

# تأثير برنامج مقترح لتدريبات الاحساس بالماء على تطوير الاداء المهارى لسباحة الصدر

\* ك / احمد فايز عبد المطلب عقل عسكر

## مقدمة :

إن ما حدث فى مجال البحث العلمى والتدريب الرياضى من طفرة هائلة وتطور كبير والذى أظهرته نتائج البحوث العلمية وكذلك ما ظهر من مستحدثات علمية وعملية لهو أمر هام يتطلب من الباحثين التطرق إلى هذين المجالين والبحث والتعرف على كل ما هو جديد فيهما فى كل ما يخص الأنشطة الرياضية ونحن هنا نتعرض لهما فى مجال التدريب والذى يتطلب ويفرض على جميع المدربين والباحثين ان يكونوا على دراية تامة بكل ما هو جديد و مستحدث من أبحاث و دراسات علمية هادفة ، وكذلك بالبرامج التدريبية الحديثة الخاصة بتطوير مستويات السباحين الأدائية بدنياً ومهارياً.

ويعتبر التدريب الرياضى المحور الرئيسى الذى عن طريقه يمكن تحقيق الأهداف المنشودة بالوصول بالفرد الرياضى إلى أفضل المستويات وتحقيق الانجازات وأيضاً تعتبر السباحة من الرياضات التى تتطلب إعداداً جيداً ودقيقاً أكثر من أى رياضة أخرى. (٨٣:١١)

وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات ذات الطابع الخاص المختلف بين الرياضات الأخرى لما تتميز به من الممارسة فى الوضع الأفقى للجسم وأيضاً لممارستها فى الوسط المائى هذا بالإضافة إلى احتلالها لمكان مرموق بين الألعاب الأولمبية كما أنها تنصدر المكانة الأولى فى حصد الميداليات فى مختلف المحافل الرياضية الرسمية وبزغت معها رؤية مستقبلية مستحدثة للإنجاز الرياضى ليصبح هذا الإنجاز قيد البحث العلمى والذى يقوم عليه نخب من العلماء سواء من المخصصون فى المجال الرياضى أو فى شتى العلوم الأخرى ليستخلصوا خبراتهم وتجاربهم فى جرعات مقننة يذوبها الرياضيون فى الملاعب أثناء التدريب وبذلك انتقلت بؤرة التركيز بهذه الرؤية من القدرات بإستخدام كل ما هو مستحدث من تكنولوجيا فى المجال الرياضى. (١٢:٩)

\* مدرب سباحة وباحث بكلية تربية رياضة بنين جامعة الزقازيق .

## مشكلة البحث وأهميته :

ان تمارين زيادة شعور السباح بالماء لا تتعلق كثيراً بكفاءة الضربات الخاصة بالسباحة، فهي تهدف نوعاً ما إلى زيادة احساس السباح بقوى الاداء التي تحقق الاستفادة القصوى لخصائص الماء، كما إن الاحساس بالماء يتعلق بضغط الماء على الجسم ووضع الجسم وقوة العضلات العاملة التي يتم تحسين قوتها عن طريق التمارين. ان التمارين الخاصة بالشعور بالماء (١٥ : ١)

ويعتبر تحسين الأداء الفني ( التكنيك ) من أهم العوامل المؤثرة علي تطوير النتائج ولذلك فإن عمليات تحسين النواحي الفنية والخطية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي أيضاً ويقصد بالنواحي الفنية والخطية قدرة السباح علي التوافق بين مكونات السباق المختلفة اعتباراً من غطسه البدء والسباحة والدوران . ( ٢ : ٥٥ )

ويشير عماد عباس (٢٠٠٥م) إلى انه يجب التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحس-عضلي بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ. (٨ : ٢٥٥)

ويرى مفتى ابراهيم (٢٠٠١م) ان الوحدات التدريبية "مجموعة من الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كلاهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل متوافق" (١٢:٢٧٢)

