



برنامج للتمرينات النوعية وأثره على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لسباحه ٥٠ م صدر

* د. / أحمد محمود عبد الحكيم
** د. / وسام ذكي حمدو
*** الباحث / أحمد ذكي السيد حبيب

المخلص

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمرينات النوعية للتعرف على تأثير استخدام البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية على مستوى الأداء المهاري لسباحة ٥٠ م صدر تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه فقد قام الباحثون بإختيار المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة و أشتمل مجتمع البحث على جميع مبتدئى سباحة الصدر بنادى النجوم الرياضى بمدينة السادات وبلغ عددهم (٢٠) مبتدئى فى السباحة الرياضي للموسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م وتتراوح أعمارهم ما بين ١٠ - ١١ سنة و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي النجوم الرياضي مرحلة (١١ سنة) وبلغ عددهم (٢٠) ، مقسمة الى (٨) ناشئ كعينة استطلاعية (١٢) (ناشئ كعينة البحث الاساسية وجاءت اهم النتائج استخدام التمرينات النوعية يحقق نتائج ذات تأثير إيجابى أفضل .وينعكس ذلك على :- مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر - سرعة تعلم سباحة الصدر - المستوى البدنى لعناصر اللياقة الدنية المرتبطة بسباحة الفراشة - أمكن التوصل إلى أن المرحلة السنية من (١٠ - ١١) سنوات تعتبر مرحلة مناسبة لتعلم سباحة الصدر.

الكلمات الاستدلالية : (برنامج ، التمرينات النوعية ، الصدر)

* أستاذ السباحة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
** مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
*** باحث ماجستير بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





قدمة البحث :

يعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول لأعلي المستويات في جميع المجالات عامة ، وفي التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة ، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة ، في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية المعاصرة في التربية البدنية والرياضية.

والتربية البدنية والرياضية أحد المجالات التي تؤثر في الإنسان باعتبارها عنصراً هاماً وأساسياً في بناء الفرد ، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية ، و السباحة هي إحدى أنواع الرياضيات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وهي القدرة التي تمثل الحركة الشاملة التي تحدث نتيجة للتوافق الجيد بين أجزاء الجسم المشتركة في العمل والذي يظهر في الأداء الأنسيابي والمرونة والتوقيت الجيد ببسر وسهولة لخوض الوسط المائي والتكيف معه بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان في جوانب مختلفة من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والعقلية وتعتبر أساساً لاغني عنه لممارسة الرياضيات المائية المختلفة مثل الغطس والشرع والانزلاق والتجديف والسباحة التوقيعية وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضيات المائية .

ورياضة السباحة كأحد أنواع الرياضيات المائية لها أهمية كبيرة بين سائر الرياضيات الأخرى فهي تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية حيث يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظراً لتعدد طرقها المختلفة وفعاليتها (١٨ : ١٢٦)

و سباحة الصدر بصفة خاصة هي إحدى السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين (١٨ : ١٢٦)

و سباحة الصدر تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير على حركة الجسم للأمام. (١٨ : ١٢٦)

إلي صعوبة تعلم سباحة الصدر للمبتدئين حيث أن الأفلام السينمائية التي أخذت من تحت الماء لسباحي الصدر المبتدئين وسباحي المنافسات ذوي المستوى المتواضع تشير إلي أن هؤلاء السباحين يقومون بالسباحة ووضع أجسامهم في زوايا حادة ولذلك يتعرضون لكميات كبيرة من المقاومة الأمامية والمقاومات الأخرى. (٢٦ : ١٦٥)





و الأسلوب التعليمي الذي يستخدم لتأدية واجب معين لا يمكن تحديده، بل يجب على المدرس أن يكون حر في اختيار الأسلوب الذي يحقق منة مقاصده التعليمية وعلى أساس مهاراته وخصائصه الشخصية (١٥ : ١٥٣)

وتعد السباحة التعليمية من أهم مجالات رياضة السباحة ويقصد بها اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءا بالمهارات التمهيديّة ووصولاً إلى اكتساب المتعلم طرق السباحة الأربعة، فمرحلة التعليم في السباحة هي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب والوصول إلى المستويات العالية بالإضافة إلى ممارسة ميادين السباحة المختلفة (٧ : ١٦)

و الأساليب التعليمية عبارة عن سلسلة من القرارات التي لها علاقة مباشرة في عملية التعلم والتعليم، وهذه القرارات توضح من قبل المدرب أو اللاعب أو كلاهما، كما أنها مجموعة من العلاقات، وهذه العلاقات تساعد المتعلم على نمو واكتساب المهارات في كافة الأنشطة ومنها الأنشطة الرياضية. (٩٠ : ١٦)

و عند بداية تعلم المهارة يتوقع الكثير من الأخطاء وسرعة ظهور التعب، لذلك يجب زيادة تكرار الممارسة ولكن ليس لفترة طويلة، وبمعنى آخر عندما يتم استخدام الجهد العقلي والبدني لأداء مهارة فإن الممارسة يجب أن تتخللها فترات راحة أو ممارسة مهارة أخرى تتطلب استخدام مجموعات عضلية مختلفة بجهد أقل. (٣ : ١٥٠) (٩ : ٢٣)

وتعتبر التدريبات النوعية تدريبات مساعدة تهدف إلى تنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس، والتدريبات النوعية أكثر تخصصية لأن التدريبات العامة تدريبات لجميع الأنشطة الرياضية أما التدريبات الخاصة فهي تدريبات لكل نشاط على حده ولكن التدريبات النوعية هي لكل مهارة على حده واستخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى تصل إلى إتقان المهارات الحركية في نوع النشاط الممارس. (٥٥ : ٩)

