

## مخلص البحث باللغة العربية

### تأثير برنامج تدريبات نوعية على تحسين مستوى

### الأداء لبراعم السباحة

الباحث / رامى عبد الحميد على على

من خلال تواجد الباحث في المجالين الاكاديمي والتطبيقي، فقد لاحظ التركيز على تنمية المتغيرات البدنية بشكل عام، وخلو الوحدة التدريبية من التمرينات النوعية حيث يتشابه أسلوب الأداء في التمرين لدرجة كبيرة مع أداء مهارات السباحة نفسها، بمعنى آخر تستخدم فيها نفس المجموعات العضلية العاملة، بالإضافة إلى ملاحظاته من خلال متابعته لأسلوب انتقاء المتقدمين لتدريب السباحة، فقد لاحظ ضعف عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة ب من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات و التوصيات الاتية:-

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- برنامج التدريبات النوعية له تأثير ايجابي وواضح على تحسين مستوى الاداء المهارى والمتغيرات البدنية لبراعم السباحة. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات فى رياضات اخرى وعلى مراحل سنية أخرى في رياضات الاخرى.

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات النوعية - مستوى الأداء - براعم السباحة

Summarize the research in English

**The effect of a qualitative training program  
on improving the level of  
researcher / Ramy Abdel Hamid Ali**

Through the presence of the researcher in the academic and applied fields, he noticed the focus on the development of physical variables in general, and the training unit is devoid of qualitative exercises, where the method of performance in the exercise is very similar to the performance of swimming skills themselves, in other words, the same working muscle groups are used, in addition to His observations By following the method of selecting applicants for swimming training, he noticed the weakness of the special fitness elements, which prompted the researcher to do this study with the aim of identifying the effect of qualitative training on improving the performance level of swimming buds.

Through what was achieved from the research hypotheses and according to the findings of the statistical analysis and in the light of the presentation and discussion of the results and within the limits of the research sample and the tools used, the researcher was able to reach the following conclusions:-

- 1- There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the experimental group in the physical variables and the level of skill performance in favor of the post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between the means of the two dimensional measurements of the control group in the physical variables and the level of skill performance in favor of the experimental group.
- 3- There are statistically significant differences between the two dimensional measures of the experimental and control groups in the physical variables and the level of skill performance in favor of the experimental group.
- 4- The specific training program has a positive and clear effect on improving the level of skill performance and physical variables for swimming buds.
- 6- Conducting more studies similar to the nature of the current research on skills in other sports and on other age groups in other sports.

key words

**Specific exercises - performance level: performance level – swimming**

## تأثير برنامج تدريبات نوعية على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة

الباحث / رامى عبد الحميد على على

### مقدمة ومشكلة البحث :

يعتمد التدريب الرياضي على طرق تدريب عدة تختلف من رياضية لأخرى طبقاً لنوع الفعالة ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه، من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب.

وتعد طرق التدريب من الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضي وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة التدريبية "الحالة البدنية، والحالة مهارية والحالة الخطئية، والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريب الرياضي المنتظمة (٤: ٢١٥).

ولأن الهدف من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القدرات البدنية المميزة للفرد وكذلك النواحي الفنية.

(١٥: ٣٦, ٣٧)

ويرى "الابينا Alapina ، وكروينو Cropeno نقلاً عن "محمد السيد محمد" (١٩٨٥م) أن التمرينات الخاصة تسهم في تطوير الأداء وتؤثر بصورة ملموسة إذا استخدمت بشكل جيد على المستوى الرقمي. (١٣: ١٢٨)

بينما يوضح "محمد حسن علاوى" (١٩٩٤م) أن كل لاعب يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمى عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهى ما تسمى بالتمرينات المشابهة للأداء فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارة الحركية. (٨٠: ١٤)

وهناك نوعان من التدريبات النوعية وهما تدريبات نوعية بنائية وهى التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من المكونات، تدريبات نوعية تمهيدية وهى التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات وأجزائها وهى تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي (٩: ٣٨)

وفي هذا الصدد يلقي " راي Ray (١٩٩١)" الضوء على أهمية استخدام التدريبات النوعية في إعداد اللاعبين، حيث أن تأثير التدريبات النوعية مرتبطة بمطابقتها للأداء المهارى، والسبب في ذلك أن التركيز على تدريب العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي، ويتفق معه محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) حيث يرى إن التدريبات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس. (٢٢ : ٩٥) (١٥ : ١٥٤).

ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الاكاديمي والتطبيقي، فقد لاحظ التركيز على تنمية المتغيرات البدنية بشكل عام، وخلو الوحدة التدريبية من التمرينات النوعية حيث يتشابه أسلوب الأداء في التمرين لدرجة كبيرة مع أداء مهارات السباحة نفسها، بمعنى آخر تستخدم فيها نفس المجموعات العضلية العاملة، بالإضافة إلى ملاحظاته من خلال متابعته لأسلوب انتقاء المتقدمين لتدريب السباحة، فقد لاحظ ضعف عناصر اللياقة البدنية الخاصة، مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة.

ثالثا : أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها العلمية، وأهميتها التطبيقية:-

الأهمية العلمية :

ترجع أهمية البحث في إظهار مدى فاعلية استخدام تدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة وانعكاس ذلك على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة.

الأهمية التطبيقية :

- يمكن أن تساعد نتائج هذا البحث العاملين في مجال التأهيل البدني الرياضي في استخدام هذا البرنامج المقنن من تمرينات التنوعية لتحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة.

- هذه الدراسة إضافة علمية أمام المتخصصين والمسؤولين عن وضع برامج التدريب الأكثر تأثيرا على القدرات البدنية وبخاصة تدريبات النوعية والتي يفترض الباحث بأن هناك تأثيرا لها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لتحسين مستوى الاداء .

رابعا : هدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على تحسين

مستوى الاداء لبراعم السباحة وذلك من خلال :-

- بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة.

#### خامسا: فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

#### سادسا : مصطلحات البحث :

##### التدريبات النوعية:

هي التدريبات المتشابهة في مسارها الحركي والتي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الإنجاز في الرياضة لأنها تمثل الأساس في أعداد الناشئ. (٧ : ٥٦)

##### مستوى الأداء : Performance Level

هو الدرجة أو التربة التي يصل إليها الطالب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسائية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد (١١ : ١٦٨).

##### براعم السباحة: (\*)

هم الأطفال الذكور الذين لديهم مهارة السباحة الحرة والظهر ويرغبون في تعلم مهارات السباحة.

##### الدراسات السابقة :

١- دراسة **مصطفى السيد مصطفى منسى (٢٠١٧م) (١٦)** بعنوان تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حضان الحلق للاعبين الجمناز, هدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حضان الحلق للاعبين الجمناز. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في استخدام الميزان الطبي لقياس وزن اللاعبين، والرستاميتير، والاختبارات البدنية، واختبارات التوازن، وتم تطبيقهم على عينة من لاعبي جمناز الدرجة الثانية بنادي هيئة قناة السويس ببور فؤاد والمسجلين بالإتحاد المصري للجمناز موسم (٢٠١٣-٢٠١٤م)، والبالغ عددهم (٦) لاعبين. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيرات التوازن وذلك لصالح القياس البعدي. كما أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في درجة أداء المهارات على جهاز حضان

\* تعريف إجرائي

الحلق لصالح القياس البعدي. وأوصى البحث بضرورة تدريب البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره على التوازن ودرجة أداء المهارات ذات الصعوبات الخاصة على جهاز حصان الحلق للاعبين الدرجة الثانية في الجمباز. وإجراء أبحاث مشابهة على المراحل السنوية المختلفة في رياضة الجمباز.

