

تأثير تدريبات التحكم الحركي للطفو على بعض مهارات النجمة الأولى في السباحة التوقيعية

د/ وفاء عادل عبد الهادي اسماعيل^١

المقدمة ومشكلة البحث

الإحساس الحركي من أهم أسس الأداء الحركي الجيد لأنه يمدنا بمعلومات عن وضع الجسم في حالة الحركة فهو إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مهماً في تكامل الأداء الحركي والشعور العضلي الصحيح عند الأداء لمختلف أجزاء الجسم وفقاً لخصوصية الأداء، ويمكن تعريف الإدراك الحس حركي بأنه "عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات والأعصاب والمفاصل، فهي تزود العقل بالمعلومات بما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة. (٨٤١:١٣)

ويشير كلا من "مارينتيك بوزارنيك **Marentič Požarnik** (٢٠٠٠)، "سلام محمد الخطاط" (٢٠٠٥) إلى أن الإحساس الحركي هو الذي يساعد الكائن في التعرف باستمرار على موضع الجسم أو أجزائه في الفراغ المحيط أثناء السكون أو الحركة وهو اقرب أجهزة المتابعة والتوجيه للحركة وعليه يعطي هذا الإحساس معلومات عن مدى الحركات المنفذة وإتساعها ومن خلال ذلك يستطيع اللاعب تنظيم حركاته تبعاً للواجب الحركي المطلوب بسهولة ويسر. (٤٨:٢١) (٥٥:٧)

وقد ذكر "عادل فاضل علي" (٢٠٠٥) أن من أشهر الدراسات التي أجريت في الإحساس الحركي Kinesthetic بحوث "فليشمان **Flieshman**" الذي توصل إلى عامل واحد يدل على قدرة الفرد بالإحساس بأوضاع الجسم في حالات الحركة والسكون. وقد رأى أن لهذه القدرة دور هام في أنواع النشاط

^١ مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان

الحركي المختلفة كما في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة. (٩: ٢١)

ويشير "سلام محمد الخطاط" (٢٠٠٥) إلى أن الإحساس الحركي يلعب دورا مهما في دقة تقدير حركة جسم الإنسان وخاصة تلك الحركات المرتبطة بالتقدير الفراغي المحيط به، ويعد الإحساس العضلي العصبي اقرب أجهزة المتابعة والتوجيه للحركة وعليه يعطي هذا الإحساس معلومات عن مدى الحركات المنفذة وإتساعها ومن خلال ذلك يستطيع اللاعب تنظيم حركاته تبعا للواجب الحركي المطلوب بسهولة ويسر (٤). ويؤكد ذلك "إنوكا Enoka" (1998) بإشارته الى أن الفرد يحافظ على دقة الحركة في الفراغ بتغيير الانقباضات العضلية. (٧: ٢٢٥)

ولما كانت الدقة في الأداء ما هي إلا نتيجة للسيطرة والتحكم في الأداء والإقتصاد في بذل الجهد، كما أن السهولة في الأداء تعتبر نتيجة طبيعية للإقتصاد في بذل الجهد لذلك فإنه يمكن أن يوصف الأداء الماهر بالسهولة والدقة. (١٨: ١٥)

وقد أشار "ميلان كوه و آخرين Milan Coh et al" (٢٠٠٤) أن أساس التعلم الحركي هو برنامج حركي متخصص ويتكون عن طريق القشرة الحركية Motor Cortox الموجودة في المخ ويعتمد على المعلومات الداخلية والخارجية، فجوهر التعلم الحركي الفعال في الرياضة يقابله مفهوم سليم للحركة، وفي حالة المبتدئين يعتبر التحكم في الحركة مبهم أو غامض أو غير كامل، وأحيانا يكون خاطيء وليس بالإيقاع المطلوب، ولذا يجب الإهتمام بأسباب الأخطاء الحركية وليس التركيز على الخطأ نفسه. (٢٣: ٢١)

ويرى "طلحة حسين" (١٩٩٤) أن المهارات الرياضية ما هي في الأساس إلاحركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينها وفقاً لتنظيم زمني ومكاني معين. (٨ : ٢٨)