كما اشار عبد الستار جبار الضمد (٢٠٠٠م) أن جميع المعلومات تصل إلينا عن طريق حواسنا المختلفة ، من خلال منطقة استقبال الوسائل من الحواس وعن طريق مناطق في المخ تحلل تلك الوسائل وتعطي لها التفسير المعني والذي يتطلب من المخ إرسال إرشادات إلى الجسم لتحقيق عدد من الحركات وبهذا يمر الإدراك الحس - حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل الموقف وإدراك العناصر المكونة له والعلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة ، أما الطور الثالث فيكون بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة والعودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية (٧ : ١٦)

لاحظ الباحث أن أغلبية مدربي البراعم لا يهتمون بتدريبات الاحساس بالماء من خلال تطبيق برامج التدريب المختلفة مع عدم الاهتمام بتدريبات تحسين الأداء الفني والذي يعمل علي الاحساس الحركي بالماء في تحسين المستوي المهاري للسباحين ولذلك يجب تحسين

الأداء للاستمرار في السير علي نهج محدد وواضح للتقدم بمستوي إتقان الأداء الفني لسباحتي الصدر.

### أهمية البحث :

- مساعدة البراعم علي التقدم في المستوي الفني من خلال تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء سباحه الصدر .
- مواكبة التطور العلمي في مجال التدريب الخاصه بالسباحه .
- الاهتمام بالمستوي الفني للسباحة لما له من اثر كبير في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للسباحين البراعم.
- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لمعرفة الهدف من استخدام تدريبات تحسين الأداء بالبرنامج المقترح لإتقان الجوانب الفنية لسباحه الصدر للسباحين البراعم مما يؤدي إلي زيادة سرعة وقوة الأداء والوصول بالمبتدئين إلي أفضل المستويات في اقل زمن ممكن .
- التعرف علي احدث التدريبات الاحساس بالماء التي تم التوصل اليها في تدريب السباحة والتي يمكن ان تستخدم في البرامج التدريبية بمختلف مراحل الموسم التدريبي والتي تساعد علي تطوير المستوي الفني للسباحين البراعم .

### أهداف البحث :

- يهدف البحث للتعرف علي تأثير التدريبات الاحساس بالماء علي المستوي الفني لسباحه الصدر .
- كيفية إسهام التدريبات الماء في الارتقاء بالمستوي الفني للسباحه الصدر .

### فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في المستوي الفني لسباحي الصدر
- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوي الفني لسباحي الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

### مصطلحات البحث :

البرنامج التدريبي:

مجموعة من الخبرات والأنشطة التدريبية التي تتبع من المناهج وكل ما يتعلق بتنفيذه (متدرب- مدرب- طرق التدريب- الزمن- المحتوى- الزمن- المحتوى- التقويم).

( ٣ : ٢٦ )

الاحساس :

هو قدرة مصادر الحس الحركي عند الانسان والتي تتمثل بالعضلات والمفاصل والاربطة ، على الشعور بمختلف المؤثرات الخارجية والداخلية بواسطة اعضاء الاحساس.  
( ١٠ : ٥ )

### سباحة الزحف علي الصدر

أكثر أنواع السباحات راحة ويسر إثناء التحرك خلال الوسط المائي وينص قانون هذه السباحة علي ضرورة ان تؤدي حركات الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوي واحد وعند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج ولدفعها داخليا . ( ١ : ١٨ )

### الدراسات السابقة :

دراسة "راشد حسنين احمد عبدالسلام" (٢٠١٥م) عنوانها " تأثير تدريبات تحسين الأداء علي المستوي المهاري والمستوي الرقمي لسباحي مرحلة تحت ١١ سنة " لقد بلغ حجم العينة (١٦) سباحا من البراعم مواليد ٢٠١٤م بنادي دريم الرياضي باكتوبر واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم الاهداف : اختيار منظومة تدريبات لتحسين الاداء للسباحين البراعم للتعرف علي مدي تأثير هذه التدريبات علي المستوي المهاري والمستوي الرقمي ونسبة التحسن للناشئين ، وكانت اهم النتائج : حقق البرنامج فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي ووجود علاقة طردية بين تحسين الاداء والمستوي الرقمي للسباحين البراعم. ( ٤ )

