تأثير استخدام طريقتين للسحب للخارج أو للداخل لسباحي الصدر على المستوى الرقمي

***ا.م . د/ أحمد عادل فوزي جمال**

المقدمة ومشكلة البحث

إن الصراع العلمي الفعلي ألان أصبح صراعا علميا تكنولوجيا وتؤكد ذلك شبكة المعلومات العالمية Internet يستطيع إن يلاحظ الكم الهائل من البحوث التطبيقية والمقالات العلمية التي تتناول الرياضيات المائية عامة والسباحة بخاصة مقارنة بباقي الأنشطة الأخرى، وقد انعكس ذلك التطور في البحوث واستخدامها في مجال السباحة التنافسية ومدى تأثيرها في المستوى الرقمي .

ولكي يظل تصور برامج الإعداد الفني في السباحة بخاصة في حمامات السباحة ومراكز الشباب وأيضا مراكز الخدمة بالجامعات بالرغم من توافر كافة الأركان ولكن تعتمد على قدر واحد لجميع أنواع السباحات التنافسية وأيضا عدم توافر اللياقة البدنية وأخصائي النفسي وأخصائي التغذية مقارنة بحمامات السباحة بالأندية المتقدمة التي تعد برامج تدريبية بصفة مستمرة وارتفاع العائد المادي للمدربين والمتخصصين في السباحة . ويظل إحجام المدرب المتخصص عند التدريب في مركز الشباب هو ضعف الحافز المادي .

ويعتبر حمام سباحة كلية التربية الرياضية بالهرم احد الحمامات المتميزة بنقاء المياه وتوافر الإمكانيات البشرية والمادية واعتماده على أفضل المدربين كذلك توافر المراجع المدنية والمجلات الخاصة بالسباحة والتي تصدر عن الاتحاد الدولي للسباحة .

ويعتبر تدريب سباحة الصدر للطلاب بطرق حديثة صحيحة تحديا كبيرا يتطلب من المدرب جهدا كبيرا وذلك إن سباحة الصدر تعتبر من المهارات المعقدة بالنسبة لمعظم السباحين صغار السن ويشير أسامة راتب (1995) أنها تأخذ وقتا كبيرا لتعلمها والتدريب عليها وانتقائها بشكل جيد.

ويشير عصام حلمي (1995) إن سوء المعرفة والفهم الصحيح للنواحي التكتيكية وكذلك عدم كفاية الأداء البدني واعتماد اغلب المدربين على أنفسهم في الإعداد البدني والمهارة وإصلاح الأخطاء وكذلك جرعات التدريب وتقنيتها وفق المستوى السني للناشئين.

وأوضح شرنتيايف (2003) إن تدريب السباحة عامة وتدريب سباحة الصدر يحتاج إلى *مدرب متخصص وسباح سابق ويساعده مدرب أحمال ولياقة بدنية وأخصائي تغذية وعلاج طبيعي كذلك

* أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

أخصائي نفسي حتى تكتمل خصوصا أن سباحة الصدر تحتاج إلى مرونة خارج وداخل الماء وتدريبات حسب السن والجنس وبجرعات متوازية وحديثة .

وأوضح عادل فوزي (2012) إن العوامل التي تؤثر على الحركة في سباحة الصدر هي مقاومة الماء Water resistance لان الماء ضروري للسباح ليتمكن من ضربات اليدين الرجلين حتى يتمكن الجسم من الانسيابية في الماء ولكن مقاومة الماء قد تكون معطلة للسباح خصوصا إذا تعرض الجسم من الماء ولذلك يستحسن أن يكون الجسم أفقياً في الماء ومستقيم إثناء السباحة لتقليل مقاومة الماء بقدر الإمكان حتى لا يضطر السباح لبذل مجهود اكبر .

