

تأثير التدريب بالأسلوب التنافسي خلال فترة الأعداد الخاص علي بعض المتغيرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة

° أ.م.د/ رشا محمد توفيق

** د/ الحسيني فراج رمضان

*** الباحث/ أحمد مصطفى أحمد

مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في العصر الحديث تطورا منقطع النظير في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجيا وغيرها من الميادين؛ وانعكس اثر ذلك كله علي النواحي المختلفة التربية البدنية والرياضية؛ كما اخذ النشاط الرياضي العالمي يكتسب طابعا تنظيميا خاصا؛ وظهرت الى حيز الوجود البطولات العالمية والأوروبية والإفريقية والآسيوية وغيرها؛ وأصبحت الألعاب الاولمبية الحديثة من أكثر المهرجانات الرياضية العالمية التي تجذب دول العالم على الاشتراك فيها ؛ وأدى ذلك كله إلى التقدم الهائل في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضية في كثير من دول العالم وانعكس اثر ذلك على عمليات التدريب الرياضي كأحدي مظاهر التربية البدنية فأصبح علما يركز على الأسس العلمية الصحيحة؛ وارتفع شأن القائمين بعملية التدريب الرياضي في الدول المتقدمة والنامية وأصبح ينظر إليهم على أنهم يحملون رسالة هامة سياسية ويقومون بعمل جليل ؛ كما تغير بالتالي مفهوم ومعنى التدريب الرياضي . (١٤ : ٣٣ ، ٣٤)

ويذكر "ماجد محمود" (٢٠٠٦م) أن رياضة السباحة من الرياضات ذات الطابع الخاص المختلف بين الرياضات الأخرى لما تتميز به من

- أستاذ مساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
- مدرس تدريب السباحة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
- مدرب بنادبي الخارجية الرياضي بمحافظة الوادي الجديد.

الممارسة في الوضع الأفقي للجسم وأيضا لممارستها في الوسط المائي هذا بالإضافة إلي احتلالها لمكان مرموق بين الألعاب الاولمبية كما أنها تصدر المكانة الأولى في حصد الميداليات في مختلف المحافل الرياضية الرسمية وبرعت معها رؤية مستقبلية مستحدثة للإنجاز الرياضي ليصبح هذا الانجاز قيد البحث العلمي والذي يقوم عليه نخب من العلماء سواء من المخصصون في المجال الرياضي أو في شتى العلوم الأخرى ليستخلصوا خبراتهم وتجاربهم في جرعات مقننه يذوبها الرياضيون في الملاعب أثناء التدريب وبذلك انتقلت بؤرة التركيز بهذه الرؤية من القدرات باستخدام كل ما هو مستحدث من تكنولوجيا في المجال الرياضي . (٧٠:١٢)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٠م) إن للمنافسة أهدافا عديدة يجب معرفتها ولكي يؤدي التدريب واجبه في تحقيق هذه الأهداف لابد أن نعرف ما هي هذه الأهداف، فنجد أنه تتلخص فيما يلي الوصول الي أفضل مستوى انجاز ممكن ،الحفاظ علي مستوي كل من التحمل العام وتحمل القوة اللذان تم التوصل اليهما أثناء فترة الأعداد، معاودة تحسين التحمل الخاص في التدريب والمنافسات، التأكد من مستوي السرعة (٦٧:٣)

ويري محمد علاوي (١٩٧٥م) وأسلوب التنافس يستخدم كأسلوب يساعد علي التقدم والارتفاع بمستوي المهارات البدنية في نوع النشاط الرياضي وذلك عن طريق المباريات والمنازلات والسباقات ، ووجود التنافس في أي عمل يساهم بدرجة كبيرة في نجاحه وانجازه بصوره أفضل وأسرع وفي المجال الرياضي يظهر ذلك بصورة واضحة خاصة في المستويات الرياضية العالية ،فالتنافس نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أفضل مستوي ممكن ، ولا يوجد نشاط رياضي يخلو من المنافسة سواء جماعية أو فردية ، فهو يعتبر نوع من أنواع الاختيار لكفاءة الفرد

وتيعابه للمهارات والتدريب حيث يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه ، أن التنافس الرياضي إذا ما أحسن استغلاله وتم في حدود الأسس والقواعد التربوية فإنه يصبح من أهم القوي التي تدفع الأفراد الي ممارسة النشاط الرياضي وتحفزهم نحو الوصول لأعلي المستويات العالية . (١١٣:١١٢).

ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) حيث يعتبر المباريات التدريبية احدي صور تمرينات المنافسة وفيها يمكن التحكم في المتطلبات كما هي في حالة المنافسات الرسمية لتحقيق أغراض معينة كإطالة أو تقصير زمن اللعب لتنمية التحمل أو تحمل القوة مع مراعاة عدم اختلاف سير الحركة أو أن تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لأنها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية . (٢٠:١١)

ويري محمد حسن علاوي (١٩٩٢م) أن التدريبات التنافسية عنصرا هاما وأساسا في مجال التدريب فهي تسهم في الارتقاء بالقدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم وينظر لها كأحد الوسائل التي تضع الوحدة التدريبية بصفة المرح والسرور وتستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات وخلال المنافسات ، كما تعطي لإبعاد عنصر الملل والضيق في نفوس الناشئين في مراحل الانتقال من موسم لآخر أو من مسابقة لآخري حيث تسهم في تحقيق مستوي أفضل في اللياقة البدنية وكذلك تعلم المهارات المختلفة . (٣٥: ١٥)

ويشير السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) وبجانب تمرينات المنافسة ، وتمرينات المنافسة بأحمال إضافية يوجد نوع آخر من هذه التدريبات الأ وهو تمرينات المنافسة تحت ظروف مخفضة ، ويمكن استخدام هذا النوع بهدف

تحسين مستوي الأسس البدنية وعند بداية عملية تعلم حركي ، وتوجه عملية التبسيط هذه أساسا إلي سرعة الحركة ، إذ يمكن علي سبيل المثال أداء مسار حركي أسرع بسبب المقاومة الخارجية البسيطة مما يؤدي إلي حدوث تكيفات تدريبية خاصة . (٤ : ١٥٨ ، ١٦٣)

كما يضيف حمادة محمدي عبد الحميد (٢٠٠٤م) الي أنه يجب الاهتمام بالأداءات الخطئية وعمل مواقف تدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة من واقع المنافسة ، مع الاهتمام بالتطوير الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية وذلك للمساعدة في بناء البرامج التدريبية الحديثة لما لها من أثر كبير علي الحالة البدنية للاعبين . (٧ : ٨)

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٠م) أن التدريبات التنافسية لها فائدتها الكبرى في تخصصها في تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد بالإضافة الي اسهامها في تنميته مختلف السمات الأردادية اللازمة للفرد . (١٤ : ١٠٥)

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٢م) أنه يجب أن يراعي عند استخدام تدريبات المنافسة لتحسين القوة العضلية أن تؤدي الحركات وفقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط التخصصي . (٩ : ٦٥)

مشكلة البحث :

ويري الباحث من خلال خبراته السابقة أثناء التدريب والاطلاع علي الدراسات ومن خلال المتابعة لمسابقات السباحة والتدريب في هذا المجال ومتابعة بطولات السباحة ومنتخب جامعة بني سويف لوحظ أن هناك قصورا من جانب المدربين والمسؤولين في استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي بالدرجة والصورة التي يمكن الاستفادة من مميزاتهما، الأمر الذي يقلل من

الفعالية المرجوة من هذه التدريبات في التأثير الايجابي علي تحسين بعض المتغيرات البدنية ، ووصول بعض اللاعبين لحالة الشعور بالملل أو التدريب الزائد ، فكانت فكرة البحث هي محاولة الباحث استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي فالأعداد الخاص ومدى تأثيرها علي المتغيرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بالأسلوب التنافسي خلال فترة الأعداد الخاص ومعرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

المنافسة : تعرف الموسوعة العلمية للنشاط الرياضي المنافسة بأنها شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين والمنافسين والرغبة في الفوز. (٤ : ٦)

الأسلوب التنافسي : هو أسلوب يتنافس فيه اللاعبون فيما بينهم بهدف تحقيق هدف تدريبي محدد يفوز بتحقيقه لاعب واحد أو مجموعة قليلة من اللاعبين حيث يتم تقويم اللاعب في التعلم التنافسي وفق منحني متدرج من الأفضل إلي الأسوء . (٦ : ١٣٩) .

إجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :**مجتمع البحث :**

اشتمل مجتمع البحث علي منتخب جامعة بني سويف للسباحة لعام ٢٠١٦/٢٠١٧م والبالغ عددهم ٣٠ سباحا.

تم اختيار عدد ١٠ سباحين من مجتمع البحث كمجموعة للدراسة الاستطلاعية وخارج قوام العينة الأساسية وتم استبعاد ٤ سباحين الأقل في مستوى .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " ، المتغيرات البدنية.

جدول (١)

المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء

في قياسات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) (ن = ٢٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	20.750	0.707	٢١.٠٠٠	٠.٤٠٤
الطول	سم	175.250	6.408	١٧٤.٠٠٠	١.١٤٨
الوزن	كجم	70.000	5.806	٦٩.٠٠٠	٠.٤٦٧
العمر التدريبي	سنة	٤.٢٥٠	0.707	٤.٠٠٠	٠.٤٠٤-

يتضح من جدول (١) إن جميع قيم معاملات الالتواء في جميع متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي تراوحت ما بين (٠.١٤٨ ، -٠.٤٠٤) أي قد انحصرت ما بين ± ٣ مما يدل على وقوع مجتمع البحث تحت منحنى اعتدالي واحد وهذا يشير الي تجانس عينة البحث.

