أثر برنامج تدريبي على المستوي الرقمي لدى سباحي ١٠٠ متر حرة للناشئين بدولة الكويت

*المقداد جمال محمد

١/١ المقدمة :

تعتبر التربية الرياضية أحد المجالات التي تأثرت بالتطور التكنولوجي الذي حدث في شتى المجالات – ذلك باعتبارها عنصرا هاما لإعداد الفرد المتكامل ، لذلك فقد اشتمل الاتجاه الحديث في مجال فسيولوجيا الجهد البدني والتدريب الرياضي على أجهزة الجسم الحيوية ، ودراسة التغيرات الوظيفية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه ،كما إن محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة ، وهذا لا يتأتى إلا بتنمية وتطوير مختلف قدرات ومهارات الفرد ، ولذا ازداد اهتمام الدول بشكل كبير بممارسة شعوبها للعديد من أنواع الأنشطة الرياضية بغرض اكتساب قدر من اللياقة والصحة الحيوية المتكاملة.

لذا من خلال اهتمام الباحث وقراءته واطلاعه علي الدراسات والأبحاث السابقة وجد أنها تلقي الضوء بشكل كبير علي لاعبين ولاعبات أندية الدرجة الأولى دون الاهتمام بممارسي الرياضة بشكل خاص من هم في مرحلة التعليم الإعدادي أو من هم خارج قطاع التعليم ، مما آثار حفيظة الباحث في اقتراح برنامج " تدريبي" يحاول من خلاله معرفة مدي تأثير ممارسة البرنامج" التدريبي" المقترح علي الكفاءة البدنية التي تحدث في الجسم ،،والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن.

٤/١ هدف البحث

يهدف هذا البحث من خلال تطبيق إجراءات البحث إلى : –

١/٤/١ تصميم برنامج " تدريبي " مقترح للسباحين الناشئين .

٢/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الكفاءة البدنية لدى السباحين الناشئين .

٣/٤/١ دراسة مدي تأثير ممارسة البرنامج المقترح علي تحسين المستوى الرقمي في السباحة الحرة لمسافة (١٠٠متر) لدى السباحين الناشئين

٥/١ فروض البحث

تحقيقا لأهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية : –

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي نتيجة تأثر تنفيذ البرنامج المقترح على الكفاءة البد نية لصالح القياس البعدي .

٢/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين المستوى الرقمي في السباحة الحرة لمسافة (١٠٠متر) قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح و لصالح القياس البعدي.

---

*معلم تربية بدنية – دولة الكويت

٢/٢ الدراسات المرتبطة

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للبحوث العلمية والمراجع والدوريات سواء العربية منها أو الأجنبية وذلك للوقوف على الدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث الحالي ، وسوف ستعرض الباحث الدراسات وفقا لتوقيت نشرها من الأحدث للأقدم وذلك للتعرف على لأهم الإجراءات والنتائج التي تم التوصل إليها وقد قسم الباحث الدراسات المرتبطة وفق محورين هما :

١/٢/٢ المحور الأول والمرتبط بتحسن الأداء المهاري.

الدراسات العربية

١- دراسة **رامي محمد حسين (٢٠٠٧م) (١٧)** عنوانها " **تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة** " وهدفت هذه لدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة ، وقد بلغ حجم العينة (٢٤) سباح مقسمين على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة تفوق المجموعة التجريبية التي تم التدريس لها باستخدام التمرينات الغرضية على المجموعة الضابطة التي تم التدريس لها بالأسلوب المتبع في مستوى الأداء المهاري لسباحة الفراشة .

٢- دراسة **علي فرحان حسين(٢٠٠٦م)(٣٥)** عنوانها **" أثر استخدام سترة النجاة في البرنامج التعليمي على تعلم السباحة الحرة "** وقد بلغ حجم العينة (١٦) لاعب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج أن ارتداء سترة النجاة لفترة محددة أثناء البرنامج التعليمي عامل مهم في إزالة عامل الخوف من المتعلم مما ينعكس ايجابيا على أدائه في تعلم السباحة الحرة ، و ضرورة استخدام سترة النجاة عند تعليم المبتدئين.

