

فاعلية التمرينات النوعية على تحسن مستوى أداء سباحة الظهر للمبتدئين

د/ شمس محمد محمود

المخلص:

تستهدف الدراسة التعرف على فاعلية التمرينات النوعية على تحسن مستوى أداء سباحة الظهر للمبتدئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على (٤٠) ناشئ من ناشئين السباحة بالنادي الاهلي والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة وبلغ عددهم ٢٠ ناشئ وتم اختيار ١٢ ناشئين من مجتمع البحث لاجراء الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاد (٨) ناشئين لعدم التزامهم في التمرين، وتوصلت النتائج إلى ان البرنامج تأثير إيجابي على تحسين زمن الاداء لسباحة الزحف على الظهر، وتحسين الاداء الفني لسباحة الزحف على الظهر، ووجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة لتحسين الاداء بسباحة الزحف على الظهر.

Abstract

The study aims to identify the effectiveness of specific exercises on improving the level of backstroke performance for beginners, and the researcher used the experimental approach using the experimental design for one experimental group by following the tribal and post-measurement due to its suitability to the nature of the research. The research community included (40) youngsters from the Al-Ahly club and registered with the Egyptian Swimming Federation, and their number reached 20, and 12 youths were chosen from the research community to conduct the exploratory study, and (8) youths were excluded for not being committed to the exercise, and the results concluded that the program had a positive effect on Improving the performance time of back crawl swimming, improving the technical performance of back crawl swimming, and the existence of a significant direct correlation to improve the back crawl swimming performance.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية مظهر من مظاهر التربية وإحدى الأنشطة المدرسية ، وأهدافها تحقق أهداف التربية في إعداد المواطن الصالح إعدادا متكاملًا ويتحقق ذلك بالأنشطة الرياضية المنظمة والتي تطبق داخل وخارج المدرسة و درس التربية الرياضية هو الشكل الأساسي لمزاولة الأنشطة الرياضية في المدرسة وذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يمارسها التلاميذ وتعتمد في وسائلها على ميول التلاميذ وحبهم للعب وعلى المدرس أن ينظم هذا اللعب ويضع له القواعد والتوجيهات المختلفة التي تحقق الاستفادة الكاملة منه أثناء اللعب فيصبح الميل الطبيعي نوع من التربية. (٨ : ٣١)

وتذكر كلا من " ايمان حسن الحاروني"، "كوثر عبدالمجيد السيد" (٢٠٠٢م) أن التربية الرياضية تلعب بأنشطتها المختلفة دورة هامة ومؤثرة وفعالا في الارتقاء بالقدرات المتعددة للمتعلمين وذلك لكونها نشاط تربوي هادف وموجه ويمارس تحت قيادة مؤهلة لهذا العمل التربوي وهي قادرة على أن تلعب دورا مؤثرة فيما يتعلق بتحقيق الأهداف الاجتماعية للمتعلمين على أساس أن الإنسان بطبيعته مخلوقة اجتماعي، الأمر الذي يزيد من مسؤوليات التربية الرياضية باعتبارها جزء من العملية التعليمية. حيث أن سياسة التعليم تهدف إلى إعداد التلميذ بدنية وعقلية وخلقية واجتماعية إعداد يحقق له السعادة في المجتمع، والمدرسة هي أحد المؤسسات التربوية التي تستهدف أساسا التأثير في سلوك المتعلمين وتهيئة الفرصة أمامهم لاكتشاف الخبرات المتنوعة من خلال الأهداف التربوية التي تعمل في ضوئها والتي تستمد فلسفتها من فلسفة وأهداف المجتمع. (٣ : ٢٠)

لقد وصل مستوى الأداء في رياضة السباحة بالدول المتقدمة رياضيا في السنوات الأخيرة إلى مرحلة من الأداء الفائق المتميز في جميع النواحي البدنية والفنية والنفسية والذهنية ويرجع ذلك إلى نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة والأساليب العلمية في تدريب السباحين.

ولقد ظهرت في الآونة الأخيرة عدة اتجاهات حديثة ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التمرينات النوعية، حيث تساعد هذه التمرينات على الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات مهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني، كما وتوقيت" للأداء وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسى نوع النشاط الرياضي، وقد اتفقت الدراسات والمراجع المتخصصة على أهمية دراسة المحددات البدنية كأساس لوضع البرامج التعليمية من خلال التمرينات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم. (٧ : ١١)

ويشير "كرستي برونلاند" **Kristy Brouland** (١٩٩٨م) إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التمرينات النوعية والتي تعنى ذلك النوع من التمرينات التي يتشابه المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة من المجموعات العضلية العاملة خلال التدريب مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (١٣٨:١٠)

كما أن معظم المدربين يهملون التمرينات النوعية عند تعلمهم المهارات الأساسية المختلفة، مما يؤثر بالسلب على مستوى أدائها من حيث الشكل الجمالي والفني والذي يحظى بجزء كبير من الأداء عند تقييم المهارات، هذا من ناحية كما يترتب عليها صعوبة تطوير الأداء مستقبلا من ناحية أخرى، حيث أن الاهتمام بتعليم المهارات الأساسية وفقا للتركيب الفني الخاص بها مع الاستعانة بمجموعات من التمرينات النوعية المناسبة يساهم ذلك في تطويرها حتى وإن كانت مهارات ذات صعوبة عالية ويمكن للفرد الرياضي إتقانها بسرعة وبأداء فائق. (٥:٤)

