

تأثير التدريب العرضي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقوى

لسباحى ٢٠٠م متنوع

أ.د/ محمود السيد ناصف^١
أ.م.د/ هيثم محمد أحمد حسنين^٢
عبد الله موسى^٣

المقدمة

تقديم البحث

في ظل هذا التطور التكنولوجى الذى يعيشه العالم والسرعة التى تسير بها الحياة فى شتى مجالاتها؛ لم تقف الرياضة والرياضيين مكتوفى الأيدي ولم يكتفوا بالمشاهدة ولكن شاركوا بتطوير أدائهم وتحسينه فى كل الألعاب الرياضية من حيث (الأداء المهارى، الأداء الخطى - الإعداد النفسى - الأعداد البدنى - وعلم الفسيولوجى - علم الحركة - وأساليب التدريب) ولعل اكبر ظهور للتطور فى الرياضات هي الرياضات الفردية الرقمية مثل (السباحة وألعاب القوى) حيث يتضح أثر التطور على الارقام لتحسنها الواضح. ويرجع ذلك لتنوع وتطور اساليب التدريب وكذلك تطور علوم الحركة الذى ساعد فى تطور طرق الأداء الحركى. وقد تبلور هذا الإنجاز فى مستوى الأرقام الذى حققه الرياضيون خلال الدورات الأولمبية وبطولات العالم السابقة.

وتعتبر رياضة السباحة هي أم الرياضات المائية لأن بدون المهارات الأساسية للسباحة لن يستطيع لاعب كرة الماء السباحة والتحرك بكرة أو بدون كرة داخل حوض السباحة أثناء التدريب وأثناء المباريات ولن يستطيع كذلك لاعبة البالية المائى أداء مهاراتها الخاصة دون مقدرتها على أداء مهارات السباحة؛ وكذلك حظيت السباحة على مر التاريخ من مواقف دينية وتاريخية وعسكرية هامة وملفته للانتباه. كل ذلك أثار اهتمام العلماء بها وحفزهم على دراستها وتطويرها وظهر ذلك فى صورة التطور الرقوى وتحسين وتطوير طرق الأداء وتنوع طرق التدريب والتعليم والاهتمام بأدق التفاصيل فى التدريب وطرق الأداء.

مشكلة البحث

قام الاتحاد المصرى للسباحة بوضع خطة لتنمية الاعداد المهارى لدى الناشئين من خلال اختبارات النجوم الثلاثة للمراحل العمرية من سن (٨:١٠) سنوات، على أن تكون أول بطولة رسمية للناشئين فى سن ١١ سنة، وذلك مما أدى الى أغفال معظم المدربين الجوانب المهارية للأربع سباحات والتركيز على زمن الأداء للسباحات وليس الأداء الأفضل (التكنيك). ومن خلال عمل الباحث كمدرّب سباحه وخبرته التى لا تزيد عن ١٠ سنوات فى مجال التدريب للسباحة، قد لاحظ الباحث اهمال معظم المدربين الجوانب الفنية للسباحات الأربعة بالنسبة لسباحى المنافسات وذلك يتم من خلال وجهة نظرهم لأن ذلك يستغرق مدى طويل واهمال الجزء الزمنى المحدد لذلك فى البرنامج (خاصة فى فترة الأعداد الخاص) وذلك لتركيزه الشديد على تحقيق الأنجاز الرقوى دون الوصول بالسباحين للمستوى المهارى المحدد الذى يساعد السباحين فيما بعد للوصول الى المستويات العليا بافضل اداء (التكنيك).

ويرى الباحث أن اغفال الجوانب المهارية للسباحات الأربعة تؤثر على السباحين تأثيرا سلبياً، كما يتوقف الرقم الزمنى لسوء اداء السباح المهارى مما يجعل المدربين الى الأفرط فى طرق تدريب وتنمية القوة بأنواعها بشكل مفرط لدى السباحين لتنمية زمن أداء السباح بغض النظر

^١ أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

^٢ أستاذ مساعد وقائم بعمل رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

^٣ أخصائى رياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

عن أدائه المهارى، فلذلك استخدم الباحث التدريب العرضى لتنمية المستوى المهارى والمرونة لدى سباحى المتنوع في فترة الأعداد الخاص وعلاقتها بالإنجاز الرقمى للسباحين.

