

تأثير استخدام طريقة الجذفة الرأسية على تحسين مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية

* أ.م.د / نشوى محمود حنفى وهدان

أهمية ومشكلة البحث :

السباحة التوقيعية تعتبر من الرياضات التى تحتاج إلى إتقان الأداء المهارى خلال مراحل التدريب حيث تعتمد على درجة عالية من الإبداع الفنى فى الأداء الحركى وخاصة أثناء الثبات سواء كان فى مسابقاتها الفردية أو الزوجية أو الجماعية فهى من أبرز الرياضات فى المجال التنافسى فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية بإعتبار أنها السبيل للحصول على عدد كبير من الميداليات على المستوى العالمى .

وتشير وفيقة مصطفى سالم أن السباحة التوقيعية إحدى الرياضات المائية الأولمبية التنافسية وهى رياضة حديثة وتمارسها الفتيات فقط من السن المبكرة وتجمع السباحة الإيقاعية بين رياضة السباحة والبالية لذلك يطلق عليها مصطلحات مختلفة مثل البالية المائى، السباحة التوقيعية، السباحة التوقيتية، السباحة التشكيلية، والسباحة الفنية ، واعتبرت السباحة الإيقاعية كرياضة عالمية تنافسية فى عام 1925. (3 : 39)

وترى الباحثة إن رياضة السباحة التوقيعية من الرياضات المركبة التى تؤدى داخل حمام السباحة والتي يستخدم فيها جميع أعضاء الجسم وهى رياضة لها طبيعة خاصة تتطلب توافق عضلي عصبى و يتم تعليمها فى سن صغير من خمس سنوات تقريباً ولها عدة مراحل حتى تصل اللاعبة إلى مستوى البطولة.

وبالرغم من أهمية حركة الجذفة التى لا يمكن الاستغناء عنها فى السباحة التوقيعية لم نجد إلا قليل جداً من الدراسات التى تناولت قياس القوى العظمى التى تنتجها لاعبات السباحة التوقيعية مع العلم أنه هناك علاقة قوية جداً بين تلك القوة وأداء لاعبات السباحة التوقيعية.

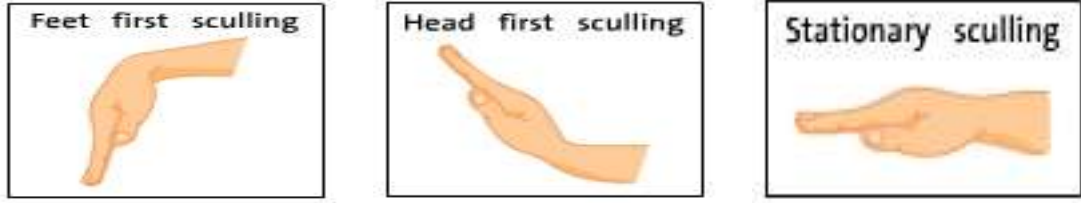
(5 : 441)

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان

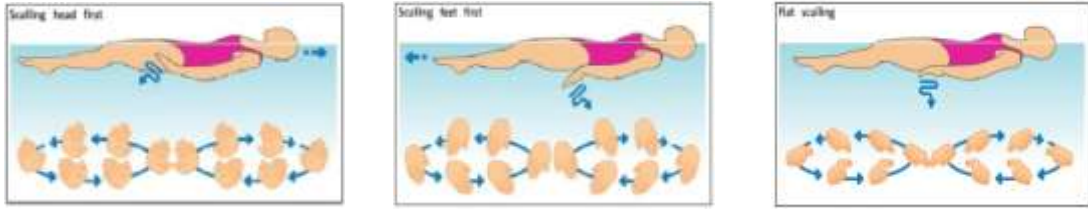
ومن أهم الأسس الفنية للسباحة الإيقاعية:

التجديف Sculling:

التجديف عبارة عن حركة دفع الماء باليدين وتؤدي حركات اليدين في اتجاهات مختلفة بغرض تحريك الجسم بقوة وإنسياب ودفعه إلى السير في الاتجاه المطلوب. ويلعب وضع اليد وحركتها دوراً كبيراً في الاتجاهات الحركية للجسم، ونتيجة لذلك يتحرك الجسم في الاتجاهات المختلفة.