عينة البحث الأساسية :

اشتملت عينة البحث الأساسية علي ١٦ سباحا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتم تقسيم العينة مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ٨ سباحين، ومجموعة ضابطة ٨ سباحين.

ثالثا: وسائل جمع البيانات : واشتمل البحث علي وسائل جمع البيانات التالية :

١- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محتوى الوحدات التدريبية التي تتناسب مع العينة قيد البحث .

٢- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الأختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث .

١-الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- شريط قياس لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ساعة إيقاف ١/١٠٠ من الثانية.
- صفارة فوكس.
- أقماع .

٢-الأختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار العدو ١٠٠م من البدء المنطلق . (١٦: ٢١٢، ٢١٣) لقياس السرعة .
- اختبار الجلوس من الرقود .(١٦: ٤٦ - ٤٨) لقياس القوة العضلية.
- اختبار الجري الزجراجي .(١٦: ٢٤٤-٢٤٦) لقياس الرشاقة .
- اختبار صندوق المرونة.(١٦: ٢٨٩-٢٩١) لقياس المرونة.
- اختبار الوثب العريض من الثبات . (١٦: ٦٨ - ٧١) لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين . (١٦ : ١١٦ - ١١٨) لقياس التحمل العضلي .
- اختبار الوقوف علي مشط القدم.(١٦ : ٣٠٨ - ٣١٠) لقياس التوازن الثابت .

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) سباحين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من الأحد ٢٠١٧/ ٣/ ١٢م إلى الثلاثاء ٢٠١٧/ ٣/ ١٤م وذلك بهدف:
- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة في قياسات البحث .
 - تجهيز أماكن إجراء القياسات والأماكن الخاصة تطبيق البرنامج .
 - معرفة المستوى الرقمي للسباحين في هذه المرحلة .

المعاملات العلمية :

الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين قوام كل منهما (١٥) خمسة طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين بدنياً ورقمياً والأخرى من غير المميزين ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٣) توضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة في الاختبارات قيد البحث بطريقة مان - وتني

P احتمالية الخطأ	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات
٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	غير المميزة (ن=٥)	السرعة ١٠٠ متر عدو
			٤٠.٠٠	٨.٠٠	المميزة (ن=٥)	
٠.٠٤٧	١.٩٨٤	٣.٠٠	٣٧.٠٠	٧.٤٠	غير المميزة (ن=٥)	القوة اختبار الجلوس من الرقود
			١٨.٠٠	٣.٦٠	المميزة (ن=٥)	
٠.٠٤٧	١.٩٩١	٣.٠٠	٣٧.٠٠	٧.٤٠	غير المميزة (ن=٥)	المرونة اختبار صندوق المرونة
			١٨.٠٠	٣.٦٠	المميزة (ن=٥)	
٠.٠١٦	٢.٤١٠	١.٠٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	غير المميزة (ن=٥)	الرشاقة اختبار الجرى الزجراجي
			٣٩.٠٠	٧.٨٠	المميزة (ن=٥)	
٠.٠٠٩	٢.٦١١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	غير المميزة (ن=٥)	التحمل انبطاح المائل ثني الزراعيين
			١٥.٠٠	٣.٠٠	المميزة (ن=٥)	

٠.٠١٢	٢.٥١٤	٠.٥٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	غير المميزة (ن=٥)	التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم
			١٥.٥٠	٣.١٠	المميزة (ن=٥)	
٠.٠١٦	٢.٤٠٢	١.٠٠	٣٩.٠٠	٧.٨٠	غير المميزة (ن=٥)	القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات
			١٦.٠٠	٣.٢٠	المميزة (ن=٥)	

يتضح من الجدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان الاختبارات علي درجة مقبولة من الصدق.

