

## تأثير التدريبات التوافقية على مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة

( ١٠٠م متنوع) لبراعم السباحة

الباحثة / دينا علي محمد سعيد

أستاذ مساعد - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

## مقدمة البحث:

إن للبحث العلمي مذاقه الخاص في إستمرار عجلة التنمية والتطوير والتي تسهم بشكل كبير في تقدم الأمم، حيث إنه يعتبر نشاط إنساني إبداعي يشرع به العلماء من حيث إنتهي الآخرين عن طريق إتباع منهج علمي لحل المشكلات الرياضية ودراسة كل ما يتعلق بها للوصول إلي المعارف العلمية، ومع تزايد البحث العلمي في المجال الرياضي أدى إلى معرفة الكثير من المشاكل التي تتعلق بالإنجاز الرياضي التي أصبح حلها يساعد على تطوير المستوي الرياضي والذي انعكس على مستوى الإنجاز ويعكس مدى الإستفادة من التقدم العلمي تطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدءا من مرحلة البراعم بإعتبارها الركيزة الأساسية الأولى التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية الي مرحلة المستويات العليا والإنجاز الرياضي. (٦:٤)

ويبري "كاس لينين case leanne" (٢٠٠٧م) ان لكل نشاط متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول الي المستويات الرياضية العالية لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدي لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهاري للفرد فإذا افنقر الفرد لهذه المكونات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس الذي يتخصص فيه. (٥٦،٥٥:١٥)

وفي مجال السباحة نجد ان مستوي الأداء المهاري لطرق السباحة المختلفة يلعب دورا أساسيا في تحقيق الإنجازات العالية لهذه الرياضة وان تحطيم الأرقام هو محصلة العديد من العوامل والتي أهمها النواحي الفنية الخاصة بمستوي الأداء المهاري الامر الذي دعي الكثير من المدربين والباحثين الي ضرورة التأكيد على أهمية الارتقاء بهذا المستوي. (١٢:١)

ويشير "محمد علي القط" (٢٠٠٢) ان رياضة السباحة من الرياضات الأساسية لهذا اجمع الخبراء وعلماء الرياضة على أهمية ممارسة السباحة وتعلمها في سن مبكر (٧١ : ١٠).

حيث أن السباحة هي احدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي حيث أنها تتصف في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الأستمرار والأنسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمر المتبادل بين حركات الذراعين والرجلين. (٣:٦)

ويرتبط تنمية التوافق في السباحة بقدرة السباح علي اداء حركات بفاعلية وذلك من خلال تنمية الإحساس بالماء والفراغ والزمن والتوقيت والايقاع في مختلف الظروف ويضيف ان تدريبات التوافق في السباحة من التدريبات التي تعتمد علي العمل الحركي الذي لم يتعود عليه السباح كما يتطلب ان يكون لدي السباح حصيلة كبيرة من المهارات الحركية المختلفة التي يمكن من خلالها عمل تشكيلات حركية جديدة كذلك تحتاج الي تنمية التوافق في السباحة الي استخدام تدريبات كثيرة مختلفة تهدف الي الارتقاء بمستوي التوافق العام لكي يكون خلفية جيدة للإعداد لتنمية التوافق في السباحة لذلك فإن التدريبات التوافقية يجب ان تؤدي بصفة يومية خلال التمرينات الارضية ايضاً. (١:٢٠٩)

كما ان السباحة تتطلب من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك دقيق يحتاج الي إمكانات ومتطلبات حركية خاصة حيث تتطلب استجابات حركية توافقية تكتسب تدريجياً حتي يظهر ذلك في شكل سلوكي حركي راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد في الوقت والجهد والزمن اللازم للاداء. (١٠:١٠)

واختبارات النجوم هي اختبارات يقيها الاتحاد المصري للسباحة لاختبار مستوى أداء السباحين البراعم والتي هي حصيلة ما بذلوه من جهد وتعب لعدد من السنين في تعلم مهارات السباحة اثناء مرحلة التعليم لذا إختارت الباحثة اختبار النجمه الرابعة والذي يجمع طرق أداء السباحات الأربعة بالبداية والدوران ولما لها من تأثير كبير للأستمرار في ممارسة رياضة السباحة وخاصة التنافسية حيث انه لا يتم إدراج السباح ضمن قائمة الأتحاد المصري للسباحة إلا بعد إجتياز هذا الأختبار ليصدر له بطاقة الأتحاد وعند حصول السباح البرعم علي النجمة الرابعة يمكنه عند ذلك الاشتراك في البطولات والسباقات التنافسية الرقمية التابعة للاتحاد المصري للسباحة

