

## "إستخدام تدريبات تحسين الأداء بأسلوب التنافس للارتقاء بشكل الأداء المهارى والسرعة لدى سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع".

\* د. طاهر حسن الشاهد

\* د. صلاح مصطفى منسي

### مقدمة ومشكلة البحث :

أن سباق الفردى متنوع يحتل إحدى التحديات الكبرى فى رياضه السباحة التنافسية ، حيث أن سباحة الفردى متنوع خلال التدريب والمنافسة تمثل أساساً فلسفياً للتدريب لاي برنامج تدريبي ، فكل سباح لديه الفرصة ليكتشف ذاته ويطور طاقته الكامنة فى كل الطرق الأربعة لهذا السباق ، والتنافس يعتبر أمراً ضرورياً لتطوير سباح الفردى متنوع وذلك من خلال تنمية المهارة والسرعة اللتين يمكن تحديدهما والتدريب عليهما .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع من أكثر السباقات التى تتعدد فيها صور الأداء المهارى وأول ظهور لهذا السباق على المسرح الاولمبى كان فى أولمبياد مدينة مكسيكو عام ١٩٦٨ ، ثم استبعد عام ١٩٧٦ فى أولمبياد كندا ، وأخيراً أعيد إلى جدول المنافسات الأولمبى فى دورة لوس أنجلوس بأمريكا عام ١٩٨٤ ، فهو كسباق بطولى فى كل المستويات ناشئين/ عمومى سـيظل عاملاً حافزاً لتطوير مختلف طرق وتكنيكيات رياضة السباحة التنافسية (٢٨ : ٧٣) .

ويوصى عادل فوزى ، محمود حسن ، مصطفى كاظم ، محمود عنان نقلا عن كونسلمان Councilman المدربين بالتدريب على الطرق الخمسة (الحررة - الصدر - الفراشة - الظهر - المتنوع) ومهما اختلفت المراحل السنية التى يقوم بتدريبها (٩ : ١٢١) .

ونتيجة لطفرة المعلومات النظرية والعملية التى وفرتها المؤلفات والأبحاث العلمية فى مجال السباحة التنافسية فى العقدين الآخرين حدث تقدم هائل فى الأداء التكنيكى لسباحة المسافات القصيرة ، وشمل ذلك مختلف جوانب الأعداد المتكامل للسباح .

- 
- \* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس
  - \*\* مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

ويوضح جمال علاء الدين وآخرون (١٩٨٠م) أن الحرص على ترشيد عملية التدريب يتطلب استحداث واستخدام الوسائل والأجهزة التدريبية التي تعمل على تنمية المجموعات العضلية الأساسية للنشاط البدني المختار بما يتيح لها التزام العمل في إطار التركيب الكينماتيكي والديناميكي للمهارة الحركية المؤداة والذي يعمل بدوره على تحقيق الغرض الأساسي للمهارة بصورة أفضل (٥ : ٢١) .

ويوضح محمد عبد الدايم (١٩٨٤م) على أن اللاعب هو محور العملية التدريبية وأنه كائن حي ديناميكي دائم التطور والنمو ، لذا فإن البرامج التدريبية يجب أن تتناسب من حيث السن ، الجنس ، حاجاته ، الفروق الفردية ، الخبرات السابقة ، المستوى المهاري (١٩ : ١٣٥) .

ويؤكد على ذلك محمد توفيق الوليلي (١٩٨٠م) حيث يشير إلى ضرورة الاهتمام بالناشئين والتركيز على التدريب المهاري والبدني لامكانية الوصول إلى المستويات العليا ، وذلك من خلال التدريبات التطبيقية الخاصة بتنمية الخصائص الحركية الأساسية (١٤ : ٣) .

كما يرى عصام الوشاحي (١٩٨٣م) أن التركيز على السن المبكرة يساعد المدرب على الوصول باللاعبين إلى قمة اللياقة البدنية والفنية ذلك لأن اللاعبين الصغار بوجه عام لديهم القدرة على التكيف من الناحية الفسيولوجية للجسم لأن الشكل الأساسي للأداء الفني الكامل يتم في المرحلة السنوية من (١١ - ١٨ سنة) وهي من أحسن مراحل التعليم والتدريب (١١ : ٦٩) .

ولما كان المستوى المهاري يبني بالضرورة على الأداء الفني فلا بد من الاهتمام بتنمية الأداء المهاري عن طريق ربطه بالأداء البدني التنافسي في هذه المرحلة ، وقد تعددت طرق التدريب المختلفة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري أملا في الوصول إلى المستويات العليا .

وأسلوب التنافس يستخدم كأسلوب يساعد على التقدم والارتفاع بمستوى المهارات البدنية في نوع النشاط الرياضي وذلك عن طريق المباريات والمنازلات والسباقات ، ووجود التنافس في أي عمل يساهم بدرجة كبيرة في نجاحه وإنجازه بصورة أفضل وأسرع وفي المجال الرياضي يظهر ذلك بصورة واضحة خاصة في المستويات الرياضية العاليه .

فالتنافس نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أفضل مستوى ممكن ، ولا يوجد نشاط رياضي يخلو من المنافسة سواء جماعية أو فردية ، فهو يعتبر نوع من أنواع الاختبار لكفاءة الفرد واستيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه ، ويرى محمد علاوي ١٩٧٥ أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو

الوصول لأعلى المستويات الرياضية ، إذ أنه يسهم في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ويعوده على التوقيت السليم وسرعة الاستجابة مع الاقتصاد في المجهود المبذول إلى أقصى ما يمكن ؛ كما يسهم في الارتقاء بجميع الوظائف العقلية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور إذ أن الفرد يستخدم كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن أثناء التنافس ( ١٥ : ١١٢ ) .

ويضيف كوسنتزوف Kusnezov (١٩٧٢م) أنه يجب التدريب على المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل للمهارات وهذا مرهون بأحداث تغييرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التي يتم نقلها إلى العضلات النشطة ويتطلب ذلك تناسقاً جيداً في نشاط المراكز العصبية حيث أن النشاط العضلي أثنائها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الإشارات العصبية وهذا يتم عن طريق تمارين المنافسة التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها ( ٣٢ : ١٨٤ ) .

ويذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) أنه من الضروري لضمان وإتقان المهارات الحركية والعمل على تثبيتها في غضون المنافسة أن يقوم الفرد الرياضى بأداء المهارة والتدريب عليها تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة كما يصادفه الفرد في المنافسات الرياضية ( ١٧ : ٢٧ ) .

وفي السباحة التنافسية حيث يتحرك السباح خلال الوسط المائي معتمداً على حركات الذراعين والرجلين لانتاج القوة المحركة للتغلب على المقاومات المائية التي تعيق تقدم الجسم لإنجاز المسافات المحددة في أقل زمن وتحقيق هدف السرعة ، فإنه لا سبيل إلى ذلك إلا بأداء جيد يتفق والمبادئ الفنية والأسس الميكانيكية ، من خلال تدريباً مستمراً ومنظماً مع تصحيح كافة الأسباب التي تعوق التطبيق الصحيح للأداء المهارى ( ٨ : ٤٥٥ ) .