الدراسات الأجنبية

١- دراسة **سفرتل وآخرون (٢٠٠٧م) Seifertl, D. et, al. (٨٥) عنوانها " تأثير الخبرة على التوافق في ضربات ساحة الفراشة "** ، وهدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الفراشة لدي ثلاث مستويات من السباحين وهم (البرعم – وغير المتميزين – والمتميزين) ، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) سباح (١٠ براعم – ١٠ غير متميزين – ١٠ متميزين) ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج أنه تم الاستفادة من مقارنة ضربات الرجلين والذراعين للسباحين المتميزين على تحسن التوافق لضربات الرجلين والذراعين للبراعم والسباحين المتوسطين.

٢- دراسة **براديلي و آخرون Bradley, S. M. et, al. (٢٠٠٢م)(٦٨)** عنوانها **" تعلم سباحة الزحف على البطن من خلال جداول متابعة يومية وأسبوعية "** وقد بلغ حجم العينة (١٠) أطفال من المبتدئين في تعلم السباحة والملمين بالمهارات الأساسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج ضرورة تطبيق جداول المتابعة اليومية والأسبوعية التي قام بوضعها الباحث عند تعليم طرق السباحة المختلفة .

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لملاءمته لطبيعة البحث.

٢/٣عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية للسباحين الناشئين من الذكور،المسجلين بنادي الجهراء و تمثل مرحلة سنية من ١١– ١٢ سنة .

١/٢/٣ عدد أفراد العينة

بلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ، حيث تخلف (١٠) أفراد أثناء تطبيق البرنامج ، فأصبح حجم العينة (٢٠) ناشئ.

٢/٢/٣ شروط اختيار العينة

١/٢/٢/٣ أن تكون أفراد العينة من الذكور لتوحيد الجنس.

٢/٢/٢/٣ أن تكون أفراد العينة من الناشئين المقيدين بنادي الجهراء .

٣/٢/٢/٣ أن ينتظم المتطوع في تطبيق البرنامج " التدريبي" .

٤/٢/٢/٣ أن يكون عمر المتطوع بين ١١ – ١٢ عاما .

٥/٢/٢/٣ أن يخضع المتطوع للكشف الطبي للتأكد من خلوه من الأمراض التي قد تؤثر على نتائج قياس متغيرات البحث والقدرة على ممارسة النشاط والاستمرار في البرنامج

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة استخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية

٢/٣/٣ المقابلة الشخصية

قام الباحث بتصميم استمارات القياس لمتغيرات البحث وكذا البرنامج التعليمي والتدريبي من خلال عدة مقابلات شخصية مع خبراء الأنشطة والمدربين وخبراء القياسات والاختبارات وخبراء التدريب وفسيولوجيا الرياضة ، ولقد روعي في اختيار الخبير الشروط التالية :–

- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في المجال الأكاديمي.
- أن يكون من لديهم خبرات ميدانية في المجال .
- أن يكون عضو هيئة تدريس في إحدى كليات التربية الرياضية .

أسماء السادة الخبراء بمرفق رقم (١٣).

٣/٣/٣ الأدوات والأجهزة والاختبارات المستخدمة في القياسات

في ضوء أهداف البحث وفي إطار المتغيرات التي يتضمنها قام الباحث بإجراء القياسات والاختبارات التالية في جمع البيانات وهى كما يلي :–

١/٣/٣/٣ استمارة تسجيل بيانات الأفراد .

٢/٣/٣/٣ استمارة استطلاع رأي الخبراء.

٣/٣/٣/٣ جهاز روستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .

٤/٣/٣/٣ ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

٧/٣/٣/٣ سماعة طبية لقياس النبض مرفق رقم (١٤) الشكل رقم (٣).

٨/٣/٣/٣ ساعة توقيت مرفق رقم (١٤) الشكل رقم (٢).

٩/٣/٣/٣ قياس زمن سباحة(١٠٠متر) بطريقة الزحف على البطن.

