أثر إستخدام التمارين البدنية – المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والإنجاز لسباحي25م صدر

م.م .علي حامد مرعي خليل

الكلمات المفتاحية: التمارين البدنية، الحركة الدولفينية، سباحي صدر.

ملخص البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

– الفروق في قيم مستوى الأداء الفني والإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي لسباحي المجموعة التجريبية.

– الفروق في قيم مستوى الأداء الفني والإنجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي لسباحي المجموعة الضابطة

– الفروق في قيم مستوى الأداء الفني والإنجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتم تنفيذ البحث على عينة من سباحي المدرسة التخصصية في مدينة دهوك والذين تبلغ اعمارهم (11–12) سنة والبالغ عددهم (10) سباحين تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وتم اجراء التجانس لعينة البحث في (الطول، العمر، الانجاز) وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في (الاداء الفني لسباحة الصدر، انجاز سباحة 25 متر صدر). واستنتج **الباحث ما يلي**

– حققت التمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسباحي المجموعة التجريبية.

– حققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسباحي المجموعة الضابطة .

– حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The effect of using some special physical exercises skills in the Dolphin movement on the level of technical performance and the achievement in (25M) Breaststroke Swimming.

T.A – Ali Hamid Maree Khalel

Researcher

The research aims to detect the following

- *Identify the impact of the use of the special physical exercises skills in the develope of the Dolphin movement، and it's effect on the level of technical performance and the achievement in (25M) Breaststroke Swimming.*
- *To check the aim of the research، the researcher set the following Hypothesis،*
- *There were Differences with moral indication of Dolphin exercises on the level of technical performance and the achievement in (25M) Breaststroke Swimming.*
- *The researcher used the experimental method to fit the nature of search.*
- *The research has been performed on a sample of swimmers in the team of Duhok Governorate، and they aged between (11-13) years totaling (10) swimmers and they were devided into Two groups، Experimental and Control groups، the match has been made to the research sample in (Hight، Age، Achievment)، also the parity between the two research groups has been made in (Technical performance in the Breaststroke swimming ، The achievement of 25M of Breaststroke swimming).*

The researcher concluded the following

- *There is an impact of the Dolphin exercises on the level of technical and physical performance to the Breaststroke Swimmers.*
- *There is a perceptible development on the level of Technical performance of the experimental group compared to control group.*

The researcher recommended the following

- *The researcher recommends to use these exercises in the private section in the annual program for swimmers.*
- *The researcher recommends to use these exercises in different intensity according to the requirements of the training phase and the aim.*

www.manaraa.com

1-المقدمة:

إن أهمية الرياضة في المجتمع الحديث وأخص بالذكر السباحة وما لها من فوائد عظيمة أن السباحة تعد رياضة متكاملة لأنها تحرك الجسم كافة والسباحة أيضاً تعد رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن حالات التوتر التي يعيشها كالموظف في دائرته والطالب في المدرسة والعامل في معمله.

وأصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماما كبيراً بمحو أمية السباحة حيث أضحى تعلم السباحة ضرورة ملمة لتحقيق جوانب مهمة للفرد منها بدنية وعقلية واجتماعية ،وتحظى رياضة السباحة اهتمام كبير من لدن علماء الفسيولوجي والتدريب الميكانيكي الحيوية وكذلك من خلال دراسة طرق والأساليب والمهارات التي تمكن من استخدامها لتحقيق الاستجابات البيولوجية والحركية اللازم توافرها بالسباحين من اجل إحرازها لأفضل نتائج، ولذلك فلسباقات تحتاج إلى تخطيط سليم مبني على اسس علمية حديثة حتى تؤتي ثمارها ونحقق الارتقاء بالمستويات الرقمية للسباحين وأن إخضاع العلوم الحديثة للتطبيق في مجال تدريب سباحة المنافسات تعد أفضل الوسائل في العصر الحديث وهي تمكن من تحقيق الفوز في السباقات ولكي يتحقق أداء السباقات بشكل أقوى وأسرع وصولاً لتحطيم الأرقام الزمنية لا بد من مواكبة التقدم الحديث في علم التدريب والسباحة خاصة .أما سباحة الصدر فتعد سباحة الصدر من أبطأ طرق السباحة الأخرى)الحرة، الظهر، الفراشة ويعود السبب لذلك إلى كون جسم السباح يتعرض إلى مقاومات أكبر مما يعيق الإنسيابية في الماء وكذلك أن سباحة الصدر هي السباحة التي تتصف بعدم الاستمرارية في الحركة لوجود توقف لكل من الذراعين والرجلين في أحد المداخل مما يسبب إنخفاض بالسرعة .(عبد الفتاح، 1994، 127)

أما أهمية البحث فتكمن في تعرف اثر التمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والانجاز لسباحي 25 متراً (صدر).