ويشير أبو العلا وحازم سالم (٢٠١١) أن التقدم الحادث فى رياضة السباحة منذ بداية الأولمبياد الحديثة هو نتاج لتطور التكنيك فى كل نوع من أنواع السباحة وهناك العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والتحليلات التى تناولت هذا الموضوع للتعرف على أفضل التكنيكات للسباحين العالمين والذين استطاعوا تحقيق أفضل النتائج. (١ : ٥٠)

ولقد استحدث استخدام التدريب العرضى Cross Training فى الفترة الانتقالية نظراً لأهمية تلك الفترة ، ويعنى التدريب العرضى جمع عدد متنوع من الأنشطة فى برامج اللياقة البدنية ، مثل الجرى الخفيف Jogging والسباحة Swiming ولعب مباراة تنس أثناء الاسبوع ، وتعد هذه الأنشطة كلها أنشطة هوائية Aerobic وتستخدم نفس العضلات ولكن بطرق مختلفة. (١١ : ٢١)

ويساعد التدريب العرضى اللاعبين على عمل تهيئة كاملة للجسم من حيث قوة عضلة القلب والعضلات والعظام وكذلك المفاصل الى جانب أنه يحقق اللياقة القلبية وبناء العضلات وتقليل معدل السمنة ولتحقيق كل هذه المزايا قد يحتاج اللاعب الى التدريب العرضى ، والتدريب العرضى يساعد على اضافة أنشطة جديدة ومتعددة ، حيث يمكن مواصلة التدريب فى الفترة الانتقالية والاستمتاع بالأنشطة البديلة التى تمارس ومع بداية فترة الأعداد ستكون عضلات الساقين أقوى الأداء الحركى أعلى. (١٥ : ١٢)

ونظراً لعدم وجود دراسة حديثة للمرحلة العمرية (١٢) سنة فى حدود علم الباحث تناولت دراسة تأثير التدريب العرضى على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م متنوع.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث تحت عنوان "تأثير التدريب العرضى على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م متنوع".

اهمية البحث

- مواكبة التطور العلمي فى مجال التدريب.
- الاهتمام بتنمية المستوى المهارى فى السباحة لما لهما من أثر كبير فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للسباحين وأيضاً تحسين المستوى الرقمى للسباحين.
- قلة الدراسات التي اهتمت بتأثير التدريب العرضى على مستوى الأداء المهارى وعلاقتها بالمستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م متنوع.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب العرضى على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م متنوع من خلال التعرف على:

- (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمى) ل ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة.
- (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمى) ل ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية.
- تأثير التدريب (التقليدي، العرضي) على المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمى) فى قياسات البحث البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمى).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمى).

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبيية لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيية في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمي).

تعريفات البحث

التدريب العرضي: Cross Training

هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة ففى تحسين الأداء فى النشاط أو الرياضية الرئيسية.(٢٣ : ٤)

- الدراسات السابقة و المرتبطة

-الدراسات العربية

قام الباحث باطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث السابقة والتي تناولت الدراسات المرتبطة بموضوع البحث وجاءت التالي:

١- كما قامت هالة نبيل (٢٠٠٨م) (٨) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الجودو" وتهدف إلى معرفة تأثير تدريبات التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية للاعبات رياضة الجودو وكذلك تحسين مستوى الأداء المهارى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة ٢٠ لاعبة من نادي الرباط بمحافظة بورسعيد وكانت تتراوح أعمارهم من ١٦ إلى ٢١ سنة، وكانت أهم النتائج أن التدريب العرضي باستخدام التايبو له تأثير فعال في تحسين بعض المتغيرات البدنية وكذلك مستوى الأداء المهارى للاعبات الجودو.

٢- كما قام طه أحمد محمد، علي بدوي (٢٠١٢م) (٥) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي لرياضات النزال خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبى الكاراتيه" وهدف هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي للاعبى الكاراتيه خلال الفترة الانتقالية باستخدام بعض التدريبات من رياضات النزال (سلاح الشيش، الجودو، التايكوندو، الملاكمة، الكونغ فو) ومعرفة تأثيره على:

- بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية، المرونة الحركية، سرعة الاستجابة، التواصل العضلي العصبي) للاعبى الكاراتيه.

- بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) للاعبى الكاراتيه.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج:

- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث بطريقة ويلكوسكون اللابارومترية.

- معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث.

- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبيية والضابطة في المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث بطريقة مان تيني اللابارومترية.

- الدراسات الاجنبية

١- قام سانتانا وآخرون " Santana&etal " (٢٠٠٢م) (١٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على القوة العضلية والقدرة الهوائية لدى الأطفال خلال ١٢ أسبوع ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة ٢٠ لاعب، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لكلتا المجموعتين في متغيرات القوة العضلية، ووجود فروق داله إحصائياً بين القياسيين البعديين لكلتا المجموعتين في متغيرات القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبيية، ولا توجد علاقة ارتباطيه بين زيادة القوه العضلية والقدرة الهوائية لدى الأطفال، وزيادة القوه العضلية تعمل علي تحسين النظام العضلي العصبي لدي الأطفال.

٢- قام **ماركس جربير وآخرون "Markus Gruber&etal"** (٢٠٠٧م) (١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الباليستي على معدل القوة العضلية وبعض القدرات الحس حركية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة الدراسة ٢٢ لاعب، وكانت أهم النتائج حدوث تحسن في معدل القوة العضلية بنسبة (٢٢%) والقدرات الحس حركية بنسبة (١٢%) ووحدة التحكم الحركي بنسبة (٤%) مما يدل على التأثير الايجابي للتدريب الباليستي على أفراد المجموعة التدريبية.

اجراءات البحث

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك باتباع القياس القبلي والبعدى .

- مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ السباحة بالنادي الاهلي للرياضة البدنية مرحلة (١٢) سنة اولاد وبلغ عددهم جميعا (٢٠) ناشئ والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة للفرق من المجتمع الأصلي للناشئين بالنادى وعددهم (١٠٠).

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ((مجتمع البحث) ناشئ سباحي الفرق بالنادي الاهلي للرياضة البدنية لمرحلة (١٢) سنة اولاد والمقيدين بسجلات فرق الاتحاد المصري للسباحة وبلغ اجمالي عينة البحث (٢٠) عشرون سباح .

وتم تقسيمهم الي ٢ مجموعتان كالاتي:

• ١٠ سباحين مجموعته ضابطة.

• ١٠ سباحين مجموعته تجريبية.

كما تم اختيار باقى مجتمع العينة وعددهم (١٠) عشرة ناشئين كمجموعة للدراسة الاستطلاعية.

- اسباب اختيار العينة:

- توافر الناشئين في نفس المرحلة السنوية الواحدة (١٢) سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها .

- السباحين مقيدين ضمن سجلات فرق الاتحاد المصري للسباحة .

- تقارب افراد العينة في الاداء الحركي و المهاري للقدرات البدنية و السباحة.

- سهولة تواجد افراد العينة في الاوقات المخصصة لإجراء البحث.

- سهولة التواصل بين افراد العينة.

- توصيف عينة البحث

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢.٦	١٢	٠.٨	٢.٢٥
الوزن	كجم	٤١.٣	٤٠.٥	٣.٩	٠.٦٢
الطول	سم	١٤٥.٤	١٤٥	٣.٨	٠.٣٢
العمر التدريبي	سنة	٣.٦	٣	٠.٨	٢.٢٥

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي تراوحت بين (٠.٣٢ : ٢.٢٥) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

جدول (٢)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة قيد البحث .

ن=١٠

مستوى الأداء المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القياسات القبليّة	طول الضربة	١.١	١.١	٠.١	٠
	معدل الضربة	٥٢.١	٥١.٥	١.٩	٠.٩
القياسات البعدية	طول الضربة	١.٣	١.٤	٠.٢	١.٥-
	معدل الضربة	٤٦.٤	٤٦.٥	١.٦	٠.٢-

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة قيد البحث تراوحت بين (١.٥- : ٠.٩) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمي "ت" لعينتين مرتبطتين .

جدول (٣)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبليّة والبعدية في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث .

$$n=10$$

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع	
٠	٠.١	٣.٢	٣.٢	دقيقة	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع	القياسات القبليّة
٠	٠.١	٣	٣	دقيقة	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع	القياسات البعدية

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات القبليّة والبعدية في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث كانت قيمتها (٠) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمي "ت" لعينتين مرتبطتين .

