

تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني

في سباحتي الزحف على الصدر والفراشة

د / إبراهيم سعيد عيد حسانين

أهمية ومشكلة البحث:

ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التعليم تؤيد أهمية استخدام التمرينات النوعية وهذا النوع من التعليم الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تحسين مستوى الأداء الفني كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري، هذا ما يؤكد "عادل عبد البصير" (1994م) حيث يرى أن التعليم باستخدام نفس المجموعات العضلية المشاركة في الأداء يعود بالفائدة على تنمية المتغيرات المهارية (11: 154).

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات النوعية لتحسين مستوى الأداء لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة يعتمد في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء، وتتسم بمبدأ خصوصية التعليم لأن تمرينات هذا النوع هي أقصى درجات التخصص بهدف تنمية تحسين المستوى الفني وفقا للاستخدامات المجموعات العضلية أثناء الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين.

وفي هذا الصدد يتفق كل من "دينيس Denise (2002م)، رأى Ray (1991م) على أهمية استخدام التمرينات النوعية في إعداد اللاعبين، حيث أن تأثير التمرينات النوعية مرتبطة بمطابقتها للأداء المهاري، والسبب في ذلك أن التركيز على تدريب العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي (21: 95) (24: 95)، كما يتفق معهم محمد حسن علاوي (1994م) حيث يرى أن التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس (16: 154).

كما يشير "طلحة حسين وآخرون" (1997م) إلى أن مبدأ خصوصية التعلم الحركي يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التعليم بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكلما كانت التمرينات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جدا من المهارات الرياضية وظروف المباريات (10: 48).

(*) مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ورياضة السباحة من الرياضات التي تحظى باهتمام كبير من الباحثين في مجال الرياضة، وذلك لدراسة الطرق والأساليب التعليمية ومنها التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها تطوير مستوى الأداء، على مختلف السباحات، حيث تمارس رياضة السباحة بشكل تنافسي من خلال أربعة أنواع من السباحات الأساسية وهي سباحة الزحف على البطن أو سباحة الحرة وسباحة الزحف على الظهر أو سباحة الظهر وسباحة الصدر وسباحة الفراشة والتي تشبه شكل حركة سمكة الدولفين في حركتها. (13: 3-4).

وتعتبر رياضة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث الترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة، فتمثل سباحة الصدر أكثر أنواع السباحة راحة أثناء التحرك خلال الوسط المائي، وفي هذه الطريقة تؤدي محركات الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوى واحد، وعند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج لدفعهما داخليا (2: 16) (13: 97).

ففي سباحة الصدر تزداد أهمية ضربات الرجلين ثلاثة أضعاف أهميتها في سباحة الفراشة كما تختلف طبيعة الأداء الفني لسباحة الصدر كثيرا عن الطرق الأخرى لذلك لا ينتقل أثر تدريب السباحات الأخرى إلى سباحة الصدر بنفس التأثير بين الطرق الأخرى، فالبرغم من الحاجة إلى مزيد من تدريب الرجلين لسباحي الصدر فإن هناك خطورة إصابة مفصل الركبة ويجب الاهتمام بتمرينات الذراعين وعدم استخدام الضربات في سباحة الفراشة بالرجلين لمساعدة الذراعين حيث يقلل ذلك من تأثير التمرين على عضلات الذراعين.

ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الأكاديمي والتطبيقي كمدرب للسباحة، فقد لاحظ تركيز المدربين في السباحة على المتغيرات البدنية والمهارية بشكل عام، وخلو الوحدة التعليمية من التمرينات النوعية أثناء الإعداد الخاص للاعب السباحة مما قد يكون له الأثر السلبي على إتقان السباحة بأنواعها بشكل عام وسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين بشكل خاص، فالتساؤل الذي يدور بخاطر الباحث ماذا لو شغلنا الجزء الخاص بالإعداد البدني في الوحدة التعليمية مستخدمين مجموعة من التمرينات النوعية يكون أسلوب الأداء متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب الأداء الفني في سباحتي الصدر والفراشة.

والبحث الحالي هو محاوله هامة موجهة حيث يلقي الباحث الضوء على أهمية تصميم برنامج للتمرينات النوعية بهدف تحسين مستوى الأداء الفني في سباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعب السباحة بطريقة مقننة وبأسلوب علمي سليم بحيث يتناسب مع المواقف المشابهة لطبيعة كل سباحة بهدف علاج نقاط ضعف المستوى وذلك باعتباره طريقة موجهة تعمل على التقدم بالمستوى ورفع مستوى الأداء للاعب السباحة حيث أنه قد يؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء الفني في سباحتي الزحف على الصدر

والفراشة للاعبين إلى جانب أنه قد يساهم في تطوير أساليب التعليم المستخدمة في ضوء مما قد تسفر عنه هذه الدراسة من نتائج.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1. تصميم برنامج التمرينات النوعية لتحسين مستوى الأداء الفني في سباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين السباحة.
2. التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين السباحة.
3. التعرف على نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين السباح.

فروض البحث:

1. لبرنامج التمرينات النوعية المقترح تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين السباحة.
2. توجد فروق في نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين السباح لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

التمرينات النوعية:

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

سباحة الصدر:

تعتبر من أكثر أنواع السباحة راحة أثناء الحركة خلال الوسط المائي، وفي هذه الطريقة تؤدي حركات الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوى واحد، وعند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج لدفعهما داخليا (1: 97).

