تأثير تدريبات تقدير الوضع " كقدرة توافقية " على الأداء المهارى للبدء والدوران والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين

د/ محمود بهاء الدين محمود جمعة

مدرس بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

مقدمة الدراسة:

لقد تسابقت الدول إلى تحقيق الإنجازات الرياضية في الدورات الأوليمبية والبطولات العالمية والإقليمية، فأخذت تجند العلماء والباحثين في مجال تدريب السباحة لتحقق أرقاما كانت في الماضي محض الخيال والوصول إلى أساليب تدريبية حديثة مبنية على أسس علمية سليمة قد تساهم في تحطيم الأرقام القياسية في المحافل العالمية والاولمبية لرياضة السباحة.

ويوضح كلاً من **أبو العلا أحمد عبد الفتاح، BRENT RUSHALL(٢٠١٦م)** أنه تغيرت النظرة إلى التدريب باعتباره عمل شاق Hard Work نظراً للتطورات التي أدت إلى المزيد من زيادة الأحمال التدريبية كماً وكيفاً بدرجة عالية جداً تؤدي في أحيان كثيرة إلى ضعف مؤقت للمناعة وأصبح التحدي الأن هو البحث عن طرق التدريب التي تصل بالرياضي إلى أقصى إمكاناته دون دفعه إلى التدريب الزائد أو تعرضه للمشكلات الصحية ، وهنا يأتي دور المدرب الذي يضع برنامجه التدريبي بناءاً على قدرة السباح (٣: ١٠١)

ولذلك تشير دراسة كلاً من **ذاك استاناليش ودودا هرنك Zak Stanislaw,Duda Henrk (٢٠٠٥م)** الى ان ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية الى تشكيل الاسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الاداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي مع استخدام كافة القوة المؤثرة في الاداء بعيدا عن الاضطرابات الحركية في احدى اهم عوامل الاتقان والتثبيت الحركي. (٢٤)

وأكد **محمد حسانين (٢٠٠١)** على أن المبتدئين الذين يفقدون قدراً معيناً من القدرات التوافقية يتسبب عنه صعوبة بالغة في الوصول إلى أليه الأداء فضلاً عن عدم موازنة بين الحركات ونواتجها من مهارات ذات مستوى عالى من صعوبة الأداء (٩: ١١٤)

ويقسم **محمد لطفي (٢٠٠٦م) وعصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٥م) وجمال إسماعيل (٢٠٠٤م)** القدرات التوافقية إلى سبع قدرات (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على الإحساس بالتوازن-القدرة على الإحساس بالإيقاع-القدرة على التميز الحس عضلي- القدرة على التكيف- القدرة على الربط الحركي- القدرة على سرعة الاستجابة).

(١١: ١٢٦) (٧: ١٨٩، ١٩٠) (٦: ١٤)

كما أشار **ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م)** إلى قدرة تقدير الوضع بأنها " قدرة السباح على الإحساس باتجاه التقدم في الماء مع عزل حاستي السمع والبصر. (١: ١٥)

وأيضاً أشار **Meinel K.Schnabel, G (٢٠٠٧م)** إلى القدرة على تقدير الوضع بأنها القدرة على السيطرة وتحديد حركة الجسم في المكان والزمان نسبة إلى الأشياء المحيطة (٢٠: ٢٣٨)

وتشير **دراسة جوليوس كاسا Julius kasa (٢٠٠٥م)** أن القدرة على التكيف مع تقدير الأوضاع المتغيرة هي عبارة عن قدرة حسية ، تتأثر بالإدراك المسبق من جانب اللاعب وذلك لإيجاد الحلول الامثل لطبيعة الأداء الحركي وتظهر أهميتها من خلال ارتباطها بسرعة الاستجابة الحركية لمثير ما مما يؤثر على فاعلية الأداء. (١٩)

ويشير **أبو العلا عبد الفتاح وحازم سالم (٢٠١١)** أن وضع الجسم وميكانيكية الأداء الفنى لطرق السباحة من أهم العناصر التي تؤثر على السرعة حيث من الأهمية بمكان لزيادة السرعة أن يتم تقليل المقاومات التى يتعرض لها الجسم أثناء الأداء في السباحة بتقليل لزيادة السرعة أن يتم تقليل المقاومات التى يتعرض لها الجسم أثناء الأداء في السباحة بتقليل مقاومة الجسم داخل الماء (٢: ٥٤_٤٩)

كما يشير كلاً من **وجدي مصطفى ، وطارق صلاح (٢٠٠٠م)** إلى الدوران بالشقلبة في سباحة الحرة بأنه قد ساهم في احتفاظ السباح بأكبر قدر ممكن من سرعته الحركية اثناء التقدم اتجاه الحائط، ولأداء الدوران يجب على السباح تقدير النقطة المناسبة، كما تظهر بعض الاخطاء الشائعة في الدوران كبدء الشقلبة من مسافة بعيده عن الحائط مما يسبب عدم ضمان تحقيق الاتصال بين القدمين والحائط وفي حاله تحقيق الاتصال عدم ضمان فاعليه عمليه دفع القدمين للحائط ولذلك يجب التدريب لاكتساب التقديري السليم لاداء الدوران ولمس الحائط. (١٤: ١٠٠-١٠٣)

مشكلة الدراسة:

مما سبق عرضه ومن خلال عمل **الباحث** مدرب سباحة بنادي وادي دجلة ، تسائل الباحث حول ماهي إمكانية زيادة قدرة السباحين الناشئين على تقدير وضع الجسم أثناء أداء مهارة البدء والدوران في السباحة وخاصة المسافات التي يزيد فيها عدد الدورانات كمسافة ٢٠٠متر مما ينعكس ذلك على قوة وفاعلية الأداء وبالتالي المستوى الرقمي ، كما أنه تبين للباحث نتيجة الملاحظة قصور في تقدير وضع الجسم للسباح الناشئ أثناء السباق سواء أثناء الدخول في الماء بعد البداية أو الدخول في الدوران وظهر ذلك في أن يقترب السباح أكثر من اللازم للحائط أو أن يقوم بالدوران بعيداً عن الحائط مما يسبب إلغاء السباق اذا لم يلمس أحد أجزاء جسمه الحائط ، هذا ما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات تقدير الوضع على:

-زمن أداء مهارة البدء في سباحة الزحف على البطن للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

-زمن أداء مهارة الدوران في سباحة الزحف على البطن للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

-المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠م حرة للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

فروض الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في فاعلية أداء مهارة البدء والدوران والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ م حرة للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في فاعلية أداء مهارة البدء والدوران والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ م حرة للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية أداء مهارة البدء والدوران والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ م حرة.

بعض المصطلحات الواردة في الدراسة:

القدرات التوافقية:

يعرف **محمد لطفي (٢٠١١م)** القدرات التوافقيه بأنها شروط حركيه ونفسيه عامه للانجاز الرياضي تنبثق من متطلبات الاداء المهاري يتم خلالها التحكم في الاداء الحركيه لمختلف الانشطه الرياضيه . (١٢ : ٣٥)

القدرة على تقدير الوضع:

عرفها ابو **العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م)** هي " قدرة السباح على الإحساس باتجاه التقدم في الماء مع عزل حاستي السمع والبصر. (١ : ١٥)

الدراسات السابقة:

١-دراسة سيمون Simonek (٢٠١٢م)(٢٢) تهدف إلى التعرف على أثر القدرات التوافقية على المستوى المهاري لناشئي الهوكي على الجليد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٢٨٣) ناشئا من الفئة العمرية (١٥١١) سنة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة ذات اثر إحصائي لكل من القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلف والقدرة على تقدير وضع الجسم كقدرات لها الأثر الأكبر في المستوى المهاري الأفضل لناشئي هوكي الجليد.

٢-دراسة باس ول وورثBas, Woll & Worth (٢٠٠٩م)(١٦) تهدف إلى التعرف على مستوى القدرات التوافقية على عينة مكونة من (١٠٥٠) طالب وطالبة ضمن الفئة العمرية (١٢-١٥) سنة. تم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، نتائج الدراسة أظهرت وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور وكذلك بين الإناث في كل من الاختبار الحركي الوثب جانبا لمدة (١٥) ثانية الاتزان الثابت والاستجابة لمثير بصري ولصالح الإناث.

٣-دراسة جيرزي سادوفسكي وداريوس Gerzy sadowski & Dariuz (٢٠٠٩م)(١٧) تهدف إلى تحديد العلاقة بين القدرات التوافقية الخاصة والمهارات الفنية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية (١٤،١٥) سنة، اشتملت العينة على ٢٤ مصارع، واستخدم المنهج التجريبي حيث أشارت أهم النتائج أن توجد علاقة قوية بين القدرات التوافقية الخاصة والمهارات الفنية للمصارعة الرومانية.

٤-دراسة فلاديمير Vladimir (٢٠٠١م)(٢٣) تهدف إلى تقييم القيمة التنبؤية لمجموعة من المؤشرات التي ترتبط بالقدرات توافقية لدى الناشئين وذوي المستويات العليا وكان عدد المؤشرات ٢٣ مؤشراء تم استخدام المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٦) لاعبا ومن أهم النتائج أن أعلى قيمة تنبؤية كانت على قدرة التكيف مع الأوضاع المختلفة ثم قدرة الربط الحركي والقدرة الإيقاعية والاتزان الثابت والديناميكي، بينما ظهر انخفاض في التنبؤ في سرعة رد الفعل، و أقل قيمة كانت على قدرة الوضع.

٥-دراسة أحمد عوض (٢٠٢٠م)(٤) بعنوان التعرف على تأثير استخدام أسلوب المقاومة بالإطالة بمؤشر فائض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النطر لشباب الرباعين بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط، تم إستخدام المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها ١٦ لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، وأشارت أهم النتائج إلى تحسن في كلا من قدرة تقدير الوضع وفاعلية الإنجاز للنطر لدى اللاعبين.

٦- محمد لطفي السيد حسنين وأخرون(٢٠١٨م) (١٣) : بعنوان تأثير التدريب على الربط الحركي " كقدرة توافقية " في تطوير الضرب الهجومي في الكرة الطائرة ، تم إستخدام المنهج التجريبي وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها ١٢ لاعب ، وأشارت أهم النتائج إلى التطور في الضرب الهجومي في الكرة الطائرة لدى اللاعبين.

طرق وإجراءات البحث:

منهج الدراسة:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة كما استعان بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة على السباحين الناشئين مرحلة ١١ سنة، والمسجلين بالإتحاد المصري عام ٢٠٢١م.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من سباحي نادي وادي دجلة الرياضي (فرع أكتوبر٢) مواليد عام ٢٠١٠م وبلغت العينة الأساسية (٢٤) سباح مرحلة (١١) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) سباحين ومجموعة استطلاعية قوامها (٤) سباحين من خارج العينة الأساسية ، كما تم اختيار عدد (٤) سباحين كعينة استطلاعية (مميزة) وذلك لإيجاد معامل صدق التمايز.