جدول (٤)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبليّة والبعدية في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث .

$$n=10$$

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م متنوع	
١.٥-	٠.٢	٣.٢	٣.١	دقيقة	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع	القياسات القبليّة
٠	٠.١	٢.٤	٢.٤	دقيقة	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع	القياسات البعدية

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات القبليّة والبعدية في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث تراوحت بين (-١.٥ : ٠) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمي "ت" لعينتين مرتبطتين .

جدول (٥)
اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهارى
للمجموعة التجريبية قيد البحث .
ن=١٠

مستوى الاداء المهارى	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإتحراف المعيارى	معامل الإلتواء
القياسات القبلية	طول الضربة	١.٢	١.٢	٠.١	٠
	معدل الضربات	٥١.٧	٥١.٥	١.٣	٠.٥
القياسات البعديّة	طول الضربة	١.٥	١.٥	٠.١	٠
	معدل الضربات	٤٤.٨	٤٥	١	٠.٦-

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث تراوحت بين (٠.٦- : ٠.٥) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمى "ت" لعينتين مرتبطتين .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الوزن باكيلو جرام.
- جهاز الريستامير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف تسجل لأقرب ١/١٠٠ من الثانية.
- حمام سباحة ٥٠م.

- الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتحليل المراجع والأبحاث العلمية للحصول على انساب الاختبارات البدنية التي يمكن ان تقيس متغيرات البحث واستخدم الباحث المسح المرجعي في تحديد أهم الاختبارات البدنية التي تقيس المتغيرات البدنية للبحث:

- (اختبار أسترشادى ل ١٠٠م متنوع).

-اختبار طول الضربة .

- اختبار معدل الضربات .

- اختبار ٢٠٠م متنوع .

خطوات اجراءات البحث:

-برنامجى التدريب المائى:

من خلال دراسة برامج التدريب العرضى والتدريب على تحسين مستوى الأداء المهارى للسباحات الأربعة التي وردت في المراجع المتخصصة والدراسات السابقة قام الباحث بوضع هذه البرامج العارضة للبرامج التقليدية لسباحى ٢٠٠م متنوع.

-هدف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي الذي تم تصميمه إلى التعرف على تأثير التدريب العرضي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقوى لسباحى ٢٠٠م متنوع (سباحة الفراشة والظهر والصدر والحرّة).

جدول (٦)

وحدات وزمن البرنامج المائى المقترح

الوحدات	العدد
زمن الوحدة التدريبية	ساعة ونصف: ساعتين
عدد أيام التدريب الأسبوعية	٥
عدد أسابيع البرنامج	١٢
مدة البرنامج ككل	١٢٠:٩٠ ساعة

-الدراسة الاستطلاعية :

- تم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينه قوامها (١٠) سباحين متنوع (١٢ سنة) في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٥ م الي ٢٠١٨/١٢/٢٤ م ، وذلك علي عينة نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث.

- التجربة الأساسية

- إجراء القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١/٤م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/١/٧م

- القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة بالنسبة لاختبارات المهارية المقترحة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٤/٢٤م وتم اجراء اختبار ٢٠٠م متنوع يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٤/٢٥م من قبل لجنة من الاتحاد المصري للسباحة مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم إتباعها فى القياسات القبليّة.

- المعالجات الاحصائية:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة ما يلى:

- التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اقل واكبر قيمة، المدى، الالتواء، التقلطح).

- اختبار (ت) لدلالة الفروق.

- اختبار ليفين للتجانس.

- النسب المئوية.

- معنوية النسب.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج:

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقوى)"

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى
للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
			ع	س	ع	س		
١	طول الضربة	متر	١.١	١.١	١.٣	٠.٢	-٠.٢	*٣.٣-
٢	معدل الضربة	دورة / دقيقة	٥٢.١	١.٩	٤٦.٤	١.٦	٥.٧	*٧.٦-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية =٩ =٢.٢٦٢

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٣.٣ : ٧.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى قياسات المستوى الرقوى لسباحى ٤٠٠م متنوع
للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
	ع	س	ع	س		
دقيقة	٣.٢	٠.١	٣	٠.١	٠.٢	*٦.٢-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية =٩ =٢.٢٦٢

يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى قياسات المستوى الرقوى لسباحى ٤٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٢) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٩)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		النسب المئوية للتغير %
			س	ع	س	ع	
١	طول الضربة	متر	١.١	٠.١	١.٣	٠.٢	١٨.٢%
٢	معدل الضربة	دورة / دقيقة	٥٢.١	١.٩	٤٦.٤	١.٦	١٠.٩%

يوضح جدول (٩) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين بين (١٠.٩% : ١٨.٢%) .

