

" تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء والإنجاز الرقوى لسباحى الزعانف "  
" The effect of using some interoperability performance level and recarcls for fins swimmer"

أ.د/ مجدى رمضان أبو عرام

أستاذ تدريب الغوض والأنقاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية  
بنين - بنات - جامعة بورسعيد

**Dr. Magdy Ramadan Abu Aram**

" Professor of diving and rescue training, Department of Water Sports  
Theories and Applications, Faculty of Physical Education, Boys - Girls -  
Port Said University"

أحمد عبده محمود أحمد الغضبان

أخصائى رياضى بمديرية الشباب والرياضة ببورسعيد

**AHMED Abdo Mahmoud Ahmed EL-Ghadban**

**Sports specialist at the Youth and Sports Directorate in Port Said**

## المستخلص

يهدف البحث إلى معرفة تأثير وضع تمارين خاصة مساعدة لاكتساب التوافق الحركى والتوافق العضلى العصبى وأثرها على الأداء والأنجاز الرقمى لسباحى الزعانف. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادى الهيئة وعددهم (٢٨) . واطهرت النتائج من خلال تطبيق البرنامج التدريبي على وجود فروق لعينة البحث لصالح القياس البعدي. ويوصي الباحث باستخدام تمارين مساعدة لاكتساب التوافق الحركى والعضلي العصبى لان لها تأثير إيجابي على تحسن القدرات البدنية والمستوى المهاري للاعبى الزعانف .  
الكلمات المفتاحية: القدرات التوافقية - الاداء المهارى - سباحة الزعانف

## ABSTRAT

The research aims to know the effect of developing special exercises that help to acquire motor coordination and neuromuscular coordination and their impact on the performance and digital achievement of fin swimmers. The researcher used the experimental method by using the pre- and post-measurement of two groups, one experimental and the other control. The sample of the research was chosen by the intentional method from the Authority Club and their number is (28). And the results showed through the application of the training program that there are differences for the research sample in favor of the dimensional measurement. The researcher recommends using auxiliary exercises to gain motor and neuromuscular coordination because they have a positive effect on improving the physical abilities and skill level of fin players.

**Key words:** harmonic capabilities -skill performance- swimming fins

يشير الباحثان (٢٠٢٢) الى أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم اليوم وخاصة بعد قدوم الألفية الثالثة يملئ علي الأمم واجبات كثيرة ويدفعها إلي المبادرة واستخدام أقصى ما يمكن من الأساليب التكنولوجية المعاصرة وذلك لتطوير أساليب التدريب ومسايرة روح العصر وتحسين مستوى الأداء

ويهدف التدريب الرياضي للوصول للفرد لاعلي المستويات الرياضية في النشاط الممارس وتختلف الانشطة باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة لذلك يعتبر تحقيق هذه المتطلبات من الركائز الأساسية للإنجاز للوصول بالفرد للمستويات العالمية (مصطفى، ٢٠٠٣).

ويتفق كل من علاوى (١٩٩٤)؛ مصطفى (٢٠٠٥)؛ موسى (٢٠٠٩) "على أن التدريب الرياضي عملية تهدف للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به استعدادته وقدراته حتى يمكن اكتسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه لأقصى درجة ممكنة، ولهذا كرست الكثير من دول العالم علمائها لبحث العوامل المؤثرة للارتقاء بمستوى الإنجاز وكذلك تقدم برامج التدريب بالتكنولوجيا الحديثة" (ص ٥٤) (ص ٣١) (ص ٣٤).

ويشير عمر (٢٠١٤) نقلاً عن محمد صبحي وكمال عبد الحميد "أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفرمة الرياضية، فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة، فأتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المطلوب لها (ص، ٢).

وأكد حسانين (٢٠٠٤) على ان المبتدئين الذين يفقدون قدراً معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى آليه الأداء فضلاً عن عدم موازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى عالي من صعوبة الأداء (ص، ١١٤).

ويرى عبد الفتاح و سالم (٢٠١١)" أن وضع الجسم وميكانيكية الأداء الفني لطرق السباحة من أهم العناصر التي تؤثر على السرعة حيث من الأهمية بمكان لزيادة السرعة أن يتم تقليل المقاومات التي يتعرض لها الجسم أثناء الأداء في السباحة بتقليل لزوجة الماء أن يتم تقليل المقاومات التي يتعرض لها الجسم أثناء الأداء في السباحة بتقليل مقاومة الجسم داخل الماء" (ص ص ، ٤٩-٥٤).

ويوضح علاوى (١٩٩٤) "وتعتبر السباحة إحدى هذه الأنشطة الرياضية المميزة كنشاط رياضي تنافسي له أهمية في البطولات والدورات الأولمبية والعالمية، مما يكسبها أهمية خاصة تتضح في الاهتمام باستخدام طرق للعمل على فاعلية الأداء والإنجاز الرقمي للسباحين وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة في تسجيل أرقام جديدة وذلك من خلال استخدام الطرق والأساليب التي تسهم في الأرتفاع بمستوى السباحين البدني والوظيفي والمهاري" (ص ، ٣٦).