ويعتبر سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع من أكثر السباقات التي يتعدد فيها الأداء المهارى ، حيث يستخدم السباح خلاله أربع طرق مختلفة للسباحة ، كما يستخدم أنواعاً مختلفة للدوران مع تغيير الأداء من طريقة سباحة لأخرى ، لذا يعتبر ذلك السباق من السباقات التي تتطلب تمتع السباح بقدرات توافقية كثيرة ( ٢٨ : ٧٣ ) يتم اكتسابها وتطويرها من خلال اللجوء لتدريبات تحسين الأداء لمختلف مهارات طرق السباحة والبدء والدوران في مراحل تدريب الناشئين وخاصة مرحلة ١٥ سنة والتي تعتبر طفرة نمو طبيعية للعديد من القدرات للسباح كالرشاقة والتوافق مما يجعل هذه المرحلة السنوية من أفضل المراحل للتدريب على المهارات الحركية وأيضاً كواجب تدريبي أساسى ضمن

محتوى الوحدة التدريبية (٢: ٢٧٥) ، (١٠: ١٣٤) ، (١٢: ١٤٤) ، (١٨: ١٤١) ، (٢٨: ١٨-٦٥) ، (٣٣: ٤٠٧-٥٤٣) ويعبر الأداء الحركى عن القدرة على انقباض مجموعة من العضلات المطلوبة والتي تعمل تحت توجيه حسي لتنفيذ الواجب الحركى بدقة واقتصاد فى الجهد (٧: ١٣) .

وتدريبات تحسين الأداء كاداء حركى مهارى فنى تحتل اهمية بالغة فى مجال التدريب الرياضى ، فهى تختص بالجوانب التوافقية فى الأداء الرياضى ، بايجاد علاقات متبادلة بينها وبين المهارات الحركية (٣: ٢٨٤) ، ولإيجاد هذا التوافق والتناسق لانتاج أقصى قوة وأقل مقاومة يجب أن يتضمن الأداء الحركى الاستخدام الأمثل للمجموعات العضلية ويتفق كل من " بوتشو Bushier (٢٣: ١٥) وسميث Smith (٣٦: ٤٣) ، كنباب Knapp (٣١: ٣) على أن ذلك يعد شكلاً من أشكال المهارة التى تهدف إلى أداء عمل هادف واقتصادى بتناسق حركى وسرعة وإتقان .

وقد حدد " هارا Hare " ( ٣٠: ٢٣٨) أهم الأسباب التى تعيق التوصل إلى طريقه الأداء الصحيحة وتؤدى إلى ظهور الأخطاء وكذلك تأخر مستوى السرعة ، هو سوء المعرفة والفهم للنواحي الفنية الخاصة ( التكنيك ) وعدم كفاية الاستعداد البدنى .

وتدريبات تحسين الأداء هى مجموعة من التمرينات الحركية الخاصة بمهارات السباحة تساعد السباح على تحسين الأداء الميكانيكى والفنى لضربات الذراعين والرجلين وكذلك التنفس ، وهى يمكن استخدامها فى أى مرحلة سنيه ، ويستخدمها بصفة مستمرة خلال تدريباتهم اليومية سباحى الأولمبياد الحاصلون على ميداليات أوليمبية ، وهذه التمرينات هى نفسها التى سبق لهم استخدامها فى مراحل بدايتهم الأولى فى مرحلة ٨ سنوات ، وهذه التمرينات تساعد فى تحقيق أهداف عديدة منها جعل عملية التدريب والتعليم أكثر فاعليه وتشويق لكل من المعلم والسباح ، وكذلك المساهمة فى تحسين الأداء الفنى ، والمساعدة على تحقيق إنجازا رقمياً متميزاً من خلال التطبيق الصحيح للمتطلبات الفنية للأداء المهارى لطريقة السباحة التى يودها السباح خلال المنافسة ( ٢٨: ١٦-١٨) ، ( ٣٧: ١-١٢) .

وينصح فيتز جرا لد G. Fitzgerald بضرورة عدم ابتعاد السباحين خاصة سباحى المستويات العليا عن استخدام تدريبات تحسين الأداء ، وأن يهتموا بدراسة أدائهم باستمرار ومحاولة تعديله وتطويره ، وضرورة عند ملاحظة أى أخطاء فى الأداء الفنى للسباحين فيجب على المدرب توضيح ذلك لهم والعمل على اصلاحه من خلال التطبيق الصحيح لتمرينات الأداء الفنى ثم استمرار العملية التدريبية فى ظل هذا المنهاج ( ٢٩: ١١١-١١٤) .

ويؤكد بومان B. Bowman أن تدريبات تحسين الأداء تستخدم لكل طرق السباحة ويرى أنها خطوات لاصلاح طريقة السباحة ككل وهي مكمله لمكونات الوحدة التدريبية (٤٥-٤٠: ٢٥) ويشير أيجور Igor مدرب فالديمير سالنكوف Salnkov.v. الى أنه يستخدم برامج تحسين الأداء عن طريق التحليل السينمائي والفيديو لكل من ثوابت السباق (البدء - شرائح مراحل السباق - الدوران) وذلك لطرق السباحة الأربعة ، ويزيد الاهتمام بهذه البرامج خلال فترة الصيف اى مرحلة التدريب الاساسى وكذلك مرحلة ما قبل المنافسات فى خلال الوحدة التدريبية (٢٥: ٧١-٧٦) .

وتدريبات تحسين الأداء من التمرينات التى تلقى بعناء عصبى شديد على السباح نظراً لمتطلباتها من قدرات الأداء الحركى التوافقى المعقد خلال أدائها ، حيث يتصف من يؤديها بكفاءة بأنه متميز وقادر على الإنجاز الرياضى وما يتسم به من إمكانية تحقيق لمستويات رقمية هى الهدف النهائى من تلقى العبء التدريبى لسنوات عديدة ، وقد أوضحت العديد من المؤلفات المتخصصة (١٣: ٤٦) ، (٣٤: ١٩٨) ، (٣٣: ٥٨٢) أن تدريبات تحسين الأداء هامة جداً للسباح ورغم تلك الأهمية يوجد بعض الإهمال فى استخدامها خلال تنفيذ برامج التدريب .

وقد أهتم الباحثان بهذا النوع من التدريبات حيث أن لها أهمية كبرى فى تصحيح الأخطاء وتحسين الأداء الفنى والمهارى لجميع المراحل الفنية فى طرق السباحة الأربعة ( وضع الجسم - وضع الرأس - حركة التنفس - حركات الذراعين والرجلين - التوقيت - التوافق ) بجانب أن الاتحاد الدولى للسباحة ولجانته الفنية توالى الأهمية المتوالية فى تدعيم كل ما يساهم فى تحقيق إنجازات رقمية جديدة لسباحى العالم وكذلك بدأت الاتحاد الإقليمية فى توجيه مدربيها حتى يسلكوا طريق الأعداد المتكامل للسباح من خلال أتباعهم للجديد من الاتجاهات الحديثة فى تدريب السباحة وما يحتويه من عناصر أهمها الاستعانة بتدريبات مستمرة تساهم فى تحسين وتصحيح الأداء المهارى والفنى لكافة ثوابت السباق وطرق السباحة المختلفة (٢٨: ١٦-٦٥) ، (٣٧: ١-١٢) .