٢- دراسة فاديه السعودى البهنسى (٢٠١٨م) (١٢) بعنوان تأثير بعض التدريبات النوعية على المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمسافة رمى الرمح للمعاقين فئة ٥٧، يهدف البحث إلى التعرف على "بعض التدريبات النوعية على المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمسابقة رمي الرمح المعاقين فئة ٥٧" وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٥) متسابقين يمثلون اثنين من إعاقات مصابي العمود الفقري وشلل الأطفال والبرتر فئة (٥٧) والمسجلون في سجلات اتحاد ألعاب القوى باللجنة البارالمبية خلال المسوم الرياضي سنة (٢٠١٥ / ٢٠١٦)، وتوصلت الباحثة إلى أن التدريبات النوعية المقترحة أثرت ايجابياً بدلالة معنوية خلال لحظات الرمي الأولى والثانية على المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لعينة البحث من المعاقين فئة "٥٧"، والاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية التي ثبتت فاعليتها البيوميكانيكية مسبقاً مع الأداء المهاري في تطوير المتغيرات البيوميكانيكية والمستوى الرقمي لمتسابقين رمي الرمح، والاسترشاد بالقيم الكمية للمتغيرات البيوميكانيكية للذراع الرامي خلال اللحظات المختلفة التي يمكن على أساسها تقييم الأداء ميكانيكياً.

إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين التجريبية والضابطة لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٤٠) برعم ي السباحة ١١-١٢ سنة باكاديمية شارك مسجلين بالاتحاد المصري للسباحة، وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية (٢٠) برعم والاخرى ضابطة (٢٠) برعم والعينة الاستطلاعية (١٥) برعم . من مجتمع البحث ومن غير برعم العينة الأساسية لإيجاد صدق وثبات الاختبارات.

أسباب وخصائص اختيار العينة:

- موافقة النادي علي تنفيذ إجراءات البحث علي هذه العينة.
- جميع أفراد العينة من ٩-١٠ سنة.
- توافر كافة الإمكانيات التي تساعد علي تحقيق أهداف البحث.
- مكان التدريب قريب لأفراد العينة ومتاح مما يضمن لأفراد عينة البحث المواظبة علي التدريبات.

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث الأساسية		العينة الإستطلاعية	عينة البحث
الضابطة	التجريبية		
٢٠	٢٠	١٥	٥٥

## جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والإختبارات البدنية والمهارية لكرة القدم

ن = ٤٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	السن	سنة	٩.٢٤	٩.٠٨	٠.٣٨	١.٦٩
	الوزن	كجم	١٣٨.٠٧	١٣٨.٠٠	٥.٦٣	٠.٦٣
	الطول	سنتيمتر	٣٧.٣١	٣٧.٠٠	٣.٥٢	٠.٨٧
البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٣٨.١٨	١٤٠.٠٠	٥.٨٨	٠.١٢
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٢.٩٥	٣.٠٠	١.١٨	-٠.١٧
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٨.٦٨	٨.٦٣	٠.٣٧	٠.٠٧
	إختبار مرونة مفصلي الكتفين (أفقيا)	سم	٧٤.٤٧	٧٥.٠٠	٣.٢١	-٠.١٠
	الجرى الارتدادي	ثانية	١٦.٨١	١٦.٦٥	٠.٧٤	٠.٢٥
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٩.١٤	٨.٩٥	٠.٦٥	٠.٦٧
	الاداء المهاري	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٦.٩٨	٧.٠٠	١.٧٥
حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن		درجة	٦.٠٩	٦.٠٠	١.٥٧	٠.١٧
ضربات الرجلين لسباحة الظهر		درجة	٦.٤٧	٦.٠٠	١.٩٥	٠.٩٧
حركات الذراعين لسباحة الظهر		درجة	٦.٤٢	٧.٠٠	١.٣٧	٠.٣٦

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات معدلات النمو والإختبارات البدنية والمهارية لكرة سلة قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطي دلالة مباشرة عن خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.