دراسة "شمس الدين محمد محمود" (٢٠٠٧م) عنوانها " تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي علي مستوي الاداء الفني لسباحي الصدري للناشئين " وقد بلغ حجم العينة (١٥) سباح من سباحي النادي الاهلي واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم الاهداف : التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي علي مستوي الاداء الفني ، وكانت اهم النتائج : حقق البرنامج فروق داله احصائيا ونسب تحسن في بعض متغيرات التوافق الحركي قيد البحث ( زمن مرحلة السحب للداخل بالذراعين - زمن المجموع الكلي للذراعين - زمن المرحلة الرجوعية للرجلين - زمن مرحلة الدفع للداخل بالرجلين - زمن المجموع الكلي للرجلين) . (٦)

دراسة "شمس الدين محمد محمود" (٢٠٠٢م) عنوانها "تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة علي مستوي الاداء الفني لسباحة الصدر للبراعم " وقد بلغ حجم العينة (٢٠) سباح ، قسموا الي مجموعتين إحداهما تجريبية ، والاخرى ضابطة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج :

ان التمرينات الغرضية ( تدريبات الاداء الخاصة لسباحة الصدر ) للبراعم تعتبر هي افضل طرق إصلاح الاخطاء في الأداء الفني ، كما ان هذه التمرينات لها اهمية خاصة في تحسين مستوى الأداء ، وكذلك اهمية مستوي الأداء المكتسب اثناء المراحل التعليمية الاولى ومدى تأثيره علي مستوي الأداء اثناء مرحلة البراعم. (٥)

قام (2008) Jastrzêbska and Ochmann بدراسة هدفت إلى المقارنة في مستوى الإحساس الحركي بين السباحين ولير السباحين, حيث تكونت عينة الدراسة من ١٤ سباح تراوح متوسط أعمارهم ١٩.٣ سنة ومتوسط عمرهم التدريبي ٩.٨ سنة قاموا بأداء ١٠ محاولات بمجهود متزايد حتى الوصول للتعب على الدراجة الثابتة بسرعة ٦٠ دورة/دقيقة بالاعتماد على إحساسهم الذاتي باستخدام الأطراف العلوية ثم الأطراف السفلية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن السباحين لديهم إحساس حركي أعلى من لير السباحين قبل وبعد المجهود وان هناك ارتباط بين العمر التدريبي والتحكم في القوة المنتجة ومقاومة التعب العضلي والعصبي وتوفير المجهود لدى أفراد عينة الدراسة.(١٣)

دراسة "بيلاتو ، وآخرون (2001) Pelayo&et al" عنوانها " الأداء الفني في السباحة وتدريبات الأداء الغرضية " وقد بلغ حجم العينة (٥٠) طفل وطفله من المبتدئين في تعلم السباحة ، وتتراوح اعمارهم بين (٦-٩)سنوات ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد وضع الباحث محددات للأداء لكل اختبار يتم بناءً اساسها اجتياز الطفل للوحدة التعليمية او إعادتها مرة أخرى ، وكانت من اهم النتائج :

- تقنين استمارة لتقويم أداء المتعلمين اثناء تطبيق البرنامج التعليمي ، واعتبار كل وحدة تعليمية هي وحدة اختبار في حد ذاتها يجب اجتيازها للإنتقال الي الوحدة التي تليها. (١٤)

**اجراءات البحث :**

**منهج البحث:-**

في ضوء متطلبات الدراسة الحالية أستخدمت الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة .

**مجتمع البحث:**

ناشئين السباحه بمحافظة الشرقية و المعتمدتين من الاتحاد المصرى للسباحة تحت سن

١٢ سنة.

**عينة البحث:**

تمثل البحث البحث من ناشئين نادى الرواد ، وذلك للعام ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية)، والبالغ عددهم (٣٢) ناشيء ، وتم سحب عدد (٨) ناشئين للتجربة

الاستطلاعية ، وعدد (١٢) ناشيء للمجموعة التجريبية وعدد (١٢) ناشيء للمجموعة الضابطة) لتصبح العينة الاساسية (٢٨) ناشيء واسبعاد (٢) ناشيء لعدم الالتزام فى التدريب ويتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث

#### جدول (١)

##### توصيف عينة البحث

الضابطة		التجريبية		الإستطلاعية		النسبة	العدد الكلى للعينة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
%٣٧.٥	١٢	%٣٧.٥	١٢	%٢٥	٨	%١٠٠	٣٢

يتضح من الجدول رقم (١) أن عينة البحث الكلية تتكون من ٣٢ ناشيء بنسبة ١٠٠%، وتتكون عينة البحث الاستطلاعية عدد (٨) ناشئين بنسبة (٢٥%) واصبحت العينة (التجريبية) عدد (١٢) ناشيء بنسبة(٣٧.٥%) ، واصبحت العينة (الضابطة) عدد(١٢) ناشيء بنسبة(٣٧.٥%)

#### أعتداليه عينة البحث

#### تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى متغيرات النمو

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو(السن - الطول-الوزن -العمر التدريبي) التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢).

#### جدول (٢)

##### تجانس أفراد عينة البحث الكلية فى متغيرات النمو

ن=٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	10.47	0.42	10.50	0.08
طول القامة	سم	155.12	0.79	155.00	-0.23
وزن الجسم	كجم	53.20	0.97	53.00	0.76
العمر التربىي	سنة	2.43	0.42	2.50	0.25

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية فى متغيرات النمو (العمر الزمنى ، طول القامة، وزن الجسم ، العمر التدريبي ) قيد البحث وتراوحت بين ( - 0.23 : 0.76 ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل فى متغيرات النمو قيد البحث.

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات المهارية قيد البحث  
قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع البحث في الأداء المهاري قيد البحث  
وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٣).

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث الكلية في المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البداية	درجة	6.54	0.50	7.00	- 0.17
اول ٢٥ م	درجة	6.64	0.40	6.75	- 0.60
الدوران	درجة	6.73	0.29	6.85	- 0.61
ثاني ٢٥ م	درجة	6.77	0.36	7.00	- 0.53
النهاية	درجة	1.04	1.90	1.00	0.34
المجموع	درجة	27.73	0.97	27.75	- 0.02

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين ( - ٠.٦١ : ٠.٣٤ ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على أعتدالية عينة البحث ككل في المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث .

### ٦/٣ تكافؤ عينة البحث

١/٦/٣ التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٥)).

### جدول (٤)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث

ن = ١٢ = ٢ ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت " ودلالاتها
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	
العمر الزمني	سنة	10.45	0.45	10.50	0.42	0.22
ارتفاع الجسم	سم	155.08	0.79	155.16	0.83	0.29
وزن الجسم	كجم	53.16	1.19	53.25	0.75	0.18
العمر التدريبي	سنة	2.45	0.45	2.41	0.41	0.20

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في متغيرات النمو.

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٥).

#### جدول (٥)

التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث  
ن = ١٢ = ٢ = ١

قيمة "ت" ودلالاتها	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
0.56	0.51	6.58	0.52	6.50	درجة	البداية
0.23	0.38	6.66	0.43	6.62	درجة	اول ٢٥ م
0.42	0.24	6.76	0.33	6.70	درجة	الدوران
0.32	0.25	6.79	0.45	6.75	درجة	ثاني ٢٥ م
0.61	1.15	1.02	0.21	1.06	درجة	النهاية
0.46	1.05	27.82	0.93	27.64	درجة	المجموع

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين في قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتين البحث في المستوى الفني لسباحة الصدر

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- لوحة الطفو (board).
- عظمة الطفو (Pull Buoy).
- الزعانف الأحادية (fins).