الدراسات المرتبطة:

1. قام كلا من أمال شفيق عزب، مرفت علي سليم عزب عام (1994م) (3) بدراسة بعنوان تأثير التمرينات التخصصية على مستوى أداء السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية" وذلك بهدف تحديد القدرات الحركية الخاصة بمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر، تحديد التمرينات التخصصية لمكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر، بناء برنامج تدريبي تعليمي بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لمكونات سباحة الصدر لطالبات الفرقة الثانية باستخدام التمرينات التخصصية، دراسة العلاقة بين مستوى القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر ومكونات الأداء المهاري لسباحة الصدر (ضربات الرجلين ضربات الذراعين مع التنفس - التوافق - مستوى الأداء المهاري)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد شملت العينة على (60) طالبة من طالبات الفرقة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات للعام الجامعي 1992/1991م، وقد تم التوصل إلى أن استخدام التمرينات الشخصية سواء داخل أو خارج الماء لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر والمتمثلة في كل من المرونة والقوة العضلية والجلد الدوري التنفسي، أن استخدام التمرينات الشخصية أدى إلى ظهور علاقة إيجابية بين تحسين مستوى الأداء لمكونات سباحة الصدر والمتمثلة في ضربات الرجلين - ضربات الذراعين - التنفس - التوافق الكلي - القدرات الحركية الخاصة بسباحة الصدر والمتمثلة في المرونة والقوة والجلد الدوري التنفسي.
2. وأجرت "راندا شوقي حمزة" (2002م) (7) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهاري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان، واستخدم المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث عمديا من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق وبلغ عددهن (43) طالبة، أدوات جمع البيانات الاختبارات المهارية والنفسية، الاستبيان، التمرينات النوعية، وأظهرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح قد أثر بشكل ملحوظ في الارتفاع بمستوى أداء مهاري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان.
3. وأجرى "حازم حسن محمود عبد الله" (2004م) (5) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين، وبلغ عدد العينة (15) ناشئ جمباز، وأسفرت أهم النتائج على إن للبرنامج المقترح أثر إيجابيا على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين.

4. وأجرى "محمد محمد عبد العزيز" (2004) (17)، دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج ترمينات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء الارتكاز وزاوية حادة لناشئي الجمباز تحت 8 سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة) واشتملت عينة الدراسة على 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين 10 لاعبين (مجموعة تجريبية)، 10 لاعبين (مجموعة ضابطة) وتم إعداد ترمينات نوعية وفق نوع العمل العضلي للمهارة لصفتي القوة والمرونة وتم وضع هذه الترمينات في برنامج تجريبى مقترح تم تنفيذه على المجموعة التجريبية وقد أسفرت الدراسة على النتائج الآتية: للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على تحسين الأداء المهاري.

5. قام أفيراماكينان Avwera Makennan عام (2006) (20) بدراسة بعنوان "الدروس الخصوصية في السباحة، بهدف عرض مركز ماكينان لدروس خاصة في السباحة، واستخدم المنهج الوصفي، وشملت العينة بعض المشتركين من المبتدئين والمحترفين، تقديم الدروس الخاصة بواسطة مرشدين محترفين، مساعدة المحترفين والمبتدئين على تطوير قدراتهم في السباحة، إمكانية تقديم دروس خاصة في السباحة لأطفال من سن ثلاثة شهور وحتى ست سنوات وأيضا لوالديهم ومن يرعاهم، تعلم أولياء الأمور كيفية التعامل مع الأطفال لتطوير مهاراتهم الأساسية، يعد الهدف الأساسي من درس السباحة تعويد الأطفال على التفاعل مع حمام السباحة عن طريق توفير جو آمن وممتع، تتم معظم الدروس في أحواض المعالجة، لا يحتاج الأطفال في سن الأربع سنوات إلى صحبة والديهم أو من يرعاهم، التركيز في ها السن على بناء خبرة المتعة والفخر بتعلم مهارات السباحة الأساسية، يتعاون المرشدون مع أولياء الأمور في تحديد أهداف محددة لأطفالهم وبناء مهاراتهم في السباحة، فيما يتعلق بالأكبر سنا يتم تصميم درس خاص للتوصل لمستوى أداء أفضل أو تعلم مهارات الإنقاذ الأساسية أو تحسين طريقة الضرب في الماء أثناء السباحة، يصمم الدرس الخاص على أساس ملائمة احتياجات كل فرد في السباحة.

6. كما أجرى كل من "محمد أحمد الشامي، نبيل عبد المنعم محمود" (2006م) (15) دراسة بهدف التعرف على تأثير الترمينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسين الأداء على جهاز حصان الحلق وذلك على عينة (12) ناشئ جمباز بمحافظة الشرقية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة) كما استخدم الباحثان الترمينات النوعية والاختبارات المهارية الخاصة كأدوات جمع للبيانات وأسفرت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الترمينات النوعية الخاصة والأداء المهاري.

7. وأجرى "ميشيل جيم Michal & Jim (2006م) (23) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج نفسي على تدريب مهارات السباحة والتطوير النفسي الإيجابي وذلك على عينة مكونة من (36) سباح مراهق من ذوي المستويات العالية (13 ذكر، 23 أنثى) بمتوسط سن 13.9 سنة، وشمل البرنامج النفسي التدريب مدة (7) أسابيع بواقع 45 دقيقة أسبوعياً على مجموعة من المهارات النفسية هي: تحديد الأهداف- التصور- الاسترخاء- التركيز- توقف الأفكار. هذا وقد خضع السباحين ل7 قوائم قياس جودة أداء كذلك ستة مقاييس لقياس الإيجابية النفسية منها الصلابة النفسية وقد أظهرت النتائج تحسن في أداء ضربات الرجلين كذلك تحسن في الأداء الإيجابي النفسي.

