهور وحتى ست سنوات وأيضاً لوالديهم ومن يرعاهم، تعليم أولياء الأمور كيفية التعامل مع الأطفال لتطوير مهاراتهم الأساسية، واستخدام المنهج الوصفي، وشملت العينة بعض المشتركين من المبتدئين والمحترفين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الهدف من درس السباحة هو تعويد الأطفال على التفاعل مع حمام السباحة عن طريق توفير جو آمن وممتع، معظم الدروس تتم في أحواض المعالجة، لا يحتاج الأطفال في سن الأربع سنوات إلى صحبة والديهم أو من يرعاهم، التركيز في هذا السن على بناء خبرة المتعة والفخر بتعلم مهارات السباحة الأساسية، يتعاون المرشدون مع أولياء الأمور في تحديد أهداف محددة لأطفالهم وبناء مهاراتهم في السباحة، فيما يتعلق بالأكثر سناً يتم تصميم درس خاص للتوصل لمستوى أداء أفضل، يصمم الدرس الخاص على أساس ملائمة احتياجات كل فرد في السباحة.

٥- قامت جامعة نورز ويسترن North western عام (٢٠٠٦) (١٠) بدراسة بعنوان "دروس خاصة في السباحة"، بهدف توضيح شروط الدروس الخاصة في السباحة، واستخدمت المنهج الوصفي، وشملت العينة بعض المعلمين وبعض المشتركين، وتوصلت إلى تحديد مدة درس السباحة الخاصة بثلاثون دقيقة، يتم تحديد موعد الدرس الخاص بما يتلاءم مع مواعيد كل فرد وإمكانية إتاحة حمام السباحة، يتحدد درس السباحة الخاص بمبلغ (٢٠) دولاراً للطالب، (٢٥) للعضو، للتسجيل يجب الاتصال بمكتب العضوية.

التعليق على الدراسات المرتبطة: من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة العربية والأجنبية تبين الآتي:

تناولت هذه الدراسات الاتجاهات البحثية الآتية:

- ١- تأثير التمرينات التخصصية على مستوى أداء السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية.
 - ٢- تأثير مساعدة الطلبة لزميلتها داخل الماء في تصحيح الأخطاء على تحين أداء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر.
 - ٣- الدروس الخصوصية في السباحة.
 - ٤- دروس خاصة في السباحة.
- عدد الدراسات: (٥) دراسة.
- الفترة الزمنية للدراسات: من عام ١٩٩٠م إلى عام ٢٠٠٦م.

الأهداف التي تناولتها الدراسات:

- ١- معرفة القدرة الحركية الخاصة بمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر، والتمرينات التخصصية لمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر.
 - ٢- التعرف على أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين أداء دورة أمامية منحنية من السلم المتحرك (٣ متر) للاعبين الغطس من الناشئين.
 - ٣- التعرف على تأثير مساعدة الطالبة لزميلتها داخل الماء في تصحيح الأخطاء في تحسن أداء كل من سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر.
- المنهج: استخدمت جميع الدراسات المرتبطة (المنهج الوصفي والتجريبي).
- المجتمع المستخدم والعينة: وتكونت العينة من إداريين، ومدربين، ولاعبين، وبعض المشتركين من المبتدئين والمحترفين، عدد من طلاب من طالبات السنة الأولى في كلية التربية الرياضية.
- أدوات جمع البيانات: استخدمت الدراسات في جميع البيانات الأدوات التالية (المقابلة الشخصية، الاستبيانات).

النتائج التي تم التوصل إليها: أظهرت الدراسات المرتبطة مجموعة من النتائج أهمها:

١. أن التمرينات الشخصية سواء داخل أو خارج الماء لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر، كما استخدم التمرينات الشخصية أدى إلى ظهور علاقة إيجابية بين تحسين مستوى الأداء لمكونات سباحة الصدر والقدرات الحركية الخاصة لسباحة الصدر.
٢. برنامج الأداء المهاري يحسن من درجة الأداء للغطسة، أن مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهاري يؤدي إلى نتائج استخدام التدريب المهاري بصورة منفردة.

٣. عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلا في حركات الذراعين في سباحة الزحف على الظهر.

٤. أن الهدف الأساسي من تقديم درس السباحة تعويد الأطفال على التفاعل مع حمام السباحة عن طريق توفير جو آمن وممتع.