ويشير هلال (١٩٩٧) "بأن الأداء الفني لطرق السباحة عامل جوهري مؤثر في سرعة السباح وإن افتقار السباح للأداء الفني المناسب لطريقة السباحة تؤثر سلبياً على السرعة وبالتالي على المستوى الرقمي الذي يمكن تحقيقه" (ص، ١٠٦).

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

يذكر كاس Kasa (٢٠٠٥) "أن اللاعبين الذين تتوفر لديهم القدرات التوافقية بصورة مناسبة تساعدهم على سرعة البديهة والتفكير السليم في تعلم المهارات الحركية في سهولة ويسر وتطور أدائهم ولذلك فإن تطوير القدرات التوافقية لجميع ممارسين الأنشطة الرياضية له فائدة في تحقيق نتائج وأداء متميز" (ص، ٥٩) .

وهذه القدرات التوافقية الحركية تلعب دوراً هاماً في تنمية المهارات الحركية المختلفة وبذلك توفر الكثير من الوقت والجهد الذي يبذله اللاعب في الأداء المهاري وأيضاً لهذه القدرات دوراً هاماً في تنمية المهارات الحركية حيث تتطلب جهداً كبيراً

من التوافق ومجهوداً كبير من العضلات وبذلك يكون اللاعب على إستعداد لأداء المهارات الحركية بسهولة ويسر وهذا ما يسعى إليه الباحث في التأثير بالإيجاب على مستوى الأداء البدني والمهاري لسباحي الزعانف المزدوجة. من خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة فقد لاحظ وجود قصور في التوافق العام لتعلم المهارة لذا فمن الممكن الارتقاء بمستوي الأداء المهاري للأفراد عن المستوي الراهن في سباحة الصدر لبعض أفراد العينة عن المستوي المتوقع الوصول إليه مع صعوبة في الأداء لأداء المسافة المطلوبة منهن بجانب سرعة ظهور علامات التعب عليهن أثناء الأداء.

ويعزي الباحث أن سبب ذلك قد يرجع إلي ضعف التوافق العام وانخفاض مستوى الأداء المهاري في سباحة الزعانف. ولذلك قام الباحث باختيار التدريبات التوافقية لتحسين الأداء البدني والمهاري في سباحة الزعانف لما لها من أهمية كبرى في تحسين التوافق الخاص بسباحة الصدر.

ومن خلال اطلاع الباحث علي الشبكة العالمية للمعلومات الدولية (الانترنت) وفي حدود عمل الباحث ومن خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال فقد لاحظت أن هذه الدراسة لم يتطرق إليها أحد من قبل في سباحة الزعانف مما دفع الباحث إلي القيام بهذه الدراسة وهي: "تأثير برنامج تدريبي لتمتية بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء والانجاز الرقمي لسباحي الزعانف".

لذلك رأى الباحث ضرورة تنمية بعض القدرات التوافقية لدي سباحة الزعانف من خلال تدريبات مقترحة لتنمية بعض هذه القدرات والتعرف علي فاعلية تمتيتها علي مستوى الأداء المهاري.

#### ثالثاً: أهداف البحث:

وضع تمارين خاصة مساعدة لاكتساب التوافق الحركي والتوافق العضلي العصبي وأثرها على الأداء والأنجاز الرقمي لسباحي الزعانف.

معرفة تأثير التمارين المساعدة في إكتساب التوافق الحركي والتوافق العضلي العصبي على سرعة السباح.

#### رابعاً: فروض البحث:

توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء والانجاز الرقمي لسباحة الزعانف من (١٣ - ١٥ سنة).

توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط نتائج القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء والانجاز الرقمي لسباحي الزعانف (١٣ - ١٥ سنة).

#### خامساً: مصطلحات البحث:

##### القدرات التوافقية:

عرفها مصطفى (٢٠١١) " بأنها مجموعة من التدريبات التي تؤدي الي الاستخدام الأمثل لأجزاء الجسم في تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التزامن الحركي عن طريق سرعة الربط والتنسيق بين عدة عناصر بدنية والأداء المهاري للنشاط التخصصي والتي يستطيع الفرد من خلالها التحكم في الأداء الحركي والاقتصاد في الجهد وذلك من خلال برنامج تدريبي مقنن "(ص، ٢٩).

##### الأداء المهاري:

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها اللاعب في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لإكساب وإتقان حركات النشاط الممارس علي أن تؤدي بشكل يتسم بالانسبايية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند اللاعب لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد الجهد (مصطفى ، ١٩٩٢ ).