كما لاحظ الباحثان أن هناك قصوراً من جانب المدربين بالأندية المصرية فى استخدام تدريبات تحسين الأداء بالدرجة والصورة التى يمكن الاستفادة من مميزاتهما ، الأمر الذى يقلل من الفعالية المرجوة من هذه التدريبات فى التأثير الإيجابى على تحسين الإنجاز الرقمية للسباح ، ومن جانب آخر لاحظ الباحثان قلة المراجع المتخصصة التى تناولت أهمية وقيمة تدريبات تحسين الأداء (١: ٢٠٧-٢١٦) ، (٢١: ١٢٥-١٢٨) وضرورة استخدامها بصورة مستمرة طوال فترات الموسم التدريبى ، لذلك رأى الباحثان إجراء هذا البحث لالقاء الضوء على أهمية وجدوى تمرينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس على شكل الأداء المهارى والسرعة لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

## هدف البحث :

- التعرف على أثر استخدام تدريبات تحسين الأداء بأسلوب التنافس على شكل الأداء المهارى والسرعة لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلى والبعدى لشكل الأداء المهارى والسرعة لطرق السباحة الأربعة وزمن ٢٠٠ متر فردى متنوع لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين القبلى والبعدى لشكل الأداء المهارى والسرعة لطرق السباحة الأربعة وزمن ٢٠٠ متر فردى متنوع لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا فى القياسيين البعدين لشكل الأداء المهارى والسرعة بين المجموعة التجريبية ( التى تستخدم تدريبات تحسين الأداء بأسلوب التنافس ) والمجموعة الضابطة التى تستخدم ( تدريبات تحسين الأداء بالطريقة العادية ) لصالح المجموعة التجريبية .

## المصطلحات المستخدمة :

يضع الباحثان بعض التعريفات الإجرائية والتى تتمشى مع طبيعة الدراسة :

### تدريبات تحسين الأداء :

- " هى مجموعة تمرينات خاصة بتطبيق أجزاء الأداء الفنى المثالى لكل طريقة من طرق السباحة بداية من حركات الذراعين وضربات الرجلين ووضع الجسم وتحقيق اتزانه ، بما يحقق الانسيابية الكاملة والتى يسهم فيها التطبيق الصحيح لقوانين الحركة " .
- " هى تمرينات فنية لطرق السباحة تساعد على التطبيق السليم لميكانيكية الحركة فى السباحة التنافسية " .

### التنافس الرياضى :

- " هو نوع من أنواع الاختبار لكفاءة الفرد واستيعابه للمهارات والتدريبات الرياضية " .
- " هو نشاط يحاول فيه الفرد الرياضى احراز الفوز وتسجيل أفضل مستوى ممكن " .
- " التنافس يعمل على تحقيق الحاجة الى الاتجاز عن طريق أصابه هدف أو كسب نقطة " .
- " التنافس يكون له أثره فى الإقبال على التعلم " .
- " التنافس يعمل على تنظيم العمل الجماعى وتنظيم عمل الجماعة هو شرط لنجاح التعلم " .

## اسلوب التنافس :

- " هو أهم شكل تدريبي يساهم فى تطوير الحالة التدريبية وبناء مستوى إنجاز عالى " .
- " هو عملية لها دور فى نطاق العملية التدريبية وتوجيه مستوى الإنجاز ، أى هى أسلوب حاسم من اساليب تطوير المستوى " .

## أسلوب (شكل) الأداء المهارى :

- " هو الأداء الفنى المثالى لطريقة السباحة المعينة والذى يحقق للسباح أفضل أداء ممكن يساهم فى تحقيق انجاز رقمى متميز " .

## اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي لمناسبته لموضوع البحث .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث من سباحى المنافسات تحت ١٥ سنة بنادى الشمس وبلغ عددهم ٢٠ سباحاً . قسمت إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة . وقد تمت القياسات بحوض السباحة بنادى الشمس " قانونى " ٥٠ متر x ٢٥ متر .

## شروط اختبار العينة :

- ألا تقل الخبرة التنافسية عن ٣ سنوات .
- المشاركة فى سباق ٢٠٠ متر فردي متنوع فى مستوى بطولات المنطقة والجمهورية .

## القياسات القبليّة :

لأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث فقد أجريت بعض القياسات ذات الصلة بموضوع البحث وهى العمر والطول ، والوزن ، الخبرة التنافسية ، درجة شكل الأداء المهارى ، السرعة ، ولقد تم حساب معامل الالتواء لعينتي البحث للتأكد من تجانس أفراد كل عينة منهما ، يوضح ذلك الجدول التالى (١) .

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

المجموعة الضابطة ن = 10				المجموعة التجريبية ن = 10				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	وسيط	ع	س -	معامل الالتواء	وسيط	ع	س -		
1ر.1-	167	165	172ر8	2ر5-	169	160	170ر2	شهور	العمــــــــــــر
2ر4	100	394ر	109ر3	9ر5-	107	3ر05	107ر8	سم	الطــــــــــــول
3ر4	53ر	359ر	52ر3	35ر3	52ر	3ر74	53ر2	كجم	الــــــــــــوزن
17ر-	3	74ر	3ر1	17ر-	3	74ر	3ر1	سنة	الخبرة التنافسية
صفر	4	95ر	45ر	1ر1	4	97ر	4ر6	درجة	الأداء المهارى
23ر	4	107ر	43ر	39ر	4	84ر	4ر4	درجة	الظهر
32ر	4	67ر	44ر	32ر	4	107ر	4ر4	درجة	الصدر
43ر	6	342ر	57ر	41ر	6	67ر	57ر	درجة	الحرارة
29ر	12ر8	11ر1	12ر9	18ر	12ر8	1ر01	12ر88	ثانية	سرعة 15 متر
36ر	13ر2	87ر	13ر21	63ر	13ر2	87ر	13ر17	ثانية	الظهر
21ر-	13ر1	90ر	13ر17	7ر0-	13ر1	84ر	13ر02	ثانية	الصدر
04ر	11ر3	57ر	11ر28	46ر	12ر1	59ر	11ر31	ثانية	الحرارة
73ر	162	342ر	162ر	79ر2	162	3ر80	162ر3	ثانية	زمن 200 فردى متنوع

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لمجموعتي البحث في جميع القياسات القبلية قد انحصرت بين (3+ ، 3-) مما يدل على تجانس كل مجموعة من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات ، وهذا يؤكد على أن كل منها يمثل مجتمعا اعتدالي التوزيع في هذه القياسات .