وأكد "كيرت ويلك Kurt Wilke" (١٩٩٧م) على أن تحسين التحكم الحركي في الجسم وفي المهارة الحركية يزيد من فاعلية وكفاءة الأداء وخصوصاً في الوسط المائي لأن أي حركات زائدة أو غير مطلوبة تزيد من مقاومة الماء وتعيق الحركة مما يقلل من سرعة السباح، حيث أن عملية التحسين في التحكم الحركي ترتبط بعاملين أساسيين هما المهارات الحركية والقدرات التوافقية، ولكي نصل إلى التميز الحركي في السباحة لابد أن نحصل على أعلى معدل للإقتصاد في الجهد، وقد أكد على ضرورة الإهتمام بتحسين التحكم الحركي في السباحة حيث أن مقاومة الماء تتضاعف مع زيادة سرعة السباح وأي خطأ ضئيل في التكنيك يؤثر على الأداء الكلي للسباح. (٢٠: ٥٤)

ويذكر "ميلان Milan" (٢٠٠٤) نقص القدرات الحركية والتحكم الحركي هو السبب الرئيسي في ظهور الحركات الخاطئة أو الغير سليمة. (٢٣: ٤٥)

ويتفق كلا من "انتوني د اكوني Anthony D. Okley" , محمد ابراهيم" (٢٠٠٣) ان التدريبات النوعيه التي تستخدم لتنميه وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركيه يجب ان تحتوى على نوعيه مشابهه للاداء الفني الاساسى للمهاره فان الدقة في الاداء ما هي إلا نتيجة للسيطرة والتحكم في الاداء والإقتصاد في بذل الجهد، كما أن السهولة في الأداء تعتبر نتيجة طبيعية للإقتصاد في بذل الجهد لذلك فإنه يمكن أن يوصف الأداء الماهر بالسهولة والدقة. (١٨: ٤١) (١٥: ٧٦)

وأكد "كيرت ويلك Kurt Wilke" (١٩٩٧م) على أن تحسين التحكم الحركي في الجسم وفي المهارة الحركية يزيد من فاعلية وكفاءة الأداء وخصوصاً في الوسط المائي لأن أي حركات زائدة أو غير مطلوبة تزيد من مقاومة الماء وتعيق الحركة مما يقلل من سرعة السباح، حيث أن عملية التحسين في التحكم الحركي ترتبط بعاملين أساسيين هما المهارات الحركية والقدرات التوافقية، ولكي نصل إلى التميز الحركي في السباحة لابد أن نحصل على أعلى معدل للاقتصاد في الجهد، وقد أكد على ضرورة الإهتمام بتحسين التحكم الحركي في السباحة حيث أن مقاومة الماء تتضاعف مع زيادة سرعة السباح وأي خطأ ضئيل في التكنيك يؤثر على الأداء الكلي للسباح. (٢٠:٢)

وتعتبر السباحة التوقيعية إحدى الرياضات التي تجمع بين السباحة والجمباز ويتنافس فيه السباحين من خلال تنفيذ روتين معين يتكون من العديد من العناصر التقنية، والتي تحتوي على مهارات مركبة تتسم بدرجة عالية من الرشاقة والتوافق العضلي العصبي، تعمل كل منها بتوقيت خاص وتركيزها في زمن محدد، مع المحافظة على وضع الجسم ويمكن تقسيم هذه العناصر في تلك التي تؤدي والرأس فوق الماء وتلك التي تؤدي والرأس مغموره، ولكن الحفاظ على وضع الجسم تحت الماء يتم عن طريق استخدام الاطراف العلوية التي تعتبر امر بالغ الأهمية في حفظ الجسم متوازن. فان المعايير الأساسية للحكم على الوضع الصحيح هو الحفاظ على الاستقرار و الحفاظ على توازن الجسم. (٢٤:١١٣)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ومن خلال تدريسها لبعض مهارات النجمة الأولى للسباحة التوقيعية والتي تدرس لمدى فصل دراسي واحد ضمن متطلبات الفرقة الثالثة أن هناك عدد كبير من الطالبات ينقصهن الإحساس بحركة الجسم داخل الماء، ويظهر ذلك في عدم قدرة الطالبة على التحكم في

