

إستخدام برنامج أرضى مائى مقترح لتحسين المستوى المهارية للاعبى الترايثلون أ.د/ عزة مصطفى نصار أ.د/ نبفين أمين عفيفي

أ.د/ مها خليل محمد

م.م/ اسراء حسن صبحي

الملخص :-

إن علم التدريب الرياضي بمثابة بوتقة تتصهر فيها علوم عديدة وفلسفات مختلفة وإتجاهات متباينة ومطورة، كما أن المستوى الرياضي حقق خطوات كبيرة من التطور وقد يرجع ذلك إلي ما يتميز به هذا العصر من دفع يمس جوهر الحياة بمختلف أبعادها.

يعد الأداء المهارى فى البطولات الكبرى واحد من أهم ما يميز السباح الفائز بالميدالية الذهبية وذلك نظراً لان التكنيك هو العامل الأساسى الذى يتحكم فى سباحى القمة وهو الشئ الذى يجب أن يركز عليه المدرب .

ويعد أن قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية الحديثة وشبكة المعلومات وجدت أن تطوير الأداء المهارى ومحاولة الوصول للأداء الأمثل فى العديد من الرياضات بصفه عامة وفى الترايثلون بصفه خاصة له دور كبير فى مساعدة اللاعب لإنهاء سباقه فى أقل زمن ممكن وأيضاً لاحظت الباحثة ضعف الأداء المهارى فى السباحة للاعبى الترايثلون مما دعي الباحثة للقيام بهذا البحث أملاً منها فى الوصول إلى حل علمي لهذه المشكله وللإستفادة بذلك فى عمليات التعليم والتدريب لسباحة الزحف .

واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الاطاله لتحسين المدى الحركى للسباح وايضا تطوير الأداء المهاري فى سباحة الزحف المستخدمة فى رياضة الترايثلون واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة للقياسيين القبلي والبعدي لملائته لطبيعة البحث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الترايثلون الناشئين المسجلين بنادى بدر الرياضى بالسويس والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للترايثلون وقد بلغ عددهم (١٧) لاعب ، تم سحب (٦) لاعبين بطريقة عشوائية للقيام بالدراسة الإستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية و (١١) لاعب للقيام بالدراسة الأساسية ، وقد اسفرت النتائج على أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف للاعبى الترايثلون.

إستخدام برنامج أرضى مائى مقترح لتحسين المستوى المهارية للاعبى الترايثلون

المقدمة ومشكلة البحث :

تحتل رياضة السباحة مكانه بارزه بين جميع الرياضات الأخرى التى يمارسها الإنسان لما لها من إيجابيات على النواحي الصحية والبدنية والنفسية والإجتماعية وبهدف الإرتقاء بكفاءته وقدراته ، فهى جزء من بعض الرياضات الأولمبية الأخرى الحديثة والتي منها (الخماسى الحديث و الترايثلون)، والسباحه هى إحدى السباقات التى تمثل رياضة الترايثلون ، و يبدأ بها السباق، وتعد السباحه الحره هى الأكثر إستخداماً فى الترايثلون نظراً لسرعتها فى الأداء .

كما أوضحت "ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر، عمرو السكري" أن الأداء المهاري يتأثر بالمدى الحركي للمفاصل المشاركة فيه سواء من حيث فاعلية الأداء أو من حيث مدى ما يمكن أن يتعرض له اللاعب من إصابات ترتبط بتأثر المدى الحركي سلباً أو إيجاباً أو بالزيادة أو بالنقص ، كما أن المدى الزائد في أي مفصل يعرضه للخلع تحت تأثير مقاومات خارجية ، ولذلك يجب أن يكون زيادة المدى الحركي للمفاصل الهامة والمرتبطة بنوع الرياضة التخصصية هو الهدف الأول للمدرب (٤ : ١١٩).