السباحة بالزعانف:

السباحة بالزعانف تعنى التقدم فى السباحة بالزعانف المونو أو بالزعانف المزدوجة سواء سباحة السطح أو تحت الماء، وعن طريق القوة العضلية للسباحين فقط وبدون إستخدام أى آلية أخرى حتى ولو على عضلات السباح، بالنسبة أما بالنسبة للسباقات تحت الماء على التنفس يسمح فقط المعدات الهوائية بالهواء المضغوط. \* (تعريف اجرائى)

سادسا : إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (القبلى \_ البعدى) وذلك لمجموعتان .

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الهينه وعددهم ٢٨ وتقرر اختيار ( ٨ ) للدراسة الاستطلاعية

أسباب وشروط إختيار الباحثة لعينة البحث:

- إلتزام الناشئين بمواعيد التدريب.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- أن لا يقل العمر الزمنى للناشئ عن ١٣ سنة ولا يزيد عن ١٥ سنة.
- تجانس أفراد عينة البحث من حيث العمر التدريبى مما يؤدي إلى توافر عنصر التفاهم بينهم.

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

أ - المراجع والبحوث

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال القدرات التوافقية وتأثيرها على سباحي الزعانف وحسب ما توفر للباحث لتحقيق هدف البحث والتعرف على القياسات والاختبارات المستخدمة وملامتها لطبيعة البحث .

ب\_ قياسات البحث :

القدرة على الربط الحركي.

القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

القدرة على السرعة الانتقالية.

القدرة على الإحساس بالإيقاع الحركي.

الاجهزه والادوات المستخدمة فى البحث :-

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستامير لقياس ارتفاع القامة بالسنتيمتر.
- كرات طبية - شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- عقل حائط - أعلام.
- حمام سباحة.
- أستيك مطاط.
- داميلز.
- عوامات الشد الطافية.
- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- التدريبات المقترحة (عبارة عن مجموعة من التدريبات التوافقية داخل الماء وخارجة).

- المقابلات الشخصية.
- استماره استطلاع رأي الخبراء.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٨/٤/٢٠٢٠م إلى ١١/٥/٢٠٢٠م على ناشئين نادى هيئة قناه السويس بمحافظة بورسعيد (من ١٣ إلى ١٥ سنة) وعددهن (٨) ناشئين بهدف:
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
  - إيجاد معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات القدرات التوافقية والمهارية والبدنية.
  - إيجاد معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه بفواصل زمنى قدره أربع ايام.
  - ترتيب الإختبارات المختارة وذلك لتحقيق النتائج المرجوة وتوفير الوقت والجهد ومعرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى:

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية وإختبارات القدرات التوافقية.
- تم حساب معامل الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه.
- الوقوف على المشاكل والصعوبات التى واجهت الباحثة.
- وضع تسلسل مناسب لإجراء الإختبارات التوافقية والمهارية والبدنية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٧/٦/٢٠٢٠م إلى ٩/٦/٢٠٢٠م على ناشئات نادى هيئة قناة السويس، مكان التدريب حمام سباحة المدينة الرياضية ببورسعيد (من ١٤ إلى ١٥ سنة) وعددهن (٨) ناشئين بهدف:

- تطبيق بعض نماذج من التدريبات التوافقية.
- تناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك مناسبة مكونات الوحدة التدريبية مع الأزمنة والنسب المئوية المخصصة لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث (الشدة - الحجم - الكثافة) لتقنين الأحمال للناشئين وفقاً لقدراتهم.
- تقنين حمل التدريب باستخدام معادلة معدل النبض المستهدف أثناء التدريب (THR).
- ملائمة وصلاحية المكان المستخدم فى تنفيذ الوحدات التدريبية.
- التأكد من سلامة الحالة الصحية للناشئين عينة البحث.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- التدريبات التوافقية المستخدمة تتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث التجريبية.
- تناسب الزمن المخصص للوحدة التدريبية وهو (٩٠) ق مع محتوى الوحدة وأن الزمن المناسب للإحماء يمثل (١٥%) من زمن الوحدة التدريبية كما يمثل الجزء الرئيسى (٧٥%) من زمن الوحدة التدريبية أما الختام والتهديئة فيمثل (١٠%) من زمن الوحدة التدريبية.
- تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبى (الشدة - الحجم - الكثافة) وتطبيق وحدة تدريبية بحمل أقصى ووحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى ووحدة تدريبية بحمل متوسط.

- تم قياس معدلات النبض للناشئين وتعليمهم الأسلوب الأمثل فى كيفية القياس ثم تم تطبيق معادلة النبض المستهدف (THR)، حيث بلغ متوسط معدل نبض الراحة للناشئين عينة البحث ٨١ نبضة فى الدقيقة وبلغ أقصى متوسط لمعدل النبض ١٨٧ نبضة فى الدقيقة.
- تم حساب النبض المستهدف حسب شدة الحمل .
- صلاحية المكان المستخدم وملائمته لتنفيذ الوحدات التدريبية.

