

أثر استخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة 25م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية

م.م. الوليد سالم سلطان البصو

waleedalbasso79@yahoo.com

يهدف البحث الكشف عما يأتي

- اثر استخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة 25 م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .
- الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدى لسباحي المجموعة الضابطة.
- الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتم تنفيذ البحث على عينة من سباحي المدرسة التخصصية في محافظة دهوك والذين تبلغ اعمارهم (11-13) سنة والبالغ عددهم (10) سباحين تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتم اجراء التجانس لعينة البحث في (الطول، العمر، الانجاز) وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في (الاداء الفني في سباحة الفراشة، انجاز سباحة 25 متر فراشة) .

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 القبلي والبعدية لسباحي المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني ولم تحقق تطوراً في الانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي 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 .

The effect of using some special physical exercises skills in the Dolphin movement on the level of technical performance and the achievement in (25M) butterfly Swimming for the school's specialized swimmers

AL Waleed S.S. Al Basso

The research aims to uncover what is coming:

- The impact of the use of physical exercise skills especially in the movement of dolphins on the level of technical performance and achievement in swimming 25 m butterfly for school swimmers Specialist

- Differences in the values of the level of technical performance and achievement between the tribal and remote tests of the control group swimmers

- Differences in the values of the level of technical performance and achievement in the post-test between the experimental and control groups

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The research was carried out on a sample of the specialized school swimmers in Duhok Governorate (11-13 years old) of 10 swimmers who were divided into two experimental and experimental groups. Length, age, achievement). The parity between the two groups was carried out in (artistic performance in the butterfly swim, completion of swimming 25 meters butterfly The researcher concluded the following

- The physical exercise of the special skills in the movement of the Dolphin carried out by the experimental group development in the level of technical performance and achievement, by comparing the results of tests tribal and remote swimmers experimental group - The control group achieved an evolution in the level of technical performance and did not achieve progress in achievement by comparing the results of the tribal and remote tests of the control group swimmers

- The experimental group achieved a better development of the control group in the level of technical performance and achievement by comparing the results of the remote tests of the two groups

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن الرياضة اليوم في حياتنا لا تقل أهمية عن أي متطلب من متطلبات الحياة الضرورية، والسباحة تعد رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن حالات التوتر التي يعيشها كالموظف في دائرته والطالب في المدرسة والعامل في معمله وقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم إهتماماً كبيراً بمحو أمية تعلم السباحة حيث أضحى تعلم السباحة إهتمام من لدن علماء الفسيولوجي والتدريب والميكانيكا الحيوية وجاء ذلك من خلال دراسة الطرق والأساليب والمهارات التي يمكن إستخدامها لتحقيق الاستجابات البيولوجية والحركية اللازمة لاحتراز افضل النتائج ، وتعد سباحة الفراشة احد انواع السباحة التي تحتاج إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي السليم المبني على أسس علمية حديثة تؤتي ثمارها لتحقيق الإرتقاء بالمستويات الرقمية للسباحين وفق التقنيات العلمية الحديثة في مجال تدريب سباحة الفراشة التي تعد من أفضل الوسائل في العصر الحديث وهي تمكن السباح من تحقيق الفوز في السباقات ولكي يتحقق أداء السباقات بشكل أقوى وأسرع وصولاً إلى تحطيم الارقام الزمنية لابد من معرفة التقدم الحاصل في تدريب السباحة بصورة عامة وسباحة الفراشة على وجه الخصوص ، وتعد التمارين الخاصة (التخصصية) احد اهم وسائل

التدريب الحديثة وهي عبارة عن تمارين صُممت وفق طريقة منظمة للتطبيق يتم استخدامها لغرض اكتساب مهارة أو إجراء يتطلب مقدرة عقلية وبدنية أو تسلسل حركي سهل أو معقد . إذاً تستخدم التمارين التخصصية لاكتساب مصفوفة هائلة من المهارات اليومية والمتخصصة وقد تم تصميم هذه التمارين بحيث يتم من خلالها استيعاب المهارات والإجراءات والتسلسلات بسهولة أكبر وسهولة الاحتفاظ بها واستذكارها، وتستخدم هذه التمارين على نطاق واسع من قبل السباحين في العالم من أجل إتقان المهارات البدنية والتفوق فيها والتي تتطلب أسلوباً (Lucero,2008, 17 دقيقاً وسريعاً وتطبيقاً متواصلًا .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تجريب تمارين بدنية مهارية خاصة بالحركة الدولفينية ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة (25) م فراشة ومن خلال ذلك التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التمارين وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم الفعالية .