8. وأجرى "سمير مصطفى العجمي" (2007م) (8) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني لرياضة الكاراتيه وذلك على عينة مكونة من (18) لاعب كاراتيه واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت أهم نتائج البحث تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية في تحسين مستوى الأداء للمجموعة التجريبية.

9. كما أجرى "محمد مرسل حمد أرياب" (2007) (18) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين وذلك على عينة مكونة من (12) ناشئ تحت 14 سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت أهم النتائج إلى تفوق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الزوجية النوعية في تحسين القدرات الحركية الخاصة للمبارزين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال تصميم تجريبي للقياس القبلي - البعدي للمجموعة الواحدة.

مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث على سباحي الصدر بنادي المعادي.

عينة البحث:

أ. عينة البحث الاستطلاعية: وتم اختيارها بالطريقة العشوائية من غير عينة البحث الأساسية وقوامها (12) سباح من سباحي الصدر البنين في الأندية المختلفة.

ب. عينة البحث الأساسية: وتم اختيارها بالطريقة عمدية، وقوامها (20) سباح من سباحين الصدر والفرشة بنادي المعادي، بالإضافة إلى اختيار عدد (12) سباح لتقنين استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة، وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات ويوضح ذلك جدول (1).

جدول (1)

تجانس متغيرات البحث

ن=20

م	المتغيرات	م	ع	الالتواء
1	الطول	125.600	11.231	0.113
2	الوزن	37.550	5.614	0.084-
3	السن	10.490	0.255	0.103

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (0,486،0،480) وهي تقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس العينة.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة والاختبارات الآتية:

- 1- قياسات النمو:
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام.
- ريستاميتير لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- شهادة الميلاد لحساب العمر الزمني لأقرب شهر

2- تقييم الأداء الفني في السباحة

استخدم الباحث استمارة تقييم الأداء إعداد إبراهيم سعد حسانين (2002م) (1) مرفق (1) في جمع البيانات، وهي تتكون من (50) عبارة لتقييم الأداء الفني لسباحة الزحف على الصدر، و (46) عبارة لتقييم الأداء الفني لسباحة الفراشة.

الأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

أطواق- لوح طفو- صفارة- نظارات التدريب- أغطية الرأس- لوحات ضربات الرجلين- لوحات الكفين- شرائط فيديو- (تعليمية- ترويجية) - بعض الصور للسباحين.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم الأداء الفني في السباحة:

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإجراء صدق الاتساق الداخلي في 2011/7/10م على عينة قوامها (12) والغرض من ذلك التأكد من أن استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة صادقة فيما تقيسه، وتم حساب الارتباط لكل عبارة والمحور المنتمية إليه والارتباط بين المحور وإجمالي استمارة تقييم الأداء ككل كما في

الجدول التالية.

جدول (2)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين العبارات

ومحورها في استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة

ن=12

الارتباط	مسلسل	الارتباط	مسلسل	الارتباط	مسلسل
*0.691	34	*0.790	17	*0.515	1
*0.550	35	*0.809	18	*0.620	2
*0.787	36	*0.678	19	*0.899	3
*0.591	37	*0.808	20	*0.522	4
*0.550	38	*0.570	21	*0.573	5

*0.653	39	*0.809	22	*0.770	6
*0.550	40	*0.602	23	*0.647	7
*0.753	41	*0.587	إجمالي الحركة الرجوعية	*0.720	8
*0.753	42	*0.816	24	*0.748	9
*0.753	43	*0.787	25	*0.658	إجمالي مرحلة الشدة
*0.791	44	*0.558	26	*0.775	10
*0.526	إجمالي الدوران	*0.667	27	*0.692	11
*0.744	45	*0.506	28	*0.589	12
*0.824	46	*0.714	29	*0.775	13
*0.633	47	*0.645	30	*0.870	14
*0.530	48	*0.622	31	*0.604	15
*0.749	49	*0.624	إجمالي ضربات الرجلين	*0.574	16
*0.744	50	*0.632	32	*0.666	إجمالي حركة الرأس والتنفس
*0.720	إجمالي البدء	*0.632	33		
		*0.502	إجمالي النهاية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (0.576).

يتضح من جدول (2) دلالة معامل الارتباط على صدق الاتساق الداخلي استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة جميعها ذات دلالة إحصائية مما يدل على صدقها.

جدول (3)

معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين المحور

واستمارة تقييم الأداء الفني في السباحة ككل

ن=12

م	الجوانب الفنية	معامل ألفا
1	مرحلة الشد	*0.684
2	حركة الرأس والتنفس	*0.864
3	الحركة الرجوعية	*0.758
4	ضربات الرجلين	*0.953
5	النهاية	*0.768
6	الدوران	*0.694
7	البدء	*0.853
8	المجموع	*0.866

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (0.576).

يتضح من جدول (3) دلالة معامل الارتباط بين المحور واستمارة تقييم الأداء الفني في السباحة ككل مما يدل على صدقها.