كما يؤكد "طلحة حسام الدين، وآخرون على أن " التمرينات النوعية Specific Exercises هي تمرينات لحظية أو مرحلية منطلقه من نفس طبيعة الأداء المهاري التي تتطابق من حيث المسار الزمني والقوة والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث تشمل التدريبات كل لحظات الأداء العضلي بشكل خصائصه. (١٢٩:٦)

ويشير محمد سعيد عزمي (٢٠١١م) إلى أن تعلم المهارات الحركية في درس التربية الرياضية يعد من أحب أجزاء الدرس إلى التلاميذ، وله أهميته التربوية حيث يتم فيه التدريب على المهارة المتعلمة (١٠٧:٩)

تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة وتتميز عن غيرها من الأنشطة بالعديد من المزايا حيث تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية ولكن أيضا من الناحية النفسية والاجتماعية بل والمعرفية أيضا (٥: ٢٢).

وتعد السباحة وسيلة أساسية للنهوض بالطفل رياضيا وحركيا واجتماعيا فهي ليست أسلوبا تعليميا فحسب بل فهي أيضا وسيلة تربوية صحية ووسيلة من وسائل النمو السليم وفن ينبغي أن يجمع بين أقصى حد من الصحة والشخصية مما يلقي على كاهلها عبء جعلها وسيلة سلسلة وفعالة في التعبير عن شخصية الطفل فالسباحة مهارة حركية معقدة في بدايتها وهي بطبيعتها الحال نتيجة الفهم وإزالة الخوف من الماء (١١: ١٠).

وتعتبر سباحة الزحف على الظهر من مهارات السباحة التي تتطلب المعرفة والفهم والتحليل الدقيق للمراحل التعليمية والفنية والربط الصحيح بين المعلومات التي يحصل عليها

المتعلم وتوجيهه لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق ومع الاختلاف الواضح بين الطرق المستخدمة في تعليم هذه السباحة أصبح هناك ضرورة لاستخدام وسائل وتكنولوجيا حديثة يمكن أن تسهم في مساعدة المعلم على تقديم المعلومات المعرفية الخاصة بالأداء الفني والتدريبات التعليمية لسباحة الزحف على الظهر، ومساعدة المتعلمين على الفهم الصحيح والتصور الدقيق للتسلسل الحركي للأداء وكيفية أداء التدريبات بطريقة صحيحة لتحقيق التعلم بصورة أفضل. (١٦: ٤)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريس مادة السباحة تطبيقياً لاحظ أن أسلوب الاوامر هو المتبع والذي يعتمد على شرح المعلم وتقديم نموذج للمهارة وتصحيح بعض الأخطاء الشائعة ولجعل المتعلم أكثر فاعلية من خلال إيجاد مواقف إيجابية فكان لا بد من تجريب استخدام التمرينات النوعية والذي من خلالها تقديم المضمون التعليمي الجديد للمتعلم ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية، والتي تناولت التمرينات النوعية مثل دراسة كلا من : " بيريز Perez (٢٠٠٣م) (١٩)، أشرف محمد موسى (٢٠٠٧م) (٢)، "خالد عبد الرحمن فرج" (٢٠١٠م) (٤)، إسلام محمد منصور (٢٠١٤م) (١) أتضح ندرة وجود دراسة علمية - في حدود علم الباحث - تناولت دراسة فاعلية التمرينات النوعية على تحسن أداء سباحة الظهر، وتطبيقاً لمبدأ تواصل البحث العلمي فقد وجد الباحث انه من الضروري لتحقيق ذلك المبدأ تصميم برنامج تعليمي للتمرينات النوعية المقترحة والتعرف على فاعليتها في أداء سباحة الظهر.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح للتمرينات النوعية للتعرف على فاعليته على تحسين مستوى أداء سباحة الظهر.

فروض البحث:

١- لبرنامج التمرينات النوعية المقترح تأثير إيجابي على تحسين مستوى الاداء لسباحة الظهر للمبتدئين.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء لسباحة الظهر للمبتدئين لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

١- التمرينات النوعية :

عبارة عن مجموعة من التمرينات الخاصة يكون فيها أسلوب التعليم متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب أداء السباحة نفسها وتستخدم فيها نفس المجموعات العضلية العاملة بكل نوع من أنواع السباحة (تعريف إجرائي).

