

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الزعانف

لتحسين المستوى الرقمي ودافعية الانجاز لسباحي ٥٠ م ظهر

أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد.

أ.د/ نهال صلاح عباده.

أ.د/ منار خيرت على.

الباحثة / نيرة محمد حسام الدين

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة السباحة أحد أهم رياضات المنافسة والتي تطورت بها طرق وأساليب التدريب جنباً إلى جنب مع تقنين الأحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء المهارى بهدف الوصول إلى أعلى المستويات ، مما نتج عنه تقدم ملموس فى الأرقام القياسية للسباحات الأربع ولجميع مسافات السباق فى السنوات الأخيرة حيث لا تكاد بطولة عالمية أو أولمبية تخلو من تحطم أكثر من رقم قياسي. ، ويرجع ذلك إلى إستخدام طرق و أساليب البحث العلمى فى تحليل المشكلات التدريبية و ذلك بغرض الوصول إلى أنسب الحلول لهذه المشكلات ووضع نظريات علمية للارتقاء بالمستوى الرقمي والفني السباحين. (١٤ : ١٧)

ويؤكد حسن محمود الوديان (٢٠١٣م) : على أن استخدام زعانف الرجلين خلال التدريب هدفها زياده سرعه السباح ودفعه للامام بدرجة كبيرة تفوق سرعته فى المنافسه الحقيقيه بحيث يقوم السباح ببذل مجهود كبير فى سرعه حركات الذراعين ليصل التوافق مع سرعه الرجلين المستخدمه للزعانف بحيث أن سرعه رياضة سباحه الزعانف فى المنافسات تفوق سرعه السباحين للرياضيات السباحة التنافسية ولتحقيق المستويات العليا فى السباحة ويتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية وفى مقدمتها السرعة وتحمل السرعه و القوه العضلية والمرونه ، والتي تعد من متطلبات الأساسية للأداء والأنجاز الرياضى أغلب الأنشطة الرياضية و البدنية.(٤)

ويشير وحدى الفاتح (٢٠١٤م) إلى أن تخطيط التدريب الرياضى يتطلب من المدرب أن يدرس ويتفهم جيداً وبشكل دقيق كل عنصر من مشتملات الإعداد وحدود كل منها ومعرفة التداخل والتنافر بين

بعضها البعض، وكذلك الشكل الأمثل لتطويرها وتأثيرها على اللاعب وكذا المرحلة السنوية والفترة اللازمة لإحداث التطور المطلوب . (٢٠ : ٢٤)

يري كاس لينين Case Leanne (٢٠١٧م) أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهاري للفرد ، فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص في(٢٢ : ٥٥ ، ٥٦).

يرى (طارق ندا، ٢٠٠٤) ان الوصول للمستويات العليا في السباحة يحتاج إلى التركيز على مكونات اللياقة البدنية والتي يأتي على رأسها القوة العضلية والتي تعد من المتطلبات الرئيسية لتحقيق الإنجاز الرياضي، وإن اختلفت من حيث انواع القوة العضلية ومدى الحاجة لكل نوع منها طبقا لنوع النشاط ومتطلباته و طريقة أدائه ، ومما لاشك فيه أن القوة العضلية كانت ومازالت من أهم مكونات جزء التدريب الأرضي في تدريب السباحة، كما ان تنميتها لها أولوية في برامج تدريب السباحة سواء في التدريبات الأرضية أو في الماء. (٩ : ١١٩) .

ويعرف عمرو بدران (٢٠٠٦م) الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي، بأنها منظومة داخلية متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف إنجاز الأهداف. (١٣ : ١٧٦)

ويوضح "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين" (٢٠٠٣م) أن العوامل التي تؤثر في الأداء البدني للسباح متعددة حيث تبدأ بالنواحي الجسمية والتشريحية والوظيفية والجوانب البدنية والنفسية، مما دعى علماء التربية البدنية والرياضية إلى دراسة تلك العوامل وتحديد أهميتها بالنسبة للأداء والإنجاز واتفق العديد منهم على أن أكثر العوامل أهمية هو الجانب البدني.(٢)

ثانيا : مشكله البحث

من خلال عمل الباحثة كمساعد مدرب بنادى الشرفية الرياضى ومن خلال متابعة العديد من بطولات السباحة المختلفة ، واستطلاع آراء بعض المدربين وجدت الباحثة أن مشكلة البحث تمكن فى عدة أسباب هى :

- برامج التدريب الموضوعة فى الموسم التدريب للارتقاء بالصفات البدنية والمستوى الرقى لسباحى ٥٠م ظهر ، تكاد تخلو من استخدام الزعانف كوسيلة مساعدة فى تدريب سباحى الظهر، مما يعود بالسلب على المستوى البدنى والرقمى لسباحى الظهر.

مما دفع الباحث الى القيام بهذا البحث لعل ذلك يسهم فى إيجاد الحل المناسب للارتقاء للمستوى هؤلاء الناشئين وزيادة دافعية الانجاز والوصول بهم الى تحقيق المستويات الرقمية العالية.

ثالثا: هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم تدريبات بأستخدام الزعانف ومعرفة تأثيرها على:

١. تحسين المستوى الرقى ناشئين قيد البحث.

٢. دافعية الانجاز لسباحى ٥٠م الظهر ناشئين قيد البحث.

رابعا : فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى على المستوى الرقى لسباحى ٥٠م الظهر ناشئين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى دافعية الانجاز لسباحى ٥٠م الظهر ناشئين قيد البحث لصالح القياس البعدى.

خامسا : المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الزعانف :

هى أحذية من المطاط تعطى دفعات قوية للسباح اثناء الحركة ولا تحتاج معها الى بذل جهد كبير كما انها تحمى أقدام الغواصين من الأشواك و الصخور ، ويحتاج استخدامها الى تمرين لتنظيم الضربات أثناء السباحة. (١٨ : ١٣٣-١٣٤)

المستوي الرقمي : الانجاز الذي يقطع فيه السباح مسافات معينه في اقل زمن ممكن .

الدراسات السابقة :

١- دراسة شريف على محمد جلال الدين (٢٠٢٠م) : وضع برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على : القدرات البدنية (القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و المدى الحركى. واستخدام الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢١) سباحا ، أهم النتائج حققت المجموعة قيد البحث تفوقا فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى فى القدرات البدنية قيد البحث .

- حققت المجموعات قيد البحث تفوقا فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى فى مستوى أداء الدوران بالشقبة الخلفية.