كذلك تم إيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض المتغيرات (السن/الطول/الوزن/الخبرة التنافسية) التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي وشكل الأداء المهارى والسرعة لطرق السباحة الأربعة وأيضا زمن سباحة 200 متر فردى متنوع ، بالجدول التالي رقم (2) .

جدول رقم (٢) تكافؤ مجموعات البحث في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		قيمة ' ت ' المحسوبة
		ع	س -	ع	س -	
العمر	شهور	١٧٠ر٢	١٧٢ر٨	٤ر١٩	٤ر١٩	٩١١
الطول	سم	١٥٧ر٨	١٥٨ر١	٣ر٤١	٣ر٤١	٦٤٩
الوزن	كجم	٥٣ر٢	٥٢ر٣	٣ر٥٩	٣ر٥٩	٤١٨
الخبرة التنافسية	سنة	٣ر١	٣ر١	٧ر٤	٧ر٤	صفر
الأداء المهارى الدوفن	درجة	٤ر٦	٤ر٥	٨ر٥	٨ر٥	٢٠٠
الظهر	درجة	٤ر٤	٤ر٣	٩ر٥	٩ر٥	٢٤٢
الصدر	درجة	٤ر٤	٤ر٤	١ر٠٨	١ر٠٨	صفر
الحرارة	درجة	٥ر٧	٥ر٧	٦ر٨	٦ر٨	صفر
سرعة ١٥ متر الدوفن	ثانية	١٢ر٨٨	١٢ر٩	١ر١١	١ر١١	١١٣
الظهر	ثانية	١٣ر١٧	١٣ر٢١	٩ر١	٩ر١	٣٧٨
الصدر	ثانية	١٣ر٢٠	١٣ر١٧	٩ر٠	٩ر٠	١٥١
الحرارة	ثانية	١١ر١٣	١١ر٢٨	٥ر٧	٥ر٧	٦٨٠
زمن ٢٠٠ متر متنوع	ثانية	١٦٢ر٣٠	١٦٢ر٥٥	٣ر٤٢	٣ر٤٢	١٥١

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.١) تساوى ٢ر٥٨

\*\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٥) تساوى ١ر٩٦

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع القياسات القبلية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جـ - وسائل جمع البيانات :

استعان الباحثان بالأدوات التالية لجمع البيانات :

- ١- مجموعة تدريبات تحسين الأداء Swimming drills عن الاتحاد السويسرى للسباحة سبتمبر ١٩٩٦م ، وأيضاً عن الاتحاد الدولى للسباحة ١٩٨٨م والخاص منها بسباح الفردى متنوع ، وتم انتقاء التدريبات الأكثر ملائمة لطبيعة ومستوى سباحى عينة البحث لتحقيق أفضل مستوى أداء ممكن بجانب مساهمتها فى تنمية السرعة للسباح (مرفق ١) .

وتم تحديد مجموعة التدريبات التي استخدمتها المجموعة التجريبية وفق القراءات المرجعية وخبرة الباحثان في مجال تدريب السباحة التنافسية بحيث يراعى فيها الآتى :

- أن تتماشى مع طبيعة شكل الأداء المهارى لطرق السباحة الأربعة المستخدمة فى سباحة الفردى متنوع ( مبدأ الخصوصية ) .

- مراعاة (مبدأ التدرج) فى تطبيق تدريبات تحسين الأداء بحيث تسير من السهل الى الصعب .
- ملاءمتها لتطبيق أسلوب التنافس أثناء استخدامها داخل الوحدة التدريبية اليومية .
- وقد تم عرض مجموعة التدريبات المقترحة من قبل الباحثان على عدد من الخبراء .

٢ - اختبار تقييم شكل الأداء المهارى لتحديد الدرجة المستحقة للسباحين فى أداء طرق السباحة الأربعة ( الدولفن /الظهر/الصدر/الحرّة) بواسطة لجنة من المحكمين الخبراء فى مجال السباحة ، تقوم اللجنة بإعطاء درجة تقديرية من (١٠) عند السباحة لمسافة ٢٥ متر لكل نوع من أنواع طرق السباحة كل على حدة ، ولقد شارك فى عملية التقييم ثلاثة أعضاء هيئة تدريس بكليات التربية الرياضية ويعملون بمجال تدريب السباحة لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات ، وقد تولوا تقييم مستوى الأداء المهارى قبل وبعد تنفيذ البرنامج وكذلك تم عرض مجموعة التدريبات المقترحة عليهم لتحديد المناسب الملائم منها للسباحين أفراد عينة البحث .

٣ - اختبار بوتشر Bushier لقياس السرعة القصوى فى السباحات الأربعة ( الدولفن / الظهر / الصدر/الحرّة) لمسافة ٢٥ متر ، حيث يتم أخذ زمن سباحة ١٥ متر وفق الإجراءات المتبعة فى أداء الاختبار (٢٤ : ١٨١) (مرفق ٢) .  
المعاملات العلمية للاختبار :

ترجع الأسباب التى دعت الباحثان لاختيار هذا الاختبار أنه يقيس الغرض المراد قياسه ، مع وجود تعليمات محددة وواضحة له ، وسبق تطبيقه فى المجال الرياضى فى العديد من البحوث والدراسات كارم متولى ( ١٣ : ٦ ) ولقد تم استخراج معامل الثبات للاختبار ، وذلك بطريقة إعادة الاختبار (test-retest) على عينة عشوائية من السباحين من غير أفراد عينة البحث ، ومنها تم حساب الصدق الذاتى عن طريق حساب الجذر التربيعى لمعامل الثبات ، والجدول التالى يوضح قيم معاملات الصدق والثبات للاختبار الذى تم تطبيقه .

جدول رقم (٣) معاملات الصدق والثبات لاختبار السرعة

الصدق	الثبات	الاختبار
٩٩٤	٩٨٨	سرعة ١٥ متر

#### ٤ - الاجهزة والادوات :

وقد أستخدم الباحثان أجهزة وادوات لقياس متغيرات الدراسة التي تمثل أهمية لنجاح تدريبات تحسين الاداء وتمتع السباح بها يساهم في تحقيق هذا النجاح وهى :

- جهاز الرستاميتز لاقرب سم ← لقياس الطول .
- الميزان الطبى لاقرب نصف كجم ← لقياس الوزن .
- ساعات إيقاف لقياس الأزمنة لاقرب ١/١٠٠٠ ثانية .
- ١٥ متر سباحة من كل نوع ( دولفن / ظهر / صدر / حرة ) ، ٢٠٠٠ متر متنوع .
- أعلام لتحديد المسافات لقياس السرعة .

#### ٥ - الدراسات الاستطلاعية :

- تم اجراء الدراسة فى الفترة من السبت الموافق ١٤/١٢/١٩٩٦ الى الجمعة الموافق ٢٠/١٢/١٩٩٦ هدفها :
- التأكد من سلامة الادوات والاجهزة المستخدمة فى القياسات .
  - توضيح الهدف من البحث والتأكد من كفاءة اجراء القياسات من المساعدين .
  - تحديد الزمن الكلى لاداء تدريب تحسين لاداء داخل الوحدة التدريبية بالاسلوب العادى والاسلوب التنافس .