- تحريك الجسم للأمام والرأس على المقدمة أو القدامان في المقدمة.
- تحريك الجسم لأعلى أو ثباته.
- تحريك الجسم لأعلى أو للأمام.



(3 : 42 ، 43)

الأوضاع الأساسية :



متطلبات التجديف (Sculling):

- تفهم كامل للمبادئ الأساسية.
- تطور للمهارات الرئيسية.

- إتقان التجديفة الرئيسية وأوضاع الجسم.
- قوة كافية، مرونة، تمرين بدني (4 : 31).

تقسيم التجديفات:

- 1- ثابت Stationary Sculling
- 2- متحرك Traveling Sculling
- 3- مروحي Propeller
- 4- توربيدات Torpedo
- 5- المروحة المعكوسة Reversed Propeller
- 6- التجديف الدعامي Support Scull (4 : 33).

التجديفة الأساسية Standard Scull

تعتبر حركة التجديف الأساسية هي أول حركة يجب أن تتعلمها لاعبات السباحة التوقيعية، وكما هو واضح من اسمها يتم استخدامه بصورة أساسية في جميع المهارات الخاصة من رفعات الرجلين إلى دفعات الجسم لأعلى (9) From ballet legs to eggbeatering .
وطالبات الكلية يتم تعليمهم مهارات السباحة التوقيعية في السنة الثالثة بالكلية، وتواجه الطالبات صعوبات كثيرة في التعلم نظراً لطبيعة هذه الرياضة ومتطلباتها عالية المستوى المختلفة من توافق عضلي عصبي ورشاقة ومرونة، ومستوى عالي من الثبات في الماء والتحكم في الطفو.

ومن خلال عمل الباحثه بقسم تدريب الرياضات المائية و تدريسها للفرقة الثالثة وجدت صعوبة تحكم الطالبات فى وضع الطفو الثابت على الظهر وكذلك التقدم به للأمام وللخلف وهذه مهاره تعتبر أساس المهارات الخاصه بالسباحه التوقيعيه فى النجمه الأولى و لصعوبة أداء الجدفة الأفقيه للطالبات لأنها تتطلب مهاره عاليه و تحكم قوى فى الجسم رأت الباحثه أن إستخدام الجدفة الرأسية قد يساهم فى تسهيل عملية التعليم و تسهيل الأداء لدى الطالبات .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- تأثير استخدام الجدفة الرأسية على تحسين مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة التجريبية .
- تأثير استخدام الجدفة الأفقية على تحسين مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة الضابطة .

- تأثير حركة الجذفة الثابتة بإستخدام الأتقال الخفيفة على مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة التجريبية .
- تأثير إستخدام الطريقة المتبعة لحركة الجذفة الثابتة على مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة الضابطة .
- تأثير إستخدام حركة الجذفة الرأسية على مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة .
- نسب التحسن بين مجموعتى البحث فى مستوى أداء حركة الجذفة .
- نسب التحسن بين مجموعتى البحث فى مستوى أداء حركة الجذفة بعد إستخدام الأتقال .

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة التجريبية التى إستخدمت الجذفة الرأسية لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء مهارة الطفو الثابت على الظهر فى السباحة التوقيعية للمجموعة الضابطة و التى إستخدمت حركة الجذفة الأفقية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة التجريبية بعد إستخدام الأتقال لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى فى مستوى أداء الجذفة للمجموعة الضابطة بإستخدام الطريقة المتبعة لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة قيد البحث .
- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث فى مستوى أداء حركة الجذفة لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق فى نسبة التحسن فى مستوى أداء حركة الجذفة الثابتة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الجذفة الأساسية: Standard scull

هي حركة تكون فيه اليد مسطحة والأصابع مضمومة ورسغ اليد عمودي لأسفل الجسم السباح يبدأ في تمديد الجسم والوجه والفخذين والركبتين والقدمين على سطح الماء . (8)