3- الثبات:

تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار Test Re Test:

خلال الفترة من 2011/7/17م وحتى 2011/7/24م وذلك من خلال الارتباط بين كل التطبيق الأول ونظيره في التطبيق الثاني وأظهرت معاملات الارتباط درجات ذات دلالة إحصائية كما في الجداول التالية:

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لاستمارة تقييم الأداء الفني في السباحة لحساب ثباتها

ن=12

الارتباط	مسلسل	الارتباط	مسلسل	الارتباط	مسلسل
*0.658	34	*0.522	17	*0.683	1
*0.735	35	*0.674	18	*0.550	2
*0.625	36	*0.608	19	*0.625	3
*0.600	37	*0.816	20	*0.556	4
*0.526	38	*0.758	21	*0.683	5
*0.658	39	*0.625	22	*0.556	6
*0.674	40	*0.522	23	*0.550	7
*0.658	41	*0.696	إجمالي الحركة الرجوعية	*0.775	8
*0.658	42	*0.632	24	*0.735	9
*0.658	43	*0.775	25	*0.538	إجمالي مرحلة الشدة

*0.632	44	*0.775	26	*0.650	10
*0.665	إجمالي الدوران	*0.852	27	*0.845	11
*0.778	45	*0.816	28	*0.622	12
*0.556	46	*0.608	29	*0.600	13
*0.626	47	*0.700	30	*0.522	14
*0.526	48	*0.556	31	*0.708	15
*0.523	49	*0.753	إجمالي ضربات الرجلين	*0.635	16
*0.549	50	*0.600	32	*0.704	إجمالي حركة الرأس والتنفس
*0.662	إجمالي البدء	*0.558	33		
		*0.578	إجمالي النهاية		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي (0.576)

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباط بين التطبيقين الأول في جميع عبارات استمارة تقييم الأداء الفني في السباحة مما يدل على ثباتها.

البرنامج المقترح:

اتباع الباحث الخطوات التالية في وضع البرنامج:

أهداف البرنامج:

1. زيادة مستوى التحصيل الرقمي في سباقات سباحة الزحف على الصدر والفراشة.
2. تنمية قدرات سباحين الصدر على أداء المهارات الفنية في زمن أقل.

3. تقليل وقت أداء المهارات سباحة الصدر والفراشة.

4. تنمية مهارات السباحة بشكل عام.

5. تطوير وتنمية المهارات الإحساس بالماء لدى سباحين الصدر والفراشة.

6. تحسين ضربات الرجلين لدى سباحين الصدر والفراشة.

7. تطوير القدرات المرتبطة بالحركة الرجوعية.

8. تحسين القدرة على الدوران في الوسط المائي.

أسس وضع البرنامج:

1. أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه ومع خصائص السباحين في هذه المرحلة العمرية.

2. أن يتناسب البرنامج مع قدرات السباحين ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

3. مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى كل سباح.

4. أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومترابط وفعال.

5. مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج.

6. أن يتم توفير الفرصة لكل سباح والعمل في وقت واحد والتقدم في تعلمهم لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع.

7. الاستفادة من المواد المتاحة والمتوفرة في البيئة المحيطة.

8. أن يتسم البرنامج بالمرونة، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر.

9. الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج.

10. تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقها خلال الزمن المخصص لها.

11. مراعاة الفروق الفردية بينهم من حيث سرعة التعلم، القدرات البدنية.

12. الرجوع للمراجع العلمية، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرنامج.

13. مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة العمرية.

14. أن تكون التمرينات مناسبة للمهارات الأساسية للسباحة الصدر والفراشة.

15. تحديد خصائص السباحين في هذه المرحلة.

16. تحديد المفاهيم الملائمة لاحتياجات نمو السباحين في هذه المرحلة.

محتوى البرنامج:

قام الباحث بتجميع التمرينات النوعية من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في مجالي التربية الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، وتم صياغتها وترتيبها وتصنيفها وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (3) في المجال واشتملت التمرينات على تمرينات نوعية مهارية خاصة بسباحتي الزحف على الصدر والفراشة قيد البحث، كما اشتملت على تمرينات حرة وبأدوات مساعدة، وبناءً على ذلك فقد تم تحديد طريقة التعليم المستخدمة في البرنامج المقترح، وهي طريقه التعليم بأسلوب التكرار التي تناسب معظم الأنشطة الرياضية، بالبرنامج المقترح والتركيز عليهما، حتى يتم تعليم وتحسين مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة، مراعاة مراحل السباحة التالية كما يلي:

- مرحلة الشدة.
- حركة الرأس والتنفس.
- الحركة الرجوعية.
- ضربات الرجلين.
- النهاية.
- الدوران.
- البدء.

زمن البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الفترة من 2011/7/28 حتى 2011/9/22م، ويتمثل عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية كما يلي:

- المدة الكلية للبرنامج (8) أسابيع.
- زمن الوحدة التعليمية: 60ق.
- عدد الوحدات الأسبوعية: 2 وحدة.

• عدد الوحدات الشهرية: 8 وحدات.

• إجمالي عدد الوحدات: 16 وحدة.

• فترة دوام البرنامج: شهران

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

• الإحماء 5 دقائق.

• جزء الإعداد البدني الخاص 20 دقيقة.

• الجزء التعليمي 30 دقيقة.

• الختامي 5 دقائق.

إدارة البرنامج:

قام الباحث بتدريب مساعدين وعددهم (3) على كيفية قياس مستوى الأداء من خلال الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات.