من خلال مشاهدتنا المستمرة للتطور الحاصل في مجال السباحة ومتابعة البطولات العالمية المحلية في هذا المجال نجد بان هناك اساليب حديثة تخص الاداء الفني للسباحين اصبحت في واقع الاستخدام في جميع مهارات السباحة والفعاليات الخاصة بها ومن ضمن هذه الفعاليات فعالية سباحة الصدر شوهد من خلال التطور الحاصل على أدائها الفني أن هناك عمليات ربط في بعض المهارات الخاصة بسباحة الفراشة وهي الحركة الدولفينية التي ساد الاعتقاد بأنها حركة خاصة وحصرية لسباحة الفراشة ولكن ظهر اليوم في العديد من البطولات العالمية العديد من السباحين الذين يستخدمون هذه الحركة كجزء أساسي ومهم في سباحة الصدر وهذا ما جعل الأرقام القياسية تتحسن بشكل ملفت للنظر في هذه الفعالية من خلال المتابعة الميدانية أيضاً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لوحظ بأن هذا التطور الحاصل من جراء الربط بين الفعالية وهي الفراشة والصدر والذي كان من خلال حركة الدولفين هو قليل الاهتمام في واقع المقارنة في حال نظرنا إلى السباحة أو حتى لم يلفت النظر إليه من خلال المدربين والدليل أنه لم نشاهد إلا ما ندر سباح في واقعنا يطبق هذا الأداء وحتى مدرب يضع في أولويات تدريبه لمهارات تلك اللعبة هذا المزج الذي أصبح قاعدة تمارس من قبل سباحي النخبة العالمية.

فلذلك ارتأى الباحث استخدام التمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية لتعرف أثرها على مستوى الأداء المهاري والانجاز لسباحي 25 متراً (صدر).

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2مجتمع وعينة البحث

تألف مجتمع البحث من سباحي المدرسة التخصصية لنادي O2 Gym في دهوك بأعمار (11-13) سنة والبالغ عددهم 22 سباحا ، أما عينة البحث فتكونت من (10)سباحين تم إختيارهم بالطريقة العمدية اختصاص سباحة الصدر، وتم تقسيم العينة على مجموعتين التجريبية والضابطة بالطريقة العشوائية (القرعة).

2-3تحديد متغيرات البحث وإختباراتها

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية لتحديد متغيرات الخاصة بسباحي 25م الصدر وبعد ذلك تم اعتماد المتغيرات الاتية:

2-3-1مستوى الاداء الفني

تم اختياره من خلال استمارة تقويم الأداء الفني من خلال ثلاثة مقيمين

2-3-2إنجاز سباحة (25متر)صدر وثم اختباره بطريقة حساب أفضل زمن من خلال توقيت الإنجاز.

2-4التجانس والتكافؤ

3-4-1تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول، العمر الزمني، إنجاز (25)متراً سباحة صدر)

جدول (1) يبن تجانس عينة البحث

المتغيرات	س	±ع	معامل الاختلاف	النتيجة
الطول / سم	152	61،9	%32،6	متجانس
العمر الزمني/ سنة	72،11	0.71	%08،6	متجانس
إنجاز 25م صدر/ثانية	07،28	19،1	%23 ،4	متجانس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2-4-2تكافؤ مجوعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات اختبار 25 متراً سباحة صدر والأداء الفني كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)المحسوبة ونسبة الخطأ الحقيقية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم(ت)المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
الأداء الفني	درجة	4،15	14،1	2،14	83،0	89،1	06،0	غير معنوي
الإنجاز 25م سباحة صدر	ثانية	12،28	99،1	02،28	19،1	14،0	88،0	غير معنوي

يبين الجدول (2)أن قيمة(ت)المحسوبة للمتغيرات المذكورة في الجدول كانت (89،1) و(14،0) وبملاحظة نسب الخطأ والبالغة (06،0) و (88،0) وهي اكبر من نسبة الخطأ (0.05)لذلك فإن جميع المتغيرات هي غير معنوية وذلك يدل على حصول تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها.