اعتدالية توزيع أفراد العينة:

قام الباحث بدراسة خصائص جميع أفراد عينة الدراسة (الأساسية والاستطلاعية" غير مميزة") وذلك بإيجاد معامل الالتواء واعتدالية البيانات بينهم وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لدرجات أفراد العينة (الأساسية-الاستطلاعية) قيد الدراسة (ن=٢٠)

المتغيرات قيد الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	معامل الالتواء (ل)
السن	السنة	١٠.٧٤	٠.٨٣	٠.٢٩١-
الطول	السنتيمتر	١٤١.٧٥	٣.٤٧	٠.١٠٨
الوزن	الكيلوجرام	٣٥.٨٠	٣.٩٩	٠.٤٧٢
مهارة البدء ١٥متر	ثانية	١١.٨٧	١.٢٤	٠.٨٧-
مهارة الدوران ١٥متر	ثانية	١٣.٤٣	١.٠٢	٠.١٠٣
٢٠٠متر سباحة حرة	ثانية	١٩٧.٦٠	١٤.٦٨	٠.٢٧٤

يتضح من جدول (١) ما يلي :

أن قيم معامل الالتواء لدرجات أفراد العينة (الأساسية-الاستطلاعية) في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات.

تكافؤ مجموعات الدراسة واعتدالية التوزيع:

تم تقسيم أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٨) سباحين وتم إيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات قيد الدراسة، وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

دلالة الفروق بين درجات القياسات للمجموعتين

التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة بطريقة مان ويتني (ن١=ن٢=٨)

المتغيرات قيد الدراسة	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	z	P إحتمالية الخطأ	الدلالة
الطول	الضابطة	7.44	59.50	23.50	-.89	٠.٣٦	غير دال
	التجريبية	9.56	76.50				
الوزن	الضابطة	6.44	51.50	15.50	-1.73	٠.08	غير دال
	التجريبية	10.56	84.50				
السن	الضابطة	8.31	66.50	30.50	-.15	0.87	غير دال
	التجريبية	8.69	69.50				
مهارة البدء ١٥متر	الضابطة	9.75	78.00	٢٢.٠٠	-1.05	٠.٢٩	غير دال
	التجريبية	7.25	58.00				
مهارة الدوران ١٥متر	الضابطة	9.75	78.00	٢٢.٠٠	١.٠٥-	٠.٢٩	غير دال
	التجريبية	7.25	58.00				
٢٠٠متر سباحة حرة	الضابطة	8.50	68.00	32.00	٠.٠٠	1.00	غير دال
	التجريبية	8.50	68.00				

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) =١.٨٦٠

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين درجات القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة، مما يشير إلى اعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة الدراسة وتكافؤها.

أدوات جمع البيانات:

المسح المرجعي:

اطلع الباحث على الدراسات السابقة والمشابهة وكذلك البحوث والمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة وخصائص المرحلة السنية للعينة قيد الدراسة.

الأدوات والأجهزة:

- جهاز رستا ميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف ماركة كاسيو ١٠٠/١ من الثانية.
- كاميرا تصوير رقمية.
- حمام سباحة أولمبي طوله ٥٠ متر وعرضه ٢٥ متر مقسم على ١٠ حارات.
- صافرة فوكس.

استمارات التسجيل:

- قام الباحث بتصميم استمارات مجمعة لتسجيل البيانات الخاصة بالسباحين.

طرق قياس متغيرات الدراسة:

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية (١٤) وذلك لتحديد أهم طرق قياس متغيرات فاعلية أداء مهارات البدء والدوران والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠م حرة كما يلي:

اختبار فاعلية مهارة البدء ١٥متر بعد البداية:

طريقة الأداء:

يبدا السباح باتخاذ مكانه فوق منصة البدء مع مسك اصابع القدمين لحافه المنصة مع اتساع القدمين باتساع الكتفين ويتم مسك الحافه بأصبع اليدين، بمجرد سماع إشارة البدء يبدا السباح بدفع المكعب والدخول في الماء والسباحة مسافة ١٥ متر. (١٤: ٩٧ – ٩٩)

اشتراطات الاختبار:

١-مسافة ١٥ متر بعد البداية بأقصى سرعة.

٢- عمل (٣) ضربات دلفينيه بعد الدخول مباشرة.

٣-السباحة بأقصى سرعة بعد الخروج من الماء بدون نفس.

اختبار فاعلية مهارة الدوران بالشقلبة ١٥متر ذهابا وإيابا من الحائط:

طريقة الأداء:

يبدأ السباح بالوقوف أمام حائط البداية بمسافة ٧.٥ متر ومع سماع الإشارة يسبح اتجاه الحائط لأداء الدوران ، كما يجب على السباح تقدير النقطة المناسبة لأداء الدوران. (١٤: ١٠٠-١٠٣)

اشتراطات الأداء:

١-يجب الدخول في الدوران اتجاه الحائط بأقصى سرعة ممكنة.

٢-يجب دفع الحائط بأقصى قوة ممكنة يتبعها (٣) ضربات دلفينيه ثم ضربات رجلين والسباحة لمسافة ٧.٥ متر.