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١)

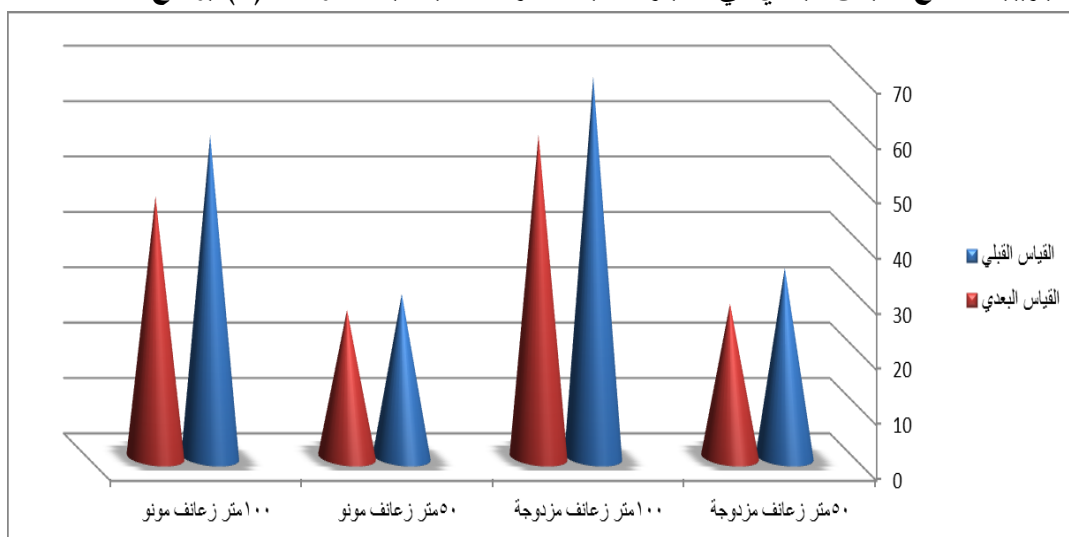
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٥٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٣٢،٢٣	١،٤٧	٢٧،٧٨	١،٣٢	٦،٧٦
٢	١٠٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٦٤،٧١	٢،٦٤	٥٦،٢٧	٢،٧٩	٦،٥٩
٣	٥٠ متر زعانف مونو	ثانية	٢٨،٤٩	١،٢٥	٢٤،٦٣	١،١٤	٦،٨٤
٤	١٠٠ متر زعانف مونو	ثانية	٥٤،١٥	٢،٣٨	٤٧،١٢	٢،٢٦	٦،٤٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠،٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢،٢٦٢

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث، وشكل (١) يوضح ذلك.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

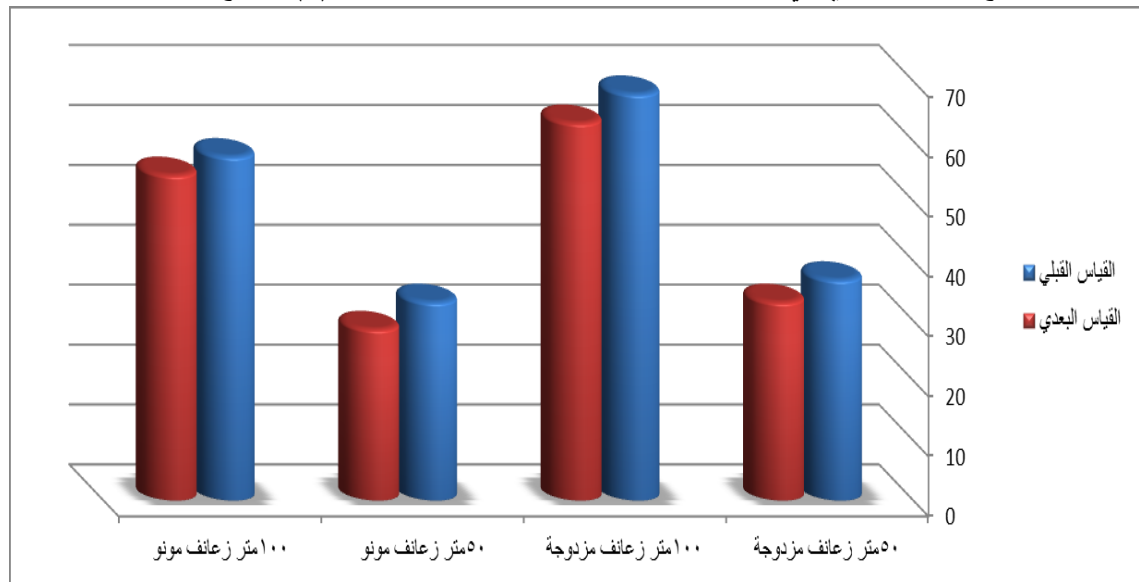
ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٥٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٣٢،٨٩	١،٩٢	٣٠،١٦	١،٧٤	٣،١٦
٢	١٠٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٦٣،٩٢	٢،٢٨	٦٠،٠٧	٢،١٦	٣،٦٨
٣	٥٠ متر زعانف مونو	ثانية	٢٩،١٦	١،٧٦	٢٦،٦٢	١،٦١	٣،١٩
٤	١٠٠ متر زعانف مونو	درجة	٥٣،٤٧	٢،٠٤	٥٠،٣٨	١،٨٥	٣،٣٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠،٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢،٢٦٢

يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة لصالح القياس البعدي في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث، وشكل (٢) يوضح ذلك.



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث



جدول (٣)

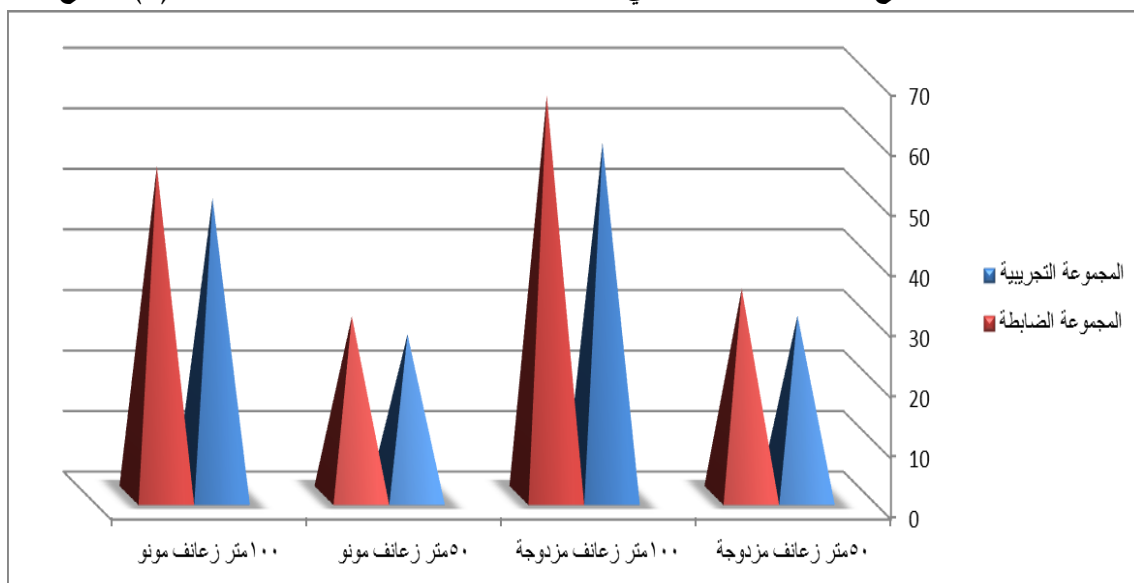
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

م المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة ن = ١٠	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري		
١ ٥٠ متر زعانف مزدوجة	٢٧،٧٨	١،٣٢	٣٠،١٦	١،٧٤	١٠	٣،٤٥
٢ ١٠٠ متر زعانف مزدوجة	٥٦،٢٧	٢،٧٩	٦٠،٠٧	٢،١٦	١٠	٣،٤١
٣ ٥٠ متر زعانف مونو	٢٤،٦٣	١،١٤	٢٦،٦٢	١،٦١	١٠	٣،١٩
٤ ١٠٠ متر زعانف مونو	٤٧،١٢	٢،٢٦	٥٠،٣٨	١،٨٥	١٠	٣،٥٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠،٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢،١٠١

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث، وشكل (٣) يوضح ذلك.



شكل (٣)

