

## أثر الحمل البدني الواقع على الجسم باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لسباحي ٨٠٠م زحف علي البطن

أ.د/ أحمد عادل فوزي جمال

أستاذ تدريب السباحة بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة حلوان

م.د/ حمدي فايد عبد العزيز

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة حلوان

الباحث/ على خالد علي عبد الله

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.335913.2867

### المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالات الحياة المختلفة والمتنوعة، ويُعد المجال الرياضي من المجالات التي تطورت بشكل كبير، ساهم هذا التطور في تحقيق إنجازات كبيرة لمختلف الفعاليات الرياضية. هذه الإنجازات لم تأت من فراغ أو وليدة الصدفة، وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمتخصصين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي على توظيف العلوم المختلفة، عبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الإنجاز في هذه الفعاليات، خاصة في عالم السباحة.

ومع تزايد البحث العلمي في المجال الرياضي، تم التعرف على العديد من المشاكل المتعلقة بالإنجاز الرياضي. حل هذه المشاكل ساعد على تطوير المستوى الرياضي، ما انعكس إيجابياً على مستوى الإنجاز الرياضي للفرق الرياضية. هذا يبرز مدى الاستفادة من التقدم العلمي وتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية، بدءاً من مرحلة الناشئين التي تُعد الركيزة الأساسية لتحقيق الطموحات الرياضية وصولاً إلى مرحلة المستويات العليا والإنجاز الرياضي.

وبؤكد ذلك **محمد محمود (٢٠٠٨م)** أن: التدريب في مجال التربية الرياضية يعتبر من مجالات إهتمام البحث العلمي التي تهدف للإرتقاء باللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا لأقصى ما تسمح به قدراتهم، لذا يجب على العاملين في مجال التدريب الإلمام بمختلف العلوم المرتبطة بطرق ووسائل التدريب. (٢٤ : ٢٤)

وتعتمد رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية في مبادئها علي الممارسه المبكرة في الصغر وعلي الإعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي ، من أجل إكساب الرياضي الناشئ علي المهارات العالية وإكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية ، وهذا كله لرفع و تحسين مستوى اداء

السباح الناشئ بالتدرج و عبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب (٤: ٣) ويضيف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن: الجزء الأساسي في عملية التدريب هو الإعداد البدني حيث يهدف الي تطوير الأداء البدني للاعب لأقصى مدي تسمح به قدراته، وأيضا يعتبر من أهم مقاومات النجاح فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات العليا (١٣: ٧٥)

ويؤكد أحمد عادل (٢٠١٧م) أن: الأداء في السباحة هو نتيجة مزج الفعل بين القوانين والمبادئ الميكانيكية والتشريحية وما يتميز به السباح من قدرات فيسيولوجية وبدنية، في العصر الحديث أهتم الكثير من العلماء بالعديد من الطرق التي تستخدم في إعداد اللاعبين للوصول الي الإجاز الرياضي، والتي لها تأثيرات إيجابية علي الأداء. (٣: ٥٠)

ويشير Kristy Brawiand (١٩٩٨م) إلي وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلي أهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (٢٩: ١٣٨).

وتعتبر التمرينات النوعية نوع من التدريب يعد من أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وأن تطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء والفاعلية في كثير من الأنشطة الرياضية في الأونة الأخيرة (١٨: ٦٩)

ويؤكد محمود محمد لبيب (٢٠٠٦م) أن: التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب حيث يتم ما يحدث في المعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلي تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) علي حد سواء، وموضوعه وفق أسس علمية حتي يمكننا الوصول إلي الأداء المثالي. (٢٣: ٢٦)

ويؤكد أيضا محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٤م) أن: التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية وتحتوي علي نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للمهارة وهي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة، وباستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب. (١٨: ١٦)

ويتفق كلا من عادل عبد البصير ، مفتي إبراهيم (١٩٩٦م) إلي أن : مصطلح التدريب النوعي يغطي التي لها صفة الخصوصية في الأداء المهاري وتمرينات التدريب النوعي هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية وتعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي للأداء المهاري (٢٦: ٢١٠)

ويضيف أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) إلي أن: التدريبات النوعية يساهم في تطوير مستوى الأداء البدني لان هذه التمرينات تستخدم نفس المجموعات العضلية العاملة وتكرارات كبيرة أدي ذلك إلي

تطور كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالنشاط. (٢: ١١)

كما ان أصبحت مهمة التدريب علي رياضة السباحة هي التدبير المحكم للمقادير الزهيدة من التقدم الذي يمكن أن يحققه اللاعب قبل خوض المنافسة ، أن الهدف الأساسي من التدريبات النوعية هي تحسين القدرات البدنية والنواحي التكتيكية للأداء ويتم ذلك خلال التدريب الأساسي بعرض أشكال الحركات الصحيحة ، محاولة تجزئتها وزيادة المقاومة والعبء الواقع علي السباحين أثناء التدريب النوعي وذلك بهدف تطوير الإحساس والإدراك بالمسارات الحركية لأجزاء الجسم ، كذلك تطور الإدراك بالمسار الزمني لمراحل أداء الحركة ، وتعتبر أيضا التدريبات النوعية هي تدريبات علي مستوى عالي من القربة مع المسارات الحركية أثناء المنافسة. (١٧ : ٢٠)

وتعد القوة العضلية محددًا مهما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية، وتسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني، ولكن تتفاوت نسبة إسهامها تبعاً لنوع الأداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برنامج التدريب الرياضي. (٢١ : ٤٠)

ويعد عنصر القوة العضلية بصفة عامة هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية التي دارت حولها الأساطير القديمة، وظلت موضع الكثير من الجدل حتى الآن، وخاصة من حيث تأثيرها على الفتيات وعلى الأطفال في مراحل النمو المختلفة وإرتباطها بالناحية النفسية للفرد، وما زالت القوة العضلية هدفاً عاماً يسعى إليه جميع الناس. (٢١ : ٤٠)

ويؤكد **طلحة حسام (١٩٩٤م)** إلي: أهمية القوة العضلية بأنها حلقة الإرتباط بين الصفات البدنية جميعا في تكوين وبناء الجانب البدني والحركي بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في المنتوج الحركي والمهاري للتغلب علي المقاومات الخارجية التي يواجهها اللاعب في التدريب والمنافسة. (١٢ : ٢٠٩)

يطلق مصطلح المرونة علي المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية أحد العوامل المؤثرة في المرونة، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدي العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة علي أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flay) تعني (ثني) كلمة تعني (flexibility) الإثنائية أو المرونة. (٥ : ٢٠١)

ويذكر كلا من **اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود (٢٠٠٨م)** أن المرونة ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة علي الإمتصاص، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات. (٥ : ٢٠١)

وافتقار الفرد للمرونة يؤثر علي مدي إكتسابه وإتقانه أداء المهارة الأساسية، كما أن قلتها يؤدي إلي صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى لذا وضعها (هيلين) أحد المكونات العامة في الأداء البدني. (١٥: ٧٩)

وأكدت إلين فرج (١٩٩٩م) أن: المرونة تسهم في إرتفاع المستوى المهاري، ونقص المرونة غالبا مما يؤدي إلى إنتشار الإصابات الحادة والمزمنة، ولهذا يجب على المدربين الإهتمام بتنمية المرونة والمدى الحركة الكامل للمفاصل. (٧: ١٦٠)

وقد تعددت الدراسات التي إهتمت باستخدام التدريبات النوعية فقد إتفق كلاً من: ، مني صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (٢٧) ، زكريا أنور عبد الغني (٢٠١٧م) (٩) ، حسام ممدوح حسن علي عبد الحميد (٢٠١٣م) (٨) ، محمد عبد الرازق عبد اللطيف (٢٠١٢م) (٢٢) فيما توصلوا إليه من أن تنمية مستوى الأداء من خلال رفع وتحسين بعض المتغيرات البدنية بإستخدام التدريب النوعي داخل البرامج التدريبية تؤثر تأثيراً إيجابياً بما ينعكس ذلك علي الإنجاز الرقمي لديهم.

وتؤكد أيضا دراسة محمد إبراهيم محمد موافي (٢٠٢٢) (١٨)، محمد حلمي الجنائني (٢٠٢١م) (١٩) Sweeten Ham (١٩٩٧) (٣٠) ، فيما توصلوا إليه من الإتجاهات التدريبية الحديثة أستخدام التدريب النوعي داخل البرامج التدريبية له تأثيراً إيجابياً علي تنمية مستوى الأداء من خلال تحسن بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - التحمل العضلي - القدرة العضلية) بما ينعكس ذلك علي الإنجاز الرقمي لديهم.

لذا يجب البحث عن وسائل وطرق وإتجاهات وبرامج تدريبية حديثة تساهم في رفع مستوى السباحين الناشئين في فترات الموسم التدريبي.

ومن خلال الإطلاع علي ماهو حديث من هذه الأساليب من خلال الدراسات الاستطلاعية المرجعية يري الباحث أن من أحدث الأساليب العلمية والأكثر تطورا في مجال التدريب هو إستخدام التدريب النوعي في تحسين أداء ناشئي سباحة الزحف علي البطن للمسافات الطويلة، وهذا النوع من التدريب يعتبر أنسب الطرق في تنميته وتطوير الجانب البدني الخاص لسباحي المسافات الطويلة مما يؤدي ويساعد علي فاعلية الأداء والإرتقاء للوصول إلي المستويات العليا.

وحيث أن الباحث يقوم بتدريب فريق للسباحة نادي مدينة نصر الرياضي، فقد رأي الباحث أهمية وضع برنامج تدريبي بطريقة علمية مقننه وتنفيذه علي فريق السباحة والتعرف علي مدي فاعليته وتأثيره علي الجانب البدني الخاص والمهاري لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن مما تسهم بشكل فعال في تحسين المستوى الرقمي لهم.

ومما سبق إنبثقت فكرة هذا البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير برنامج تدريبي لتنمية العناصر البدنية الخاصة لناشئي سباحة المسافات الطويلة.

## أهمية البحث

## - الأهمية العلمية:

محاولة تصميم برنامج تدريبي يساعد على رفع وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للسباحين الناشئين في سباحة الزحف علي البطن للمسافات الطويلة.

## - الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم هذه الدراسة بربط الدراسة الأكاديمية بالنظام التطبيقي من خلال:
- تساعد هذه الدراسة في تنمية وتحسين الكفاءة البدنية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للسباحين الناشئين وتأثيرها علي مستوي الأداء في سباحه ٨٠٠م زحف علي البطن.
- استخدام النتائج في توجيه عملية التدريب بدنيا علي تحسين المستوي الرقمي للسباحين الناشئين في سباحه ٨٠٠م زحف علي البطن.

## أهداف البحث

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتنمية العناصر البدنية الخاصة لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن وتأثيره على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لرفع المستوي الرقمي للسباحين الناشئين . ويتحقق ذلك من خلال تحقيق الاهداف الفرعيه التاليه:-
- ١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن العناصر البدنية (التحمل -تحمل القوة -المرونة) لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تحسن مستوي الإنجاز الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.

## فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة -المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة -المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعتي (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة -المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

**المصطلحات المستخدمة في البحث:****- البرنامج التدريبي:**

يعرف بأنه: هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (٢٦:١٦)

**- التدريبات النوعية:**

يعرف بأنه: هي تلك التمرينات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي. (١٧: ٢٢٥)

**- اللياقة البدنية:**

يعرف بأنه: نتاج تفاعل العناصر البدنية والفسولوجية (الوظيفية) التي تعكس كفاءة الأداء البدني والحركي للاعب. (١٧١:٢٥)

**- القوة العضلية:**

يعرف بأنه: هي قدرة العضلة علي التغلب علي أكبر مقاومة ممكنة. (٢٦: ١٤٥)

**- القدرة العضلية:**

يعرف بأنه: بأنها قدرة الوصول إلي أقصى قوة في أسرع وقت ممكن. (٢٨: ١٦٦)

**- ناشئى السباحة:**

يعرف بأنه: هم السباحين التي تتراوح أعمارهم ما بين ١٦،١١ سنة وتوزيعهم كالتالي (تحت ١٢ سنة ، ثم ١٣ إلي ١٤ سنة ، ثم ١٥ ، ١٦ سنة). (٩:٢٤)

**- الدراسات المرجعية:****الدراسات المرجعية باللغة العربية:**

١. قام محمد إبراهيم محمد موافي (٢٠٢٢) (١٨) بدراسة بعنوان: تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للرجلين والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن، وهدف الدراسة: استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير التدريبات النوعية علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن.، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وعينة البحث: اشتملت العينة علي (١٠) سباحين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى الحزم بالرس الرياضي ، كما تم إختيار عدد (٢٠) سباح من مجتمع الدراسة وخارج العينة. ، أهم النتائج: أشارت إلي البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي الجوانب البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن.

٢. قام محمد حلمي الجنائني (٢٠٢١م) (١٩) بدراسة بعنوان: "تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، وهدف الدراسة: استهدفت الدراسة التعرف علي فاعلية تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: عينة البحث تم إختيارها بالطريقة العمدية (١٢) ناشئي الوثب الطويل من نادي مدينة نصر الرياضي بالمرحلة السنية ١٢-١٤ سنة.. أهم النتائج: أشارت إلي فاعلية التدريبات النوعية في تطوير مستوى القدرات البدنية والمستوي الرقمي للناشئين الوثب الطويل.