والتدريبات النوعية لها وظائف وخصائص مختلفة كالتدريبات الخاصة بربط أجزاء المهارة في السباحة، يجب أن تشمل مجموعات الربط على العناصر الرئيسية لسرعة السير وحساب معدل الضربة، أيضا تكنيك أداء التمرين، والتدريبات الخاصة بتطوير طريقة الأداء في السباحة، هي زيادة عنصر الإيجابية للأداء الخاص بالتكنيك، ويجب أن تمارس هذه التدريبات قبل الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية لمراجعة نماذج الحركة الصحيحة، ولزيادة الحد الأقصى للتحويل من نموذج السباحة إلى وضع الأداء الفعلي (١٧ : ٣٤)





ويعد استخدام التدريبات التي تشابهه في تكوينها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة بمثابة الإعداد المباشر كإحدى الوسائل الرئيسية لتطوير حالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية حيث تعمل تدريبات المنافسة على ربط العناصر المكونة للحالة التدريبية تحت الظروف التي توجد في المنافسة (١٩ : ٢١)

و التمرينات النوعية تسهم في تعليم وتدريب المهارات الحركية وخاصة المهارات الحركية التي تحتاج إلي فهم طبيعة تكنيك النشاط، وذلك إذا تم إختيار هذه التمرينات بعناية بحيث يجب أن تراعي المسار الحركي للأداء الفني، وأن تكون متشابهة في تكوينها ويراعي إتجاه العمل فيها مع نوع المهارة والمتطلبات الخاصة بها، حيث صممت نماذج وتكنيكات الحركة لتطوير طريقة السباحة من خلال قواعدها الأساسية إلى طريقة السباحة الكاملة والمقامة تحت ظروف تنافسية، ويشير محمد القط (٢٠٠٥م) أن هذه التمرينات هي أساسا امتداد لطرق التدريس الخاصة بتعلم السباحة، ولكن التركيز الأساسي للتمرينات الخاصة بتطوير طريقة السباحة هو زيادة العناصر الإيجابية للأداء الخاص بالتكنيك، ومراجعة نماذج الحركة الصحيحة لزيادة الحد الأقصى للتحويل من نموذج السباحة إلى وضع الأداء الفعلي. (٢٣: ١٩٣)

و توزيع الوقت عند ممارسة تمرينات التعلم تعد من العوامل المهمة والأساسية التي تساعد على دقة تعلم أداء هذه المهارات باستخدام التمرين المكثف الذي يؤديه المتعلم باستمرار وثبات، أي أن أداء المهارة المطلوبة بدقة وثبات مع فترة قصيرة للراحة، وهذا يعني أن المتعلم يؤدي التمرين التعليمي للمهارة بوقت محدد وبزيادة عدد محاولات التمرين، فإذا استخدمنا التمرين المكثف فأنا نعطي نسبة راحة قليلة بين محاولات التمرين، فمثلا إذا كانت مدة الممارسة بمحاولات التمرين (٣٠ث) فالمفروض أعطاء وقت راحة (٥ث)، أو قد يكون بدون وقت راحة، أما التمرين الموزع فيعطي نسبة راحة أكثر بين محاولات التمرين، وربما تكون نسبتها بمقدار وقت ممارسة التمرين أو أكثر فإذا كانت مدة الممارسة (٣٠ث) فتعطي وقت راحة مقداره (٣٠ث) أو أكثر. (٣٤: ١٠٣)

و يجب أن تكون الموازنة بين الراحة والتمرين ليست فقط بين محاولات التمرين الواحد في اليوم الواحد فقط، وإنما موازنة بين عدد أيام التمرين في الأسبوع وأيام الراحة خلالها، وملاحظة التكيفات الوظيفية التي سوف تظهر عند التمرين والتي تحدد عدد مرات التمرين ونسب أوقات الراحة بينهما، كما يطلق الباحثون في بعض الأحيان على التمرين الموزع بأنه فترات الفراغ بين التمارين، وعلى عكس التمرين المكثف الذي هو فترات ممارسة التمرين (٢٠: ٢٠٨)





و التمرين المكثف هو مقارنة بعضها مع بعض بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جداً، أما التمرين الموزع فيعني استخدام كميات متساوية من أوقات الراحة بين التمارين التي تجعل التمرين مريحاً نسبياً، كما أن التدريب المكثف يعني عدد من التكرارات بدون فترات راحة أو فترات راحة قصيرة بين مجاميع التكرارات، أما التدريب الموزع فيعني أن هناك فترات راحة كافية بين مجاميع التكرارات (٢٦:٧٨)

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثون في مجال تعليم وتدريب رياضة السباحة وجد أن هناك قصور في العملية التعليمية لمهارات السباحة والذي يؤدي الى بطء في الاتقان خلال مراحل التعليم المختلفة وضعف مستوى الأداء نتيجة زيادة الأخطاء وأن هذا القصور ناتج عن اعتماد المعلمين على الأسلوب التقليدي الذي يعتمد على الشرح اللفظي وأداء نموذج من خلال المعلم ثم اصلاح الأخطاء ويكون دور المتعلم فيه المتلقى فقط مما دعا الباحثون الى محاولة البحث والتجريب باستخدام أساليب تعلم حديثة يكون دور المتعلم فيها ايجابي ولا تعتمد على قدرات المتعلم فقط لذا رأى الباحثون تصميم برنامج للتمرينات النوعية لسباحة الصدر باستخدام إحدى الأساليب التعليمية الحديثة التي تقوم على إن المبدأ الأساسي الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة (المكثفة . الموزعة) هو أوقات الراحة بين تمرين وآخر، أو بين تكرارات كل تمرين، إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة وكافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تنعدم فترات الراحة، الأمر الذي دفع الباحثون لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على تأثير التمرينات النوعية بأسلوب (المكثف . الموزع) على المستوى المهاري لسباحة الصدر.