ويهدف تدريب السباحة إلى رفع مستوى السباح وتسجيل أزمنا جديدة ، وهذا يتحقق من خلال تطوير الأداء المهارى للاعب مما يعمل على الإقتصاد فى الجهد المبزول وتطوير المستوى الرقمة للاعب (١ : ١٢)

والترايثلون (triathlon) أو الثلاثي هي رياضة واحدة تضم ثلاث سباقات هي السباحة والدراجات والجرى، بالترتيب الوارد، وتجري هذه المنافسات واحدة بعد الأخرى في تتابع غير منقطع، ويتحتم على اللاعب إيجاد التوازن الصحيح في بذل طاقته بين المنافسات الثلاث. (٨)

ويعتبر الترايثلون واحد من أصعب المسابقات في العالم، كونه يتطلب من المتسابق أن يجيد الرياضات الثلاثة بنفس المستوى، كما أنه يتطلب لياقة بدنية عالية كونه يؤدي هذه الرياضات تباعاً، دون أي توقف، ويبدأ المتسابق بالسباحة لمسافة، ثم يقوم بعدها بارتداء ملابس وحذاء الدراجات، ليقطع المسافه المحدده بالدراجة، ثم يقوم بتغيير حذاءه مرة أخرى ليشرع في الجرى ، ويتم ذلك كله على التوالي دون أن يأخذ المتسابق أي قسط من الراحة، ويكون وقت تبديل وارتداء الملابس الخاصة بكل لعبة محتسبا ضمن وقت السباق، ولذلك يكون لزاما على المتسابق أن يؤديه في أسرع وقت ممكن.(٧ : ٧١) (٥)

من خلال العرض السابق إستدعت الحاجة إلى رفع كفاءة الأداء المهارى والذى قد يسهم بقدر كبير في تحسين المدى الحركي المفصلي هذا بالإضافة إلى أنه من الممكن أيضا تنمية كل من تحمل القوة والقوة القصوى وسرعة الأداء الحركي للعضلات العاملة على جانبي الجزء المتحرك المعني بهذه الطرق مما قد يؤدي إلى إنخفاض نسبة الإصابة في العضلات والمفاصل أثناء عملية الإطالة إلى أي مدى حركي يسمح به المفصل وفقاً لتطلبات الأداء الفني لرياضي رياضة الترياثلون بأساليب تنفيذها وكيفية إستخدامها وتوظيفها في البرامج التدريبية.

من خلال خبرة الباحثة لكونها لاعبة سابقة للترياثلون حيث انها حققت العديد من البطولات منذ عام ٢٠١٠ وحتى ٢٠١٩ ولكونها مدربه حاليه ومعتمدة من الاتحاد الدولي ITU والاتحاد المصري للترياثلون ، لاحظت الباحثة إنخفاض مستوى الأداء لدى أغلب اللاعبين في المرحلة السنوية من ١٢ إلى ١٦ سنة في البطولات الرسمية وترجع الباحثة ذلك إلى أسباب مهاريه مما ينعكس سلباً على مستوى واداء اللاعبين.

هذا بالإضافة أيضا على حد علم الباحثة ويقدر ما توافر لديها من دراسات ومراجع سابقة وإطلاعها على شبكة المعلومات العالمية وجدت إهتمام غير كافي من الدارسين حول رياضة الترياثلون بصفه خاصه .

من خلال ما تقدم وإيماناً من الباحثة كلاعبة سابقه وكمدربه حاليه تسعى بشكل فعلي لتنفيذها مع اللاعبين وجد أنه من الضرورة تصميم برنامج تدريبي يساعد بسهولة ويسر أداء المهارات الخاصه بهم دون التعرض لإصابة مما دفع الباحثة إلى محاولة لدراسة تأثير برنامج أرضى مائي لتنمية بعض المتغيرات المهاريه.

أهداف البحث

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج أرضى مائي للتعرف على :-
- المتغيرات المهارية المتمثله فى (الأداء الفنى لسباحة ١٠٠ متر حرة – المستوى الرقمى لسباحة ٤٠٠متر حرة).

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية المتمثله فى (الأداء الفنى لسباحة ١٠٠ متر حرة – المستوى الرقمى لسباحة ٤٠٠متر حرة).

مصطلحات البحث

*الترياثلون (الثلاثى) Triathlon

هى مسابقة واحدة تضم ثلاث سباقات هى السباحة والدراجات والجري بالترتيب الوارد ،وتجرى فى تتابع غير متقطع (تعريف إجرائى) .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعه واحده (قياس قبلى - قياس بعدى) وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على ناشئين وناشئات الترايثلون بنادي منتزة بدر الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للترايثلون للموسم الرياضى ٢٠١٨-٢٠١٩ .