ثامناً: إجراءات البحث:

١. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه البحث وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي بإتباع القياس القبلي والبعدي.

٢. مجتمع وعينة البحث: شمل مجتمع البحث على سباحي الظهر بنادي المعادي وتم اختيارها بالطريقة (العمدية) وقوامها (٢٠)، وقام الباحث باختيار عينة عشوائية قوامها (١٢) وقد قام الباحث بإيجاد معاملات الالتواء لمجموعة البحث في ضوء المتغيرات التالية: "السن، الطول، الوزن، زمن الأداء. والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في القياس القبلي متغيرات البحث ن = ٢٠

م	المتغيرات	م	ع	الالتواء
١	الطول	١٢٣.٨٥٠	١٠.١٩٤	٠.٣٦٧
٢	الوزن	٣٦.٠٥٠	٥.٩٢٥	٠.٣٣٧
٣	السن	١٠.٤٤٠	٠.٢٩٠	٠.٠٤١-
٤	زمن الأداء	٧٢.٠٥٠	١١.٥٩٢	٠.٢٦٦-

يتضح من الجدول (١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١٢٣.٨٥٠، ١٠.٤٤٠) وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٢٦٦، ٠.٣٦٧) وهي تقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس العينة.

٣. أدوات جمع البيانات: استعان الباحث بالأدوات الآتية.

- شريط قياس بالمتري لقياس المسافة.
- (أدوات الطفو) لوحة ضربات الرجلين أو كرة ماء.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- برنامج تدريبي (من تصميم الباحث).

٤. البرنامج المقترح:

أهداف البرنامج:

- تحسين بعض المهارات الحركية من خلال تدريبات الإحساس بالماء على سباحة الزحف على الظهر.
- تحسين الأداء للمهارات الأساسية في سباحة الزحف على الظهر.

أسس البرنامج:

- تحديد محددات البرنامج المقترح وفق أسلوب علمي مقنن ومعتمد على آراء الخبراء في مجال التخصص.
- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- تحديد التعليمات التي يتم من خلالها العمل.
- أن يتوافق البرنامج المقترح من الإمكانيات المتاحة.
- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث.
- التنوع من خلال التعدد في التمرينات ومكوناتها.
- ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الاستمرار في التدريب حتى يحقق الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والحركي.

أبعاد البرنامج:

- مرحلة الشد.
- مرحلة الحركة الرجوعية.
- ضربات الرجلين.
- وقفة الاستعداد.
- خد مكانك.
- الانطلاق.
- دخول الماء.
- الدوران.
- النهاية.

خطوات تنفيذ البرنامج:

- تم تنفيذ البرنامج المقترح من خلال إطلاع الباحث على مراجع عربية وأجنبية والمناقشات والمقابلات الشخصية والدراسات السابقة.
- بعد تحديد تدريبات الإحساس بالماء من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيعها على وحدات البرنامج، قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية لتحديد حجم وشدة التدريبات المقترحة بالوحدات التدريبية وكذلك الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن كل وحدة وفيما يلي جدول (٢) يوضح البرنامج الزمني وعدد الوحدات وزمن كل وحدة.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	٩	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	---	---

جدول (٢)

البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة

م	البرنامج	العدد
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع
٢	وحدات البرنامج	١٦ وحدة
٣	عدد الوحدات الأسبوعية	٢ وحدة
٤	زمن كل وحدة	٦٠ دقيقة

٥. المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

- الصدق: قام الباحث بإجراء صدق الاتساق الداخلي خلال الفترة من ٢٠٠٨/٦/١ وحتى ٢٠٠٨/٦/٥ على عينة قوامها (١٢) والغرض من ذلك التأكد من أن الشروط الفنية للبرنامج التدريبي قادر على التمييز بين المفحوصين ذوي القدرات المتفاوتة بحساب الارتباط ثم تحذف العبارات غير الدالة إحصائياً عن طريقة حساب معاملات الارتباط لكل عبارة والمحور المنتمية إليه والارتباط بين المحور وإجمالي التدريبات ككل كما في الجداول التالية:

جدول (٣)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لتدريبات الإحساس بالماء ن = ١٢