مشكلة البحث 1-2

من خلال خبرة الباحث سباحاً سابقاً ومدرباً واكاديمياً حالياً لاحظ قلة الكتابات في موضوع الحركة الدولفينية في القطاع التدريبي وكذلك إهمالها في القطاع التعليمي وذلك بمقارنتها بطرق السباحة الأخرى وقد يرجع ذلك لما تتطلبه سباحة الدولفين بدرجة عالية من اللياقة البدنية والتوافق والإلمام بالجانب المعرفي وكذلك خبرة في التعليم والتدريب فهناك قصور في طرق واساليب ووسائل التعليم والتدريب في سباحة الدولفين الأمر الذي دفع الباحث إلى إستخدام التدريب بالمطلب المعرفي إيماناً بإكتمال المطلب البدني والمهاري بجميع مكوناته على الحركة الدولفينية والتدريب بالتكرارات التي تساعد بدورها على الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري من خلال تحسين الموقف التعليمي واكتساب طريقة الأداء المثلى لسباحة الدولفين، ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحث حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك اثر للتمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة 25م فراشة.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

1-1-3 اثر إستخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة 25 م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .

1-3-2 الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي لسباحي

المجموعة الضابطة.

1-3-3 الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية

والضابطة.

فروض البحث 1-4

- 1-1-4 وجود فروق ذات دلالة معنوية للتمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة 25 م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .
- 2-1-4 وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز لسباحي المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- 3-1-4 وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية

مجالات البحث 1-5

(O2 Gym-Mazi) سباحو المدرسة التخصصية للسباحة الاولمبية في نادي المجال البشري:

1-1-5

(O2 Gym-Mazi) 2-1-5 المجال المكاني مسبح نادي دهوك.

(2016/3/15 - 2016/5/11) (3-1-5) المجال الزماني الفترة من

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-1-6 التمارين الدولفينية: وهي عبارة عن تمارين خاصة تستخدم لتطوير حركات خاصة بالأداء الفني للسباحة بشكل عام ولسباحة الفراشة بشكل خاص لأجل أغراض البحث
- 2- الإطار النظري والدراسات السابقة والمتشابهة:

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 الفراشة (الأداء الفني)

تعد سباحة الفراشة أحدث الطرائق الأربعة إذ مارسها السباح الهنغاري Tumpek تومبك عام 1952. وتأتي سباحة الفراشة المرتبة الثانية من ناحية السعة بعد السباحة الحرة، وأصل سباحة الفراشة مشتق من سباحة الصدر ففيها تشابه بين الطريقتين كثيراً فهما تؤديان عن طرق حركة الذراعين معاً والرجلين معاً عكس سباحة الظهر والسباحة الحرة اللتان تؤديان بطريقة تعاقبية للذراعين والرجلين. ويؤدي الرأس دوراً كبيراً بأداء الحركة فهو يتحرك متزامن مع حركة الذراعين دائماً وتساعد حركة الرأس على التنفس من الأمام مع حركة الذراعين.

2-1-2 وضع الجسم

يتمثل وضع الجسم في سباحة الفراشة بالوضع النموذجي غيري الثابت فهو في حركة مستمرة إلى الأعلى والأسفل مع كل دورة ذراعين كاملة، ووفقاً للتحليل البايوميكانيك الذي يظهر بأن الحركة الدافعة للسباح تنتج من التموج للعمود الفقري والورك فضلاً عن حركة الذراعين والرجلين.

3-1-2 حركة الذراعين

يتمثل المسار الحركي للذراعين بالشبه دائري معاً، وتساهم حركة الذراعين بشكل كبير في إنتاج القوة الدافعة للسباح ويعد السبب لكون السحب يتم بكلتا اليدين وفي آن واحد لأن الذراعين تأخذ مسافة كبيرة للسحب تبدأ من مسافة أمام الرأس حتى الوصول إلى الورك وهذا ما يساعد في زيادة سرعة السباح.

وتقسيم مراحل حركة الذراعين:

2-1-4 مرحلة الدخول لليدين

-تبدأ هذه المرحلة بدخول اليدين للماء معاً في آن واحد إلى الماء مشكلة مسافة بين اليدين تقريباً بعرض الكتفين.