أهداف البحث

يهدف البحث إلي تصميم برنامج للتمرينات النوعية وأثره على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر للتعرف على:

- ١- تأثير استخدام البرنامج المقترح على المستوى الأداء المهاري لسباحة ٥٠ م صدر للعينة قيد البحث
- ١- تأثير استخدام البرنامج المقترح على المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر للعينة قيد البحث .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث لصالح القياس البعدي.





مصطلحات البحث

١. سباحة الصدر:-
 - هي إحدى أنواع السباحات التماثلية والتي تتميز بحركة الرجلين الكراباجين بشكل توافقي عالي مع الذراعين (٢٧ : ٣٥)
٢. التدريبات النوعية :-
 - هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهارى التخصصي وتعتبر من أهم أنواع التدريب لتنمية الجانب المهارى والبدني الخاص فى وقت واحد . (١٠ : ٢)
٣. الأسلوب الموزع:
 - هو الأسلوب الذي يمنح فترات راحة طويلة قد تبلغ أو تتجاوز فترات العمل أو التدريب العضلي. (٢٧ : ٣٥)
٤. الأسلوب المكثف (المجمع):
 - هو الأسلوب الذي يمنح فترات راحة قصيرة بل أقصر من فترات العمل أو التدريب العضلي، أو تنعدم (٦٢ : ٦٤)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث.

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه فقد قام الباحثون بإختيار المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على جميع مبتدئى سباحة الصدر بنادى النجوم الرياضى بمدينة السادات وبلغ عددهم (٢٠) مبتدئىء فى السباحة الرياضي للموسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م وتتراوح أعمارهم ما بين ١٠ - ١١ سنة

عينة البحث. :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي النجوم الرياضي مرحلة (١١ سنة) وبلغ عددهم (٢٠) ، مقسمة الى (٨) ناشئ كعينة استطلاعية (١٢) ناشئ كعينة البحث الاساسية



جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	التوصيف
٦٠٪	١٢	الدراسة الأساسية
٤٠٪	٨	الدراسة الاستطلاعية
١٠٠٪	٢٠	مجتمع البحث

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (٢٠) ناشئ سباحة, عبارة عن (١٢) لاعب بنسبة (٢٠٪) ممثلين افراد عينة البحث الأساسية وعدد (٨) لاعبين بنسبة (٤٠٪) ممثلين أفراد الدراسة الاستطلاعية
اعتدالية العينة

تم التأكد من اعتدالية توزيع العينة عن طريق حساب معامل الالتواء كما في جدول (٢)

جدول (٢)

تجانس عينة البحث ككل في متغيرات النمو
ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠,٤١	١١	٠,١٤٧	١,٨٥٢-
الطول	سم	١٢٧,٢٤	١٢٥	٦,٦٤	٠,٦٧٨-
الوزن	كجم	٢٦,٣٤	٢٦	٢,٤٩٥	١,٩٥١

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الإلتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ، كما يتضح تجانس افراد العينة في المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± ٣).

قام الباحثون باختيار عينة البحث بناءً على الشروط التالية:

- ١- أعمار اللاعبين تتراوح ما بين (١٠ : ١١) سنة .
- ٢- تقارب عينة البحث في السن والعمر التدريبي والقدرات البدنية.
- ٣- لم يسبق للاعبين تعلم سباحة الصدر .
- ٤- الموافقة على توقيع الكشف الطبي .
- ٥- الموافقة على الاشتراك في الدراسة بعد شرح جميع الإجراءات والقياسات التي سوف يتم قياسها قبل البدء في الدراسة وبعدها.





أدوات ووسائل جمع البيانات

اشتمل البحث على الأدوات التالية :

أولاً – الأجهزة والأدوات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسهم والوزن بالكم .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .
- شريط قياس مرن بالسنتيمتر .
- صندوق مرونة . كور طبية وزن ٣ كجم .
- كاميرا للتصوير (فيديو) .

ثانياً – الاختبارات الخاصة بالبحث

القياسات انثروبومترية

- قياس العمر (السنة)
- قياس الطول (سم)

الاختبارات البدنية : مرفق ()

قام الباحثون بإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال السباحة لاستطلاع رأيهم حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة ، وكذلك تم عمل دراسة مسحية للمراجع والدراسات السابقة في مجال السباحة ، للتوصل إلى الاختبار الاختبارات المستخدمة وقد تم اختيار الاختبارات البدنية التالية :

- | | | |
|-------------------|---------------------------------------|---------------------|
| الاختبار الأول : | العدو مسافة (٥٠ م) | لقياس السرعة |
| الاختبار الثاني : | ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف | لقياس المرونة |
| الاختبار الثالث : | جري الزجراجى بطريقة باروا (٤.٥×٣ م) | لقياس الرشاقة |
| الاختبار الرابع : | الدوائر الرقمية | لقياس التوافق |
| الاختبار الخامس : | الوثب العريض من الثبات | قدرة عضلات الرجلين |
| الاختبار السادس : | دفع كرة طبية باليدين زنة (٣) كجم | قدرة عضلات الذراعين |





قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

قام الباحثون بتصميم استمارة لتقييم مستوى الأداء المهارى بهدف تقييم العينة قيد البحث فى سباحة الزحف على الصدر وجدول (٣) يوضح أجزاء المهارة ودرجة كل مهارة .
جدول (٣)

أجزاء مهارة سباحة الزحف على الصدر للعينة قيد البحث ودرجاتها

المرحلة	وضع الجسم	الذراعين	الرجلين	التنفس	التوقيت الكلى	الدرجة الكلية
الدرجة	٢ درجة	٢ درجة	٢ درجة	٢ درجة	٢ درجة	١٠ درجات
التقييم						

وقد قام الباحثون بعرض الاستمارة عل السادة الخبراء للتأكد من ملاءمتها لقياس الأداء، وقد تم قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر عن طريق لجنة مكونة من (٣) محكمين من العاملين فى مجال السباحة . وتحسب الدرجة عن طريق جمع الـ (٣) درجات ثم قسيمتها على (٣) فنحصل على متوسط الدرجة لأفراد العينة وتم إجراء المعاملات العلمية للاستمارة .