٢- دراسة ياسمين وليد خطابية (٢٠١٥م) : تهدف الدراسة التعرف الى تأثير برنامج تدريبي مقترح على سباق سباحة الزعانف عند طالبات التربية الرياضية تاتير التدريبات بأستخدام الزعانف على القدرة اللاهوائية لسباحة ٢٥متر للزحف على البطن

تاتير برنامج تدريبي بأستخدام الزعانف على تطوير القوة وأثرها على الانجاز فى سباحة الزحف على البطة لمسافة ٢٥ ، ٥٠م. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٥) طالبه. أهم النتائج فروق فردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين القياس القبلى و البعدى فى مستوى القدرة اللاهوائية لصالح القياس البعدى لطالبات كلية التربية الرياضية لمسافة ٢٥م ($a \leq 0.05$) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة بين القياس القبلى والبعدى لطالبات كلية التربية الرياضية لمسافة ٥٠م لصالح القياس البعدى فى سباحة الزحف على البطن .

- حققت المجموعة قيد البحث تفوقا فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى فى المستوى الرقمى لمسافة ١٠٠م ظهر.

٣- دراسة سمير عبد السلام (٢٠١٦م): وضع برنامج تدريبي مقترح لتصحيح الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على الظهر لبراعم النجمة الأولى والتعرف على اثره ونسب التقدم التى يحققها البرنامج لدى عينة البحث لسباحة الزحف على الظهر. واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٢٠) برعم .

أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدى فى مهارات النجمة الاولى لسباحة الزحف على الظهر لصالح القياس البعدى. توجد فروق دالة إحصائية فى نسب تحسن القياس البعدى فى مهارات النجمة الاولى لسباحة الزحف على الظهر.

٤- إياد محمد السيد خليل (٢٠١٠م): التعرف على معدلات اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالسباحين الناشئين، التعرف على دافعية الانجاز لدى السباحين الناشئين ، العلاقة بين اللياقة البدنية والحركية ودافعية الانجاز لدى السباحين ناشئين، واشتملت العينة على (١٧٣) سباحا، تتزايد القدرات البدنية عند ناشئى السباحة نتيجة شدة وحجم التدريبات التي يقومون بأدائها.

تتزايد القدرات الحركية عند ناشئى السباحة نتيجة بداية دخول السباح لمرحلة البلوغ.

توجد علاقة ارتباط طردية بين القدرات البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئى السباحة بتزايد المرحلة السنية

توجد علاقة ارتباط طردية بين القدرات الحركية ودافعية الانجاز الرياضي لدى ناشئى السباحة بتزايد المرحلة السنية.

تدريبات السباحة تؤثر ايجابيا على دافعية الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث على ناشئى السباحة (١١-١٢) سنة بنادي الشرقية الرياضي للعام ٢٠٢٢م /٢٠٢٣م والبالغ عددهم (٢٨) ناشئى، وتم استبعاد (٣) ناشئين لعدم الانتظام، ليصبح العدد الكلى لمجتمع البحث (٢٥) ناشئى، وقد قامت الباحثة بإختيار عينة استطلاعية عشوائية من داخل مجتمع البحث بلغ عددهم (٥) ناشئين لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات (مجموعة غير مميزة)، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية

على عدد (٢٠) ناشئ، وأتبع معها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزعانف لتحسين مستوى أداء سباحة الزحف على الظهر.

جدول (٢)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	العدد الكلي للناشئين	الناشئين المستبعدين	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية
العدد	٢٧	٣	٢٥	٥	٢٠

وقد وقع اختيار الباحثة على هذه العينة للأسباب التالية:

- تقوم الباحثة بتدريب السباحة للعينة في النادي.
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجدها في النادي كمدربة سباحة.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- موافقة إدارة نادي الشرقية على تطبيق البحث.

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث (التجانس):

قامت الباحثة بإيجاد التجانس في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٥/١٠م الى ٢٠٢٣/٥/١١م بين أفراد مجتمع البحث في جميع المتغيرات قيد البحث، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو وبعض الصفات

ن = ٢٥

البدنية قيد البحث والمستوي الرقمي للسباحة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	- السن	سنة	١١.٥٤	٠.١٨	١١.٥٠	٠.٦٧
	- الطول	سم	١٤٣.٨٠	٥.٤٨	١٤٥.٠٠	٠.٦٦-
	- الوزن	كجم	٤١.٠٤	١١.٦٧	٣٩.٠٠	٠.٥٢
الصفات البدنية	قوة القبضة اليميني	كجم	٣٢.٣٢	١.٥٧	٣٢.٠٠	٠.٦١
	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٨.٠٤	١.٥٧	٢٨.٠٠	٠.٠٨

٠.٢٥-	١٢٢.٠٠	١.٨٩	١٢١.٨٤	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٧٩-	١٠٧.٠٠	٢.٨٩	١٠٦.٢٤	كجم	قوة عضلات الظهر
١.٤٣-	١٦٨.٠٠	٣.٠٣	١٦٦.٥٦	سم	مرونة القدم اليمنى جهة الأمام
١.٧٤-	١٦٨.٠٠	٢.٨٣	١٦٦.٣٦	سم	مرونة القدم اليسرى جهة الأمام
٠.٥١-	٤٩.٠٠	٢.٥٧	٤٨.٥٦	سم	مرونة مفصل الحوض
٠.٧٢	١٥٩.٠٠	١.٦٦	١٥٩.٤٠	ثانية	سباق ٢٠٠ م
٠.٢٣	٣٥.٠٠	١.٥٦	٣٥.١٢	ثانية	سباق ٥٠ م
٠.٧٥-	٨٣.٠٠	١.٤٤	٨٢.٦٤	ثانية	سباق ١٠٠ م
٠.٤٣-	٣٥.٠٠	١.١١	٣٤.٨٤	ثانية	المستوي الرقمي لسباحة ٥٠ م ظهر

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في (الطول، الوزن) والعمر الزمني وبعض الصفات البدنية قيد البحث والمستوي الرقمي للسباحة تراوحت بين (-١,٧٤، ١,٠١) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3)، مما يعني وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتمالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث. وقد قامت الباحثة بتنفيذ جميع القياسات والاجراءات وفقاً للجدول الزمني التالي:

جدول (٤)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

الهدف من القياس	التاريخ		الاجراءات البحثية	م
	من	الى		
- لإيجاد التجانس بين عينة البحث الاساسية والاستطلاعية.	٢٠٢٣/٥/١١م	٢٠٢٣/٥/١٠م	التجانس	١
- تحديد المعاملات العلمية (صدق- ثبات) لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث.	٢٠٢٣/٥/٢٠م	٢٠٢٣/٥/١٣م	الدراسة الإستطلاعية الأولى	٢
- تحديد المعاملات العلمية (صدق- ثبات) لمقياس دافعية الانجاز.	٢٠٢٣/٥/٢٣م	٢٠٢٣/٥/٢١م	الدراسة الإستطلاعية الثانية	٣
- التعرف على صلاحية الأجهزة المستخدمة في تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي.				
- التعرف على المشكلات التي قد تواجهها الباحثة.				