2-5الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

صافرة عدد (5)، ساعة توقيت رقمية عدد (5)، شريط قياس بطول (25) م عدد(1)، زعانف عدد (5) أزواج، المصادر العلمية، استمارة تفريغ البيانات

2-6وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث أدوات البحث الآتية: تحليل المحتوى والاختبارات والمقاييس فضلا عن المقابلة الشخصية مع الخبراء .

2-7التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي.(علاوي وراتب ،1999، 86)

2-8تحديد متغيرات البحث

2-8-1المتغير المستقل

تمارين بدنية مهارية خاصة بالحركة الدولفينية لسباحة الصدر.

2-8-2المتغير التابع

-الأداء الفني: وتم تقييمه من قبل مقيمين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-الإنجاز (25) متراً سباحة صدر .

2-9الإجراءات الميدانية للبحث

- تم استخدام بعض التمارين البدنية – المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية وبعد الاطلاع على بعض المصادر العلمية الخاصة برياضة السباحة ومشاهدة مقاطع فيديو خاصة باتحاد السباحة(FINA) حيث تم استخدام خمسة تمارين ملحق رقم (5)
- أجريت تجربة استطلاعية في تاريخ (14/3/2016)من أجل الوقوف على المتغيرات التي سوف تواجه فريق العمل المساعد ملحق (2) لإنجاز التجربة والمنهاج وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (10) سباحين ليسوا من ضمن عينة البحث

2-11الإجراءات النهائية للبحث

3-11-1الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبيليه بتاريخ (15-16/3/2016) في مسبح مازي في مدينة دهوك .

3-11-2تنفيذ المنهاج التدريبي : تم تنفيذ المنهاج التدريبي وفق الشروط الاتية:

- استخدمت الطريقة التدريبية على وفق اسلوب الجمعية الامريكية (EN2) أي تدريب تحمل العتبة، وفما يلي شرح للطريقة.

تدريب تحمل العتبة: Threshold Endurance Training

وتتضمن تدريبات هذا النوع من التحمل السباحة بسرعة مقاربة إلى سرعة العتبة الفارقة اللاهوائية.

- تأثيرات تدريب تحمل العتبة: Training effects

إن التأثيرات الحاصلة في هذا النوع من التدريبات المشابهة لتلك التأثيرات الحاصلة في تدريب التحمل الأساس، ولكن واحدة من أهم الاختلافات بين (EN-1) و (EN-2) يكمن في توسيع عتبة التدريب المتمثلة في الألياف العضلية السريعة .

- النوع الأول (البيضاء- FTA) التي ستشترك وتصبح ضمن الأداء في هذا النوع من التحمل.

وإن إنتاج حامض اللاكتيك وإزالته ستكون في موازنة لمنع الهبوط الحاد في حامضية الدم (PH) للعضلات العاملة.

- التخطيط للموسم التدريبي: Season planning

إن كمية تدريب تحمل العتبة يخفض خلال (3-4) أسابيع قبل مدة التهدئة لكي تعطي الوقت للألياف العضلية البطيئة والسريعة – النوع الأول إلى أن تستعيد بعض قدراتها اللاهوائية التي ربما فقدتها في أثناء تدريبات التحمل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفي هذا النوع من التدريب فإن المصدر الرئيس للطاقة هو الكلايكوجين العضلي لذلك سيخسر السباح (50-70%) من الكمية الكلية المخزونة عندما ينهي السباح سيتاً واحداً من تدريب تحمل العتبة إي ما يقارب سباحة (1500م).

وهذا الانخفاض في الطاقة سيكون في الألياف العضلية السريعة – النوع الأول (البيضاء – FTA)، لذلك فإننا نحتاج إلى (24-48) ساعة راحة أو أداء سباحة سهلة (تخفيض النشاط) لكي نستعيد معظم الكلايكوجين المفقود ويعتمد هذا أيضاً على مستوى كمية الكاربوهيدرات المتناولة من السباح خلال هذه المدة ، لذلك نلحظ زيادة استخدام الكلايكوجين في هذا النوع من التدريب مع زيادة الوقت المطلوب لتعويض المفقود منه ، وعلى هذا الأساس يجب أن لا نسمح للسباح التدريب على هذا النوع من دون التأكد من أنه قد استعاد كمية الكلايكوجين المفقود ، وإذا حاول السباح ذلك فإنه سيعاني من خسارة في البروتين العضلي (المايوكلوبين والمايتوكندريا) وربما يقود إلى التدريب الزائد ، ذلك فإن القدرة العضلية والتحمل للسباح ستتراجع بدلاً من أن تتقدم .