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثون بإختبار عينة عشوائية من مجتمع البحث وقوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/٧/١ الى يوم ١٠ / ٧ / ٢٠٢١ م .

أهداف الدراسة الاستطلاعية :

١. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
٢. إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث .
٣. التعرف على مناسبة المكان والادوات المستخدمة لإجراء الاختبارات .
٤. تحديد الادوات اللازمة للاختبارات قيد البحث .

المعاملات العلمية :

ولكى يتم التأكد من صدق وثبات الاختبارات قام الباحثون بتطبيقها على عينة قوامها (٨) ستة مبتدئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث وتم حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث كما يلى :





١ - الصديق:

قام الباحثون بحساب صدق التمايز للاختبارات وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين ، المجموعة الأولى تضم الناشئين المشاركين في الفرق الرياضية قوامها (٨) ناشئين والمجموعة الثانية تضم الناشئين غير المشاركين في الفرق الرياضية وقوامها (٨) وهى عينة البحث الاستطلاعية ومن غير العينة الأصلية ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير مميزة فى الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١.	السرعة	الثانية	0.181	12.941	13.251	0.941	3.771
٢.	المرونة	سم	1.401	19.641	16.841	1.981	2.401
٣.	الرشاقة	الثانية	1.981	30.841	35.241	2.521	2.831
٤.	التوافق	الثانية	0.551	6.841	8.841	0.791	4.451
٥.	قدرة عضلات الرجلين	سم	8.381	169.491	152.641	10.091	2.621
٦.	قدرة عضلات الذراعين	سم	3.101	238.241	230.641	5.501	2.471

قيمة (ت) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٢,١٢٤

ينتضح من جدول (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير مميزة فى الاختبارات البدنية مما يدل على قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها .

ب - الثبات :

تم حساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفارق زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام على العينة الاستطلاعية وجدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .



جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١.	السرعة	الثانية	-0.27	13.11	-0.32	12.94	0.99
٢.	المرونة	سم	1.31	15.94	1.14	15.79	0.88
٣.	الرشاقة	الثانية	1.45	33.62	1.38	33.76	0.89
٤.	التوافق	الثانية	0.35	7.89	0.24	7.69	0.81
٥.	قدرة عضلات الرجلين	سم	9.58	156.89	9.64	156.79	0.88
٦.	قدرة عضلات الذراعين	سم	4.35	232.94	3.82	233.24	0.82

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٥) أنه بلغ معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ما بين (٠.٨٩ - ٠.٩٣) وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

٣- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري مرفق ()

١ - الصدق :

لقد تم حساب الصدق الذاتي للاستمارة عن طريق إيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكان الصدق الذاتي للاستمارة التقييم يساوي (٠.٩٥) وهو يفيد في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العاملي بمعنى أن الحد الأعلى لمعامل صدق الاستمارة لا يتجاوز صدق الذات و جدول (٦) يوضح الصدق الذاتي للاستمارة .

جدول (٦)

معامل الصدق الذاتي للاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

لسباحة الزحف على الصدر (ن = ٨)

م	أجزاء المهارة	وحدة القياس	معامل الصدق الذاتي
١	وضع الجسم	الدرجة	٠.٩٦
٢	الذراعين	الدرجة	٠.٩٧
٣	الرجلين	الدرجة	٠.٩٦
٤	التنفس	الدرجة	٠.٩٨
٥	التوقيت الكلي	الدرجة	٠.٩٦
	الدرجة الكلية	الدرجة	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨





يتضح من جدول (٦) أن معاملات الصدق الذاتي لاستمارة تقييم مستوى الأداء تراوحت ما بين (٠.٩٦ – ٠.٩٨) وهي معاملات صدق مقبولة مما يدل على صدق هذه الاستمارة .

٢ - صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز بالاستمارة وذلك عن طريق تطبيقها على مجموعتين قوام كل منهما (٨) ثمانية مبتدئين من خارج عينة البحث ولهن نفس الموصفات للعينة الأصلية الأولى من المبتدئين المشاركات فى فريق السباحة فى الكلية والثانية من المبتدئين غير المشاركات. وقد قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بينهما وجدول (١٢) يوضح النتيجة .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المميزة والغير مميزة فى استمارة تقييم المستوى الأداء المهارى

لسباحة الزحف على الصدر (ن = ١٦)

م	أجزاء المهارة	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	وضع الجسم	الدرجة	0.65	1.83	0.57	0.63	6.33
٢	الذراعين	الدرجة	0.57	1.63	0.65	0.83	4.33
	الرجلين	الدرجة	0.57	2.03	0.65	0.83	6.33
٣	التنفس	الدرجة	0.53	1.93	0.53	0.73	4.57
٤	التوقيت الكلى	الدرجة	0.65	1.83	0.53	0.93	5.1
٥	الدرجة الكلية	الدرجة	1.46	7.93	1.31	2.63	7.42

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٥٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين المميزة والغير مميزة ويشير ذلك إلى صدق الاستمارة وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب - الثبات :

تم التأكد من ثبات الاستمارة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنه مدته (٣) ثلاثة أيام وقد بلغ معامل الثبات لاستمارة التقييم (٠.٩٠) وجدول (٨) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .



جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم مستوى الأداء

المهارى لسباحة الزحف على الصدر (ن = ٦٨)

م	أجزاء المهارة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	وضع الجسم	الدرجة	0.36	0.42	0.32	0.52	٠.٩٣
٢	الذراعين	الدرجة	0.44	0.62	0.32	0.72	٠.٩١
	الرجلين	الدرجة	0.32	0.52	0.44	0.62	٠.٨٤
٣	التنفس	الدرجة	0.32	0.72	0.44	0.62	٠.٨٣
٤	التوقيت الكلى	الدرجة	0.44	0.62	0.32	0.52	٠.٩٢
٥	الدرجة الكلية	الدرجة	1.1	2.42	1.06	2.52	٠.٨٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٨) أنه بلغت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني ما بين (٠.٠٨٤ - ٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الاستمارة

تجانس عينة البحث

تم اجراء التجانس لمجتمع البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على هذه الدراسة وهى كالاتى:

- (المتغيرات البدنية - المهارية) ويدل التجانس مؤشرا لتقارب العينة فى هذه المتغيرات , وجدول (٩) يوضح التجانس لعينة البحث (الاساسية) .

جدول (٩)

تجانس عينة البحث ككل في متغيرات البحث (البدنية -المهارية) ن = ٢٠

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الاختبارات البدنية	- السرعة	بالثانية	13.881	13.891	0.701	١.٢١٤
		- المرونة	بالسم	19.551	18.621	3.411	1.621
		- الرشاقة	بالثانية	32.821	34.621	3.741	-1.109
		- التوافق	بالثانية	8.351	8.621	1.801	1.311
		- قدرة عضلات الرجلين	بالسم	153.551	155.621	19.641	0.291





م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
٢	مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر	- قدرة عضلات الذراعين	بالسم	24.591	230.621	5.991	1.161
		- الدرجة الكلية	بالدرجة	3.091	2.621	1.821	1.801
		- وضع الجسم	بالدرجة	1.091	1.121	0.911	0.311
		- حركات الذراعين	بالدرجة	1.151	1.121	0.911	0.931
		- حركات الرجلين	بالدرجة	1.191	1.121	0.871	1.461
		- التنفس	بالدرجة	1.021	1.121	0.951	-0.289
		- التوافق الكلي	بالدرجة	1.121	1.121	0.941	1.021
٣	المستوى الرقمي		بالثانية	٣٨.٣٢	٣٨.٠٠	٠.٥٢١.	١.٨٤

تشير نتائج جدول (٩) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث (البدنية -المهارية) لعينة البحث ككل ، كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

إعداد البرنامج التدريبي.

أعدت الباحثون استمارة استطلاع رأى الخبراء تحتوي على التدريبات النوعية بعد الاطلاع على المراجع والدوريات والشبكة الدولية (الإنترنت) وبعد أخذ آراء الخبراء توصل الباحثون إلى عدد (٣٨) تمرين نوعي، الخاص بسباحة الصدر تم وضع البرنامج للمجموعة التجريبية حيث اشتمل برنامج المجموعة التجريبية على الجزء المقترح والخاص بالتدريبات النوعية .أما المجموعة الضابطة فقد اشتمل برنامجها على طريقة التعليم التقليدية.

الهدف العام من البرنامج :-

معرفة تأثير التمرينات النوعية بأسلوب (الموزع . المكثف) على المستوى المهاري للمبتدئين لسباحة الصدر.

بناء البرنامج :-

مدة تنفيذ البرنامج هي ١٠ اسابيع بواقع ٣ وحدات اسبوعياً ليصبح إجمالي الوحدات ٣٠ وحدة الزمن المخصص للوحدة هو (٦٠ دقيقة) موزعة كالتالي:





- ٥ ق أعمال إدارية.
- ٥ ق إحماء خارج الماء.
- ٤٥ ق الجزء الرئيسى .
- ٥ ق تهدئة.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية

لقد سعى الباحثون إلى محاولة تثبيت أجزاء الوحدة التعليمية اليومية لدى مجموعة البحث الثلاث (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية - الضابطة) مع اختلاف الجزء التجريبي فقط والخاص بكل مجموعة من مجموعات عينة البحث:

التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج باستخدام التدريبات النوعية :-

جدول (١٠)

التوزيع الزمنى لوحدات البرنامج باستخدام التدريبات النوعية

المحتوى	الاسبوع
تعليم ضربات الرجلين من وضع الطفو فى سباحة الصدر من وضع الوقوف	الأول
تعليم ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفو	الثاني
تعليم حركات الذراعين وحركة الوسط	الثالث
تعليم حركات الذراعين كل ذراع على حدة باستخدام لوحة الطفو	الرابع
تعليم حركات الذراعين معا	الخامس
تعليم حركات الذراعين والربط مع ضربات الرجلين وحركة الوسط	السادس
تعليم التنفس كل أربع ضربات ثم كل ثلاثة ضربات ثم كل ضربتين ثم كل ضربة للوصول للتوافق الكلى للآداء	السابع
المراجعة على ضربات الرجلين والذراعين وربطهما بأخذ النفس.	الثامن
تعليم التوافق بين الذراعين والرجلين والتنفس لسباحة الصدر	التاسع
تعليم السباحة الكاملة (٥٠م) لسباحة الصدر	العاشر





البرنامج:-
الوحدة الأولى:

جدول (١١)

نموذج لوحدة تعليمية

الملاحظات	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
	تمريبات خارج الماء :- (وقوف) جرى ٥ لفات حول حمام السباحة . (وقوف) الوثب في المكان . تمريبات داخل الماء :-	١٠ ق	الإحماء
	مهارات المشى فى المياه الضحلة النظر فى المياه تدريبات طفو .	٣٠ ق	الجزء الرئيسي
	أداء بعض تدريبات التهيئة للعودة إلى الحالة الطبيعية .	٥ ق	الختام

التجربة الأساسية

١- القياسات القبلية :-

تم إجراء القياسات القبلية لمستوى الأداء البدنى والمهارى والمعرفى فى يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٠٢١/٧/١٨ .