النتائج:

لحساب ثبات اختبارات القدرات البدنية واختبارات المستوى الرقمي قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٥) يوم بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٤) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق على الاختبارات قيد البحث

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠.٩٨٤	١.٤٤٠	١٢.٤٢	٠.٧٤٤	١٢.٢	السرعة ١٠٠ متر عدوض
٠.٩٧٣	١٠.٩٤٥	٤٢.٦٠	٥.١٧٦	٤٣.٦٠	القوة اختبار الجلوس من الرقود
٠.٩٥٩	٣.٨٤٧	٢٠.٦٠	٤.٨١٦	٢٠.٢٠	المرونة اختبار صندوق المرونة
٠.٩٦٨	٠.٥٦٣	١٠.٣٥	١.٢٠٠	١١.٨٢	الرشاقة اختبار الجري الزجراجي
٠.٨٧٩	٢.٣٠٠	٥٠.٢٠	٢.١٩٠	٤٩.٤٠	التحمل انبطاح المائل ثني الزراعين
٠.٩٦٦	٢.٧٨٨	٥.١٨	١.٢٤	٤.٥٠	التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم
٠.٩٣٦	٧.٠١٤	٢٣٥.٢	١٣.٩٣	٢٣٤.٢	القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات

قيمة ر الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٩٠٠

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة ر المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ بين التطبيق واعداد التطبيق على جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان الاختبارات علي درجة مقبولة من الثبات .

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي :

تمت القياسات القبليّة في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢١/٣/٢٠١٧م والأربعاء ٢٢/٣/٢٠١٧م.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " ، المتغيرات البدنية .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبليّة لقياسات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي قيد البحث بطريقة مان - وتني (ن=١ ن=٢ =٨)

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ	احتمالية دلالة																												
السن	التجريبية (ن=٨)	٨.٨١	٧٠.٥٠	٢٩.٥٠	٠.٢٩٩	٠.٧٦٥	غير دالة																												
	الضابطة (ن=٨)	٨.١٩	٦٥.٥٠					الطول	التجريبية (ن=٨)	٨.٣١	٦٦.٥٠	٣٠.٥٠	٠.١٦٠	٠.٨٧٣	غير دالة	الضابطة (ن=٨)	٨.٦٩	٦٩.٥٠	الوزن	التجريبية (ن=٨)	٧.٨١	٦٢.٥٠	٢٦.٥٠	٠.٥٨١	٠.٥٦٢	غير دالة	الضابطة (ن=٨)	٩.١٩	٧٣.٥٠	العمر التدريبي	التجريبية (ن=٨)	٧.٦٩	٦١.٥٠	٢٥.٥٠	٠.٧٢٥
الطول	التجريبية (ن=٨)	٨.٣١	٦٦.٥٠	٣٠.٥٠	٠.١٦٠	٠.٨٧٣	غير دالة																												
	الضابطة (ن=٨)	٨.٦٩	٦٩.٥٠					الوزن	التجريبية (ن=٨)	٧.٨١	٦٢.٥٠	٢٦.٥٠	٠.٥٨١	٠.٥٦٢	غير دالة	الضابطة (ن=٨)	٩.١٩	٧٣.٥٠	العمر التدريبي	التجريبية (ن=٨)	٧.٦٩	٦١.٥٠	٢٥.٥٠	٠.٧٢٥	٠.٤٦٩	غير دالة	الضابطة (ن=٨)	٩.٣١	٧٤.٥٠						
الوزن	التجريبية (ن=٨)	٧.٨١	٦٢.٥٠	٢٦.٥٠	٠.٥٨١	٠.٥٦٢	غير دالة																												
	الضابطة (ن=٨)	٩.١٩	٧٣.٥٠					العمر التدريبي	التجريبية (ن=٨)	٧.٦٩	٦١.٥٠	٢٥.٥٠	٠.٧٢٥	٠.٤٦٩	غير دالة	الضابطة (ن=٨)	٩.٣١	٧٤.٥٠																	
العمر التدريبي	التجريبية (ن=٨)	٧.٦٩	٦١.٥٠	٢٥.٥٠	٠.٧٢٥	٠.٤٦٩	غير دالة																												
	الضابطة (ن=٨)	٩.٣١	٧٤.٥٠																																

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع قياسات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه الاختبارات حيث أن قيم احتمالية الخطأ أكبر من ٠,٠٥ .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق التجربة لمدة (٦) أسابيع في الفترة من السبت (٣/٢٥ / ٢٠١٧ م) إلى الثلاثاء (٥/٢ / ٢٠١٧ م) بواقع (٤) وحدات أسبوعية حيث بلغ زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة تقريباً.