وقد تم وفق البرنامج التدريبي الحالة الجسمية للمشتركين وكلك المرونة واعد برنامج تدريبي مقترح بطريقتين من أنواع السحب للداخل والخارج مع القياس المستمر للمجموعتين.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى مقارنة تأثير استخدام طريقتين من السحب لسباحي الصدر في تحسين المستوى الرقمي إيجاد علاقة ارتباطيه عن بعض متغيرات المستوى المهارة وسباحين الصدر بالكلية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية:

- يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لتأثير استخدام طريقتين من سحب الذراعين (للخارج – للداخل) في سباحة الصدر وتأثير ذلك على التقدم الرقمي.
- توجيه نظر المدربين إلى أهمية استخدام أي من الطريقتين بالسحب في سباحة الصدر في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والتقدم الرقمي.
- فتح أفاق جديدة لتجريب مثل الطريقتين المستخدمتان لسباحة الصدر في ضربات الرجلين والتوافق والمرحلة الرجعية.

الأهمية التطبيقية:

- معرفة تأثير طريقتين من السحب للخارج ، للداخل على الارتقاء بالمستوى الرقى والسرعة.
- تصميم برامج تدريبية لأفضل ديناميكية للأداء الفني لسباحة الصدر.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين أي من الطريقتين السحب للداخل وهو المرحلة التي بها القوة الدافعة لسباحة الصدر، والسحب للخارج وهو وضع الزراع في وضع يتيح عنه قوة دافعه تدعم الحركة وكذلك المرحلة الرجعية.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين في مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر لصالح السحب للخارج بعد تطبيق البرنامج على المجموعتين.

الإجراءات:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي (قياسي قبلي – قياسي بعدى للمجموعتين قيد البحث).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب الفرقة الأولى في مادة السباحة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم مواليد 1995 / 1996 للعام الجامعي 2012–2013 وعددهم 17 سباح لديهم خلفية مقبولة للتدريب في سباحة الصدر وتم استبعاد 7 سباحين لم ينتظموا في التدريب وكذلك ضعف المرونة لديهم ليصبح العدد 10 سباحين تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين كل مجموعة 5 سباحين وقد طبق على المجموعة الأولى البرنامج التدريبي لاقترح لطريقة السحب للداخل والمجموعة الثانية طبق عليهم السحب للخارج في سباحة الصدر .

أدوات جمع البيانات:

الأجهزة المستخدمة وهى الميزان بالكيلوجرام وجهاز رستاميتر لقياس طول الجسم وساعة إيقاف وكذلك استمارة لتقييم الأداء الفني لسباحة الصدر لكل سباح على حده وتم ذلك في المختبر العلمي بالكلية.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء التجربة للمجموعتين من خلال إجراء التجانس وإجراء القياسات القبلية . وتطبيق البرنامج المكون من 8 أسابيع مواقع 4 مرات أسبوعيا.

المجال الزمني للبحث:

تم إجراء البحث خلال العام 2013/2012 في الفترة الزمنية من 2 نوفمبر 2012 إلى 30 ديسمبر 2012 بحمام سباحة كلية التربية الرياضية بنين بالهرم.

الدراسات المرتبطة:

أولا : الدراسات العربية:

1- **أجرى شمس الدين محمد رسالة ماجستير (2000) بعنوان:** " تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر للبراعم".

وأوضح أهمية برامج تعليم السباحة وصفات البرنامج الجيد وأجرى برنامج مقترح باستخدام استمارة استطلاع راى الخبراء وهدف البحث الى تحسين مستوى أداء سباحة الصور باستخدام التمرينات الغرضية للمجموعة التجريبية وبالطريقة التقليدية للمجموعة الغرضية واستخلص أن التمرينات الغرضية لسباحة الصدر يجب ان تتناسب مع كل عمر على حده وبأجهزة حديثة متطورة.

واشتملت العينة على (18) سباح وتوصلت الدراسة الى انه تم استنباط مميزات سباحة الصدر التموجية وتم التوصل الى ان هناك قمم أعلى فى أداء الشدة الواحدة ومعدلات اقل للسرعة المتناقضة لمركز ثقل الجسم (16).

2- **أجرى شرتيايف Schrmyaef (1996):** دراسة تحليلية للسباحة الصدرية فى تطوير التوقيت الملائم وحركة السباحة الملائمة حيث قام تمرينات متعددة للسباحة الصدرية وحدد عدة نقاط للتركيز أهمها سباحة السحب السريع والحصول على المزيد من الدفع . كذلك المحافظة على الانزلاق ، وأوصى ان تكون ممارسة السباحة الصدرية بسحبة واحده لكل ضربة ولكل انزلاقة مع ملاحظة جعل العينين فوق سطح الماء طوال الوقت.