الجذفة المسطحة: Flat scull

هي اداء حركة الجذف والكفين بشكل افقى (6)

وضع الجسم: Body position

هو نزول جسم السباح مع الفخذين تحت الماء . يتم رفع الرأس ببطئ مع فتح العينين والوجه يعبر عن البهجة.(8)

التجديفات (Sculling):

عبارة عن دفع الماء باليدين وتؤدي حركات اليدين في اتجاهات مختلفة بغرض تحريك الجسم بقوة وانسيابية ودفعه إلى السير في الاتجاه المطلوب (6).
الدراسات السابقة :

1. قامت هالة محمد مالك يوسف 2004 بدراسة هدفت الى فاعلية التدريب العقلي ومشاهدة نماذج الأداء بالفيديو على تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبات السباحة التوقيعية ، واستخدمت المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث على عدد 57 لاعبة منهن 45 لاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة 15 لاعبة ، وظهرت اهم النتائج ان التدريب العقلي بمشاهدة نماذج الأداء بالفيديو ذو فاعلية جزئية فى تطوير مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات السباحة التوقيعية (2).
2. قام ستاركس وآخرون Starkes JI et al (2001) بدراسة عنوانها أداء الوضع العمودى فى السباحة التوقيعية كوظيفة مهارية عن طريق التغذية الرجعية المرئية يهدف البحث إلى تقييم كفاءة المعلومات الذاتية والبصرية على أداء مهارة (الوضع الرأس) Vertical Position وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات مهارية وهم 5 لاعبات أبطال ، 5 لاعبات أعمارهم 12 سنة ، 5 لاعبات براعم وقاموا بعمل 40 وضع رأسى تحت أربع شروط منها رؤية ذاتية ، بدون رؤية ذاتية ، إختبار قلق مع رؤية ذاتية أو بدون رؤية ذاتية ومن أهم النتائج أن هناك دلالة إحصائية للرؤية الذاتية تساعد فى تحسن الوضع الرأسى Vertical position (7).

3. قام ميلرد وآخرون Millard, Metall (2001) بدراسة عنوانها دراسة تمهيدية فى التدريب العقلى والبدنى فى مهارة التجديف وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة إذا كانت التدريبات الذهنية والبدنية معا أو منفردة يمكنها أن تؤثر على مهارة التجديف طبق البحث على عينة قوامها 60 لاعبة سنهم من 11 : 16 سنة وكل لاعبة قامت بثلاث محاولات للتجديف وتم تصويرها بالفيديو لتحليلها فيما بعد وقام المشاركون والغير مشاركون بمشاهدة الفيديو وإستخدموا مقياس من 6 درجات لتقييم كل أداء وتم تحليل درجات التقييم بواسطة محلل للإختبارات وقد أشارت النتائج إلى وجود دلالة توصى أن التدريبات البدنية أدت إلى تحسن التكنيك والحركات المركبة أو التوافقية بينما التدريبات العقلية والبدنية أدت إلى نتيجة أفضل فى الحركات المركبة والتوافقية للمشاركين عن غير المشاركين (6).

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم:

المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لمناسبة طبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة الناجحات في مادة السباحة وعدد العينة (20) طالبة (10) تجريبية و (10) ضابطة و قد إستخدمت الباحثة (10) طالبات كعينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث .

تجانس عينة البحث.

أجرت الباحثة التجانس على عينة البحث وبلغ قوامها (20) طالبة هن العينة الاساسية فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الطفو على الظهر ، سمك الدهن) 0

جدول (1)

التجانس في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الطفو على الظهر ، سمك الدهن)

ن = 20

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	20.97	1.76	21	0.05-
الطول	172.94	5.87	174	0.54-
الوزن	62.28	4.49	63	0.48-
الطفو على الظهر	2.28	0.63	2.25	0.14
سمك الدهن	عند اللوح	0.52	3.25	0.12
	الثلاث رؤس العضدية	75.68	75.50	0.07
	عند الصدر	110.60	110.0	0.19
	عند البطن	62.62	63.00	0.21-
	أعلى الحرقفة	65.97	66.00	0.01-
	عند منتصف الفخذ	26.86	27.00	0.17-
	عند الساق	26.78	26.00	1.01

يوضح جدول (1) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، الطفو على الظهر ، سمك الدهن) تراوحت ما بين (-0.54 : 1.01) وهذه القيم تنحصر بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .

الأدوات المستخدمة:

أ - أدوات لقياس المتغيرات الإنثروبوميترية

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- متر لقياس الطول.

- جهاز البرجل المنزلق Skin fold لقياس سمك ثنايا الجلد . مرفق (2)

ب - أدوات مساعدة للأداء الفني :

- أحزمة حول الوسط من الأستيك العريض.

- ألواح طفو.

- أثقال خفيفة.

- عوامات طفو للرجلين.

- كميات من الرمل .

- جراكن فارغة للطفو .

ج - قياس سمك ثنايا الجلد :

- الثلاث رؤوس العضدية ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- عند الصدر ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- أسفل اللوح ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- عند البطن ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- أعلى الحرقفة ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- عند منتصف الفخذ ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

- عند الساق ملليمتر البرجل المنزلق Skin fold .

د - إختبار مهاري (الطفو على الظهر من الثبات) .

هـ - استمارة تسجيل بيانات الطالبات .

القياسات المهارية :

قامت لجنة مكونة من (3) محكمات من أساتذة قسم تدريب الرياضات المائية (مرفق3)

بحمام السباحة بالكلية بتقييم الطالبات على وضع الجسم و حركة الذراعين و الثبات في المكان من (10) درجات قسمت كالتالي :

• وضع الجسم (2.5 درجة).

• حركة الذراعين (2.5 درجة)

• الثبات في المكان (5 درجات).

القياس القبلي والتكافؤ بين المجموعات :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من 3/15 إلى 3/17 في متغيرات الطول والوزن

وقياس المستوى المهاري (الطفو الأفقى على الظهر) عن طريق (3) محكمات من أساتذة القسم

لمعرفة مستوى الطالبات في الطفو على الظهر.

جدول (2)

الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في
مستوى أداء حركة الجذفة الأفقية

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة P	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
0.134	1.42	10.00	2.00	5	ضابطة	مستوى أداء حركة الجذفة
		11.25	2.25	5	تجريبية	

يوضح جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء حركة الجذفة قيد البحث وقد بلغ مستوى الدلالة (0.134) وهي مستويات دلالة أكبر من مستوى الدلالة 0.05 الذي ارتضتها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم رفض الفروق مما يوضح التكافؤ بين المجموعتين في القياسات قيد البحث.
التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بقياس التجربة الاستطلاعية في الفترة من 3/6 إلى 14/3/2011 على طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لمعرفة مدى ملائمة الأدوات المستخدمة لأداء الحركات والتدريبات المستخدمة.

التدريبات المقترحة :

يمكن للباحثة من إعداد تدريبات خاصة بحركة الجذفة الرأسية (مرفق 1) و تم تقسيمها على عدد الوحدات التدريبية كما خصصت لها (20 ق) من المدة الكلية للوحدة الواحدة و التي تبلغ (90 ق) و تم عرض التدريبات المقترحة على الخبراء للتأكد من مدى مناسبتها لموضوع البحث (مرفق 4)

جدول (3)

التوزيع الزمني لوحة السباحة التوقيعية للمجموعة التجريبية

الزمن الاجمالي (90) دقيقة

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الزمن	توزيع المحاضرة
أخذ الغياب	أخذ الغياب	5	أعمال إدارية
إحماء ارضى	إحماء ارضى	10	الاحماء
إحماء مائي	إحماء مائي	15	
سباحة توقيعية	سباحة صدر	35	الجزء الرئيسي
وسباحة الصدر	10 ق تدريبات أرضية وأتقال خفيفة	20	
	15 ق داخل الماء واداء مهارى		
تمرينات تهدئة	تمرينات تهدئة	5	الختامى

التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من 3/20 إلى 2011/5/22 يومي الأحد والخميس من كل أسبوع لمدة (20) دقيقة من المحاضرة الأساسية.
المجموعة التجريبية :

تم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة مرفق (1) لمدة 8 اسابيع فى الفترة من 3/20 إلى 2011/5/22. بأداء حركة الجذفة بالطريقة الراسية واستخدام الأتقال الخفيفة وتحت إشراف الباحثة .