2-1-5 مرحلة الإنزلاق البسيطة

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة ويكون الإنزلاق بسيطاً أي قليل وتبدأ اليدين كأنهما تبحثان عن شيء تمسك به.

-مرحلة السحب:

تبدأ هذه المرحلة بحركة اليدين نحو الخارج الأسفل متجاوزة الخط الوهمي بعرض الأكتاف ومشكلة مسار حركي على شكل قوس يكون مفصل المرفق مدود في أثناء هذه الحركة.

-مرحلة الدفع:

وهي المرحلة التي تبدأ في وصول الذراعين تحت الكتفين تقريباً وتبدأ اليدين بعملية الدفع باتجاه الخلف على شكل تعجيل بالسرعة ويكون مفصل المرفق في حركة نحو الإفتاح إلى أن يحدث مد كامل تقريباً.

-مرحلة الخروج: بعد أن تنتهي مرحلة الدفع بوصول اليدين إلى أقصى مدى ممكن وتكون تقريباً عند الورك.

-مرحلة التغطية: تبدأ الذراعان بالحركة خارج الماء بطريقة مستقيمة تقريباً ممدودتان إلى الخارج.

2-1-6 حركة الرجلين

تعد ضربات الرجل في سباحة الفراشة من أسرع الضربات مقارنة بالطرائق الأخرى، فهي حركة مستمرة معاً باتجاه الأعلى والأسفل وتكون وظيفة الرجلين في سباحة الفراشة فضلاً عن مثبتة أي رافعة للجسم تعمل بشكل مؤثر كقوة محرّكة للسباح باتجاه الأمام.

وتقسم إلى مرحلتين:

أ -مرحلة الضربة القوية:

وهي تبدأ من مفصل الورك بالحركة باتجاه الأسفل.

ب -مرحلة الضربة الخفيفة:

وتبدأ عند وصول الورك إلى أعلى نقطة له يتم رفع الساقين معاً إلى الأعلى.

2-1-7 آلية التنفس

إن آلية التنفس في سباحة الفراشة تتم عند نهاية مرحلة الخروج للذراعين إذ يتم رفع الرأس بقدر مناسب لغرض أخذ الشهيق عن طرق الفم فقط بشكل عميق وسريع عند البدء بالأكتاف بالإرتفاع وهو الوضع المناسب لأخذ الشهيق، وينصح تعليم الناشئين رفع الحنك قليلاً إلى الأمام الأعلى مع إثناء بسيط في مصل الرقبة إلى الخلف لتسهيل عملية الشهيق ويتم طرح الزفير في مرحلة الدفع للذراعين .

(مصطفى وآخرون، 75، 2010)

2-1-8 الحركة الدوفينية

تعد حركة الدوفين في سباق الفراشة حجر الأساس لتلك السباحة، حيث يجب على المتعلم إتقانها قبل الخوص في بقية حركات الذراعين والتنفس .وقد يجد المعلم صعوبة بالغة في إيصال المعلومة التي تمكن المتعلم من أداء هذه الحركة حيث أن كلمة الدوفين توحى للمتعلم وجود موجة تبدأ من قمة الرأس وتنتهي في أصابع القدم مما يقوده إلى أداء تلك الموجة بشكل خاطئ تؤدي إلى تكوين ثني ومد في مفصل الورك ووقوفه في المكان نفسه.

التصحيح :يجب أن يكون التصور الأولي الذي يعطيه المعلم فيما يخص حركة الدوفين هو ضربات رجلين حرة ولكن بشكل متماثل (أي مع بعض (وليس تبادلي دون التطرق إلى موضوع الحركة التموجية كما أن تكون الحركة من وضع الذراعين .بجانب الجسم (الرأس هو القائد).

2-2 الدراسات السابقة

لا يوجد دراسات سبقت البحث في هذا المجال.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية لنادي O2 Gym في دهوك والبالغ عددهم 22 سباحا ، أما عينة البحث فتكونت من (10) سباحين تم إختيارهم بالطريقة العمدية لأنهم إختصاص سباحة الفراشة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية (القرعة).

3-3 تحديد متغيرات البحث وإختباراتها

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية لتحديد متغيرات البحث الخاصة بسباحي 25 م

فراشة وبعد ذلك تم إعتداد المتغيرات التالية:

3-3-1 مستوى الأداء الفني

تم إختباره من خلال إستمارة تقويم الأداء الفني من قبل ثلاث مقيمين والمبينة في (الملحق 1).