وصف للتحليل الحركي لسباحة الصدر:

حركات الذراعين:

وتتكون الذراعين من ثلاثة أجزاء (السحب للخارج – السحب للداخل – المرحلة الرجوعية)

1- السحب للخارج

الغرض الأساسي منه هو وضع الزراع فى وضع ينتج عنه قوة دافعة تدعم الحركة من خلال السحب للداخل الذى يلى تلك الحركة.

وأن السحب للخارج يبدأ بالذراعين للخارج وللامام عند حالة اكتمال الامتداد فى نهاية المرحلة الرجوعية السابقة والذراعين يتخذان مسار نصف دائرى فى نهاية المرحلة الرجوعية السابقة

والذراعين يتخذان مسار نصف دائرى يبدأ بفتح للخارج ثم للامام ثم لأعلى قليلا حتى تمر خارج الكتفين ويجب ان تبدا فى الدوران لأسفل لإجراء السحبة.

وتكون راحتى اليد لأسفل عند بداية السحب للخارج ثم تبدأن فى الدوران ببطء للخارج حتى الخروج عن مسار الكتفين ويبدان فى التوجه لاسفل لعمل السحب ثم يسيران على حافة مستوى الكتف بحيث يكون الأصبع الصغير هو الذى يقود الحركة لشق طريق اليد داخل الماء " ذلك للتقليل من مقاومة الماء".

وأن حركة اليد تكون اسرع قليلا من حركة الجسم خلال مرحلة الانتقال من المرحلة الرجوعية للسحب للخارج ولكنها تتناقص تدريجيا خلال السحب للخارج حتى يتم دفعها قليلا للامام من جسم السباح عند حدوث السحبة وتنتهى عملية السحب للخارج وتبدا عملية السحب للداخل عند وصول يد السباح الى بداية السحبة (In Sweep).

السحب للداخل فى سباحة الصدر:

إن السحب للداخل هو المرحلة التى بها القوة الدافعة لسباحة الصدر وطالما ان السحبة قد حدثت فان الذراع يبدا فى التحرك فى شكل نصف دائرى واسع ناحية السحب للخارج للخلف لاسفل ثم للداخل ويظل المرفق مرتفع واليدين ومقدمة الذراع تدور لسافل وللداخل حول المرفق وتنتهى السحبة للداخل حينما تقترب اليدين من بعضهما تحت الصدر وان الذراعين تدريجيا تبدان فى الانتهاء عند المرفق طوال فترة السحب للداخل حتى تصل تقريبا الى نهاية الحركة .

أما راحتى اليد والذان يشيران للخارج اثناء السحبة يبدان تدريجيا فى الدوران للداخل اثناء السحب للداخل حتى تصبح راحتى اليد تشيران للداخل وللخلف عند نهاية الحركة.

بعد المرور أسفل المرفقين تستمر اليدين فى الدوران للداخل حتى تنتهى عملية السحب ويجب أن تصل اليد على خط استقامة مع مقدمة الذراع طوال مرحلة السحب للداخل ويجب أن تزداد سرعتها بثبات اثناء الحركة لتصل الى اقصى قوة لها قبل نهاية السحب للداخل.

المرحلة الرجوعية:

حركة سحب الذراعين حيث ان المرحلة الرجوعية للذراعين تبدا عندما تكون اليد تقريبا فى منتصف حركتها للداخل وحتى تبدأ فى التحرك لأعلى وللأمام ويجب على السباحين التخلص من الضغط على الماء والضم الشديد للذراعين تحت وداخل الكتفين وان المرفق الذى تم ضمه يتغلب على احتمال توجه اليدين للداخل ويدفعهما للامام للدخول فى المرحلة الرجوعية ويجب ان تستمر اليد فى التحرك للاعلى وللامام حتى تقترب من السطح وتكون امام الوجه وطالما اقتربت من السطح يتم دفعها للامام وللاعلى قليلا من مستوى سطح الماء حتى يتم تقريبا فرد الذراعين والانتقال الى

السحب للخارج وان ذلك يقلل من الجهد العضلى المطلوب لجعل اليدين تتوجه للخارج عند بداية مرحلة السحب للخارج.