جدول (١٠)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م متنوع
	س	ع	س	ع		
٩.٧%	٠.١	٣	٠.١	٣.٢	دقيقة	

يوضح جدول (١٠) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمى لسباحى ٤٠٠ م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين (٩.٧%) .

جدول (١١)

حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	قيم معامل مربع ايتا	قيم حجم التأثير	حجم التأثير
١	طول الضربة	متر	٣.٣-	٠.٠	٠.٥	٢.٢-	كبير جدا
٢	معدل الضربة	دورة / دقيقة	٧.٦	٠.٠	٠.٩	٥.١	كبير جدا

يوضح جدول (١١) أن قيم معامل مربع ايتا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث تتراوح بين (٠.٥ : ٠.٩) ، كما أن قيم حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث تتراوح بين (٢.٢ : ٥.١) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للتدريب التقليدى على مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث .

جدول (١٢)

حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٠

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع
كبير	٤.١	٠.٩	٠.٠	٦.٢	دقيقة	

يوضح جدول (١٢) أن قيم معامل مربع إيتا بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث كانت (٠.٩) ، كما أن قيمة حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث كانت (٤.١) ، وهي دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للتدريب التقليدي على قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمي) "

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
			ع	س	ع	س		
١	طول الضربة	متر	٠.١	١.٢	٠.١	١.٥	٠.٣-	*٦-
٢	معدل الضربة	دورة / دقيقة	١.٣	٥١.٧	١	٤٤.٨	٦.٩	*١١.٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٩ = ٢.٢٦٢

يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١١.٤- : ٦-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع
		ع	س	ع	س		
*٩.٤	٠.٧	٠.١	٢.٤	٠.٢	٣.١	دقيقة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٤) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (١٥)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مستوى الأداء المهاري	م
	ع	س	ع	س			
%٢٥	٠.١	١.٥	٠.١	١.٢	متر	طول الضربة	١
%١٣.٣	١	٤٤.٨	١.٣	٥١.٧	دورة / دقيقة	معدل الضربة	٢

يوضح جدول (١٥) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين بين (%٢٥ : %١٣.٣) .

جدول (١٦)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م متنوع
	ع	س	ع	س		
%١٤.٨	٠.١	٢.٤	٠.٢	٣.١	دقيقة	

يوضح جدول (١٦) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين (١٤.٨ %) .

جدول (١٧)
حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى
للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

م	مستوى الأداء المهارى	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	قيم معامل مربع إيتا	قيم حجم التأثير	حجم التأثير
١	طول الضربة	متر	٦-	٠.٠	٠.٩	٤-	كبير جدا
٢	معدل الضربة	دورة / دقيقة	١١.٤	٠.٠	٠.٩	٧.٦-	كبير جدا

يوضح جدول (١٧) أن قيم معامل مربع إيتا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث كانت (٠.٩) ، كما أن قيم حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث تتراوح بين (- ٧.٦ : ٤) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للتدريب العرضى على مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث .

جدول (١٨)
حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمية لسباحى ٢٠٠م متنوع
للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٠

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المستوى الرقمية لسباحى ٢٠٠م متنوع
كبير جدا	٦.٣	٠.٩	٠.٠	٩.٤	دقيقة	

يوضح جدول (١٨) أن قيم معامل مربع إيتا بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمية لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث كانت (٠.٩) ، كما أن قيمة حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمية لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث كانت (٦.٣) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للتدريب العرضى على قياسات المستوى الرقمية لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث .

مناقشة النتائج:

من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية

السابق عرض نتائجها وانطلاقاً من فروض البحث توصل الباحث على مناقشة نتائجها

على النحو التالي :

مناقشة الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى ، المستوى الرقمية) .

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٣.٣ : ٧.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).
وأيضاً يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى قياسات المستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٢) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وتتفق عنده النتائج مع نتائج كلاً من إيهاب إسماعيل (٢٠٠٤م) ، مروى الغرباوى (٢٠٠٧م) ، هالة نبيل (٢٠٠٨م) ، وطه أحمد محمد ، علي بدوي (٢٠١٢م).
ويرجع الباحث ذلك الى تطبيق البرنامج التقليدى على سباحى المجموعة الضابطة.