- تطبيق وحدتين من الوحدات التعليمية للبرنامج التدريبي باستخدام الزعانف.				
- القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث لتحديد مستوى الناشئين المبدئي قبل تطبيق البرنامج التدريبي.	٢٠٢٣/٥/٢٥ م	٢٠٢٣/٥/٢٤ م	القياس القبلي	٤
- تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف على عينة البحث.	٢٠٢٣/٧/٥ م	٢٠٢٣/٥/٢٧ م	تطبيق البرنامج التدريبي	٥
- القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث.	٢٠٢٣/٧/٩ م	٢٠٢١/٧/٨ م	القياس البعدي	٦

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات جمع البيانات التي تم الاستعانة بها وهي كالاتي:

- الاجهزة والادوات.

- الاستمارات.

- الاختبارات.

١. الاجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

- ميزان الطبي لقياس الوزن.

- جهاز ديناموميتر القبضة Dynamometer لقياس قوة القبضة.

- جهاز الديناموميتر Dynamometer ذي السلسلة المعدنية لقياس القوة العضلية للظهر

والرجلين (كجم).

- شريط قياس لقياس المسافات.

- ساعة إيقاف Stop watch لحساب الزمن (ثانية).

- حمام سباحة.

- لوحات طفو.

- شدادات الكفين.

- زعانف.

- عوامات الشد الطافية.

٢. الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على الظهر للناشئين من (١١-١٢) سنة
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبار البدنية التي تقيس الصفات البدنية الخاصة بسباحة الزحف على الظهر للناشئين من (١١-١٢) سنة
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى
- استماره استطلاع رأى الخبراء في الإطار العام لتنفيذ البرنامج التدريبي

٣. الاختبارات والمقاييس:

١- الاختبارات:

- اختبارات الصفات البدنية
- اختبارات القوة: (قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر)
- اختبارات المرونة: (اختبار مرونة القدم اليمنى جهة الأمام - اختبار مرونة القدم اليسرى جهة الأمام - اختبار مرونة مفصل الحوض).
- اختبارات السرعة: (سباحة ٥٠ متر - سباحة ١٠٠ متر).
- اختبار تحمل السرعة: (اختبار سباحة ٢٠٠ متر ظهر)

٢- المقاييس:

- مقياس دافعية الإنجاز
- متغيرات النمو:
- ١- العمر الزمني:
- حصلت الباحثة على العمر الزمني لجميع أفراد عينة البحث وذلك من واقع سجلات كل ناشئ من ادارة النشاط الرياضي بنادي الشرقية وتم حساب العمر بالسنة.
- ٢- الوزن:

قامت الباحثة بقياس وزن الناشئين عينة البحث باستخدام ميزان طبي معايير وتم حساب الوزن بالكيلو جرام.

٣- الطول:

قامت الباحثة بقياس طول الجسم باستخدام جهاز الرستاميتير وتم قياس الطول بالسنتيمتر .

- تحديد الصفات البدنية واختباراتها:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لكثير من المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال متغيرات البحث ولتطوير المستوي الرقمي لسباحة الزحف على الظهر مثل دراسة "شريف على محمد جلال الدين" (٢٠٢٠م) (٧)، ودراسة "سحر عبد العزيز على" (٢٠٠٤م) (٥)، ودراسة "عبد الرحمن محمد" (٢٠١٣م) (٩)، والتي تناولت الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها، والتي ساعدت الباحثة في اختيار وتحديد الصفات البدنية المرتبطة بمتغيرات البحث في سباحة الزحف على الظهر والاختبارات التي تقيسها والمستخدم في البحث الحالي.

ثم قامت الباحثة بوضعها في استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٣)، لتحديد أهم الصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها والتي تتناسب مع ناشئ السباحة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أهم الصفات
البدنية لسباحة الزحف على الظهر

ن=١٠

النسبة المئوية	رأي الخبير		الصفات البدنية	م
	لاوافق	موافق		
٪١٠٠	٠	١٠	القوة	١
٪١٠٠	٠	١٠	السرعة	٢
٪١٠٠	٠	١٠	المرونة	٣
٪٥٠	٥	٥	الرشاقة	٤
٪٦٠	٤	٦	التوافق	٥
٪١٠	٩	١	تحمل القوة	٦
٪٩٠	١	٩	تحمل السرعة	٧

يوضح جدول (٥) نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد الصفات البدنية والتي ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠٪ فأكثر كنسبة مئوية يتم قبول الصفات البدنية عندها حيث أسفر ذلك عن الصفات التالية:

- القوة. السرعة.

- المرونة. تحمل السرعة.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات التي تقيس

الصفات البدنية لسباحة الزحف على الظهر ن = ١٠

م	الصفات البدنية	الاختبارات المرشحة		الاختبار المناسب	
		موافق	لاوافق		
١	القوة العضلية	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث).	٤	٦	٤٠٪
		اختبار الشد لأعلي من التعلق علي عقله (قوة قبضة اليدين).	٣	٧	٣٠٪
		اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل أكبر عدد في ٣٠ ث.	٥	٥	٥٠٪
		جهاز الديناموميتر (قوه عضلات الظهر)	٩	١	٩٠٪
		جهاز الديناموميتر (قوه عضلات الرجلين)	١٠	٠	١٠٠٪
		جهاز ديناموميتر القبضة (قوة القبضة اليمنى واليسرى)	١٠	٠	١٠٠٪
٢	السرعة	اختبار عدو ٣٠م من البداية المنطلقة	٣	٧	٣٠٪
		سباحة ظهر ٢٥م	٣	٧	٣٠٪
		سباحة ظهر ٥٠م	١٠	٠	١٠٠٪
		سباحة ظهر ١٠٠م	١٠	٠	١٠٠٪
		سباحة ظهر ٢٠٠م	٩	١	٩٠٪
		سباحة ظهر ٥٠م	٦	٤	٦٠٪
		سباحة ١٢.٥ دولفين	٥	٥	٥٠٪
	المرونة	وضع الجلوس طولاً ثم قبض القدم لأسفل الى اقصى مدى	٣	٧	٣٠٪
		اختبار مرونة مفصل الكتفين	٤	٦	٤٠٪
		اختبار مرونة مفصل القدم اليمنى	١٠	٠	١٠٠٪
		اختبار مرونة مفصل القدم اليسرى	١٠	٠	١٠٠٪
		اختبار مرونة مفصل الحوض	٩	١	٩٠٪
٤	تحمل السرعة	اختبار ٥٠ × ٥٠م مع ٣٠ ثانية راحة	٠	٠	٠.٠٠٪
		سباحة ٢٠٠ متر ظهر	١٠	٠	١٠٠٪