يجب أن تدور راحة اليد للداخل وللاعلى ويجب ان يقترب المرفقين معا تحت الجسم بينما تتجه اليدين ناحية سطح الماء ويجب تحريك راحة اليد فى حركة شبه دائرية لاسفل ويجب الاحتفاظ بوضع المرفق قريب من الجسم بحيث تتخذ الذارعين شكل السهم اثناء الامتداد للامام وان سرعة اليد يجب ان تظل سريعة طوال المرحلة الرجوعية الا ان سرعة اليدين ممكن ان تنخفض اثناء مد الزراعين.

بعض النقاط المهمة في المرحلة الرجوعية:

وأوضح أبو العلا أحمد (1994) انه عادة ما يتواجد جدل ما بين المدربين حول ضرورة أن يحول السباح راحتى اليد لاعلى خلال المرحلة الرجوعية وبالرغم من ان هذه الحركة فى حد ذاتها ليس بها قوة دافعة الا انها تسلسل طبيعى للحركة يوضح ان حركة السحب للداخل قد تم تاديتها بنجاح وعندما تتم حركة السحب للداخل بشكل جيد فان راحتى اليد سوف يدوران للداخل وللاعلى بسرعة عند اقتراب اكتمال السحب للداخل وبالتالى فان باقى اليد سوف يجعل راحتى اليد تستمر فى الدوران للاعلى خلال الجزء الاول حتى المرحلة الرجوعية حتى تكون بالفعل موجهه للاعلى عند امتداد الذراعين للامام واليدين يجب ان تقل سرعتهما اثناء السحب للداخل لمنع راحتى اليد من الدوران للاعلى مما قد يضيع القوة الدافعة خلال مرحلة السحب للداخل فى محاولة الاحتفاظ براحتى اليد لاسفل ومنعها من الدوران للأعلى.

أنماط السحب:

إن سباحى الصدر يستخدمون الحركات القطرية الا ان درجة القطرية تتراوح ما بين 70 ^{5}–85 ^{5} وليس 30 ^{5}– 60 ^{5} كما كان هو الحال فى الأساليب التنافسية الثلاثة " شل هوف وآخرون 1988 " وهذا يعنى ان سباحى الصدر يقومون بالشد للخلف اقل من اى سباح اخر فى اى سباحة اخرى وبالرغم من ذلك فان درجة حركة اليد للخلف اساسية فى نجاح السحبة وان انماط السحب الحركة القطرية فى سحبة الذراع لسباح الصدر.

التنوع فى سحب الذراعين:

ملاحظات اتخذها الباحث للنمو والتطور البدنى والحركى فى تدريب سباحة الصدر:

- تقسيم افراد التجربة بطرق مختلفة عامة وبخاصة العمر الزمنى التشريحى ، الفسيولوجى ، العقلى.
- العمر الزمنى يمثل سن السباح حسب التقويم بالسنين والشهور.

- العمر التشريحى متصل عادة بمعظم العظام وكثيرا ما تستخدم عظام الرسغ الفقيرة لهذا الغرض. اشعه [×] اكس لتحديد العمر التشريحى
- أما العمر الفسيولوجى فيتصل بحد البلوغ على نمو شعر العانة للأولاد و الحيض فى البنات.
- العمر العقلي عن طريق الاختيارات لتحديد درجة تكيف الفرد في بيئته وقدرته على حل مشاكل معينة (شرنيايف أ . ف 2002).

عرض النتائج:

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحرافى المعايارى ومعامل الالتواء

المتغيرات الوصفية (N =20)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	21.52	0.404	0.2.31
الطول	176.15	3.48	0.256
الوزن	77.35	6.31	0.536
العمر التدريبى	4.90	0.919	0.250

يتضح من الجدول (1) أنه انحصر معامل الالتواء ما بين (+3 ، −3) المتغيرات الوصفية قيد الدراسة مما يدل على اعتدالية البيانات لدى عينة البحث.