- الكفوف (hand paddles)

- حمام سباحة بنادى الرواد.

- استمارة الغياب.

- استمارة القياسات الأنثروبومترية.

- استمارة تسجيل البيانات.

- الاختبارات المستخدمة في البحث:-

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية للحصول على أنسب الاختبارات الفنية التي يمكن أن تقيس متغيرات البحث واستخدمت الباحث المسح المرجعي في تحديد الاختبارات البدنية المهارية التي تقيس المتغيرات الفنية للأداء.

- القياسات الانثروبومتري

- استمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

١- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم- العمر - الطول - الوزن)

٢- استمارة جمع البيانات الخاصة بتقييم الاختبارات ( البدنية - المهارية) قيد البحث.

٣- استخدم الباحث استمارة اتحاد المصرى للسباحة لقياس المستوى الفنى لسباحه الصدر

البرنامج التدريبي المقترح لتمريبات الاحساس بالماء

الحجم الكلى والنسبة المئوية خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي

جدول (٦)

وحدات وزمن البرنامج المقترح

العدد □	الوحدات □
٩٠ ق	زمن الوحدة التدريبية
٥ مرات	عدد أيام التدريب الأسبوعية
٨ اسابيع	عدد أسابيع البرنامج
٤٠ وحدة	مدة البرنامج ككل

### خطوات تنفيذ البحث:-

في حدود العمل على تحقيق أهداف البحث الحالي واستخلاصاً من الدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضي تمكن الباحث من تحديد خطوات إجراء البحث كما يلي:  
الإعداد:

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بالتدريب بصفة عامة وتدريب ناشئى السباحة بصفة خاصة وأيضاً الاختبارات والمقاييس التي تم استخدامها من قبل للتعرف على ما يتناسب مع الدراسة، مع الاستعانة بمدربين سباحة لتسهيل عملية التدريب ثم قامت بشرح البرنامج للمساعدین نظري وعملي والتأكيد على الالتزام بمواعيد التدريب على المساعدين والمتدربين، والتأكيد على المساعدين بالالتزام بالبرنامج والخطة الموضوعية وعلى مواعيد التطبيق.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) ناشئین سباحين في الفترة ٢٠٢٠/٠٧/٠١ إلى ٢٠٢٠/٠٧/١١ وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية على الآتي:

- التأكد على عدم وجود ما يعوق تطبيق البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- التأكد على السباحين للبرنامج التدريبي قيد البحث.
- تحديد (٣) من المساعدين لمساعدة الباحث أثناء تطبيق البحث.
- تحديد أنسب أماكن القياس.

### صدق قياس المستوى الفنى لسباحة الصدر :

أستخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق المستوى الفنى لسباحة الصدر قيد البحث، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة وعددها (٨) ناشئى من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، من ناشئى رياضة السباحة قيد البحث، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٨

قيمة "ت" ودلالاتها	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		وحدة القياس	الاختبار
	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري ±	المتوسط الحسابي		
*٤.٣٩	0.57	6.50	0.47	8.37	درجة	البداية
*٦.٤٨	0.47	6.62	0.32	8.35	درجة	اول ٢٥ م
*٧.٨٤	0.15	6.92	0.20	8.25	درجة	الدوران
*٥.٦٦	0.28	6.75	0.59	8.62	درجة	ثاني ٢٥ م
*٣.٦١	0.20	1.01	0.12	1.31	درجة	النهاية
*١٤.٥٥	1.53	27.80	0.82	36.37	درجة	المجموع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $٠.٠٥ = ٢.٤٤٧$

يتضح من جدول (٧) بين الأفراد أصحاب الدرجات المرتفعة والأفراد أصحاب الدرجات المنخفضة مستوى القياس الفني لسباحة الصدر قيد البحث الذي يشير إلى صدق المقياس .