يوضح جدول (٦) نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية لسباحة الزحف على الظهر، والتي ارتضت الباحثة بنسبة (٨٠٪) فأكثر كنسبة مئوية يتم قبول الاختبارات عندها حيث أسفر ذلك عن الاختبارات التالية:

جهاز الديناموميتر (قوة عضلات الظهر)	لقياس القوة العضلية
جهاز الديناموميتر (قوة عضلات الرجلين)	لقياس القوة العضلية
جهاز ديناموميتر القبضة (قوة القبضة اليمنى واليسرى)	لقياس القوة العضلية
سباحة ظهر ٥٠ م	لقياس السرعة
سباحة ظهر ١٠٠ م	لقياس السرعة
اختبار مرونة مفصل القدم اليمنى	لقياس المرونة
اختبار مرونة مفصل القدم اليسرى	لقياس المرونة
اختبار مرونة مفصل الحوض	لقياس المرونة
اختبار سباحة ٢٠٠ م ظهر	لقياس تحمل السرعة

جدول (٧)

النسب المئوية لآراء الخبراء في مدى مناسبة مقياس دافعية الانجاز

إعداد ياسر عبد المنعم ابو الفتوح" (٢٠٠٩م) ن = ١٠

الاختبار المناسب	راي الخبير		المقياس المرشح	المقياس
	موافق	لاوافق		
٩٠٪	٩	١	مقياس دافعية الانجاز اعداد "ياسر عبد المنعم ابو الفتوح" (٢٠٠٩م)	دافعية الانجاز

يوضح جدول (٧) نتائج استطلاع آراء الخبراء في تحديد مدى مناسبة مقياس دافعية الانجاز لمتغيرات البحث وكذلك عينة البحث، والتي ارتضت الباحثة بنسبة (٨٠٪) فأكثر كنسبة مئوية يتم قبول المقياس عندها حيث أسفر ذلك عن قبول مقياس دافعية الانجاز اعداد "ياسر عبد المنعم ابو الفتوح" (٢٠٠٩م).

- اختبارات المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر ظهر:

قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمي لمسابقة سباحة ٥٠ متر ظهر، طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التي حددها قانون الاتحاد الدولي للسباحة، حيث تم قياس المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر متنوع بالزمن لأقرب جزء من الثانية دون اجراء السباح أي مخالفة قانونية.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية والتي بلغ عددها (٥) ناشئين في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٥/١٣ م الى ٢٠٢٣/٥/٢٠ م، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية وذلك للأسباب التالية:

- تحديد الوقت الذي يمكن ان يستغرقه اجراء الاختبارات.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.
- التعرف على قدرة المساعدين على اجراء القياسات والمشكلات التي قد تواجههم.
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة التغلب عليها.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات - الصدق).

المعاملات العلمية لاختبارات الصفات البدنية ومقياس دافعية الانجاز:

حساب معامل الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث ومقياس دافعية الإنجاز عن طريق الصدق التجريبي (التمايز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل منهم (٥) ناشئين، أحدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعة غير مميزة)، والمجموعة الأخرى ذات مستوي مرتفع في تلك المتغيرات (المجموعة المميزة) وهم من المرحلة المتقدمة في سباحة الزحف على الظهر (١١ - ١٢) سنة، ولحساب معامل الصدق وتمت المقارنة بين المجموعتين باستخدام الإحصاء اللابارامتري كما هو

موضح في جدول (٨):

جدول (٨)

معامل الصدق للاختبارات البدنية ومقياس دافعية الانجاز

للمناشئين من ١١-١٢ سنة ن=١=٢=٥

اختبار مان ويتني		المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الاختبارات	
الدلالة (P)	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		متوسط الرتب
٠.٠٨	٢.٦٦٨	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	مرونة القدم اليمنى جهة الأمام
٠.٠٨	٢.٦٦٠	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	مرونة القدم اليسرى جهة الأمام
٠.٠٨	٢.٦٣٥	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	مرونة مفصل الحوض
٠.٠٨	٢.٦٦٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	سباحة ٢٠٠م ظهر
٠.٠٨	٢.٧٠٣	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	سباحة ٥٠م ظهر
٠.٠٨	٢.٦٥٠	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	سباحة ١٠٠م ظهر
٠.٠٨	٢.٦٢٧	٠.٠٠٠	٤٠.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٣.٠٠٠	مقياس دافعية الانجاز

يتضح من جدول (٨) ان الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة للاختبارات البدنية ومقياس دافعية الإنجاز للمناشئين من ١١-١٢ سنة دالة احصائياً، حيث أن قيمة الدلالة اقل من ٠.٠٥ ($P < 0.05$) مما يعني أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

حساب معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، على عينة البحث الإستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (٥) ناشئين وذلك بفاصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثاني بالنسبة للاختبارات البدنية خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/٥/١٣م حتى الاربعاء ٢٠٢٣/٥/١٧م بالنسبة للاختبارات البدنية، وبفاصل زمني (٦) أيام بين التطبيقين خلال الفترة من السبت ٢٠٢٣/٥/١٣م حتى السبت ٢٠٢٣/٥/٢٠م بالنسبة لمقياس دافعية الانجاز، وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ومقياس دافعية الانجاز ن=١=٢=٥

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
*.٩٦	٣.١٩	١٦٧.٢٠	٣.٧٤	١٦٦.٠٠	سم	مرونة القدم اليمنى جهة الأمام
*.٩٥	٢.٧٧	١٦٦.٨٠	٣.٤٩	١٦٥.٨٠	سم	مرونة القدم اليسرى جهة الأمام
*.٩٥	١.٤١	٤٩.٠٠	١.٤٨	٤٨.٨٠	سم	مرونة مفصل الحوض
*.٩١	١.٣٤	١٥٩.٦٠	١.٢٢	١٦٠.٠٠	ثانية	سباحة ٢٠٠م ظهر
*.٩٦	١.٨٧	٣٤.٠٠	١.٩٢	٣٤.٤٠	ثانية	سباحة ٥٠م ظهر
*.٩٤	٠.٨٤	٨٢.٢٠	١.١٤	٨٢.٤٠	ثانية	سباحة ١٠٠م ظهر
*.٩٢	١.١٠	١٣٥.٨٠	١.١٤	١٣٥.٦٠	درجة	مقياس دافعية الانجاز

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٧٨

يوضح جدول (٩) أن قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة "ر" بين (٠.٦٨٧ : ٠.٨٦٥)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات الصفات البدنية ومقياس دافعية الانجاز، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات عند إعادة تطبيقها على عينة البحث.