جسمها وتوجيهه مما يؤثر على الإتزان والاتجاه السليم والتوافق في الأداء، فتأتى بحركات غير متناسقة مع استخدام الكثير من العضلات غير المطلوبة وبالتالي تبذل جهداً كبيراً في محاولة الوصول للاء السليم للمهارات المطلوب، مما دفع الباحثة إلى الاتجاه لفكره البحث حيث وجدت أنه لكى تصل الطالبه إلى مستوى أداء فنى عالي فى المهارات قد البحث لا بد أن يمتلك القدرة على السيطرة والتحكم فى العضلات المشتركة فى الأداء ليصل إلى الدقة والسهولة والانسيابية وذلك لان المهارات تحتاج لقدر عالي من الاحساس والتحكم الحركى، ومن هنا رأت الباحثة وضع بعض التدريبات لتنمية القدرة على التحكم فى حركة الجسم داخل الماء بشكل عام والتحكم والثبات فى وضع الطفو بشكل خاص، والتعرف على أثرها فى تحسين مستوى الأداء للطالبات فى مهارات النجمة الاولى ومحاولة التوصل لنتائج قد يكون لها أثرا فى تحسين المستوى المهاري لطالبات الفرقة الثالثة.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات التحكم الحركي للطفو على بعض مهارات النجمة الأولى في السباحة التوقعية.

فروض البحث

- توجد فروق داله احصائياً بين بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة النجمة الاولى فى السباحة التوقعية لصالح القياس ابعدى للمجموعة التجريبية.

المصطلحات:

- المهارة الحركية: **Motor Skill**

"هى تسلسل حركى محدد اتفق على صلاحيته (من الناحية الميكانيكية والتشريحية والفسولوجية والقانونية) فى انجاز واجب حركى معين.
(٦: ٤٣)

- التحكم الحركى: **Motor control**

تنظيم الجهاز العصبي المركزي للتوافقات الحركية بمعنى دراسة البناء الوظيفي (الفسيولوجي) لإنتاج الحركة و توافقاتها المختلفة. (٨:١٠)

- السباحة التوقعية **synchronized swimming**

هي حركات رياضية تؤدي في الوسط المائي تجمع بين رياضه السباحة والجمباز والباليه والغوص والحركات التعبيرية الحديثة ذي الايقاع السريع بمصاحبه الموسيقى. (٤٠:١٦)

الدراسات المرتبطة

- قام "أحمد عبد الحكيم" (٢٠٠١) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات الغرضية على نتائج تعلم سباحة الظهر"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت العينة (٢٠) سباح تم اختيارهم بالطريقة العمدية العشوائية، وكان من أهم النتائج وجود تحسن في القياسات المهارية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، وفاعلية التدريبات الغرضية في سباحة الظهر. (٥)

- قامت "نيفين العفيفي" (٢٠٠٣) بدراسة بعنوان "تأثير بعض التدريبات المائية لتحسين الوضع الإنسيابي للجسم على مستوى الأداء في سباحة الظهر" بهدف التعرف على تأثير بعض التدريبات المائية على الإحتفاظ بوضع الطفو أكبر فترة ممكنة، والإحتفاظ بوضع الطفو السليم، وسرعة ضربات الرجلين في ٢٥ متر، وسرعة سباحة الظهر ٢٥ متر والأداء الفني لسباحة الظهر ٢٥ متر، وإشتملت العينة على ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ ومن أهم النتائج أن التدريبات المائية كان لها أثر إيجابي على كل من وضع الطفو على الظهر، قوة وسرعة ضربات الرجلين والأداء الفني والرقمي لسباحة الظهر. (١٦)

- قام "ميلان كوه Milan Coh جوفانوفيك جولوبوفيك Jovanovic Golubovic، ميلوفان براتيك Milovan Bratic" (٢٠٠٤) بدراسة بعنوان "التعلم الحركي في الرياضة" وأظهرت الدراسة أن التعلم الحركي عملية مركبة ومستمرة تتكون من عدة مراحل والربط بين تلك المراحل في معظم الأحيان غير واضح، ومن أهم النتائج ان نقص القدرات الحركية والتحكم الحركي هو السبب الرئيسي في ظهور الحركات الخاطئة أو الغير سليمة. (٢٣)