ثبات قياس المستوى الفني لسباحة الصدر :

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق لقياسات المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفواصل زمني قدره ثلاث أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س/	ع	س/		
0.98	0.57	6.50	0.53	6.46	درجة	البداية
0.97	0.47	6.62	0.48	6.60	درجة	اول ٢٥ م
0.99	0.15	6.92	0.22	6.88	درجة	الدوران

0.98	0.28	6.75	0.32	6.72	درجة	ثاني ٢٥ م
0.98	0.20	1.01	0.15	0.97	درجة	النهاية
0.97	1.53	27.80	1.59	27.75	درجة	المجموع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 0.447$

يتضح من جدول رقم (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية .

#### القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في يومين الاربعاء الموافق الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠٦ ، الخميس الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠٧ .

#### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق التدريبات المقترحة على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم (السبت) الموافق ٢٠٢٠/٠٨/٠٨ إلى يوم (الاربعاء) الموافق ٢٦/٠٩/٢٠٢٠ لمدة (٨) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبات أسبوعية، ويكون إجمالي الوحدات التدريبية (٤٠) وحدة تدريبية.

#### القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في يوم (الاثنين) الموافق ٢٤/٠٢/٢٠٢٠ ، (الثلاثاء) الموافق ٢٥/٠٢/٢٠٢٠ على عينة البحث مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) حيث تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي: **Mean**.
- الوسيط: **Median**
- الانحراف المعياري: **Standard Deviation**.
- معامل الالتواء: **Skewness**.
- معامل الارتباط: **correlation coefficients**
- اختبار "ت": **T.test**.

## عرض النتائج.

## جدول (٩)

دلالة الفروق للقياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة  
في المستوى الفني للعينة قيد البحث

$$ن = ٢٠ = ١٢$$

قيمة "ت" ودلالاتها	فرق بين متوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
❖ ١٠.٦٦	١.٨	0.45	9.70	0.52	11.50	درجة	البداية
❖ ٨.٣١	١.٨٣	0.57	9.64	0.41	11.47	درجة	اول ٢٥ م
❖ ١٥.٨١	٢.٠٩	0.31	9.22	0.35	11.31	درجة	الدوران
❖ ٢٧.٤٧	٢.٠٥	0.17	9.20	0.21	11.25	درجة	ثاني ٢٥ م
❖ ٩.٣٨	٠.٥	0.13	1.37	0.13	1.87	درجة	النهاية
❖ ٢١.٣٢	٨.٢٥	0.90	39.16	0.92	47.41	درجة	المجموع

قيمة ت الجدولية عند  $\alpha = ٠.٠٥ = ٢.٢٠١$

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = ٠.٠٥$  بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

## جدول (١٠)

فروق نسب التحسن للمجموعة التجريبية والضابطة  
في المستوى الفني لسباحة الصدر للعينة قيد البحث

$$ن = ٢٠ = ١٢$$

فروق نسب التحسن	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		المتغيرات المهارية
		القياس البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي	القياس القبلي	
% 1.8	8.7٠	9.7٠	6.58	10.5٠	11.5٠	6.5	البداية
% 1.83	8.64	9.64	6.66	10.47	11.47	6.62	اول ٢٥ م
% 2.09	8.22	9.22	6.76	10.31	11.31	6.7	الدوران
% 2.05	8.2٠	9.2٠	6.79	10.25	11.25	6.75	ثاني ٢٥ م
% 0.5	0.37	1.37	1.02	0.87	1.87	1.06	النهاية
% 8.25	38.16	39.16	27.82	46.41	47.41	27.64	المجموع

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق فروق نسب التحسن للمجموعة التجريبية و الضابطة في المستوى الفني لسباحة الصدر للعينة قيد البحث ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

### مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدولين (٩) ، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة لهذه المتغيرات البداية ( ١٠.٦٦\* ) ، اول ٢٥ م (٨.٣١\* )، الدوران (١٥.٨١\* )، ثاني ٢٥ م (٢٧.٤٧\* )، النهاية (٩.٣٨\* )، المجموع (٢١.٣٢\* ) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في هذه المتغيرات قيد البحث .