١٠/٣/٣/٣ حساب مساحة السطح الخارجي للجسم بالمتر المربع من خلال تسجيل الطول والوزن باستخدام مخطط (نومجرام) لحساب مساحة السطح الخارجي للجسم بالمتر المربع بدلالة الطول (سم) ، والوزن (كجم) والموجود بمرفق (٤). (٦٤ : ١٣)

٥/٣ طرق إجراء قياسات البحث

١/٥/٣ الوزن Weight

يقف الشخص في منتصف قاعدة الميزان مرفق رقم (١٤) الشكل رقم (٦) وتؤخذ قراءة المؤشر الدال على الوزن ليعطي القراءة بالكيلو جرام وأجزائه مع مراعاة الآتي:-

١/١/٥/٣ أن تتم عملية الوزن على أرض صلبة حيث أن وضع الميزان على أرض لينة كالسجاد يمتص جزاءا من الوزن .

٢/١/٥/٣ يجب أن تتم عملية الوزن بأقل الملابس الممكنة وبالطبع بدون حذاء. (٦٤ : ١٢)

٢/٥/٣ الطول الكلى Height

استخدم الباحث جهاز قياس طول القامة الروستاميتر Roastameter مرفق رقم (١٤) الشكل رقم (٥) حيث يقف الفرد في وضع معتدل وبحيث يواجه الوجه القائم الرأسي للجهاز والذي يكون موازيا لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلا ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حتى يلامس أعلى نقطة بالرأس وتسجل القراءة مع مراعاة أن يتم القياس إلى أقرب سنتيمتر وأن تتم عملية القياس بدون حذاء وأن يراعى أن يتم الضغط على رأس المفحوص وخاصة عندما يكون الشعر كثيفا.(٦٤ : ١٢)

جدول رقم (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف والالتواء للمتغيرات الوظيفية والجسمية لأفراد عينة البحث قبل البرنامج ن= ٢٠

المتغير	القياس القبلي			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الالتواء
العمر بالسنة	١١,٢٤	٠,٦٦	٥,٧٥	٠,٣٧-
الطول بال سم	١٤٦,١٦	٦,٥٠	٤,٤٤	٠,١٨
الوزن بالكيلو جرام	٤٢,٩٥	٩,٩٤	٢٣,١٤	٠,٣٠
مساحة السطح الخارجي للجسم بالمتر المربع	١,٣٥	٠,١٣	٩,٩٤	٠,٣٣
المستوى الرقمي لمسافة ١٠٠متر بطريقة	١,١٣,٩	١١,٩٠	١٨,٥٤	٠,١٢ -

الزحف على البطن بالدقيقة				
الكفاءة البدنية العامة المطلقة ملليلتر/ق	١٩٩,٦١	٥,٩٩	٣	٠,٣٧
الكفاءة البدنية العامة النسبية ملليلتر/كجم /ق	٤,٦٥	٠,٧٤	١٥,٩٦	٠,٠٨

ويتضح من خلال الجدول السابق أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت بين (– ٠,٥٥٦ و ٠,٦٤٤) ، وهذه القيم محصورة بين (–٣ و +٣) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٢/١/٦/٣ خطوات تصميم البرنامج

والتي تتضح من خلال :–

١/٢/١/٦/٣ أسس وضع البرنامج

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية المشتركة في البحث.
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في ذلك المجال .
- توافر عامل الأمن والسلامة .
- شمولية وتوازن التنمية لأجزاء الجسم بحيث لا يتم التركيز على جزء دون الآخر.
- الاستمرارية والانتظام حتى لا يفقد تأثير التدريبات السابقة.
- البدء بشدة منخفضة ثم التقدم بها بعد ذلك تدريجيا تبعا لدرجة التكيف
- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل إنتاجية ممكنة
- انتظام سرعة الإيقاع أثناء تنفيذ الوحدة تبعا للشدة المقررة .
- يعتبر إعلام الفرد بالتقدم في مستواه أولا بأول من أهم عوامل زيادة الدافعية .
- مرونة البرنامج لإدماج بعض العناصر المحببة إلى النفس الملل والرتابة . (٣٨ :٤٣)

٢/٢/١/٦/٣ تصميم البرنامج

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بالتدريب الرياضي وفسيولوجيا الرياضة بصفة عامة وتعليم وتدريب السباحة بصفة خاصة ، بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع الخبراء بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية لمجموعة البحث ، وقد تم عرض البرنامج على الخبراء وتم إجراء التعديلات في البرنامج وفق رأى الخبراء.