- قامت كل من "ماريا إيزابيل وجوزا فازكونزيلوس Jose` Vasconcelos Maria Isabel &" (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان "الفروق بين الجنسين في التعلم الحركي لكل من الجري، القفز، الرمي والركل" بهدف المقارنة بين الجنسين في التحكم في المهارات الحركية الأساسية (كيفية وكمياً)، وتكونت عينة الدراسة من إجمالي (١٤١) طفل (٧٩) بنين (٦٢) بنات، يقع سنهم بين (٧- ٨) سنوات من تلاميذ الصف الثاني من مرحلة التعليم الأساسي في مقاطعة فيلا ريل Vila Real، وقد تم التقييم بالمسافة والزمن، وتم عمل تقييم الأداء طبقاً لقائمة جالوي Gallahue's List، وأظهرت نتائج الدراسة عند مقارنة الجنسين في مستوى العملية الحركية (كيفية التحكم الحركي) وفي الناتج من الحركة (كمية التحكم الحركي) أظهر البنين مستوى أعلى كفي وكمي للأداء والتحكم الحركي في المهارات قيد الدراسة، وخصوصاً في الرمي والركل كان الفرق أكبر (٢٢) إجراءات الدراسة:

المنهج المستخدم:

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس البعدى وقياس نسب التغير على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لهذه

الدراسة ويرجع استخدمت الباحثة هذا التصميم الى ان موضوع الدراسة يدرس للمرة الاولى للفرقة الثالثة حيث ان المقرر الدراسي للفرقة الثالثة يشتمل على:

- مراجعه سباحتي الزحف والظهر .
- تعليم سباحه الصدر .
- بعض مهارات النجمة الاولى للسباحة مرفق (٤).

مجتمع وعينه البحث:

يتضمن مجتمع الدراسة طالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي (٢٠١٤م - ٢٠١٥م) والبالغ عددهم (١٨١) طالبة تم اختيار عينة من طالبات الفرقة الثالثة وعددهن (٣٠) طالبة كعينة اساسية بالاضافة الى (١٠) طالبات لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

كيفية اختيار العينة:

- ١- اختيار الطالبات الحاصلات على درجة (٦) حد ادنى لسباحه الظهر من نتيجة الاختبار النهائي للعام السابق لسنة الدراسة.
- ٢- اجراء اختبار للطفو على الظهر والثبات ٢٠ ث. وطبق هذا الاختبار على جميع الطالبات اللاتي تم اختيارهن وقيم الاختبار عن طريق لجنة مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب الرياضات المائية ممن لديهم خبرة لا تقل عن عشره اعوام في التدريس لإعطاء درجة من (١٠) وهذا الاختبار يعتبر مهاره اساسيه للتعلم في سباحه الظهر وتم توظيف هذه المهارة كاختبار يخدم الدراسة. (مرفق ١، ٢)
- ٣- تم إختيار الطالبات الحاصلات على ٦ درجات فما فوق من تقييم لجنة التحكيم وبلغ عددهم ٩٦ طالبة من أجمالي (١٨١) وذلك للتأكد من وضع الطفو الصحيح للعينه لأنه الوضع الابتدائي لأداء مهارات النجمة الاولى.

٤- ويلييه تم اختيار (٤٠) طالبه بطريقه عشوائية قسمت عينة الدراسة كالتالي:

- (١٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية.
 - (٣٠) طالبة لإجراء الدراسة الأساسية
- التجانس :

قامت الباحثة بأجراء التجانس على عينة الدراسة الكلية وبلغ قوامها (٤٠) طالبة في متغيرات (السن، الطول، الوزن).

جدول (١)

تجانس عينة البحث (ن = ٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٩.٢٢	٠.٢٥	١٩.٠٠	٠.٥٢
٢	الطول	سم	١٦٨.٩٨	١.٨٨	١٦٨.٠٠	٠.٢١
٣	الوزن	كجم	٦٢.٨٧	١.٦٥	٦٢.٥٠	٠.٢٥
٤	الطفو على الظهر	درجة	٧.٨٥	٠.١٢	٧.٥٠	٠.٦٩

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو لعينة البحث تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع الطالبات في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في كل من معدلات النمو واختبار الطفو للعينة قيد البحث (ن = ١٠ = ٢ = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
السن	سنة	١٩.١٠	٠.٥٤	١٩.٢٠	٠.٣٦	٠.٦٥	غير دال
الطول	سم	١٦٨.٥٥	٠.٢١	١٦٩.٤١	٠.١٥	٠.٢٥	غير دال
الوزن	كجم	٦٢.٤٨	٠.٨٧	٦٢.١٨	٠.٦٢	٠.١١	غير دال
الطفو على الظهر	درجة	٧.٨١	٠.٣٢	٧.٨٤	٠.٣٦	٠.٥٩	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.697$