القياس البعدى :

قام الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ الدراسة الاستطلاعية وتطبيق البرنامج بأجراء القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في يومي السبت الموافق ٦/٥/٢٠١٧م والأحد الموافق ٧ / ٥ / ٢٠١٧م وقد تم مراعاة نفس الشروط والترتيب التي تم اتباعها في القياسات القبلية .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدام الباحث الأساليب الإحصائية الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان ويتنى - اختبار ويلكوكسون - نسب التغير .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss في حساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

سوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- ١- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية .
- ٢- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية .
- ٣- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان - ويتنى اللابارومترية .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	اتجاه الإشارة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ	الدلالة
السرعة 100 متر عدو	ث	-	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢١	٠.٠٢١	دالة
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
القوة اختبار الجلوس من الرقود	عدد	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢٤	٠.٠١٢	دالة
		-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
المرونة اختبار صندوق المرونة	سم	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٣٩	٠.٠١١	دالة
		-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
الرشاقة اختبار الجري الزجراجي	ث	-	٧	٥.٠٠	٣٥.٠٠	٢.٢٨٠	٠.٠١٧	دالة
		+	١	١.٠٠	١.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
التحمل انبطاح المائل ثني الزراعين	عدد	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢١	٠.٠١٢	دالة
		-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
التوازن اختبار الوقوف على مشط القدم	ث	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢١	٠.٠١٢	دالة
		-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠	٢.٥٢١	٠.٠١٢	دالة
		-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			
		=	٠	٠.٠٠	٠.٠٠			

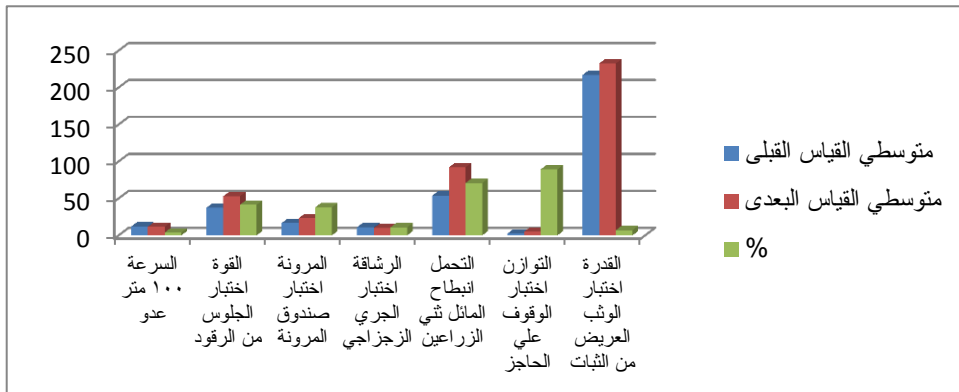
يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيم الدلالة عند احتمالية الخطأ ٠,٠٥

جدول (٦)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

النسبة المئوية	متوسطي القياس البعدي	متوسطي القياس القبلي	الاختبارات
٠,٠٣٨	١١,٦٠٧	١٢,٠٤	السرعة 100 متر عدو
٠,٤١٤	٥٢,٨٧٥	٣٧,٣٧٥	القوة اختبار الجلوس من الرقود
٠,٣٨	٢٣,١٢٥	١٦,٧٥	المرونة اختبار صندوق المرونة
٠,١١	٩,٩٨٢	١١,٠٨٢	الرشاقة اختبار الجري الزجراجي
٠,٧٠٩	٩٢,١٢٥	٥٣,٨٧٥	التحمل انبطاح المائل ثني الزراعين
٠,٨٩٤	٤,٩٤٦	٢,٤١٣	التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم
٠,٠٧١	٢٣٢,٦٢	٢١٧	القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات

يتضح من جدول (٦) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية تراوحت ما بين ٣,٨ ، ٨٩,٤



الشكل (١)

رسم بياني يوضح متوسط القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	اتجاه الإشارة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ	الدالة
السرعة 100 متر عدو	ث	-	٥	٣.٢٠	١٦.٠٠	٠.١٥٣	٠.٢٤٩	دالة غير
		+	١	٥.٠٠	٥.٠٠			
		=	٢					
القوة اختبار الجلوس من الرقود	عدد	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٢٧	٠.٠١٢	دالة
		+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
		=	٠					
المرونة اختبار صندوق المرونة	سم	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٢١	٠.٠٣٤	دالة
		+	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠			
		=	٣					
الرشاقة اختبار الجري الزجراجي	ث	-	٦	٥.٥٠	٣٣.٠٠	٢.١٠٠	٠.٠٣٦	دالة
		+	٢	١.٥٠	٣.٠٠			
		=	٠					
التحمل اتبطح المائل ثني الزراعين	عدد	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٨٨	٠.٠١٠	دالة
		+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
		=	٠					
التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم	ث	-	١	٨.٠٠	٨.٠٠	١.٤٠٠	٠.١٦١	غير دالة
		+	٧	٤.٠٠	٢٨.٠٠			
		=	٠					
القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات	عدد	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٢٤	٠.٠١٢	دالة
		+	٨	٤.٥٠	٣٦.٠٠			
		=	٠					

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي فيما عدا اختبارات السرعة ١٠٠ متر عدو، التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم حيث أن قيم الدلالة عند احتمالية الخطأ