ب- تطبيق التجربة :-

تم تطبيق التجربة لمدة (١٠) اسابيع فى الفترة من ٢٠٢١/٧/٢٠ حتى ٢٠٢١/٩/٢١ بواقع (٣) وحدات فى الاسبوع، حيث بلغ زمن الوحدة (٦٠) دقيقة وقد راعت الباحثون أن يتم التعليم باستخدام التدريبات النوعية للمجموعة التجريبية ويتم تطبيق البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة .

ج- القياسات البعدية :-

قامت الباحثون بإجراء القياسات البعديه فى الفترة من السبت والاحد الموافق ٢٢-٢٣ /٩/٢٠٢١ وذلك بتطبيق إختبارات تقييم مستوى الاداء البدنى والمهارى والمعرفى لسباحة الصدر

تاسعا : المعالجات الإحصائية.

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابى - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - اختبارات T. Test



عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول و الذي ينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٢)

دلالة الفروق في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث (ن = ١٢)

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
	ع	م	ع	م	
3.452	0.08959	0.6367	٠.٣٥١	٠.٤١٠	وضع الجسم
٤.٢٥٢	0.07448	0.5967	٠.٣٢٥	٠.٤٥٠	حركات الذراعين
٣.٢٥١	0.08595	0.5567	٠.٣٢٥	٠.٤٨٠	حركات الرجلين
٥.٢٣٦	0.13750	0.5633	٠.٦٥٢	٠.٤٧٠	حركات الذراعين
٥.٢٤١	0.17274	0.6500	٠.٣٥٦	٠.٥٥٠	التوافق الكلي
٤.٢١٤	0.16232	3.0033	٠.٢١٤	٢.١٢٠	الدرجة الكلية

قيمة ت الجدولية (٢,٠١٢٤)

يتضح من الجدول (١٢) هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث .

جدول (١٣)

نسبة التحسن المنوية في مستوى الأداء المهاري لسباحة الصدر لعينة البحث (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
	ع	م	ع	م	
55%	0.08959	0.6367	٠.٣٥١	٠.٤١٠	وضع الجسم
33%	0.07448	0.5967	٠.٣٢٥	٠.٤٥٠	حركات الذراعين
16%	0.08595	0.5567	٠.٣٢٥	٠.٤٨٠	حركات الرجلين
20%	0.13750	0.5633	٠.٦٥٢	٠.٤٧٠	حركات الذراعين
18%	0.17274	0.6500	٠.٣٥٦	٠.٥٥٠	التوافق الكلي
42%	0.16232	3.0033	٠.٢١٤	٢.١٢٠	الدرجة الكلية





يتضح من الجدول (١٣) هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لعينة البحث .

ويرى الباحثون ان هذه النتائج مؤشر جيد جدا على نجاح التجربه من خلال نتائج دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التي قامت باستخدام التدريبات النوعية لتعليم سباحة الصدر للمبتدئين .

وتتفق هذه النتائج مع عزة كمال بدر (٢٠١٢) (١٣) حيث أشارت ان البرنامج بإستخدام التدريبات الغرضية أثر بشكل إيجابي على مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن من حيث (التعود على الوسط المائى - أداء مهارة الطفو بشكل إيجابي - ضربات الرجلين وحركات الذراعين وكذلك التوافق الكلى مع التنفس في سباحة الزحف على البطن) . وأيضا تتفق هذه النتائج مع رامى محمد حسن صابر ٢٠٠٧ (٢١) الذى استنتج أن استخدام تفوق المجموعة التجريبية التى تم التدريس لها بإستخدام التمرينات الغرضية على المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بالأسلوب المتبع فى مستوى الاداء المهارى لسباحة الفراشة .

ويؤكد محمد مصطفى عبدالله (٢٠١٣) (٣٤) تفوق المجموعة التجريبية التى نم التدريس لها بإستخدام التمرينات التوافقية الخاصة على المجموعة الضابطة التى نم لها التدريس بالأسلوب المتبع فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الدولفين .

وتتفق أيضا مع محمد محمود (٢٠٠٩) (٣٨) الذى استنتج أن التدريبات النوعية لها تأثيرا إيجابيا فى تحسين سرعة مفاصل الجسم وكذلك مدى حركتها المشاركة فى أداء كل ضربة .
ويؤكد حازم محمود عبد الله (٢٠٠٥) (٩) أن البرنامج التدريبي بإستخدام التمرينات النوعية يؤدي إلى تنمية العناصر البدنية وتحسين الأداء الفنى .

وبهذا يكون الباحثون تحققت من صحة الفرض الأول الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لعينة البحث لصالح القياس البعدي .



عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني والذي ينص على

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث (ن = ١٢)

ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
	ع	م	ع	م	
3.452	0.08959	0.6367	٠,٣٥١	٠,٤١٠	المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م

قيمة ت الجدولية (٢,٠١٢٤)

يتضح من الجدول (١٤) هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث .

جدول (١٥)

نسبة التحسن المئوية المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث (ن = ١٢)

نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		المحاور
	ع	م	ع	م	
55%	0.08959	0.6367	٠,٣٥١	٠,٤١٠	المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م

يتضح من الجدول (١٥) هناك نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث .

ويرى الباحثون ان هذه النتائج مؤشر جيد جدا على نجاح تجربته من خلال نتائج دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التي قامت باستخدام التدريبات النوعية لتعليم سباحة الصدر .

وتتفق هذه النتائج مع نورمين حسين مهران (٢٠١٦) (٥٣) التي استنتجت أن التمرينات النوعية المستخدمة أدت إلى تحسن المستوى المهارى للمهارات قيد البحث حيث توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدي لعينة البحث في الإختبارات البدنية لصالح القياسات البعدي .





وتتفق هذه النتائج مع أمل محمد زكريا (٢٠٠٧) (٣) التي استنتجت أن البرنامج المقترح للتدريبات النوعية قد ساهم في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ، وقد أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى .

وتؤكد نجية عبد الفتاح (٢٠٠٩) (٥٧) أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابيا على المتغيرات البدنية (القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة) قيد البحث .

وتتفق أيضا مع محمد محمود (٢٠٠٩) (٣٨) الذى استنتج أن التدريبات النوعية لها تأثيرا إيجابيا فى تحسين سرعة مفاصل الجسم وكذلك مدى حركتها المشاركة فى أداء كل ضربة •
ويؤكد حازم محمود عبد الله (٢٠٠٥) (٩) أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية يؤدي إلى تنمية العناصر البدنية وتحسين الأداء الفنى .

وبهذا يكون الباحثون تحققت من صحة الفرض الثاني الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدى) في المستوى الرقوى لسباحة ٥٠ م صدر لعينة البحث لصالح القياس البعدى.

الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة البحث وإستنادا للمعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

١. إستخدام التمرينات النوعية يحقق نتائج ذات تأثير إيجابى أفضل .وينعكس ذلك على :-
 - مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر .
 - المستوى الرقوى لسباحة ٥٠ م صدر .
 - المستوى البدنى لعناصر اللياقة الدنية المرتبطة بسباحة الصدر .
٢. أمكن التوصل إلى أن المرحلة السنوية من (١٠ - ١١) سنوات تعتبر مرحلة مناسبة لسباحة الصدر .

التوصيات :-

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ومآتم التوصل إليه من استنتاجات وصى الباحثون ما بلى :-

- ١- ضرورة توعية المدربين إستخدام التمرينات النوعية فى العملية التدريبية لما لها من أثر فعال فى تحسين مستوى الأداء المهارى .





- ٢- الاهتمام باستخلاص التمرينات النوعية من خلال تحديد العضلات العاملة في المهارة .
- ٣- الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التمرينات وتوفير الظروف المناسبة لتحقيق ذلك
- ٤- الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية لتصحيح الأخطاء عند تعليم مهارات السباحة المختلفة

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أحمد أمين أحمد (٢٠١٣) " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوافق العضلي العصبي على المستوى المهارى والرقمى لسباحى الدولفين " .
- ٢- أحمد عدلان محمود (٢٠٠٩) : " التحليل البيوميكانيكى للحركة الدولفينية لسباحى ١٠٠ م فراشة
- ٣- أمل محمد زكريا (٢٠٠٧) : " تأثير برنامج التدريبات النوعية على مستوى الأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز " ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٤- أحمد ساهر حسانين محمد (٢٠٠٢) " أثر برنامج تعليمي باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة القدم " رسالة ماجستير - المنوفية .
- ٥- أحمد محمود عبد الحكيم (٢٠٠١) : " تأثير استخدام التدريبات الغرضية على ناتج تعلم سباحة الظهر " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : تعليم السباحة ، طبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٧- أحمد أبو العلا (١٩٩٦) : $٤ \times ١٢ = ٤٨$ ساعة لتعليم السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٨- أحمد محمد عبد اللطيف (١٩٨٧ م) : الخصائص الديناميكية للأداء المهارى على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات العرضية الخاصة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- حازم محمود عبدا لله (٢٠٠٥) : " أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين " ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٠- حمدى فايد عبد العزيز (١٩٩٩) : دراسة مقارنة بين الطريقة الكلية والطريقة الجزئية في برامج تعليم السباحة للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، حلوان





- ١١- **حازم حسن (١٩٩٦)** : " أثر استخدام التمرينات المتشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمناز " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- ١٢- **خالد عبد الرحمن محمود (٢٠١٠)** : " تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين فى تطوير القوة الانفجارية لناشئ الرمح " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
- ١٣- **رشا يحيى السيد الحريري (٢٠١٢)** : " استخدام الوسائط التعليمية المتعددة لتعزيز نواتج التعلم فى الرقص الحديث " ، جامعة المنوفية .
- ١٤- **رامي محمد حسين صابر (٢٠٠٧)** " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهارى لبراعم سباحة الفراشة " .
- ١٥- **ريم محمد دسوقي (٢٠٠٢)** : " أثر استخدام التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حضان القفز .
- ١٦- **عزة كمال بدر (٢٠١٢)** : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن " كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٧- **عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢)** : " برنامج تمرينات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الأساسية فى ألعاب القوى للأطفال " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٨- **عطيات محمد خطاب (١٩٩٩)** : " التمرينات للبنات ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، دار المعارف
- ١٩- **عصام حلمي (١٩٩٨)** إستراتيجية تدريب الناشئين فى السباحة - منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ٢٠- **عادل فوزي جمال (١٩٩٦)** : السباحة للأطفال والناشئين ، القاهرة .
- ٢١- **عفاف عبد الكريم (١٩٩٠)** التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٢- **عبد الحميد غريب شرف (١٩٨٨ م)** : تأثير الأجهزة المساعدة فى تحسين أداء بعض المهارات الحركية لرياضة الجمناز المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة ، المجلد الأول جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية .
- ٢٣- **سارة فتحي السعيد (٢٠١٤)** : " تأثير التدريبات النوعية على تحسين المستوى المهارى فى سباحة الدولفين " ، القاهرة .