عينة البحث

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي و لاعبات الترايثلون بنادي منتزة بدر الرياضي ، وكان عددهم (١٧) لاعب ولاعبة ويتراوح عمرهم ما بين (١٢-١٦) سنة، حيث بلغ حجم العينه الأساسية (١١) لاعب ولاعبه وعدد (٦) لاعبين تم تطبيق الدراسة الإستطلاعيه عليهم ، وجدول (١٣) يوضح التوزيع العددي للعينه قيد البحث .

جدول (١)

التوزيع العددي للعينه قيد البحث

التوزيع العددي	العينة
٦	الاستطلاعية
١١	الأساسية
١٧	إجمالى

* شروط اختيار العينة

- ١- لاعبين مقيدين في سجلات الاتحاد المصري للترايثلون
- ٢- العمر التدريبي يتراوح ما بين عامين واربع اعوام
- ٣- أن يكون أفراد العينة يتمتعون بصحة جيدة
- ٤- أن يوافق أولياء أمورهم على تطبيق البحث والامضاء على استماره بالموافقة
- ٥- ليس لديهم مانع من سحب عينة الدم
- ٦- أن تكون عينة البحث من سكان محافظة السويس

التوصيف الإحصائي وتكافؤ أفراد العينة في متغيرات

قامت الباحثة بالتأكد من التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث طبقاً للمتغيرات قيد البحث ويشير جدول (٢) لتجانس أفراد عينة البحث فى متغيران (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، ويوضح جدول (٣) التوصيف الإحصائي للمتغيرات المهارية (الأداء الفنى لسباحة ١٠٠ متر حرة - المستوى الرقمى لسباحة ٤٠٠متر حرة) لأفراد عينة البحث .

جدول (2)
التوصيف الإحصائي وتكافؤ أفراد العينة في متغيرات
(السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي)

(ن = ١١)

Randomization		Normality					وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.90	0.57*	0.90	0.57*	-0.16	1.12	13.64	سنة	السن
0.66	0.73*	0.66	0.73*	0.98	4.61	159.91	سم	الطول
0.41	0.89*	0.41	0.89*	1.60	5.97	52.00	كجم	الوزن
0.13	1.17*	0.13	1.17*	-0.21	0.52	2.55	سنة	العمر التدريبي

*الدلالة عند قيمة (p) < (0.05)

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) ، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (3+) مما يدل علي أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً في قيم أختبارات العشوائية والطبيعية ، مما يشير إلي توزعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد علي تكافؤ أفراد العينة.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي وتكافؤ أفراد العينة في المتغيرات المهارية (الأداء الفني لسباحة ١٠٠ متر حرة – المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر حرة)

(ن = ١١)

Randomization		Normality					وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.96	0.50*	0.96	0.50*	0.67	2.34	73.09	درجة	الأداء الفني
0.92	0.56*	0.92	0.56*	0.39	0.82	7.58	ق	المستوى الرقمي

*الدلالة عند قيمة (p) < (0.05)

يوضح جدول (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات المهارية، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (3+) مما يدل علي أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً في قيم أختبارات العشوائية والطبيعية ، مما يشير إلي توزعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد علي تكافؤ أفراد العينة.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

استخدمت الباحثة وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها .

أ- تصنيف الأدوات ووسائل جمع البيانات

قامت الباحثة بتصنيف الأدوات ووسائل جمع البيانات داخل البحث إلى مايلي :

١. الأدوات المستخدمة في البحث

- استمارة تسجيل خاصه بنتائج القياسات
- حمام سباحة ١٢,٥ × ٢٥ متر

٢. الأجهزة المستخدمة في البحث

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- شريط قياس لقياس الطول
- عدد ٢ ساعة إيقاف ، لتحديد الزمن في بعض الأختبارات.