قياس المستوى الرقمي :

تم قياس زمن أداء مسافة ٢٠٠ متر حرة بأقصى سرعة لأفراد العينة قيد الدراسة باستخدام الساعة الرقمية المعايرة (ساعة إيقاف ماركة كاسيو ١٠٠/١ الثانية) .

الخطوات التنفيذية للدراسة:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأربعاء ٢٠٢٠/١١/٢٣م وحتى الأربعاء ٢٠٢٠/١١/٣٠م على عينة استطلاعية (غير مميزة) من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وعددهم (٤) سباحين، وعلى عينة (مميزة) وعددهم (٤) سباحين، حيث تم إجراء بعض قياسات زمن مهارة البدء والدوران والمستوى الرقمي في السباحة بغرض:

- تدريب المساعد على تجهيز الأدوات.
- ضبط الأجهزة والأدوات المستخدمة في أجراء الدراسة.
- إيجاد معاملي الصدق والثبات للاختبارات قيد الدراسة.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد الدراسة:

صدق الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة يوم الأربعاء ٢٠٢٠/١١/٢٣م على عينة استطلاعية (غير مميزة) وعددها (٤) سباحين من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية كما تم إختيار عدد (٤) سباحين عينة استطلاعية (مميزة) ، وذلك لحساب صدق التمايز للاختبارات المستخدمة وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختبارات لأفراد العينة

الاستطلاعية (المجموعتين المميزة والغير مميزة) في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر

– مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة بطريقة مان ويتني (ن١=ن٢ =٤)

الاختبارات قيد الدراسة	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
مهارة البدء ١٥متر	غير المميزة	6.50	26.00	.000	2.30-	.021	دال
	المميزة	2.50	10.00				
مهارة الدوران ١٥متر	غير المميزة	6.50	26.00	.000	2.30-	.021	دال
	المميزة	2.50	10.00				
٢٠٠متر سباحة حرة	غير المميزة	6.50	26.00	.000	2.30	.021	دال
	المميزة	2.50	10.00				

قيمة "Z"الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) =١.٨٦٠

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين كلاً من متوسطات درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة قيد الدراسة لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيم "Z" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية وهذا يعنى قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تحقق صدق الاختبارات قيد الدراسة.

ثبات الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة يوم الأربعاء ٢٠٢٠/١١/٢٣م وإعادة تطبيقها يوم الثلاثاء ٢٠٢٠/١١/٣٠م بفارق زمني مدته (٧ أيام) على العينة الاستطلاعية (الغير مميزة) قيد الدراسة وجدول (٤) يوضح ما يلي:

جدول (٤)

معامل الثبات بين درجات التطبيق الاول والتطبيق الثاني

في الاختبارات قيد الدراسة لأفراد العينة الاستطلاعية (الغير مميزة) (ن=٤)

الاختبارات قيد الدراسة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
		المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	
مهارة البدء ١٥متر	الثانية	11.25	1.07	11.15	1.12	٠.٤٦
مهارة الدوران ١٥متر	الثانية	13.32	.99	13.62	.77	٠.٠٦
٢٠٠متر سباحة حرة	الثانية	209.26	6.61	203.99	4.91	٠.٣١

قيمة " ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٩٥٠

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين كل من درجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق الأول ودرجات أفراد عينة الدراسة في التطبيق الثاني للاختبارات قيد الدراسة قد تراوحت بين (٠.٠٦، ٠.٤٦) مما يدل على ثبات الاختبارات، حيث أن قيم " ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات.

القياس القبلي:

تم تنفيذ القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية – الضابطة)، وتم تسجيلها في الاستمارات المخصصة لهذه القياسات يوم الجمعة ٢٠٢٠/١٢/١م.

تجربة الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي للدراسة على العينة التجريبية قيد البحث في فترة من ٢٠٢٠/١٢/١م وحتى ٢٠٢١/٣/٢م وبواقع ١٣ أسبوع بمقر حمام سباحة نادي وادي دجلة الرياضي فرع أكتوبر٢.

البرنامج التدريبي:

اعتمد الباحث في تصميم البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تقدير الوضع كأحد القدرات التوافقية الهامة لطبيعة الدراسة على الخطوات التالية:

الخطوات التمهيدية للبرنامج التدريبي:

قام الباحث بدراسة مسحية لبعض المراجع العلمية الحديثة والمتخصصة في مجال التدريب وخاصة تدريب السباحة (٣) ، (٢) وكذلك استعان بها في تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات على تقدير الوضع قيد الدراسة.

أهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات تقدير الوضع إلى زيادة فاعلية أداء مهارة البدء والدوران في سباحة الحرة ليستفيد منها السباح للتقدم إلى الأمام ومحاولة تحطيم أفضل المستويات الرقمية في السباحة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

مراعاة خصائص المرحلة السنية لأفراد العينة ومرونة البرنامج وقابليته للتعديل وتحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله بكل دقة ، كذلك تم تخطيط البرنامج التدريبي على أساس التقسيم الحديث لماجليشو وفقاً لمستويات السرعة والتحمل. (٢: ٧٩ – ٨٠)

المحتوى التدريبي للبرنامج التدريبي:

- تم تطبيق تدريبات تقدير الوضع على العينة التجريبية حيث تراوح الزمن الكلي لها ٩٢٦.٣٠ق وحجم التدريب ٣٦٦٠٠م بنسبة ٢٠.٢% من حجم التدريب الكلي في البرنامج وجداول (٥) ، (٦) يوضحا ذلك.