ويوضح المرفق رقم (١٢) البرنامج "التعليمي– التدريبي " المقترح ، وحيث أن البرنامج المقترح يتطلب استخدام المنهج التجريبي وهذا ما يتفق طبيعة الدراسة مما يستوجب محاولة ضبط العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات الثابتة باستثناء عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث يغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات الأخرى.

فقد حدد الباحث متغيرات البحث على أساس متغير تجريبي (مستقل) ومتغير تابع يتأثر نتيجة للمتغيرات التي تحدث بالمتغير التجريبي.

١/٢/٢/١/٦/٣ المتغير التجريبي (المستقل) :- وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

والمتغير التجريبي (المستقل) في البحث هو البرنامج المقترح

٢/٢/٢/١/٦/٣ المتغير التابع:- هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير التجريبي(المستقل).

والمتغير التابع في البحث هو الكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الزحف على البطن والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمتمثلة في :-

- زمن سباحة (١٠٠متر) بطريقة الزحف على البطن .

٢/٢/٢/٦/٣ تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج المقترح لعينة البحث خلال الفترة من الأحد الموافق٢٠١٦/٦/١م حتى الخميس الموافق ٢٠١٦/٨/١٤م وذلك وفقا للبرنامج

٨/٣ طبيعة المعالجة الإحصائية

قام الباحث بتفريغ البيانات الخاصة بكل مختبر وتمت معالجة البيانات إحصائيا واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

١/٨/٣ المتوسط الحسابي (س).

١/٨/٣ الانحراف المعياري (ع).

١/٨/٣ معامل الاختلاف.

١/٨/٣ معامل الارتباط .

١/٨/٣ معامل الالتواء .

١/٨/٣ اختبار (ت) لدلالة الفروق (T. test).

١/٤ عرض النتائج

يتناول هذا الفصل عرضا للنتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة وفي ضوء القياسات المستخدمة ، وتسهيلا لإسلوب العرض فقد تم عرض النتائج وفقا لترتيب الأهداف كما يلي

١/١/٤ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وقيمة (ت) لدلالة الفروق وفروق المتوسطات والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البرنامج " التعليمي - التدريبي " المقترح .

جدول رقم (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف وقيمة (ت) لدلالة الفروق وفروق المتوسطات والنسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البرنامج المقترح ن= ٢٠

المتغير	القياس القبلي			القياس البعدي			فروق المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة	النسبة المئوية للتحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف			
المستوى الرقمي لمسافة ٢٥متر بطريقة الزحف على البطن بالثانية	٢٢,٣٠	١١,٨٩	١٨,٢١	٢٠,١٠	١٠,٣٠	١٤,٤٨	٢,٢-	*١٠,٤	٩,٨٧
المستوى الرقمي لمسافة ٥٠متر بطريقة الزحف على البطن بالثانية	٤٠,٥٦	٩,١٨	١٥,٥٠	٣٨,٤٩	٧,٥٠	١١,٨٢	٢,٠٧ -	*٦,١٢	٥,١٠
المستوى الرقمي لمسافة ١٠٠متر بطريقة الزحف على البطن بالدقيقة	١,١٣,٩	١١,٩٠	١٨,٥٤	١,١٠,٦	٨,٦٤	١٦,٨٢	٠,٣,٣ -	*٢,١٩	٢٧,٤

*قيمة (ت) الجد ولية ٢,٠٩ عند مستوي معنوية ٠,٠٥

يتضح من خلال الجدول رقم (٢) أنه :-

١/١/١/٤ توجد فرق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي في المتغيرات التالية :-