الخطوات التعليمية للتجديفات Sculls Teaching Steps:

- 1- محاولة أداء حركة اليدين على طاولة أو أي سطح مستوي مع ثبات أعلى الذراعين واليدين تصل لوسط الجسم والأكتاف مرفوعة.
- 2- الوقوف في الماء وأداء حركة اليدين أسفل سطح الماء.
- 3- يتم ثني الركبتين وغمر الكتفين في الماء مع الاحتفاظ بأداء حركة اليدين (التجديف).
- 4- يتم رفع القدمين بالتدريج عن القاع مع زيادة الضغط وسرعة حركات اليدين (التجديف) للاحتفاظ بالرأس فوق سطح الماء.
- 5- الرقود على الظهر بحيث تكون الأمشاط على حافة الحمام مع تحديد نقطة ثابتة للنظر إليها.

مع مراعاة ما يلي:

- 1- الكوع بعيد عن الجسم.
- 2- الجزء الأعلى من الذراع ثابت.
- 3- الكف تحت سطح الماء.
- 4- الرسغ على نفس المستوى (مسطح).
- 5- الأصابع مضمومة ومفردة.
- 6- التساوى بين الجذفة للداخل وللخارج في القوة.
- 7- الحركة مستمرة ومتصلة. (4 : 38-39).

المجموعة الضابطة :

تم تطبيق الوحدات التدريبية المتبعة لمدة 8 اسابيع فى الفترة من 3/20 إلى 2011/5/22 بالأسلوب المتبع وهو أداء حركة الجذفة بالطريقة الأفقية واستخدام التدريبات المتبعة بدون استخدام الأتقال الخفيفة وبنفس الأسلوب والطريقة وتحت نفس الظروف التي تمت للمجموعة التجريبية وتحت إشراف الباحثة .

القياس البعدي :

وقد تم إجراء القياس البعدي في الفترة من 2011/5/24-23 عن طريق نفس الـ (3) محكمات من أساتذة القسم مع مراعاة نفس الشروط والترتيب التي أجريت به القياسات القبلية.

المعالجة الإحصائية

- استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام :
- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء .
 - اختبار ويلكسون اللابارومتري .
 - اختبار مان ويتنى اللابارومتري .
 - النسب المئوية لمعدل التغير " نسب التحسن " .

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

1- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت حركة الجذفة الرأسية

ن = 10

المتغيرات الإحصائية القياسات	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	الدلالة الإحصائية
	سالب	موجب	سالب	موجب	سالب	موجب		
مستوى أداء حركة الجذف	1	9	2.00	2.00	2.00	18.00	-2.87*	0.002

يوضح جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت حركة الجذفة الرأسية لصالح القياس البعدى حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (0.001) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضتها الباحثة وهى مستوى دلالة 0.05 .

جدول (5)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت حركة الجذفة الأفقية

ن = 10

المتغيرات الإحصائية القياسات	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	الدلالة الإحصائية
	سالب	موجب	سالب	موجب	سالب	موجب		
مستوى أداء حركة الجذف	4	6	1.00	1.50	4.00	9.00	-2.48*	0.004

يوضح جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت حركة الجذفة الأفقية لصالح القياس البعدى حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (0.004) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضتها الباحثة وهى مستوى دلالة 0.05 .

2- الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة الثابتة بعد استخدام الأثقال الخفيفة

جدول (6)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء حركة الجذفة الثابتة بعد استخدام الأثقال الخفيفة

ن = 10

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات الإحصائية القياسات
		موجب	سالِب	موجب	سالِب	موجب	سالِب	
0.001	- *2.97	22.50	4.00	2.50	2.00	9	1	مستوى الجذفة باستخدام اثقال خفيفة

يوضح جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة التجريبية والتي استخدمت اثقال خفيف لصالح القياس البعدى حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (0.001) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضتها الباحثة وهى مستوى دلالة 0.05 .

جدول (7)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة الثابتة باستخدام الطريقة المتبعة

ن = 10

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		المتغيرات الإحصائية القياسات
		موجب	سالِب	موجب	سالِب	موجب	سالِب	
0.003	- *2.51	9.00	6.00	1.50	1.50	6	4	مستوى الجذفة باستخدام التدريبات المتبعة

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعة الضابطة والتي استخدمت التدريبات المتبعة لصالح القياس البعدى حيث حققت الفروق مستوى دلالة بلغ (0.003) وهى قيم تقل عن مستوى الدلالة التى ارتضتها الباحثة وهى مستوى دلالة 0.05 .

جدول (8)

الفروق بين القياسين البعديين مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعتين التجريبية والضابطة

$$10 = 2n = 1n$$

مستوى الدلالة P	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
0.001	-2.84*	2.00 16.00	1.00 2.00	2 8	ضابطة تجريبية	مستوى أداء حركة الجذفة

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء حركة الجذفة قيد البحث وقد بلغ مستوى الدلالة (0.001) وهى مستويات دلالة أقل من مستوى الدلالة 0.05 الذى ارتضتها الباحثة شرطاً لقبول الفروق ولذلك لصالح المجموعة التجريبية فى القياسات قيد البحث.

3- نسب التحسن بين مجموعتى البحث فى مستوى أداء حركة الجذفة

جدول (9)

الفروق فى نسب التحسن بين للمجموعتين التجريبية والضابطة مستوى أداء حركة الجذفة

$$10 = n$$

الفروق فى نسبة التحسن	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات
	نسبة التحسن	بعدى	قبلى	نسبة التحسن	بعدى	قبلى	
%32.4	%57.85	3.52	2.23	%25.45	2.81	2.24	مستوى أداء حركة الجذفة

يوضح جدول (9) الفروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة وبلغت نسبة التحسن (25.45%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (57.85%) للمجموعة التجريبية ، كما بلغ الفارق فى نسبة التحسن بين المجموعتين (32.40%) لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (10)

نسب التحسن بين مجموعتي البحث في مستوى أداء حركة الجذفة الثابتة
بعد استخدام الأتقال الخفيفة

ن = 10

الفروق في نسبة التحسن	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياسات
	نسبة التحسن	بعدي	قبلي	نسبة التحسن	بعدي	قبلي	
%46.70	%67.42	3.70	2.21	%20.72	2.68	2.22	مستوى أداء حركة الجذفة استخدام الأتقال الخفيفة

يوضح جدول (10) الفروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء حركة الجذفة واستخدام الأتقال الخفيفة وبلغت نسبة التحسن (20.72%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (67.42%) للمجموعة التجريبية، كما بلغ الفارق في نسبة التحسن بين المجموعتين (46.70%) لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج :

يوضح جدولى (4 ، 5) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي استخدمتا حركة الجذفة الرأسية والأفقية لصالح القياس البعدى لكل مجموعة على حدا.

وترى الباحثة ان هذه النتائج ترجع الى التأثير الايجابى لكل من طريقة الجذفة الرأسية للمجموعة التجريبية وطريقة الجذفة الافقية للمجموعة الضابطة

كما يوضح جدولى (6 ، 7) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء حركة الجذفة للمجموعتين التجريبية والضابطة والتي استخدمتا تدريبات الأتقال الخفيفة والتدريبات المتبعة اثناء التدريب على حركة الجذفة الرأسية لصالح القياس البعدى لكل مجموعة على حدا.