٣. قام مني صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م) (٢٧) بدراسة بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، وهدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية علي تحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة. وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم عينة البحث (٢٠) لاعبة من لاعبات كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلات بالإتحاد المصري لكرة السلة لموسم (٢٠١٨-٢٠١٩م) تم تقسيمهم إلي مجموعتين متكافئتين المجموعة التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي، أهم النتائج: أشارت النتائج إلي أن البرنامج التدريبي النوعي له تأثيرا إيجابيا علي تحسن القدرة العضلية وإلي بعض المهارات الهجومية للعينة قيد البحث.

٤. قام زكريا أنور عبد الغني (٢٠١٧م) (٩) بدراسة بعنوان: "تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، وهدف الدراسة: التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة البحث: بلغت قوام عينة البحث (٢٠) سباح من سباحي نادي سموحة الرياضي لمرحلة ١٤ سنة المقيدين بالإتحاد المصري للسباحة، أهم النتائج: التدريبات النوعية أثرت إيجابيا علي تحسن المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين.

٥. قام حسام ممدوح حسن علي عبد الحميد (٢٠١٣م) (٨) بدراسة بعنوان: "تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني علي مستوي الأداء لسباحي الفراشة ناشئين". وهدف الدراسة: التعرف علي طريقة استخدام التدريبات النوعية وتأثيرها علي تحسن الأداء والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة. وكان المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة



**البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة (٢٩) سباحا من سباحي الفراشة بنادي أسوان الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة، منهم (١٩) سباح للمجموعة التجريبية ، **أهم النتائج:** أن التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في تنمية الأداء (قيد البحث) أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في تحسين الأداء الفني والمستوى الرقوى لسباحي الفراشة الناشئين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية كما ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثيرا في تحسين الأداء الفني والمستوى الرقوى لسباحي الفراشة.

٦. قام محمد عبد الرازق عبد اللطيف (٢٠١٢م) (٢٢) بدراسة بعنوان: **تأثير ترمينات نوعية للإدراكات الحس الحركية علي مسافة و زمن البدء من أعلي في سباحة الزحف علي البطن ، وهدف الدراسة:** التعرف علي اثر الترمينات النوعية علي مسافة و زمن البدء من أعلي في السباحة. **وكان المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي، **وعينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة (٢٠) سباحا من سباحي الفراشة بنادي أسوان الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية وقوام كل منها (١٠) سباحين خضعوا لبرنامج تدريبي خاص ، ومجموعة ضابطة (١٠) سباحين خضعوا لبرنامج تدريبي تقليدي، **أهم النتائج:** أشارت النتائج إلي أن البرنامج التدريبي النوعي له تأثيرا إيجابيا علي تحسن زمن الأداء للبدء في السباحة.

٧. قام Sweeten Ham (١٩٩٧) (٣٠) بدراسة بعنوان: **التدريبات الأرضية المساعدة للارتقاء بالمستوي الفني في السباحة. وهدف الدراسة:** التعرف علي أهمية التدريبات في مختلف أنواع السباحات الأربعة وإمكانية استخدامها.، **وعينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ حجم العينة وقوامها (٤٠) سباحا ، **أهم النتائج:** أشارت النتائج إلي تحسن مستوى الأداء الفني للسباحات الأربعة.

**إجراءات البحث:**

• **منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي، بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين Two-Group Design إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التقليدي وتم استخدام القياسات القبليّة والبعديّة لما تتميز بها من خصائص تتفق مع طبيعة البحث.

• **مجتمع وعينة البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في سباحي نادي مدينة نصر الرياضي مرحلة (١٣) سنة لموسم ٢٠٢٤/٢٠٢٥م وقوامهم (٤٠) ناشئ ومقيدين بسجلات الإتحاد المصري للسباحة.



قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن بنادي مدينة نصر الرياضي مرحلة (١٣) سنة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، والبالغ عددها (٤٠) ناشئ، وبلغ قوام عينة البحث الاساسية (٢٠) ناشئ وقد اتبع معها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية كوسيلة فعالة في تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي سباحة المسافات الطويلة وأثرها علي المسوي الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة سباق ٨٠٠ متر زحف علي البطن.

- إعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من إعتدالية توزيع المتغيرات "Normality" قيد البحث وذلك بحساب معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والبدنية والمستوى الرقمي للتأكد من أن عينة البحث تتوزع إعتدالياً كما هو موضح بجدول (١)

جدول (١) التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الكلية (تجريبية - ضابطة - استطلاعية)

إجمالي عينة البحث الكلية	عينة الدراسة الاستطلاعية		حجم عينة البحث الأساسية	
	مجموعة مميزة	مجموعة اقل تمايز	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
٤٠ سباح	١٠ سباحين	١٠ سباحين	١٠ سباحين	١٠ سباحين
	%٢٥	%٢٥	%٢٥	%٢٥
نادى مدينة نصر الرياضى				

جدول (٢) الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة البحث الاساسية في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفطح	معامل الالتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig.
-١	المتغيرات الأساسية	السن	١٣.٧٧	١.٠٥٧	١٣.٦٠	١.١١٣-	٠.١٩٤	٠.١٧٨	*٠.٠٩٩
-٢		الطول	١٤٥.٢٠	٨.٥٥٠	١٤٧.٠٠	١.٢٨٢-	٠.١٣١-	٠.١٣٣	*٠.٢٠٠
-٣		الوزن	٤٤.٧٠	٥.٢٧٣	٤٣.٠٠	١.٢٥٤	١.١٧١	٠.٢٢٦	*٠.٠٨٠
-٤		العمر التدريبي	سنه	٣.٤٥	٠.٧٤٥	٣.٧٥	١.٥٩١-	٠.١٣٥-	٠.١٨١
-٥	زحف على البطن	الزمن	٤٣.٨٥	٢.٤٣٨	٤٤.٢٨	٠.٧٨٣-	٠.١٤٩	٠.٠٩٢	*٠.٢٠٠
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٢٢	١.٦٥	١.١٤٠-	٠.١٥٧	٠.١٨٠	*٠.٠٨٣
		معدل الشدات	٤٧.٠٢	١.٨٨٨	٤٧.٢٩	٠.٩٥٢-	٠.٤٤٠-	٠.١٣١-	*٠.٢٠٠
-٦	زحف على البطن (تحمل أساسى بخطوة هوائية)	الزمن	١.٣٠	٠.٠٢٦	١.٣١	٠.٥٥٢	٠.٣٩٣-	٠.١١٢	*٠.٢٠٠٠
		طول الشدة	١.٧٢	٠.٠٤٧	١.٧٢	٠.٣٩٦	٠.٩٣٤	٠.١٧٨	*٠.٠٩٩
		معدل الشدات	٤٠.٣٧	١.٠١٥	٤٠.٢٠٠	٠.٥٧٠	٠.٠١١-	٠.١٧٣	*٠.١٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س- س+	الانحراف المعياري ع+	الوسيط	التفطح	معامل الإلتواء	Kolmogorov-Smirnov	Sig.
٧-	الزمن	ق	١.٣٤	٠.٠٢٩	١.٣٤	٠.٠٠١	٠.٢٣٣-	٠.١٣٦	*٠.٢٠٠
	زحف على البطن (عتبة فارقة لاهوائية)	م/ث	١.٦٦	٠.٠٣٦	١.٦٥	٠.٨٣٩-	٠.٥٩١	٠.١٣٠	*٠.٢٠٠
	معدل الشدات	دورة/ق	٣٩.٧٥	٠.٧٩٣	٣٩.٦٧	٠.٢٥١-	٠.١٨٣	٠.١٦٤	*٠.١٦٨
٨-	الزمن	ق	١.٣٦	٠.٠٢٠	١.٣٦	١.٠٤٤-	٠.٠٧١-	٠.١٨٧	*٠.٠٦٥
	زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)	م/ث	١.٦٨	٠.٠٣٢	١.٦٩	٠.٢٣٦-	٠.٤٩٧-	٠.١٢٧	*٠.٢٠٠
	معدل الشدات	دورة/ق	٣٩.٧٥	٠.٧٩٣	٣٩.٦٧	٠.٢٥١-	٠.١٨٣	٠.١٦٤	*٠.١٦٨
٩-	الزمن	ق	١.٢٥	٠.٠٢٨	١.٢٥	١.٤٧٤-	٠.٠٠٧-	٠.١٢٨	*٠.٢٠٠
	زحف على البطن (أقصى سرعة)	م/ث	١.٧٥	٠.٠٣١	١.٧٤	٠.٧٧٢	٠.١٢١-	٠.١٤٨	*٠.٢٠٠
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٤.٨٩	٢.١٧٠	٤٤.٣٩	١.١٥٠-	٠.٢٤٣	٠.١٢٩	*٠.٢٠٠
١٠-	الزمن	ق	٢.٣٥	٠.٠٣٢	٢.٣٥	٠.٩٠٨	٠.٣٧٩-	٠.١٣٤	*٠.٢٠٠
	زحف على البطن (أقصى سرعة)	م/ث	١.٦٧	٠.٠٣٧	١.٦٨	١.٥٣٧-	٠.٠٠٥	٠.١٠٨	٠.٢٠٠
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٥.٤٢	١.٩٣٨	٤٥.٣٢	٠.٦٧٥	٠.١٨٦-	٠.١٧١	٠.١٢٧
١١-	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠.٥٨	٠.٠٧٧	٠.٥٤	١.٣٠٩-	٠.٠٢١	٠.١١٥	*٠.٢٠٠
١٢-	الجلوس من الرقود	عدد	٢٤.٠٠	٣.٢٤٤	٢٣.٥٠	٠.٨٧٤-	٠.٥٣٤	٠.٠٩٧	*٠.٢٠٠
١٣-	الانبطاح المائل ثني الزراعين	عدد	٢٤.٥٥	٣.٧٩٠	٢٥.٥٠	١.١٠٥-	٠.٥٠٨-	٠.١٦٤	*٠.١٦٢
١٤-	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.١٥	١.٦٩٤	١٩.٠٠	٠.٥٤٦	٠.٧٥٠	٠.١٥٩	*٠.١٩٨
١٥-	الكتفين	سم	٢١.٣٧	١.٤٠٦	٢١.٥٠	٠.٦٢٣	٠.٠٠٧-	٠.١٢٤	*٠.٢٠٠
١٦-	المرונה	سم	٨.٢٦	٠.٦٦٦	٨.٥٠	٠.٧٤٩	٠.٦٢٩	٠.١٥٦	*٠.٢٠٠
١٧-	الفخذ	سم	٢٩.٧٠	٢.٨١٢	٣٠.٥٠	٠.٢٢٠-	٠.٧٠١-	٠.٠٨٥	*٠.٢٠٠
١٨-	المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠ متر	الدقيقة	٢٤.٧٦	١.٢٧٠	٢٤.٦٣	٠.٨٢٥	٠.٢٧٩-	٠.١٥٤	*٠.٢٠٠

الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء = ٠.٦٣٧

حد معامل الإلتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٢٣٢

ويتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الإلتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية تراوحت ما بين (٠.٧٠١- إلى ١.١٧١) وأن هذه القيم انحصرت بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الإلتواء وباستخدام اختبار كولومجروف - سيمرنوف Kolmogorov-Siminrov لمعرفة اذا كانت البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً ام لا ويتضح ان البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً حيث ان  $sig > 0.05$  ، الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب

التوزيعات الغير اعتدالية للعينة في قياسات المتغيرات الأساسية و الإختبارات البدنية ( تحمل السرعة - التحمل الأساسي - العتبة الفارقة اللاهوائية - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين - السرعة القصوى - الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين - تحمل القوة - المرونة - المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠ متر)، وبذلك نستخدم الاختبارات البارامترية.