3-2-3 إنجاز سباحة (25) متر (فراشة)

3-4-4 التجانس والتكافؤ

3-4-1 تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول، العمر، والانجاز ممثل إختبار (25) متر فراشة

الجدول (1)

المتغيرات	س	ع±	معامل الاختلاف	النتيجة
الطول/ متر	148	13.96	9.40%	متجانس
العمر/ سنة	11.42	0.51%	4.53%	متجانس
الإنجاز/ ثانية	26.16	0.57	2.17%	متجانس

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات إختبار 25 متر فراشة وتقويم الأداء الفني كما مبين في الجدول (2)

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

الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
الأداء الفني	15.8	1.48	15.2	1.30	0.67	0.51	غير معنوي
الإنجاز 25م فراشة	26.3	0.93	26.2	0.57	0.16	0.87	غير معنوي

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتضح أن قيم نسبة الخطأ لجميع المتغيرات المذكورة في الجدول هي اكبر أكبر من (0,05) لذلك فإن جميع المتغيرات غير معنوية وذلك يدل على حصول تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها.

3-5-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- صافرة عدد (5)
- ساعة توقيت رقمية عدد (5)
- شريط قياس عدد (1)
- زعانف عدد (5) أزواج

3-6 وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث أدوات البحث الآتية:

تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية والمبينة اسماء الخبراء في ملحق رقم (2) الإختبارات والمقاييس.

3-7 التصميم التجريبي:

إستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه المجموعة الضابطة العشوائية الإختبار ذات الإختبار القبلي والبعدي.

3-8 تحديد متغيرات البحث:

3-8-1 المتغير المستقل:

تمارين بدنية مهارة خاصة في الحركة الدولفينية.

3-8-2 المتغير التابع:

-الأداء الفني

-الإنتاج (25) متر سباحة الفراشة

3-9 الإجراءات الميدانية للبحث:

3-9-1 تصميم تمارين للحركة الدولفينية بعد الإطلاع على الأطر النظرية ومشاهدة فيديوات خاصة من قبل الإتحاد الدولي للسباحة (fina) خمس تمارين وهي في (الملحق 3)

3-10 التجربة الإستطلاعية :

- أجريت في تاريخ (2016/3/11) التجربة الإستطلاعية من أجل الوقوف على المتغيرات التي سوف تواجه فريق العمل المساعد (الملحق 2) لإنتاج التجربة والمنهاج

3-11 الإجراءات النهائية للبحث

3-11-1 إختباري مستوى الأداء الفني والإنتاج القبليين

وتمت في تواريخ (2016/3/13-12) وكانا كما يلي:-

-الاداء الفني:- مسافة 25 متر من داخل الحوض يؤدي السباح تحت انظار المقيمين اجراءات الإختبار وفق استمارة التقييم في (الملحق 1)

-الانجاز:- ويكون باحتساب زمن 25 متر فراشة مع البدء.

3-11-2 تنفيذ المنهاج التدريبي ضمن الشروط الاتية

- وتم خلال الفترة من 2016-3-15 ولغاية 2016-5-11 .

- تم استخدام الطريقة التدريبية وفق اسلوب الجمعية الامريكية (EN2) أي تدريب العتبة والمبينة في (الملحق 4) فضلا عن تحديد الشدد وفترات الراحة والتكرارات والمجاميع وفق هذه الطريقة

(Maglisco, 2003, 417,420,431)

- 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 متوسطه بمعدل اربعة دورات صغرى في كل دورة متوسطه.
- تم تحديد المسافة التدريبية للتمارين وفق هدف البحث.
- تم استخدام التمارين الخاصة بالبحث والمبينة في (الملحق 3) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية والخاصة بالاعداد البدني المهاري للعيونة التجريبية فقط.
- 3-11-3 الإختبارات البعدية
- وتمت في الفترة الزمنية من (13-2016/5/14) وبنفس ظروف وتسلسل الإختبارات القبلية.
- 3-12 الوسائل الإحصائية
- تم إستخراج الوسائل الإحصائية من خلال الإعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة (الكومبيوتر) وهي كما يلي:

-النسبة المئوية

-الوسط الحسابي

-معامل الإختلاف

-إختبار T المرتبطة

-إختبار T الغير مرتبطة

-الإنحراف المعياري

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج وتحليلها:

بعد الإنتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الإختبارات البعدية قام الباحث بإستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجداول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه وإختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني وإنجاز سباحة (25) متر فراشة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الدلالة	نسبة الخطأ	قيم ت المحسوبة	بعدي		قبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.0001	18.77	1.67	20.40	1.48	15.8	الأداء الفني
معنوي	0.001	9.42	1.01	24.12	0.93	26.12	الإنجاز سباحة 25م فراشة

من خلال الجدول (3) يتبين ما يلي:

وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى في تقويم الأداء الفني والإنجاز إذ كانت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي للإختبارين السالفين (18.77) و(9.42) ونسبة الخطأ للإختبارين على التوالي (0.0001) و (0.001) وهي أصغر من (0.05)

الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني والإنجازات القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

الدلالة	نسبة الخطأ	قيم ت المحسوبة	الإختبارات البعدية		الإختبارات القبليّة		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			س	ع±	س	ع±	
معنوي	0,005	5,71	16,60	1,51	15,2	1,30	الأداء الفني
غير معنوي	0,87	1,99	25,76	0,78	26,2	0,57	الإنجاز 25م سباق فراشة

من خلال الجدول (4) يتبين ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير تقويم الأداء الفني حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (5.71) ونسبة الخطأ (0.005) وهي أصغر من (0.05) حيث أنه يوجد هناك فروق معنوية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير الإنجاز إذا كانت قيمة (ت) المحتسبة (1.99) ونسبة الخطأ (0.87) وهي أكبر من (0.05) لذلك لا يوجد فروق معنوية في متغير الإنجاز.

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني والإنجاز البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			س	ع±	س	ع±	
معنوي	0.006	5.71	16.60	3.76	20.40	1.67	الأداء الفني
معنوي	0.02	1.99	25.76	2.86	24.12	1.01	الإنجاز 25 م سباق فراشة

من الجدول (5) يتبين ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات الأداء الفني والإنجاز حيث كانت القيم على التوالي ل (ت) المحتسبة (5.71) و (1.99) ونسبة الخطأ كما يلي (0.006) و (0.021) حيث أن نسبة الخطأ جميعها أصغر من (0.05) وبذلك قد تصبح جميع القيم معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج المعنوية:

4-2-1 مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني والإنجاز:

يرجع الباحث هذا الفرق إلى إستخدام التمارين الدوفينية مع أفراد المجموعة التجريبية ، إذ ساهمت وبشكل فعال إلى رفع مستوى الأداء الفني لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل أكبر من المجموعة الضابطة لكون هذه التمارين تحمل في خصوصيتها الجانب المهاري والفني فضلاً عن أنها تعمل على تطوير الجانب البدني الخاص لأداء المهارة المعينة، إذ يشير (رزق) بان التمارين التخصصية توفر فرصة للانتباه والتطبيق الجيد والمستمر لآليات السباحة فضلاً عن ما يتعلمه السباح من خلالها من تحرك عبر الماء بجهد أقل ويصبح بذلك سباحاً مقتصداً (رزق، 2003، 25).

ويرى الباحث أن أهم استخدام يمكن أن يستخلص منه فائدة عظيمة للتمارين التخصصية هو بأن تزرع ضمن المجاميع التكرارية بكونها سوف تعمل على تطوير الجانب المهاري تحت ضغط الجانب البدني وتأثيرات التعب هذا ما يجعل هدف الربط بين الاقتصاد بالجهد والسباحة الكفوءة يتحقق بشكل جيد.

إذ يتفق هذا الكلام مع ما جاء به (Lucero, 2008) بقوله بإجراء تمارين تحدد المشكلة ويعلم السباح بها ويقوم بإجراء تمارين تخصصية لها على إنفراد حتى يتجنب عادات الحركة الضعيفة من خلال التطبيق الصحيح المجرى (Lucero, 2008, 20-21)

ويضيف (Guzman) بأن هذا النوع من التمارين تعد مؤشراً تدريبياً إضافة إلى كونه عملاً فنياً، إذ يتم من خلالها تطبيق المكونات الأساسية للضربة (الحركة) والتقدم بها بشكل جيد (Guzman, 2007, 5)