كما ويتضح من جدول (٩) ادى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاحساس بالماء إلى تحسين المستوى الفني لسباحة الصدر إلى فروق بين متوسط درجات القياسين والبعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تروحت الفروق بين متوسط درجات البداية (١.٨) ، اول ٢٥ م (١.٨٣) ، الدوران (٢.٠٩) ، ثاني ٢٥ م (٢.٠٥) ، النهاية (٠.٥) ، المجموع (٨.٢٥) .

ويرجع الباحث هذه الفروق في مستوى الفني لسباحة الصدر (البداية - اول ٢٥ م - الدوران - ثاني ٢٥ م - النهاية- المجموع ) قيد البحث الى فاعلية التدريبات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاحساس بالماء علي تحسين المستوى الفني لسباحة الصدر والتي كان لها تأثير ايجابي على مستوى سباحين المجموعة التجريبية قيد البحث .  
ويضيف عماد عباس (٢٠٠٥م) إلى انه يجب التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحس-عضلي بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ. (٨: ٢٥٥)

ويعتبر تحسين الأداء الفني ( التكنيك ) من أهم العوامل المؤثرة علي تطوير النتائج ولذلك فإن عمليات تحسين النواحي الفنية والخطية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح

خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي أيضا ويقصد بالنواحي الفنية والخطية قدرة السباح علي التوافق بين مكونات السباق المختلفة اعتبارا من غطسه البدء والسباحة والدوران . ( ٢ : ٥٥ )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، "راشد حسنين احمد عبدالسلام" (٢٠١٥م) (٤)، ، "شمس الدين محمد محمود" (٢٠٠٧م) (٦)، Jastrzêbska and Ochmann (٢٠٠٨) (١٣) ، "شمس الدين محمد محمود" (٢٠٠٢م) (٥) ، "بيلاتو ، وآخرون (2001) Pelayo&et al" (١٤) .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية فى المستوى الفني لسباحي الصدر.

مناقشة نتائج الفرض الرابع.

يتضح من نتائج الجدول (١٠) ، وجود فروق فى نسب التحسن متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث انحصرت قيمة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات المستوى الفني لسباحة الصدر البداية (١٠.٥%) ، اول ٢٥ م (١٠.٤٧%) ، الدوران (١٠.٣١%) ، ثانى ٢٥ م (١٠.٢٥%) ، النهاية (٠.٨٧%) ، المجموع (٤٦.٤١%) .

بينما انحصرت قيمة نسبة التحسن للمجموعة البداية للمجموعة الضابطة فى متغيرات المستوى الفني لسباحة الصدر البداية (٨.٧%) ، اول ٢٥ م (٨.٦٤%) ، الدوران (٨.٢٢%) ، ثانى ٢٥ م (٨.٢%) ، النهاية (٠.٣٧%) ، المجموع (٣٨.١٦%) .

وانحصرت قيمة فروق نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة الضابطة فى متغيرات المستوى الفني لسباحة الصدر البداية (٨.٧%) ، اول ٢٥ م (٨.٦٤%) ، الدوران (٨.٢٢%) ، ثانى ٢٥ م (٨.٢%) ، النهاية (٠.٣٧%) ، المجموع (٣٨.١٦%) .