#### ٦ - تنفيذ تجربته البحث الأساسية :

تم تنفيذ تجربة البحث الأساسية وفق التسلسل التالى :

#### أولا : القياس القبلى :

تم إجراء القياسات القبلى للمتغيرات الخاصة بالبحث بحوض السباحة بنادى الشمس الرياضى والتي تم استخدامها فى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

ثانيا : تنفيذ تجربة البحث :

تم تطبيق التجربة على عينة البحث ( المجموعة التجريبية والضابطة ) فى المدة من الخميس الموافق ٢/١/١٩٩٧ إلى الخميس الموافق ٣/٧/١٩٩٧م بنفس حوض السباحة بنادى الشمس الرياضى حيث طبق على المجموعتين برنامج التدريب المائى المنفذ خلال تلك الفترة بكافه محتوياته واسسة العلمية من شدة وحجم وفترات راحة .

ولقد راعى الباحثان الشروط التالية أثناء تنفيذ التجربة الأساسية :

- توحيد مكان ووقت التدريب للمجموعتين وهو حوض السباحة بنادى الشمس .
- قيام أحد الباحثين بالمتابعة التدريبية للمجموعة الضابطة خلال فترة تطبيق تدريبات تحسين الأداء وطوال فترة تنفيذ تجربة البحث لضمان توحيد هذا المتغير .

- في حين قام الباحث الثاني بالمتابعة التدريبية لجزء تدريبات تحسين الأداء مع تطبيق الشنق التتافسي لها ولقد روعى أن يستمر معهم الباحث الثاني طوال فترة تنفيذ تجربة البحث لضمان توحيد هذا المتغير .

ثالثاً : القياس البعدي :

بعد انتهاء فترة تنفيذ تجربة البحث الأساسية ، تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث شكل الأداء المهارى لطرق السباحة الأربعة والسرعة لكل نوع منها ، وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، تحت نفس شروط القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة بواسطة منفذى القياسات القبليّة .

مناقشة نتائج البحث :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم " ت " المحسوبة للقياسيين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

قيمة " ت " المحسوبة	القياس القبلي ن = ١٠		القياس البعدي ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س -	ع	س -		
* ٢٨١٧٩	٩٧	٤٦	٧٤	٨١٠	درجة	الأداء المهارى الدولفن
* ٢٨١٥٩	٨٤	٤٤	٦٣	٦٨٠	درجة	الظهر
** ٢٨٤٢١	١٠٨	٤٤	٧٠	٦٦٠	درجة	الصدر
* ٣٠٥١	٦٨	٥٧	٨٠	٧٨٠	درجة	الحرّة
* ٢٨٠٣	١١٢	١٢٨٨	٨١	١٠٣٥	ثانية	سرعة ١٥ متر الدولفن
* ٢٨٠٣	٧٨	١٣١٧	٧٢	١١٢٨	ثانية	الظهر
* ٢٨٠٣	٨٤	١٣٢٠	٨٧	١٢٠٨	ثانية	الصدر
* ٢٨٠٣	٥٩	١١١٣	٦١	٩٧٢	ثانية	الحرّة
* ٢٨٠٣	٣٨٠	١٦٢٣٠	١٧٨	١٥٧٩٣	ثانية	زمن ٢٠٠ متر متنوع

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠١ تساوى ٢٥٨

\*\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠٥ تساوى ١٩٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية فيما بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث شكل الأداء المهارى لطرق السباحة الأربعة ( الدولفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وكذلك زمن سباحة ١٥ متر لكل من طرق السباحة الأربعة ، وأيضا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى زمن سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع وذلك لصالح القياس البعدي .

وتشير نتائج الجدول (٤) والخاص بمقارنة القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث المستوى المهارى لسباحات (الدولفن / الظهر / الحرة ) وكذلك زمن سرعة ١٥ متر للسباحات الأربعة وأيضا زمن الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع ، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١ لصالح القياس البعدي فى تلك المتغيرات فيما عدا الاداء المهارى لسباحة الصدر جاءت دلالاته الاحصائية عند مستوى ٠.٥ ، ويرى الباحثان ان التحسن الذى طرأ على نتائج القياس البعدي نتيجة للتدريب على المهارة بأشكال مختلفة بحيث تتوافق مع طريقة الأداء الأمثل لأسلوب الأداء المهارى لكل نوع من أنواع طرق السباحة الأربعة . هذا يؤدي إلى أحداث تغيرات سريعة لإيقاع الإشارات العصبية التى يتم نقلها إلى العضلات النشطة ونظرا لاستخدام أسلوب التنافس خلال استخدام تدريبات تحسين الأداء هذا يجعل النشاط العضلى أثنائها يتميز بدرجة توافق عالية بين زمن حجم الإشارات العصبية ، الأمر الذى يتعكس على ازدياد الكفاءة فى أداء المهارات الحركية المختلفة (٣٢ : ١٨٤) وكذلك بالنسبة لزمن ١٥ متر سرعة للسباحات الأربعة وزمن سباحة الـ ٢٠٠ متر فردي متنوع ، نجد أن سباحى المجموعة التجريبية بأدائهم لتدريبات تحسين الأداء لمختلف طرق السباحة الأربعة خلال الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية ولفترة امتدت حتى (٦) ستة أشهر هى الفترة الزمنية المحددة لتجربة البحث ساهمت فى وصول السباح الى درجة عالية من التمكن فى تحقيق الأداء المثالى الذى يتصف بدرجة عالية من الانسيابية وكذلك تقليل المقاومة إلى الحد الأدنى بجانب الاستفادة من كل الحركات التى تساهم فى دفع الجسم للإمام بدرجة يتضح فيها القوة المرنة مما ينعكس على المستوى الرقى المسجل لزمن سباحة ١٥ متر ، وكذلك لزمن سباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه العديد من المراجع العلمية التى أوضحت ان التطبيق الجيد للمبادئ الميكانيكية الأساسية لطرق السباحة المختلفة ( الانسيابية - الطفو - الاستفادة من قوانين الحركة ) مع التقيد بالشكل المثالى لطبيعة الأداء الحركى لطريقة السباحة وبما يتوافق مع قدرات السباح وامكانياته البدنية والادراكية (٩ : ٥٤-٧٤) يساهم فى تحقيق ما ينشده السباح من تحسين لأرقامه ، وهذا بالفعل ما تحقق حيث ان البرنامج التدريبى الذى اتبع من المجموعة التجريبية وقام الباحثان بتطبيقه على عينة البحث التى هى تشكل فريقا من فرق المنافسة بنادى الشمس الرياضى ، حيث أدى