خامساً: البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للعديد من الدراسات والمراجع المرتبطة بمجال البحث وهو التدريب بصفة عامة وتدريبات الزعانف في السباحة بصفة خاصة، مثل دراسة ، ودراسة "عصام ناجح قاسم" (٢٠١٦م) (١١)، ودراسة "ياسمين وليد خطابية" (٢٠١٥م) (٢٠)، حيث توصلت الباحثة الى محتوى البرنامج التدريبي المقترح، حتى يكون للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي على تطوير الصفات البدنية ودافعية الانجاز وكذلك المستوي الرقمي لنادي سباحة الظهر من ١١ - ١٢ سنة، ثم قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع راي الخبراء لعرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح على الخبراء في مجال التدريب والسباحة ، وتوصلت الباحثة الى:

جدول (١٠)

اراء الخبراء في تدريبات الزعانف المستخدمة في الجزء

الرئيسي من البرنامج التدريبي

ن=١٠

م	التدريب المقترح	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	لا أوافق	
١	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر باستخدام لوحة الطفو (١٠٠م)	١٠	٠	%١٠٠
٢	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر (١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٣	(فرد الجسم بكامل استقامته) عمل ضربات رجلين ظهر مع ثلاث شدات بالذراع اليمنى ثم ثلاثة باليسرى(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٤	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر مع تبادل الذراعين (٢٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٥	(الطفو على الظهر، الكوب فوق الراس) أداء ضربات الرجلين مع رفع الكتف الأيسر خارج الماء والرجوع لحركة الطفو ثم رفع الكتف الايمن خارج الماء(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٦	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم أداء ضربات الرجلين حرة باستخدام لوحة الطفو(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٧	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات الرجلين حرة (١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٨	(فرد الجسم بكامل استقامته) عمل ضربات رجلين حرة مع ثلاث شدات بالذراع اليمنى ثم ثلاثة باليسرى(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٩	(مسك ماسورة الحمام بالذراع الاخر) ثم البدء سباحة ظهر بالذراع الأيمن فقط (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٠	(مسك ماسورة الحمام بالذراع الاخر) ثم البدء سباحة ظهر بالذراع الأيسر فقط (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١١	(مسك ماسورة الحمام بالذراعين) ثم سباحة ظهر كاملة (٢٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٢	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) مع ثبات الرجلين وأداء ضربات الذراعين (٢٥م).	١٠	٠	%١٠٠
١٣	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) ثم أداء ضربات الرجلين مع التأكيد على عمق ضربات الرجلين والعقب فقط يكون خارج الماء (١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٤	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين حرة مع تبادل دوران الذراعين (١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٥	سباحة حرة متواصلة كل رابع طول عمل أطاله لعضلات الرجلين(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٦	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) ثم أداء ضربات الرجلين باستخدام عوامات الشد(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٧	(دفع الحائط) ثم الانزلاق أسفل الماء مع أداء ضربات الرجلين ظهر (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
١٨	(مسك حافة الحمام بالذراعين) ثم أداء ضربات الرجلين ظهر(١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠

١٩	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم أداء ضربات الرجلين ظهر مع تدرج المسافة عند أداء التدريبات بعرض الحمام(١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٠	- (فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) ثم أداء ضربات الرجلين والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢١	(البدا من على المكعب) سباحة حرة بالذراع الايمن فقط (٢٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٢	(البدا من على المكعب) سباحة حرة بالذراع الايسر فقط (٢٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٣	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على البطن) ثم أداء ضربات الرجلين باستخدام الويتس لرسغ القدم(٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٤	- (فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) وضع اليدين اعلى الفخذ ثم أداء ضربات الرجلين بالتبادل (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٥	(فرد الجسم بكامل استقامته) سباحة ظهر ذراع و ذراع (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٦	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) تشبيك قدم واحدة و الاخرى اسفل وأداء ضربات ذراعين (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٧	(فرد الجسم بكامل استقامته، الطفو على الظهر) أداء ضربات الرجلين والذراع الايمن بجوار الراس والذراع الايسر ممسك أداء الطفو (٥٠م).	١٠	٠	%١٠٠
٢٨	(مسك حافة الحمام) بذراع واحد مع أداء ضربات الرجلين حرة(٥٠م) .	١٠	٠	%١٠٠
٢٩	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم أداء ضربات الرجلين والذراعين مفردتان أماما والرأس خارج الماء حرة (١٠٠م).	١٠	٠	%١٠٠

تابع جدول (١٠)

آراء الخبراء في تدريبات الزعانف المستخدمة في الجزء

الرئيسي من البرنامج التدريبي

ن=١٠

النسبة المئوية	رأي الخبير		التدريب المقترح	م
	لا أوافق	موافق		
١٠٠٪	٠	١٠	(فرد الجسم بكامل استقامته) ثم أداء ضربات الرجلين والذراعين مفودتان أماما والرأس داخل الماء حرة (١٠٠م).	٣٠
١٠٠٪	٠	١٠	(٢٠٠م) سباحة حرة كاملة.	٣١
١٠٠٪	٠	١٠	(٢٠٠م) سباحة الظهر كاملة.	٣٢
١٠٠٪	٠	١٠	(٢٠٠م) سباحة وسط دولفين.	٣٣

يتضح من جدول (١٠) النسبة المئوية في تحديد أهم تدريبات الزعانف لناشئين سباحة ٥٠م

ظهر في المرحلة السنوية من ١١-١٢ سنة، وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠٪ فأكثر لقبول آراء الخبراء وتوصلت الباحثة الى قبول جميع تدريبات الزعانف.

٤- التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي المقترح:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج وكذلك محتوى البرنامج التدريبي من تدريبات الزعانف، وتم استطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن كل وحدة تدريبية، توصلت الباحثة الى:

النسب المئوية لآراء الخبراء في محتوى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الزعانف، وقد ارتضت الباحثة بآراء الخبراء التي حصلت على ٨٠٪ فأكثر، وتوصلت الباحثة الى:

- مدة البرنامج ٦ أسابيع

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ٣ وحدات.

- زمن الوحدة التدريبية اليومية بدون الاحماء والختام ٤٥ق.
- زمن الاحماء يساوي ١٠ق.
- زمن الختام يساوي ٥ق

١- تحديد الحد الأقصى للتدريبات قيد البحث:

- إيجاد احتياطي أقصى معدل للنبض عن طريق الفارق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء مجهود وبين أقصى معدا للنبض خلال الراحة.
- إيجاد معدل النبض المستهدف عن طريق احتياطي أقصى معدل للنبض \times النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض اثناء الراحة. (١٥ : ٤٢ ، ٤٣)

٢- تحديد الحمل التدريبي قيد البحث:

قامت الباحثة باستخدام الحمل الفكري بنوعية وقامت بتشكيل الاحمال التدريبية بين ما هو متوسط واقل من أقصى والوصول بالناشئ الى الحد الأقصى من شدة الحمل، كما قامت بتحديد حجم الحمل وكثافته بما يتناسب مع الشدة والقدرات البدنية للناشئين.