#### مشكلة البحث:

إزدادت الحاجة للدارسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطويره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية، وكل دول العالم تسعى الي اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصبغ الإنسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه، فالإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسداً سليماً قادراً على أن يعينه على القيام بمتطلباته، ومن خلال متابعة الباحثة لاختبارات النجوم واطلاعها علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة السباحة وجدت ان الدراسات التي تناولت البراعم وتطوير مهارات النجوم والي حد علم الباحثة قليلة ومازالت تحتاج الي دراسة حيث ان عدد كبير من السباحين البراعم يحتاجون الي تحسين الأداء وخاصة السباحين البراعم المقبلين علي دخول اختبار النجمة

الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) حيث انها تعتمد علي قدرة السباح في الربط بين السباحات الأربعة والبدء والدوران لأداء مسافة ١٠٠م سباحة مقسمة الي ٢٥م سباحة فراشة بعد اللمس والدوران لأداء سباحة ٢٥م ظهر يليها اللمس والدوران لاداء سباحة ٢٥م صدر ويختم بسباحة ٢٥م حرة و من خلال متابعة الباحثة لتدريبات فرق البراعم علي النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع ) وجدت عدم اتقان السباحين لهذه المهارات نتيجة لتنوع الدورانات وتنوع السباحات والربط بينهم عن طريق اللمس والدوران ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة وهي أفترار السباحين البراعم لبعض المكونات الحركية التوافقية المرتبطة بمستوي الأداء الذي تتطلبه للمنافسة وخاصة في أداء مهارات سباحة (١٠٠م متنوع) لاجتياز اختبار النجمة الرابعة، حيث ان عدم اجتياز هذا الاختبار لا يستطيع السباح البرعم ان يأخذ عضوية الاتحاد المصري للسباحة وبالتالي عدم امكانية اشتراكه في أي من المنافسات الرقمية وهذا ما دعي الباحثة لاختيار مهارات النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع ) لتطويرها نظرا لأهميتها القصى في تشكيل مستقبل السباحين البراعم واستمرارهم في ممارسة السباحة والوصول لقطاع البطولة وعليه قامت الباحثة بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات التوافقية علي مستوي أداء مهارات النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع) لبراعم السباحة.

#### هدف البحث

- التعرف على تأثير التدريبات التوافقية على مستوي أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لبراعم السباحة.

#### فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### سباحي النجوم

هي مرحلة ما بين فترة التعليم وفترة اشتراكهم في المنافسات التابعة للاتحاد المصري للسباحة وتتطلب هذه المرحلة التركيز علي تحسين الأداء الفني للسباحات الأربعة ( تعريف اجرائي ).

#### اجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي لكل منهما.

## مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث علي براعم السباحة بنادي الزمالك للالعاب الرياضية المرحلة العمرية (٨-٩) سنوات وبلغ عددهم (٤٠) وقامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية حيث بلغ قوام العينة (٣٤) سباح من براعم السباحة تم تقسيمهم الي مجموعتين قوام كل مجموعته (١٢) سباح للمجموعة التجريبية و(١٢) سباحة للمجموعة الضابطة، وتم اختيار (١٠) سباحين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية. وقد تم اجراء التجانس لعينة البحث كما يوضح جدول(١).

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء  
للقياسات قيد البحث

$$ن = ٣٤$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	٨.٨٧	٠.٧٦	٨.٥	٠.٠٢٧
٢	الطول	سم	١٤٠.٤	٥.٤٢	١٤٠	٠.٧٨
٣	الوزن	كجم	٣٧.٤٥	٢.٧٢	٤٠.٠٠	-٠.٦٧٢
٤	مستوي أداء سباحة الفراشة ٢٥م	درجة	١٧.٥	0.76	١٧	٠.٣٦
٥	مستوي أداء سباحة ظهر ٢٥م	درجة	١٧.٢٩	٠.٥٢	١٧.٥	١.٦٤
٦	مستوي أداء سباحة صدر ٢٥م	درجة	١٧.١٤	١.١٩	١٨	٠.١٨-
٧	مستوي أداء سباحة حرة ٢٥م	درجة	١٧.٦٣	١.١٤	١٨.٥	٠.٧٢-

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء تراوحت بين (-٠.١٨-١.٦٤) حيث انحصرت بين (-٣، +٣) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المقاييس الانثروبومترية وقياسات مستوي الأداء مهارات النجمة الرابعة لعينة البحث.