الى تقدم واضح مما جعل الفروق بين القياس القبلى والبعدى تصل الى حد الدلالة الإحصائية ، أى كان للبرنامج التدريبي فعالية فى تطوير كل من المستوى المهارى والمستوى الزمنى المسجل لمسافة ١٥ متر وأيضا زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وبذلك فان استخدام تدريبات تحسين الأداء بأسلوب التنافس تعمل على رفع كفاءة الأداء للسباح وتحسين الزمن المسجل لمسافة ١٥ متر فى طرق السباحة الأربعة ، وأيضا لمسافة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

ويتفق هذا مع ما ذكره كل من نبيل العطار وعصام حلمى ١٩٧٧ أنه من نتائج بحوث متعددة فى ميدان تعليم السباحة أن المتلقى لتوجيهات الأداء المهارى يصل لاحسن درجاته اذا ما توافرت الدوافع لديه ، حيث تزداد سرعة الموقف التعليمى والتوجيهى ، ذلك يجعل الموقف التوجيهى مصدر ارتياح للسباح المتلقى ، كما أنه من العوامل المساهمة فى حسن تلبية توجيهات الأداء المهارى هو طريقة تقديم المهارة المتعلمة ( ٢٢ : ٨٧-٢٩١ ) ، كما يؤيد هذا الاتجاه التدريبي كل من جمال علاء الدين ١٩٨٠م، محمد توفيق الوليلى ١٩٨٠م ، عصام الوشاحى ١٩٨٣م ، وكوستزوف ١٩٧٢م، محمد علاوى ١٩٩٠م ، عادل فوزى ١٩٩٧م .

وفى ضوء ما تقدم يتبين ان الفرض الاول قد تحقق والذى ينص على :

" يوجد فروق دالة إحصائية فيما بين القياسيين البعدى والقبلى للمجموعة التجريبية فى شكل الأداء المهارى لطرق السباحة الأربعة ( الدولفن / الظهر / الصدر/ الحرة ) وزمن سباحة ١٥ متر لطرق السباحة الأربعة ( الدولفن / الظهر / الصدر/ الحرة ) وأيضا لزمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى " .

## ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم " ت " المحسوبة للقياسيين القبلي والبعدي فى متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

قيمة ت * المحسوبة	القياس القبلي ن = ١٠		القياس البعدي ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س -	ع	س -		
* ٢٩١٩	٨٥	٤٥	٦٢	٥٨	درجة	الأداء المهارى الدولفن
** ٢٩٦١	٩٥	٤٣	٦٢	٥٢	درجة	الظهر
** ٢٢٥٠	١٠٨	٤٤	٨٢	٥٠	درجة	الصدر
١٠٠٠	٦٨	٥٧	٥٧	٥٩	درجة	الحره
* ٢٨٠٣	١١١	١٢٩٠	٩٥	١٢٦١	ثانية	سرعة ١٥ متر الدولفن
* ٢٨٠٣	٩١	١٣٢١	٨٠	١٢٧٩	ثانية	الظهر
١٠٧٠	٩٠	١٣١٧	٩٤	١٢٨٦	ثانية	الصدر
* ٢٨٠٣	٥٧	١١٢٨	٥٧	١٠٧١	ثانية	الحره
* ٢٥٩٩	٣٤٢	١٦٢٥٥	٣٢٢	١٦١٣٧	ثانية	زمن ٢٠٠ متر متنوع

\* قيمة ت \* الجدولية عند مستوى ٠١ تساوى ٢٥٨

\*\* قيمة ت \* الجدولية عند مستوى ٠٥ تساوى ١٩٦

توضح نتائج الجدول رقم (٥) والخاص بمقارنة القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجود دلالة إحصائية فى متغيرات المستوى المهارى لطرق السباحة (الدولفن / الظهر / الصدر)، عدا سباحة الحره وأيضا زمن ١٥ متر سرعة لسباحات الدولفن / الظهر / والحره فيما عدا سباحة الصدر وكذلك وجود فرق دال إحصائيا فى زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات المذكورة سابقا. يرى الباحثان أن برنامج التدريب المستخدم مع المجموعة الضابطة والذي يحتوى على تمرينات لتحسين أداء سباحات الطرق الأربعة كان فعالاً إلى حد ما فى تطوير مستوى الأداء المهارى حيث جاءت قيمة ت" المحسوبة أكبر من قيمة ت" الجدولية لثلاثة طرق فيما عدا سباحة الحره ، ويرجع الباحثان عدم وجود دلالة إحصائية لهذا النوع من طرق السباحة الى أن معظم السباحون يؤدون سباحة الحره خلال تدريب الوحدة التدريبية وتؤدى معظم تدريبات التحمل بهذا النوع من طرق السباحة نتيجة لذلك عند أداء تدريبات تحسين الأداء لهذا النوع من طرق السباحة يؤدى السباح بدرجه حماس قليله نسبيا بجانب ان السباح منذ نعومة اظافره وهو يسبح بهذه الطريقة لسنوات طويلة أى أدى عدة الاف من الكيلو مترات خلال سنوات تدريبية ، الأمر الذى أدى إلى ثبات أسلوب وشكل الأداء فى

سباحة الحرة ، ، هذا ما يدفعنا إلى توجيه النظر إلى ضرورة الحرص على إصلاح الأخطاء أول بأول ، خاصة عند التكرار المستمر لمهارة واحدة باستمرار ومدى أهمية استخدام تدريبات تحسين شكل الأداء للسباح طوال سنوات تدريبهم ، وهذا ما اشار اليه عادل فوزى ، محمود حسن ، محمود عنان نقلا عن كونسلمان ١٩٩٧م أن السباح يجب عليه الاستمرار فى الاستعانة بأداء تمرينات تحسين الأداء طوال سنوات تدريبه منذ الصغر .

وبالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائية فى زمن ١٥ متر فى سباحة الصدر هذا النوع من طرق السباحة يتميز بسهولة وصعوبته فى آن واحد نظراً لمتطلباته من التمتع بدرجة عالية من القدرات التوافقية لأدائها واختبار أدائها وكان البرنامج التقليدى المصحوب بتمرينات تحسين الأداء فقط بدون الاستعانة بأسلوب التنافس لم يعط الفرصة للتأكيد على صحة الأداء الفنى خلال بذل الجهد وقياس زمن ١٥ متر سباحة بطريقة الصدر ، الأمر الذى وضع جلياً فى عدم وجود فرق دالة إحصائية فيما بين القياسيين القبلى والبعدى لهذا النوع من السباحة السهلة الصعبة ، وهذا يوجه نظرنا إلى ضرورة الاهتمام بدرجة كبيرة بهذا النوع من طرق السباحة نظراً لمتطلباته العالية من التوافق لامكان أدائه بمثاليه ومن ثم تحسين زمن السباحة .

ويشير ما سبق إلى ان البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة كان فعالاً فى تطوير المستوى المهارى وازمنه سباحة ١٥ متر لطرق السباحة ( الدولفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

وفى ضوء ما سبق بان الفرض الثانى قد تحقق جزئياً والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى المهارى لطرق السباحة ( الدولفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وزمن سرعة ١٥ متر لسباحة ( الدولفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع " .

### ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم " ت " المحسوبة للقياسيين البعدي بين كلا المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

قيمة ' ت ' المحسوبة	القياس القبلي ن = ١٠		القياس البعدي ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س -	ع	س -		
• ٣٨٠١	٦٣ر	٥٨ر	٧٤ر	٨١ر	درجة	الأداء المهارى الدولفن
• ٣٥٣٩	٦٣ر	٥٢ر	٦٣ر	٦٨ر	درجة	الظهر
• ٣٥١٧	٨٢ر	٥٠ر	٧٠ر	٦٦ر	درجة	الصدر
• ٣٧٥٥	٥٧ر	٥٩ر	٨٠ر	٧٨ر	درجة	الحره
• ٣٥٥٤	٩٥ر	١٢ر٦١	٨١ر	١٠ر٣٥	ثانية	سرعة ١٥ متر الدولفن
• ٣٠٢٤	٨٠ر	١٢ر٧٩	٧٢ر	١١ر٢٨	ثانية	الظهر
١ر٦٦٣	٩٤ر	١٢ر٨٦	٨٧ر	١٢ر٠٨	ثانية	الصدر
• ٢٧٢١	٥٧ر	١٠ر٧١	٦١ر	٩ر٧٢	ثانية	الحره
• ٢٧٢١	٣ر٢٢	١٦١ر٣٧	١ر٧٨	١٥٧ر٩٣	ثانية	زمن ٢٠٠ متر متنوع

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.١ تساوى ٢٥٨

\*\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ تساوى ١٩٦

وبدراسة الجدول رقم (٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى القياسات البعدي لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية فى اختبارات المستوى المهارى لطرق السباحة الأربعة ( الدولفن / الظهر / الصدر / الحره ) وزمن ١٥ متر سرعة لنفس طرق السباحة ( الدولفن / الظهر / الحره ) فيما عدا سباحة الصدر ، وكذلك وجود دلالة إحصائية فى زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، ويرى الباحثان ان زيادة فاعلية تمارينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس والتى استخدمتها المجموعة التجريبية عن تمارينات تحسين الأداء فقط ، التى استخدمت مع المجموعة الضابطة ، إنما ترجع إلى احتواء تمارينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس على تمارينات تتطلب حشد للطاقات الذهنية والقدرة على التحكم خلال الأداء ، مما زاد من فاعلية تمارينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس للمجموعة التجريبية فى تطوير مستوى الأداء المهارى لطرق السباحة الأربعة وزمن سرعة ١٥ متر لنفس طرق السباحة وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه سيد عبد المقصود (١٩٨٦) حيث نوه إلى أن الجهاز الحس حركى بشكل أساسا للقدرة التوافقية (٣: ١٢٥) ويؤكد الباحثان أن الأثر الإيجابى لتمرينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس

قد وضع على تطوير الأداء الحركى الفائق لطرق السباحة الأربعة وتحسين زمن ١٥ متر سباحة للطرق الأربعة . كذلك ٢٠٠ متر فردى متنوع ، هذا يوضح ان لهذه التمرينات دوراً فى تنمية القدرات التوافقية مما يؤدي إلى الارتفاع بالمستوى الفنى للسباحة ، وهذا يتفق مع ما أورده مصطفى كاظم وآخرون (١٩٨٢) (٢٢: ١٢٥) أن الرشاقة والتوافق والتوازي ترفع كفاءة السباح وما أشارت إليه أيضا أيمان عبد العزيز وعزة الشورى ١٩٩٢م نقلا عن ماتيويس Motheus بأن التوافق العضلى العصبى يرفع من كفاءة الأداء الحركى فى السباحة وهذا ما تتميه تمرينات تحسين الأداء (٤: ٢١) ويؤدى الى دقة الأداء الحركى . ويعضد هذا الرأى ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٤م أن التوافق الحركى لشكل المهارة المثالى أحد العوامل المؤثرة فى السرعة (١: ١٣٨) وكون تمرينات تحسين الأداء للمجموعة التجريبية شملت إلى جانب الحرص على أسلوب وشكل الأداء الفنى إلى أن ذلك الحرص دعم باتباع أسلوب التنافس خلال فترات الوحدة التدريبية لذلك النوع من التمرينات الأمر الذى اسهم فى تعود السباح على تنفيذ ناحيتين مهمتين خلال الأداء عند قياس زمن الأداء وهما الحرص على شكل وأسلوب الأداء الفنى لطريقة مصحوباً ببذل أقصى جهد لتحقيق إنجاز رقمى ، وهذا ما ميز استخدام المجموعة التجريبية لتمرينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس عن المجموعة الضابطة . ووضح منها انها ساهمت فى رفع كفاءة أداء تلك التمرينات فى تطوير مستوى الأداء المهارى وزمن سباحة السرعة لسباحات ( الدوفن / الظهر / الصدر / الحرة ) . كذلك زمن ٢٠٠ متر سباحة فردى متنوع مما وصل للفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية إلى حدود الدلالة الإحصائية ولصالح المجموعة التجريبية .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه جمال علاء ١٩٨٠م من أن ترشيد عملية التدريب واستخدام أساليب تعمل على تنمية المجموعات العضلية الأساسية يساهم فى نجاح الحركة المؤداة وهذا يساهم فى تحقيق غرض المهارة بصورة أفضل (٥: ٢١) ، ويؤكد عليه توفيق الوليلي ١٩٨٠م باستخدام تدريبات تطبيقية تنافسية يساهم فى تنمية الخصائص الحركية الأساسية (١٤: ١٣) ، وكذلك ماجليشكو ١٩٩٣م حيث يوضح أهمية استخدام تمرينات تحسين الأداء فى كافة طرق السباحة (٣٣: ٤٠٧-٥٤٣) وفى ضوء ما تقدم يتبين ان الفرض الثالث قد تحقق ، الذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى المستوى المهارى لطرق السباحة الأربعة ( الدوفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وزمن ١٥ متر سرعة لسباحة ( الدوفن / الظهر / الصدر / الحرة ) وكذلك زمن سباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع " .

## الاستنتاجات :

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود عينة البحث يمكن استخلاص أهم الاستنتاجات وهى :

- ١- استخدام تدريبات تحسين الأداء لطرق السباحة يحسن من أسلوب وشكل الأداء المهارى لطرق السباحة ( الدوفن / الظهر / الصدر/ الحرة ) وكذلك السرعة وزمن السباحة الكلى .
- ٢- استخدام تدريبات تحسين الأداء باستخدام أسلوب التنافس يحقق تحسنا افضل للأداء المهارى لطرق السباحة ( الدوفن / الظهر / الصدر/ الحرة ) متفوقا على تمرينات تحسين الأداء التى تتم بدون أداء تنافسى لها وكذلك السرعة وزمن السباحة الكلى .
- ٣- استخدام تمرينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس خلال البرنامج التدريبى يساهم فى تنمية كافة القدرات التوافقية التى تساهم فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى نتيجة تنمية القدرات الخاصة بالإحساس الحركى باتجاه ومسافة السباحة والارتفاع بالقدرة على تحقيق التوازن الحركى حول المحور الأفقى خلال سباحتى الدوفن والصدر وكذلك الربط بين حركات الجسم مع تنوع طرق السباحة .