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	*.٠٥٤٣	٢١	*.٠٦٣٩	٣٩	*.٠٧٨٧
٢	*.٠٥٤٣	٢٢	*.٠٥٣٢	إجمالي خد مكانك	*.٠٨٣٧
٣	*.٠٦١٧	٢٣	*.٠٦٣٩	٤٠	*.٠٧٦٦
٤	*.٠٥٠٢	٢٤	*.٠٥١٠	٤١	*.٠٥٧٨
٥	*.٠٦١٢	٢٥	*.٠٥٦٨	إجمالي الانطلاق	*.٠٥٩٨
٦	*.٠٦٧١	إجمالي الحركة الرجوعية	*.٠٤٩٩	٤٢	*.٠٥٨٧
٧	*.٠٥٢٥	٢٦	*.٠٥٣٩	٤٣	*.٠٥٢٠
٨	*.٠٦٧٩	٢٧	*.٠٥٥١	٤٤	*.٠٥٨٦
٩	*.٠٦٩٠	٢٨	*.٠٥٤٩	إجمالي دخول الماء	*.٠٦٨٦
١٠	*.٠٧٤٣	٢٩	*.٠٦١٢	٤٥	*.٠٥٧٨
١١	*.٠٦٦٥	٣٠	*.٠٦٣٥	٤٦	*.٠٥٩٨

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*.٠٦٢٠	٤٧	*.٠٦١٢	٣١	*.٠٨٤٣	١٢
*.٠٥٩٣	إجمالي الدوران	*.٠٥٤٩	٣٢	*.٠٥٩٤	١٣
*.٠٦٧٠	٤٨	*.٠٦٧٩	٣٣	*.٠٥٩٤	١٤
*.٠٥٠٤	٤٩	*.٠٦٩٨	٣٤	*.٠٥٩٤	١٥
*.٠٦٦٣	إجمالي النهاية	*.٠٥٣٠	٣٥	*.٠٧٢٤	إجمالي مرحلة الشد
*.٠٧٤٥	الإجمالي الكلي	*.٠٦٧٥	٣٦	*.٠٥٣٨	١٦
		*.٠٧٩٥	إجمالي ضربات الرجلين	*.٠٨٢٦	١٧
		*.٠٦٢٦	٣٧	*.٠٦٨٠	١٨
		*.٠٦٨٣	٣٨	*.٠٧٨٨	١٩
		*.٠٥٢٩	إجمالي وقفة الاستعداد	*.٠٥٩٥	٢٠

قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٤٩٧)

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لتدريبات الإحساس بالماء جميعها ذات دلالة إحصائية.

الثبات.

قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين كما يلي:

- تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار Test Re Test:

وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٨/٦/١٢ وحتى ٢٠٠٨/٦/١٦ وذلك من خلال الارتباط بين كل عبارة ونظيرتها في التطبيق الثاني وأظهرت معاملات الارتباط درجات ذات دلالة إحصائية كما في الجدول التالية:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لتدريبات الإحساس بالماء ن = ١٢

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*.٠٦٩٨	٣٩	*.٠٥٥٧	٢١	*.٠٦٨٠	١
*.٠٥٧٧	إجمالي خد مكانك	*.٠٦٣٦	٢٢	*.٠٥٥٦	٢
*.٠٥٨٩	٤٠	*.٠٥٢٤	٢٣	*.٠٥٣٣	٣
*.٠٧٤٢	٤١	*.٠٧٥١	٢٤	*.٠٦٢٠	٤
*.٠٥٧٧	الانطلاق	*.٠٦٠٣	٢٥	*.٠٦٥٨	٥

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*.٥١٧	٤٢	*.٦٨٠	إجمالي الحركة الرجوعية	*.٥٥٠	٦
*.٦٤٥	٤٣	*.٥٨٨	٢٦	*.٦٥٨	٧
*.٥٣٩	٤٤	*.٦٠٣	٢٧	*.٦١٣	٨
*.٦٤٤	إجمالي دخول الماء	*.٦٠٣	٢٨	*.٥١٦	٩
*.٥٧١	٤٥	*.٥١٤	٢٩	*.٧٩٨	١٠
*.٦٤٦	٤٦	*.٦٥١	٣٠	*.٦٧٦	١١
*.٥١٤	٤٧	*.٦٥٧	٣١	*.٦٠٣	١٢
.٦٧١	إجمالي الدوران	*.٥٢٩	٣٢	*.٥١٣	١٣
*.٥٤٠	٤٨	*.٦٥٥	٣٣	*.٦٧٤	١٤
*.٦٣٩	٤٩	*.٥٧٨	٣٤	*.٦٧٤	١٥
*.٦٣٨	إجمالي النهاية	*.٥٧٦	٣٥	*.٥٠٦	إجمالي مرحلة الشد
*.٥٩٤	الإجمالي الكلي	*.٦٠٣	٣٦	*.٥٥٨	١٦
		*.٦٠٣	إجمالي ضربات الرجلين	*.٦٠٣	١٧
		*.٦٧٥	٣٧	*.٥٤٦	١٨
		*.٦٤٠	٣٨	*.٦٣١	١٩
		*.٥٥٠	إجمالي وقفة الاستعداد	*.٧٥١	٢٠

قيمة (ر) الجدل وليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٤٩٧).