لذلك فكل سيت أو سيتين من تدريبات تحمل العتبة يجب أن يتبعها يوم أو يوم ونصف تدريبات من نوع آخر لكي تسمح هذه المدة بملء مخازن العضلية بالكلايكوجين . القاعدة الأساسية التي يجب أن نعلمها في هذا النوع من التدريب هي حول الكلايكوجين (نضوبة وإعادة تخزينه) ، فإذا كان السباح يتدرب (12) وحدة تدريبية في الأسبوع ، وحدتان في كل يوم فيجب عليه أن لا يتدرب على تدريب تحمل العتبة أكثر من (4 أو 5) وحدات في الأسبوع ، لكون أن عدد هذه الوحدات لا تسمح بحدوث نضوب حاد بالكلايكوجين العضلي ، أما إذا كان السباح يتدرب وحدة تدريبية في اليوم ، (6) وحدات أسبوعياً ، فعليه أن لا يتدرب أكثر من (3 أو 4) وحدات أسبوعياً وللسبب نفسه.

– كيفية إعطاء الجرعة التدريبية لتدريب تحمل العتبة :

وتتضمن ما يأتي:

طول السيت : إن استخدام المسافات القصيرة ستجعل من السباح ينصرف إلى السباحة أسرع من العتبة الفارقة اللاهوائية ومن ثم ستؤدي إلى زيادة في الأحماض العضلية لذلك يتراوح طول السيت من (1000-4000م) وبزمن من (20-45) دقيقة .

الراحة الفترية:

- التكرارات القصيرة : (5-10 ثا) .
- التكرارات المتوسطة : (10-30 ثا) .
- التكرارات الطويلة : (30-60 ثا) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تكرار المسافة:

(100و200) متر فأكثر حتى لا ينصرف السباح إلى أداء التكرارات بشدة أعلى من الشدة المقررة لتدريب تحمل العتبة ويجتاز العتبة الفارقة اللاهوائية ويجب أن لا يقل زمن التكرار الواحد عن دقيقة ونصف.

سرعة التدريب:

ويتم تعرفها بالشكل الآتي:

أولاً: يتراوح تركيز حامض اللاكتيك بين (3-5) ملي مول/لتر.

ثانياً: معدل ضربات القلب تكون بين (10-20) ضربة تحت معدل ضربات القلب القصوى للسباح.

بعض الأمثلة لتدريب تحمل العتبة (EN-2)

ت	التكرارات	المسافة بالمتر	الراحة بالثانية	مجموع الحجم الكلي بالمتر
1	40-20	100	30	4000-2000
2	20-10	200	30	4000-2000
3	10-5	400	60-30	4000-2000
4	4-3	800	60	3200-2400
5	5	200	30	1000
	3	300	40	900
	2	400	60	800

* التسلسل (5) في الجدول أعلاه هو عبارة عن (سيت واحد) فبعد أن ينتهي السباح من سباحة 5 × 200م ينتقل إلى 3 × 300م ولتوضيح أكثر يكون بالشكل الأتي :

5 × 200م (راحة 30 ثانية) + 3 × 300م (راحة 40 ثانية) + 2 × 400 (راحة 60 ثانية) .

- التقدم التدريجي بالحمل:

إن الهدف من تدريب العتبة الفارقة اللاهوائية هو لزيادة سرعة السباحة تدريجياً ، كذلك جعل تكيف السباح في موازنة بين إنتاج حامض اللاكتيك وإزالته . وتؤدي سرعة سباحة العتبة الفارقة اللاهوائية إلى حدوث تكيفات وظيفية تسمح للسباح في استخدام المزيد من الأوكسجين مع إزالة أكبر كمية من حامض اللاكتيك في أثناء أدائه للسباقات مستقبلاً.

إن الطرائق المعتاد عليها لزيادة الحمل هي زيادة الحجم أو زيادة السرعة أو تخفيض زمن الراحة (تخفيض زمن الراحة لا يتلاءم جيداً مع تدريب العتبة).