### جدول (٣)

الإنحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
النمو	السن	سنة	٩.٢١	٩.٣٦	٩.٢٦	٩.٤٠	-٠.٠٥	٠.٤٢
	الطول	سنتيمتر	١٣٧.٨٠	٥.٠٤	١٣٩.٥٠	٦.٣٠	-١.٧٠	٠.٩٤
	الوزن	كجم	٣٦.٧٥	٢.١٠	٣٧.٥٠	٤.٢٧	-٠.٧٥	٠.٧٠
الإختبارات البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٣٩.٠٠	٦.٤١	١٣٨.٥٠	٥.٨٧	٠.٥٠	٠.٢٦
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٢.٨٥	١.٢٣	٣.٠٥	١.١٥	-٠.٢٠	٠.٥٣
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٨.٦٧	٠.٣٨	٨.٦٥	٠.٣٨	٠.٠٢	٠.١٥
	إختبار مرونة مفصلي الكتفين (افقياً)	سم	٧٣.٦٠	٣.٠٨	٧٥.٣٠	٢.٧٥	-١.٧٠	١.٨٤
	الجرى الارتدادي	ثانية	١٦.٦٧	٠.٦٧	١٦.٨٤	٠.٨٠	-٠.١٧	٠.٧٣
الاداء المهاري	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٩.٠٤	٠.٦١	٩.١٨	٠.٧١	-٠.١٥	٠.٦٩
	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٧.٠٠	١.٥٦	٧.١٠	١.٩٢	-٠.١٠	٠.١٨
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	٦.١٠	١.٤٥	٥.٧٥	١.٥٥	٠.٣٥	٠.٧٤
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	٦.٠٠	١.٤١	٦.٨٥	٢.٢٨	-٠.٨٥	١.٤٢
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٦.٣٠	١.٤٥	٦.٦٠	١.٣٥	-٠.٣٠	٠.٦٨

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للإختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

ثالثاً أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن

- شريط قياس لقياس المسافة.

- كرات سلة.

## ٢- الإختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة بكرة سلة والاختبارات البدنية التي تقيسها، وكذلك المهارات الأساسية في كرة سلة والاختبارات التي تقيسها وقد أسفر ذلك عن الآتي:

### جدول (٤)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية التي قد تؤثر فيها تدريبات تحمل الاداء

ن=١٠

المتغيرات	القياسات	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
القوة العضلية	إختبار الوثب العريض من الثبات	٢	٢٠٪
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	٨	٨٠٪
	دفع كرة طبية	٢	٢٠٪
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	٨	٨٠٪
السرعة	العدو ٣٠م من البدء الطائر.	٨	٨٠٪
	العدو لمدة ١٠ ثواني	١	١٠٪
	الجرى في المكان ١٥ ثانية.	١	١٠٪
	عدو ٥٠ متر من البدء العالي.	-	-
المرونة	إختبار مرونة مفصلي الكتفين (افقيا)	١٠	١٠٠٪
	ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	-	-
	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	-	-
الرشاقة	الجرى المتعرج	١	١٠٪
	الجرى الزجزاجي	١	١٠٪
	الجرى والدوران	١	١٠٪
	الجرى الارتدادي	٧	٧٠٪
التوازن	الوقوف على مشط القدم	٨	٨٠٪
	إختبار باس للتوازن الديناميكي	١	١٠٪
	الوقوف بالقدم طولية على عارضة توازن	-	-
	الجرى على عارضة توازن	١	١٠٪
التوافق	نط الحبل	١	١٠٪
	الدوائر الرقمية	٨	٨٠٪
	إختبار تمرير كرة على حائط	١	١٠٪

يوضح جدول (٤) النسب المئوية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأراء الخبراء وقد تراوحت النسبة بين صفر إلى ١٠٠٪، وقد قام الباحث باستبعاد العناصر التي لم تحقق نسبة ٧٠٪ على الأقل من أراء الخبراء .

### ٣- الإختبارات المهارية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة وذلك بهدف تحديد المهارات الخاصة لكرة سلة التي تقيسها وقد أسفر ذلك عن الآتي:-

### جدول (٥)

يوضح نتائج استطلاع رأي الخبراء لمعرفة مدي مناسبة الاختبارات لقياس الأداء

م	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	١٠٠٪
٢	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	١٠٠٪
٣	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	١٠٠٪
٤	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٩٠٪

يوضح جدول رقم (٥) أن نتائج استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات التي تقيس بعض المهارات الخاصة لبراعم السباحة ٩-١٠ سنوات تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٠٪ إلى ١٠٠٪) قد قام الباحث كل العناصر وفقاً لأراء الخبراء.