- ٢٤- سارة محمد نبوي الأشرم (٢٠١١) : " فاعلية استخدام التمرينات النوعية على أداء بعض المهارات الهجومية في رياضة الجو دو " ، القاهرة .
- ٢٥- سعيد عبد الرشيد أحمد خاطر (٢٠٠٣ م) : مذكرة في الجباز كلية التربية الرياضية ، مدينة السادات ، جامعة المنوفية .
- ٢٦- شريف ماهر الدسوقي (٢٠٠٨) : " تأثير برنامج نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فعالية الأداء المهارى لناشئ الجو دو .
- ٢٧- شريف حبيب (٢٠٠٧) أسرار سباحة الفراشة - الطبعة الأولى .
- ٢٨- صفى الدين محمود (٢٠٠٠) : " دراسة مقارنة لفاعلية التحركات الهجومية لبعض طرق اللعب في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
- ٢٩- صلاح السيد قادوس (١٩٩٣) : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ٣٠- صباح السيد (١٩٩٠) : " أثر تنمية القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز " ، إنتاج علمي - العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية
- ٣١- ضحى فتحي (٢٠١١) تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن ، جامعة طنطا .
- ٣٢- ليلى عبد العزيز ظهران (١٩٩٧) : " الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٣٣- مروة أحمد حسن مصطفى (٢٠١٤) : " أثر التدريبات الحركية النوعية على المستوى المهارى لبعض الغطسات المختارة ذات الصعوبة من السلم الثابت للاعبى الغطس " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣٤- محمد مصطفى عبد الله (٢٠١٣) " تأثير برنامج مقترح باستخدام التمرينات التوافقية الخاصة على تعلم سباحة الفراشة للمبتدئين " .
- ٣٥- محمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٠) : " تأثير برنامج تدريبي نوهى لتنمية القوة المميزة بالسرعة داخل الماء على بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لسباحة الفراشة " .
- ٣٦- منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالى (٢٠٠٩) : " تأثير التدريبات النوعية باستخدام أحد الأساليب التعليمية والتكنولوجية على بعض حركات المرجحة في الجباز - القاهرة .





- ٣٧- محمد حسن محمد حسن (٢٠٠٩) " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال " .
- ٣٨- محمد محمود (٢٠٠٩) : " أثر التدريبات النوعية على كينماتيكية أداء مهارة الإرسال في التنس .
- ٣٩- محمد حمدي خفاجي (٢٠٠٧) : " تأثير برنامج للتدريبات النوعية على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الفراشة " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٤٠- محمد على القط (٢٠٠٥) إستراتيجية التدريب في السباحة - القاهرة - المركز العربي للنشر
- ٤١- محمد السعيد حافظ جودة (٢٠٠٣) : " تصميم نظام للتدريبات النوعية باستخدام الجهاز المصنع محليا والتعرف على تحسين مستوى أداء مهارة توماس فليير " .
- ٤٢- محمود محمد عباس ، أحمد عبد الهادي يوسف (١٩٩٩) " الأسس العلمية في تعليم وتدريب الجمباز ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية .
- ٤٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٧) علم نفس التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٤- محمد على القط (١٩٩٨) المبادئ العلمية للسباحة - جامعة الزقازيق .
- ٤٥- مصطفى كاظم - أبو العلا أحمد عبد الفتاح - أسامة كامل راتب (١٩٩٨) : السباحة من البداية إلى البطولة - دار الفكر العربي .
- ٤٦- محمد على القط (١٩٩٨) المبادئ العلمية للسباحة - جامعة الزقازيق .
- ٤٧- محمد فوزي عبد الشكور (١٩٩٦) "تتبع نوعية الخطأ خلال تعلم مهارة حركية تتطلب الدقة لأطفال من سن ٩-١٠ سنوات" - القاهرة .
- ٤٨- محمود محمد الحزر (١٩٩٤) : أثر استخدام كل من السطح الثابت والتحرك في تعليم الشقلبة الأمامية على اليدين وأثرها على التركيب الزمني والقدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء ، المؤتمر العلمي ، نتائج وتوصيات بحوث الألعاب الفردية والجماعية ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية بنين ، بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٩- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥٠- هناء محمود على (٢٠٠٦) " تأثير التكنيك على المستوى الفني لسباحة الدولفين" .





- ٥١- هشام صبحي حسن (١٩٩٣) : " تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويفية الدائرية على جهاز الحلق للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المنيا .
- ٥٢- نورمين حسين مهران (٢٠١٦) : " أثر التمرينات النوعية على تحسين أداء الوضع العمود في بعض مهارات السباحة التوقيعية ، القاهرة .
- ٥٣- نها أحمد موسى (٣٠١٢) : " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات مناهج كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية " .
- ٥٤- نعمت صلاح السيد (٢٠١١) : الاستجابات البدنية للتمرينات النوعية وجودة الحياة لدى كبار السن ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد التاسع والثلاثون ، يونيو ٢٠١١ .
- ٥٥- نورا محمد سعيد (٢٠١٠) " تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل بدرس التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق .
- ٥٦- نجية عبد الفتاح (٢٠٠٩) : " تأثير التدريبات النوعية على التوازن العضلي لجانبي الجسم ومستوى الأداء المهارى في رياضة الجو دو " ، جامعة الزقازيق .
- ٥٧- وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠ م) الرياضيات المائية (أهدافها - طرق تدريسها - أسس تدريبها - أساليب تقويمها) - منشأة المعارف .
- ٥٨- وجدي محمد عبد الوهاب موسى (١٩٩٨) " أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن للأطفال المشتركين بفضول تعليم السباحة بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئة في كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " - القاهرة - جامعة حلوان .
- ٥٩- ياسر على قطب (٢٠٠٤) : " تأثير برنامج التدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن " جامعة المنوفية .
- ٦٠- ياسر السيد عاشور (٢٠٠٤) : " الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع التمرينات النوعية للنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة

ثانيا : المراجع الأجنبية : -

61- Sanders RH "Cappaert JM, Devlin RK: Wave Characteristics of butterfly Swimming , School of Physical Education , University of Otago , Dunedin, New Zeland , 1995.





- 62- **Seifert L, Delignieres D ,Boulesteix L, Chollet D:** Effect of expertise on butterfly stroke coordination CETAPS laboratory , Faculty of sports sciences , university of Rouen , Mont saint Aignan, France , 2007 .
- 63- **Stalbing L.M.:** Motor learning from theory to practice , the C.V. Mosby , com , 1982