جدول (5)

نموذج لوحدة تدريبية من برنامج التمرينات النوعية للمجموعة التجريبية

التمرينات المستخدمة	فترات الراحة		عدد المجموعات	التكرارات	الزمن	الهدف	اليوم
	بين كل مجموعة	بين كل تمرين					
2 زراعيين صدر مع وسط دولفين والرأس خارج الماء ثم شده صدر كامله جليد 4-5. سباحة صدر كاملة جليد من 4-5 تحت الماء	180 ث	40 ث	3	من 4: 8	20ق	تحسين أداء سباحة الصدر	السبت

التجربة الأساسية:

القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث خلال الفترة من 2011/7/26 حتى 2011/8/27م.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك عقب القياس القبلي في الفترة من 2011/7/28 حتى 2011/9/22م، وقد استغرق التطبيق (8) أسابيع بواقع (2) وحدة أسبوعياً، وكان زمن الوحدة (60) وعدد الوحدات الكلية (16) وحدة.

القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث بنفس الطريقة التي أتبعها في القياسات القبلية وذلك خلال الفترة من 2011/9/23 حتى 2011/9/24م.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط لبيرسون.
- 4- الفروق باستخدام قيمة "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

- 1- الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية

لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر

ن=20

م	الجوانب الفنية	المقياس	م	ع	الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة
1	مرحلة الشد	قبلي	5.700	0.978	1.45	*4.53	دال
		بعدي	7.150	0.988			
2	حركة الرأس والتنفس	قبلي	5.100	0.911	1.00	*4.00	دال
		بعدي	6.100	0.640			
3	الحركة الرجوعية	قبلي	4.700	1.380	1.20	*3.16	دال
		بعدي	5.900	0.852			
4	ضربات الرجلين	قبلي	5.700	1.218	1.50	*5.00	دال
		بعدي	7.200	0.523			
5	النهاية	قبلي	1.300	0.470	0.65	*4.64	دال
		بعدي	1.850	0.366			
6	الدوران	قبلي	9.150	1.136	0.90	*2.81	دال
		بعدي	10.050	0.825			
7	البدء	قبلي	5.000	0.725	0.45	*2.25	دال

			0.510	5.450	بعدي		
دال	*7.85	6.75	2.888	36.650	قبلي	الإجمالي	8
			2.370	43.400	بعدي		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.093

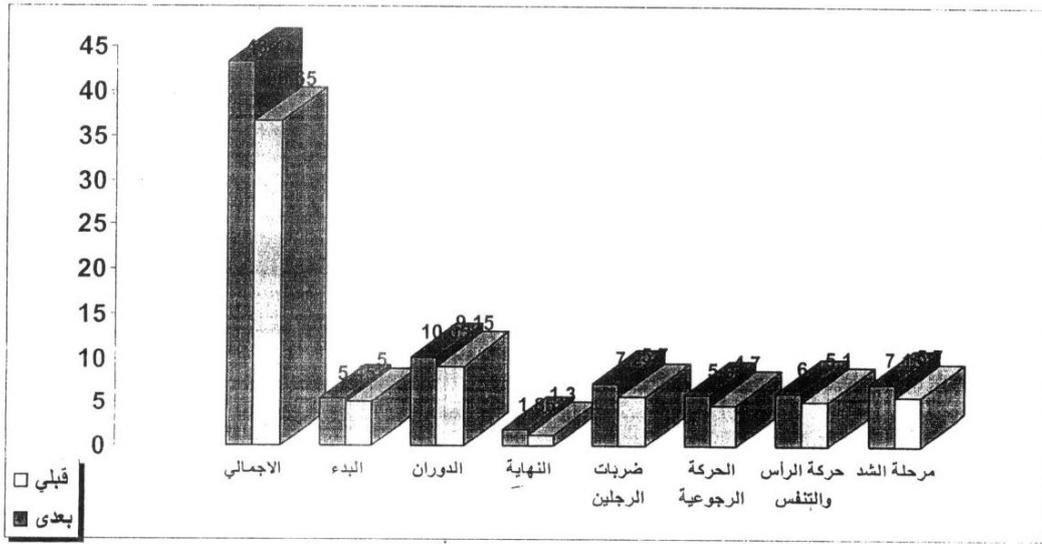
تشير نتائج جدول (6) إلى وجود فروقاً دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر ولصالح القياس البعدي.

جدول (7)

نسب التحسن للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر

م	الجوانب الفنية	قبلي	بعدي	نسب التحسن
1	مرحلة الشد	5.700	7.150	25.44%
2	حركة الرأس والتنفس	5.100	6.100	19.61%
3	الحركة الرجوعية	4.700	5.900	15.96%
4	ضربات الرجلين	5.700	7.200	26.32%
5	النهاية	1.300	1.850	42.31%
6	الدوران	9.150	10.050	9.84%
7	البدء	5.000	5.450	9.00%
8	الإجمالي	36.650	43.400	18.42%

يتضح من جدول (7) أن نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية قيد البحث تتراوح ما بين (-17.97%، 42.31%) وشكل (1) يوضح الفروق.



شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر

2- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الفراشة

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الفراشة

ن=20

م	الجوانب الفنية	المقياس	م	ع	الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة
1	مرحلة الشد	قبلي	5.650	0.651	1.45	*5.58	دال
		بعدي	7.100	0.942			
2	حركة الرأس والتنفس	قبلي	5.240	0.568	1.11	*5.29	دال
		بعدي	6.351	0.721			
3	الحركة الرجوعية	قبلي	4.210	1.523	1.44	*3.79	دال

			0.638	5.648	بعدي		
4	دال	*8.33	2.00	1.042	5.860	قبلي	ضربات الرجلين
				0.521	7.860	بعدي	
5	دال	*4.38	0.57	0.521	1.240	قبلي	النهاية
				0.237	1.810	بعدي	
6	دال	*3.17	0.825	1.054	9.500	قبلي	الدوران
				0.384	10.325	بعدي	
7	دال	*2.93	0.498	0.614	5.200	قبلي	البدء
				0.411	5.698	بعدي	
8	دال	*12.66	11.27	2.674	38.482	قبلي	الإجمالي
				2.833	49.752	بعدي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.093

تشير نتائج جدول (8) إلى وجود فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي.