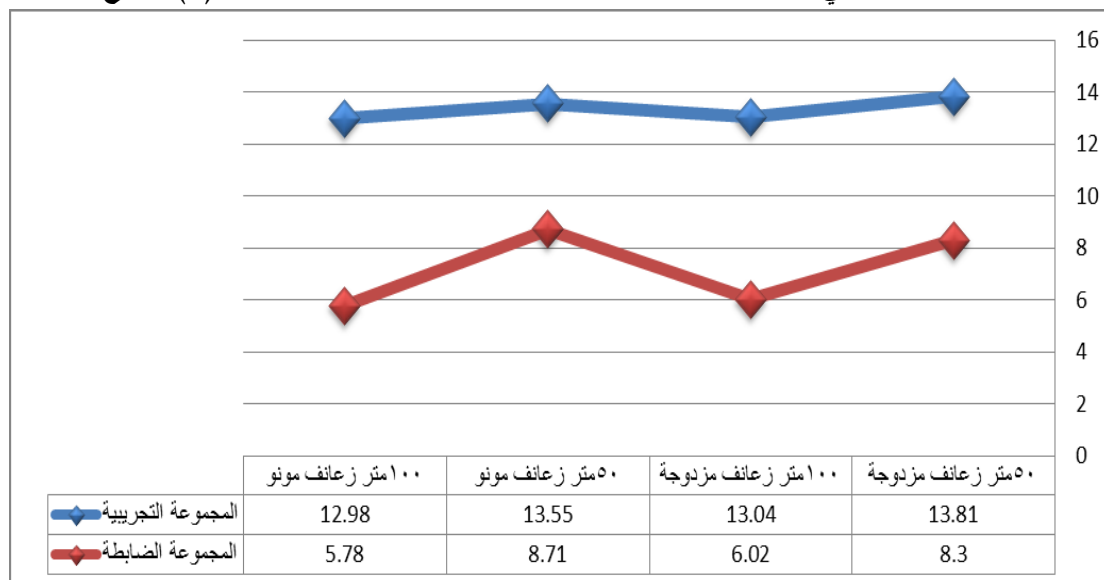
دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

٤/١/٤ عرض نتائج الفرض الرابع:

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة			
			القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	التحسن %
١	٥٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٣٢,٢٣	٢٧,٧٨	١٣,٨١	٣٢,٨٩	٣٠,١٦	٨,٣٠
٢	١٠٠ متر زعانف مزدوجة	ثانية	٦٤,٧١	٥٦,٢٧	١٣,٠٤	١٣,٠٤	٦٠,٠٧	٦,٠٢
٣	٥٠ متر زعانف مونو	ثانية	٢٨,٤٩	٢٤,٦٣	١٣,٥٥	١٣,٥٥	٢٦,٦٢	٨,٧١
٤	١٠٠ متر زعانف مونو	ثانية	٥٤,١٥	٤٧,١٢	١٢,٨٩	١٢,٩٨	٥٠,٣٨	٥,٧٨

أظهرت نتائج جدول (٢٥) نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لكلا من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث بنسب متفاوتة، وشكل (٤) يوضح ذلك.



شكل (٤)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية

والضابطة في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق دالة بين متوسطي نتائج القياسين للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف من ١٣ - ١٥ سنة".

أظهرت نتائج جدول (١)، وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية للمجموعة التجريبية في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث لسباحي الزعانف (من ١٣ - ١٥ سنة) إلى فاعلية البرنامج التدريبي والذي أحتوى على تدريبات موجهة لتطوير القدرات التوافقية ومشابهه للأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد البحث والتي تم إعدادها وتقنينها على أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وتنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت وارتباط هذه التدريبات بطبيعة الأداء المهاري في سباحة الزعانف

قيد البحث ، كما أهتم الباحث بتقنين حمل التدريب بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة وتوزيع التدريبات خلال البرنامج بطريقة علمية سليمة ومنظمة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد البحث بحيث تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد البحث بحيث يتم أداءها بصورة انسيابية وعلى درجة عالية من التوافق بين أجزاء الجسم لسباحي الزعانف.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الخالق (٢٠٠٥) في تحسين القدرات التوافقية ونوعية الأداء الحركي وسرعة التعلم الحركي (ص، ١٨٩).

ويشير بريننتسي Prentice (٢٠٠٩) أن اللاعب عندما يتميز بدرجة عالية من التوافق العضلي والعصبي يصبح لديه قدرة جيدة على ضبط المسافات المختلفة ويتم ذلك من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء المهاري (ص، ٩٤).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من سويديك Sadowski (٢٠٠٩) ؛ علي (٢٠٠٩) ؛ عبد الرحمن (٢٠١١) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية باستخدام التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي على تطوير مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة". مناقشة نتائج الفرض الثاني:

"توجد فروق بين متوسط نتائج المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة".

أظهرت نتائج جدول (٢)، وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث لسباحي الزعانف من (١٣ - ١٥ سنة) إلى تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن الوحدات بالإضافة إلى التمرينات المختلفة للمجموعة الضابطة والتي استهدفت تنمية الأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد بالإضافة إلى انتظام جميع أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبالتالي قاموا بتحقيق نتائج إيجابية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من عبد الرحمن (٢٠١١) ؛ عبد الهادي (٢٠١٣) ؛ أحمد (٢٠١٤) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن البرامج التدريبية التقليدية أدت الي تنمية مستوى الأداء المهاري في نوع النشاط التخصصي. وبذلك يتحقق الفرض الثاني "توجد فروق المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة".