وترى الباحثة ان هذه النتائج ترجع الى التأثير الايجابى لكل من طريقي التدريب والتي استخدمتا تدريبات الأتقال الخفيفة اثناء التدريب على الجذفة الرأسية للمجموعة التجريبية والتدريبات المتبعة أثناء التدريب على الجذفة الافقية للمجموعة الضابطة

كما يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة ، واستخدام الأتقال الخفيفة قيد البحث ولذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذه النتائج الى التأثير الايجابى طريقة الجذفة الرأسية بالاضافة الى استخدام الأتقال الخفيفة أثناء الطفو على الظهر للمجموعة التجريبية

يوضح جدولى (9 ، 10) الفروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى نسب التحسن بين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء حركة الجذفة واستخدام الأتقال الخفيفة وكلن الفارق لصالح المجموعة التجريبية .

الاستخلاصات :

- فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود العينة وخصائصها وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع وبعد عرض ومناقشة النتائج أمكن الباحثة التوصل للإستخلاصات التالية :
- استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية من وضع الثبات له تأثير ايجابى فى الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) فى السباحة التوقيعية .
 - استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية أفضل من حركة اليدين الأفقية من وضع الثبات له تأثير ايجابى فى الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) فى السباحة التوقيعية .
 - استخدام الأتقال الخفيفة أثناء أداء تدريبات الجذفة الثابتة له تأثير ايجابى فى الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) فى السباحة التوقيعية .
 - بلغت نسبة التحسن (25.45%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (57.85%) للمجموعة التجريبية ، كما بلغ الفارق فى نسبة التحسن بين المجموعتين (32.40%) فى مستوى أداء حركة الجذفة لصالح المجموعة التجريبية
 - بلغت نسبة التحسن (20.72%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (67.42%) للمجموعة التجريبية ، كما بلغ الفارق فى نسبة التحسن بين المجموعتين (46.70%) فى مستوى أداء حركة الجذفة واستخدام الأتقال الخفيفة لصالح المجموعة التجريبية

التوصيات :

- من خلال الاستخلاصات التى أمكن التوصل إليها وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلى:
- استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية بدلاً من حركة اليدين الأفقية من وضع الثبات فى الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) فى السباحة التوقيعية لطالبات الفرقة الثالثة .
 - استخدام الأتقال الخفيفة للمجموعة التجريبية أثناء أداء تدريبات الجذفة الثابتة.

المراجع

1. ليلي عبد المنعم على ، نادية محمد شوشة تصميم منهج للسباحة التوقيعية لطالبات كليتى التربية الرياضية (القاهرة - الزقازيق) المؤتمر العلمى الدولى الثالث من 22-23 مارس 2008م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
2. هالة محمد مالك يوسف : فاعلية التدريب العقلى ومشاهدة نماذج الأداء بالفيديو على تطوير مستوى الأداء المهارى للاعبات السباحة التوقيعية ، انتاج علمى 2004م
3. وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية - أهدافها - طرق تدريسها - أسس تدريسها - أساليب تقويمها منشأة المعارف بالإسكندرية، ط1، 1997م.
4. نادية طاهر شوشة : السباحة التوقيعية : المركز العربى للكتاب ، القاهرة ، 2008م .
- 5- Risch O, Castro F. Desempenhio en natacao epico de Forca em tethered swimming In: Anais do XLL congrssa Brasiero de Biomecanica; 2007: Aguas de Sao Pedro, Sao Paulo; 2007: PP. 441-6.
- 6- Millard - M, Mahoney - C, WardropJ 2001 : Apreliminary study of mental and physical practice on the kayak wat exit skill, missaula - mont, 977 - 984 - total no of pages 8, june.
- 7- Starkes JI, Gabriele L, Youngl . 2001 : Performance of the vertical position in synchronized swimmifunction of skill, proprioceptive and visual feed back, mc master university.
- 8-<http://www.sportsedefintions.Com/synchronized-swimming/ Standard-scull.html>.
- 9- <http://www.isport.com>

تأثير استخدام طريقة الجذفة الرأسية على تحسين مهارة الطفو الثابت على الظهر في السباحة التوقيعية