البرنامج التعليمي :

الهدف من البرنامج:

- تاثير برنامج تدريبات نوعية على تحسين مستوى الاداء لبراعم السباحة .

أسس وضع البرنامج التعليمي:

- مراعاة الهدف من البرنامج.

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات البراعم.

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

- تدرج الخطوات التعليمية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

- مراعاة التكرارات المناسبة لتعلم كل مهارة.

- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

رابعاً : الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية وعددهم (١٥) برعم بين وذلك فى الفترة من وحتى بهدف التعرف على:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - تحديد أماكن إجراء الإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة.
  - التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
  - تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتفرغ النتائج.
  - التأكد من مدى إستيعاب البرعم بين لمحتوى البرنامج المقترح.
  - التأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات المستخدمة.
- المعاملات العلمية (الثبات - الصدق) للإختبارات البدنية والمهارية :

#### ١ - الثبات:

لحساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية إستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادته على عينة البحث الإستطلاعية حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية ثم إعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وبفاصل زمنى قدره يومين من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٦).

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين

التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
الإختبارات البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٣٦.٦٧	٥.٥٦	١٣٨.٦٧	٣.٥٢	*٠.٦٦٩
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٣.٢٠	١.٢١	٣.٤٠	٠.٩٩	*٠.٨٨٩
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٨.٧٣	٠.٣٥	٨.٧١	٠.٣٢	*٠.٩٨٧
	إختبار مرونة مفصلي الكتفين(افقيا)	سم	٧٤.٥٣	٣.٨٠	٧٥.٢٧	٣.٢٠	*٠.٨٥٩
	الجرى الارتدادى	ثانية	١٦.٩٧	٠.٧٦	١٦.٩٤	٠.٧٢	*٠.٩٩٧
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٩.٢٢	٠.٦٤	٩.٢٠	٠.٦١	*٠.٩٩٧

### تابع جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين  
التطبيقات الأولى والثاني للاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
الاختبارات المهارية	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٦.٨٠	١.٨٦	٧.٠٠	١.٦٥	*٠.٦٥٩
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	٦.٥٣	١.٧٣	٦.٧٣	١.٤٩	*٠.٩٥٠
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	٦.٦٠	٢.١٠	٦.٨٧	١.٨٥	*٠.٩٤٤
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٦.٣٣	١.٣٥	٦.٧٣	١.١٦	*٠.٦٠٩

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

### ٢- الصدق

ولحساب الصدق استخدم الباحث طريقة صدق المقارنة الطرفية بأن تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على عينة البحث وتم ترتيبهم ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه جدول (٧).

### جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإرباعيين  
الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين ن	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الاختبارات البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	٢.٨٩	١٤٢.٥٠	٤.٠٨	١٣.٠٠٠	١٢.٥٠	٥.٠٠
	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٠.٥٨	٤.٥٠	٠.٥٠	١.٧٥	٢.٧٥	٧.٢٠
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	ثانية	٠.١٢	٨.٣١	٠.٠٢	٩.١٧	-٠.٨٦	١٣.٦٦
	اختبار مرونة مفصلي الكتفين (افقياً)	سم	١.٢٩	٧٩.٥٠	٠.٨٢	٧٠.٠٠	٩.٥٠	١٢.٤٤
	الجرى الارتدادى	ثانية	٠.٢٢	١٨.٠٠	٠.٤٣	١٦.١٩	١.٨١	٧.٤٦
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٠.٢١	١٠.٠١	٠.١٧	٨.٤٥	١.٥٦	١١.٣٠

تابع جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين الإربعين  
الأعلى والأدنى فى الإختبارات البدنية والمهارية

ن=١٥

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الإختبارات المهارية	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٠.٥٠	٤.٧٥	٩.٠٠	١.١٥	-٤.٢٥	٦.٧٦
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	٠.٥٨	٤.٥٠	٨.٧٥	٠.٥٠	-٤.٢٥	١١.١٣
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	١.٠٠	٤.٥٠	٩.٢٥	١.٨٩	-٤.٧٥	٤.٤٤
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٠.٥٠	٤.٧٥	٧.٧٥	٠.٩٦	-٣.٠٠	٥.٥٥

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإربعين الأعلى والأدنى فى الإختبارات البدنية والمهارية الأمر الذى يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة.  
خامساً: الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠٢٠/٩/١٣م وحتى ٢٠٢٠/١١/٥م وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث فى هذه المتغيرات الإختبارات البدنية والمهارية.