## التوصيات :

من خلال النتائج التى تم التوصل إليها فى هذا البحث ، واستناداً على الاستنتاجات التى ترتبت على نتائج البحث يمكن للباحثان تقديم بعض التوصيات التى يمكن ان تخدم فى مجال السباحة التنافسية بهدف المساهمة فى تحقيق مستويات رقمية أفضل :

- ١- ضرورة أن تشمل برامج تدريب السباحين فى مختلف المراحل العمرية وخاصة الناشئين (البراعم) تمرينات لتحسين الأداء . يضاف إليها أسلوب الأداء التنافسى لتثبيت اتقانها وامكان أدائها بكفاءة خلال الأداء التنافسى فى ظروف القياس ( البطولات ) .
- ٢- الحرص على تنوع تمرينات تحسين الأداء واشتمالها على كافة المهارات التى تساهم فى تنمية مختلف القدرات التوافقية لسباق الـ ٢٠٠ متر فردى متنوع والذي يعتبر من السباقات التى تتعدد فيها صور الأداء المهارى وكونه سيظل حافزاً لتطوير مختلف طرق وتكنيكات رياضة السباحة التنافسية .

٣- نظرا لتنوع طرق السباحة فى سباق ٢٠٠ متر فردى متنوع فيجب ان يتم تدريب سباح هذا النوع باستمرار على تمارين تحسين الأداء أملا فى الاستفادة من تحسين كل طريقة من طرق السباحة والقدرة على تحقيق مستوى رقمى متميز .

٤- نظرا لحرص اتحاد السباحة على تقدم المستويات الرقمية لكافة طرق السباحة وفى مختلف المراحل السنية يرى الباحث ان يدعم الاتحاد المصرى مدي الأندية على مستوى الجمهورية بنشرات دورية تشمل أهم التدريبات لتمرينات تحسين الأداء لمختلف طرق السباحة أسوة بما هو متبع فى كافة الاتحادات الأوروبية تأكيد لأهمية الدور القيادى للاتحاد فى رعاية وتنمية مستوى السباحة التنافسية على المستوى المحلى واجتيازاً لحدود المنافسة مع المجتمع الدولى رياضيا .

#### المراجع :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢- اسامة كامل راتب ، على محمد زكى : الاسس العلمية لتدريب السباحة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٣- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ٤- ايمان عبد العزيز ، عزة فؤاد الشورى : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الاساسية للبيالة على التوافق العضلى العصبى والكفاءة الرئوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ، المجلد الثانى ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ديسمبر ١٩٩٢م .
- ٥- جمال علاء الدين : اثر استخدام بعض اساليب تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثبة العمودية للناشئين ، المؤتمر العلمى للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٨٠م .
- ٦- ثناء حسن الجبيلى : أثر برنامج مقترح على تنمية الادراك الحس حركى ( للزمن والمسافة) ومستوى الأداء فى السباحة ، بحث منشور ، المجلد الثانى ، المؤتمر العلمى الاول : دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، مارس ، ١٩٩٠م .
- ٧- صباح السيد فاروز عبد الله : علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركى للاعبات الجميز الناشئات ، " بحوث منشور " المجلد الثامن ، العدد الثالث ، دراسات وبحوث جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

- ٨- عادل فوزى جمال : أثر المعرفة الفورية للأخطاء على الأداء المهارى فى كرة الماء ، بحث منشور ، مجلد المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، فبراير ، ١٩٨٣م .
- ٩- \_\_\_\_\_ ، مصطفى كاظم ، محمود حسن ، محمود عنان وآخرون : منهاج السباحة ، دار الأساتذة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧م .
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ١١- عصام الوشاحى : الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠م .
- ١٢- فاطمة محمد مصباح عبد الهادى : تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم فى الجسم داخل الماء على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر ، بحث منشور ، مجله علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الأول والثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .
- ١٣- كارم متولى مصطفى : تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، بحث منشور ، " نظريات وتطبيقات " العدد السابع ، كلية التربية الرياضية البدنية والرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ١٤- محمد توفيق الويللى : اثر برنامج مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ١٥- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر ، ط ، ١٩٧٥م .
- ١٦- \_\_\_\_\_ ، اسامة كامل راتب : البحث العلمى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ١٧- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط ١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ١٨- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ١٩- محمد عبد الدايم : أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الاساسية للناشئين فى كرة السلة ، المؤتمر العلمى الثانى للتربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٢٠- \_\_\_\_\_ ، مدحت صالح السيد ، طارق شكرى القطان : برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريبات الانتقال ، مطابع الاهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

- ٢١- مصطفى كاظم ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، اسامة كامل راتب : رياضة السباحة (تعليم ، تدريب ، قياس ) دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٢- نبيل العطار ، وآخرون : مقدمة فى الاسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- 23- Bushier, C.A.; Dimension of physical Education 2nd Ed Mosby, saint Louis. 1964.
- 24- Bushier, W.; he Influence of leg kick and arm stroke on the total speed During the crawl stork, swim.11 university park press, 1975.
- 25- Bow Man, B; Teaching Free style to Age Group Swimmer, American swimming Coach Association world clinic USA year book, 1990.
- 26- Costly, Davie L & Maglischo, Ernest W. and Richardson, Len B.; Handbook of sport medicine and cience of swimming, Blackwell scientific publication, London, 1992.
- 27- Creamer, John L.; How to develop Olympic level swimmer : scientific and practical foundation, Micelle's rink, Helsinki, 1984.
- 28- Fine, Swimming Manual, Federation international de nation mature, Canada, 1988.
- 29- Fitzgerald, G, : Teaching Drills, American swimming coach association, world clinic, Las Vegas Nevada yearbook September, 1983.
- 30- Hare, D.U.A Training slehre, sportvrlog, Berlin, G. D. R. 1971.
- 31- KNAPP, B; Skill in sport, Reatledege and Megan Paul, 1976.
- 32- Kusnezow W. ; Kraftvor Berating, Sport vertigo, Berlin, 1972.
- 33- Maglischo , Ernst W; Swimming event faster, second Edition, yield unblushing company, California, 1993.
- 34- ----- Swimming Faster, Mayfield publishing company, California, 1982.
- 35- Marianne Brass; he Fit swimmer, workout that Emphasize variety, Contemporary Book, Inc 1984.
- 36- Smith, L.H. and udgths, V.V; Education psychology, knish, publishers Newark 4<sup>th</sup> Ed, 1968. Swimming and swimming strokes, Published officially forth. S.A. by Educational production h.t.d., 1979.
- 37- Swiss Swimming Federation, (SSF); Swiss masters Swimming drills, last review, September, 1996.