جدول رقم (٥)
الزمن الكلي والحجم التدريبي الكلي بالنسبة المئوية لمستويات السرعة خلال البرنامج التدريبي قيد الدراسة

مستوى السرعة	الزمن الكلي بالدقيقة	الحجم الكلي بالمتر	النسبة المئوية
En1	٥٥١ق	٣٢١٠٠م	%١٧.٧
En2	٥٥٠.٢٠ق	٢١٩٥٠م	%١٢.١
En3	٥٨٩.٥٠ق	٢١١٠٠م	%١١.٦
Sp1	٧١٠.٢٠ق	٢٣١٥٠م	%١٢.٧
Sp2	٨٢٧ق	٢٢٨٥٠م	%١٢.٦
Sp3	٨٥٣.٤٠ق	٢٣٧٠٠م	%١٣.١
تدريبات تقدير الوضع	٩٢٦.٣٠ق	٣٦٦٠٠م	%٢٠.٢
المجموع	٥٠٠٨.٤٠ دقيقة	١٨١٤٥٠متر	%١٠٠

جدول رقم (٦)
الفترة الزمنية والحجم التدريبي بالنسبة المئوية لكل مستوى من مستويات السرعة خلال الثلاثة أشهر للبرنامج التدريبي قيد الدراسة

مستوى السرعة	الشهر الأول			الشهر الثاني			الشهر الثالث		
	الزمن/ق	الحجم/متر	النسبة المئوية	الزمن/ق	الحجم/متر	النسبة المئوية	الزمن/ق	الحجم/متر	النسبة المئوية
En1	٢٥٧ق	١٥٧٥٠متر	%٢٧.٣	١٧١ق	٩٧٥٠م	%١٤.٧	١٢٣ق	٦٦٠٠م	%١١.٤
En2	٢٠٩.٣٠ق	٨٥٠٠متر	%١٤.٧	٢١٩ق	٨٧٠٠م	%١٣.٢	١٢١.٥٠ق	٤٧٥٠م	%٨.٢
En3	١٤٢.٣٠ق	٥٥٥٠متر	%٩.٦	٢٥٤ق	٩٠٥٠م	%١٣.٧	١٩٣.٢٠ق	٦٥٠٠م	%١١.٣
Sp1	١٥٧ق	٥١٥٠متر	%٨.٩	٢٥٦.٤٠ق	٨٥٠٠م	%١٢.٩	٢٩٦.٤٠ق	٩٥٠٠م	%١٦.٥
Sp2	١٦٣ق	٤٥٥٠متر	%٧.٩	٣٠٤ق	٨٤٥٠م	%١٢.٨	٣٦٠ق	٩٨٥٠م	%١٧.١
Sp3	١١٥ق	٣٤٠٠متر	%٥.٩	٢٤٩.٢٠ق	٧٥٠٠م	%١١.٤	٤٨٩.٢٠ق	١٢٨٠٠م	%٢٢.٢
تدريبات تقدير الوضع	٣٥٧ق	١٤٨٠٠متر	%٢٥.٧	٣٥٢ق	١٤١٠٠م	%٢١.٣	٢١٧.٣٠ق	٧٧٠٠م	%١٣.٣
المجموع	١٤٠١ق	٥٧٧٠٠متر	%١٠٠	١٨٠٦ دقيقة	٦٦٠٥٠متر	%١٠٠	١٨٠١.٤٠ق	٥٧٧٠٠م	%١٠٠

المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي:

- مدة البرنامج التدريبي عدد (٣) شهور وأسبوع.
- عدد (١٣) إسبوع تدريبي – بواقع (٦٥) وحدة تدريبية.
- عدد (٥) وحدات إسبوعياً أيام (الثلاثاء – الأربعاء – الخميس - الجمعة – السبت) .
- الوحدات التدريبية بواقع وحدة واحدة يومياً في البرنامج التدريبي.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة.

القياس البعدي:

تم تنفيذ القياس البعدي على أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة، بمقر حمام سباحة نادي وادي دجلة الرياضي فرع أكتوبر ٢ يوم الأربعاء ٢٠٢١/٣/٣م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بأجراء المعالجات الإحصائية حيث ارتضى الباحث بمستوى دلالة (٠.٠٥) كما استخدم برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية كما تم الاستعانة بالمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي –الانحراف المعياري - معامل الالتواء - دلالة الفروق باختبار (مان ويتني) - معامل الارتباط البسيط (إسبير مان) - اختبار (ولككسون) لدلالة الفروق بين القياسات – النسبة - المئوية للتغير - الأهمية النسبية.