ويرجع الباحث هذه الفروق فى نسب التحسن فى المستوى الفني لسباحة الصدر) البداية - اول ٢٥ م - الدوران - ثانى ٢٥ م - النهاية - المجموع ( قيد البحث الى فاعلية التدريبات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاحساس بالماء علي تحسين

السمتوى الفنى لسباحة الصدر والتي كان لها تأثير ايجابى على السمتوى الفنى لسباحين للمجموعة التجريبية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذي ينص على " توجد فروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى السمتوى الفنى لسباحي الصدر لصالح المجموعة التجريبية..".

### الاستخلاصات :

٣- ادى استخدام البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الاحساس بالماء إلى تحسين السمتوى الفنى لسباحة الصدر إلى فروق بين متوسط درجات القياسين والبعديين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث تروحت الفروق بين متوسط درجات البداية (١.٨) ، اول ٢٥ م (١.٨٣) ، الدوران (٢.٠٩) ، ثانى ٢٥ م (٢.٠٥) ، النهاية (٠.٥) ، المجموع (٨.٢٥)

٤- انحصرت قيمة فروق نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة الضابطة فى متغيرات السمتوى الفنى لسباحة الصدر البداية (٨.٧%) ، اول ٢٥ م (٨.٦٤%) ، الدوران (٨.٢٢%) ، ثانى ٢٥ م (٨.٢%) ، النهاية (٠.٣٧%) ، المجموع (٣٨.١٦%)

### التوصيات :

فى ضوء النتائج والاستخلاصات التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات توصي الباحث بما يلي:

١- الإستعانة بالتدريبات المقترحة عند التخطيط للتدريب فى دورات تدريب الناشئين فى نفس المرحلة العمرية .

٢- ضرورة إستخدام تمرينات مشابهه للمسارات الحركية للمهارات المكونة للسباحة الاخرى أثناء عملية التدريب السباحين .

٣- أهمية توجيه اهتمام المدربين إلى مراعاة الفروق الفردية أهمية تحديد وتشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات السباحين .

٤- المساهمة فى محاولة اطلاع مدربي السباحة بالاندية والمناطق المختلفة على أهمية البرنامج التدريبى المقترح لما لهما من أهمية فى هذه المرحلة من التدريب السباحين .



٥- إجراء دراسات لمعرفة تأثير البرامج الرياضية المقننه للسباحي ولدراسة الجوانب النفسية والفسولوجية للسباحين .

## المراجع

- ١- إبراهيم سعيد عيد حسانين: تقويم الأداء الفني في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣- أحمد عادل أحمد مصطفى: فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الاسكواش للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٤- راشد حسين أحمد عبد السلام: تأثير تدريبات تحسين الأداء على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لسباحي مرحلة تحت ١١ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، ٢٠١٥م.
- ٥- شمس الدين محمد محمود: تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٦- شمس الدين محمد محمود: تأثير برنامج تعليمي مفتوح لتنمية التوافق الحركي على المستوى الأداء الفني لسباحي الصدر للناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٧- عبد الستار جبار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ م .
- ٨- عماد الدين عباس أبوزيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية , ٢٠٠٥م.

٩- ماجد محمود محمد إبراهيم: تأثير إستخدام تدريبات مائية لزيادة المقاومة على المستوى الرقعى فى السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٦م.

١٠- مجلة جامعه النجاح للابحاث: (العلوم الانسانية) المجلد ٣٢ (٨)، ٢٠١٨م.

١١- محمد على القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثانى، المركز العربى للنشر، ٢٠٠٣م.

١٢- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ط٢، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.

١٣- Jastrzêbska, A., & Ochmann, B. (2008). **Differences in level of kinaesthetic (Sence between swimmers and non- swimmers), Science in swimming II**, Wydawnictwo AWF Wroc<sup>3</sup>aw, Part One, p 9-15

١٤- Tai-Chang Wu : **Pelay & et al. (2001): Swimming performance and stroking parameters in non skills, Journal of Sports Medicin, Italy**

15\*<http://www.uobabylon.edu.iq/uobcoleges/lecture.aspx?fid=14&1cid=26269>