٢/٢/٤ مناقشة الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهارى ، المستوى الرقعى).

وتتفق عنده النتائج مع نتائج كلاً من حسام الدين فاروق (١٩٩٧م) ، ويلسون ، ميرفى والش "Wilson & Murphy walsh" (١٩٩٧م) ، سوين "Swine" (٢٠٠٠م) ، سانتانا وآخرون "Santana&etal" (٢٠٠٢م) ، عزت الهوارى وهويدا السعدنى (٢٠٠٣م) ، حسام الدين محمود (٢٠٠٤م) ، وماركس جريبير وآخرون "Markus Gruber&etal" (٢٠٠٧م).

يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١١.٤ - ٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).
ويرجع الباحث ذلك الى تطبيق البرنامج العارض المائى المقترح الذى من خلاله استطاع السباحين من تحسين مستوى الأداء المهارى للأربع سباحات (الفراشة ، الظهر ، الصدر ، الحرة) لمسافة ٢٠٠م متنوع ويظهر هذا التحسن بدرجة كبيرة جداً لزيادة طول الضربة وكذلك تقليل معدل الضربة لسباحى المتنوع.

كما يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى قياسات المستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٤) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

مما يشير الى أن البرنامج العارض المقترح أحدث تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية.

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها واستناداً هل النتائج التى تم التوصل إليها و التى تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

برنامج التدريب العرضى أحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى التى تم تنميتها من خلال البرنامج العارض المقترح وعلاقته بالمستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهاري ، المستوى الرقمي).

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٣.٣- : ٧.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). كما يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المرونة لمفاصل الجسم المختلفة للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٤٧ : -٤.٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وأيضاً يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠م متنوع للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٢) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك الي تطبيق البرنامج التقليدي على سباحي المجموعة الضابطة.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبليوالبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (مستوى الأداء المهاري، المستوى الرقمي).

يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين(-١١.٤ : -٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥). ويرجع الباحث ذلك الي تطبيق البرنامج العارض المائي المقترح الذي من خلاله استطاع السباحين من تحسين مستوى الأداء المهاري للأربع سباحات (الفراشة ، الظهر، الصدر، الحرة) لمسافة ٤٠٠م متنوع ويظهر هذا التحسن بدرجة كبيرة جدا لزيادة طول الضربة وكذلك تقليل معدل الضربة لسباحي المتنوع.

ويوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المرونة لمفاصل الجسم المختلفة للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين(-٥٥.٧ : -٩.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرجع الباحث ذلك الي تطبيق البرنامج العارض الأرضي المقترح الذي من خلاله استطاع السباحين من تحسين مستوى المرونة مما أتاح الفرصة لسباحي ٤٠٠م متنوع للأداء الحركي للمهارات بسهولة وتحقيق أكبر استفادة للقوة المبدولة أثناء الأداء.

كما يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٤) وكانت القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥).

مما يشير الى أن البرنامج العارض المقترح أحدث تأثيرا ايجابيا على المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م متنوع للمجموعة التجريبية.

التوصيات

- 1- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العرضي المقترح .
- 2- اهتمام المدربين بتحسين التكنيك للسباحات الأربعة (المتنوع) للناشئين مع وجود متخصصين اللياقة البدنية.
- 3- اهتمام الاتحاد المصري للسباحة بسباقات المتنوع للناشئين.
- 4- اهتمام الاتحاد المصري للسباحة بتنظيم بطولات هدفها التكنيك الأفضل بدلاً من التركيز على الزمن فقط للناشئين وبالتالي تشجيعهم جميعاً.
- 5- إنشاء سجل لكل مبتدئ لتتبع تطوير مستوي الحالة مهارية له.
- 6- الاهتمام بناشئين الأندية من حيث عمل برامج هدفها تحسين المستوى المهارى بما يتناسب مع المراحل السنوية المختلفة وخصائص كل مرحلة ومتطلباتها علي حدة.
- 7- عمل برامج تليفزيونية متخصصة لتوضيح كيفية تحسين المستوى المهارى لما له من أهمية كبيره في الرياضات المختلفة وذلك من خلال العلماء المتخصصين في هذا المجال.
- 8- عمل برامج تليفزيونية متخصصة لتوضيح ثقافة كيفية الاهتمام بالناشئين ووضعهم على الطريق الصحيح الأفضل للوصول الى مستويات عليا أفضل وذلك من خلال العلماء المتخصصين في هذا المجال.