سادساً: المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط
- اختبار (ت).
- نسب التحسن %.

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

### أولاً : عرض النتائج :

#### جدول (٨)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية  
فى الإختبارات المهارية

ن=٢٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
الإختبارات المهارية	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٧.٠٠	١.٥٦	١٨.٤٠	٢.٠٩	-١١.٤٠	١٦.٧١	١٦٢.٨٦
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	٦.١٠	١.٤٥	١٧.٨٥	٢.٢٣	-١١.٧٥	٢١.٨٦	١٩٢.٦٢
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	٦.٠٠	١.٤١	١٨.٨٥	١.٣١	-١٢.٨٥	٢٤.٩٨	٢١٤.١٧
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٦.٣٠	١.٤٥	١٩.٠٠	٠.٩٢	-١٢.٧٠	٣١.٣٩	٢٠١.٥٩

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة حصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الإختبارات المهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى.

#### جدول (٩)

الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة  
فى الإختبارات المهارية

ن=٢٠

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			ع	س	ع	س			
الإختبارات المهارية	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	٧.١٠	١.٩٢	١٢.١٥	٢.٣٥	-٥.٠٥	٧.٠١	٧١.١٣
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	٥.٧٥	١.٥٥	١١.٩٠	٢.٥٣	-٦.١٥	٨.٥١	١٠٦.٩٦
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	٦.٨٥	٢.٢٨	١٣.٣٠	٢.١٨	-٦.٤٥	٩.٦٧	٩٤.١٦
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	٦.٦٠	١.٣٥	١٣.٩٥	٢.٣١	-٧.٣٥	١٠.٣٣	١١١.٣٦

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الإختبارات المهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٠)

الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي  
الإختبارات المهارية

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
الإختبارات المهارية	ضربات الرجلين للزحف علي البطن	درجة	١٨.٤٠	٢.٠٩	١٢.١٥	٢.٣٥	٦.٢٥	٨.٩٠
	حركات الذراعين والتنفس للزحف علي البطن	درجة	١٧.٨٥	٢.٢٣	١١.٩٠	٢.٥٣	٥.٩٥	٧.٨٩
	ضربات الرجلين لسباحة الظهر	درجة	١٨.٨٥	١.٣١	١٣.٣٠	٢.١٨	٥.٥٥	٩.٧٧
	حركات الذراعين لسباحة الظهر	درجة	١٩.٠٠	٠.٩٢	١٣.٩٥	٢.٣١	٥.٠٥	٩.١٠

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للإختبارات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويشير " بسطويسي أحمد بسطويسي " (١٩٩٧م) إلى أن التدريبات النوعية هي التي يتشابه ويتطابق في تكوينها الأداء الحركي مع الأداء المهاري من حيث (منحنى القوة-الزمن-المسار)، وجزئيات من المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة وتوجه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي وتتبع نفس خصائص التوتر وإشكال العمل العضلي، وهي مستخدمة في تدريب التنيك وتشمل مقاطع من الحركات فقط (٣:٣٢٤)

ويرى "ماكارف" Makorov نقلاً عن "محمد السيد محمد" (١٩٨٥م) أن التمرينات الخاصة تستخدم في التدريب سواء في مراحل الإعداد أو في فترة المسابقات ولها وظيفتان أساسيتان وهما تطوير فن الأداء إلى الأفضل ، وتحسين النواحي الوظيفية والصفات البدنية الأساسية.(١٠:١٢٨)

ويشير "بيتر بريك" Peter Jerabeck (2003) (٢١) إلى أن إعداد الأطفال في الفترة من ٦ سن إلى ١٢ سنة يعتبر القاعدة الأساسية لإعداد تلاميذ المدارس ، لذا يجب أن



يتعرف الطفل على جوانب متعددة من التمرينات العامة والخاصة ، وكذلك ممارسة العديد من الألعاب من أجل تنمية القوة والتحمل في المراحل التالية من التدريب.