**وسائل و ادوات جمع البيانات :**

- حمام سباحة ٢٥ م .
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- التدريبات التوافقية. مرفق (٢) و (٣)
- استمارة تقييم الأداء للنجمه الرابعة والمعتمدة من الاتحاد المصري للسباحة.

**الاستمارات المستخدمة في البحث :**

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة للسباحين البراعم.
- استمارة تسجيل قياسات الاداء للسباحين البراعم.
- استمارة تقييم المهارات الفنية ١٠٠م متنوع لسباحي النجوم. مرفق (١)
- قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكن من الاطلاع عليها في مجال رياضة السباحة وذلك لكي تتمكن من جمع أكبر قدر من التدريبات التوافقية التي يمكن تطبيقها في الدراسة.
- قامت الباحثة بعرض استمارة التدريبات على الخبراء. مرفق (٢)

**الدراسة الاستطلاعية:**

- اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في يوم الإثنين ٢٦/٦/٢٠٢٣م علي عينة مكونة من (١٠) سباحين من البراعم من سن (٨- 9سنوات ) بنادي الزمالك للألعاب الرياضية وتهدف هذه الدراسة الي:
- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
  - ٢- تحديد قياسات مستوي الأداء والقياسات الجسمية التي تتماشى مع اهداف البحث.
  - ٣- التأكد من مناسبة التدريبات التوافقية لسباحي النجمة الرابعة.
  - ٤- التأكد من تفهم السباحين البراعم لطريقة أداء التدريبات.
  - ٥- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها.
  - ٦- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس.
  - ٧- التعرف على الأخطاء التي يمكن ان تحدث وقت التطبيق.
  - ٨- التعرف على مدي مناسبة المكان للتطبيق.

## التكافؤ بين مجموعتي البحث:-

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو ومستوي أداء مهارات النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع) قيد البحث كما يتضح من جدول (٢)

## جدول (٢)

## تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات قيد البحث

ن = ٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٢		المجموعة الضابطة ن = ١٢		قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	العمر الزمني	سنة	٩.٠٢	٠.٨٣	٨.٨١	٠.٧١	٠.٩٨	غير دال
٢	الطول	سم	١٤٠.٧٩	٤.٦٥	١٣٩.٤٦	٤.٠٤	٠.٧٥	غير دال
٣	الوزن	كجم	٤٤.٣٣	٤.١٩	٤٢.٩٤	٤.٠٥	٠.٨٣	غير دال
٤	مستوي أداء سباحة الفراشة ٢٥م	درجة	١٧.٢٥	٠.٨٧	١٦.١٦	٠.٨٣	٠.٢٥	غير دال
٥	مستوي أداء سباحة ظهر ٢٥م	درجة	١٧.٩٢	٠.٦٧	١٧.١٧	١.٠٢	٠.٢٣	غير دال
٦	مستوي أداء سباحة صدر ٢٥م	درجة	١٧.٢٥	٠.٦٢	١٦.٥	٠.٩٠	٠.١٤	غير دال
٧	مستوي أداء سباحة حرة ٢٥م	درجة	١٨.٠٨	٠.٩٠	١٧.٥٨	٠.٦٧	٠.٦٨	غير دال

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.714

يتضح من جدول رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المقاييس الانثروبومترية وقياسات مستوى الأداء لمهارات النجمة الرابعة.

**القياس القبلي :**

قامت الباحثة بأجراء القياس القبلي يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/٧/٤م (واشتملت على قياسات الطول والوزن والعمر الزمني ومستوي أداء مهارات النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع) بواسطة لجنة مكونة من محكمين في اللجنة الفنية لاختبارات النجوم لتقييم أداء النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع) للعيينة الكلية قيد البحث.