٣. القياس مهارية

- قياس المستوى الرقمي ٤٠٠متر / سباحة حرة
- قياس المستوى الفني ١٠٠متر / سباحة حرة (من خلال لجنه ثلاثيه)

٤. الإستمارات والمقابلات الشخصية

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عاما وتدريب الترايثلون بصفة خاصة بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات اللازمه لقياس القدرات المهارية وقد قامت الباحثة بتصميم ما يلي :

- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء ممن مر عليهم من ٨- ١٠ سنوات خبرة لتحديد كلا من:

- مدى مناسبة التدريبات المستخدمة كذلك التكرارات وعدد المجموعات وفترة الراحة المناسبة بالإضافة لشدة التمرينات قيد البحث
- التوزيع الزمني للبرنامج وللوحدات التدريبية.
- استمارة جمع بيانات لتسجيل البيانات الخاصة بكل لاعب .

الإجراءات الإدارية

- قامت الباحثة بالإجراءات الإدارية الآتية لتسهيل إجراء القياسات الخاصة بالبحث :-
- ١- الحصول على موافقة إدارة نادى منتزة بدر ، وذلك بعد إستيفاء كافة الشروط الإدارية وذلك للحصول على:
 - تسهيلات لتوفير عدد أفراد العينة
 - الموافقة على تطبيق البرنامج فى حمام السباحة و المضمار الخاص بالنادى

- السماح لعمل إجراءات قياس الوزن والطول

٢- التأكد من رغبة العينة فى الإشتراك فى البرنامج و الإلتزام بمواعيد تنفيذ البرنامج وذلك من خلال إطلاع ولى أمر اللاعب على إستمارة لفهم أهمية و أهداف البحث والإجراءات المتبعة لتطبيقه على عينة البحث ، والتوقيع على الإستمارة من قبل ولى الأمر فى حالة الموافقة على إشتراك اللاعب فى البرنامج .

٣- الإتفاق على وقت إجراء القياسات المطلوبة بالنسبة لعينة البحث وتحديد مواعيد تنفيذ البرنامج على أن تكون أيام (السبت والإثنين والأربعاء) فى تمام الساعه السابعه صباحاً

٤- الإستعانة بأراء السادة الخبراء فى التربية الرياضية فى مجال التدريب ،المدرسين ذو الخبره فى مجال الترايثلون لوضع البرنامج التدريبي وذلك من خلال إستطلاع رأى السادة الخبراء.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث

تم إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية كالاتى:
أ - الصدق:

لحساب الصدق قامت الباحثة بحساب الصدق التلازمى وذلك عن طريق إستطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (٤)

نسبة أراء الخبراء فى جميع أختبارات المتغيرات قيد البحث لحساب الصدق

(ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التكرار	%
السن	سنة	١٠	100%
الطول	سم	١٠	100%
الوزن	كجم	١٠	100%
العمر التدريبي	سنة	١٠	100%
الأداء الفنى	درجة	١٠	100%
المستوى الرقمى	ق	١٠	100%

يوضح جدول (٤) موافقة الخبراء بنسبة (100%) فى جميع أختبارات المتغيرات قيد البحث مما يدل على الصدق .

ب- الثبات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test- Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٦) لاعبين وذلك في يوم الاثنين ١٥/٤/٢٠١٩ م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في يوم الإثنين ٢٩/٤/٢٠١٩ م بفارق أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما يلي :-

جدول (٥)

معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني
للعينة الإستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث لحساب الثبات

(ن = 6)

P (Value)	R	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
-	-	-	-	1.17	13.83	سنة	السن
-	-	-	-	4.62	159.17	سم	الطول
-	-	-	-	3.69	53.00	كجم	الوزن
-	-	-	-	0.55	2.50	سنة	العمر التدريبي
0.00	0.95*	2.41	73.48	2.43	73.50	درجة	الأداء الفني
0.00	0.96*	0.55	7.73	0.55	7.74	ق	المستوى الرقمي

*الدلالة عند قيمة (p) > (0.05)

يوضح جدول (٥) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً في قيم جميع أختبارات المتغيرات قيد البحث مما يدل علي ثباتها.

تصميم برنامج البحث

قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي المقترح، حيث يعتبر البرنامج التدريبي من أهم المتطلبات التي يقوم بها المدربون و بدونها لا يتم الارتقاء بمستوى اللاعبين ولذا يجب أن يبنى البرنامج التدريبي لإستجابة الفرد ولذا يجب الأخذ في الإعتبار قدرات اللاعب المختلفة وكذلك استجابته المهاريه والبدنية والوظيفية حتى يمكن وضع الشدة والحجم وكذلك الراحة المناسبة لقدرات اللاعب .