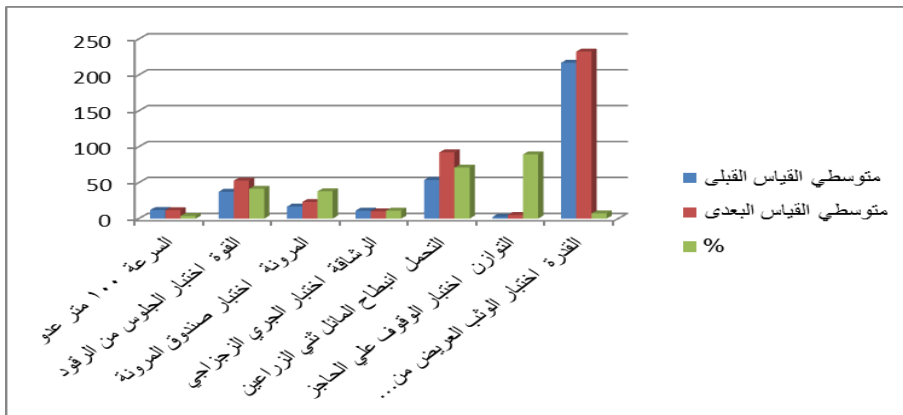
٠,٠٥

جدول (٨)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة

النسبة المئوية	متوسطي القياس البعدي	متوسطي القياس القبلي	الاختبارات
٠.٠٠٨	١٢.٢٩٥	١٢.٣٩١	السرعة 100 متر عدو
٠.١٥٥	٣٩	٣٣.٧٥	القوة اختبار الجلوس من الرقود
٠.٠٤١	١٨.٧٥	١٨	المرونة اختبار صندوق المرونة
٠.٠٥٧	١٠.٩١٥	١١.٥٣٣	الرشاقة اختبار الجري الزجراجي
٠.٠٥٦	٧٠.٢٥	٦٦.٥	التحمل انبطاح المائل ثني الزراعين
٠.١٦٥	٢.٦٣	٢.٢٥٧	التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم
٠.٠٢٢٩	٢٢٢.٨٧	٢١٧.٨٧	القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات

يتضح من جدول (٨) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة على الاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين ٠.٠٨ ، ١٦.٥



الشكل (٢)

رسم بياني يوضح متوسط القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن لمجموعة البحث الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات
البعديّة للاختبارات البدنية قيد البحث بطريقة مان - وتني

المتغيرات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ	الدلالة
السرعة 100 متر عدو	التجريبية ($n=8$)	٥.٥٠	٤٤.٠٠	٨.٠٠	٢.٥٢٨	٠.٠١١	دالة
	الضابطة ($n=8$)	١١.٥٠	٩٢.٠٠				
القوة اختبار الجلوس مسن الرقود	التجريبية ($n=8$)	١٢.٢٥	٩٨.٠٠	٢.٠٠	٣.١٥٥	٠.٠٠٢	دالة
	الضابطة ($n=8$)	٤.٧٥	٣٨.٠٠				
المرونة اختبار صندوق المرونة	التجريبية ($n=8$)	١١.١٩	٨٩.٥٠	١٠.٥٠ ٠	٢.٣٠٩	٠.٠٢١	دالة
	الضابطة ($n=8$)	٥.٨١	٤٦.٥٠				
الرشاقة اختبار الجرى الزجراجي	التجريبية ($n=8$)	٥.٢٥	٤٢.٠٠	٦.٠٠	٢.٧٣٣	٠.٠٠٦	دالة
	الضابطة ($n=8$)	١١.٧٥	٩٤.٠٠				
التحمل انبطاح المانسل ثنسي الزراعين	التجريبية ($n=8$)	١.١٩	٨٩.٥٠	١٠.٥٠ ٠	٢.٢٦١	٠.٠٢٤	دالة
	الضابطة ($n=8$)	٥.٨١	٤٦.٥٠				
التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم	التجريبية ($n=8$)	١٢.٥٠	١٠٠.٠٠	٠.٠٠٠	٣.٣٦٣	٠.٠٠١	دالة
	الضابطة ($n=8$)	٤.٥٠	٣٦.٠٠				
القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات	التجريبية ($n=8$)	١١.٥٠	٩٢.٠٠	٨.٠٠	٢.٥٤٣	٠.٠١١	دالة
	الضابطة ($n=8$)	٥.٥٠	٤٤.٠٠				

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي
البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة
التجريبية حيث أن قيم الدالة غير احتمالية الخطأ ٠.٠٠٥.