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات ذات دلالة إحصائية وأن العبارات جميعها دالة.

- ثبات ألفا كرونباخ:

قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الشروط الفنية للبرنامج التدريبي كما في

الجدول (٥) كما يلي:

جدول (٥)

معامل ألفا كرونباخ ن = ١٢

م	الشروط الفنية	معامل ألفا
١	مرحلة الشد	*.٥٩٨
٢	مرحلة الحركة الرجوعية	*.٤٩٩
٣	ضربات الرجلين	*.٦٢٥
٤	وقفة الاستعداد	*.٧٤٨
٥	خد مكانك	*.٤٩٨
٦	الانطلاق	*.٤٩٩
٧	دخول الماء	*.٧٦٩
٨	الدوران	*.٨٩٤
٩	النهاية	*.٦٨٩
	الإجمالي	*.٥٣٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي (٠.٤٩٧)

يتضح من الجدول (٥) أن معامل الارتباط يتراوح ما بين (٠.٤٩٨، *٠.٨٩٤) وهي معاملات ذات دلالة إحصائية في جميع التدريبات قيد الاستمارة.

تاسعاً: التجربة الأساسية.

القياس القبلي: تم تنفيذ القياس القبلي على عينة البحث وعددهم (٢٠) سباح في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ٢٠٠٨/٧/١ م إلى ٢٠٠٨/٧/٤ م.

تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات الإحساس بالماء على العينة قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٠٨/٧/٩ م إلى ٢٠٠٨/٩/٩ م.

القياس البعدي: قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي للتعرف مدى تحسين مستوى الأداء في سباحة الظهر من خلال التدريبات المعدة لذلك وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٨/٩/١٠ إلى ٢٠٠٨/٩/١٤ م.

عاشراً: المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق.
- نسب التحسن.

إحدى عشر: عرض ومناقشة النتائج.

- عرض النتائج:

عرض نتائج دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي

ن = ٢٠

م	الشروط الفنية	المقياس	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
١	مرحلة الشد	قبلي	٥.٧٥٠	١.٢٩٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٩٣	٠.٠٠٠٠
		بعدي	١٢.٧٠٠	٠.٩٢٣	١٠.٥٠	٢١.٠٠٠		
٢	مرحلة الحركة الرجوعية	قبلي	٦.٥٥٠	٠.٦٠٤	٥.٥٠	١١.٠٠٠	١.٨٩	٠.٠٠٥٨
		بعدي	٦.٨٥٠٠	٠.٥٨٧	٥.٥٠	٤٤.٠٠٠		
٣	ضربات الرجلين	قبلي	٦.٥٥٠	١.١٤٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٨٧	٠.٠٠٠٠
		بعدي	٨.٩٥٠	٠.٦٠٤	١٠.٠٠٠	١٩.٠٠٠		
٤	وقفه الاستعداد	قبلي	١.٨٠٠	٠.٤١٠	٤.٥٠	١٨.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠
		بعدي	١.٨٠٠	٠.٤١٠	٤.٥٠	١٨.٠٠٠		
٥	خد مكانك	قبلي	٠.١٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٧٤	٠.٠٠٠٠
		بعدي	٠.٨٥٠٠	٠.٣٦٦	٧.٥٠	١٠.٥٠٠		
٦	الانطلاق	قبلي	٠.١٥٠٠	٠.٣٦٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٧٤	٠.٠٠٠٠
		بعدي	٠.٨٥٠٠	٠.٣٦٦	٧.٥٠	١٠.٥٠٠		