### تكافؤ العينة:

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ سباحة المسافات الطويلة سباق ٨٠٠ متر زحف على البطن وجدول (٣) يوضح ذلك:-

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للإختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ سباحة المسافات الطويلة لدى مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	التجانس (ف)	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±			
١-	اختبار ٥٠×٦ م	الزمن	٤٣.٩٥	٢.٣٩٧	٤٣.٧٥	٢.٦٠٣	٠.٢٠	٠.١٥٢	٠.١٧٩
	زحف على البطن	طول الشدة	١.٦٥	٠.٠٢٢	١.٦٦	٠.٠٢٢	٠.٠١-	٠.٠٨٩	٠.٨١٤
		معدل الشدات	٤٦.٦٧	١.٧٤١	٤٧.٣٧	١.٣٨٢	٠.٧٠-	٠.٧٦٢	٠.٨٢٢
٢-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (تحمل أساسي بخضوة هوائية)	الزمن	١.٣١	٠.٠٢٤	١.٣٠	٠.٠٢٨	٠.٠١	٠.٠٣٢	٠.٩٣٤
		طول الشدة	١.٧١	٠.٠٣٤	١.٧٣	٠.٠٥٧	٠.٠٢-	١.٧٨٢	٠.٩٠٣
		معدل الشدات	٤٠.٠٧	٠.٨٤٢	٤٠.٦٧	١.١٢٦	٠.٦٠-	٠.٩٨٦	١.٣٥٠
٣-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (عتبة فارقة لاهوائية)	الزمن	١.٣٤	٠.٠٣١	١.٣٣	٠.٠٢٧	٠.٠١	٠.٠٦٦	٠.٧٧٠
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٣٨	١.٦٥	٠.٠٣٤	٠.٠١	٠.٣١٢	٠.٦٧٦
		معدل الشدات	٤٠.٠٧	٠.٨٣٨	٣٩.٨٧	١.٠٢٧	٠.٢٠	٠.٧٥٦	٠.٤٧٧
٤-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)	الزمن	١.٣٦	٠.٠٢٠	١.٣٥	٠.٠٢١	٠.٠١	٠.٠٤٦	٠.٧٧١
		طول الشدة	١.٦٩	٠.٠٣٢	١.٦٨	٠.٠٣٣	٠.٠١	٠.١١٦	٠.٤٨٢
		معدل الشدات	٣٩.٨٠	٠.٧٨٨	٣٩.٧٠	٠.٨٣٦	٠.١٠	٠.٠٥٦	٠.٣٠٠
٥-	١٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	١.٢٥	٠.٠٣١	١.٢٦	٠.٠٢٧	٠.٠١-	٠.٧٧٣	٠.٤٦٣
		طول الشدة	١.٧٤	٠.٠٣٣	١.٧٥	٠.٠٢٩	٠.٠١-	٠.٣٤٤	٠.٧٩٤
		معدل الشدات	٤٥.٢٥	٢.١٨١	٤٤.٥٤	٢.٢١٦	٠.٧١	٠.٠٤٧	٠.٧١٥
٦-	٢٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	٢.٣٥	٠.٠٣٢	٢.٣٤	٠.٠٣٣	٠.٠١	٠.٣٢٧	٠.٥٥٤
		طول الشدة	١.٦٧	٠.٠٣٧	١.٦٦	٠.٠٣٩	٠.٠١	٠.٣٦٤	٠.٤٧٠
		معدل الشدات	٤٥.٨٢	١.٩٢١	٤٥.٠٢	١.٩٦٨	٠.٨٠	٠.٠١٠	٠.٩٢٨
٧-	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠.٥٨٣	٠.٠٧٧	٠.٥٨٧	٠.٠٨١	٠.٠١	٠.٠٤٠	٠.١١٣
٨-	تحمل الجلوس من الرقود	عدد	٢٣.٦٠	٣.٣٧٣	٢٤.٤٠	٣.٢٣٩	٠.٨٠-	٠.٠٢٣	٠.٥٤١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	التجانس (ف)	قيمة (ت)
			ع±	س	ع±	س			
٩-	القوة	عدد	٤.٣٣٢	٢٤.١٠	٣.٣٣٣	٢٥.٠٠	٠.٩٠-	١.٢٦٥	٠.٥٢١
١٠-	الانبطاح المائل ثنى الزراعين	عدد	١.٦١٩	١٨.٨٠	١.٧٨٠	١٩.٥٠	٠.٧٠-	٠.١٩٩	٠.٩٢٠
١١-	المرونة	الكتفين	١.٤٨٩	٢١.٤٧	١.١٣٩	٢١.٢٧	٠.٢٠	٠.٠٨٤	٠.٣١٠
١١-		الذراع	٠.٧٧٧	٨.٣١	٠.٥٧٢	٨.٢١	٠.١٠	٠.٢٤٦	٠.٣٢٨
١٢-		الفخذ	٣.٠٤٨	٣٠.٢٠	٢.٦١٦	٢٩.٢٠	١.٠٠	٠.٠٨٤	٠.٧٨٧
١٤-	المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠ متر	الدقيقة	١.٣٣٤	٢٤.٧٢	١.٢٧٥	٢٤.٧٩	٠.٠٧-	٠.٠٣٢	٠.١٢٠

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٨٠.

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١ .

ويتضح من جدول (٣) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق دالة بين القياسات القلبية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ١٨، مما يدل على تكافؤ المجموعتين (التجريبية ، الضابطة ) في القياسات القلبية للمتغيرات قيد البحث.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات ووسائل جمع البيانات التي استخدمت في قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات البحث (اختبارات المتغيرات البدنية ) لتقييم مستوى الأداء البدني والمستوي الرقمي لأفراد العينة قيد البحث وذلك لأجل جمع البيانات الخام تمهيداً لإجراء المعاملات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها، وقد وجد الباحث أنه لا بد من توافر بعض الشروط في أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة ومنها:

- أن تتوفر فيها المعايير العلمية (الصدق والثبات والموضوعية).

- سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ.

- أن يكون أجمع على استخدامها عدد من خبراء التربية الرياضية.

وقام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل التطبيق العملي لتجربة

البحث إلى ما يلي :-

#### ١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

قام الباحث بتحليل المراجع والدراسات السابقة في مجال تدريب السباحة للتعرف على الدراسات التي

إهتمت بالمتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئين سباحة للمسافات الطويلة سباق ٨٠٠ متر زحف على البطن وكذلك المستوى الرقمي لديهم.

## ٢- الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- حمام سباحة ٥٠م أولمبي.
- ساعات إيقاف الكترونية لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية.
- مكعب بدء قانوني.
- استيك مطاطي.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- جهاز الديناموميتر.
- أطواق نجاة.
- أطواق الطفو (العوامات - بورد السباحة).
- بالونات مختلفة الأشكال والأحجام.
- لعب لها خاصية الغوص.
- شرائط ملونة
- حواجز وأقماع.
- أعلام صغيرة.
- كرات تنس أرضي.
- كرات طائرة - يد - سلة.
- كور طبية مختلفة الأوزان.
- استمارة بيانات السباح والقياسات.

## ثانياً : الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية والانثرومترية الخاصة بالسباحين. (مرفق ١)
- الاختبارات والقياسات المستخدمة (مرفق ٣)
- التمرينات والتدريبات المستخدمة داخل البرنامج المقترح مرفق (٢).
- البرنامج التدريبي المقترح. (مرفق ٤)
- استمارة تسجيل قياسات اختبارات مستوى المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لعينة البحث. (مرفق

(٥)

## ثالثاً : الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث (مرفق ٣) :

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة السابقة تم تصميم استماره حول القياسات واختبارات المتغيرات البدنية و المستوي الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة سباق ٨٠٠ متر زحف على البطن ، وبناءاً عليها تم وضع الاختبارات كالاتي:

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٤/٦/١م إلى ٢٠٢٤/٦/٣٠م على عدد (٢٠) سباحين من المجتمع الاصلى للبحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث، أستهدفت هذه الدراسة إكتشاف ما يمكن من سلبيات وعلاجها قبل بدء تنفيذ الدراسة الأساسية وتقنين القياسات والاختبارات، كما أستهدفت الاتي :

- ١- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل سباح.
  - ٢- تدريب المساعدين على إجراءات القياس لمتغيرات البحث.
  - ٣- سلامة وكفاءة الاجهزة وصلاحيه الادوات المستخدمة في البحث.
  - ٤- مدى تفهم أفراد العينة للقياسات والاختبارات المستخدمة والتأكد من صحة أدائهم.
  - ٥- إجراء المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات.
  - ٦- تقنين محتوى البرنامج المقترح.
- المعاملات العلمية للاختبارات:

## اولاً: معامل الصدق:

## • حساب معامل صدق الاختبارات Validity

أجريت هذه الدراسة لإيجاد معامل صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وهو التفريق بين ١٠ سباحين ناشئين حاصلين على بطولات جمهورية واكبر في العمر الزمني والتدريبي (متميزين) في مستوى الأداء الفني في سباحة الزحف على البطن سباق (٨٠٠م) وبين ١٠ سباحين ناشئين (اقل تمايز) منهم في مستوى الأداء الفني في سباحة الزحف على البطن ولنفس المرحلة العمرية لعينة البحث، وتم تطبيق اختبار "ت" T-Test للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبارات للعينتين، كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد

البحث لناشئي سباحة المسافات الطويلة. ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة(ت)	معامل ايتا <sup>٢</sup>	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
-١	اختبار ٥٠×٦ م	ث	٤٤.٠٥	٢.٤٣٥	٣٩.٩٣	١.٧٩٦	٤.١٢	*٤.٣١٠	٠.٥٠٨	٠.٧١٣
	زحف على البطن	م/ث	١.٦٦	٠.٠٢٩	١.٧٢	٠.٠٢٤	-٠.٠٦	*٥.٠٣٣	٠.٥٨٥	٠.٧٦٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل آيتا <sup>٢</sup>	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٦.٩٧	٢.٠٢٤	٤٣.٩٧	٢.٤١٨	٣.٠٠	*٣.٠٠٧	٠.٣٣٤	٠.٥٧٨
-٢	الزمن	ق	١.٢٩	٠.٠٣٢	١.٢٥	٠.٠١٧	٠.٠٤	*٣.٨٢٦	٠.٤٤٩	٠.٦٧٠
	طول الشدة	م/ث	١.٧٤	٠.٠٥٤	١.٩١	٠.٠٢٦	٠.١٧-	*٩.٠٦٢	٠.٨٢٠	٠.٩٠٦
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٠.٢٧	١.٨٢٥	٣٥.٥٤	١.٦٥٧	٤.٧٣	*٦.٠٧٠	٠.٦٧٢	٠.٨٢٠
-٢	الزمن	ق	١.٣٤	٠.٠٣٩	١.٢٩	٠.٠٤٠	٠.٠٥	*٣.٠٧٨	٠.٣٤٥	٠.٥٨٧
	طول الشدة	م/ث	١.٦٦	٠.٠٣٤	١.٧٥	٠.٠٢٨	٠.٠٩-	*٦.٩٦٦	٠.٧٢٩	٠.٨٥٤
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٠.٢٧	١.٦٩٧	٣٦.٥٩	١.٢٩٨	٣.٦٨	*٥.٤٣٣	٠.٦٢٣	٠.٧٨٩
-٢	الزمن	ق	١.٣٦	٠.٠٢٣	١.٢٩	٠.٠٢٤	٠.٠٧	*٦.٥٩٦	٠.٧٠٧	٠.٨٤١
	طول الشدة	م/ث	١.٦٩	٠.٠٥٤	١.٧٨	٠.٠٦٧	٠.٠٩-	*٣.٣٣٨	٠.٣٨٢	٠.٦١٨
	معدل الشدات	دورة/ق	٣٩.٣٠	١.٣٢٠	٣٦.٠٤	١.٠٧٣	٣.٢٦	*٦.٠٤٤	٠.٦٧٠	٠.٨١٩
-٢	الزمن	ق	١.٢٧	٠.٠٤٠	١.١٩	٠.٠٤٧	٠.٠٨	*٤.١٦٤	٠.٤٩١	٠.٧٠١
	طول الشدة	م/ث	١.٧٦	٠.٠٤٠	١.٨٢	٠.٠٦٦	٠.٠٦-	*٢.٥٤٨	٠.٢٦٥	٠.٥١٥
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٥.٠٤	٢.٧٨٩	٤١.٨٩	٢.٤٨٨	٣.١٥	*٢.٦٦٥	٠.٢٨٣	٠.٥٣٢
-٢	الزمن	ق	٢.٣٥	٠.٠٤٩	٢.٢٩	٠.٠٣٩	٠.٠٦	*٣.١٦٢	٠.٣٥٧	٠.٥٩٧
	طول الشدة	م/ث	١.٦٨	٠.٠٦٤	١.٧٦	٠.٠٣٠	٠.٠٨-	*٣.٣١٦	٠.٣٧٩	٠.٦١٦
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٥.٠٢	١.٩٦٨	٤٢.٣٠	١.٨٣٣	٢.٧٢	*٣.١٩٣	٠.٣٦٢	٠.٦٠٢
-٢	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠.٥٩٧	٠.٠٧٩	٠.٧٦٢	٠.٠٨٧	٠.١٦-	*٤.٤٦٠	٠.٥٢٥	٠.٧٢٥
-٢	تحمل القوة	الجلوس من الرقود	٢٤.٨٠	٣.٠١١	٣١.٧٠	٢.٧٥١	٦.٩٠-	*٥.٣٥٠	٠.٦١٤	٠.٧٨٤
-٢		الانبطاح المائل ثنى الزراعين	٢٥.٧٠	٤.٥٤٧	٣١.٤٠	٣.٨٣٦	٥.٧٠-	*٣.٠٣٠	٠.٣٣٨	٠.٥٨١
-٢		الانبطاح المائل من الوقوف	٢٠.٢٠	٣.٤٥٨	٢٥.٥٠	٣.٤٤٠	٥.٣٠-	*٣.٤٣٦	٠.٣٩٦	٠.٦٢٩
-٢	المرونة	الكتفين	٢١.٧٧	٢.٠٣٤	٢٧.٩٥	٢.٨٠٠٠	٦.١٨-	*٥.٦٤٧	٠.٦٣٩	٠.٧٩٩
-٣		الجزع	٨.٣٥	٠.٨٠٣	١٠.٧٩	١.٢٢٣	٢.٤٤-	*٥.٢٦٧	٠.٦٠٦	٠.٧٧٨
-٣		الفخذ	٢٨.٨٣	٢.٥٩٥	٣٥.٠٦	٢.٥١٩	٦.٢٣-	*٥.٤٥١	٠.٦٢٣	٠.٧٨٩

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ن-٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا<sup>٢</sup>: من صفر إلى أقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠.٣٠ إلى

أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط، من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوى.



ويتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات البدنية لقياس العناصر البدنية الخاصة لناشئي سباحة المسافات الطويلة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة ت المحسوبة تراوحت بين (٢.٥٤٨ الى ٦.٥٩٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢.١٠١) عند درجة حريه (١٨)، كما اتضح ان قيم معامل الصدق قد تراوحت ما بين (٠.٥١٥ : ٠.٨٤١) مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### حساب معامل ثبات الاختبارات Reliability

لإيجاد معامل ثبات قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد البحث ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات مرة أخرى (Test & Re-Test) بفارق زمني أسبوع من القياس الأول على لناشئي سباحة المسافات الطويلة ، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق هذه الاختبارات في المرة الأولى والثانية كما هو موضح بالجدول (٥).

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لحساب ثبات الاختبارات البدنية لقياس

العناصر البدنية الخاصة لناشئي سباحة المسافات الطويلة ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١-	اختبار ٥٠×٦ م زحف على البطن	الزمن	٤٤.٠٥	٢.٤٣٥	٤٤.٣٥	٢.٢٤٨	*٠.٩٦١
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٢٩	١.٦٧	٠.٠٤٩	*٠.٧٧٢
		معدل الشدات	٤٦.٩٧	٢.٠٢٤	٤٧.٣٧	٢.٠٥٥	*٠.٨٣٤
٢-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (تحمل أساسي بخطوة هوائية)	الزمن	١.٢٩	٠.٠٣٢	١.٣٠	٠.٠٣٣	*٠.٩١٦
		طول الشدة	١.٧٤	٠.٠٥٤	١.٧٥	٠.٠٥٠	*٠.٨٢١
		معدل الشدات	٤٠.٢٧	١.٨٢٥	٤٠.٥٧	١.٩١٢	*٠.٩٣٦
٣-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (عتبة فارقة لاهوائية)	الزمن	١.٣٤	٠.٠٣٩	١.٣٥	٠.٠٣٧	*٠.٩٦١
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٣٤	١.٦٥	٠.٠٤١	*٠.٨٠١
		معدل الشدات	٤٠.٢٧	١.٦٩٧	٤٠.١٨	١.٨٣٥	*٠.٩١٧
٤-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)	الزمن	١.٣٦	٠.٠٢٣	١.٣٧	٠.٠٣٥	*٠.٨٩٨
		طول الشدة	١.٦٩	٠.٠٥٤	١.٦٨	٠.٠٧١	*٠.٨٢٧
		معدل الشدات	٣٩.٣٠	١.٣٢٠	٣٩.٤٠	١.٦٠٨	*٠.٨٩١
٥-	١٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	١.٢٧	٠.٠٤٠	١.٢٨	٠.٠٣٣	*٠.٨٧٨
		طول الشدة	١.٧٦	٠.٠٤٠	١.٧٥	٠.٠٤٠	*٠.٨١٣
		معدل الشدات	٤٥.٠٤	٢.٧٨٩	٤٥.٠٣	٢.٨٢٢	*٠.٩٧٤
٦-	٢٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	٢.٣٥	٠.٠٤٩	٢.٣٦	٠.٠٤٥	*٠.٧٩٠
		طول الشدة	١.٦٨	٠.٠٦٤	١.٦٧	٠.٠٨٠	*٠.٧٣١

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة معامل الارتباط
			ع±	س	ع±	س	
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٥.٠٢	١.٩٦٨	٤٥.٠١	١.٨٢٦	*.٠.٩١٠
-٧	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠.٥٩٧	٠.٠٧٩	٠.٥٩٢	٠.٠٧٨	*.٠.٨١٦
-٨	الجلوس من الرقود	عدد	٢٤.٨٠	٣.٠١١	٢٤.٧٠	٢.٤٥٢	*.٠.٩٦٩
-٩	الانبطاح المائل ثنى الزراعين	عدد	٢٥.٧٠	٤.٥٤٧	٢٦.١٠	٣.٧٨٤	*.٠.٩٣٢
-١٠	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٢٠.٢٠	٣.٤٥٨	١٩.٧٠	٣.٥٦١	*.٠.٩٨٠
-١١	المرونة	سم	٢١.٧٧	٢.٠٣٤	٢١.٥٧	٢.١١٦	*.٠.٨٥١
-١٢	الجزع	سم	٨.٣٥	٠.٨٠٣	٨.٢٠	٠.٨٢٣	*.٠.٩٠٤
-١٣	الفخذ	سم	٢٨.٨٣	٢.٥٩٥	٢٧.٥٣	٣.٢٧١	*.٠.٧٩١

\* قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، (ن-٢ = ٨) = ٠.٦٣٢

ويتضح من جدول (٥) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية الخاصة بمكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئي سباحة ٨٠٠ متر زحف على البطن والمطبقة على عينة الدراسة الاستطلاعية حيث تراوح معامل ارتباط للاختبار (من ٠.٧٣١ إلى ٠.٩٨٠)، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

- برنامج التدريب المقترح باستخدام التدريب النوعي (مرفق ٤):

لبناء البرنامج قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المختلفة المتعلقة والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث محمد إبراهيم محمد موافي (٢٠٢٢)(١٨)، محمد حلمي الجنائني (٢٠٢١م)(١٩)، مني صلاح عبد الونيس (٢٠١٩م)(٢٧)، زكريا أنور عبد الغني (٢٠١٧م)(٩)، سويتن هام Sweeten Ham (١٩٩٧)(٣٠)، وإجراء العديد من المقابلات الشخصية التي تناولت وضع البرامج التدريبية وكذلك الخبرة العملية للباحث، تم وضع محتوى البرنامج عبارة عن تمارين تدريبية باستخدام التدريبات النوعية وفقاً للمراجع العلمية المختلفة المتعلقة والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث.

والتي تنص أيضاً على أن التدريب باستخدام التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي علي تنمية بعض للمتغيرات البدنية الخاصة وكذلك رفع وتحسن علي المستوى الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة لسباق ٨٠٠ متر زحف على البطن، وإجراء العديد من المقابلات الشخصية التي تناولت وضع البرامج التدريبية الترويحية، وكذلك الخبرة العملية للباحث، تم وضع محتوى البرنامج عبارة عن تمارين بدنية باستخدام التدريبات النوعية، وتم وضع البرنامج في صورته النهائية

- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لدي ناشئين

سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.

#### - الاهداف الفرعية للبرنامج :

- ١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية.
  - ٢- تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية (تحمل القوة - التحمل - المرونة).
  - ٣- تطوير المستوى الرقمي لسباحين ٨٠٠م زحف علي البطن.
  - ٤- دمج الوسائل التدريبية الحديثة للسباحة في تمارين البرنامج.
- #### - أسس بناء البرنامج المقترح :
- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذي وضعه من أجله.
  - ٢- اقامة البرنامج خلال فترة الاعداد العام من الموسم الرياضى.
  - ٣- مبدأ التدرج مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
  - ٤- أن يقوم البرنامج على اهتمامات سباحى الفراشة واحتياجاتهم في هذه المرحلة.
  - ٥- أن يتصف البرنامج بالمرونة والتنوع والبساطة والشمول.
  - ٦- مراعاة تقليل المثيرات المشتتة لانتباه واستثارة دوافع السباحين.
  - ٧- مراعاة الزمن المناسب لتنفيذ البرنامج حتى يكون أكثر تأثيرا وإيجابية.
  - ٨- مراعاة خصائص النمو الحركي ومتطلباته، وعوامل الامن والسلامة.
  - ٩- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
  - ١٠- توفير المساعدين بالعدد المناسب والتأكد من التزام كل فرد بالمطلوب منه .
  - ١١- التشجيع الدائم والمستمر من الباحث والمساعدين للسباحين.
  - ١٢- أن تتمشى التمارينات - محتوى البرنامج - مع خصائص المرحلة السنية والفروق الفردية للعينة.
  - ١٣- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم كل مهارة.
  - ١٤- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

#### - شروط اختيار التدريبات المستخدمة :

- ١- إرتباط التمرين بنفس المجموعات العضلية العاملة في سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.
- ٢- إرتباط التمرين بنفس المسار الحركي والزمني لمهارات ٨٠٠م زحف علي البطن.
- ٣- تتناسب اهداف التدريبات الموضوعه مع القدرات البدنية واحتياجات عينة البحث.
- ٤- مراعاة الفروق الفردية والتنوع في التدريبات.
- ٥- استخدام الوسائل التدريبية الحديثة للسباحة فى البرنامج.

#### - محتوى البرنامج المقترح :

يحتوي البرنامج المقترح باستخدام التدريب النوعي علي :

- تدريبات باستخدام اسلوب التدريب البليومترک.
- تدريبات باستخدام اسلوب التدريب البالستي
- تدريبات باستخدام التدريب بالأثقال.
- التخطيط الزمني للبرنامج المقترح :
- عدد الأسابيع: (٨ أسابيع)
- عدد الوحدات الأسبوعية: (٢ وحدة) باجمالى (١٦ وحدة خلال فترة البرنامج)
- زمن الوحدة التدريبية: (٤٥ - ٦٠ دقيقة)
- فترة التدريب (الإعداد الخاص)

#### الخطوات التنفيذية للبحث:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية للاختبارات على عينة عمديه وقوامها (٢٠) من ناشئين سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن من مرحلة (١٣) سنة بنادى مدينة نصر الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، وذلك بهدف التعرف على العلاقات التى بينهم ومدى نسب التحسن لعينة البحث.

#### • القياسات القبليّة :

قام الباحث بأخذ الموافقات الإدارية وموافقة أولياء أمور السباحين لتطبيق البرنامج التدريبات وبعد ذلك مقابلة السباحين للتعرف على كيفية التعامل معهم ورد فعلهم على محتوى البرنامج، ومدى تقبلهم ورغبتهم في الإشتراك في هذا البرنامج، وإلتزام أولياء الأمور بضرورة تواجد في المواعيد المحددة، قبل البدء بفترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي، وتم إجراء القياس القبلى للاختبارات البدنية والرقمية في الفترة من ٢٠٢٤/٧/٢م إلى ٢٠٢٤/٧/٤م.

- إختبارات السن والوزن والطول .
- الإختبارات البدنية لعينة البحث .

#### تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢٤/٧/٦م إلى ٢٠٢٤/٩/٧م، وذلك خلال فترة الإعداد الخاص من الموسم الرياضي، وذلك أيام الاثنين والأربعاء من كل أسبوع داخل صالة اللياقة البدنية وحمام السباحة بالنادي من الساعة الرابعة عصراً في جميع أيام التدريب قيد البحث .

#### • القياس البعدي :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبات المقترح قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة البحث الاساسية بنفس الطريقة وبنفس الامكانات التى تمت بها القياس القبلى خلال الفترة من ٢٠٢٤/٩/٩م إلى

١٠/٩/٢٠٢٤م.

## المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوى معنوية عند (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي
- الاختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين
- الوسيط
- اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين
- الانحراف المعياري
- اختبار ليفين للمساواة في الفروق
- معامل الالتواء
- معامل ايتا<sup>٢</sup>
- معامل التقلح
- معامل الصدق
- معامل ارتباط بيرسون
- النسبة المئوية للتحسن

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

تحقيقاً لهدف البحث ووصولاً لتحقيق فروضه وفي حدود ما توصل اليه الباحث من بيانات خلال المنهج المستخدم وعينة البحث وادوات جمع البيانات المختارة والتحليل الإحصائي المستخدم يعرض الباحث فروض البحث ومناقشتها.

## أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الأول الذي ينص على فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي سباحة

المسافات الطويلة لدى مجموعة البحث الضابطة ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س			
١٤	الزمن	ث	٤٣.٩٥	٢.٣٩٧	٤٢.٢٢	٢.٣٤٥	١.٧٣	*٢.٥٦٦	٣.٩٤-
	طول الشدة	م/ث	١.٦٥	٠.٠٢٢	١.٦٨	٠.٠٢٦	٠.٠٣-	*٥.٨٩٤	١.٨٢
	معدل الشدات	دورة/ق	٤٦.٦٧	١.٧٤١	٤٤.٩٧	١.٧٥٠	١.٧٠	*٤.٠٤٤	٣.٦٤-
-١	الزمن	ق	١.٣١	٠.٠٢٤	١.٢٨	٠.٠٢٣	٠.٠٣	*٣.٤٩٣	٢.٢٩-
	طول الشدة	م/ث	١.٧١	٠.٠٣٤	١.٨٠	٠.٠٦٠	٠.٠٩-	*٤.٤٢٤	٥.٢٦

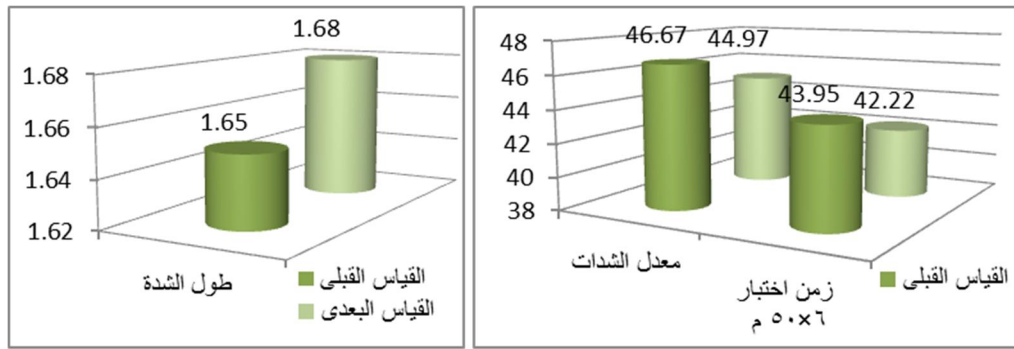
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س			
	أساسى بخطوة هوائية)	معدل الشدات	دورة/ق	٤٠٠٠٧	٠٠٨٤٢	٣٧٠٧١	٠٠٧٣٨	*١٢٠٣٠٥	٥٠٨٩-
-١	٣ × ١٠٠ م زحف على البطن (عتبة فارقة لاهوائية)	الزمن	ق	١٠٣٤	٠٠٣١	١٠٣١	٠٠٣٣	*٣٠٣٩٢	٢٠٢٤-
		طول الشدة	م/ث	١٠٦٦	٠٠٣٨	١٠٧٣	٠٠٢٩	*٥٠٧٥٢	٤٠٢٢
		معدل الشدات	دورة/ق	٤٠٠٠٧	٠٠٨٣٨	٣٨٠٣١	٠٠٨٢٥	*١٠٠٠٧٥	٤٠٣٩-
-١	٣ × ١٠٠ م زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)	الزمن	ق	١٠٣٦	٠٠٢٠	١٠٣٣	٠٠١٨	*٨٠٠٦٠	٢٠٢١-
		طول الشدة	م/ث	١٠٦٩	٠٠٣٢	١٠٧٤	٠٠٥٥	*٢٠٤٠٨	٢٠٩٦
		معدل الشدات	دورة/ق	٣٩٠٨٠	٠٠٧٨٨	٣٨٠١٠	٠٠٨٩٨	*٨٠٨٦١	٤٠٢٧-
-١	١٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	ق	١٠٢٥	٠٠٣١	١٠٢٣	٠٠٣٨	*٧٠٠٦٠	١٠٦٠-
		طول الشدة	م/ث	١٠٧٤	٠٠٣٣	١٠٧٦	٠٠٣٥	*٢٠٣٨٥	١٠١٥
		معدل الشدات	دورة/ق	٤٥٠٢٥	٢٠١٨١	٤٣٠٨٨	٢٠٤٤٤	*٦٠٥٠٦	٣٠٠٣-
-١	٢٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	ق	٢٠٣٥	٠٠٣٢	٢٠٣١	٠٠٣٤	*٤٠٩٠٤	١٠٧٠-
		طول الشدة	م/ث	١٠٦٧	٠٠٣٧	١٠٧١	٠٠٣٨	*٦٠٤٩٨	٢٠٤٠
		معدل الشدات	دورة/ق	٤٥٠٨٢	١٠٩٢١	٤٤٠١٩	٢٠١٧٤	*٦٠٩٣٢	٣٠٥٦-
-٢	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠٠٥٨٣	٠٠٧٧	٠٠٦٦٣	٠٠٨٧	*٦٠٨٨٩	١٣٠٧٢	
-٢	تحمل القوة	الجلوس من الرقود	عدد	٢٣٠٦٠	٣٠٣٧٣	٢٦٠٢٠	٣٠٣٦٠	*٨٠٥١٠	١١٠٠٢
		الانبطاح المائل ثنى الزراعين	عدد	٢٤٠١٠	٤٠٣٣٢	٢٦٠٩٠	٣٠٤٧٩	*٧٠٧٩٩	١١٠٦٢
		الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٨٠٨٠	١٠٦١٩	٢١٠٤٠	١٠٠٧٥	*٤٠٣٣٣	١٣٠٨٣
-٢	المرونة	الكتفين	سم	٢١٠٤٧	١٠٤٨٩	٢٤٠٢٠	١٠٤٦٤	*١٠٠٣٤٤	١٢٠٧٢
		الجزع	سم	٨٠٣١	٠٠٧٧٧	٩٠٦٢	٠٠٦٦٠	*٤٠٠٤٧	١٥٠٧٦
		الفخذ	سم	٣٠٠٢٠	٣٠٠٤٨	٣٢٠١٦	٣٠١٠٣	*١٢٠٨٨٤	٦٠٤٩
-٢	المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠م	ثانية	١٠٠٣٠	١٠٣٣٤	٩٠٣٠	١٠٠٦١	١٠٠٠	1.95	%٩٠٧١

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٠٠٥ = ١٠٨٣٣ ن-١

ويتضح من جدول (٦) والشكل (١، ٢، ٣، ٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية (٠٠٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي

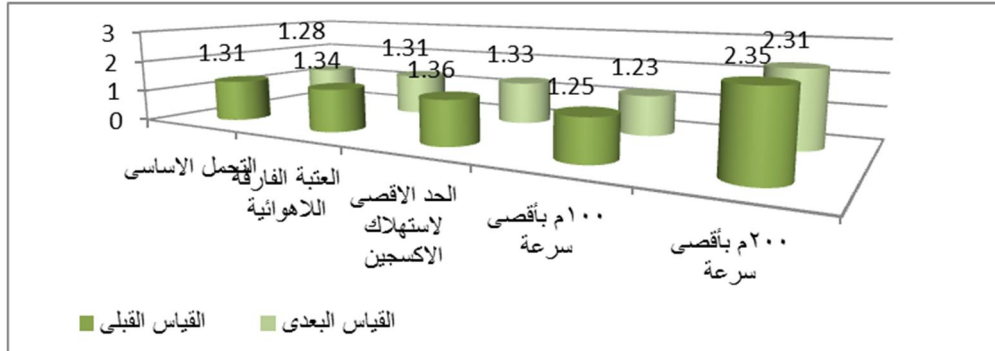
قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٣٨٥ الى ١٢.٨٨٤) وهى اكبر من قيمتها الجدولية (١.٨٣٣) عند درجة حرية (ن-١ = ٩)، كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١.١٥ % الى ١٥.٧٦ %) مما يدل على فاعلية البرنامج التقليدى بشكل متفاوت على المتغير التابع.

وتشير هذه النتائج إلى تحسن أفراد عينة البحث الأساسية فى متغيرات المستوى البدنى والاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث، مما يدل على أن المستوى البدنى من خلال التدريبات النوعية مناسبة لطبيعة الأداء المهاري للسباحين الناشئين مرحلة (١٣) سنة، مما أدى ذلك إلى تقدم عينة البحث الأساسية فى الناحية البدنية لصالح القياسات البعدية.



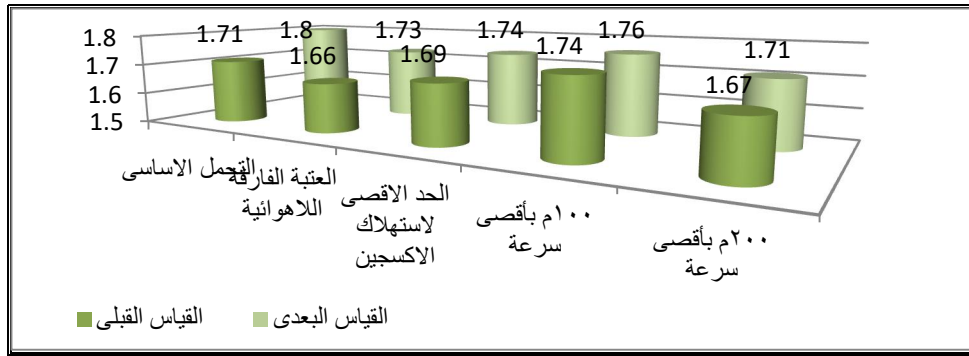
الشكل رقم (١)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة الضابطة فى متغير تحمل السرعة قيد البحث

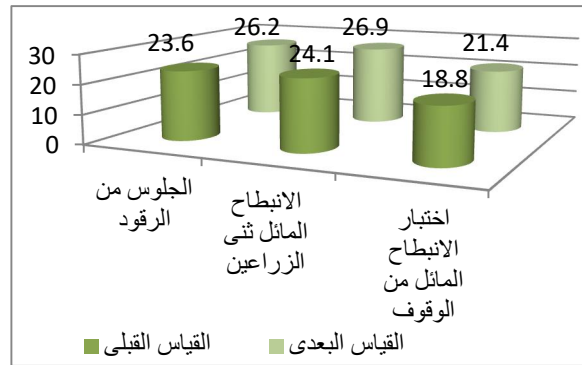
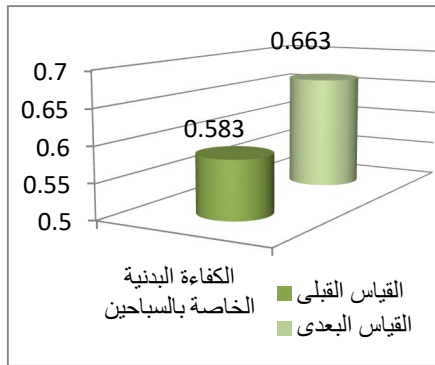


الشكل رقم (٢) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدى المجموعة الضابطة فى متغير الزمن قيد البحث

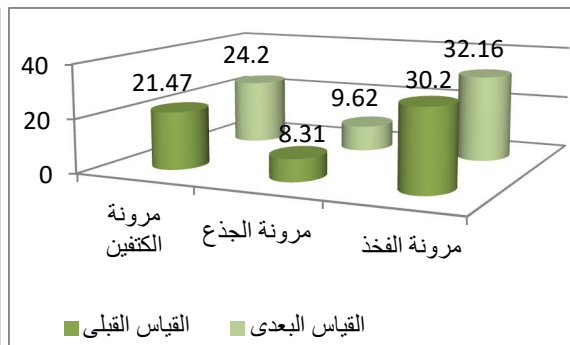
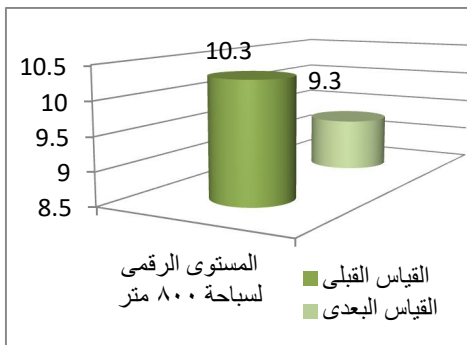




شكل (٣) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير طول الشدة قيد البحث



شكل (٤) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات تحمل القوة والكفاءة البدنية قيد البحث



شكل (٥) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغيرات المرونة والمستوى الرقمي قيد البحث

ويرجع الباحث هذا التأثير في مستوى الاداء البدني والانجاز الرقمي لسباحة ٨٠٠م زحف علي البطن لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي التقليدي المتبع وما يحتوي من تدريبات متنوعة والتي ساهمت في تنمية القدرات البدنية والانجاز الرقمي الخاصة بعينة البحث. ويعزز الباحث تلك النتيجة إلي إنتظام افراد المجموعة الضابطة في التدريب وذلك بإستخدام الأسلوب النمطي التقليدي المتبع فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج الكلي للبرنامج وعدد الوحدات وزمن

كل وحدة بالإضافة إلي التوزيع الزمني علي العناصر البدنية العامة والخاصة. ويذكر أحمد عادل فوزي (٢٠١٧م) أن التدريب الرياضى يعمل على إطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به (٣: ٨) وهذا يتفق زكريا أنور عبد الغني (٢٠١٧م) (٩) التي هدفت الى التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين وأظهرت اهم نتائجها أن التدريبات النوعية أثرت إيجابيا علي تحسن المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين. ويرى الباحث أن الطريقة التقليدية للتدريبات لا يمكن إغفالها والتي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي للمهارات الأساسية المطلوب تعلمها، ثم تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب وممارسة وتكرار أداء المهارة من السباحين وتصحيح الأخطاء وتوجيههم من قبل المدرب، مما يؤدي إلى التعلم بصورة سليمة مطابقة للأداء الفني للمهارة ومن ثم تؤثر تأثيرا إيجابيا في كفاءة الأداء البدني والمهارى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من: ، مني صلاح عبد الوئيس (٢٠١٩م) (٢٧) ، حسام ممدوح حسن علي عبد الحميد (٢٠١٣م) (٩) ، محمد عبد الرزاق عبد اللطيف (٢٠١٢م) (٢٢) في أن الطريقة التقليدية المستخدمة في التدريب أدت إلى إيجابية الناشئين لتطوير الاداء البدني - الفني للسباحة وايضاً المستوي الرقمي للسباحين الناشئين. وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - الرشاقة) والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

#### - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الثاني الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي ٨٠٠م سباحة الزحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