مناقشة وتفسير النتائج:

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الأول :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال أهداف وفروض البحث يتضح الآتي :

من جدول (٥،٦) يتضح انه وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي الاختبارات البدنية ولصالح القياس البعدي تراوحت نسبة التغير (من ٣.٨% الي ٨٩.٤%) في جميع المتغيرات ويرجع الباحث ذلك التحسن في القياسات البعدية الي تمارينات المنافسة خلال فترة الأعداد الخاص وتلك النتائج تتفق مع ما قاله كلا من حنفي مختار (١٩٨٨م)، محمد حسن علاوي (١٩٩٠م)، عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) والسيد عبد المقصود (١٩٩٥م) علي ان تمارينات المنافسة لها فائدتها الكبرى في تخصصها في تقوية العضلات العاملة في النشاط التخصصي ، كما أنها تصل باللاعب إلي الحالة البدنية الممتازة من خلال رفع مستوي كفاءة الأداء المتكامل للاعب ، وهي احدي الوسائل الهامة التي تتضح من خلالها كل جوانب الحالة التدريبية للرياضي لذلك لا يمكن الاستعاضة بأية وسيلة من وسائل التدريب الأخرى .(١١-١٤)، (١٧-١٥) ، (١٤ - ٢٠) ، (٦-٢٠) ، وهذا يتفق مع عادل عبد البصير ١٩٩٢م أنه يجب أن يراعي عند استخدام تدريبات المنافسة لتحسين القوة العضلية أن تؤدي الحركات وفقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط التخصصي .(١٣-٦٥)

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

ومن جدول (٧ ، ٨) يتضح انه وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي الاختبارات البدنية

ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التغير (من ٠.٨% إلى ١٦.٥%) فيما عدا اختبارات السرعة ١٠٠ متر عدو، التوازن اختبار الوقوف علي مشط القدم .

حيث يؤكد كلا من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م) ، والسيد عبد المقصود (١٩٩٤م) ، وإسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٠) أن التمرينات البنائية الخاصة تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس والتي يتطلبها تنفيذ المهارة ، وتطوير المهارات الأساسية كما أنها تعد الوسيلة المباشرة لربط وتطوير مكونات الحالة التدريبية . (١٤ : ٧٤ ، ٤٨) ، (٥ : ١٥٧ ، ١٥٨) ، (٣ : ٢٠٨ ، ٢٠٩) .

تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثالث :

ومن جدول (٩) يتضح انه وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية للاختبارات البدنية ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية لدي المجموعة التجريبية الي استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي وهذا يتفق مع مصطفى كاظم وآخرون (١٩٨٢م) أن الرشاقة والتوافق والتوازن ترفع كفاءة السباح ، وكون تمارين تحسين الأداء للمجموعة التجريبية شملت الي جانب الحرص دعم بإتباع أسلوب التنافس خلال فترات الوحدة التدريبية لذلك النوع من التمارين الأمر الذي أسهم في تعود السباح علي تنفيذ ناحيتين مهمتين خلال الأداء عند قياس زمن الأداء وهما الحرص علي شكل الأداء الفني لطريقة مصحوبا ببذل أقصى جهد لتحقيق انجاز رقمي ، وهذا ما يميز استخدام المجموعة التجريبية لتمرينات تحسين الأداء بأسلوب التنافس عن المجموعة الضابطة، ويتفق كلا من أسامة راتب ، علي زكي ١٩٩٨م بأن

فترة المنافسة تتميز بالتركيز علي تدريب السرعة بدلا من التحمل ، ويجب أن يستخدم سباحو السرعة المساعدة ، وتنظيم سرعة السباحة . (٢ : ٦٨ ، ٦٩)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته ، وفي ضوء أهدافه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها ، أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- أثر البرنامج المقترح باستخدام التدريب بالأسلوب التنافسي تأثيرا إيجابيا علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- البرنامج التقليدي ساهم بطريقة ايجابية في تدريب المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية عدا السرعة والتوازن قيد البحث .
- ٣- التدريب باستخدام البرنامج المقترح بالأسلوب التنافسي والبرنامج له أثر فعال علي بعض المتغيرات البدنية وكانت نسبة التحسن قد تراوحت ما بين (من ٣.٨% الي ٨٩.٤%) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، في حين كانت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (من ٠.٨% إلى ١٦.٥%) وهذا يدل علي تأثير استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي علي تحسين بعض المتغيرات البدنية.

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بالآتي :

- ١- ضرورة تخطيط برامج التدريب تخطيطاً سليماً على أن تتضمن استخدام الوسائل التدريبية مع مراعاة الشروط والمواصفات اللازمة لاستخدام تلك الأدوات.
- ٢- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام أسلوب التعلم التنافسي في تدريب السباحة بشكل عام
- ٣- استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي في تنمية بعض المتغيرات البدنية.