(السعة الحيوية للرئتين – الكفاءة الحيوية – النبض أثناء الراحة خلال ١٠ث – النبض بعد المجهود مباشرة خلال ١٠ث – فترة استعادة الشفاء للنبض –ضغط الدم الانبساطي أثناء الراحة – ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود – ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود – حجم الضربة أثناء الراحة – حجم الضربة بعد المجهود– مقدار الدفع القلبي أثناء الراحة – مقدار الدفع القلبي بعد المجهود – دليل(مؤشر) القلب أثناء الراحة – دليل(مؤشر) القلب بعد المجهود – فترة استعادة الشفاء لدليل (مؤشر) القلب – الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق – الكفاءة البدنية العامة المطلقة – الكفاءة البدنية العامة النسبية)

٢/١/٤ معامل الارتباط بين الكفاءة البدنية العامة و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث قبل وبعد البرنامج المقترح .

من خلال جداول الارتباط التي توضح العلاقة بين الكفاءة البدنية العامة قيد البحث قبل وبعد البرنامج المقترح ، حيث وجود هذه العلاقة تعني أنه إذا تغير أحد المتغيرين فإن المتغير الآخر يميل في نفس الاتجاه أو في الاتجاه المضاد ، حيث أنه إذا كان هذا التغير في أحد المتغيرين يتبعه تغير بالزيادة أو النقص في المتغير الآخر في نفس الاتجاه نقول أن الارتباط بين المتغيرين طردي (موجب) ، أما إذا كان التغير في المتغيرين في اتجاهين متضادين بمعني أن زيادة احدهما تؤدي إلى نقص الآخر ونقص أحدهما يؤدي ألي زيادة الآخر ، ومن ثم يصبح الارتباط بين المتغيرين سالب (عكسي) ، ونجد أن قيمة معامل الارتباط تتراوح بين ±١ وهى قيمة مطلقة لا يعبر عنها بوحدات القياس ، ولا يمكن لمعامل الارتباط أن تنقص عن –١ ولا أن تزيد عن +١ وإذا تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (صفر ، ١) دل ذلك علي وجود ارتباط طردي (موجب) أما إذا انحصرت قيمته بين (صفر ، –١) دل ذلك علي وجود ارتباط

عكسي (سالب) ، وإذا كانت قيمة معامل الارتباط = +١ كان الارتباط طردي تام أما إذا كانت قيمته = -١ كان الارتباط عكسي تام ، و إذا كانت قيمته =صفر فأن هذا يعني عدم وجود ارتباط بين المتغيرين ، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما كان الارتباط قوي ،و كلما بعدت قيمته عن الواحد الصحيح كلما كان الارتباط ضعيف .

جداول رقم (٣)

معامل الارتباط بين الكفاءة البدنية العامة و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث قبل وبعد البرنامج المقترح ن= ٢٠