م	الشروط الفنية	المقياس	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
٧	دخول الماء	قبلي	٠.٥٥٠	٠.٧٥٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٨٩	٠.٠٠٠
		بعدي	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠٠٠	١٩٠.٠٠٠		
٨	الدوران	قبلي	٠.٤٥٠	٠.٥١٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٩٩	٠.٠٠٠
		بعدي	٢.٧٠٠	٠.٤٧٠	١.٠.٥٠	٢١٠.٠٠٠		
٩	النهاية	قبلي	٠.٦٠٠	٠.٥٠٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٧٣	٠.٠٠٠
		بعدي	١.٨٠٠	٠.٤١٠	٩.٠٠٠	١٥٣.٠٠٠		
	إجمالي	قبلي	٢٢.١٠٠	٢.٦٧٣	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٩٣	٠.٠٠٠
		بعدي	٣٦.٦٥٠	١.٨٤٣	١.٠.٥٠	٢١٠.٠٠٠		
	زمن الأداء	قبلي	٧٦.٧٥٠	٧.٧١١	١.٠.٥٠	٢١٠.٠٠٠	*٣.٩٢	٠.٠٠٠
		بعدي	٥٧.١٥٠	٣.٨٦٩	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي ١.٩٦

ينضح من الجدول (٦) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في الشروط الفنية (الشدة، ضربات الرجلين، الانطلاق، خد مكانك، دخول الماء، الدوران، النهاية، زمن الأداء)، بينما لا توجد فروق في باقي المتغيرات. يتضح من جدول (٦) أن هناك فروقاً دالة في اختبارات مستوى الأداء (الشدة، ضربات الرجلين، الانطلاق، خد مكانك، دخول الماء، الدوران، النهاية، زمن الأداء) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء المهاري والحركي لسباحين، حيث أن ساعدت التدريبات على تحسين تكتيك سباحة الظهر، مما أدى إلى إكساب السباح الإحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد.

ويري الباحث أن لتمرينات أهمية لسباحة الظهر وخاصة تمرينات الرجلين حيث تساعد على الاحتفاظ بالوضع الأفقي وزيادة فعالية الضربة لأعلى، والعمل على تنمية التحمل الهوائي لعضلات الرجلين، حيث يأخذ الجسم وضع الرقود الأفقي المائل قليلاً بحيث تكون الرجلين تحت سطح الماء بجوالي ٣٠ سم والصدر والوجه ظاهراً فوق سطح الماء والرأس في وضعه الطبيعي والذقن قريباً من الصدر والنظر متجه لأعلى ومائلاً قليلاً نحو القدمين، ويتم التنفس بأخذ شهيق أثناء خروج الذراع من الماء والزفير أثناء دخول نفس الذراع الماء.

فتشير ليلي عبد المنعم علي (١٩٩٠م) (٨) إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلا في حركات الذراعين في سباحة الزحف على الظهر. وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية بالإضافة للسباحة الكاملة على الظهر فقد كانت الفروق معنوية عند ٠.٥، وكان هناك تحسن في المجموعة

التحريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من سباحة الزحف الكاملة وسباحة الظهر الكاملة بالإضافة لحركات الذراعين عند السباحة بالذراعين فقط في سباحة الظهر حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التحريبية.

جدول (٧)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات قيد البحث

م	الشروط الفنية	نسبة التحسن
١	مرحلة الشد	١٢٤
٢	مرحلة الحركة الرجوعية	٥.٢
٣	ضربات الرجلين	٣٦.٦
٤	وقفة الاستعداد	-
٥	خد مكانك	٤٦٦
٦	الانطلاق	٤٦٦
٧	دخول الماء	٣٩٠
٨	الدوران	٥٠٠
٩	النهاية	٢٠٠
١٠	زمن الأداء	٢٥٠.٥

يتضح من الجدول (٧) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث معظمها لصالح القياس البعدي وقد كانت أعلى نسبة تحسن في "الانطلاق، الدوران" بينما لم تحصل وقفة الاستعداد على تحسن، ويرجع الباحث هذه التحسن إلى أن برنامج التدريبات الإحساس بالماء المقترح ساعد على تحسين مستوى الأداء الرقمي، والإيقاع الحركي، وتقوية الرجلين مما ساهم في رفع مستوى الأداء في السباحة.