٣- تحديد شدة الحمل التدريبي :

بمعلومية الحد الأقصى لمستوي الناشئ (أقصى معدل للنبض)، تمكنت الباحثة من تحديد شدة الحمل، على ان تكون درجة الحمل المتوسطة ما بين (٦٠-٨٠٪) والحمل العالي ما بين (٨٠-٩٠٪) والحمل الأقصى من (٩٠٪) الى حدود مقدرة الناشئ.

٤- تحديد حجم الحمل التدريبي:

بمعلومية الحد الأقصى لمستوي الناشئ (أقصى معدل للنبض)، تمكنت الباحثة من تحديد حجم الحمل حيث يتراوح عدد التكرارات بين (٢-٨) تكرارات.

٥- كثافة الحمل التدريبي:

عند استخدام مسافات ٥٠م و ١٠٠م يمكن ان تكون فترة الراحة طويلة نسبياً من (٢-٣)ق أو

أكثر. (١: ٢٠٠)

٦- تشكيل دورة حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج:

- الأسبوع الأول: شدة الحمل (٧٠٪-٨٠٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.
- الأسبوع الثاني: شدة الحمل (٧٥٪-٨٥٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.
- الأسبوع الثالث: شدة الحمل (٨٠٪-٩٠٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.
- الأسبوع الرابع: شدة الحمل (٨٥٪-٩٥٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.
- الأسبوع الخامس: شدة الحمل (٨٥٪-٩٥٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.
- الأسبوع السادس: شدة الحمل (٧٥٪-٨٥٪) من أقصى ما يتحمله الناشئ.

جدول (١٢)

نموذج الوحدة تدريبية الاسبوع الاول الزمن (٦٠ ق)

أجزاء الوحدة	الزمن	التمرينات المقترحة	المجموعات	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الإحماء	١٠ق	- الجري الخفيف حول الحمام	١	٤	-	-
		- ٥٠م (سباحة حرة) ثم أداء ضربات رجلين.	٢	٤	-	-
		- ٥٠م (سباحة الظهر) ثم أداء ضربات الرجلين.	٢	٤	-	-
		- ٢٠٠م سباحة متنوع.	٢	١	-	-
الجزء الرئيسي	٤٥ق	(باستخدام الزعانف) - (فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر بأستخدام لوحة الطفو (١٠٠م).	٢	٢	٢٥ث	٤٥ث
		- (فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر (١٠٠م).	٢	٢	٢٥ث	٤٥ث
		- (فرد الجسم بكامل استقامته) عمل ضربات رجلين ظهر مع ثلاث شدات بالذراع اليمنى ثم ثلاثة باليسرى (٥٠م).	٢	٤	٢٥ث	٦٠ث
		- (فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات رجلين ظهر مع تبادل الذراعين (٢٠٠م).	٢	٢	٣٥ث	٤٠ث
		- (الطفو على الظهر، الكوب فوق الرأس) أداء ضربات الرجلين مع رفع الكتف الايسر خارج الماء و الرجوع لحركة الطفو ثم رفع الكتف الايمن خارج الماء (٥٠م).	٢	٤	٣٠ث	٢٥ث
		- (فرد الجسم بكامل استقامته) ثم أداء ضربات الرجلين حرة باستخدام لوحة الطفو (٥٠م).	٢	٤	٣٥ث	٢٥ث

٦٠ث	٣٥ث	٢	٢	- (فرد الجسم بكامل استقامته) ثم عمل ضربات الرجلين حرة (١٠٠م).		
٦٠ث	٦٠ث	٤	٢	- (فرد الجسم بكامل استقامته) عمل ضربات رجلين حرة مع ثلاث شدات بالذراع اليمنى ثم ثلاثة باليسرى (٥٠م).		
٣٥ث	٤٠ث	٢	٢	- (٢٠٠م) سباحة حرة كاملة.		
٣٥ث	٤٠ث	٢	٢	- (٢٠٠م) سباحة الظهر كاملة.		
-	-	١	١	- ٥٠م سباحة حر.	٥ق	التهديئة
-	-	١	١	- ٥٠م سباحة صدر.		

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الاستطلاعية وذلك بتطبيق أسبوع واحد من البرنامج بواقع ٣ وحدات تدريبية خلال الفترة من الاحد ٢٠٢٣/٧/٨م، الي الخميس ٢٠٢٣/٧/٩م، وذلك للتعرف على مدى ملائمة هذا البرنامج المقترح لتحقيق أهدافه وقد أجريت هذه الدراسة للأسباب التالية:

- ١- التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه البرنامج وتنفيذه.
- ٢- التحقق من مدى ملائمة محتوى الوحدة التدريبية للناشئين.
- ٣- التأكد من دقة إجراءات البرنامج.
- ٤- مدى تفهم الناشئين خلال أداء تمارين الزعانف قيد البحث.
- ٥- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج.
- ٦- الاطمئنان على اتباع عوامل الامن والسلامة لتلافي الإصابات.
- ٧- صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٨- صياغة البرنامج في صورته النهائية.

نتائج التجربة الاستطلاعية:

- تم التأكد من كفاءة وسلامة مكان اجراء الدراسة والأدوات المستخدمة.
- تم استكمال جميع الأدوات المطلوبة لتطبيق البرنامج.
- تم الاطمئنان لتوافر عوامل الامن والسلامة لجميع الناشئين.

سادساً: الدراسة الأساسية:

١. القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث حيث تم قياس اختبارات الصفات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م ظهر يوم الاربعاء ٢٤/٥/٢٠٢٣م إلى الخميس ٢٥/٥/٢٠٢٣م طبقاً للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار.

٢. تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الزعانف على مجموعة البحث في الفترة من الأحد ٢٧/٥/٢٠٢٣م إلى الخميس ٥/٧/٢٠٢٣م ولمدة (٦) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً

٣. القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث في اختبارات الصفات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م ظهر يوم السبت ٨/٧-٢٠٢٣م إلى الأحد ٩/٧/٢٠٢٣م، حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً.