عرض النتائج:

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات
القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر - مهارة الدوران ١٥متر - ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة بطريقة ويلككسون (ن=٨)

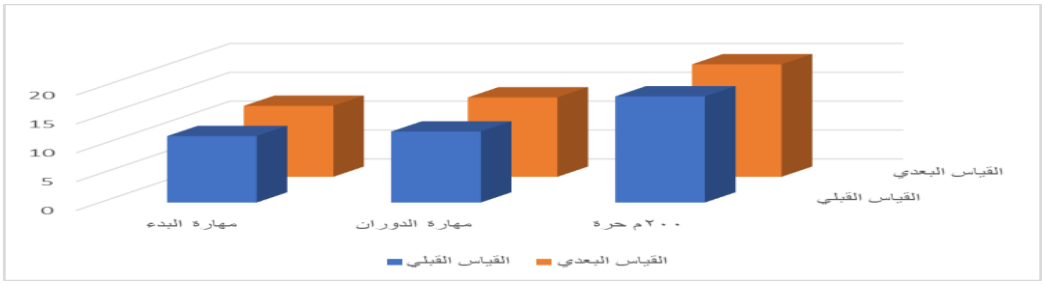
المتغيرات قيد الدراسة	القياس	الإتجاه	القيم	متوسط الرتب	مج القيم	قيمة Z المحسوبة	P إحتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
مهارة البدء ١٥متر	القبلي	-	6a	5.50	33.00	2.10	0.03	دال
	البعدي	+	2b	1.50	3.00			
مهارة الدوران ١٥متر	القبلي	-	7a	5.00	35.00	2.38	0.01	دال
	البعدي	+	1^{b}	1.00	1.00			
200متر سباحة حرة	القبلي	-	7^{d}	4.57	32.00	1.96	0.05	دال
	البعدي	+	1^{e}	4.00	4.00			

قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من او تساوي مستوى الدلالة ٠.٠٥.

شكل (١) نسب التغير بين متوسطات درجات القياسات
القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة



جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات
القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر
- مهارة الدوران ١٥متر - ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة بطريقة ويلككسون (ن=٨)

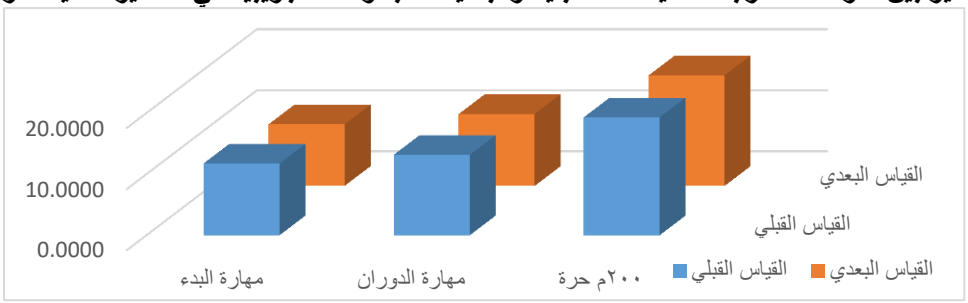
المتغيرات قيد الدراسة	القياس	الإتجاه	القيم	متوسط الرتب	مج القيم	قيمة Z المحسوبة	P إحتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
مهارة البدء ١٥متر	القبلي	-	8a	4.50	36.00	2.52	0.012	دال
	البعدي	+	0b	.00	.00			
مهارة الدوران ١٥متر	القبلي	-	7d	5.00	35.00	2.38	0.017	دال
	البعدي	+	1^{e}	1.00	1.00			
200متر سباحة حرة	القبلي	-	8^{g}	4.50	36.00	2.52	0.012	دال
	البعدي	+	0^{h}	.00	.00			

قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥.

شكل(٢)
نسب التغير بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة



جدول (٩)
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة بطريقة مان ويتني (ن١=ن٢=٨)

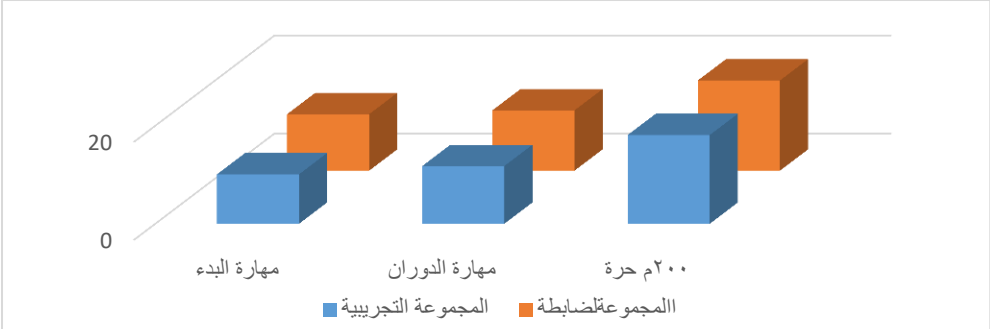
المتغيرات قيد الدراسة	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
مهارة البدء ١٥متر	الضابطة	10.75	86.00	**14.00**	**1.89**	**0.06**	غير دال
	التجريبية	6.25	50.00				
مهارة الدوران ١٥متر	الضابطة	9.44	75.50	24.50	0.78	**0.44**	غير دال
	التجريبية	7.56	60.50				
٢٠٠متر سباحة حرة	الضابطة	9.63	77.00	23.00	0.94	**0.38**	غير دال
	التجريبية	7.38	59.00				

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) =١.٨٦٠

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

وجود فروق غير دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيم احتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

شكل (٣)
نسب التغير بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة



مناقشة النتائج:

من خلال أهداف وفروض الدراسة استطاع الباحث مناقشة النتائج وتفسيرها كما يلي:

يتضح من **جدول** (٧) **وشكل**(١) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من او تساوي مستوى الدلالة ٠.٠٥.

ويرجع **الباحث** التأثير الإيجابي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة إلى البرنامج التدريبي حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحة بين التدريبات ، ومراعاة مباديء التدريب من حيث التدرج بالحمل والتموج بالحمل والاستمرارية والانتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، مما كان له تأثير إيجابي.