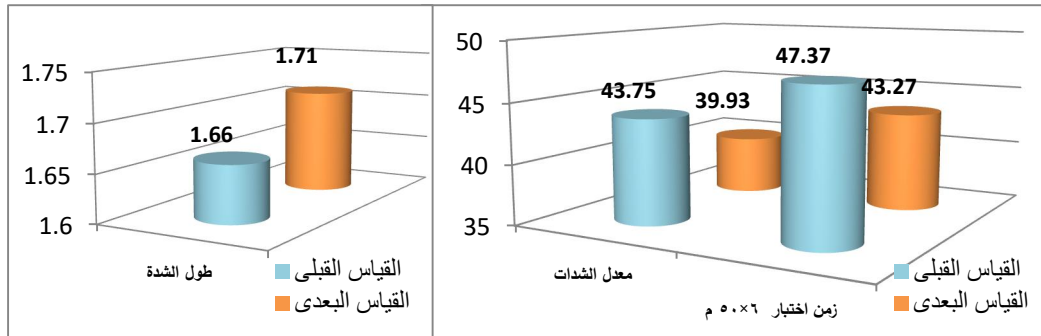
جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية والقبلية للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة لدى مجموعة البحث التجريبية (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
	اختبار ٥٠×٦ م زحف على البطن	الزمن	٤٣.٧٥	٢.٦٠٣	٣٩.٩٣	١.٧٩٦	٣.٨٢	*٦.٠٧٠	٨.٧٣-
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٢٢	١.٧١	٠.٠٢٥	٠.٠٥-	*٦.٤٦٦	٣.٠١
		معدل الشدات	٤٧.٣٧	١.٣٨٢	٤٣.٢٧	١.٣٨٢	٤.١٠	*١٠.٩٦٧	٨.٦٦-
١-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (تحمل أساسى بخطوة هوائية)	الزمن	١.٣٠	٠.٠٢٨	١.٢٦	٠.٠٢٥	٠.٠٤	*٢.٨٤٢	٣.٠٨-
		طول الشدة	١.٧٣	٠.٠٥٧	١.٩٠	٠.٠١٢	٠.١٧-	*٨.٥٨٧	٩.٨٣
		معدل الشدات	٤٠.٦٧	١.١٢٦	٣٦.٠٤	٠.٨٠٠	٤.٦٣	*٩.٠٧١	١١.٣٨-
١-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (عتبة فارقة لاهوائية)	الزمن	١.٣٣	٠.٠٢٧	١.٢٨	٠.٠٣٠	٠.٠٥	*٦.٠٩٣	٣.٧٦-
		طول الشدة	١.٦٥	٠.٠٣٤	١.٧٦	٠.٠٢٥	٠.١١-	*١١.٦٥٨	٦.٦٧
		معدل الشدات	٣٩.٨٧	١.٠٢٧	٣٦.١٩	٠.٨٦١	٣.٦٨	*١٥.٨٦٢	٩.٢٣-
١-	١٠٠×٣ م زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)	الزمن	١.٣٥	٠.٠٢١	١.٣٠	٠.٠٢١	٠.٠٥	*٧.٣٤٢	٣.٧٠-
		طول الشدة	١.٦٨	٠.٠٣٣	١.٧٧	٠.٠٤٩	٠.٠٩-	*٤.٣٨٩	٥.٣٦
		معدل الشدات	٣٩.٧٠	٠.٨٣٦	٣٥.٨٤	٠.٨١٨	٣.٨٦	*١٧.٣٣٥	٩.٧٢-
١-	١٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	١.٢٦	٠.٠٢٧	١.١٨	٠.٠٤٥	٠.٠٨	*٧.١٣٩	٦.٣٥-
		طول الشدة	١.٧٥	٠.٠٢٩	١.٨١	٠.٠٥٠	٠.٠٦-	*٣.٣١١	٣.٤٣
		معدل الشدات	٤٤.٥٤	٢.٢١٦	٤١.٥٦	٢.٦١٠	٢.٩٨	*٧.٧٤٠	٦.٦٩-
١-	٢٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)	الزمن	٢.٣٤	٠.٠٣٣	٢.٢٨	٠.٠٣١	٠.٠٦	*٩.٩٤٧	٢.٥٦-
		طول الشدة	١.٦٦	٠.٠٣٩	١.٧٥	٠.٠٣٤	٠.٠٩-	*٩.١١٧	٥.٤٢
		معدل الشدات	٤٥.٠٢	١.٩٦٨	٤١.٨٧	٢.٢٨٢	٣.١٥	*٦.٤٤٨	٧.٠٠-
١-	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	متر/ثانية	٠.٥٨٧	٠.٠٨١	٠.٧٥٢	٠.٠٦٥	٠.١٧-	*٥.٤٥٠	٢٨.١١
١-	الجلوس من الرقود	عدد	٢٤.٤٠	٣.٢٣٩	٣٠.٦٠	٣.٣٤٠	٦.٢٠-	*٧.٢٦٢	٢٥.٤١
١-	الانبطاح المائل ثنى الزراعين	عدد	٢٥.٠٠	٣.٣٣٣	٣٠.٥٠	٢.٧٥٩	٥.٥٠-	*٥.٤٨٥	٢٢.٠٠
١-	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٩.٥٠	١.٧٨٠	٢٤.٣٠	٠.٩٤٩	٤.٨٠-	*٧.٢٣٦	٢٤.٦٢
١-	المرونة	الكتفين	٢١.٢٧	١.١٣٩	٢٧.٤٠	١.٨٦٤	٦.١٣-	*٨.٢٣٤	٢٨.٨٢
الذراع		٨.٢١	٠.٥٧٢	١٠.٦٥	١.٠٠٩	٢.٤٤-	*٨.٩٥٧	٢٩.٧٢	
الفخذ		٢٩.٢٠	٢.٦١٦	٣٤.٨٠	٢.٣٠٥	٥.٦٠-	*٨.٩٧٥	١٩.١٨	
١-	المستوى الرقمي لسباحة 800 متر	ثانية	٩.٢٠	١.٢٧٥	٨.٢٠	١.٤٦٩	١.٠٠	1.95	٨.٧٠-

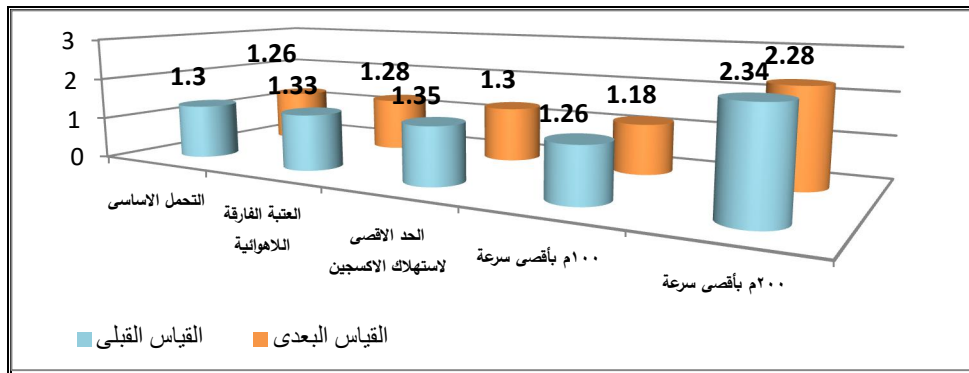
\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣ ن-١

ويتضح من جدول (٨) والشكل (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين

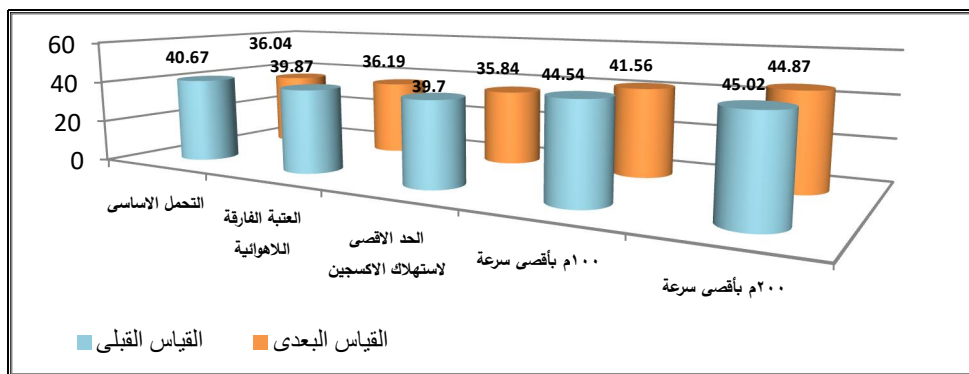
(٢.٨٤٢ الى ١٧.٣٣٥) وهى اكبر من قيمتها الجدولية (١.٨٣٣) عند درجة حرية (ن-١=٩) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٣.٠١% الى ٢٩.٧٢%)، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير على المتغير التابع.



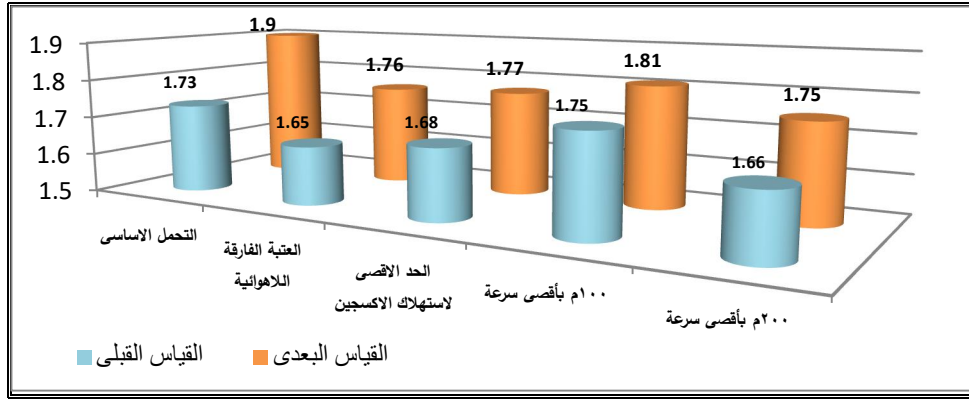
شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغير تحمل السرعة قيد البحث



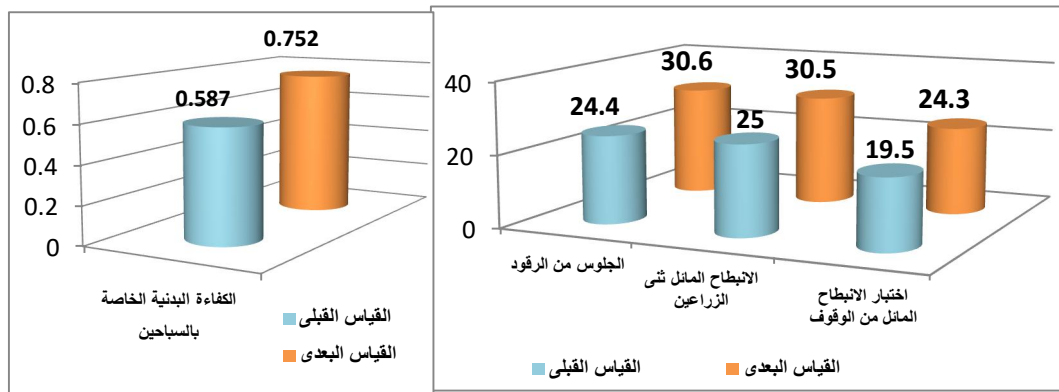
شكل (٧) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغير الزمن قيد البحث



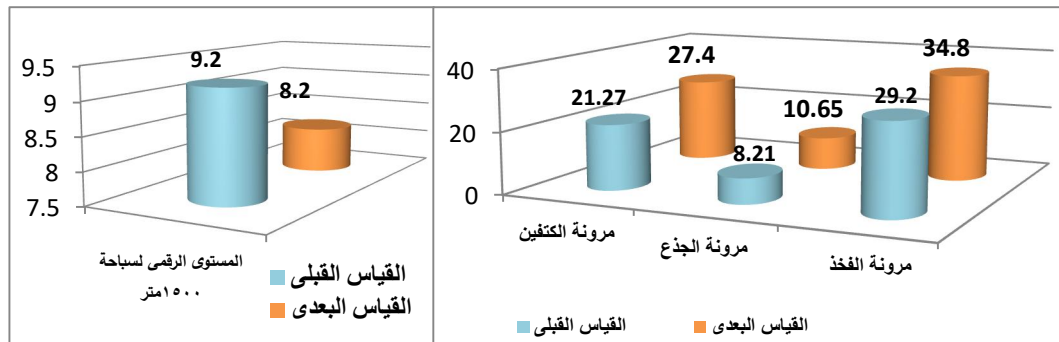
شكل (٧) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغير معدل الشدات قيد البحث



شكل (٨) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغير طول الشدة قيد البحث



شكل (٩) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات تحمل القوة والكفاءة البدنية قيد البحث



يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى المجموعة التجريبية فى متغيرات المرونة والمستوى الرقمى قيد البحث

ويرجع الباحث هذا التأثير الى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية ولما له من تاثير إيجابى على الاداء البدنى والانجاز الرقمى، بجانب التدريبات الاساسية التقليدية، وما يحتويه البرنامج من اهتمامات سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن واحتياجاتهم في هذه المرحلة، واستخدام البرنامج الوسائل التدريبية الحديثة وما يتصف به من المرونة والتنوع والبساطة والشمول، مراعاة خصائص النمو

الحركي ومتطلباته، وعوامل الامن والسلامة وتوفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج وما يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية والفروق الفردية للعينة ومراعاة فترات الراحة البدنية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