**برنامج التدريبات التوافقية:-****الأسس العلمية لوضع التدريبات :-**

قامت الباحثة بتحديد أسس ومعايير وضع التدريبات التوافقية من خلال بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والاستعانة بها بما يتفق مع التدريبات والهدف منها (٧)(١٣)(١)(٨)(١١)(١٤) والتي تمثلت في:

- ملائمة التدريبات للمرحلة السنية.
  - التنوع في تنفيذ الحركة
  - صلاحية التدريبات للتطبيق.
  - الربط مع المهارات الحركية
  - التنوع في تلقي التنبيهات
  - مراعاة مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريبات.
  - الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
  - مراعاة ان تتشابه التدريبات المستخدمة مع الأداء المهاري في رياضة السباحة.
- قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ التدريبات التوافقية وارتضت الباحثة بالأراء التي بلغت نسبتها ٧٥٪ وقد انحصرت في:
- عدد الأسابيع (٨) أسابيع.
  - عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات.
  - زمن الوحدة (٧٥) ق.
- وجداول (٣) يوضح اراء السادة الخبراء حول توزيع الزمن لمحتويات الوحدة.

جدول (٣)  
التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة

أجزاء الوحدة	التقسيم الزمني	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
الجزء التمهيدي	١٠ ق	الاحماء الارضي	الاحماء الارضي
	١٥ ق	التدريبات التوافقية خارج الماء	
	١٥ ق	التدريبات التوافقية داخل الماء	
الجزء الرئيسي	٣٠ ق	تدريب مائي	تدريب مائي
الجزء الختامي	٥ ق	تدريبات تهدئة	تدريبات تهدئة
المجموع	٧٥ ق		

تطبيق تجربة البحث:

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات التوافقية في الفترة من الخميس ٦/٧/٢٠٢٣م الي الثلاثاء ٢٩/٨/٢٠٢٣م بواقع ٨ أسابيع واشتمل الأسبوع على ثلاث وحدات تدريبات توافقية وقامت الباحثة بتدريب المجموعتين في نفس الظروف التدريبية من حيث التدريب المائي والتدريب الأرضي ومكان التدريب وعدد المرات ومحتوي برنامج التدريب المائي لكلا المجموعتين وقامت بتطبيق التدريبات التوافقية على المجموعة التجريبية فقط.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بأجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من التطبيق وبنفس طريقة القياس القبلي وذلك يوم الأربعاء الموافق ٣٠/٨/٢٠٢٣م.

المعاملات الإحصائية للبحث:

في ضوء هدف البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري- معامل الالتواء- اختبار T Test لحساب دلالة الفروق- نسبة التحسن أو التغير).

## عرض النتائج:

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات قيد البحث

= ن

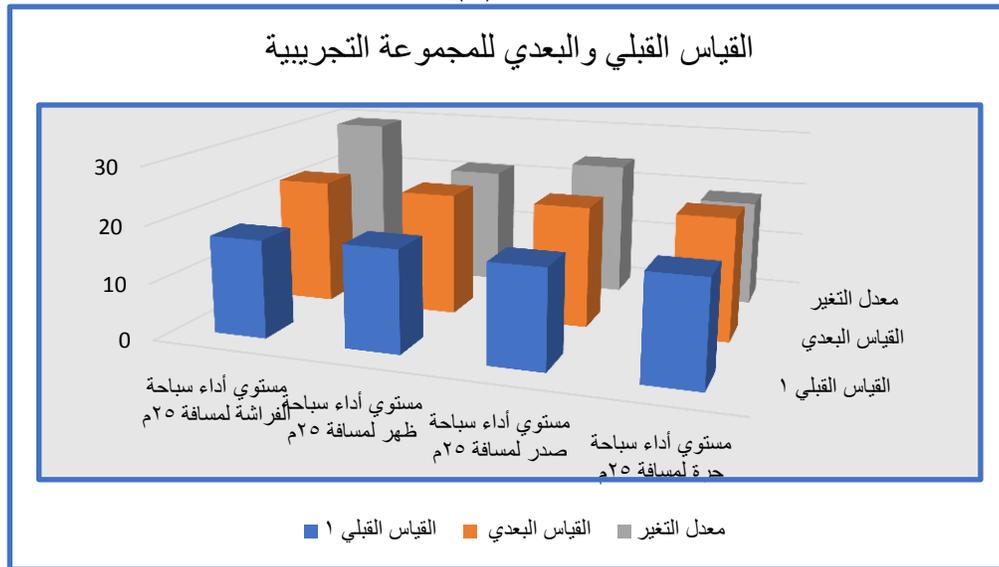
12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبه التغير %
		ع	س	ع	س		
١	مستوي أداء سباحة الفراشة ٢٥م	١٧.٢٥	٠.٨٧	٢٢.٣٣	١.٤٤	٢.٤٥	٢٩.٤٥
٢	مستوي أداء سباحة ظهر ٢٥م	١٧.٩٢	٠.٦٧	٢١.٧٥	١.٠٦	١.٩٦	٢١.٣٧
٣	مستوي أداء سباحة صدر ٢٥م	١٧.٢٥	٠.٦٢	٢١.٤٢	٠.٩٠	٣.١٥	٢٤.١٧
٤	مستوي أداء سباحة حرة ٢٥م	١٨.٠٨	٠.٩٠	٢١.٥	٠.٦٧	٢.٣٧	١٨.٩٢