أما فيما يخص إنجاز سباحة 25م فراشة ومن خلال التطور الذي ساهمت به التمارين الدوفينية في متغير الأداء الفني والذي تنتج عنه التطبيق الأمثل لأساسيات الحركة من الناحية الفنية والبدنية ساهم في تطوير الجانب البدني ومن هنا نستطيع القول بأن الإنجاز هو عبارة عن سلسلة مترابطة من العناصر المساهمة في الإنجاز ومنها البدنية والأداء الفني وبما أن التمارين الدوفينية عملت على تطوير تلك الصفتين فبالتالي يجدر بنا القول أنها ساهمت في تطوير الإنجاز بشكله الكامل إذ يؤكد (القط) بأن العوامل المحددة للإنجاز في سباقات السرعة هي:

-الأداء الفني والمهاري

-عناصر اللياقة البدنية

-التمثيل الغذائي للطاقة

(القط ، 2006 ، 51)

5- الإستنتاجات والتوصيات

5-1 الإستنتاجات

بعد الإنتهاء من مناقشة النتائج إستنتج الباحث ما يلي:

- حققت التمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدوفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة التجريبية0
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني ولم تحقق تطوراً في الانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة الضابطة 0
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين0

2-5 التوصيات

- استخدام التمارين الدوفينية بشكل جدي في الوحدات اليومية من تدريب السباحة وبشكل منعزل عن الأداء الفني بشكل كامل لسباحة (25) م فراشة.
- على المدربين دمج التمارين الدوفينية في القسم الرئيسي من الوحدة التخصصية في كل مراحل التدريب السنوي.

المصادر العربية

- القط ، محمد علي " (2006) فسيولوجية الأداء الرياضي في السباحة"، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- مصطفى حميد الكروي، وآخرون " (2010) الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- رزق، سعيد عبد الله (2003): " الموسوعة العلمية لرياضة السباحة "، مطابع العامري، عمان، الأردن.

-المصادر الأجنبية:

- Lucero, B., (2008): "the 100 best swimming drills", oxford, meyer meyer sport (UK).
- Guzman, R , (2007): "The Swimming Drills Book", 128 Drills For Every Stroke, Turn, Start, and finish, Human Kinetic, U.S.A .
- Salamkareem@hotmail.com نيسان 2006

ملحق (1)

-متطلبات بنود اختبار أداء السباحة الفراشة:

25-1م ضربات رجلين دولفين على الظهر مع وضع الذراعين جانب

	2	عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين
	2	الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهي عند أمشاط القدمين
	1	الذراعين جانباً والإحتفاض بالوضع الإنسيابي للجسم كله
	5	المجموع

25-2م ضربات رجلين دولفين على الجانب:

	2	الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهي عند أمشاط القدمين
	1	أحدى الذراعين أعلى الرأس والأخرى جانب الجسم
	2	لا بد من عمل الرجلين معاً مع مراعاة النقل الحركي من الحوض للقدمين
	5	المجموع

25-3م ذراع يمين -ذراع يسار -ذراعين معاً

	2	لف الجسم على الجانب للتنفس أثناء دوران إحدى الذراعين وثبات الأخرى
	2	السلاسة في تبديل لف الجسم ودوران الذراع الأخرى
	2	مرجحة الذراعين بإتساع للخارج مع الإحتفاض بالذراعين على كامل إمتدادها
	2	الإحتفاض بالذراعين بالقرب من سطح الماء والدخول يكون أمام الكتفين
	10	المجموع

25-4م سباحة فراشة

	2	مفتاح هذه السباحة هو الإسترخاء وإستخدام الجسم كله بإنسياب مطلق
	2	الحركة الرجوعية تبدأ من الرأس وتنتهي عند نهاية القدم بدون توقف
	2	مرجحة الذراعين بإتساع على الجانبين بدون ثني المرفقين
		أثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس في الماء قبل الدخول بالذراعين
	2	التركيز على الإحتفاض بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس
	10	المجموع

المقيمين:-

- أحمد عليا ماجستير تربية بدنية-الأردن
- عمران محمد رشيد مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الأردن
- عدنان الحروب مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الأردن

ملحق (2)

ويشمل اسماء الخبراء وفريق العمل المساعد

- اسماء الخبراء:-

- أ.د عارف محسن حساوي تدريسي في جامعة صلاح الدين- أربيل
- م. محمود حمدون الحيايالي تدريسي في جامعة الموصل
- م.م ياسر معيوف حنتوش تدريسي في جامعة جيهان-السليمانية