ويعزو الباحث هذه الدلالة الإحصائية ، ونسب التحسن لدى أفراد المجموعه التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء (قيد البحث) نتيجة التأثير الإيجابي للتدريبات النوعية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح التي تحتوي على مجموعة من التمرينات بأدوات أو بدون أدوات أو بأدوات قانونية أو تمرينات مركبة حيث إن هذه التدرينات التي تتشابه مع المراحل الفنية للأداء الحركي المهاري للحواجز .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.  
مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يظهر من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسات البعدية لكل من المجموعتين الضابطة ولصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة. ويذكر "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٩٤م) أن التدريب الرياضي أصبح وسيلة وليس غاية في حد ذاتها فهو يعمل على إطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وامكانية استخدامها للحصول على اكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به (٩ : ٨)

ويتفق كلا من أحمد بيومي (٢٠٠٤م)، يحيى محمد (١٩٨٣م) أن التمرينات النوعية بمثابة تمرينات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (١٨٣:١) (٩١:١٩)  
تعتبر التدرينات النوعية هي التدرينات المساعدة الأكثر خصوصية والتي تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي في أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء (٧:٢١) (١٨:٢٢) (١٩:١٨٣).

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.  
مناقشة نتائج الفرض الثالث:

كما يشير "بيتر جارتنر" Peter Gartner نقلاً عن "محمود عتبة Mahmoud

(2001) "Attia" (م) (٢٠) أن هذه المرحلة من ٦ إلى ١١ سنوات يحدث تطوراً أفضل في قدرات القوة للمجموعات العضلية للطرف السفلي، حيث أن حركات التقدم للأمام خاصة حركات الجري والحجل والوثب تسهم في نمو عضلات الرجلين بصورة أفضل وهذا ما قام الباحثان بمراعاته عند وضع البرنامج من حيث التنوع في بعض الأنشطة الحركية التي تتميز بتغيير الاتجاهات وكذلك سرعة رد الفعل والتوازن والإيقاع كل ذلك في إطار التوافق تحت ضغط الزمن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م) (١٧)، عادل عبد البصير على (١٩٩٢) (٨)، خالد فريد عزت (٢٠٠٧م) (٥)، ساطع إسماعيل ناصر (٢٠٠٢م) (٦)، السيد عامر عبد المقصود (١٩٨٦م) (٢) على أن التدريبات النوعية تؤدي إلى رفع وتحسن المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي للاعبين كل في مجال تخصصه.

ويشير "خالد فريد" (٢٠٠٧م) (٥) إلى أن التدريبات النوعية هي عبارة عن تدريبات موجهة نحو العضلات المعنية بالأداء الحركي، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي يكون مطابقاً للمسار الحركي للمهارات الحركية المتعلمة، كما أن توافر نماذج ثريه من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية.

ويتفق "مهاب عبد الرزاق" (٢٠٠٢م) "وحازم حسن" (١٩٩٦م) على أن التدريب النوعي عبارة عن مجموعة من التمرينات والتدريبات التي يتشابه في تكوينها الحركي والتركيب الديناميكي مع الأداء المهاري، وهذا النوع من التدريبات يعد أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوصيفاً وفقاً لاستخدامات اللحظية العضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري، كما تعتبر هذه التدريبات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف إلى الإعداد البدني وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس في محاولة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارة الحركية. (٢٢:١٧) (٧:٥)

ويعزي الباحث هذه الفروق إلى استخدام المجموعة التجريبية التدريبات النوعية بينما تم تطبيق التدريبات التقليدية مع المجموعة الضابطة حيث ساعدت التدريبات النوعية على المحافظة على اتزان الجسم مما أدى إلى تحسين مستزى الاداء المهارى وللأوضاع الصحيحة أثناء مراحل الأداء الفني كما ساعد اتزان الجسم على المحافظة على السرعة المكتسبة في نفس اتجاه المسار الحركي.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على : -

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

- الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقاً لما توصلت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن:-

٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

٦- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

٧- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

٨- برنامج التدريبات النوعية له تأثير ايجابي وواضح على تحسين مستوى الاداء المهارى والمتغيرات البدنية لبراعم السباحة.