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٩٦

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## شكل (١)



جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى القياسات قيد البحث

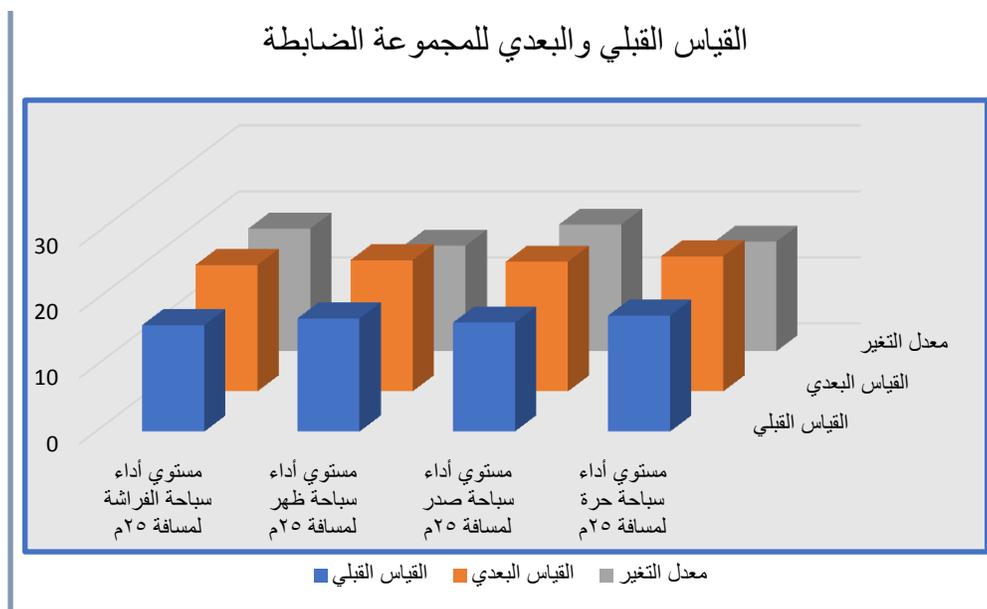
ن = 12

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التغير %
		س	ع	س	ع		
١	مستوي أداء سباحة الفراشة ٢٥ م	١٦.١٦	٠.٨٣	١٩.١٧	٠.٥٨	٣.٩٣	١٨.٦٢
٢	مستوي أداء سباحة ظهر ٢٥ م	١٧.١٧	١.٠٢	١٩.٩٢	٠.٦٧	٤.٨٩	١٦.٠٢
٣	مستوي أداء سباحة صدر ٢٥ م	١٦.٥	٠.٩٠	١٩.٦٧	٠.٦٥	٨.٠٧	١٩.٢١
٤	مستوي أداء سباحة حرة ٢٥ م	١٧.٥٨	٠.٦٧	٢٠.٥	٠.٥٢	٢.٢٩	١٦.٦١

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 1.796

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

شكل (٢)



جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة  
في القياسات قيد البحث

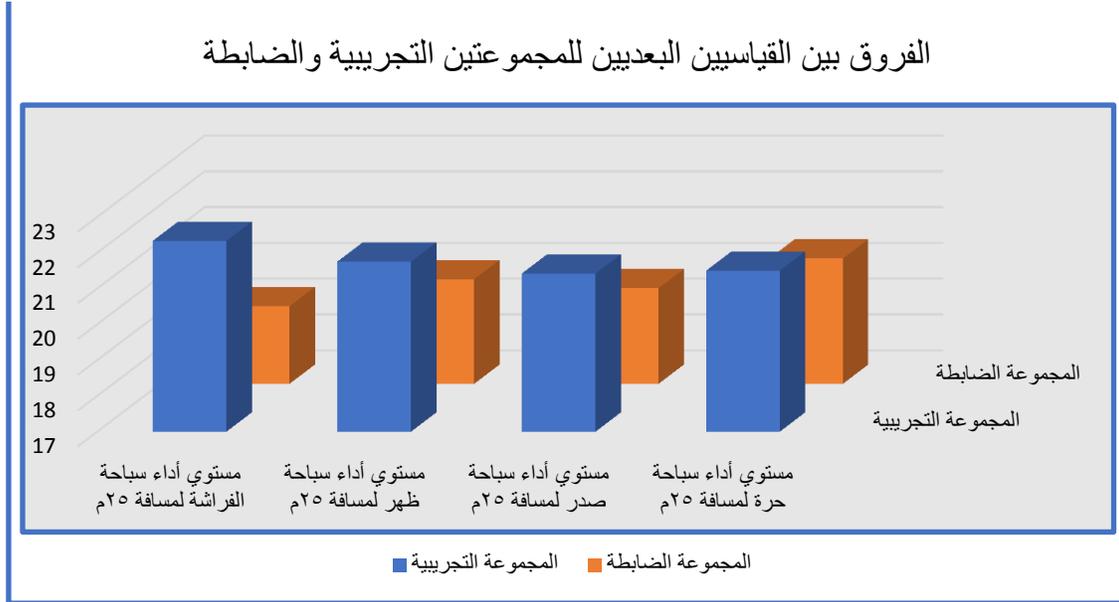
ن = 24

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	مستوي أداء سباحة الفراشة ٢٥ م	22.33	1.44	19.17	0.58	٢.٠٦	دالة
٢	مستوي أداء سباحة ظهر ٢٥ م	21.75	1.06	19.92	0.67	٢.١٥	دالة
٣	مستوي أداء سباحة صدر ٢٥ م	21.42	0.90	19.67	0.65	٤.٨٦	دالة
٤	مستوي أداء سباحة حرة ٢٥ م	21.5	0.67	20.5	0.52	٢.٦٩	دالة

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧١٤

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

## شكل (٣)



## مناقشة النتائج:-

يتضح من جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مهارات أداء النجمة الرابعة وترجع الباحثة هذه النتيجة الي استخدام التدريبات التوافقية وتنوعها ومراعاة ان تكون مشابهة لمهارات السباحة مع مراعاة الأسس العلمية لتطبيق التدريبات من التدرج من البسيط الي المركب ومن المعلوم الي المجهول مع التعزيز المستمر وإتاحة الفرصة للسباح للتعبير عن نفسه في حدود قدراته وإمكاناته ومساهمة التدريبات التوافقية في رفع كفاءة الجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي وبالتالي اتقان المهارات المركبة في زمن اقل وهذا يتفق مع ما ذكره "علي البيك وعماد عباس ومحمد احمد" (٢٠٠٩م) (٧) ان استخدام التدريبات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسة يعتبر اعداد مباشر للاعب واحدي وسائل تطوير الحالة التدريبية للاعب وهذا يتفق مع "سمير محمد صلاح" (٢٠٢٣م) (٥) ان التدريبات التوافقية تحسن مستوي الأداء المهاري واتفق معه كل من "مصطفى صلاح" (٢٠١٠م) (١٢) و"أسماء محمد" (٢٠١٣م) (٣) و"خالد تميم" (٢٠١٧م) (٤) و"احمد الداوي" (٢٠١٨م) (٢) و"علي طه وصفاء زنون" (٢٠٠٩م) (٩) و"بافلينا تشالويسكا Pavlina Chaloupska & Dagmar" (٢٠٢٢م) (١٩) ان التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي علي تحسين المستوي الاداء في نوع النشاط التخصصي.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي".