ويتفق ذلك مع دراسة **علاء الدين أحمد فهمى (٢٠١٥م) (٨)** حيث أن فاعلية بعض أساليب تطوير الأداء الفنى فى السباحة الحرة كان لها التأثير الإيجابي على خصائص الضربات والإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين

ويتفق ذلك مع **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** ، **BRENT RUSHALL (٢٠١٦م)** حيث أن اسلوب التدريب الحديث لماجليشو يهدف إلى تنمية ورفع وكفاءة نظم الطاقة في السباحة حيث تركز الطرق الثلاثة الأولى على تنمية القدرات الهوائية المسئولة عن التحمل والقدرة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة ، بينما تركز طرق التدريب الثلاثة الثانية على تنمية القدرات الفسيولوجية المسئولة عن السرعة . (٣: ٧٩ – ٨٠)

كما يتضح من **جدول** (٨) **وشكل** (٢) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥.

ويرجع **الباحث** التأثير الإيجابي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب على تقدير الوضع، حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحة بين التدريبات ، ومراعاة مبادئ التدريب من حيث التدرج بالحمل والموجية بالحمل والاستمرارية والانتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، وسرعة السباح قد حسنت بسبب تحسن مهارات البدء والدوران.

ويشير **محمد صبري (١٩٩٦م)** على ان الانجاز الرقمي في السباحة وهو ناتج او مخرج نظام الاداء الحركي في اتجاه الفاعلية وهذا النظام شديد التركيب والتعقيد وله مدخلات اساسيه تؤثر بشكل مباشر على نواتجه وان ما يحققه الفرد من انجاز يعتبر وسيله موضوعيه لتقويم الاداء من خلال بعدين هما فاعليه وكفاءه الاداء ويقصد بالفاعلية هي مدى القرب والبعد عن تحقيق هدف الاداء الموضوع مثلا السباحة قطع مسافه في اقل زمن والكفاءة هي كميه الطاقة المستخدمة في تحقيق هدف الاداء الموضوع (١٠: ٢٧)

كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه **يوهانس ريه (١٩٨٨م)** أن التوافق الحركى عبارة عن مجموع القدرات التوافقية والتي تشكل شرطاً أساسياً للإنجاز الرياضي ، حيث يمكن وصف القدرات التوافقية بأنها شروط (حركية - نفسية) عامة للإنجاز الرياضي فهى تساعد الرياضي على الاداء الامثل في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٥: ٥ ، ١٠)

وفي ضوء ما اشار اليه **ابو العلا عبد الفتاح نقلا عن هارا(١٩٩٤م)** ان تاثير ٢٢.٥ % من زمن السباق الكلي والتي تعادل ٤٥م وهي متطلبات الدوران لسباحه ٢٠٠م حره على سبيل المثال قد استنفذت على الدوران فقط. (١: ٩٣)

كما يوصي **بالمر ميرين Palmer Merryn (١٩٧٩م)** بانه يجب أن تأخذ مهاره الدوران نصيبا كبيرا من التدريب باعتبارها جزء مكمل للسباق وان الفوز وتسجيل الارقام يتوقف على نوعيه الدورانات ومدى اتقانها. (٢١: ١٢٨)

ويتفق كلاً من **جمال إسماعيل (٢٠٠٤م)، محمد لطفي (٢٠٠٦م)** أن القدرات التوافقية ترتبط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي الممثلة في القدرات المهارية والبدنية والنفسية وأنه إذا ما تم تنسيق العمل فيما بين هذه القدرات تحقيق مستوى عالي من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المختلفة تمتاز بالضبط والتحكم الحركي. (٦: ١٣١) (١١: ٩٤)

كما يتضح من **جدول** (٩) **وشكل** (٣) ما يلي:

وجود فروق غير دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع **الباحث** التأثير الإيجابي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب على تقدير الوضع ، حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحة بين التدريبات ، ومراعاة مباديء التدريب من حيث التدرج بالحمل والتموجية بالحمل والإستمرارية والإنتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، وسرعة السباح قد حسنت بسبب تحسن مهارات البدء والدوران.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة **أشرف هلال(١٩٩٧م)** بأن الأداء الفنى لطرق السباحة عامل جوهري مؤثر في سرعة السباح وإن افتقار السباح للأداء الفني المناسب لطريقة السباحة تؤثر سلبيا على السرعة وبالتالي على المستوى الرقمي الذي يمكن تحقيقه. (٥)

ويتفق ذلك مع دراسة **جولد إسميث Gold Smith W (٢٠٠٤م)** حيث أن الطريقة الوحيدة لضمان الإنجاز الرقمي في السباحة ليس بالتدريب لمسافات أطول أو تكرارات أشد أو حتى بناء أطراف ورئتين ، ولكن تبنى بكفاءة الضربة والأداء الفعال مع الإحتفاظ بهذه الضربة وتوقيتها خلال مسافة السباق ومراحل السباق. (١٨)

الاستنتاجات:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب على تقدير الوضع كقدرة توافقية قد أثر إيجابياً من خلال وجود نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة.
- وجود فروق غير دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات:

- استخدام التدريب على تقدير الوضع مع سباحي الناشئين.
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث (السن ، الجنس ، العدد).