أظهرت نتائج جدول (٣)، وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات سباحة الزعانف قيد البحث لسباحي الزعانف (من ١٣ - ١٥ سنة) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التوافقية وما يحتويه من أهداف وواجبات وما أشتمل عليه من تدريبات توافقية مشابهة للأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد البحث والتي تم أدائها وفقاً للتقنين الفردي مع

تطبيق الديناميكية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية، مما أدى إلى تطوير القدرات التوافقية التي انعكست بدورها على تحسن في الأداء المهاري في سباحة الزعانف قيد البحث حيث أن استخدام التدريبات التوافقية بطريقة سليمة ومنظمة أدت إلى تحسن التوافق والتوازن والإنسيابية بين العضلات العاملة والمقابلة لها وزيادة القدرة على الأداء إلى أقصى درجة وبأعلى معدل مما أدى الي حدوث التحسن في مستوى الأداء المهاري والإنجاز الرقمي في سباحة الزعانف قيد البحث.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار كاسا Kadas (٢٠١٥) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة (ص، ١٣١).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من عبد الرحمن (٢٠١١)؛ عبد الهادي (٢٠١٣)؛ أحمد (٢٠١٤)، حيث أشاروا إلى أن المجموعة التجريبية لبرنامج التدريبات التوافقية تفوقت علي المجموعة الضابطة والمتبعة للبرنامج التقليدي في مستوى الأداء المهاري كل رياضة علي حدة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين البعديين لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة". مناقشة نتائج الفرض الرابع:

"توجد فروق دالة إحصائية في نسب التحسن للمجموعتين في مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف ١٣ - ١٥ سنة".

أظهرت نتائج جدول (٤)، وشكل (٤) نسب التحسن في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث بنسب متفاوتة يعزي الباحث نسب التحسن في أختبارات سباحة الزعانف قيد البحث لسباحي الزعانف (من ١٣ - ١٥ سنة) للمجموعة الضابطة إلى ممارسة سباحة الزعانف لفترة زمنية مما أدى إلى تأقلمهم مع البرنامج التدريبي الموضوع والتعود على هذا البرنامج دون غيره من البرامج الأخرى، مما أدى بدوره الي تحسن هذه المتغيرات ولكن تحسنا ضعيفا غير موجه وغير مقصود.

ويشير حماد (٢٠١٠) إلي أنه يجب الإشارة إلى أن أهمية التوافق الحركي لمستوى الأداء المهاري فلا يقتصر الأمر على الترابط بين أجزاء الجسم المختلفة بل يتطلب أيضا حركة الجسم ككل في الوسط المائي أو ما يعرف بالتوافق الكلي للجسم، وما يرتبط بذلك من توافر السرعة والدقة والمرونة وغيرها من العناصر للأجزاء المتحركة أو ما يسمى بالقدرات المتصلة بالتوافق أو المقدره على التوافق وذلك بغرض أظهر التكامل ووضوح الأداء، وكلما أزداد تعقد الحركة كلما ازدادت أهمية توافر تلك التوافقيات أو التوافق الكلي للجسم وما يرتبط بذلك من قدرات توافقية بهدف إخراج الأداء الحركي بالانسيابية والقوة والتوقيت اللازم والاتجاه المطلوب (ص، ١٠٢).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من عبد الرحمن (٢٠١١)، عبد الهادي (٢٠١٣)، أحمد (٢٠١٤)، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات أن المجموعة التجريبية للبرامج التدريبية باستخدام التدريبات التوافقية حققت نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في كل رياضة علي حدا

## الإستنتاجات والتوصيات

### الإستنتاجات:

- ١- مجموعة التدريبات التوافقية المقترحة ساهمت في تحسن الأداء البدني والمهاري لسباحة الزعانف.
- ٢- الطريقة التقليدية المتبعة الشرح اللفظي للمهارة مع أداء النموذج وتكرار الأداء ساهمت في تنمية بعض اختبارات القدرات لتوافقية ومستوي الأداء المهاري للمجموعة الضابطة ولكن بنسب أقل.
- ٣- استخدام التدريبات التوافقية المقترحة ساهمت في زيادة الدافعية لديأفراد عينه البحث ومراعاة الفروق الفردية فيما بينهم.
- ٤- تم التوصل إلي نسب التحسن التدريبات التوافقية التي تؤثر علي مستوي الأداء البدني والمهاري والمناسبة لطبيعة المرحلة السنوية.

### التوصيات

- ١- استخدمت القدرات التوافقية لتطوير ناشئ السباحة.
- ٢- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث والبرامج التعليمية علي المبتدئين بمختلف الرياضات الأخرى باستخدام التدريبات التوافقية الخاصة للارتقاء بعملية التعلم والاكتمساب الصحيح للمهارة.
- ٣- اجراء دراسات مماثلة لتنمية التوافق الحركي للسباحات الأخرى حتي يمكن الرجوع لنتائجها في رفع مستوي الأداء.
- ٤- ضرورة اجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية للاعبين سباحي الزعانف.
- ٥- ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين تحت سن ١٥ سنة لناشئ السباحة علي وجه الخصوص والناشئين علي وجه العموم في الأنشطة الرياضية الأخرى علي تدريبات التوافق لما لها من أهمية كبيرة في تحسين مستوي وشكل الأداء والوصول إلي درجة الآلية في الأداء المهاري.