جدول (2)

الفروق بين المجموعتين فى القياس القبلي للمتغيرات

(الوصفية – زمن الاداء – الدرجة) (N = 10)

البيان	المتغيرات	المجموعات	متوسط الراتب	مجموعة الراتب	N	الدلالة
المتغيرات الوصفية	السن	السحب الداخل السحب للخارج	10 11	100 110	45	0.697
	الطول	السحب الداخل السحب للخارج	10.30 10.70	103 107	48	0.879
	الوزن	السحب الداخل السحب للخارج	10.05 10.95	100.5 109.5	45.5	0.731
	العمر التدريبى	السحب الداخل السحب للخارج	10 11	100 110	45	0.691
25م	زمن الاداء	السحب الداخل السحب للخارج	8 13	80 130	25	0.054
المحكمين	الدرجات	السحب الداخل السحب للخارج	11.85 9.15	118.50 91.50	36.5	0.267

الدلالة <0.05

يتضح من جدول (2) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين القياس القبلى لمتغيرات الدراسة وكذلك فى المتغيرات الوصفية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق طرق السباحة المختلفة.

جدول (3)

الفروق بين القياس (القبلى / البعدى) لدى المجموعة التجريبية (السحب للداخل)

(10=N)

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الراتب	مجموعة الراتب	z	الدلالة
زمن الاداء	– + =	10 – –	5.50 – –	55.0 – –	* 2.84	0.004
الدرجات	– + =	– 8 2	– 4.50	– 36.0	* 2.82	0.005

الدلالة <0.05

يتضح من الجدول (3) أنه: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس لدى المجموعة التجريبية (السحب للداخل) لصالح القياس البعدى فى قياس زمن الأداء (25م) الدرجات المحكمين.

جدول (4)

الفروق بين القياس (القبلى البعدى) لدى المجوعة التجريبية (السحب للخارج)

(10=N)

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموعة الرتب	z	الدلالة
زمن الاداء	– + =	8 1 1	5.19 3.50	41.50 3.50	* 2.32	0.020
الدرجات	– + =	– 2 8	– 1.50	– 3.0	1.41	0.157

*الدلالة <0.05

يتضح من جدول (4) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس لدى المجموعة التجريبية (السحب للخارج) لصالح القياس البعدى فى قياس زمن الأداء (25 م) بينما لا يوجد فروق دالة إحصائيا فى قياس درجات المحكمين.

جدول (5)

الفروق بين المجموعتين فى القياس البعدى لمتغيرات الدراسة (N= 20)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	V	الدلالة
زمن الاداء	سحب الداخل سحب للخارج	7.05 13.95	70.5 139.5	* 15.50	0.008
الدرجات	سحب الداخل سحب للخارج	13.90 7.10	139.0 71.0	16.0	0.006

الدلالة <0.05

يتضح من جدول (5) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية (السحب للداخل) فى قياس زمن الأداء ودرجات المحكمين.

جدول (6)

نسب التحسن لدى كل مجموعة فى المتغيرات

المتغيرات	السحب للداخل		%	السحب للخارج		%
	م. قبلى	م. بعدى		م. قبلى	م. بعدى	
زمن الأداء	25.60	23.40	8.5	27.30	25.80	5.4
الدرجات	6.0	6.80	13.3	5.50	5.70	3.6

يتضح من جدول (6) أنه تفاوت نسب التحسن لدى كل مجموعة تجريبية قيد البحث فى قياس كلا من (زمن الأداء – درجات المحكمين).

- **الخطة الإحصائية المستخدمة:**

1- الإحصاء الوصفي.
2- دلالة الفروق مان وتين (U).
3- دلالة الفروق دبلكسون (Z).
4- نسب التحسن (%).

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (1) انه انحصر معامل الالتواء ما بين (+3 ، −3) للمتغيرات الوصفية قيد البحث مما يدل على اعتدالية البيانات لدى العينة.

وبالنسبة لجدول (2) انه لا توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعتين فى القياس القبلى لمتغيرات الدراسة وكذلك فى المتغيرات الوصفية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق

الطريقتين السحب للداخل ، الخارج وكذلك اتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية (السحب للداخل) لصالح القياس البعدى فى قياس زمن الاداء 25 متر فى درجات المحكمين ويرجع الباحث ذلك إلى أن المحكمين ذو كفاءة عالية فى تخصص السباحة ويقومون بالتدريس بالكلية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (كارم متولى 1999) والتي أشارت الى كفاءة المحكمين فى التجربة الأساسية والقياس ويرجع ذلك إلى فترة عملهم بالتدريس وكذلك رئاسة الاتحاد المصرى للسباحة وعضوية الاتحاد ومدربين على مستوى عالى فى التخصص.