- أسماء فريق العمل المساعد:

- محمد غسان محمود - مشتاق زهير - احمد محفوظ حمدون - يزن حازم عبدالله - فهد عامر جهاد

ملحق (3)

التمارين المستخدمة في البحث

1- تمرين الدولفين التموجي من قاع الحوض ويتم بوقوف السباح وقدميه على قاع الحوض ثم أخذ وضع القرفصاء من وضع الغطس ثم دفع القاع بكلتا القدمين والصعود إلى أعلى سطح الماء مع حركة جذع نموذجية أشبه بحركة السوط والذراعان بوضع متوازن مستقيم فوق الرأس ثم العودة.
2- تمرين الدولفين من وضع الطفو الفلات المستقيم يتم من وضع الطفو ويبدأ بدفع الحائط وإجراء الطفو المستقيم والرأس داخل الماء والذراعين ممتدتان بشكل متوازي مع الجذع.
3- تمرين رجل الدولفين والذراع فراشة كل 5مرات يقوم السباح بسباحة المسافة المحدودة بعد دفع الحائط بعمل 5ضربات دولفين بالرجلين والجذع ثم 3ضربات ذراعين إختصاص
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 25متر.

ملحق (4) الأسبوع الأول

التمارين	زمن أداء التمرين	الشدة المستخدمة	التكرار	المسافة	الراحة البينية	الراحة بين المجموع
ت1	20ثا	70%	10	-	40ثا	د3
ت2	25ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت3	20ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت4	25ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت5	20ثا	70%	3	25م	40ثا	د3

(الأسبوع الثاني)

التمارين	زمن أداء التمرين	الشدة المستخدمة	التكرار	المسافة	الراحة البينية	الراحة بين المجموع
ت1	20ثا	70%	10	-	40ثا	د3
ت2	25ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت3	20ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت4	25ثا	70%	3	25م	40ثا	د3
ت5	20ثا	70%	3	25م	40ثا	د3

(الأسبوع الثالث)

التمارين	زمن أداء التمرين	الشدة المستخدمة	التكرار	المسافة	الراحة البينية	الراحة بين المجموع
ت1	20ثا	70%	10	-	40ثا	د4
ت2	25ثا	70%	5	25م	40ثا	د4
ت3	20ثا	70%	5	25م	40ثا	د4
ت4	25ثا	70%	5	25م	40ثا	د4
ت5	20ثا	70%	5	25م	40ثا	د4

(الأسبوع الرابع)

الراحة بين المجاميع	الراحة البيئية	المسافة	التكرار	الشدة المستخدمة	زمن أداء التمرين	التمرين
د3	ثا40	-	10	70%	ثا20	ت1
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت2
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت3
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت4
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت5

(الأسبوع الخامس)

الراحة بين المجاميع	الراحة البيئية	المسافة	التكرار	الشدة المستخدمة	زمن أداء التمرين	التمرين
د3	ثا40	-	10	70%	ثا20	ت1
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت2
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت3
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت4
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت5

(الأسبوع السادس)

الراحة بين المجاميع	الراحة البيئية	المسافة	التكرار	الشدة المستخدمة	زمن أداء التمرين	التمرين
د4	ثا40	-	10	70%	ثا20	ت1
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا25	ت2
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا20	ت3
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا25	ت4
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا20	ت5

(الأسبوع السابع)

الراحة بين المجاميع	الراحة البيئية	المسافة	التكرار	الشدة المستخدمة	زمن أداء التمرين	التمرين
د4	ثا40	-	10	70%	ثا20	ت1
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا25	ت2
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا20	ت3
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا25	ت4
د4	ثا40	م25	5	70%	ثا20	ت5

(الأسبوع الثامن)

الراحة بين المجاميع	الراحة البيئية	المسافة	التكرار	الشدة المستخدمة	زمن أداء التمرين	التمرين
د3	ثا40	-	10	70%	ثا20	ت1
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت2
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت3
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا25	ت4
د3	ثا40	م25	3	70%	ثا20	ت5

شكل حركة الحمل

دورة متوسطة ثانية				دورة متوسطة أولى				الدورات مستوى الحمل
8	7	6	5	4	3	2	1	
	#	#			#			عالي
#			#	#		#	#	متوسط
								خفيف
300 متر	500 متر	500 متر	300 متر	300 متر	500 متر	300 متر	300 متر	مجموع الحجم