٢- تحسين الأداء :

يعتبر تحسين الاداء الفني (التكنيك) والنواحي الخططية (التاكتيك) لأداء من أهم العوامل المؤثرة على تطوير النتائج الرياضية، ولذلك فإن عمليات تحسين النواحي الفنية والخططية تستمر خلال جميع مراحل إعداد السباح خلال التدريب طويل المدى أو خلال التدريب الموسمي أيضاً ويقصد بالنواحي الفنية والخططية قدرة السباح على التوافق بين مكونات السباق المختلفة اعتباراً من غطسة البدء والسباحة والدوران، وكيفية التركيز على المكونات الاولية والمركبة لكل من هذه العناصر.(٧: ٥٥)

٣- سباحة الزحف على الظهر :

هي أن السباح يجب أن يبقى على الظهر خلال السباق بوضع أفقي على سطح الماء وأن يبرز جزءاً منه خلال السباق عدا البداية والدوران يمكنه أن يتمايل بالكتفين أو الجسم إلى اليمين واليسار على ألا تزيد حركة الميل عن (٩٠) درجة من الوضع الافقي في أي وقت من السباق ولا ينطبق هذا على وضع الرأس.(تعريف اجرائي)

الدراسات المرتبطة المرجعية :

أولاً: الدراسات المرتبطة المرجعية العربية:

١- دراسة شريف علي محمد (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على فعالية الدوران بالشقلبة الخلفية وزمن ١٠٠ متر سباحة ظهر للسباحين الناشئين" والتي تهدف إلى وضع برنامج تدريبي للتعرف على القدرات البدنية القوة القصوى، القوة المميزة للسرعة، المدى الحركي، فعالية الدوران بالشقلبة الخلفية، زمن سباحة(١٠٠) متر ظهر للسباحين الناشئين. واعتمد البحث على المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج التجريبي المقترح ومجموعة من الاختبارات، وأظهرت النتائج أن المجموعة قيد البحث حققت تفوقاً في القياس البعدي عنه في القياس القبلي في القدرات البدنية قيد البحث، المجموعة قيد البحث حققت تفوقاً في القياس البعدي عنه في القياس القبلي في مستوى أداء الدوران بالشقلبة الخلفية، أن المجموعة قيد البحث حققت تفوقاً في القياس البعدي عنه في القياس القبلي في المستوى الرقمي لمسافة(١٠٠) متر ظهر، وأوصى البحث بتوجيه القائمين بالتدريب في السباحة إلى ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي قيد البحث في العملية التدريبية لمسابقات الزحف على الظهر.

٢- دراسة فادي عبد المهدي الشيباب ٢٠٢٠م (١٤) بعنوان " أثر استخدام اسلوب التدريس الشامل بالطريقة الكلية والجزئية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر لدى المبتدئين من سن ١٤-١٥ سنة جامعة مؤتة" والتي تهدف إلى التعرف على اثر استخدام اسلوب التدريس الشامل بالطريقة الكلية والجزئية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر عند المبتدئين من سن ١٤-١٥ سنة وتكونت عينة الدراسة من ٢٨

طالباً من طلبة مديرية تربية محافظة الطفيلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث استمر تطبيق البرنامج التعليمي مدة ٦ اسابيع بواقع ثلاث وحدات للأسبوع الواحد وأظهرت النتائج ان استخدام الاسلوب الشامل بالطريقة الكلية والجزئية أثر بصورة ايجابية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر في حين لم تظهر فروق دالة احصائية بين مجموعة طريقة التعلم الكلية باستخدام الاسلوب الشامل على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر عند المبتدئين من سن ١٤-١٥ سنة.

٣- دراسة وسام سامي محمد (٢٠١٩م) (١٧) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات المقاومة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحة الحرة" والتي تهدف إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة ومعرفة أثره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي الحرة" واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي السباحة بنادي الحوار بالمنصورة، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) عشرون ناشئ أعمارهم (١٢) سنة وقد تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واستخدم الباحث جهاز الرستاميتتر Restameter لقياس الطول وميزان طبي لقياس الوزن وشريط قياس معايير لقياس المسافات وكره طبية (١كجم) تستخدم في اختبار رمى الكره بالذراعين ومقعد سويدي كأدوات جمع البيانات، وأظهرت النتائج تأثير تدريبات المقاومة على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لسباحة الحرة.

٤- دراسة إسراء جمال إبراهيم أحمد (٢٠١٤م) (٣) بعنوان "تأثير تمرينات التوازن الحركي على الإنحرافات الجانبية ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات التوازن الحركي على كل من الانحرافات الجانبية ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات، تم اختيار عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) طالبة من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، وقد أظهرت النتائج فاعلية تمرينات التوازن الحركي وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على الظهر بمقارنتها بالتمرينات التقليدية التي لم يتم الاهتمام فيها بتمرينات التوازن الحركي.

ثانياً: الدراسات المرتبطة المرجعية الاجنبية:

٥- دراسة بيزر وآخرون (perez.et.al) (٢٠٠٣م) بعنوان أثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى الخاص بكرة السلة وبلغ قوام عينة البحث (٥) لاعبين كرة سلة وكان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى في كرة السلة.

إجراءات البحث:**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة باتباع القياس القبلي والبعدى.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي (٤٠) ناشئ من ناشئين السباحة بالنادي الاهلي والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة وبلغ عددهم ٢٠ ناشئ وتم اختيار ١٢ ناشئ من مجتمع البحث لاجراء الدراسة الاستطلاعية وتم استبعاد (٨) ناشئ لعدم التزامهم في التمرين.

اعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث من حيث متغيرات السن والطول والوزن وزمن الاداء كما هو موضح جدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في القياس القبلي متغيرات البحث ن = (٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الالتواء
١	الطول	سم	١٢٣,٨٥٠	١٠,١٩٤	٠,٣٦٧
٢	الوزن	كجم	٣٦,٠٥٠	٥,٩٢٥	٠,٣٣٧
٣	السن	سنة	١٠,٤٤٠	٠,٢٩٠	٠,٠٤١-
٤	زمن الأداء	كم/م/ث	٧٢,٠٥٠	١١,٥٩٢	٠,٢٦٦-

يتضح من الجدول (١) أن المتوسطات تتراوح ما بين (١٠,٤٤٠ ، ١٢٣,٨٥٠) وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٢٦٦ ، ٠,٣٦٧) وهي تقع ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات : استعان الباحث بالأدوات الآتية :

- شريط قياس بالمتري لقياس المسافة.
- أدوات الطفو - لوحة ضربات الرجلين أو كرة الماء.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- برنامج (من تصميم الباحث).

البرنامج المقترح :**أهداف البرنامج :**

- تحسين بعض المهارات من خلال تدريبات الاحساس بالماء على سباحة الزحف على الظهر.

- تحسين الأداء للمهارات الأساسية في سباحة الزحف على الظهر.

أسس البرنامج :

- تحديد محددات البرنامج المقترح وفق أسلوب علمي مقنن ومعتمد على آراء الخبراء في مجال التخصص.

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- تحديد التعليمات التي يتم من خلالها العمل.
- أن يتوافق البرنامج المقترح من الإمكانيات المتاحة.
- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث.
- التنوع من خلال التعدد في التمرينات ومكوناتها.
- ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- الاستمرار في التدريب حتى يحقق الارتقاء بمستوى الأداء المهارى والحركي.

أبعاد البرنامج :

- مرحلة الشد.
- مرحلة الحركة الرجوعية.
- ضربات الرجلين.
- وقفة الاستعداد.
- خذ مكانك.
- الانطلاق.
- دخول الماء.
- الدوران.
- النهاية.

خطوات تنفيذ البرنامج :

- تم تنفيذ البرنامج المقترح من خلال إطلاع الباحث على مراجع عربية وأجنبية والمناقشات والمقابلات الشخصية والدراسات السابقة.
- بعد تحديد تدريبات الاحساس بالماء من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة تم توزيعها على وحدات البرنامج، قام الباحث بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية لتحديد حجم وشدة التدريبات المقترحة بالوحدات التدريبية وكذلك الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن كل وحدة وفيما يلي جدول (٢) يوضح البرنامج الزمني وعدد الوحدات وزمن كل وحدة.

جدول (٢)

البرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة

م	البرنامج	العدد
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع
٢	وحدات البرنامج	١٦ وحدة
٣	عدد الوحدات الأسبوعية	٢ وحدة
٤	زمن كل وحدة	٦٠ دقيقة

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

- **الصدق:** قام الباحث بإجراء صدق الاتساق الداخلي خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦/١ وحتى ٢٠٢٢/٦/١٢ على عينة قوامها (١٢) والغرض من ذلك التأكد من أن الشروط الفنية للبرنامج قادر على التمييز بين المفحوصين ذوى القدرات المتفاوتة بحساب الارتباط ثم تحذف العبارات غير الدالة إحصائياً عن طريقة حساب معاملات الارتباط لكل عبارة والمحور المنتمية إليه والارتباط بين المحور وإجمالي التدريبات ككل كما في الجدول التالي:

جدول (٣)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لتدريبات الإحساس بالماء ن = ١٢

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*٠,٧٨٧	٣٩	*٠,٦٣٩	٢١	*٠,٥٤٣	١
*٠,٨٣٧	خد مكانك	*٠,٥٣٢	٢٢	*٠,٥٤٣	٢
*٠,٧٦٦	٤٠	*٠,٦٢٩	٢٣	*٠,٦١٧	٣
*٠,٥٧٨	٤١	*٠,٥١٠	٢٤	*٠,٥٠٢	٤
*٠,٥٩٨	الانطلاق	*٠,٥٦٨	٢٥	*٠,٦١٢	٥
*٠,٥٨٧	٤٢	*٠,٤٩٩	الحركة الرجوعية	*٠,٦٧١	٦
*٠,٥٢٠	٤٣	*٠,٥٣٩	٢٦	*٠,٥٢٥	٧
*٠,٥٨٦	٤٤	*٠,٥٥١	٢٧	*٠,٦٧٩	٨
*٠,٦٨٦	دخول الماء	*٠,٥٤٩	٢٨	*٠,٦٩٠	٩
*٠,٥٧٨	٤٥	*٠,٦١٢	٢٩	*٠,٧٤٣	١٠
*٠,٥٩٨	٤٦	*٠,٦٢٥	٣٠	*٠,٦٦٥	١١
*٠,٦٢٠	٤٧	*٠,٦١٢	٣١	*٠,٨٤٣	١٢
*٠,٥٩٣	الدوران	*٠,٥٤٩	٣٢	*٠,٥٩٤	١٣
*٠,٦٧٠	٤٨	*٠,٦٧٩	٣٣	*٠,٥٩٤	١٤
*٠,٥٠٤	٤٩	*٠,٦٩٨	٣٤	*٠,٥٩٤	١٥
*٠,٦٦٣	النهاية	*٠,٥٣٠	٣٥	*٠,٧٢٤	مرحلة الشد
*٠,٧٤٥	الكل	*٠,٦٧٥	٣٦	*٠,٥٣٨	١٦
		*٠,٧٩٥	ضربات الرجلين	*٠,٨٢٦	١٧
		*٠,٦٢٦	٣٧	*٠,٦٨٠	١٨
		*٠,٦٨٣	٣٨	*٠,٧٨٨	١٩
		*٠,٥٢٩	وقفة الاستعداد	*٠,٥٩٥	٢٠