ويتضح من جدول (٥) وشكل (٢) نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة نتيجة لانتظام المجموعة في التدريب وتأثير التدريب المائي عليهم والتأثير المكثف للبرنامج التدريب المائي القائم علي تمارين تحسين الأداء الفني والتركيز علي الأداء بشكل جيد خلال تطبيق التدريب المائي وهذا ما ادي الي تحسين مستوى الأداء للمجموعة الضابطة وهذا يتفق مع ما اشارت اليه نتائج الدراسات "علي البيك وعماد عباس ومحمد احمد (٢٠٠٩)(٧) ان البرنامج التدريبي المقنن بشكل علمي يؤثر إيجابيا علي مستوى الأداء .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

"توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي"

ويتضح من جدول (٦) وشكل(٣) "وجود فروق بين القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"، وتعزو الباحثة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بين القياسين البعديين الي

تأثير التدريبات التوافقية والتي تم اعدادها علي أسس علمية بحيث يكون هناك تنوع في بنائها وتنمية اكثر لمهارات سباحة النجمة الرابعة والذي ادي الي استثارة دافعية السباحين ودفعهم الي بذل مزيد من الجهد ورفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية نتيجة لاستخدام التدريبات التوافقية مما انعكس ذلك علي تطوير مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة وهذا يتفق مع ما أشار اليه Abu Tame (٢٠١٥م)(١٨) الي ضرورة الاهتمام بالتدريبات التوافقية داخل وخارج الماء خاصة في مرحلتي البراعم والناشئين لما لها من أثر إيجابي علي الأداء حيث اوصي الي ضرورة استخدام التدريبات التوافقية عند تعليم وتدريب السباحة لما لها من دور في تحسين جودة الأداء والاقتصاد في الجهد واستغلال قدرات السباح وهذا يتفق مع ما أشار اليه "جولس كاسا Julius kasa" (٢٠١٥م) ( ١٧ ) ان التدريبات التوافقية تساعد علي تقليل زمن الأداء واتقانها يساعد علي تطوير مستوى الأداء الفني ويضيف "وجدي مصطفى" (٢٠١٤م)(١٤) ان التدريبات التوافقية تساهم في سرعة اكتساب المهارات الحركية وبالتالي رفع جودة مستوى الأداء كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة كلا من "مصطفى صلاح" (٢٠١٠)(١٢)، و"أسماء محمد" (٢٠١٣م)(٣)، و"خالد تميم" (٢٠١٧م)(٤)، واحمد الداوي (٢٠١٧م)(٢)، و"علي طه وصفاء زنون" (٢٠٠٩)(٩) و"بافلينا تشالويسكا Pavlina Chaloupska & Dagmar" (٢٠٢٢م)(١٩) ان التدريبات التوافقية لها تأثير إيجابي علي تحسين المستوى الأداء.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠ م متنوع ) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

#### الاستنتاجات:

- التدريبات التوافقية تؤثر تأثير إيجابي على مستوى أداء سباحة ٢٥ م فراشة.
- التدريبات التوافقية تؤثر تأثير إيجابي على مستوى أداء سباحة ٢٥ م ظهر.
- التدريبات التوافقية تؤثر تأثير إيجابي على مستوى أداء سباحة ٢٥ م صدر.
- التدريبات التوافقية تؤثر تأثير إيجابي على مستوى أداء سباحة ٢٥ م حرة.
- التدريبات التوافقية ترفع مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة للسباحين البراعم.

#### التوصيات:

- ضرورة استخدام التدريبات التوافقية داخل البرنامج التدريبي للسباحين البراعم.
- ضرورة استخدام التدريبات التوافقية خلال وقت الاعداد لاجتياز اختبارات النجوم المختلفة.
- تشجيع المتخصصين والمهتمين في مجال السباحة على استخدام التدريبات التوافقية داخل وخارج الماء عند الاعداد لاختبارات النجوم.
- تعميم وتطبيق تدريبات التوافق قيد البحث ضمن البرامج التعليمية للسباحات المختلفة.
- العمل على اجراء أبحاث مشابهة لمراحل سنوية مختلفة.