المتغير	معامل ارتباط الكفاءة البدنية المطلقة قبل البرنامج المقترح	معامل ارتباط الكفاءة البدنية النسبية قبل البرنامج المقترح	معامل ارتباط الكفاءة البدنية المطلقة بعد البرنامج المقترح	معامل ارتباط الكفاءة البدنية النسبية بعد البرنامج المقترح
العمر بالسنة	٠,٠٦	- ٠,٣٨	٠,١٤	- ٠,٣٧
الطول بال سم	٠,٢٥	- ٠,٦١	٠,٣٧	- ٠,٦٠
الوزن بالكيلو جرام	- ٠,٠٨	- ٠,٩٦	٠,١١	- ٠,٩٥
مساحة السطح الخارجي للجسم بالمترالمربع	٠,٠٣	- ٠,٩٠	٠,٢١	- ٠,٨٩
المستوى الرقمي لمسافة ٢٥متر بطريقة الزحف على البطن بالثانية	٠,٣٥	٠,٣٨	٠,٣٦	٠,٣٧
السعة الحيوية للرئتين باللتر	٠,٢١	- ٠,٦٩	٠,٥٢	- ٠,٦١
الكفاءة الحيوية لتر/م٢	٠,٢٧	- ٠,٢٦	٠,٥٣	٠,٠٣
النبض أثناء الراحة خلال ١٠ثواني	- ٠,٨٢	٠,١٧	- ٠,٩٤	٠,٠٤
النبض بعد المجهود خلال ١٠ثواني	- ٠,٦٤	- ٠,٥٩	- ٠,٥٠	- ٠,٦٩
فترة استعادة الشفاء للنبض بالدقيقة	- ٠,٨٥	- ٠,١١	- ٠,٨٨	- ٠,١٤
الضغط الانقباضي إثناء الراحة مم زئبق	- ٠,٢٤	- ٠,٢٤	- ٠,٢٣	- ٠,٤١
الضغط الانبساطي أثناء الراحة مم زئبق	- ٠,١١	- ٠,٢٤	- ٠,١١	- ٠,٢٧
الضغط الانقباضي بعد المجهود مم زئبق	- ٠,٥٠	- ٠,٣٤	- ٠,١٨	- ٠,١٩
الضغط الانبساطي بعد المجهود مم زئبق	- ٠,٢٦	٠,٠٣	- ٠,٠١	٠,١٢
حجم الضربة أثناء الراحة ملليلتر	- ٠,٠٦	٠,٢٠	٠,٠١	٠,١٧
حجم الضربة بعد المجهود ملليلتر	٠,٠٤	- ٠,١٩	- ٠,٠٧	- ٠,١٨
مقدار الدفع القلبي أثناء الراحة لتر /ق	- ٠,٦٥	٠,٢٦	- ٠,٦٥	٠,١٦
مقدار الدفع القلبي بعد المجهود لتر /ق	- ٠,١٥	- ٠,٣٣	- ٠,٢٢	- ٠,٣٧
دليل (مؤشر) القلب أثناء الراحة لتر/ق/م٢	- ٠,٤٣	٠,٦٦	- ٠,٦٨	٠,٥٩
دليل (مؤشر) القلب بعد المجهود لتر/ق/م٢	- ٠,١٣	٠,٤٣	- ٠,٣٧	٠,٥٢
فترة استعادة الشفاء لدليل (مؤشر) القلب بالدقيقة	- ٠,٨٥	- ٠,١١	- ٠,٨٨	- ٠,١٤
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق لتر / ق	٠,١٥	- ٠,٩٠	٠,٢٧	- ٠,٩٠

٣/١/٤ في ضوء النتائج التي أسفرت عنها المعالجات الإحصائية استخلص الباحث من الجداول النتائج التالية :-

١/٣/١/٤ النتيجة الأولى فيما تتعلق بالهدف الثاني للبحث وهو " التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الكفاءة البدنية لدى السباحين الناشئين .

دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي للكفاءة البدنية العامة(النسبية والمطلقة) نتيجة أثر تنفيذ البرنامج لصالح القياس البعدي ، **وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث .**

٢/٣/١/٤ النتيجة الثانية فيما تتعلق بالهدف الثاني للبحث وهو " التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الكفاءة البدنية لدى السباحين الناشئين .

٣/٣/١/٤ النتيجة الثالثة فيما تتعلق بالهدف الثالث للبحث وهو " دراسة مدي تأثير ممارسة البرنامج المقترح علي تحسين المستوى الرقمي في السباحة الحرة لمسافة (١٠٠متر)

دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي للمستوى الرقمي في السباحة الحرة لمسافة (١٠٠متر) لدى السباحين الناشئين نتيجة أثر تنفيذ البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي ، **وهذا ما يحقق الفرض الثالث للبحث .**

١/٥ الاستخلاصات

نستخلص من العرض السابق للنتائج وتفسيرها الأتي :-

٤/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس للمستوى الرقمي في السباحة الحرة لمسافة (١٠٠متر) لدى السباحين الناشئين ، نتيجة أثر تنفيذ البرنامج " التدريبي" المقترح لصالح القياس البعدي .

٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ إجراء دراسات مشابهه أخرى على تطبيق البرنامج " التدريبي" على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث .

٢/٢/٥ استخدام البرنامج المقترح لتحسن مستوى الأداء في السباحة ولرفع الكفاءة البدنية والوظيفة لناشئ السباحة ولتحسن المستوي الرقمي لمسافة (١٠٠ متر) بطريقة الزحف على البطن .