قيمه (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ هي (٠,٤٩٧)

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي لتدريبات الإحساس بالماء جميعها ذات دلالة إحصائية.

الثبات: قام الباحث بحساب الثبات بطريقتين كما يلي:

تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار Test Re Test :

وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٦/١٤ وحتى ٢٠٢٢/٦/٢٠ وذلك من خلال الارتباط بين كل عبارة ونظيرتها في التطبيق الثاني وأظهرت معاملات الارتباط درجات ذات دلالة إحصائية كما في الجدول التالي:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لتدريبات الإحساس بالماء ن = ١٢

الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م
*٠,٦٩٨	٣٩	*٠,٥٥٧	٢١	*٠,٦٨٠	١
*٠,٥٧٧	خد مكانك	*٠,٦٣٦	٢٢	*٠,٥٥٦	٢
*٠,٥٨٩	٤٠	*٠,٥٢٤	٢٣	*٠,٥٣٣	٣
*٠,٧٤٢	٤١	*٠,٧٥١	٢٤	*٠,٦٢٠	٤
*٠,٥٧٧	الانطلاق	*٠,٦٠٣	٢٥	*٠,٦٥٨	٥
*٠,٥١٧	٤٢	*٠,٦٨٠	الحركة الرجوعية	*٠,٥٥٠	٦
*٠,٦٤٥	٤٣	*٠,٥٨٨	٢٦	*٠,٦٥٨	٧
*٠,٥٣٩	٤٤	*٠,٦٠٣	٢٧	*٠,٦١٣	٨
*٠,٦٤٤	دخول الماء	*٠,٦٠٣	٢٨	*٠,٥١٦	٩
*٠,٥٧١	٤٥	*٠,٥١٤	٢٩	*٠,٧٩٨	١٠
*٠,٦٤٦	٤٦	*٠,٦٥١	٣٠	*٠,٦٧٦	١١
*٠,٥١٤	٤٧	*٠,٦٥٧	٣١	*٠,٦٠٣	١٢
*٠,٦٧١	الدوران	*٠,٥٢٩	٣٢	*٠,٥١٣	١٣
*٠,٥٤٠	٤٨	*٠,٦٥٥	٣٣	*٠,٦٧٤	١٤
*٠,٦٣٩	٤٩	*٠,٥٧٨	٣٤	*٠,٦٧٤	١٥
*٠,٦٣٨	النهاية	*٠,٥٧٦	٣٥	*٠,٥٠٦	مرحلة الشد
*٠,٥٩٤	الكل	*٠,٦٠٣	٣٦	*٠,٥٥٨	١٦
		*٠,٦٠٣	ضربات الرجلين	*٠,٦٠٣	١٧
		*٠,٦٧٥	٣٧	*٠,٥٤٦	١٨
		*٠,٦٤٠	٣٨	*٠,٦٣١	١٩
		*٠,٥٥٠	وقفة الاستعداد	*٠,٧٥١	٢٠

قيمه (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ هي (٠,٤٩٧)

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الارتباط الدال على صدق الثبات ذات دلالة إحصائية وأن العبارات جميعها دالة.

- ثبات ألفا كرونباخ

قام الباحث بإيجاد معامل ارتباط ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الشروط الفنية للبرنامج كما في الجدول التالي :

جدول (٥)

معامل ألفا	الشروط الفنية	م
*٠,٥٩٨	مرحلة الشد	١
*٠,٤٩٩	مرحلة الحركة الرجوعية	٢
*٠,٦٢٥	ضربات الرجلين	٣
*٠,٧٤٨	وقفة الاستعداد	٤
*٠,٤٩٨	خد مكانك	٥
*٠,٤٩٩	الانطلاق	٦
*٠,٧٦٩	دخول الماء	٧
*٠,٨٩٤	الدوران	٨
*٠,٦٨٩	النهاية	٩
*٠,٥٣٤	الإجمالي	

قيمه (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ هي (٠,٤٩٧)

يتضح من الجدول (٥) أن معامل الارتباط يتراوح ما بين (٠,٤٩٨, *٠,٨٩٤, *) وهي معاملات ذات دلالة إحصائية في جميع التدريبات قيد الاستمارة. التجربة الأساسية.