## المراجع

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر الاسس الفسيولوجية (الخطة التدريبية . تدريب ناشئين . التدريب طويل المدى . أخطاء حمل التدريب) دار الفكر العربي، ط ١، القاهرة ٢٠١٢م.
- ٢- احمد الداوي: "تأثير التدريبات التوافقية علي مستوي بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه جنوب الوادي ٢٠١٨م.
- ٣- أسماء محمد عبد الهادي: "تأثير برنامج تمرينات توافقية لبعض القدرات التوافقية علي الادراك الحس حركي ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٣م.
- ٤- خالد تميم الحاج: اساسيات التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، المملكة الاردنية ٢٠١٧م.
- ٥- سمير محمد صلاح: "فاعلية التدريبات التوافقية لناشئ سباحة الزحف علي الظهر"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ٢٠٢٣م.
- ٦- سميرة عرابي: السباحة(تعليم - تدريب - تنظيم)، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م .
- ٧- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد عبدة: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات- الجزء الثالث- منشأة المعارف- الإسكندرية ٢٠٠٩م.
- ٨- عصام احمد أبو جميل : التدريب في الأنشطة الرياضية "مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٩- علي طه، صفاء زنون: "اثر التدريبات التوافقية في تعلم السباحة الحرة علي المستوي البدني والمهاري لطلبة كلية التربية الرياضية"مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية ، جامعة الموصل ، ٨ ، العدد ٤ ٢٠٠٩م.
- ١٠- محمد علي القط: الموجز في الرياضات المائية ، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١١- مدحت صالح سيد: "استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٩م.
- ١٢- مصطفى صلاح الدين عزيز: "تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة التوافقية لحركات السباحة الحرة"، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، مج ٣، كلية التربية، جامعة بابل، العراق ٢٠١٠م.
- ١٣- مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي- التطبيقات العملية، دار الكتاب الحديث. القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٤- وجدي مصطفى الفاتح: "الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي"، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة، ٢٠١٤م.
- 15- Casa leanne; "Fitness Aquatics, Spectrum series" Gallagher&Mundy Co;Hong Kong,2007
- 16- Stanislaw Henrk Duda : " Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players ", Team games in Physical Education and sport, Biology of sport ،wars Chou, 2015 .

- 
- 17- Julius Kasa : " 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, 2015 .
- 18- Abu Tame, Bahjat. (2015). Effect of Using Help Exercises in Acquire Rhythmic Ability for Freestyle Swimming Movements among Physical Education. Asian Journal of Physical Education and Computer Science in Sports Volume. 13, No. 1, Pp 46-49
- 19- <http://www.researchgate.net/publication/319860082>

## الملخص

### تأثير التدريبات التوافقية على مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة

( ١٠٠م متنوع) لبراعم السباحة

أ.م.د/ دينا علي محمد سعيد

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير التدريبات التوافقية على مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لبراعم السباحة وقد افترض البحث وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة ( ١٠٠م متنوع ) لصالح القياس البعدي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث من براعم السباحة بنادي الزمالك للألعاب الرياضية وعددها ٣٤ سباح مقسمين الي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل مجموعة ١٢ سباح بالإضافة الي ١٠ سباحين للتجربة الاستطلاعية وقامت الباحثة بتطبيق التدريبات التوافقية الارضية والمائية لفترة زمنية قدرها ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات في الأسبوع وكانت من اهم النتائج تحسن مستوى أداء مهارات النجمة الرابعة (١٠٠م متنوع) لبراعم السباحة.

**كلمات مفتاحية:** التدريبات التوافقية، النجمة الرابعة.

---

## Abstract

### The effect of harmonic exercises on the level of performance of the fourth star skills (100 m variety) for swimming buds

---

**Dina Ali Mohamed Said**

---

**The research aims to identify the** impact of harmonic exercises on the level of performance of the skills of the fourth star (100 m varied) for swimming buds. The research has assumed the existence of statistically significant differences between the average measurements before and after the control and experimental groups in the level of performance skills of the fourth star (100 m varied) in favor of the dimensional measurement.

The researcher used the experimental approach to the appropriateness and nature of the research and the research sample was selected from the swimming buds Zamalek Club for Sports Games and the number of 34 swimmers divided into two experimental groups and control strength of each group 12 swimmers in addition to 10 swimmers for the exploratory experiment and the researcher applied the harmonic exercises ground and water for a period of time of 8 weeks by 3 units per week and one of the most important results was the improvement in the level of performance of the skills of the fourth star (100 m variety) for swimming buds.

**Keywords:** Harmonic exercises, fourth star