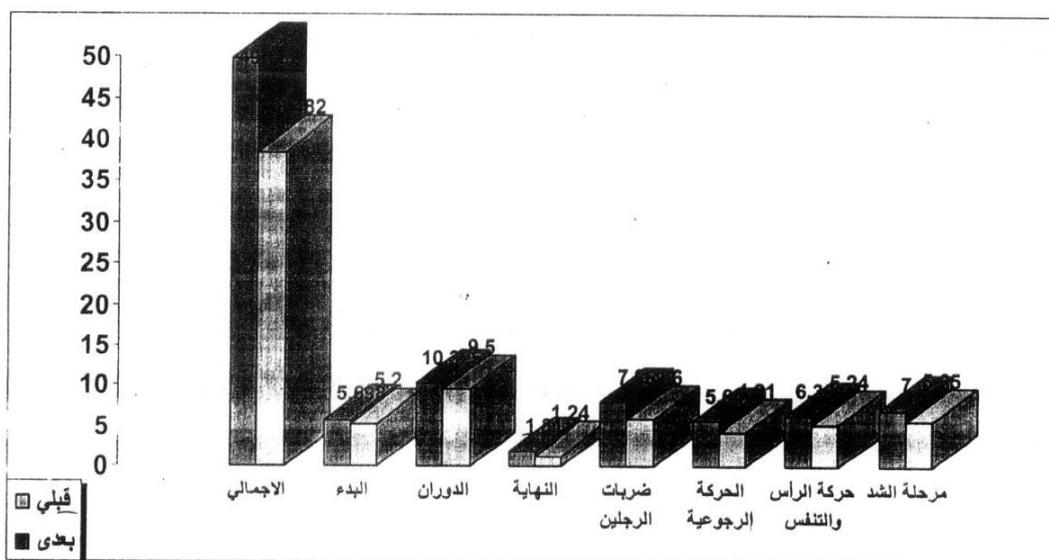
جدول (9)

نسب التحسن للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الفراشة

م	الجوانب الفنية	قبلي	بعدي	نسب التحسن
1	مرحلة الشد	5.650	7.100	%25.66
2	حركة الرأس والتنفس	5.240	6.351	%21.18

3	الحركة الرجوعية	4.210	5.648	%34.20
4	ضربات الرجلين	5.860	7.860	%34.13
5	النهاية	1.240	1.810	%45.97
6	الدوران	9.500	10.325	%8.68
7	البدء	5.200	5.698	%9.58
8	الإجمالي	38.482	49.752	%29.29

يتضح من جدول (9) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية قيد البحث تتراوح ما بين (-20.15%، 45.97%) وشكل (2) يوضح الفروق.



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للجوانب الفنية لمستوى الأداء لسباحة الفراشة

مناقشة النتائج:

توضح نتائج جدولي (6، 7) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر ولصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (-

17.97%، 42.31%)، كما توضح نتائج جدولي (8، 9) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء لسباحة الفراشة ولصالح القياس البعدي كما تراوحت نسب التحسن ما بين (-20.15%، 45.97%).

وبهذا يتحقق فرضي الدراسة وينص على:

1. لبرنامج التمرينات النوعية المقترح تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعب السباحة.

2. توجد فروق في نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعب السباح لصالح القياس البعدي.

يرجع الباحث هذا التقدم الحادث في القياسات البعدية ودلالة الفروق في مستوى الأداء لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة إلى تأثير التمرينات النوعية قيد البحث، وهي نتيجة إيجابية لاستمرار عينة الدراسة بانتظام في الوحدات التعليمية اليومية طوال فترة تطبيق البرنامج المقترح، حيث تم وضع البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية لتنمية مستوى الأداء لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة حيث كان الاعتماد الأول على شكل وطريقة الأداء، مما أدى إلى الارتقاء مستوى الأداء للسباحتين.

كما يرى الباحث أن من أهم ما يتميز به برنامج التمرينات النوعية المقترح هو مراعاة مبدأ خصوصية التعليم أثناء إعداد البرنامج وذلك اتفاقاً مع ما يشير إليه طلحة حسين وآخرون (1997م) إلى أن مبدأ خصوصية التعليم يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التعليم بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكلما كانت التمرينات أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريب أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات الرياضية وظروف المباريات (10: 48).

كما يتفق الباحث في الرأي مع عصام عبد الخالق (1999م) حيث يرى أنه للوصول إلى مستوى الإتقان المهاري يجب أن يكون برنامج التمرينات النوعية يتسم بالانسائية والدقة والدرجة العالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد بالجهد (12: 168).

وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من، صبحي حسونة (1998م) (9)، ياسر دحروج (200م) (19) حيث أثبتت أن يمكن تحسين وتطوير القدرات الحركية والمهارية باستخدام تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري.

كما تشير نتائج دراسة محمد محمد عبد العزيز (2004م) على أن برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على مستوى اللاعبين سواء في تنمية القوة والمرونة الخاصة أو على مستوى الأداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازي الحركات الأرضية والمتوازيين (17).