المراجع

المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب ، : الأسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربي ، علي محمد زكي القاهرة. ١٩٩٨
- ٢- إسماعيل حامد : الملاكمة ، تعليم - ادارة ، تدريب ، مطبعة دار وآخرون ٢٠٠٠ السعادة ، القاهرة.
- ٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، مطبعة الشباب الحر ، الطبعة ٢ . ١٩٩٠
- ٤- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتبة الحساء ، القاهرة . ١٩٩٤
- ٥- السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوي الأجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة. ١٩٩٥
- ٦- بئينه عبد الخالق : تأثير أسلوب التعلم التنافسي في التحصيل المعرفي والأداء المهاري والأجاز لفاعليه رمي إبراهيم ٢٠١٢

- القرص ، رسالة دكتوراه ، قسم التربية الرياضية ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى .
- ٧- حمادة محمدي : الأداءات الخطئية الهجومية لبعض طرق اللعب
عبد الحميد ٢٠٠٤
للاعبي المستويات العالية مقارنة بمنتخب مصر وعلاقتها بنتائج المباريات في الهوكي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٨- حنفي محمد مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار
١٩٨٨
زهران للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٩- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية
١٩٩٢
والتطبيق ، مطبعة المكتبة المتحدة ، بورسعيد .
- ١٠- عصام الدين عبد : التدريب الرياضي - نظريات ، تطبيقات ، دار
الخالق ١٩٩٢
المعارف ، الطبعة السابعة ، القاهرة .
- ١١- عصام الدين عبد : التدريب الرياضي - نظريات ، تطبيقات ، ط ٨
الخالق ١٩٩٤
دار المعارف ، القاهرة
- ١٢- ماجد محمود : تأثير استخدام تدريبات مائة لزيادة لمقاومة
محمّد ٢٠٠٦
علي المستوي الرقمي في السباحة ، رسالة دكتوراه ، بحث علمي غير منشور كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٣- محمد حسن : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٥ ، دار
علاوي ١٩٧٥
المعارف ، القاهرة .

- ١٤- محمد حسن : علم التدريب الرياضي ، ط١١ ، دار المعارف ،
علاوي ١٩٩٠
القاهرة
- ١٥- محمد حسن : علم النفس الرياضي ، الطبعة ٨ ، دار المعارف
علاوي ١٩٩٢ ،
القاهرة .
- ١٦- محمد حسن : اختبارا الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ،
علاوي ، محمد
نصر الدين رضوان
٢٠٠١

تأثير التدريب بالأسلوب التنافسي خلال فترة الأعداد الخاص علي

بعض المتغيرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة

* أ.م.د/رشا محمد توفيق

** د/ الحسيني فراج رمضان

*** الباحث/ أحمد مصطفى أحمد

ملخص البحث

يهدف البحث إلي التعرف علي مدى تأثير استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي في فترة الأعداد الخاص وأثرها علي بعض المتغيرات البدنية لسباحي المسافات القصيرة ، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية وأخري ضابطة ، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث ، واشتملت عينة البحث الأساسية علي ١٦ سباحا تم اختيارهم بالطريقة العمدية من منتخب جامعة بني سويف للسباحة لعام ٢٠١٦/٢٠١٧م وقد أسفرت نتائج البحث الي فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة والتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية خلال فترة الأعداد الخاص لسباحي المسافات القصيرة ، ويوصي الباحث بضرورة استخدام التدريب بالأسلوب التنافسي لما لها من نتائج ايجابية أثبتت في البحث ، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي.

• أستاذ مساعد السباحة ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعه بني سويف.

• (***) مدرس تدريب السباحة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعه بني سويف.

••• مدرب بنادي الخارجة الرياضي بمحافظة الوادي الجديد.

**An effect of training with (by) a competitive way
through a special preparation time (duration) on
some of physical (body) variables for the short
distances swimmers**

- Dr. Rasha Mohammed Tawfik .
- Dr. ElHusseiny Farrag Ramadan .
- Researcher. Ahmed Mostafa Ahmed

Summary

The research aims to know how the effect of using the training with a competitive way through a special preparation time on some of physical body for the short distances swimmers " , and the researcher uses the experimental course (syllabus) and he has depended on the expire entail design by using the post and assessment (measurement) for the experimental al and disciplinary group to match the nature of research , and the main research sample consists of 16 (sixteen) swimmers by purposely way from Beni suef university team of swimming for the year of (2016 / 2017) , and the results of the research conclude (affirm) the effectiveness of suggested training units on some of physical (body) variables through a special preparation time for the short distances swimmers , and the researcher recommends using the training with (by) a competitive way to achieve positive results in the research (good) .

-
- An assistant professor of swimming and ahead of department training faculty Beni-Suef University.
 - Lecture in sport training Faculty of physical education of Beni-Suef university.
 - coach at Al Kharga Sports Club in New Valley