- القياس القبلي: تم تنفيذ القياس القبلي على عينة البحث وعددهم (٢٠) ناشئ في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة ٢٠٢٢/٧/١م - ٢٠٢٢/٧/٦م.
- تنفيذ البرنامج: تم تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات الإحساس بالماء على العينة قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٩م - ٢٠٢٢/٨/٢٥م.
- القياس البعدي: قام الباحث بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدي للتعرف مدي تحسين مستوى الأداء في سباحة الظهر من خلال التدريبات المعدة لذلك وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢٨م إلى ٢٠٢٢/٩/٤م.

المعالجات الإحصائية.

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وهي كما يلي:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

عرض نتائج دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ن=٢٠

م	الشروط الفنية	القياس	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
١	مرحلة الشد	قبلي	٥,٧٥٠	١,٢٩٢	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٩٣	٠,٠٠٠
		بعدي	١٢,٧٠٠	٠,٩٢٣	١٠,٨٠	٢١٠,٠٠		
٢	مرحلة الحركة الرجوعية	قبلي	٦,٥٥٠	٠,٦٠٤	٥,٥٠	١١,٠٠	١,٨٩	٠,٠٥٨
		بعدي	٦,٨٥٠	٠,٥٨٧	٥,٥٠	٤٤,٠٠		
٣	ضربات الرجلين	قبلي	٦,٥٥٠	١,١٤٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٨٧	٠,٠٠٠
		بعدي	٨,٩٥٠	٠,٦٠٤	١٠,٠٠	١٩٠,٠٠		
٤	وقفعة الاستعداد	قبلي	١,٨٠٠	٠,٤١٠	٤,٥٠	١٨,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
		بعدي	١,٨٠٠	٠,٤١٠	٤,٥٠	١٨,٠٠		
٥	خد مكانك	قبلي	٠,١٥٠	٠,٣٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٧٤	٠,٠٠٠
		بعدي	٠,٨٥٠	٠,٣٦٦	٧,٥٠	١٠٥,٠٠		
٦	الانطلاق	قبلي	٠,١٥٠	٠,٣٦٦	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٧٤	٠,٠٠٠
		بعدي	٠,٨٥٠	٠,٣٦٦	٠,٧٥٠	١٠٥,٠٠		
٧	دخول الماء	قبلي	٠,٥٥٠	٠,٧٥٩	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٨٩	٠,٠٠٠
		بعدي	٢,٧٠٠	٠,٤٧٠	١٠,٠٠	١٩٠,٠٠		
٨	الدوران	قبلي	٠,٤٥٠	٠,٥١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٩٩	٠,٠٠٠
		بعدي	٢,٧٠٠	٠,٤٧٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
٩	النهاية	قبلي	٠,٦٠٠	٠,٥٠٢	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٧٣	٠,٠٠٠
		بعدي	١,٨٠٠	٠,٤١٠	٩,٠٠	١٥٣,٠٠		
١٠	إجمالي	قبلي	٢٢,١٠٠	٢,٦٧٣	٠,٠٠	٠,٠٠	*٣,٩٣	٠,٠٠٠
		بعدي	٣٦,٦٥٠	١,٨٤٣	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠		
١١	زمن الاداء	قبلي	٧٦,٧٥٠	٧,٧١١	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	*٣,٩٢	٠,٠٠٠
		بعدي	٥٧,١٥٠	٣,٨٦٩	٠,٠٠	٠,٠٠		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ١,٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى ان البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهاري للسباح حيث ان تلك التدريبات ساعدت على تحسين اداء سباحة الظهر مما أدى إلى اكساب السباح الاحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد. ويرى الباحث ان التمرينات لها أهمية لسباحة الظهر وخاصة تمرينات الرجلين حيث تساعد على الاحتفاظ بالوضع الافقي وزيادة فعالية الضربة لأعلى والعمل على تنمية التحمل الهوائي لعضلات الرجلين، حيث يأخذ الجسم وضع الرقود الافقي المائل قليلاً بحيث تكون الرجلين تحت سطح الماء بحوالي ٣٠ سم والصدر والوجه ظاهران فوق سطح الماء والرأس في وضعه الطبيعي والذقن قريباً من الصدر والنظر متجه لأعلى ومائلاً قليلاً نحو القدمين ويتم التنفس بأخذ شهيق أثناء خروج الذراع من الماء والزفير أثناء دخول نفس الذراع الماء. فتشير ليلى عبدالمنعم (١٩٩٩م) إلى عدم وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الا في حركات الذراعين في سباحة الزحف على الظهر، وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية بالاضافة للسباحة الكاملة على الظهر وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية بالاضافة للسباحة الكاملة على الظهر فقد كانت الفروق معنوية عند ٠,٠٥ وكان هناك تحسن في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من سباحة الحف الكاملة وسباحة الظهر الكاملة بالاضافة لحركات الذراعين عند السباحة بالذراعين فقط في سباحة الظهر حيث كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٧)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات قيد البحث