إن السباحة بشكل أسرع من سرعة العتبة الفارقة اللاهوائية ستؤدي وبلا شك إلى زيادة في متطلبات الطاقة ومن ثم ستخرج عن إطار الشروط العامة لأداء تدريبات تحمل العتبة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبشكل عام فإن التقدم التدريجي بالحمل يجب أن لا يدفع السباح إلى أداء تكراراته بشكل أسرع من سرعة العتبة الفارقة اللاهوائية أو سباحة سيتات أطول ، لذلك على المدرب أن ينتظر حتى يلحظ إن سباحيه أصبحوا قادرين على سباحة سيتاتهم المقررة بسرعة أكبر عندها يستطيع المدرب زيادة السيتات مع بقاء السرعة ضمن إطار تدريب تحمل العتبة . إن مبدأ الزيادة المتدرجة للحمل يجب أن يقوم بإجرائها المدرب كل (2-4) أسابيع من أجل تغيير الحمل التدريبي بما يناسب مستوى تقدم سباحيه دون الخروج من التعليمات الخاصة ببناء الجرعة التدريبية لتدريب تحمل العتبة وهناك طريقة أخرى لمعرفة تطور مستوى السباحين من خلال ضربات القلب فعندما ينتهي السباح من أداء السيتات المقررة بالسرعة المحددة مع انخفاض ضربات القلب ، فهذا دليل على تطور وتحسين مستواه ، وهنا يستطيع المدرب أما زيادة سرعة التكرارات ، أو زيادة عددها مع ثبات السرعة الخاصة بالعتبة الفارقة اللاهوائية

(Maglischo، 2003.122)

- تم التدرج بالحمل عن طريق زيادة الحجم.
- كانت الفترة التدريبية لأغراض البحث العلمي.
- تم تحديد الراحة والشدة المستخدمة وفق متطلبات الطريقة التدريبية بما يتناسب مع امكانية العينة.
- شكل حركة الحمل 3:1 والمبينة في الملحق 4.
- تضمن المنهاج ثلاث وحدات في الاسبوع.
- تضمن المنهاج دورتين متوسطة بمعدل اربعة دورات صغرى في كل دورة متوسطة.
- تم تحديد المسافة التدريبية للتمارين على وفق هدف البحث.
- تم استخدام التمارين الخاصة بالبحث في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية والخاصة بالاعداد البدني المهاري للعينة التجريبية فقط.

3-11-الاختبارات البعدية

في تاريخ (16-5 - 17-5/2016)وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وبنفس طريقة الاختبارات القبلية وتسلسلها.

3-12الوسائل الإحصائية

تم إستخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض النتائج وتحليلها:

بعد الإنتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الاختبارات البعدية قام الباحث باستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجداول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه واختبار فرضه وعلى النحو الآتي:

الجدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)المحسوبة ونسبة الخطأ الحقيقية لاختبارات تقويم الأداء الفني وإنجاز سباحة (25)سباحة صدر القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الإحصائية الدلالات		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت)المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	س	± ع			
الأداء الفني	درجة	4،15	14،1	2،18	30،1	48،7	002،0	معنوي
الإنجاز 25م سباحة صدر	ثانية	12،28	99،0	38،26	71،0	54،6	03،0	معنوي

من خلال الجدول (3) يتبين ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري الأداء الفني والإنجاز إذا كانت قيم (ت) المحسوبة على التوالي لكلا الاختبارين(7)،(48و6)، (54وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة 0)،(002و0)، (03) وكلاهما اصغر من(0)،(05)

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت)المحسوبة ونسبة الخطأ الحقيقية للاختبارات تقويم الأداء الفني وإنجاز (25)م سباحة صدر القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة.