ويتفق هذا مع دراسة محمد إبراهيم محمد موافي (٢٠٢٢)(١٨) التي هدفت التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تمنية بعض القدرات البدنية الخاصة والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن التعرف على تأثير مجموعة التدريبات المتقاطعة على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي للسباحين، والتي أظهرت أهم نتائجها تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات النوعية عن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات العادية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على :

أنه فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - المرونة) والمستوى الرقمي لناشئي ٨٠٠م سباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

عرض ومناقشة نتائج وتفسير الفرض الثالث الذى ينص على فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعتي (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - المرونة) والمستوى الرقمي لناشئي ٨٠٠م سباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي سباحة المسافات الطويلة

لدى مجموعتي البحث والتجريبية والضابطة ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س			
١- اختبار ٥٠×٦ م زحف على البطن	الزمن	٤٢.٢٢	٢.٣٤٥	٣٩.٩٣	١.٧٩٦	٢.٢٩	*٢.٤٥٧	٤.٧٩-
	طول الشدة	١.٦٨	٠.٠٢٦	١.٧١	٠.٠٢٥	-٠.٠٣	*٢.١٧١	١.١٩
	معدل الشدات	٤٤.٩٧	١.٧٥٠	٤٣.٢٧	١.٣٨٢	١.٧٠	*٢.٤٠٩	٥.٠٢-
٢- ١٠٠×٣ م زحف على البطن (تحمل أساسي بخطوة هوائية)	الزمن	١.٢٨	٠.٠٢٣	١.٢٦	٠.٠٢٥	٠.٠٢	*٢.١٢٦	٠.٧٩-
	طول الشدة	١.٨٠	٠.٠٦٠	١.٩٠	٠.٠١٢	-٠.١٠	*٥.٤٨٦	٤.٥٧
	معدل الشدات	٣٧.٧١	٠.٧٣٨	٣٦.٠٤	٠.٨٠٠	١.٦٧	*٤.٨٥١	٥.٤٩-
٣- ١٠٠×٣ م زحف على البطن	الزمن	١.٣١	٠.٠٣٣	١.٢٨	٠.٠٣٠	٠.٠٣	*٢.١٥٢	١.٥٢-
	طول الشدة	١.٧٣	٠.٠٢٩	١.٧٦	٠.٠٢٥	-٠.٠٣	*٢.٣٢١	٢.٤٥

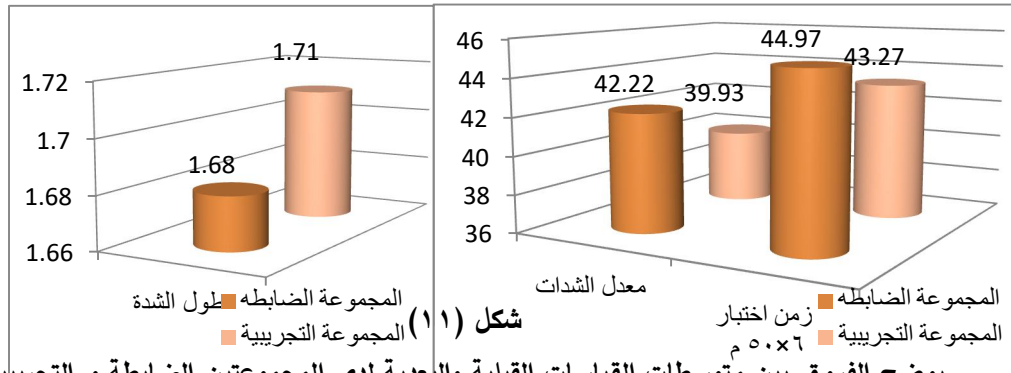
فروق نسب التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س		معدل الشدات	عتبة فارقة (لاهوائية)
٤.٨٤-	*٥.٦٢٦	٢.١٢	٠.٨٦١	٣٦.١٩	٠.٨٢٥	٣٨.٣١	دورة/ق	معدل الشدات	عتبة فارقة (لاهوائية)
١.٤٩-	*٣.٩٢١	٠.٠٣	٠.٠٢١	١.٣٠	٠.٠١٨	١.٣٣	ق	الزمن	٣ × ١٠٠ م زحف على البطن (الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين)
٢.٤٠	*٢.٣٨٠	٠.٠٣-	٠.٠٤٩	١.٧٧	٠.٠٥٥	١.٧٤	م/ث	طول الشدة	
٥.٤٥-	*٥.٨٦٥	٢.٢٦	٠.٨١٨	٣٥.٨٤	٠.٨٩٨	٣٨.١٠	دورة/ق	معدل الشدات	
٤.٧٥-	*٢.٣٠٠	٠.٠٥	٠.٠٤٥	١.١٨	٠.٠٣٨	١.٢٣	ق	الزمن	١٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)
٢.٢٨	*٢.٧٠٣	٠.٠٥-	٠.٠٥٠	١.٨١	٠.٠٣٥	١.٧٦	م/ث	طول الشدة	
٣.٦٦-	**٢.٢٥٠	٢.٣٢	٢.٦١٠	٤١.٥٦	٢.٤٤٤	٤٣.٨٨	دورة/ق	معدل الشدات	
٠.٨٦-	*٢.٣٥٥	٠.٠٣	٠.٠٣١	٢.٢٨	٠.٠٣٤	٢.٣١	ق	الزمن	٢٠٠ م زحف على البطن (أقصى سرعة)
٣.٠٢	**٢.٢٩٩	٠.٠٤-	٠.٠٣٤	١.٧٥	٠.٠٣٨	١.٧١	م/ث	طول الشدة	
٣.٤٤-	*٢.٣٢٤	٢.٣٢	٢.٢٨٢	٤١.٨٧	٢.١٧٤	٤٤.١٩	دورة/ق	معدل الشدات	
١٤.٣٩	*٢.٥٩٧	٠.٠٩-	٠.٠٦٥	٠.٧٥٢	٠.٠٨٧	٠.٦٦٣	متر/ثانية	الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين	
١٤.٣٩	*٢.٩٣٧	٤.٤٠-	٣.٣٤٠	٣٠.٦٠	٣.٣٦٠	٢٦.٢٠	عدد	الجلوس من الرقود	تحمل القوة
١٠.٣٨	*٢.٥٦٤	٣.٦٠-	٢.٧٥٩	٣٠.٥٠	٣.٤٧٩	٢٦.٩٠	عدد	الانبطاح المائل ثنى الزراعين	
١٠.٧٩	*٦.٣٩٦	٢.٩٠-	٠.٩٤٩	٢٤.٣٠	١.٠٧٥	٢١.٤٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف	
١٦.١٠	*٤.٢٦٦	٣.٢٠-	١.٨٦٤	٢٧.٤٠	١.٤٦٤	٢٤.٢٠	سم	الكتفين	المرونة
١٣.٩٦	*٢.٧١٢	١.٠٣-	١.٠٠٩	١٠.٦٥	٠.٦٦٠	٩.٦٢	سم	الجزع	
١٢.٦٩	*٢.١٥٦	٢.٦٤-	٢.٣٠٥	٣٤.٨٠	٣.١٠٣	٣٢.١٦	سم	الفخذ	
٥.١٥-	*٢.١١١	١.٢١	١.٤٦٩	٨.٢٠	١.٠٦١	٩.٣٠	الثانية	المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠ متر	

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ن-٢

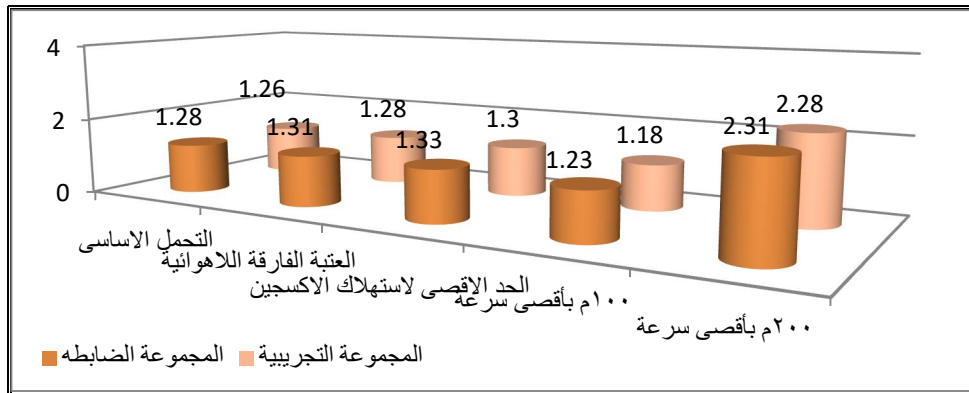
ويتضح من جدول (١٠) والشكل (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١١١ الى ٦.٣٩٦) وهي اعلى من قيمتها الجدولية (٢.١٠١) عند درجة حرية (ن-٢ = ١٨) و مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت الفروق بين نسب التحسن المئوية ما بين (- ٠.٧٩ % الى ١٣.٩٦ %) ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبارات المستوى الرقمي قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة



ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، كما تراوحت الفروق في معدلات نسب التغير المئوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تلك المتغيرات ما بين (٩.٩٧٪ : ٢٢.٣٥٪) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في أختبارات المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

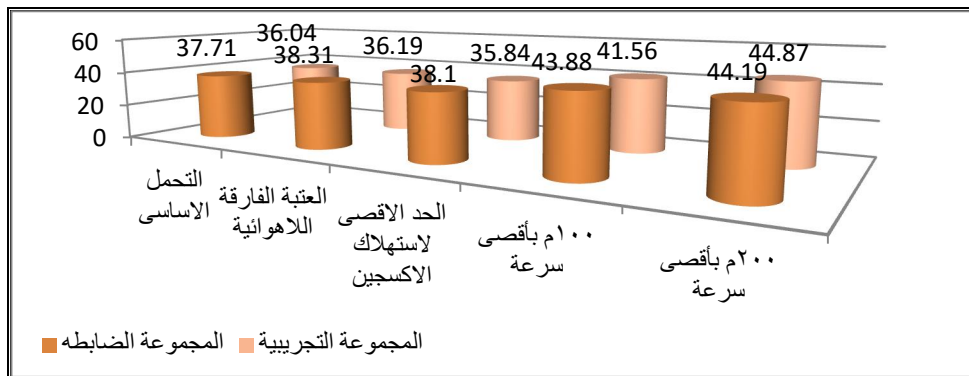


يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير تحمل السرعة قيد البحث



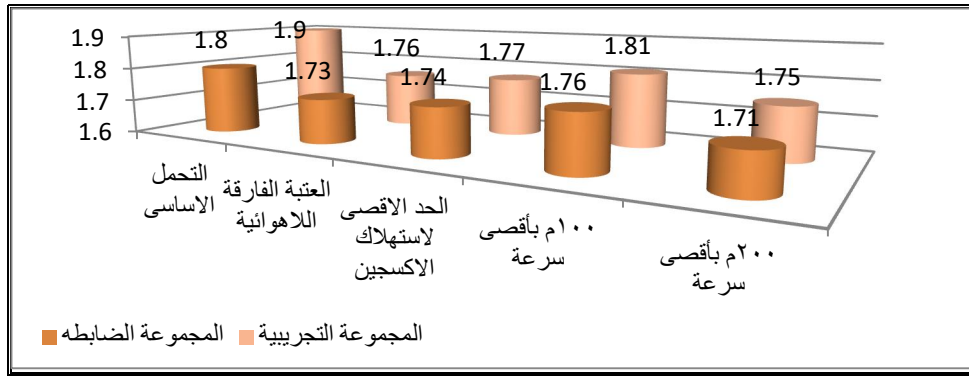
شكل (١٢)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير الزمن قيد البحث



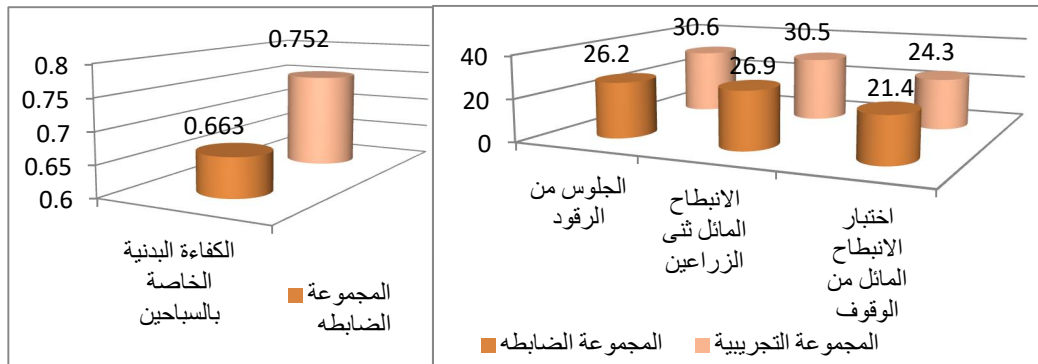
شكل (١٣)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية في متغير معدل الشدات قيد البحث