ويتضح من جدول (2) أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى القياس القبلى لمتغيرات الدراسة وكذلك فى المتغيرات الوصفية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق طرق السباحة المختلفة الطريقتين وهذا يؤكد ما جاء فى مذكرات على البيك (2002) حيث ان هناك نوعان من الاداء الفنى فى سباحة الصدر وهما السباحة التموجية wave style والسباحة المستقيمة flat style ففى السباحة المستقيمة يبقى وضع الجسم افقى مع اقتراب المقعده من سطح الماء ويعتبر اخذ النفس عن طريق رفع وخفض الراس مع المحافظة على الوضع الافقى للجسم اما السباحة التموجية فترفع الراس والاكتاف عند اخذ النفس وتسقط المقعده اسفل سطح الماء واعمق من الوضع الاخر وذلك فى الحركة الرجوعية للرجلين وكذلك السحب بالذراعين اما بالداخل او الخارج.

ويوضح جدول (3) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى لدى المجموعة التجريبية (السحب للداخل) لصالح القياس البعدى فى قياس زمن الاداء (25 متر) وكذلك درجات المحكمين وهذا ما يؤكد الغرض الاول واوضح جدول (4) ان يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس لدى المجموعة التجريبية (السحب للخارج) لصالح القياس فى قياس زمن الاداء (25 م) بينما لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية فى قياس درجات المحكمين وهذا ما اكده جون تريوب john Troup إن وضع الجسم يلعب دورا مهما في أداء سباحة الصدر الحديثة وان عدم تأخير الكتفين إثناء متابعة المقعدة للمسار المستقيم للحركة ، وكذلك خلال الشد يجب التركيز على اتجاه الشد للخلف مع الاحتفاظ بزاوية الجذع منخفضة وهذا ما أكده الفرض الثاني.

وأوضح جدول (5) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية (السحب للداخل) فى قياس زمن الاداء فى درجات المحكمين واكد محمود ناصف (2003) ان سرعة رجوع الذراعين عن سرعة الجسم خلال الفترة الميتة ولكنها تضع الجسم فى وضع الشبابى الى افضل خلال مرحلة الدفع بالجلين.

أما جدول (6) فتفاوتت نسب التحسن لدى كل مجموعة تجريبية قيد البحث فى قياس كل من (زمن الأداء – درجات المحكمين) فاشار محمد القط (2006) أن طلاب الفرقة الأولى بالكلية معظمهم لم يمارس سباحة الصدر بأي طريقة ولكن بطرق عشوائية وذلك يتطلب من القائم على التدريس العملى أن يصنف أفضل الطلاب لطرق السباحة المختلفة واحصائهم إلى أفضل وأسرع وأحدث الطرق فى كل سباحة على حدة.

الاستنتاجات:

فى ضوء منهج البحث وكذلك المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى:

1- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الاداء الفنى لسباحة الصدر.

2- يجب توافق حركة الذراعين مع الرجلين وذلك يعمل على تحسين مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر.

3- أفضل من التدريب الخاص بالذراعين وكذلك الرجلين.

4- توجد علاقة ارتباطيه دالة بين المستوى المهارى والسباحة الكلية لدى المجموعتين.

التوصيات:

فى ضوء النتائج التي اسفرت منها الدراسة يوصى الباحث:

1- إجراء قياسات أنثروبومتريه وبدنية قبل تدريب اى من الطريقتين (السحب للداخل – للخارج) حيث يصعب أن يبدا السباح بالتعود على الطريقة الحديثة لسباحة الصدر عدا بعض الموهوبين والذين لديهم استعدادات لتقبل وتنفيذ البرنامج المدفوع بدقة.

2- زيادة عدد ساعات تدريب السباحة لطلاب الفرقة الأولى لتصبح (6) ساعات عملى فى الاسبوع الواحد بدلا من ساعتين فقط وفق اللائحة الجديدة للكلية.