الدلالات الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت)المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
المتغيرات	وحدة القياس	س	± ع	س	± ع			
الأداء الفني	درجة	2،14	83،0	2،16	90،0	65،3	02،0	معنوي
الإنجاز 25م سباحة صدر	ثانية	02،28	19،1	42،27	92،0	96،2	04،0	معنوي

من خلال الجدول (4) يتبين مايأتي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في متغيري الأداء الفني والإنجاز إذا كانت قيم (ت)المحسوبة على التوالي لكلا الإختبارين هي 3)،(65 و2)،(96 وبملاحظة نسبة الخطأ 0)، (02و 0)، (04وكلاهما أصغر من 0)،. (05

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ الحقيقية لاختبارات تقويم الإداء الفني وإنجاز (25)م سباحة صدر البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
الأداء الفني	درجة	2،18	30،1	2،16	90،0	88،2	02،0	معنوي
الإنجاز 25م سباحة صدر	ثانية	38،26	71،0	42،27	92،0	99،1	08،0	غير معنوي

ومن الجدول (5) يتبين التالي:

-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغير الأداء الفني إذ كانت قيمة (ت)المحسوبة 2)، (88وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة0)، (02وهي أصغر من 0)،(05.

-عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الإنجاز إذا كانت قيمة (ت)المحسوبة 1)، (99وبملاحظة نسبة الخطأ البالغة0)، (08وهي أكبر من وهي 0)، (05 .

2-2مناقشة النتائج:

2-2-1مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني:

يرى الباحث ان هذا الفرق والتطور الحاصل في الأداء الفني بين المجموعتين يرجع إلى خصوصية استخدام التمارين الدولفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية والتي كانت بخصوصيتها ذات طابع مهاري فضلاً عن كونه بدنياً وكذلك منحت هذه التمارين أفراد العينة التجريبية فرصة كبيرة لتلقي التغذية الراجعة تمنحها هذه التمارين ضمن خصوصية أدائها ساعدت بشكل كبير إلى تطور الأداء المهاري إذ يؤكد (خفاجة)أن التغذية الراجعة تساعد على تحسين مستوى الاستجابات وتسهم في توجيه العمل من أجل تكوين بيئة تعلم فعالة (خفاجة، 2008، 144) أما في مجال السباح فهناك خصوصية في كيفية إعطاء التغذية الراجعة للسباحين لكونهم مغمورين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في الماء في أغلب الوقت أي من الصعوبة بمكان أن يتلقوا التغذية الراجعة فورياً من مدربهم سواء كانت سمعية أم بصرية ولكن خصوصية التمارين التي نفذتها المجموعة التجريبية ساهمت وبشكل فعال على إعطاء السباحين التغذية الراجعة الآنية بدون تدخل مدربهم وكان كذلك من خلال الحركة المجزئة المركزة إذا يشير (حسام الدين) إلى خصوصية السباحة عن غيرها من الرياضات عن قوله تختلف إلى حد كبير دراسة حركة الجسم البشري خلال أدائه للرياضات المائية عن ما هو الحال في الحركات العادية(.حسام الدين،1993 ، 201)

ويشير (Lucero)ان هذه التمارين تتيح للسباح استكشاف المدى الكامل لفعل الضربة واكتشاف كيفية موازنة مختلف أفعال الضربة مع بعضها الآخر وتستهدف جوانب معينة من الحركة بحيث تساعد السباح على تطبيق الأسلوب الصحيح من المهارة فضلا عن إن الإجراء الذي يتضمن ممارسة معينة مثل التمرينات التخصصية يسمح للسباح بالمرور بفترة طويلة من التحسن من خلال بناء سباحة كفؤة من جهة الأسلوب ومن جهة التكيف في وقت واحد. (Lucero،2008، 5-20) وينطبق هذا الكلام على ما حصل من تطور في جميع متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وكان السبب في ذلك إستخدام التمارين الدولفينية.

4-الخاتمة:

حققت التمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسباحي المجموعة التجريبية. وحققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لسباحي المجموعة الضابطة. وحققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي استخدام التمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية بشكل جدي في الوحدات اليومية من تدريب السباحة وبشكل منعزل عن الأداء الفني الكامل لسباحة 25م صدر. وعلى المدربين دمج التمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية تحت ضغوط الأحمال التدريبية. وعلى المدربين استخدام التمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية في مراحل التدريب السنوي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادروالمراجع:

- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد(1994) **تدريب السباحة للمستويات العليا** ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى حميد الكروي، وآخرون (2010)**الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها**، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (1994)، **تدريب السباحة للمستويات العالمية**، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- خفاجة، وآخرون (2008)**المدخل إلى طرق تدريب التربية الرياضية**، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- حسام الدين، طلحة (1993)**الميكانيكا الحيوية**، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- -Lucero، B، (2008): "**The 100 Best Swimming Drills**"، Oxford، Meyer Meyer Sport (UK).