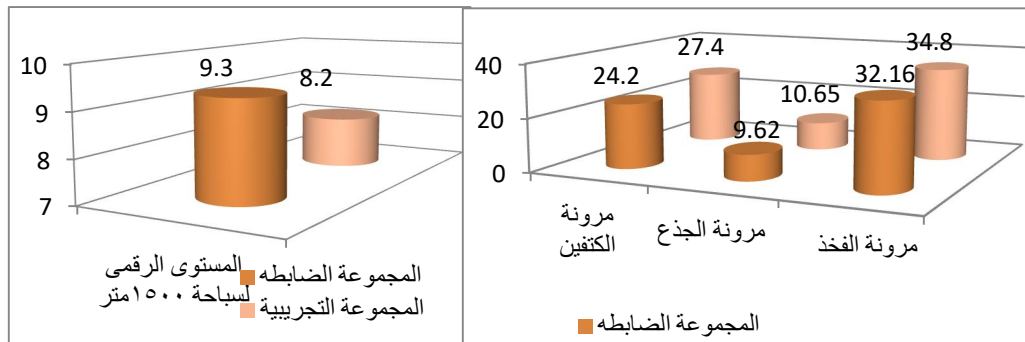
شكل (١٤)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطه و التجريبية فى متغير طول الشدة قيد البحث



شكل (١٥)

يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطه و التجريبية فى متغيرات تحمل القوة والكفاءة البدنية قيد البحث



شكل (١٦) يوضح الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعتين الضابطه و التجريبية فى متغيرات المرونة والمستوى الرقمى قيد البحث

ويرجع الباحث هذا التأثير الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوعوية ولما له من تاثير إيجابى على الاداء البدنى والانجاز الرقمى، بجانب التدريبات الاساسية التقليدية، وما يحتويه البرنامج من اهتمامات سباحة ٨٠٠م الزحف علي البطن ، إحتواء البرنامج على أنشطة وتدريبات متنوعة تنافسية، مما ساعدت عينة البحث التجريبية على الأداء الجيد وسهولة تعلمها لهذه الفئة من

الناشئين لما له من طابع محبب يستهدف جميع الناشئين مع إختلاف ميولهم وطباعهم وأعمارهم وإختلاف أغراضها وأهدافها حيث عمل على تنوع وإختلاف الفائدة المرجوة من ممارستها. **كما يرجع الباحث** هذا التقدم الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى المتغير التجريبي الذي يتمثل في برنامج التدريبات النوعية و خلقت بيئة تدريبية جيدة من خلال إشراك جميع الحواس المتدرب واستثارة دوافعه نحو التدريب ومساعدة على التفكير العلمي المنظم وجعله يسير في العملية التدريبية وفقاً لرغبته وسرعته وقدراته مما دفع الناشئ للشعور بذاته وقيمته ودوره في العملية التدريبية، كما أدى إلى استيعابه وإدراكه للحقائق والمعارف المرتبطة بمستوى الأداء البدني والتعلم الصحيح، بينما لا يمكن للطريقة التقليدية (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) لبعض الناشئين من متابعة الشرح ومن ثم صعوبة فهم المطلوب منهم، كما أن هناك من لا يستطيعون رؤية نموذج المهارة بشكل سليم من زوايا مختلفة وبالتالي لا تتضح لهم النواحي الفنية لأداء المهارة بصورة سليمة، كما أنه في بعض المهارات الحركية السريعة لا يستطيع بعض الناشئين متابعة مراحل الأداء الحركي للمهارة، مما قد يؤثر على تعلمهم لهذه المهارة بصورة صحيحة.

وتتفق دراسة **ضحى فتحي (٢٠١١م) (١١)** ، **محمد حمدي (٢٠٠٧م) (٢٠)** التي أظهرت اهم نتائجها أن استخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي على القوة العضلية والقدرة العضلية والسرعة . **ويرى الباحث** أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية لسباحي ٨٠٠م حيث يجب على السباحين الإستمرار في السباحة وقطع مسافة السباق حتي النهاية في أقل زمن ممكن وبدون تعب و لن يأتي ذلك إلا في وجود مستوي مناسب من القوة والتحمل .

ويضيف **أحمد القاضي ، خالد توفيق (٢٠٠٦) (١)** بأنه أستخدام التدريبات بالمقاومات وبإعتباره تدريب يجمع بين التدريب بالأثقال والبلومتري و استخدام الأدوات المختلفة مما له دور وتأثير إيجابي في تحسن مستوى القوة العضلية والأداء المهاري.

**وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على :**

انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعتي (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (التحمل - تحمل القوة - المرونة) والمستوي الرقمي لناشئي ٨٠٠م سباحة الزحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي أفراد عينة البحث.

**الاستنتاجات والتوصيات:**

**أولاً : الاستنتاجات :**

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها

وطبيعتها وأهداف هذه الدراسة وفي حدود المجال الذي طبقت فيه وفي ضوء المعالجات الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن إستنتاج الآتي :

١- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية حيث كان له تأثير إيجابي على مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية (التحمل - تحمل القوة - المرونة) لناشئ سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.

٢- فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوعوية حيث كان له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي (سباحة ٨٠٠م) لدي ناشئ زحف علي البطن.

٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي لناشئ سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن لصالح القياس البعدي.

٤- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي لناشئ سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن لصالح القياس البعدي.

٥- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي لناشئ سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٦- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التدريب التقليدية بمستوى نسبة تحسن مرتفعة في مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي لناشئ سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن.

٧- حصل عنصر المرونة على اعلى نسبة تحسن في مكونات اللياقة البدنية.

٨- ساهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية في رفع الروح المعنوية للناشئين وزيادة دافعية السباحين للمشاركة والانتماء في العملية التدريبية التقليدية.

#### ثانياً : التوصيات :

بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليها من الأستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:-

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح القائم على التدريبات النوعية في تحسين مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية والإنجاز الرقمي من خلال ادماجها في البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين في السباحة.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية بجميع جوانبه على ناشئ السباحة والرياضات المماثلة في ج.م.ع مع إخضاعه للتقويم كل فترة.

- ٣- زيادة العمل على تشجيع ناشئ السباحة على المشاركة فى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية بجانب التدريبات الاساسية.
- ٤- الاستفادة من النتائج المستخلصة من هذا البحث والخاصة بالمتغيرات البدنية والانجاز الرقمى للسباحات المختلفة.
- ٥- توفير الامكانيات اللازمة الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية.
- ٦- وضع البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية خاصة عند تصميم البرامج التدريبية فى جميع منافسات السباحة.
- ٧- مراعاة عوامل الأمن والسلامة والتعامل بحذر فى حمام السباحة وخاصة مع فئة الناشئين.
- ٨- أن يقوم المدربين بوضع خطط مناسبة ضمن خطة النشاط السنوى تعطي المزيد من الإهتمام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية فى مجال السباحة والرياضات الاخرى.
- ٩- الاستفادة من البرنامج المقترح فى صياغة برامج مماثلة للفئات المختلفة بما يتلائم مع خصائص كلاً فئة.
- ١٠- إجراء دراسات مشابهة على عينات من أعمار مختلفة وفى رياضات اخرى.

## قائمة المراجع

## أولاً: المراجع العربية :

١. أحمد المحمدي القاضي ، خالد حسن محمد توفيق: تأثير برنامج مقترح لتدريبات الإعداد النوعي علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي لناشئي سباحة الصدر، بحث منشور، المجلة العلمية لبحوث الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا ٢٠٠٦م.
٢. أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠١٠م.
٣. أحمد عادل فوزي: السباحة ، كتاب غير منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٧ م.
٤. أحمد عبد العزيز عبد القوي محمد: تأثير الأحمال المرتفعة الشده على تنوع جين الأنجوتنسين المحول ACE وعالقتا بأنماط الجسم للاعبين كره القدم، رساله ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
٥. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الإسكندرية ، دار الوفاء للنشر و الطباعة، ٢٠٠٨ م .
٦. الجمل، جمال، طه، محمد عبد الحميد، عبد الجليل، أحمد إبراهيم: تأثير تدريب المستوى الأول من التحمل ( End 1 ) على تحسين معدل تردد الضربات وطولها والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢٧، ع ٢٤ كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها ، ٢٠٢١م.
٧. إلين وديع فرج: اللياقة الطريق للحياة الصحية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
٨. حسام ممدوح حسن علي عبد الحميد: تأثير استخدام التدريبات النوعية لتصحيح أخطاء الأداء الفني علي مستوى الأداء لسباحي الفراشة ناشئين ،ماجستير ،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة حلوان ، ٢٠١٣م.
٩. زكريا أبو زيد ، معصومة الكاظمي : تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين ،مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،العدد ١٣ ، الجزء ٤ ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسبوط . ٢٠١٧م.
١٠. سراج الدين محمد: الموسوعة العلمية في التدريب، دليل الإعداد البدني لكرة القدم، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٧م.
١١. ضحي فتحي محمد: تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوى الرقمي في

١١. سباحة الزحف علي البطن رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا م.٢٠١١.

١٢. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.

١٣. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٤. علي البيك وعماد الدين عباس: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

١٥. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها ط.١. دار الفكر العربي. القاهرة، ١٩٩٧م.

١٦. محمد إبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني انسات، مؤسسة عالم الرياضية ،دنيا الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٤م.

١٧. محمد إبراهيم شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

١٨. محمد إبراهيم محمد موافي : تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للرجلين والفسولوجية والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن، مجلة أسبوط

لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٢ع، مج ٢، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسبوط، ٢٠٢٢م.

١٩. محمد حلمي الجنائني : تأثير استخدام التدريبات النوعية في تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئي الوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٢، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا، ٢٠٢١م.

٢٠. محمد حمدي خفاجي محسب: تأثير برنامج للتدريبات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للسياحي الفراشة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا .٢٠٠٧م.

٢١. محمد سيد بيومي عثمان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية العناصر البدنية الخاصة لأداء البدء الخاطف لناشئي سباحة الزحف علي البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.

٢٢. محمد عبد الرازق عبد اللطيف: تأثير تمارينات نوعية للإدراكات الحس الحركية علي مسافة و زمن البدء من أعلي في سباحة الزحف علي البطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية

الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.

٢٣. محمود محمد لبيب: الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمارينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل والعالي، رساله دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، م.٢٠١١.



٢٤. محمد محمود مصطفى: فاعلية برنامج السباح وعلاقته بالمستوى الرقمي لجيم السباحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
٢٥. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط١، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م
٢٦. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي من الطفولة حتى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
٢٧. مني صلاح عبد الونيس: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين القدرة العضلية في بعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٩م.
- ثانياً : المراجع الأجنبية:

28. Gereg Moor: Training plyometric, human kinetics, Iondern, 2000.
29. Kristy Brown land: Boys gymnastic rules bricedarib in Publishes monassas missor U.S.A, 1998.
30. Sweeten Ham : Arm and Leg Power output in Swimmer during simulated medics sports exercise, 1997.

## ملخص البحث

٢ أثر الحمل البدني الواقع علي الجسم بإستخدام التدريبات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة لسباحي ٨٠٠م زحف علي البطن

أ.د/ أحمد عادل فوزي جمال

م.د/ حمدي فايد عبد العزيز

الباحث/ على خالد علي عبد الله

هدف البحث لمعرفة أثر فاعلية إستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن ، وقد إختيرت عينة البحث من ناشئي نادي مدينة نصر الرياضي الرياضي مستخدما المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية بواقع (١٥) ناشئ، وقد اتبع معها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لتطوير مستوى الاداء البدني والرقمي لسباحة ٨٠٠م زحف علي البطن، والثانية ضابطة واشتملت علي (١٥) ناشئ، لم يطبق عليهم البرنامج المقترح وبلغ قوام عينة البحث (٥٠) سباح، وقد تم إجراء الدراسات الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) سباحين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية، لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، تم تطبيق البحث لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدة تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة ٤٥-٦٠ ق الإعداد الخاص وقد أسفرت النتائج إلي وجود تأثير إيجابي البرنامج التروحي المقترح بإستخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية وبالأخص علي عنصر التحمل والرشاقة وتحمل القوة والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٨٠٠م زحف علي البطن لصالح القياسات البعدية لدي العينة قيد البحث.

**Abstract****The Effect of The Physical Load on The Body Using Specific Exercises on Improving Some Special Physical Variables For 800m Belly Crawl Swimmers****Prof. Ahmed Adel Fawzy Gamal****Dr. Hamdi Faied Abdel Aziz****Researcher. Ali Khaled Ali Abdullah**

The goal of the research is to determine the effect of the effectiveness of using specific exercises on some specific physical variables for two swimmers in the 800-meter belly crawl. The research sample was chosen from the juniors of the Nasr City Sports Club, using the experimental method to suit the nature of the research. They were divided into two equal groups, the first an experimental group with (15) juniors, with whom he followed the proposed training program using specific exercises to develop the level of physical and digital performance for the 800-meter belly crawl swim, and the second was a control group. It included (15) young people, to whom the proposed program was not applied, and the strength of the research sample reached (50) swimmers. Exploratory studies were conducted on a sample of (20) swimmers from the research community and outside the basic research sample. To conduct scientific transactions for the tests under research, it was applied The research lasts for (8) weeks, with (3) training units per week, and the unit time is 45–60 minutes. Special preparation. The results resulted in a positive impact of the proposed recreational program using specific exercises on some physical variables, especially on the endurance, agility, strength endurance, and numerical level of the junior swimming 800 m belly crawl, in favor of the dimensional measurements of the sample under study.