أولا: المراجع باللغة العربية:

1- عصام محمد أمين حلمي : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق دار المعارف الاسكندرية 1995م.

2- محمد على القط : السباحة النظرية والتطبيق دار العزيزى للنشر الزقازيق 2002.

3- محمود نبيل ناصف: الرياضات المائية كتاب منهجى لكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان لمرحلة البكالوريوس – 2006.

4- بلا تونوف ل.ن: نظريات التدريب الرياضى كتاب لمعاهد التربيه الرياضيه 1999 كيف.

5- على فهمى البيك: تخطيط التدريب الرياضى لمعاهد التربيه الرياضيه 1999 كيف.

6- اسامه كامل راتب: تعلم السباحة دار الفكر العربى الطبعة الثالثه 1998.

7- شمس الدين محمد محمود: تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الاداء الفنى لسباحة الصدر للبراعم رسالة ماجستير 2002 م كلية التربية الرياضية الهرم

8- أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994.

9- عادل فوزى جمال: السباحة والناشئين القاهرة 1996م.

10- ـــ: العوامل المؤثرة على الحركه فى سباحه الظهر رساله دكتوراه 1980 فى الاتحاد السوفيتي، ص21، 24.

11- محمود حسن عبد الله، على فهمى البيك، مصطفى كاظم مختار : المنهاج الشامل لاعداد معلمى ومدربي السباحة، دار المعارف الاسكندريه 1996.

المراجع الأجنبية:

1- Belokovsky , v, Ahydrok intetic apparatus for the study and impovement ofleg: university park press , 1975
2- Cross, N & lyle .J. overtraining and coaching process , Imblications for the management of coaching practice scot journal of Pe 34(3) (28- 43) 999.
3- Ernest ,w. Maglischo : swimming even faster ,may field publishing company , mountain view , California , London manufactured in U.S.A 1993
4- F.I.N.A : swimming manual , bureau , 1984-1988

ملخص البحث

يعتبر هذا البحث محاولة علمية جادة لتاثير استخدام طريقتين من سحب الذراعين للخارج أو للداخل فى سباحة الصدر وتأثير ذلك على المستوى الرقمى مع فتح افاق جديده لتجريب مثل الطريقتين المستخدمتان لسباحة الصدر فى ضربات الرجلين والتوافق والمرحلة الرجوعية والتوافق والمرجلة الرجوعية مستخدم المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث وذلك استخدام التصميم التجريبي (قياسى قبلى – قياسى بعدى) للمجموعتين قيد البحث وجاءت عينة البحث على طلاب الفرقة الاولى وتم اجراء البحث خلال العام 2012 فى الفترة الزمنية ديسمبر الى فبراير بحمام سباحة بالكلية وجاء فى الوحدة التدريبية (تدريب مرونة خاصة لسباحة الصدر) وكذلك قياسات زمنية بصفة مستمرة وجاءت النتائج لصالح السحب للداخل ولا توجد اختلافات جوهرية فى الزمن لدى المجموعتين. وأوصى الباحث بزيادة عدد ساعات المحاضرات وتقليل الاعداد داخل الماء لاعطاء الفرصة للتدريبات الفنية مع التوصية بالتدريبات الارضى التخصصى لسباحة الصدر بجانب التدريب الماء وإجراء مسابقات مستمرة مع التصوير ثم العرض على المتدربين.

* أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

Research Summary

This research is a serious scientific attempt of assess the effect of using arms pulling to the outside or the inside in the breast stroke, and Its impact on the digital level, moreover to open a new horizon to thy the fohemertioned methods regarding the breast stroke and legs strikes, accordance and return. Which we use the experimental method to approach the nature oh the research and touse the experimental design on the two groups after and berove the experiment as a matter of study. The sample result was on the first year students, and tooh place during the year 2012. From mov to Dec in the training unit (flexible and special breast stroke training as well as continuous time measurement). The results were in favor of the inside pulling and there were no essential differences in time between the 2 groups. The research recommended increasing the number of hours of lectures, and to reduce the reduce the numbers in the water to give the opportunity for technical training with recommendation of special ground exercise's in addition to ongoing competitions photography, then to display it to the trainees.