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو للعينة قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز الرستامير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- حمام سباحة تعليمي ٢٥م
- الأطواق الطافية
- كوره مختلفة الاحجام
- ساعه ايقاف
- اشكال طافيه

ثانياً: الاستثمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة استطلاع رأى الخبراء. (مرفق ٦)
- استمارة تسجيل البيانات. (مرفق ٧)
- استمارة تقييم النجمة الاولى للسباحة التوقيعية. (مرفق ٥)
- استماره تقييم اختبار الطفو على الظهر والثبات ٢٠ ث. (مرفق ١)

ثالثاً: التدريبات المستخدمة في الدراسة:

قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التدريبات المائية بهدف تنمية القدرة على التحكم في الجسم داخل الماء، وذلك بعد الإطلاع على بعض المراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة (مرفق ٦)

الصورة الأولى لبرنامج التدريبات المقترحة:

- مدة التطبيق: ١٠ أسابيع

- عدد الدروس: ٢٠ درس
- مدة الدرس: ٩٠ دقيقة بواقع مرتين إسبوعياً وذلك ليكون مماثلاً للجدول الدراسي للطالبات.
- عدد الوحدات: إشمتمل على (٣) وحدات تدريبية تحتوي كل وحدة على عدد من الدروس ويتضمن كل درس مجموعة من التدريبات تتناسب مع الهدف من الوحدة.
- تم عرض التدريبات المقترحة في صورتها الأولية على عدد عشرة من أعضاء هيئة التدريس (مرفق ٣) بقسم تدريب الرياضات المائية مضي على عملهن في هذا المجال مدة لا تقل عن خمسة عشر عاما لإستطلاع آرائهن في التدريبات في شكلها النهائي من حيث :
 - مدى تحقيق الوحدات للهدف منها.
 - عدد الدروس داخل كل وحدة.
 - إختيار وإضافة أنسب التدريبات تحقيقا للهدف من الوحدات.
- وقد خرجت آراء الخبراء بالآتي:
 - وحدات البرنامج تحقق الهدف منها بنسبة إتفاق ١٠٠%
 - زياده عدد التكرارات لبعض التدريبات لتحقيق الهدف من التدريب
 - تم إجراء التعديلات اللازمة على ضوء الآراء والملاحظات التي أبدأها الخبراء، ثم تم عرضة مرة أخرى حيث إجتمعت الآراء على مناسبة البرنامج للهدف منه، ووضع الشكل النهائي للبرنامج (مرفق ٨)
- الدراسة الاستطلاعية:
 - تم إجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الاحد ١٥/٢/٢٠١٥ على طالبات العينة الاستطلاعية (١٠) طالبة للتعرف على:
 - مدى إستجابة أفراد العينة للتدريبات المقترحة، وقد أشارت نتائج الدراسة الى مناسبة البرنامج للتطبيق التجريبي.

الدراسة الأساسية:

الخطوات التنفيذية للدراسة:

القياس القبلي

تم تقييم مستوى الأداء للطفو والثبات ٢٠ ث لمجموعتي الدراسة (تجريبية، ضابطة) يوم الثلاثاء ٢٠١٥/٣/٣ عن طريق لجنة المحكمين الثلاثية (مرفق ٢) ووضع الدرجة من ١٠ لكل محكم وتم أخذ متوسط الثلاث درجات.

التطبيق التجريبي

أ - المجموعة التجريبية:

تم تنفيذ برنامج تدريبات التحكم في حركة الجسم داخل الماء على المجموعة التجريبية في الفترة من الخميس ٢٠١٥/٣/٥ الى الخميس ٢٠١٥/٥/١٤ وذلك في وقت المحاضره المخصصه للطالبات من ٩ الى ١٠.٣٠ صباحا (يومى الخميس والاحد) والمعتمده فى الجدول الزمنى للتدريس بقسم تدريب الرياضات المائيه

ب- المجموعة الضابطة:

تم تنفيذ البرنامج التعليمي الخاص بالكلية على المجموعة الضابطة في نفس التوقيت (يومى الاثنين والاربعاء) وقد قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين.