بنود اختبار أداء سباحة الصدر:

25-1م ضربات ذراعين صدر وضربات رجلين حرة:

الإحتفاظ بضربات أرجل حرة مستمرة طوال المسافة	1	
أداء ضربات الذراعين سليمة)سحب للخارج/سحب للداخل	5	
رفع الكتفين لإتجاه الأذن في أثناء عملية التنفس والحركة الرجوعية	2	
ثبات الرأس تماماً خلال المسافة المقطوعة	2	
المجموع	10	

25-1م سباحة صدر مع ثبات الرأس فوق سطح الماء:

أداء ضربات ذراعين سليمة)سحب للخارج/سحب للداخل /الحركة الرجوعية	4	
أداء ضربات ذراعين على سطح الماء خلال المسافة المقطوعة	2	
رفع الكتفين لاتجاه الأذن أثناء الحركة الرجوعية	2	
الاحتفاظ بأداء ضربات رجلين صدر صحيحة	2	
المجموع	10	

50-4م سباحة صدر 25×2)م (باليد والدوران:

البدء الكامل للجسم لحظة التحرر من منصة البدء	1	
انزلاق الجسم تحت سطح الماء بوضع مستقيم وعد 4عدات	1	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أداء شدة ذراع مع انزلاق لعدد 4عدات	1	
أداء ضربة أرجل مع الخروج لسح الماء ثم الانزلاق لعدتين	1	

الدوران:

لمس الحائط باليدين مع سحب الحوض والرجلين تجاه الحائط	5،0	
اللف بعد أخذ نفس ثم دفع الحائط من الوضع جانباً أو الانزلاق 3عدات	5،0	
أداء شدة صدر كاملة حتى الفخذ والانزلاق مرة أخرى 3عدات	5،0	
أداء ضربة رجلين للخروج من تحت الماء في أثناء الحركة الرجوعية للذراعين	5،0	

السباحة على الصدر:

الإحتفاظ بثبات الذقن خلال المسافة المقطوعة	1	
التوافق بين حركة الذراعين وضربات الرجلين والتنفس والإنزلاق.	1	
الإحتفاظ بضربات أرجل سليمة مع تقارب الركبتين للداخل قبل عملية الدفع	1	
(أداء ضربة ذراعين سليمة) سحب للخارج/سحب للداخل –حركة جوعية.	1	
المجموع	10	

المقيمين:-

أحمد علايا ماجستير تربية بدنية-الاردن

عمران محمد رشيد مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الاردن

عدنان الحروب مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الاردن

التمارين المستخدمة في البحث
-1تمرين الدولفين التموجي من قاع الحوض
ويتم بوقوف السابح وقدميه على قاع الحوض ثم أخذ وضع القرفصاء من وضع الغطس ثم دفع القاع بكلتا القدمين والصعود إلى أعلى سطح الماء مع حركة جذع تموجية أشبه بحركة السوط والذراعان بوضع متوازن مستقيم فوق الرأس ثم العودة.
-2تمرين الدولفين من وضع الطفو الفلات المستقيم
يتم من وضع الطفو ويبدأ بدفع الحائط وإجراء الطفو المستقيم والرأس داخل الماء والذراعان ممتدتان بشكل متوازٍ مع الجذع.
-3تمرين رجل الدولفين والذراع صدر كل 5مرات
يقوم السباح بسباحة المسافة المحدودة بعد دفع الحائط بعمل 5ضربات دولفين بالرجلين والجذع ثم 3ضربات ذراعين إختصاص

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4-دفع جانبي للذراعين والرجل ودولفين
يتم من خلال دفع الحائط ثم أخذ وضع الطفو المستقيم ويبدأ بعمل ضربات دولفين للجذع والرجلين وتتناسق نهاية الحركة مع عمل الذراعين بوضع دفع الماء للجانبين من أمام الوجه.
5-دولفين مع الزعانف داخل الحوض من وضع الغطس لمسافة محددة
يقوم السباح بإرتداء الزعانف في رجليه ويقوم بدفع الحائط وأخذ شهيق عميق ثم الغطس وأداء حركة الدولفين داخل الماء مع إمتداد الجسم بالكامل لمسافة 25م صدر.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
1998
College of Physical Education and Sport Science University of Diyala

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com