صممت الباحثة برنامج البحث إستناداً إلى :-

- **المراجع العلمية والدراسات المرتبطة**
قامت الباحثة بعمل مسح للمراجع العلمية والأبحاث الخاصة والمرتبطة بموضوع البحث و إستخدام شبكة المعلومات الدولية
- **إستطلاع رأى الخبراء**
بعد إستطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية وتدريب الترايثلون لتحديد الفترة المناسبة لتطبيق البرنامج ومدة تنفيذ البرنامج وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية وزمن الوحدة التدريبية وزمن إجراء الوحدة التدريبية وتم عرضها على (١٠) من الخبراء وقد أسفرت نتائج العرض على أن يتم تنفيذ البرنامج خلال فتره الإعداد الخاص وماقبل المنافسات .

ويوضح الجدول (٦)

التوزيع الزمنى للوحدات التدريبية

عدد الاسبوع	عدد الوحدات الاسبوعية	العدد الكلى للوحدات	زمن تطبيق الوحدة التدريبية
١٢	٣	٣٦	٩٠ ق

١- تحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح

- تنمية مستوى الأداء المهاري بالنسبة للسباحه الحره.
- تحسن المدى الحركي في المفاصل العامله .

٢- تحديد محتويات البرنامج التدريبي المقترح

يحتوى البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات والمسافات ذات الشدات العالية حتى يتم تطوير المستوى الرقى للعينة فيشمل البرنامج مرحلة الإعداد الخاص وماقبل المنافسات وتدريبات مهاريه للسباحة الحرة وكذلك تدريبات بدنية متنوعة بشدات عالية .

٣- الأسس التى تم مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي المقترح.

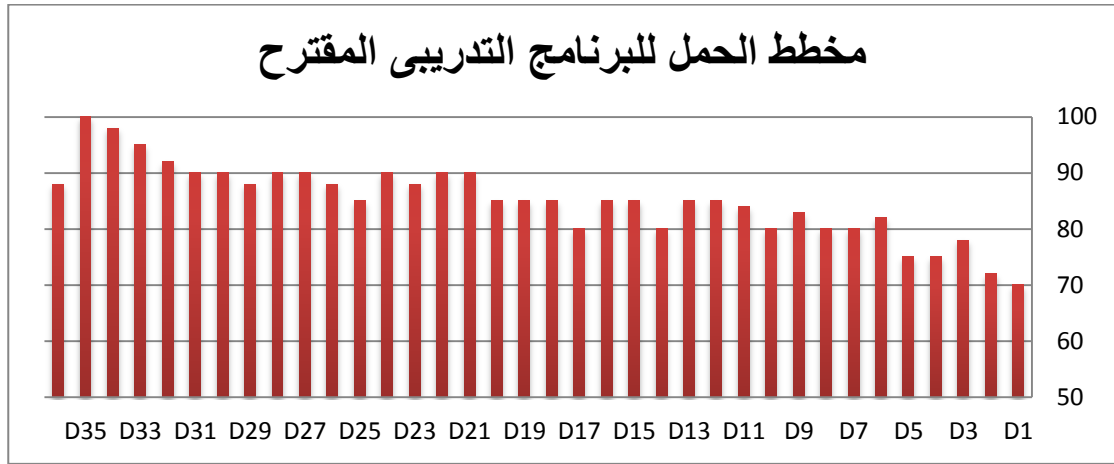
- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العلمى .
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لعينة البحث .
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة فى البرنامج التدريبي .
- تناسب درجات الحمل من حيث الشدة والحجم والكثافة مع عينة البحث.
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

٤- الشروط (الأسس) التى تم مراعاتها عند تنفيذ التدريبات داخل البرنامج التدريبي مع

مراعاة كل من :

- الهدف من البرنامج .
- تحديد شدة الحمل وطرق التدريب المستخدمة .
- الإستمرارية فى تنفيذ البرنامج.
- تحقيق مبدأ الفروق الفردية والحالة التدريبية لكل ناشئ.

- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التنوع في إختيار التمرينات لتجنب الشعور بالملل.
- تحديد الأحمال المناسبة حسب مستوى الناشئ.
- مراعاة الخصائص الفسيولوجية للمرحلة السنوية لأفراد العينة قيد البحث.
- مراعاة فترات الراحة بين التمرين والآخر وبين الوحدات التدريبية وبعضها حتى يمكن استعادة الشفاء .
- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التعديل أو التغيير إذا لزم الأمر
- تحقيق عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .



شكل رقم (١)

الخطوات التنفيذية للبحث :

- بعد تحديد مجتمع وعينة البحث ، ومقابلة بعض من السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الترايثلون والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وذلك للتعرف على أبعاد البرنامج التدريبي ومحتويات البرنامج المقترحة قامت الباحثة بما يلي:-

١- التجربة الإستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الإثنين ١٥/٤/٢٠١٩ م حتى ٢٩/٤/٢٠١٩ م على عينة من خارج عينة البحث وقوامها (٦) لاعبين وذلك لإكتشاف مايمكن من سلبيات يمكن معالجتها قبل البدء في تنفيذ الدراسة الاساسية ، للتعرف على النقاط التالية :

- تحديد مكان تطبيق البرنامج.
- التأكد من مناسبة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث.
- اكتشاف الصعوبات التي تواجه تنفيذ وحدات البرنامج.
- توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للدراسة.
- تحديد صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التأكد من المساعدين وأخذ البيانات بطريقة صحيحة ومنظمة وسريعة .

٢- القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد العينة قيد البحث في كل من القياسات التالية :-

- قياس متغيرات (السن- الطول – الوزن- العمر التدريبي)، شرح البرنامج التدريبي والهدف منه وذلك في يوم السبت ٢٠١٩/٦/٨ م
- قياس المتغيرات المهارية (قياس المستوى الرقمي ٤٠٠م سباحة حرة – المستوى الفني ١٠٠م سباحة حرة (من خلال لجنة ثلاثية) وذلك في يوم الإثنين ٢٠١٩/٦/١٠م قيد البحث لأفراد العينة .

٣- تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة في الفترة من ٢٠١٩/٦/١٥ الى ٢٠١٩/٩/١٨ لمدة ١٢ أسبوع (ثلاثة أشهر) بواقع ٣ وحدات تدريبية إسبوعية بواقع ٣٦ وحدة تدريبية تم خلالها عمل إجراء قياسات مرحلية تتبعيه لتقنين حمل التدريب والتعديل إذا لزم الأمر.

٤- القياسات البعدية

- تم قياس المتغيرات المهارية (قياس المستوى الرقمي ٤٠٠م سباحة حرة – المستوى الفني ١٠٠م سباحة حرة (من خلال لجنة ثلاثية) وذلك في يوم الإثنين ٢٠١٩/٩/٢١م قيد البحث لأفراد العينة .

٥- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث

استخدمت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي (\bar{X})
- الانحراف المعياري (S)
- معامل الألتواء (α_3)
- اختبار التوزيع الطبيعي (Z) Kolmogorov-Smirnov
- اختبار العشوائية (Z) Runs Test
- اختبار رلالة الفروق t - test
- معامل الارتباط (r)
- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج

في ضوء أهداف البحث تعرض الباحثة النتائج :-

جدول (٧)

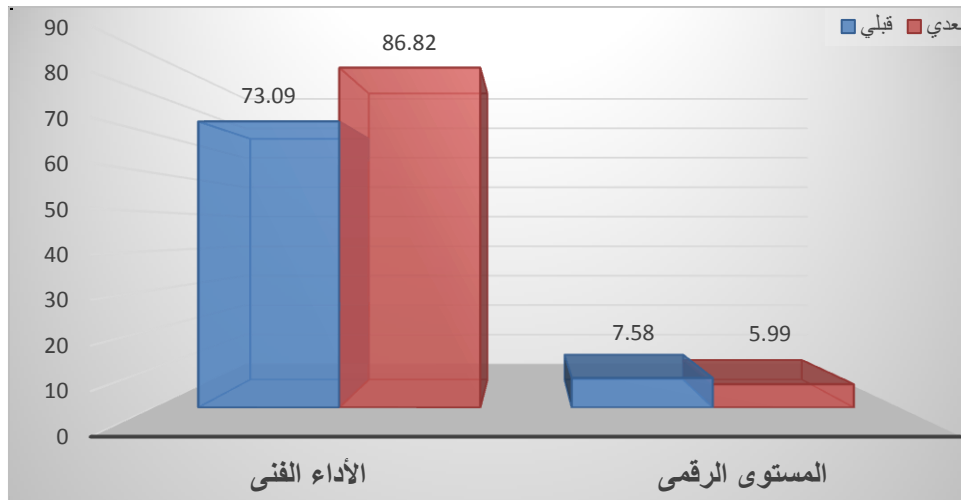
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات المهارية (الأداء الفني لسباحة ١٠٠ متر حرة – المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر حرة)