٣/٢/٥ يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع البرامج التي تحسن من مستوى المهارات الحركية الأساسية للسباحة لدى الناشئين على مستوي المراحل السنية المختلفة.

المراجع

أولا: المراجع باللغة العربية : –

١- ***أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) "تدريب السباحة للمستويات العليا "،دار الفكر العربي بالقاهرة،ط١ .***

٢- أبو العلا عبد الفتاح ، محمدصبحي حسانين (١٩٩٧م) " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم "، دار الفكر العربي، القاهرة ،ط١.

٣- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) " الاستشفاء في المجال الرياضي "، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م) "فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥- أبو العلا عبد الفتاح " ١٢×٤ =٤٨ ساعة لتعليم السباحة "، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- أحمد طه محمود (٢٠٠٧ م) "تأثير برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الوظيفية والأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للبراعم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة، جامعة المنصورة .

٧- أحمد نصر الدين سيد (١٩٨٨م) " دراسة تحليلية للخصائص البيولوجية للاعبي الدراجات في مصر وعلاقتها بالمستوى الرقمي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.

٨- أسامه كامل راتب (١٩٩٩م) " تعليم السباحة "، دار الفكر العربي،القاهرة، ط٣ .

٩- حازم حسين سالم (١٩٩٧م) " تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض الخصائص الفسيولوجية و المورفولوجية لعضلة القلب ومستوى الأداء لدى ناشئين وناشئات السباحة تحت ١٠ سنوات"رسالة ماجستير،غير منشورة، كلية التربيةالرياضية للبنين بالقاهرة،جامعة حلوان.

١٠- حسام الدين فاروق (٢٠٠٢م) " بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الإنجاز لناشئ السباحة"،رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

١١-	ريسان خريبط مجيد	(١٩٩٧م)	" تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي " دار الشروق للنشر والتوزيع.
١٢-	زكية إبراهيم كامل ، وآخرون	(٢٠٠٧م)	" طرق التدريس في التربية الرياضية ، أساسيات في تدريس التربية الرياضية " الجزء الأول ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية، ط ١.
١٣-	سرور أسعد منصور	(٢٠٠١م)	" الجديد في توظيف الحقائق العلمية الثابتة"،بحث منشور،المؤتمر العلمي الدولي،الرياضة والعولمة، المجلدالثالث٥-٦إبريل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
١٤-	على البيك ، وأخرون	(١٩٩٤م)	" راحة الرياضي "، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
١٥-	علي جلال الدين	(٢٠٠٧م)	" مبادئ وظائف الأعضاء " ، مركز المنهل للخدمات العلمية ، الزقازيق .
١٦-	علي فرحان حسين	(٢٠٠٦م)	"أثر استخدام سترة النجاة في البرنامج التعليمي على تعلم السباحة الحرة "، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد ١٩ لسنة (٢٠٠٦م) كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة.
١٧-	على زكي ،وآخرون	(١٩٩٤م)	" السباحة " دار الفكر العربي.
١٨-	علي محمد عزام	(١٩٩٦م)	" الكفاءة البدنية والحيوية لتلاميذ التعليم الفني للمرحلة الثانوية ببورسعيد (دراسة مقارنة) "، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

19 -	**Baltaci, g.& Ergun, n.**	**(1997)**	**" Maximal oxygen up take in untrained 9-11year–old children" podiatry rehabilx,1(3), U.S.A. 159-62,**
20 -	Bradley, S. M. et, al.	(2002)	**"Learning Front-Crawl Swimming by Daily or Weekly Lesson Schedules," Pediatric Exercise Science, Champaign, III, U.S.A.**
21 -	Devita, P. Brown, D., et al.	(1996)	**"Cardiovascular Response to restricted range of Motion resistance Exercise, " Journal of Strength and Conditioning Research (Champaign),**
22	Dykstra,	(1996)	**"Effect of Six Week Sprint and Endurance**

- Demetrious, et al. **Training Programs on Pre- Pubescent Children," Medicine and Science in Sports and Exercise,**