سابعاً: الأسلوب الإحصائي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت)
- معادلة نسب التحسن %

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية

لأفراد عينة البحث في بعض الصفات البدنية

ن = ٢٠

اختبارات الصفات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها
		س	ع±	س	ع±	
قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٢.٢٥	١.٧١	٤٤.٩٠	٢.٠٢	*٢٠.٨٣
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٧.٩٥	١.٦١	٣٧.٢٠	١.٣٢	*١٩.٣٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢١.٩٠	١.٨٩	١٣٥.٦٥	٢.٦٠	*١٨.٦٥
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٦.٣٥	٢.٨٥	١٢٥.٧٠	٢.٣٦	*٢٢.٧٩
مرونة القدم اليمنى جهة الأمام	سم	١٦٦.٧٠	٢.٩٢	١٧٠.٧٠	١.١٣	*٥.٥٧
مرونة القدم اليسرى جهة الأمام	سم	١٦٦.٥٠	٢.٧٢	١٦٩.٩٠	٢.٨٣	*٣.٧٨
مرونة مفصل الحوض	سم	٤٨.٥٠	٢.٠	٥٣.٧٠	١.٤٥	*٩.١٨
سباحة ٢٠٠م ظهر	ثانية	١٥٩.٢٥	٠.٧٤	١٥٨.٣٠	٠.٣٤	*٥.٠٨
سباحة ٥٠م ظهر	ثانية	٣٥.٩٩	٠.٤١	٣٥.١٥	٠.٢٧	*٧.٤٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة

البحث في اختبارات بعض الصفات البدنية، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة

والبعديّة لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في اختبارات بعض الصفات البدنية.

جدول (١٤)

نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث
في اختبارات بعض الصفات البدنية

اختبارات الصفات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسين
قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٢.٢٥	٤٤.٩٠	٪٣٩.٢٢
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٧.٩٥	٣٧.٢٠	٪٣٣.٠٩
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢١.٩٠	١٣٥.٦٥	٪١١.٢٨
قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٦.٣٥	١٢٥.٧٠	٪١٨.١٩
مرونة القدم اليمنى جهة الأمام	سم	١٦٦.٧٠	١٧٠.٧٠	٪٢.٤٠
مرونة القدم اليسرى جهة الأمام	سم	١٦٦.٥٠	١٦٩.٩٠	٪٢.٠٤
مرونة مفصل الحوض	سم	٤٨.٥٠	٥٣.٧٠	٪١٠.٧٢
سباحة ٢٠٠م ظهر	ثانية	١٥٩.٢٥	١٥٨.٣٠	٪٠.٦٠
سباحة ٥٠م ظهر	ثانية	٣٥.٣٠	٣٥.١٥	٪٠.٤٢

يتضح من جدول (١٤) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث في اختبارات بعض الصفات البدنية.

جدول (١٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد

عينة البحث في مقياس دافعية الإنجاز ن = ٢٠

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت" ودلالاتها
		س	ع±	س	ع±	
مقياس دافعية الانجاز	درجة	١٣٦.٧٠	٤.٨٩	١٩٥.٦٠	٣.١٩	*٤٣.٩٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣

يوضح جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث في مقياس دافعية الانجاز، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدى في مقياس دافعية الانجاز.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٣) والأشكال (١)، (٢)، (٣)، (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الصفات البدنية للناشئين (١١) - (١٢) سنة، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض الصفات البدنية إلى استخدام البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف والتي كانت لها التأثير على الناشئين في انتظام حركة الجسم في الماء ومساعدة الناشئين على زيادة استقامة الجسم وانسيابية اثناء اداء سباحة الزحف على الظهر، كما أن استخدام الباحثة للتدريبات باستخدام الزعانف داخل البرنامج التدريبي ساعد على زيادة مرونة مفصل القدم، وتعليم ميكانيكية ضربات الرجلين بشكل صحيح، بالإضافة إلى انها تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للناشئين، وزيادة عمل أوعية القلب، وتعمل على ارتفاع عمل السرعات في أقل زمن ممكن، بجانب انها تساعد الناشئين في تدريب تنظيم التنفس.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره كل من "محمد محمود مصطفى" (٢٠٠٤م)، و"عصام أحمد حلمي" (١٩٩٨م) في أن استخدام الزعانف وجد أنها تؤدي إلى زيادة فاعلية الأداء، كما تساهم في الارتقاء بمستوى الإنجاز لما تنتجه من قدرات، ومن أهمها القدرات التوافقية فهي من الواجبات الأساسية في برامج التدريب لما لها من أهمية خاصة لتنمية المهارات ذات الأداء المهارى المعقد لسباحة الفراشة والتي تتميز بمتطلبات أعلى للإنجاز من حيث التوافق العضلي العصبي (١٧: ٩)، (١٢: ٨٨)

ويتضح من جدول (١٤) وشكل (٤)، (٥)، (٦)، (٧) وجود نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض الصفات البدنية لناشئى سباحة الزحف على الظهر حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٤٢٪ : ٣٩.٢٢٪) ترجع الباحثة هذه الفروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في بعض الصفات البدنية إلى استخدام البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف والذي تم تطبيقه علي عينة البحث، حيث راعت الباحثة في تصميم البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - فترات الراحة)، وكذلك انتظام أفراد مجموعة البحث وبذل الجهد أثناء التدريب من جانب الناشئين، الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة في تحسين بعض الصفات البدنية لسباحة الزحف على الظهر لدى أفراد عينة البحث، حيث كانت الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض الصفات البدنية لناشئى سباحة الزحف على الظهر.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من "محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان" (١٩٩٤م) و"عماد الدين أبوزيد" (٢٠٠٥م) في ان التدريب المخطط طبقاً للأسس العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية في ضوء وضوح الهدف التدريبي. (١٦: ٥٧)، (١١: ٢٧٩)

وتعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصاح القياس البعدي ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ مجموعة البحث في بعض الصفات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزعانف، والذي تضمن تدريبات بأشكال مختلفة من المسافات باستخدام الزعانف، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية، مما عمل علي تطور وتحسن القدرات البدنية قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه "وليام برينتسي William Prentice" (١٩٩٩م) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء. (٢٣: ٩٠)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من "عصام أبو شهاب وايد الكساسبة" (٢٠١٦م) ، ودراسة "عصام ناجح قاسم" (٢٠١٦م) (١١)، ودراسة "Bali, L, favier, D durey, E" (٢٠٠٢م) ، والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى فعالية البرامج التدريبية باستخدام الزعانف في التأثير ايجابياً على الصفات البدنية، حيث أن البرامج التدريبية المقننة والتي تراعي الفروق الفردية بين السباحين تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية المختلفة.

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه:
"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض الصفات البدنية المختارة قيد البحث لصالح القياس البعدي".

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لسباحي الظهر ناشئين قيد البحث لصالح القياس البعدي".