قائمة المراجع

أولاً:- المراجع العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح: الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤.
3. حسام الدين محمود عبدالمعطي: تأثير استخدام بعض وسائل تدريبات المقاومة داخل الماء على مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤.
4. حسام الدين فاروق حسين : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات البدنية والمستوي المهاري في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ١٩٩٧.
5. طه أحمد محمد وعلي بدوي: تأثير برنامج تدريبي لرياضات النزال خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبى الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا، ٢٠١٢.
6. عزت أحمد الهواري وهويدا على السعدنى: تأثير استخدام اتجاهين لتدريب السباحة للناشئين في تحسن اللياقة البدنية والمستوى الرقمي (دراسة مقارنة)، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد الأول، جامعة طنطا، ٢٠٠٣.
7. محمد جابر بريقع وإيهاب فوزى البديوى : التدريب العرضى (أسس- مفاهيم- تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤.
8. هالة نبيل : تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية



- ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الجودو، بحث منشور، بور سعيد، ٢٠٠٨.
- ثانيا: المراجع الأجنبية:
٩. **Maglischo.e.w-**: Swimming even faster.the serious swimmer's standard reference expanded and updated, may field, publishing co., california.١٩٩٣.
 ١٠. **Markus Gruber & et**: differential effects of plastic versus sensor motor training on rate of force development and neural activation in humans . journal of strength . conditioning research vol (٢١) pp ٢٤٧-٢٨٢ feb ، ٢٠٠٧ .
 ١١. **Moran G.H.Meglynn** : Cross-Training for sports ، human kinetics books , sanfrancisco , ١٩٩٧ .
 ١٢. **Santana, M.M., Bohn,L.,Oliveira, A.R.,Bos,C.,Collet,C., Ribeiro, j. ,OLiveeira. N., Castillo.r., and pinto, R.S**: Muscle strength and Aerobic Power Adaptation to Resistance Traninig in Boys ,٧ th.ed.,Annual Congress of tah European College of Sport science ,٢٤- ١٠٨, jauly,Athens:٨٥٨/٧٧٨.٢٠٠٢.
 ١٣. **Swine, il**: Arm and Leg Power output in Swimmer during simulated Swimming med. Sci Sports exercise, united kingdom, www .ncbi .nlm.nhn.com.٢٠٠٠.
 ١٤. **VivianH.Heyward**: Advanced fitness assessment Exercise prescription.٣ed-human kinetics-usa-١٩٩١.
 ١٥. **Wilson , Marphy & walsh** : Performance Benefits from Weight and Plyometric Training Effects of Initial Strength , Coaching and Sport Science , Journal , Roma , ١٩٩٧.

ملخص البحث

تأثير التدريب العرضي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع

قام الاتحاد المصري للسباحة بوضع خطة لتنمية الاعداد المهارى لدى الناشئين من خلال اختبارات النجوم الثلاثة للمراحل العمرية من سن (٨:١٠) سنوات ،على أن تكون أول بطولة رسمية للناشئين فى سن ١١ سنة ، وذلك مما أدى الى اغفال معظم المدربين الجوانب المهارية للأربع سباحات والتركيز على زمن الأداء للسباحات وليس الأداء الأفضل (التكنيك). ومن خلال عمل الباحث كمدرب سباحه وخبرته التى لا تزيد عن ١٠ سنوات فى مجال التدريب للسباحة، قد لاحظ الباحث اهمال معظم المدربين الجوانب الفنية للسباحات الأربعة بالنسبة لسباحى المنافسات وذلك يتم من خلال وجهة نظرهم لأن ذلك يستغرق مدى طويل واهمال الجزء الزمنى المحدد لذلك فى البرنامج (خاصة فى فترة الأعداد الخاص) وذلك لتركيزه الشديد على تحقيق الأنجاز الرقعى دون الوصول بالسباحين للمستوى المهارى المحدد الذى يساعد السباحين فيما بعد للوصول الى المستويات العليا بافضل اداء (التكنيك).