القياس البعدي :

تم تقييم مستوى الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاحد ١٧ / ٥ / ٢٠١٥ في بنفس المحكمين ونفس شروط القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعادلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- إختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات (T. Test)
- النسبة المئوية للفروق بين المتوسطات لمعرفة نسبة التحسن وقد إستخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند (٠.٠٥)

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)

"دلالة الفروق بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى فى السباحة التوفيقية ن=٢=١٥"

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
دال	٣.٩٨	٠.٠١	١.١٨	٠.٠٢١	١.٥٨	درجة	وضع الطفو الخلفى الثابت ٢٠ ث (Back layout position)
دال	٤.٢١	٠.٢١	١.١١	٠.١٥	١.٦٨	درجة	الحركه للامام باتجاه الراس ٥ متر (Head first)
دال	٤.٦٦	٠.٠٢٥	١.١٢	٠.١١	١.٨٧	درجة	الحركه للخلف باتجاه القدمين ٥ متر (Foot first)
دال	٣.٨٨	٠.٠٥٨	١.١٨	٠.٢١	١.٦٩	درجة	ثني الفخذين عموديا على الجذع و الساقين علي الفخذين (Tub position)
دال	٤.١٢	٠.٠٤	١.٣٢	٠.١١	١.٧٤	درجة	(Back crawl) ضربات رجلين على الظهر
دال	٤.٦٥	٠.١٨	٥.٩١	٠.١٥	٨.٥٦	درجة	المجموع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٦٩٧

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات المهارية لسباحة مهارات النجمة الأولى في السباحة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٣.٨٨ إلى ٤.٦٦) وهى اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٥)

"نسبة التحسن بين القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهارى فى السباحة التوقيعية ن=٢=١٥"

نسبة التغير	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة القياس	المتغيرات
		م	م		
%٣٣.٨٩	٠.٤٠	١.١٨	١.٥٨	درجة	وضع الطفو الخلفى الثابت ٢٠ ث (Back layout position)
%٥١.٣٥	٠.٥٧	١.١١	١.٦٨	درجة	الحركة للامام باتجاه الراس ٥ متر (Head first)
%٦٦.٩٦	٠.٧٥	١.١٢	١.٨٧	درجة	الحركة للخلف باتجاه القدمين ٥ متر (Foot first)
%٤٣.٢٢	٠.٥١	١.١٨	١.٦٩	درجة	ثني الفخذين عموديا على الجذع و الساقين علي الفخذين (Tubposition)
%٣١.٨١	٠.٤٢	١.٣٢	١.٧٤	درجة	(Back crawl) ضربات رجلين على الظهر
%٤٤.٨٣	٢.٦٥	٥.٩١	٨.٥٦	درجة	المجموع

يتضح من جدول (٥) وجود نسبة تحسن بين طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة

التجريبية وجاءت نسبة التحسن ما بين (٣١.٨١%) إلى (٦٦.٩٦%) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات المهارية لسباحة مهارات النجمة الأولى في السباحة حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٣.٨٨ إلى ٤.٦٦) وهى اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٥) وجود نسبة تحسن بين طالبات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية وجاءت نسبة التحسن ما بين (٣١.٨١%) إلى (٦٦.٩٦%) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

وتعزو الباحثة ذلك التحسن الى استخدام تدريبات التحكم على طالبات مجموعة البحث التجريبية والتي ساهمت في تحسين مستوى الاداء المهارى للنجمه الاولى في السباحة التوقيعية.

وترجع الباحثة التأثير الإيجابي لتدريبات التحكم فى الجسم داخل الماء الى تحسن الأداء فى وضع الطفو من الثبات للمجموعة التجريبية والذى بدوره كوضع ابتدائى لمهارات النجمه الاولى يؤدي إلى تنمية القدرات الحركية والتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة مع التدرج والتسلسل لمختلف القوى المطلوبة للعضلات المشاركة في الأداء مع التوقيت المناسب لأداء كل حركة واتجاهها الصحيح. (١٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نيفين العفيفي (٢٠٠٣) ومن أهم النتائج أن التدريبات المائية كان لها أثر إيجابي على كل من وضع الطفو على الظهر، قوة وسرعة ضربات الرجلين والأداء الفني والرقمي لسباحة الظهر. (١٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "ميلان كوه جوفانوفيك جولوبوفيك Milovan Jovanovic Golubovic Milan Coh & Bratic (٢٠٠٤)" ومن أهم النتائج ان نقص القدرات الحركية والتحكم الحركي هو السبب الرئيسي في ظهور الحركات الخاطئة أو الغير سليمة (٢٢) (٢٣). وبذلك يكون قد تحقق فرضية الدراسة والتي تنص على توجد فروق داله احصائيا بين المجموعتان التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي للمهارات النجمة الاولى في السباحة التوقيعية.