م	الشروط الفنية	نسبة التحسن
١-	مرحلة الشد	١٢٤
٢-	مرحلة الحركة الرجوعية	٥,٢
٣-	ضربات الرجلين	٣٦,٦
٤-	وقفة الاستعداد	-
٥-	خد مكانك	٤٦٦
٦-	الانطلاق	٤٦٦
٧-	دخول الماء	٣٩٠
٨-	الدوران	٥٠٠
٩-	النهاية	٢٠٠
١٠-	زمن الاداء	٢٥,٥

يتضح من جدول (٧) ان نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث معظمها لصالح القياس البعدي وقد كانت أعلى نسبة تحسن في (الانطلاق والدوران)

بينما لم تحصل وقفة الاستعداد على تحسن، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى ان البرنامج المقترح ساعد على تحسن مستوى الاداء في السباحة.

جدول (٨)

معامل الارتباط للتدريبات الخاصة للقياس القبلي

م	الشروط الفنية	مرحلة الشد	مرحلة الحركة الرجوعية	ضربات الرجلين	وقفة الاستعداد	خد مكانك	الانطلاق	دخول الماء	الدوران	النهاية	اجمالي	زمن الاداء
١-	مرحلة الشد		٠,١١٨	٠,٠٩-	٠,١٩٨-	٠,١٤٩	٠,٣٠٦	- ٠,٣٨٩	٠,١٤٠-	٠,٤٠٥	*٠,٤٦٤	*٠,٤٢٦
٢-	مرحلة الحركة الرجوعية			*٠,٤٩٧	٠,٠٤٢	٠,٠٨٣	٠,٠٨٣	٠,٠٦-	٠,٣٥٠	٠,٢٤٢	*٠,٦١٥	*٠,٦٢٩
٣-	ضربات الرجلين				٠,١٣٤-	٠,٠٤٢	٠,٠١٩	٠,٢١٥	٠,٢٢٠	*٠,٤٢٠	*٠,٦٨٩	*٠,٤١٥
٤-	وقفة الاستعداد					٠,١٣٤	٠,٢١٠	٠,٢٠٣	٠,٢٠١	- *٠,٤٠٨	٠,٠١٩	٠,١٦٦-
٥-	خد مكانك						- ٠,١٧٦	٠,٠٦٦	٠,٠٩٩-	٠,٣٤٣	٠,٢٥٣	*٠,٤٤٢
٦-	الانطلاق							- ٠,٣١٢	٠,٠٩٩-	٠,٣٤٣	٠,٣٦٠	٠,٢٠٠
٧-	دخول الماء								*٠,٤١٤	٠,٥٥	٠,٢٥٧	٠,٢١٤
٨-	الدوران									٠,٢٨٧-	٠,٣١٢	٠,١٢٤
٩-	النهاية										*٠,٦٥٨	*٠,٦٩٣
١٠	اجمالي											*٠,٧٩٠
١١	زمن الاداء											

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ٠,٣٧٨

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من :

- مرحلة الشد وزمن الاداء.
- الحركة الرجوعية وضربات الرجلين.
- الحركة الرجوعية وزمن الاداء.
- ضربات الرجلين والنهاية.
- ضربات الرجلين وزمن الاداء.
- خد مكانك وزمن الاداء.
- دخول الماء والدوران.
- النهاية وزمن الاداء.

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين كل من :
* وقفة الاستعداد والنهائية.

يرجع الباحث هذه العلاقة إلى ان تمارينات الرجلين أكثر اهمية لسباحي الظهر نظراً
لاهميتها بالاحتفاظ بالوضع الافقي وزيادة فعالية، حيث تساعد التمارينات على اكساب السباح
الاحساس بتزايد السرعة في نهاية الشد.

ويرجع الباحث العلاقة بين ضربات الرجلين والحركة إلى ان التدريبات ساعدت على
تحسين رفع الكتف وقوة الظهر للاحتفاظ بالذراع الرجوعية خارج الماء، بالاضافة إلى
ضرورة التدريب على دخول اليد بالاصبع الصغير ثم مواجهة الكف للجسم والشد على الجانب
حتى الفخذ، وأداء التدريبات الاساسية لربط الذراعين وعمل الحركة على الارض ثم الوقوف
في الماء مع الميل للخلف مع تشبيك الرجلين على الماسورة وعمل الحركة ثم السباحة
بالحركة الصحيحة والتركيز على الاحتفاظ بالشد باليدين في عمق مناسب تحت سطح الماء،
والتركيز على توجيه اليد نحو القدم لأطول مسافة ممكنة أثناء حركة الذراع تحت الماء ويتم
التدريب باستخدام ماسورة الحمام وأداء حركات الذراعين ببطء مع التركيز على الشد الطويل
الفعال، مع استخدام لوحة الطفو لأداء حركات الذراعين ذراع يلي الاخر.