(ن = 11)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	T	P (value)	نسبة التحسن
الأداء الفني	درجة	73.09	2.34	86.82	4.19	13.73	-20.32*	0.00	19%
المستوى الرقمي	ق	7.58	0.82	5.99	0.80	1.60	6.23*	0.00	27%

*الدلالة عند قيمة (p) > (0.05)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات المهارية (الأداء الفني لسباحة ١٠٠ متر حرة – المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر حرة).



شكل (٢)

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبليّة في المتغيرات المهارية

مناقشة النتائج

ينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية المتمثلة في (الأداء الفني لسباحة ١٠٠ متر حرة - المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر حرة)"

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية (الأداء الفني لسباحة ١٠٠ متر حرة - المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠ متر حرة) ، وبنسبة تحسن تتراوح بين (١٩% - ٢٧%).

وترجع الباحثه ذلك التحسن في المتغيرات المهارية (أداء فني - مستوى رقمي) لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقها مما أدى الى تحسن المتغيرات المهارية قيد البحث .

إنفقت الباحثة مع ما توصل إليه كلاً من "ماكفيلين Mcfarlin " (٢٠٠٤) (٦) و "نادر أسماعيل سعيد حلاوة" (٢٠٠٧) (٣) على أن تطبيق البرامج التدريبية المقننة من حيث طرق التدريب والشدات والأحجام تؤدي الى تحسن المستوى الرقمي .

وترى الباحثة ان البرامج التدريبية المخططة علمياً لها الأثر الأكبر في تحسين قدرات اللاعبين المختلفة وينعكس دوره على المستوى المهارى.

وهذا يحقق صحة الفرض الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية المتمثلة في (الأداء الفني لسباحة والمستوى الرقمي)
الإستنتاجات

١- البرنامج المقترح لتحسين المستوى المهارية للاعبى الترايثلون كان له أثراً إيجابياً على مستوى اللاعبين.

ثانياً : التوصيات

- ١- يجب على القائمين بوضع البرامج التدريبية للترايثلون ضرورة التوازن في التنمية لكل من التحمل القوة العضلية والسرعة والمرونة وعدم الإفراط في تنمية مكون على الأخر
- ٢- يجب الإهتمام بمراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند التدريب حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين مع تجنب الإصابات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح ،حازم حسين سالم ٢٠١١م : الاتجاهات المعاصرة فى تدريب السباحة ،دار الفكر العربى ،القاهرة .
٢. سحر مرسى السيد مرسى ٢٠١٥م : تأثير تدريبات الاطالة بالتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على النشاط الكهربى للعضلات المرتبطة باداء بعض مهارات الجمباز الفنى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة اسكندرية.
٣. نادر اسماعيل سعيد حلاوة ٢٠٠٧م : تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين تدريب البليومتری والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبى ٨٠٠ متر" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٤. ناريمان الخطيب، عبد العزيز النمر، ٢٠٠٨م : التدريب الرياضى،كتاب منهجى منشور ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

5. **International Training Unit 2019:** KTF –ITU level (1) coaches course ،Korea.
6. **O'Connor, Corey S 2014 :** Perceptions and practices of hydration in triathlon , M.S, Illinois State University
7. **triathlon Canada 2006 :** triathlon competition introduction , coaching course manual . Toronto, on triathlon Canada.

ثالثاً : مواقع الشبكة الدولية للمعلومات :

8. <http://www.triathlon.org>