* أ.م.د. / نشوى محمود حنفي وهدان

هدف هذا البحث إلى استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية من وضع الثبات في الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) في السباحة التوقيعية لطالبات الفرقة الثالثة بدلاً من حركة اليدين الأفقية ، واستخدام الأتقال الخفيفة للمجموعة التجريبية أثناء أداء تدريبات الجذفة الثابتة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة الناجحات في مادة السباحة وعدد العينة (20) طالبة (10) تجريبية و (10) ضابطة ، وتم تطبيق البرنامج لمدة 8 اسابيع في الفترة من 3/20 إلى 22/5/2011.

اهم الاستخلاصات :

- استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية من وضع الثبات له تأثير ايجابي في الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) في السباحة التوقيعية .
- استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية أفضل من حركة اليدين الأفقية من وضع الثبات له تأثير ايجابي في الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) في السباحة التوقيعية .
- استخدام الأتقال الخفيفة أثناء أداء تدريبات الجذفة الثابتة له تأثير ايجابي في الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) في السباحة التوقيعية .
- بلغت نسبة التحسن (25.45%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (57.85%) للمجموعة التجريبية ، كما بلغ الفارق في نسبة التحسن بين المجموعتين (32.40%) في مستوى أداء حركة الجذفة لصالح المجموعة التجريبية
- بلغت نسبة التحسن (20.72%) للمجموعة الضابطة ، وبلغت (67.42%) للمجموعة التجريبية، كما بلغ الفارق في نسبة التحسن بين المجموعتين (46.70%) في مستوى أداء حركة الجذفة واستخدام الأتقال الخفيفة لصالح المجموعة التجريبية

أهم التوصيات :

- استخدام أسلوب حركة اليدين الرأسية بدلاً من حركة اليدين الأفقية من وضع الثبات في الطفو على الظهر أثناء حركة التجديف باليدين (Sculling) في السباحة التوقيعية لطالبات الفرقة الثالثة
- استخدام الأتقال الخفيفة للمجموعة التجريبية أثناء أداء تدريبات الجذفة الثابتة.

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان

The effect of using the vertical jdfah way to improve skill of back flotation in synchronized swimming

* A. P. D / Nashwa Mahmoud Hanafi Wahdan

Abstract

This research aims to use the method of the movement of vertical hands to develop consistency in the back flotation during the movement of rowing Hand (Sculling) in synchronized swimming for the students of the third year instead of the movement of horizontal hands, and using of weights light of the tested group while performing exercises for stable jdfah, the researcher used the tested method with the two controlled and tested were Selected a sample search was intentional way from the third year students successful in swimming exam and the sample was (20) students (10) for tested (10) for controlled and researcher have used (10) as exploratory sample of students within the research community and the program was 8 weeks in the period from 20/3 to 22/5/ 2011.

The most important conclusions :

- Use style movement of the hands of the vertical mode stability has a positive effect in the flotation on the back-handed during the rowing movement (Sculling) in synchronized swimming.
- The use of vertical movement of hands method better than the movement of the hands horizontal mode stability has a positive effect in the flotation on the back-handed during the rowing movement (Sculling) in synchronized swimming.
- Use light weights while performing exercises the jdfah fixed a positive impact in the flotation on the back-handed during the rowing movement (Sculling) in synchronized swimming.
- The percentage of improvement (25.45%) for the controlled group, and was (57.85%) of the tested group, as was the difference in the percentage of improvement between the two groups (32.40%) in the level of the jdfah performance to the tested group.
- The percentage of improvement (20.72%) for the controlled group, and was (67.42%) of the tested group, as was the difference in the percentage of improvement between the two groups (46.70%) in the level of the jdfah performance and use light weights for the tested group.

The most important recommendations:

- Use vertical style movement of the hands instead of the horizontal movement of the hands to develop consistency in the flotation on the back-handed during the rowing movement (Sculling) in synchronized swimming for the third year students.
- Use light weights for the tested group during the performance of stable jdfah exercises.