جدول (٨)

مصفوفة الارتباط لتدريبات الإحساس بالماء للقياس القبلي

م	الشروط الفنية	مرحلة الشد	مرحلة الحركة الرجوعية	ضربات الرجلين	وقفة الاستعداد	خد ماكانك	الانطلاق	دخول الماء	الدوران	النهاية	إجمالي	زمن الأداء
١	مرحلة الشد		٠.١١٨	-٠.٠٠٩	-٠.١٩٨	٠.١٩٤	٠.٣٠٦	-	-	٠.٤٠٥	*٠.٤٦٤	*٠.٤٢٦
٢	مرحلة الحركة			*٠.٤٩٧	٠.٠٤٢	٠.٠٨٣	٠.٠٨٣	-٠.٠٦	٠.٣٥٠	٠.٢٤٢	*٠.٦١٥	*٠.٦٢٩

م	الشروط الفنية الرجوعية	مرحلة الشد	مرحلة الحركة الرجوعية	ضربات الرجلين	وقفة الاستعداد	خد مكانك	الانطلاق	دخول الماء	الدوران	النهاية	إجمالي	زمن الأداء
	الرجوعية											
٣	ضربات الرجلين				-٠.١٣٤	٠.٠١٩	٠.٠١٩	٠.٢١٥	٠.٢٢٠	*٠.٤٢٠	*٠.٦٨٩	*٠.٤١٥
٤	وقفة الاستعداد.					٠.١٤٠	٠.٢١٠	٠.٢٠٣	٠.٢٠١	-	٠.٠١٩	-
٥	خد مكانك.						-	٠.٠٦٦	-	٠.٣٤٣	٠.٢٥٣	*٠.٤٤٢
٦	الانطلاق							٠.٣١٢	٠.٠٩٩	٠.٣٤٣	٠.٣٦٠	٠.٢٠٠
٧	دخول الماء								*٠.٤١٤	٠.٠٥٥	٠.٢٥٧	٠.٢١٤
٨	الدوران									٠.٢٨٧	٠.٣١٢	٠.١٢٤
٩	النهاية										*٠.٦٥٨	*٠.٦٩٣
١٠	زمن الأداء											*٠.٧٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي ٠.٣٧٨

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من:

- مرحلة الشد وزمن الأداء.
- الحركة الرجوعية وضربات الرجلين.
- الحركة الرجوعية وزمن الأداء.
- ضربات الرجلين والنهاية.
- ضربات الرجلين وزمن الأداء.
- خد مكانك وزمن الأداء.
- دخول الماء والدوران.
- النهاية وزمن الأداء.

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من:

- وقفة الاستعداد والنهائية.

يرجع الباحث هذه العلاقة إلى أن تمارينات الرجلين أكثر أهمية لسباحي الظهر نظراً لأهميتها بالاحتفاظ بالوضع الأفقي وزيادة فعالية، حيث تساعد التمارينات على إكساب السباح الإحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد.

ويرجع الباحث العلاقة بين ضربات الرجلين والحركة إلى أن التدريبات ساعدت على تحسين رفع الكتف وقوة الظهر للاحتفاظ بالذراع الرجوعية خارج الماء، بالإضافة إلى ضرورة التدريب على دخول اليد بالإصبع الصغير ثم مواجهة الكف للجسم والشد على الجانب حتى الفخذ، وأداء التدريبات الأساسية لربط الذراعين، وعمل الحركة على الأرض ثم الوقوف في الماء مع الميل للخلف مع تشبيك الرجلين على الماسورة وعمل الحركة ثم السباحة بالحركة الصحيحة، والتركيز على الاحتفاظ بالشد باليدين في عمق مناسب تحت سطح الماء، والتركيز على توجيه اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة أثناء حركة الذراع تحت الماء ويتم التدريب باستخدام ماسورة الحمام، وأداء حركات الذراعين ببطء مع التركيز على الشد الطويل الفعال، مع استخدام لوحة الطفو لأداء حركات الذراعين ذراع يلي الآخر.

جدول (٩)