- ثانياً: التوصيات :

إستناداً إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث

بالاتى: -

١- استخدام التدريبات النوعية قيد البحث في برامج التدريب الخاصة بالسباحة.

٢- وضع تدريبات نوعية خاصة عند تصميم البرامج التدريبية في جميع منافسات السباحة.

٣- إجراء دراسات مشابهه أخرى على تطبيق البرنامج " التدريبي " على أعمار سنية مختلفة لمقارنة نتائجهم بالنتائج التي توصل إليها الباحث .

٤- استخدام البرنامج " تدريبات النوعية " المقترح لتحسن مستوى الأداء في السباحة ولرفع الكفاءة البدنية والوظيفة للاعبين.

٥- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (الرشاقة - فعالية الأداء المهارى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل براعم السباحة.

٦- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات فى رياضات اخرى وعلى مراحل سنية أخرى في رياضات الاخرى.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد السيد بيومي : تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٢- السيد عامر عبد المقصود: نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٣- بسطويسى أحمد بسطويسى: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم-تكنيك-تدريب)"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤- حازم حسن محمود عبد الاله: اثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيكلية كير على المتوازيين -المجلة العلمية - كلية التربية الرياضية بالإسكندرية -جامعة الإسكندرية ٢٠٠٤م.
- ٥- خالد فريد عزت: تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
- ٦- ساطع إسماعيل ناصر: "أثر بعض تمرينات القوة السريعة في تحسن مستوى الإنجاز لركض ١١٠م/حواجز، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الثالث، جامعة بغداد، ٢٠٠٢م.
- ٧- طلحة حسام الدين وآخرون: "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر لرؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثاني، ١٩٩٣م.
- ٨- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق)، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، ١٩٩٢.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٠- على فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، د.ت.
- ١١- علي البيك ، عصام حلمي ، عادل المنوري : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف - الظهر ) ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، الاسكندرية ، ١٩٩٨م.



- ١٢- فاديه السعودى البهنسى: تأثير بعض التدريبات النوعية على المتغيرات البيوميكانيكية الخاصة بمسافة رمى الرمح للمعاقين فئة ٥٧, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعه المنصورة , ٢٠١٨م.
- ١٣- محمد السيد خليل: "أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى ١١٠متر/حواجز - ٤٠٠متر/حواجز", بحث علمي منشور ضمن بحوث المؤتمر الدولي، الرياضة للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، المجلد الثالث، ١٩٨٥م.
- ١٤- محمد حسن علاوى: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٥- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي ط ١٣ دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ١٦- مصطفى السيد مصطفى منسى: تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حسان الحلق للاعبى الجماز, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعه بورسعيد , ٢٠١٧م.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٨- مهاب عبد الرازق أحمد: تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - الحركي - لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضتى التوازن، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢.
- ١٩- يحيى محمد صالح : التمرينات الغرضية الخاصة وأثرها على مستوى الأداء في الجماز، بحث منشور، المجلة العلمية، العدد ٣ ، جمعة حلوان ، ١٩٨٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 20- **Mahmoud Attia Bekhit Ali.,:** Talentsuche im Sport.Ein Vergleich Von Konzepten in Deutschland und "Agypten undEntwicklung Eines Training Sprogrammes zur Talentfindung in Agypten. Inaugural-Dissertation. Zur Erlangung de Doktorgrades der Philosophie des Fachbereiches o6 Psychologie und Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universita"tGiessen. 2001.
- 21- **Peter Jerabek,.,:** The preparation of junior athletes for the combined events.IAAF-New studies in Athletics 4-2003 P37-43,
- 22- **Ray P.S. :** Specific Exercises For Athletes Washington Pabhesher, 199١.