جدول (٩)

معامل الارتباط للتدريبات الخاصة للقياس البعدي

م	الشروط الفنية	مرحلة الشد	مرحلة الحركة الرجوعية	ضربات الرجلين	وقفة الاستعداد	الانطلاق	خد مكانك	دخول الماء	الدوران	النهائية	اجمالي	زمن الاداء
١٢	مرحلة الشد			*٠,٥٢٧	٠,٣٣٠-	٠,٢٣٨	٠,٠٠٨-	٠,٠١٢-	٠,١٠٨	٠,٠٥٥-	*٠,٤٧١	٠,٠٢٨-
١٣	مرحلة الحركة الرجوعية			*٠,٤٢٢	٠,٣٠٦	٠,٠٨٧-	٠,١٣٥	٠,٠١٩	٠,٢١٠	٠,٠٨٧	*٠,٥٣٣	٠,٢٦٥
١٤	ضربات الرجلين				٠,١٧٠	٠,٢٥٤	٠,٠٣٦-	٠,١٣٠	٠,٣١٥	٠,٠٤٢-	*٠,٧٩٥	٠,٠٧١
١٥	وقفة الاستعداد					-	٠,١٦٧	٠,٠٥٥	*٠,٤٩١	٠,٠٦٣	٠,١٦٩	*٠,٤١٨
١٦	خد مكانك							٠,٠٣١	٠,٠٣١	٠,٢١٠-	٠,٣٠٠	٠,٢٧٧
١٧	الانطلاق							٠,٠٣١	٠,٠٣١	٠,٢١٠-	٠,٢٥٣-	٠,٠١٧
١٨	دخول الماء								٠,١٩٠-	٠,٠٥٥-	*٠,٤٠٦	٠,١١٣
١٩	الدوران									٠,٢٣٧-	٠,١٦٠	*٠,٤٦٠
٢٠	النهائية										٠,٠٤٢-	٠,٢٧٨-
٢١	اجمالي											٠,١٠٦
٢٢	زمن الاداء											

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) هي ٠,٣٧٨

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من :

- الشد وضربات الرجلين.
- ضربات الرجلين والحركة الرجوعية.
- وقفة الاستعداد والدوران.
- وقفة الاستعداد وزمن الاداء.
- الدوران وزمن الاداء.

ويرجع الباحث هذه العلاقة إلى ان ضربات الرجلين تؤدي لأعلى ولأسفل، وتؤدي الحركة أساساً من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل المرفق لأسفل لتقريب الكف من الجسم.

ويرى الباحث ان توقيت ضربات الذراعين والرجلين يبدأ السباح بسحب الذراعين عندما تكون الساقان في امتدادها الكامل بحيث يرتفع الجذع قليلاً للأعلى عند بداية الشد بالذراعين للخلف وتتحرك اليدان للداخل في نفس مسار الحركة للخارج تبدأ الحركة الرجوعية للرجلين عند بداية ثني الركبتين وقبل أن تصل الذراعان إلى امتدادهما الكامل والوجه غاطس، مع ضرورة التركيز على زيادة معدل حركات الذراعين وأداء السباحة ككل بعرض الحمام والتنبيه على تشنج أصابع اليد أثناء الدخول ومسك الماء.

الاستنتاجات:

- ١- ان للبرنامج تأثير إيجابي على تحسين زمن الاداء لسباحة الزحف على الظهر.
- ٢- تحسين الاداء الفني لسباحة الزحف على الظهر.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة لتحسين الاداء بسباحة الزحف على الظهر.

التوصيات :

- ١- ضرورة تطبيق برنامج مقترح لتدريبات الاحساس بالماء حيث يساهم في رفع مستوى الاداء المهاري للناشئين في السباحة.
- ٢- ضرورة إجراء بحوث ودراسات في مجال البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات الاحساس بالماء على سباحة الزحف على الظهر والمتغيرات البدنية والتي تسهم في تطوير الاداء للسباحين.
- ٣- الاهتمام بتطوير طرق وأساليب ووسائل التدريب المختلفة والادوات والاجهزة المستخدمة في برامج السباحة.

- ١٠- **طلحة حسام الدين وأخرون:** التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثالث، ديسمبر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١١- **طلحة حسام الدين:** الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- **عادل فوزي جمال:** إعداد الطفل للسباحة مرشد المعلم، المؤتمر العملي للتربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٣- **عثمان عبد الفتاح عثمان:** سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٤- **فادي عبد المهدي الشيباب:** أثر استخدام أسلوب التدريس الشامل بالطريقة الكلية والجزئية على تعلم مهارات سباحة الزحف على الظهر لدى المبتدئين من سن ١٤-١٥ سنة جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا، رسالة جامعية، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠٢٠م.
- ١٥- **مايسة محمد عفيفي السيد:** فاعلية استخدام الهيرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ١٦- **محمد سعيد عزمي:** أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠١١م.
- ١٧- **وسام سامي محمد:** تأثير استخدام تدريبات المقاومة لتحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لسباحة الحرة مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- **KRISTY BROWLAND (1998):** "Boys Gymnastics Rules Dricedarbin publisher Ronssasmissori", U.S.A.
- 19- **Pérez M.A., (2003):** Software for planning sport training: Basketball application, International Journal of Performance Analysis in Sport, University of Wales Institute, Cardiff, 1 December.