مما سبق يتضح تحقيق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في دافعية الانجاز لسباحي الظهر ناشئين قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١٧) وشكال (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر ظهر للناشئين (١١-١٢) سنة، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر إلى استخدام البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف والذي يعتبر أسلوب تدريبي جديد بالنسبة للناشئين والمعتادين على استخدام الواح الطفو وكفوف المقاومة أو التدريب باستخدام السباحة لأطوال محددة خلال التدريب، وبالتالي استخدام هذه الطريقة التدريبية باستخدام الزعانف اثارت انتباه الناشئين وساعدت على زيادة الفاعلية وتركيز انتباه الناشئين في العملية التدريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع "واديان **Wedian**" (٢٠١٣م) في ان استخدام الزعانف خلال التدريب هدفه زيادة سرعة السباح ودفعه للأمام بدرجة كبيرة تفوق سرعته في المنافسات الحقيقية، بحيث يقوم السباح ببذل مجهود كبير من سرعته في حركات الذراعين ليصل إلى التوافق مع سرعة الرجلين المستخدمة للزعانف بحيث ان سرعه رياضة سباحة الزعانف في المنافسات تفوق سرعة السباحين لرياضة السباحة التنافسية. (24: ٨٩)

كما تعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصاح القياس البعدي ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر ظهر إلى زيادة مستوي الطموح لدي الناشئين حيث قام الناشئ بوضع اهداف لذاته في مجال السباحة ومحاولة الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف متخطياً كل الصعوبات؛ للوصول إلى مستوي أعلى مما هو عليه وفقاً لقدراته وامكانياته وتطلعاته المستقبلية وذلك طبقاً للعوامل الذاتية والبيئية المؤثرة عليه.

وتتفق هذه النتيجة مع "آمال عبد السميع باظة" (٢٠١٢م) في ان الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية، ويحاول تحقيقها، ويتأثر بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد، أو القوى البيئية المحيطة به. (٣: ١٠٠)

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء البيانات التي جمعت لدى الباحثة وفي إطار المعالجات الإحصائية وفي حدود عينة البحث تستخلص الباحثة ما يلي:

١. أثر البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف لناشئ سباحة الظهر عينة البحث تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على بعض الصفات البدنية حيث ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
٢. وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث في بعض الصفات البدنية.
٣. أثر البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف لناشئ سباحة الظهر عينة البحث تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على دافعية الانجاز حيث ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
٤. وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث في دافعية الانجاز.
٥. أثر البرنامج التدريبي باستخدام الزعانف لناشئ سباحة الظهر عينة البحث تأثيراً إيجابياً واضحاً وملحوظاً على المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر ظهر حيث ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
٦. وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لناشئ عينة البحث في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر ظهر.

ثانياً: التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة واسترشاداً بالاستخلاصات وفي إطار

حدود عينة البحث توصي الباحثة بالتالي:

١. الاستعانة بالبرنامج التدريب باستخدام الزعانف في تنمية بعض الصفات البدنية ودافعية الانجاز والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م ظهر ومن في مثل مرحلتهم السنية.
٢. الاهتمام بإجراء دراسات مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية على مستوي مراحل سنية مختلفة وعلى مسافات أخرى.
٣. اجراء المزيد من الدراسات التي تتناول إثر التدريب باستخدام الزعانف في رياضات اخري.

٤. يجب عند تخطيط البرامج التدريبية تحديد وتقنين الأحمال بما يتناسب مع قدرات سباحي الناشئين ومراعاة الفروق الفردية بينهم أيضاً.
٥. الاهتمام بنتائج البحث العلمي في مجال تدريب السباحة وتطبيق أساليب التدريب الحديثة.

المراجع :-

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٣- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢): جودة الحياة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٤- حسن محمود الوديان (٢٠١٣م) : تأثير إستخدام تدريبات القوه و المقاومة وطريقة الدمج داخل الماء على تطوير السرعة للسباحين : رساله ماجستير : كلية التربية الرضية ، جامعة البرموك : الاردن .
- ٥- خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع ٢٠٠٥م: التدريب البليومتري، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية، ج.م.ع.
- ٦- سحر عبد العزيز علي ٢٠٠٣م: فاعلية استخدام تدريبات التصادم داخل الوسط المائي علي كثافة العظام والقدرة العضلية للرجلين والمستوي المهاري في السباحة ، المؤتمر القومي لمركز تطوير التعليم الجامعي ، جامعة عين شمس ، محافظة القاهرة ، ج.م.ع.
- ٧- سمير محمد صلاح عبد السلام (٢٠١٦م): أثر برنامج لتصحيح الأخطاء الشائعة في سباحة الزحف على الظهر لبراعم النجمة الأولى ، بحوث ومقالات ، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٨- شريف علي جلال الدين (٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات على بعض المكونات البدنيه ومستوى الأنجاز الرقمي لسباحي الحره، رساله ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- طارق محمد ندا (٢٠٠٤): السباحة آراء تعليمية وتطبيقية، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ج.م.ع .
- ١٠- عبد الرحمن محمد زين (٢٠١٣م): تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ سباحة الزحف على الظهر ، بحوث ومقالات ، مجله البحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ١١- عماد الدين عباس ابو زيد (٢٠٠٥م): تخطيط الأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- عصام حلمي محمد (١٩٩٨م): استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ١٣- عمر حسن بدران(٢٠٠٦): علم النفس الرياضي مكتبه شجره الدر، المنصوره، القاهره.
- ١٤- علي فهمي البيك ٢٠٠٨م : طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف ، محافظة الاسكندرية ، ج.م.ع.
- ١٥- محمد ابراهيم شحاته ٢٠٠٦م : أساسيات التدريب الرياضي ، ط ١ ، المكتبة المصرية ، محافظة الاسكندرية ، ج.م.ع.
- ١٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد محمود محمد مصطفى (٢٠٠٤م): "فاعلية استخدام الزعانف على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الدولفين"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٧، العدد ٦٥، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٨- مصطفى محمد مرسى (١٩٧٨م): أثر استخدام الوسائل التعليمية فى سرعة تعليم سباحة الزحف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تدريب، قيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٢٠- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤م): " الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي "، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، القاهرة .
- ٢١- ياسمين وليد خطابية (٢٠١٥م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على سباق سباحة الزعانف عند طالبات التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الاردن.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

٢٢- Case Leanne (2007): "Fitness Aquatics, Fitness Spectrum series ", Gallagher Mundy Co, Hong Kong.

٢٣ William E. Prentice (1999): Fitness and Wellness life, mc Graw-hill companies, inc, 6th ed, U.S.A.

٢٤- Al Wedian, Hassan Mahoud. (2013). Effect the Use of Strength and Resistance Exercises and Method of Integration into the Water on the Development Speed.