## المراجع

- أحمد، سلامة. (٢٠١٤)، "تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على تنمية مهارة الضربة الخلفية بيد واحدة في التنس"، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- Ahmed, Salama. (2014), "*The effect of a training program for harmonic abilities on the development of the skill of the backhand with one hand in tennis*", Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.
- حسانين ، محمد . (٢٠٠٤) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Hassanein, Mohammed. (2004), *Measurement and Evaluation in Physical and Sports Education, Part Two*, 6th Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- حماد ، مفتي. (٢٠١٠)، "المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية"، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- Hammad, Mufti. (2010), "*The Comprehensive Reference in Sports Training - Practical Applications*", Dar Al-Kitab Al-Hadith, Cairo.
- عبد الرحمن، دسوقي (٢٠١١)، "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية على فعالية الهجوم المضاد لناشئي الكاراتيه"، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- Abdel-Rahman, Desouky (2011), "*The effect of a training program to develop some combinatorial capabilities on the effectiveness of the counter-attack for karate juniors*", Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University.
- عبد الفتاح أبو العلا، سالم حازم. (٢٠١١)، *الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Abdel-Fattah Abu El-Ela, Salem Hazem. (2011), *Contemporary trends in swimming training*, Arab Thought House, Cairo.
- عبد الهادي ، أسماء. (٢٠١٣)، "تأثير برنامج تمرينات لبعض القدرات التوافقية على الإدراك الحس حركي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي"، (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- Abdel-Hadi, Asmaa. (2013), "*The effect of an exercise program for some harmonic abilities on kinesthetic perception and the level of performance of some basic skills in tennis*", Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Mansoura University.
- علاوي ، محمد (١٩٩٤)، *علم التدريب الرياضي*، ط١٣، منشأة المعارف، القاهرة.
- Allawi, Muhammad (1994), *The Science of Sports Training, 13th Edition, Mansha'at Al Maaref*, Cairo.
- على ، دارين. (٢٠٠٩)، "فعالية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهاري في التنس الأرضي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- Ali, Darren. (2009), "*The effectiveness of some harmonic abilities on the level of skill performance in tennis*", Ph.D. thesis, Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.
- مصطفى، عصام. (٢٠٠٥)، *التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات*، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- Mustafa, Essam. (2005), "*Athletic Training - Theories and Applications*", Twelfth Edition, Mansha'at Al Maaref, Alexandria.
- مصطفى ، عادل. (٢٠١١)، "تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية على الثلاث خطوات الأخيرة والأرتقاء لمتسابقى الوثب الطويل، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- Mostafa Adel. (2011), *The effect of a proposed program for harmonic training on the last three steps and advancement for long jump runners*, unpublished Master's thesis, Faculty of Physical Education, University of Alexandria.
- مصطفى ، عصام. (١٩٩٢)، *التدريب الرياضي الحديث نظرياته - وتطبيقاته*، دار المعارف، القاهرة.

Mustafa, Essam. (1992), *Modern sports training, its theories - and its applications*, Dar Al Maaref, Cairo.

مصطفى ، عصام. (٢٠٠٣) *التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته*، ط٣، منشأة المعارف، إسكندرية.

Mostafa, Essam. (2003), *Mathematical Training Theories and Applications*, 3rd Edition, Manshaat Al Maaref, Alexandria.

موسي ، ماجد (٢٠٠٩)، *التدريب الرياضي الحديث*، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

Moussa, Majid (2009), *Modern Sports Training*, Dar Al-Fikr for printing, publishing and distribution.

هلال، أشرف. (١٩٩٧)، *دراسة تحليلية لعنصر تحمل السرعة لدى سباحي (١١- ١٢) سنة لسباق ١٠٠ م حر*، مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد السادس، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

Hilal, Ashraf. (1997), *Analytical study of the element of speed endurance for a swimmer (11-12) years in the 100m freestyle race*, Journal of Sports Sciences and Arts, Volume VI, Issue 2, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

#### المراجع الاجنبية

Prentice Willam, (2009): *"Fitness and Wellness Life"*, Mc Graw-Hill Companies, Inc, 6th ed, U.S.A.

Gerzy Dariuz (2009): *"Correlation between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-roman wrestling aged 14-15"*, Journal of human kinetics, faculty of physical education in in biala podlask, Poland.

Kadas Julius (2015): *"Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games"*, Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slava, Slovakia.