مصفوفة الارتباط لتدريبات الإحساس بالماء للقياس البعدي

م	الشروط الفنية	مرحلة الشد	مرحلة الحركة الرجوعية	ضربات الرجلين	وقفة الاستعداد	خد مكانك	الانطلاق	دخول الماء	الدوران	النهاية	إجمالي	زمن الأداء
١	مرحلة الشد		٠.١٩٧-	*٠.٥٢٧	٠.٣٣٠-	٠.٢٣٨	٠.٠٠٨-	٠.٠١٢-	٠.١٠٨	٠.٠٥٥-	*٠.٤٧١	٠.٠٢٨-
٢	مرحلة الحركة الرجوعية			*٠.٤٢٢	٠.٣٠٦	٠.٠٨٧-	٠.١٣٥	٠.٠١٩	٠.٢١٠	٠.٠٨٧	*٠.٥٣٣	٠.٢٦٥
٣	ضربات الرجلين				٠.١٧٠	٠.٢٥٤	٠.٠٣٦-	٠.١٣٠	٠.٣١٥	٠.٠٤٢-	*٠.٧٩٥	٠.٠٧١
٤	وقفة الاستعداد.					٠.١٦٧-	٠.١٤٠	٠.٠٥٥	*٠.٤٩١	٠.٠٦٣	٠.١٦٩	*٠.٤١٨
٥	خد مكانك.							٠.٠٣١	٠.٠٣١	٠.٢١٠-	٠.٣٠٠	٠.٢٧٧
٦	الانطلاق							٠.٠٣١	٠.٠٣١	٠.٢١٠-	٠.٢٥٣-	٠.٠١٧
٧	دخول الماء							٠.١٩٠-	٠.١٩٠-	٠.٠٥٥-	*٠.٤٠٦	٠.١١٣
٨	الدوران								٠.٢٣٧-	٠.٢٣٧-	٠.١٦٠	*٠.٤٦٠
٩	النهاية									٠.٠٤٢-	٠.٠٤٢-	٠.٢٧٨-
١٠	إجمالي											٠.١٠٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) هي ٠.٣٧٨.

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من:

- الشد وضربات الرجلين.
- ضربات الرجلين والحركات الرجوعية.
- وقفة الاستعداد والدوران.
- وقفة الاستعداد وزمن الأداء.
- الدوران وزمن الأداء.

ويرجع الباحث هذه العلاقة إلى أن ضربات الرجلين تؤدي لأعلى ولأسفل، وتؤدي الحركة أساساً من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، أما مرحلة الشد فتبدأ عندما تكون الذراع متعامدة على الكتف، ويزيد انثناء الذراع من مفصل المرفق لأسفل لتقريب الكف من الجسم.

ويري الباحث أن توقيت ضربات الذراعين والرجلين يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقان في امتدادها الكامل بحيث يرتفع الجذع قليلاً للأعلى عند بداية الشد بالذراعين للخلف وتتحرك اليدين للداخل في نفس مسار الحركة للخارج تبدأ الحركة الرجوعية للرجل بين عند بداية ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان إلى امتدادها الكامل والوجه غاطس، مع ضرورة التركيز على زيادة معدل حركات الذراعين وأداء السباحة ككل بغرض الحمام، والتنبيه على عدم تشنج أصابع اليد أثناء الدخول ومسك الماء.

اثني عشر: الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

١. وجود فروقاً دلالة إحصائية في (الشد، ضربات الرجلين، الانطلاق، خد مكانك، دخول الماء، الدوران، النهاية، زمن الأداء) لصالح البعدي.
٢. أن للبرنامج تأثير إيجابي على تحسين زمن الأداء لسباحة الزحف على الظهر.
٣. تحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر.
٤. وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة لتحسين الأداء بسباحة الزحف على الظهر.

التوصيات:

١. ضرورة تطبيق برنامج مقترح لتدريبات الإحساس بالماء حتى يساهم في رفع مستوى الأداء المهاري للناشئين في السباحة.
٢. ضرورة إجراء بحوث ودراسات في مجال البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الإحساس بالماء على سباحة الزحف على الظهر، والمتغيرات البدنية والتي تساهم في تطوير الأداء السباحين.
٣. الاهتمام بتطوير طرق وأساليب التدريب ووسائل المختلفة والأدوات والأجهزة المستخدمة في برامج السباحة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة، للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣. أسامة كامل راتب، على محمد زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
٤. أمال شفيق عزب، مرفت علي سليم عزب: تأثير التمرينات التخصصية على مستوى أداء السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الأول: الرياضة في مصر- الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، أسيوط ١٩٩٤م.
٥. خالد صلاح الدين محمد: تحليل الأداء الفني في رياضة السباحة، المصرية للطباعة، ٢٠٠٣م.
٦. صلاح الدين محمد مالك، عادل حسنين النموري: أثر استخدام التدريب العضلي على تحسين أداء دوره ونصف أمامية من السلم المتحرك للاعبين الغطس، المؤتمر العلمي الأول: الرياضة في مصر- الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، أسيوط، ١٩٩٤م.
٧. علي محمد زكي، وطارق محمد ندا، وإيمان زكي: السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ١٩٩٤م.
٨. ليلي عبد المنعم علي: تأثير مساعدة الطلبة لزميلاتها داخل الماء في تصحيح الأخطاء على تحيين أداء سباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر، المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية للبنات في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.
٩. محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