الاستنتاجات

- أدت تدريبات التحكم الحركي الى تحسين مستوى الاداء المهارى للنجمة الاولى في السباحة التوقيعية.
- تدريبات التحكم الحركي اكثر فاعلية في تحسن الاداء المهارى للنجمة الاولى فى السباحة التوقيعية من البرنامج المتبع في السباحة التوقيعية بالكلية.
- ادت تدريبات التحكم الى تحسين مستوى الاداء لوضع الطفو على الظهر.

التوصيات

- استخدام تدريبات التحكم لما لها من تأثير إيجابي في تحسين مستوى الاداء المهارى في السباحات الرياضات الاخرى.
- استخدام دراسات مشابهه لتدريبات التحكم على انواع اخرى من السباحات.
- عمل دورات وورش عمل عن اهمية استخدام تدريبات التحكم لدى مدربي ومعلمي السباحة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتاح، حازم حسين سالم: الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠١١م.
- ٥- أحمد عبد الحكيم: "تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠١م
- ٦- خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع، عاصم محمد العشماوى: التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٧- سلام محمد الخطاط: "أيهما أهم للإنجاز في السباحة اللياقة البدنية أم مستوى المهارة الحركية" رسالة ماجستير في تربية رياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، ٢٠٠٥م.
- ٨- طلحة حسين حسام الدين، محمد فوزى عبد الشكور، محمد السيد حلمي: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٩- عادل فاضل علي: التعلم والتعلم الحركي المفهوم والاهداف، مذكرات غير منشورة، ٢٠٠٥م
- ١٠- عائشة محمد الفاتح: فاعلية استخدام التعلم البنائي على المناهج المعرفية ومستوى الأداء لبعض الهجمات في رياضة المبارزة، رسالة

دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٥م.

١١- **عصام عبد الخالق**: التدريب الرياضي "نظريات- تطبيقات"، ط ١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.

١٢- **عويس على الحبالى**: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، GMS للنشر، القاهرة ٢٠٠٠م.

١٣- **قاسم حسن حسين**: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط ١، الأردن: دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.

١٤- **ليلى السيد فرحات (٢٠٠١م)**: القياس والاختبار في التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر القاهرة.

١٥- **محمد ابراهيم شحاته**: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٦- **نيفين امين العفيفي**: "تأثير بعض التدريبات المائية لتحسن الوضع الإنسيابي للجسم على مستوى الأداء في سباحة الظهر"، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ٢٠٠٣م.

١٧- **وفيقه مصطفى سالم**: الرياضات المائية (أهداف- طرق تدريس- أسس تدريبها- اساليب تقومها)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

18- **Anthony D. Okley (1999)**: The Relationship of participation in organized sports and Games, participation in nonorganised physical

- activity, and cardiorespiratory endurance to fundamental motor skill ability among adolescents, Doctor of Education, University of Wollongong.
- 19-Enoka, R. (1998):** "Neuromechanical Basics of Kinesiology", Champaign, IL: Human Kinetics, P.O. Box 5076
- 20- Kurt Wilke (1997):** Problems of coordination in swimming: a motor learning approach Kinesiology, Vol. 2. No. 1, pp. 9-18,. German Sport University, Cologne, Germany
- 21- Marentič Požarnik, B. (2000).** Psychology learning in lesson. Ljubljana: DZS.
- 22-Maria Isabel, Jose` Vasconcelos (2007):** “Different between genders in motor skills: running, jumping, throwing, throwing and kiking.” Santa Maria Da Fiera, 2007 ,Universidade de Tra`s- OS- Montes Alto Douro – UTAD, Vila Real, Portugal.
- 23- Milan Čoh, Dragana Jovanović-Golubović, Milovan Bratić (2004):** MOTOR LEARNING IN SPORT, Physical Education and Sport Series, Vol. 2, No 1, 2004, pp. 45 – 59

24- WINIARSKI.S ,ET.AL (2013) : symmetry of support scull and vvertical position stability in synchronized swimming.