ويرى الباحث أن اغفال الجوانب المهارية للسباحات الأربعة تؤثر على السباحين تأثيرا سلبياً، كما يتوقف الرقم الزمنى لسوء اداء السباح المهارى مما يجعل المدربين الى الأفرط فى طرق تدريب وتنمية القوة بأنواعها بشكل مفرط لدى السباحين لتنمية زمن أداء السباح بغض النظر عن أدائه المهارى، فلذلك استخدم الباحث التدريب العرضي لتنمية المستوى المهارى والمرونة لدى سباحى المتنوع فى فترة الأعداد الخاص وعلاقتها بالإنجاز الرقعى للسباحين.

ويشير أبو العلا وحازم سالم (٢٠١١) أن التقدم الحادث فى رياضة السباحة منذ بداية الأولمبياد الحديثة هو نتاج لتطور التكنيك فى كل نوع من أنواع السباحة وهناك العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والتحليلات التى تناولت هذا الموضوع للتعرف على أفضل التكنيكات للسباحين العالمين والذين استطاعوا تحقيق أفضل النتائج.(١ : ٥٠)

ولقد استحدث استخدام التدريب العرضي Cross Training فى الفترة الانتقالية نظراً لأهمية تلك الفترة ، ويعنى التدريب العرضي جمع عدد متنوع من الأنشطة فى برامج اللياقة البدنية ، مثل الجرى الخفيف Jogging والسباحة Swiming ولعب مباراة تنس أثناء الاسبوع ، وتعد هذه الأنشطة كلها أنشطة هوائية Aerobic وتستخدم نفس العضلات ولكن بطرق مختلفة.(١١ : ٢١) ويساعد التدريب العرضي اللاعبين على عمل تهيئة كاملة للجسم من حيث قوة عضلة القلب والعضلات والعظام وكذلك المفاصل الى جانب أنه يحقق اللياقة القلبية وبناء العضلات وتقليل معدل السمنة ولتحقيق كل هذه المزايا قد يحتاج اللاعب الى التدريب العرضي ، والتدريب العرضي يساعد على اضافة أنشطة جديدة ومتعددة ، حيث يمكن مواصلة التدريب فى الفترة الانتقالية والاستمتاع بالأنشطة البديلة التى تمارس ومع بداية فترة الأعداد ستكون عضلات الساقين أقوى الأداء الحركي أعلى.(١٥ : ١٢)

ونظراً لعدم وجود دراسة حديثة للمرحلة العمرية (١٢) سنة فى حدود علم الباحث تناولت دراسة تأثير التدريب العرضي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع.

وهذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث تحت عنوان "تأثير التدريب العرضي على مستوى الأداء المهارى وعلاقته بالمستوى الرقعى لسباحى ٢٠٠م متنوع".

Research Summary

The effect of cross training on the level of skills, performance with relation to digital swimmer level of 200 I.M.

Research problem

The Egyptian swimming federation set up plan for improving the skill preparation of young swimmers through the choices of the three stars for the ages (٨:١٠) years. Provided that the first official tournament will be at the age of eleven. Thus, led most of the coaches to neglect the aspects of skills of the four swimming types and focus on the performance time of the of the swimmer, not the best (technical) performance.

Through the work of the researcher as a swimming coach and his experience that doesn't exceed ten years in the field of training of swimming. The researcher has observed the neglecting of most of the coaches to the technical aspects of the four swimming types with respect to competition swimmers.

The cause, from their point of view, is this takes a long time with neglecting the specified time determined in this program (especially in the special preparation), and thus, because of the intensive focus on achieving the digital level without considering the specific skill level which enables the swimmer later to reach the higher levels with the best performance (technique).

The researcher believes that neglecting the skillful aspects of the four swimming types affects the swimmers negatively, which leads to stopping the time record of the swimmer because of his bad performance, as a result the coaches while training they focus excessively on developing the time of the swimmer performance regardless his skillful performance (technique), through developing all kinds of strength.

So, the researcher used cross training to develop the skill level and flexibility of the medley swimmer during his special preparation period besides his digital achievement.

Concerning the lack of recent for the ١٢-year-old stage, within the limits of the researcher's knowledge, the study focuses on the effect of cross training on the level of skill performance, flexibility and its relationship to the digital swimming level of ٢٠٠ I.M. This is the reason which motivated the researcher to conduct this study .