10. Anonymous: Athletic Private Lessons, Athletic Inc., 2006.

11. Avera Mckennan: Private Swimming Lessons, Avera Mckenan Fitness Center, 2006.

ثالثاً: مواقع الإنترنت

12. <http://www.djelfa.Info/vb/archive/index.php/t-134825.Html>

13. <http://swimmer.Hooxs.Com/montada-f6/topic-t3.htm>.

14. <http://ahmadfifa.maktoobblog.com/date/2009/01/>

تأثير مزج تدريبات تحسين الأداء على سباحة الزحف على الظهر

(*) د/ إبراهيم سعيد عيد حسانيين

تعرف السباحة بالمفهوم العام بأنها حركة انتقال الإنسان أو أي كائن حي في الماء دون أي مساعدة، أما في المفهوم الرسمي التنافسي فالهدف منها اجتياز مسافة ما بأسرع زمن ممكن ضمن القواعد المحددة، ويشبه الأداء الحركي لسباحة الزحف على الظهر سباحة الزحف على البطن ولكنها تؤدي على الظهر كما أن البدء فيها يكون داخل الماء، يأخذ الجسم وضع أفقي مائل قليلاً والرجلين تحت الماء والرأس في وضعها الطبيعي مع بقاء الذقن قرب الصدر والنظر للإمام تجاه أمشاط القدمين، وتمثل مشكلة البحث في وجود العديد من الأخطاء الفنية التي يقوم بها السباحون والتي قد نشأت عن خطأ في النواحي التعليمية واستمرت أثناء عملية التدريب، والتي أصبحت هناك ضرورة حتمية لإصلاحها في مراحل التدريب المستقبلية المختلفة، وما لذلك من أثر كبير في نجاح السباح في إنجاز أفضل مستوى رقمي أثناء السباقات، وتبرز أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح ودوره في رفع كفاءة السباحين وتحسين أداء السباحين، ويهدف البحث إلى تطبيق برامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء الفني لسباحة الزحف على الظهر، والتعرف على تأثير التدريبات الخاصة بالإحساس بالماء على سباحة الظهر، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت العينة على سباحي الظهر بنادي المعادي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في (الشد، ضربات الرجلين، الانطلاق، خد مكانك، دخول الماء، الدوران، النهاية، زمن الأداء) لصالح البعدي، أن للبرنامج تأثير إيجابي على تحسين زمن الأداء لسباحة الزحف على الظهر، ووجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة بين تحسين الأداء والإنجاز الرقمي لسباحة الزحف على الظهر.

(*) مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	٢١	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	----	---

The impact of the proposed training program for the exercises of water sense on the back crawl swimming.

Dr./ Ibrahim Said Eid Hassanein*

In general, Swimming is known as the movement of humans or any living organism in the water without any help. While in the competitive official concept, the goal is to pass a distance at the rapidest time as soon as possible within specific rules. The kinetic performance of the swimming pool on the back is similar to crawl swimming on the belly, but it leads on the back also be initiated into the water, it takes the body a horizontal slash and legs a little under the water and head in their natural state with the survival of the chin near the chest and look ahead to the combs of the feet. The research problem is in the presence of many of the technical errors made by swimmers that had arisen from an error in education, continued during the training process, which has become a necessity for reformation in various stages of training the future, and has, therefore, a significant impact on the success of the swimmer in the completion of the highest digital quality while racing, and highlights the importance of research in developing a training program proposal and its role in raising the efficiency of swimmers and improve the performance of swimmers. The research aims at applying the proposed training program to improve the technical performance of the pool on the back crawl, and to identify the impact of exercise on the sense of water on the backstroke, The researcher used the experimental method, and included a sample on the swimmers back Maadi Club, and found the results to the existence of significant differences statistical (tensile strength, strikes men, the starting place cheek, the ingress of water, circulation, ultimately, the time of performance) for the benefit of distance, that the program had a positive impact on improving the time performance for back crawl swimming, and the presence correlates with the significant positive correlation between improving the performance and the digital achievement of crawl swimming on the back.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- العدد (٥٧)	٢٢	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
---	----	---