كما يرى حازم حسن محمود عبد الله (2004م) أنه يمكن استخدام البرامج التي تعتمد على التمرينات النوعية لتحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازي (5).

ويتفق في الرأي سمير مصطفى العجمي عام (2007م) حيث يرى أن استخدام برامج التمرينات النوعية تؤدي إلى الإتقان المهاري لرياضة الكارتيه (8).

كما توصل كل من محمد أحمد الشامي ونبيل عبد المنعم محمود (2004م) إلى أن هناك تأثير إيجابي واضح للتمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسين الأداء على جهاز حصان الحلق لناشئ الجمباز بمحافظة الشرقية (15).

ويتفق في الرأي عادل عبد البصير عام (1994) حيث يرى أن التعليم باستخدام نفس المجموعات العضلية المشاركة في الأداء يعود بالفائدة على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية (11): (154).

وتشير نتائج دراسة كل من أمل مهيب النجار ومحمود بنداري حصوة (2004م) إلى أن استخدام برنامج التمرينات الزوجية النوعية له تأثير إيجابي على بعض القدرات الحركية الخاصة لبعض الوثبات في مادة التمرينات (4).

كما تشير دراسة محمد مرسل عام (2007م) إلى أن استخدام البرامج التعليمية للتمرينات الزوجية النوعية لها تأثير إيجابي واضح على تنمية الكفاءة البدنية وبعض مكونات الجسم ومستوى الأداء المهاري للمبارزين تحت 14 سنة (18).

وفي هذا الصدد يلقي دينسي Denise (2002م) الضوء على أهمية استخدام التمرينات النوعية في إعداد اللاعبين، حيث أن تأثير التمرينات النوعية مرتبطة بمطابقتها للأداء المهاري، والسبب في ذلك أن التركيز على تدريب العضلات العاملة في الأداء الحركي المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم الحركي نتيجة تنمية مستوى الصفات البدنية المطلوب توافرها لأداء المهارة بإتقان (42: 95)، ويتفق معه محمد حسن علاوي (1994م) حيث يرى إن التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الصفات البدنية والمهارات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس (21: 154).

ويرى الباحث أن العلاقة طردية بين كل من الصفات البدنية والأداء المهاري فكلما كان هناك تحسن بالمستوى الفني لسباحتي الزحف على الصدر والفراشة كلما كان هناك تحسن بمستوى العناصر البدنية الخاصة والمساعدة لأداء المهارة بنجاح والعكس صحيح فمن خلال تنفيذ البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية بجزء الإعداد البدني الخاص بالوحدة التعليمية أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري الذي أثر بالطبع على المستوى البدني بصفة عامة ومستوى الصفات البدنية الخاصة بسباحتي الزحف على الصدر والفراشة بصفة خاصة ويتفق هذا مع ما توصل إليها الباحث نتيجة تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح.

لذلك يعزى الباحث التقدم الحادث في القياسات البعدية ودلالة الفروق في اختبارات الأداء البدني (قدرة ذراعين- قدرة رجلين- سرعة- تحمل- دقة) إلى تأثير البرنامج التمرينات النوعية والذي روعي فيه ضروره التوسع في أداء التمرينات داخل كل وحدة تدريبية، وضرورة أن تتناسب في شكل الأداء مع نفس المسار الحركي لأداء مهارات السباحة قيد الدراسة مما كان له تأثير إيجابي انعكس بصورة واضحة في زيادة إتقان وسرعة أداء هذه المهارة.

ويتفق مع هذه النتيجة كلا من كمال عبد الحميد، عماد الدين عباس، سامي محمد علي (1999م) (21) على أن برامج التمرينات النوعية العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لأحداث التقدم المطلوب بدنيا ومهاريا.

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن استنتاج الآتي:

- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر.
- تراوحت معدلات نسب للتغير بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء سباحة الزحف على الصدر ما بين (-17.97%، 42.31%).
- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لسباحة الفراشة.
- تراوحت معدلات نسب للتغير بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى أداء سباحة الزحف على الصدر ما بين (-20.15%، 45.97%).

التوصيات:

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

- استخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير مستوى الأداء السباحة الزحف على الصدر.
- استخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير مستوى الأداء سباحة الفراشة.
- إجراء مقارنات بين طريقة التعليم باستخدام التمرينات النوعية وطرق التعليم المختلفة.
- تطبيق التمرينات النوعية على متغيرات بدنية ومهارية مختلفة.

المراجع العربية:

1. إبراهيم سعيد عيد حسانين (2002) تقويم الأداء الفني في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
3. أمال شفيق عزب، مرفت علي سليم عزب: دراسة مقارنة لمستوى القلق بمقياس تايلور وجهاز ريلاكسوميتر وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الأول: الرياضة في مصر - الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، 1994م.
4. أمل مهيب النجار، محمود بنداري، تأثير برنامج تمرينات مقترح على تنمية الكفاءة البدنية وبعض مكونات الجسم ومستوى الأداء المهاري لبعض الوثبات في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية - مجلة البحوث التجارية - كلية التربية الرياضية بنات - المجلد الأول - جامعة الزقازيق - 2004م.
5. حازم حسن محمود عبد الله: أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين - المجلة العلمية - كلية التربية الرياضية بالإسكندرية - جامعة الإسكندرية - 2004م.
6. حمدي حسين عبد الرحمن إبراهيم: "دراسة أثر المهارات الهجومية على إحراز النقاط في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، 1989م.

7. راندا شوقي حمزة: تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهاري دفع ونظر الكرة في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2002م.
8. سمير مصطفى العجمي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني لرياضة الكارتيه- رسالة ماجستير- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط- 2007م.
9. صبحي حسونة: أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعب التايكندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1998م.
10. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول 1997م.
11. عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه وتطبيقاته)، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، برفؤاد، 1994م.
12. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية ط9، الإسكندرية 1999م.
13. علي ذكي وآخرون: السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
14. كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي: الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999م.
15. محمد أحمد الشامي، نبيل عبد المنعم محمود: التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في الأداء على جهاز حصان الحلق- كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الزقازيق- المجلد الأول 2004م.
16. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ط13 دار المعارف، القاهرة، 1994م.
17. محمد محمد عبد العزيز: تأثير برنامج تمرينان نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة لناشئ الجنباز المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والبدنية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط- جامعة أسيوط- 2004م.
18. محمد مرسل حمد ارياب: تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت 14 سنة- مجلة نظريات وتطبيقات- كلية التربية الرياضية- جامعة الإسكندرية- 2007م.

19. ياسر عيسى دحروج: تأثير القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشاهدة الأداء الحركي بالانتقال على مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشي الكارتيه من (11-12) سنة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير جامعة الإسكندرية 2000م

المراجع الأجنبية:

20. Avera Mckennan : Private Swimming Lessons , Avera Mckenan Fitness Center, 2006
21. Denise-D.B ;(2002):"The relationship between athletic identity elite athlete self-esteem ,coping ,and pathology in elite athletes" ;PhD, the University of North Carolina.
22. Matt-J ;(2006):Sport psychology A Student's Handbook; Routledge, USA.
23. MichaeI-S,Jim-G;(2006):''Effect of psychological Skills Training on Swimming performance and positive psychological development"; international journal -of- sport -and exercise psychology.vol4(2)Jun.
24. Ray P.S. : Specific Exercises For Athletes Washington Pabhesher, 1991.

تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء الفني في سباحتي الزحف على الصدر والفراشة

د* إبراهيم سعيد عيد حسانين

ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التعليم تؤيد أهمية استخدام التمرينات النوعية وهذا النوع من التعليم الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تحسين مستوى الأداء الفني كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري.

ومن خلال تواجد الباحث في المجالين الأكاديمي والتطبيقي كمدرّب للسياحة، فقد لاحظ تركيز المدربين في السباحة على المتغيرات البدنية والمهارية بشكل عام، وخلو الوحدة التعليمية من التمرينات النوعية أثناء الإعداد الخاص للاعب السباحة مما قد يكون له الأثر السلبي على إتقان السباحة بأنواعها بشكل عام وسباحتي الزحف على الصدر والفراشة للاعبين بشكل خاص، فالتساؤل الذي يدور بخاطر الباحث ماذا لو شغلنا الجزء الخاص بالإعداد البدني في الوحدة التعليمية مستخدمين مجموعة من التمرينات النوعية يكون أسلوب الأداء متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب الأداء الفني في سباحتي الصدر والفراشة.

الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج تمكن استنتاج الآتي:

- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف على الصدر.
- تراوحت معدلات نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء سباحة الزحف على الصدر ما بين (-17.97%، 42.31%).
- برنامج التمرينات النوعية له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لسباحة الفراشة.
- تراوحت معدلات نسب للتغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء سباحة الزحف على الصدر ما بين (-20.15%، 45.97%).

التوصيات:

في ضوء ما خلصت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات وعينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات

الآتية:

- استخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير مستوى أداء سباحة الزحف على الصدر.
- استخدام برنامج التمرينات النوعية قيد الدراسة لتطوير مستوى الأداء سباحة الفراشة.
- إجراء مقارنات بين طريقة التعليم باستخدام التمرينات النوعية وطرق التعليم المختلفة.

(*) مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

Effect of exercise on the quality level of technical Performance In Spaana crawl on the chest and the Butterfly

Dr. Ibrahim Saeed Hassanein

There were several trends in education supports the importance of using qualitative and exercises of this type of education up to the maximum degree of specialization in improving the performance level of technical quality and quantity and timing according to the use of instant muscles or muscle groups within the skill performance.

It is through the presence of a researcher in the areas of academic and applied as a coach for swimming have noted the focus trained in swimming on the variables of physical and skill in general, and free educational unit of the exercise of quality during the setup of the player pool, which could have a negative impact on the mastery of swimming types in general and Spaana crawl Sadr and the Butterfly to the players, in particular, which is taking place Valtsaal of dangers researcher what if our main section on the preparation of physical, education unit in a group of users to exercise quality performance style is similar to a large degree with the style of performance art in the chest and the Butterfly Spaany.

Conclusions:

Within the research sample and the findings of the researcher can conclude from the results of the following.

Exercise program quality has a positive effect on improving the level of Performance for swimming crawl on the chest.

Rates of change of the ratios between the tribal and dimensional measurements in the level of performance of the pool crawl on the chest between (-17.97%, 42.31%).

Exercise program quality has a positive effect on improving the performance level of the butterfly.

Rates of change of the ratios between the tribal and dimensional measurements in the level of performance of the pool crawl on the chest between (-20.15%, 45.97%)

Recommendations:

In light of the findings of the study findings and conclusions of the research sample and the researcher recommended the following recommendations:

The use of quality exercise program under study to develop a level of performance swimming crawl on the chest.

The use of quality exercise program under study to develop a level of performance butterfly.

Make comparisons between the way of quality education using the exercises and methods of education.