المراجع:

١-**أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٤م)**: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢-**أبو العلا أحمد عبد الفتاح، حـــازم حسين سالم(٢٠١١م):** الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣-**أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، BRENT RUSHALL (٢٠١٦م)** : طرق تدريب السباحة (تدريب تنظيم السرعة القصير جداً USRPT) ، ط ١ ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.

٤-**أحمد عوض (٢٠٢٠م)** : تأثير استخدام أسلوب المقاومة بالإطالة بمؤشر فائض المرونة على تقدير الوضع وفاعلية النطر لشباب الرباعين بالمشروع القومي للموهوبين بدمياط ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

٥-**أشرف هلال(١٩٩٧م):** دراسة تحليلية لعنصر تحمل السرعة لدي سياحي (١١ - ١٢) سنة لسباق ١٠٠م حرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

٦-**جمال إسماعيل النمكي(٢٠٠٤م)**: الإعداد البدني، الجزء الثاني، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

٧-**عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٥م):** التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢، منشأة المعارف، القاهرة.

٨-**علاء الدين أحمد فهمي (٢٠١٥م):** فاعلية بعض أساليب تطوير الأداء الفني في السباحة الحرة وأثره على خصائص الضربات والإنجاز الرقمي للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية.

٩-**محمد صبحي حسانين (٢٠٠١):** القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠-**محمد صبري عمر (١٩٩٦م)**: هيدروديناميكا الاداء في السباحة، ط٢، منشأه المعارف، الإسكندرية

١١-**محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م):** الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط ا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

١٢-**محمد لطفي السيد حسنين(٢٠١١م):** فنيات الاداء الخططي في الكره الطائره ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٣-**محمد لطفي السيد حسنين، محمود رجائي محمد، محمد محمود سليمان (٢٠١٨م)** : تأثير التدريب على الربط الحركي " كقدرة توافقية " في تطوير الضرب الهجومي في الكرة الطائرة.

١٤-**وجدي مصطفى الفاتح ، وطارق صلاح الفضلي (٢٠٠٠م)** : دليل رياضه السباحة ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا.

١٥-**يوهانس ايه أنبورج اتير(١٩٨٨م):** مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة ، التوافق الحركي والتكنيك الرياضي ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ترجمة يورغن سلايف ، ليبزج ، ألمانيا الديمقراطية

16-Bos, K, Woll, A. Worth, A. (2009) : "Motor-Modell" A study on the motor performance and physical-physical activity of children and adolescents in Germany, Nomos publishing house, Munich, Germany

17-Gerzy sadowski, Bariuz: **(2009):** "correlation between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-roman wrestling nged 14-15", journal of human kinetics, faculty of physical education in biala podlask, Poland.

18-Gold Smith W., (2004) : speed versus effort, more gold sports pty ltd, p2, australian swim clubs.

19-Julius Kasa (2005): Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Faculty of Physical Education and sport, Determining Effectiveness in team games' Comenius University, Brat. Slava, Slovakia

20-Meinel K.Schnabel, G. (2007): Bewegungslehre Sport Motorik. Abriss Einer Theorie sportlichen Motorik unter Peadagogischem Aspekt.Stark uberarbeitete Auflage. Meyer & Meyer Verlag.

21-Palmer Merryn , L :(1979): " The Scrence of teaching swimming" Pelham books frist puplished , co , inc Newyork , U,S,A.

22-Simonek. B,(2012) : Prediction of coordination performance in ice-hockey players based on the structure of coordination capacities, Palestrica of the third millennium - Civilization and Sport. Vol (13), No (1), p 316-320.

23-Vladimir.l (2001): Coordination Training In Sport Games "Selected Theoretic And Methodic Principles. Human Movement, Poland.

24-Zak Stanislaw,Duda Henrk (2005) : Level Coordinating Ability but Effectivency of Game of young football players . Team games in physical education and sport , Poland.

مستخلص الدراسة

تأثير التدريب على تقدير الوضع " كقدرة توافقية " على فاعلية الأداء المهارى للبدء والدوران والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين

محمود بهاء الدين محمود جمعة
مدرس بقسم الرياضات المائية
كلية التربية الرياضية
جامعة بني سويف

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى استخدام تدريبات تقدير الوضع ومعرفة تأثيرها على فاعلية أداء مهارة البدء والدوران و المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠م حرة للسباحين الناشئين قيد الدراسة للسباحين الناشئين قيد الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي كما اشتمل مجتمع الدراسة على السباحين الناشئين مرحلة ١١ سنة ، كما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من بين أفراد مجتمع الدراسة من سباحي نادي وادي دجلة الرياضي (فرع أكتوبر٢) مواليد عام ٢٠١٠م وبلغت العينة الأساسية (٢٠) سباح ذكور مرحلة (١١) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل منها (٨) سباحين ومجموعة استطلاعية قوامها (٤) سباحين ،

نتائج الدراسة: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب على تقدير الوضع كقدرة توافقية قد أثر إيجابياً من خلال وجود نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (مهارة البدء ١٥متر – مهارة الدوران ١٥متر- ٢٠٠متر سباحة حرة) قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية: (القدرات التوافقية - تقدير الوضع - فاعلية الأداء مهارة الدوران)

Summary

"**The effect of training in position estimation as a "consensual ability" on the effectiveness of the skillful performance of starting, turning, and the digital level of young swimmers**"

Mahmoud Bahaa Elden Mahmoud Gomaa
Instructor in the Department of Water Sport Faculty
of Physical Education Beni Suef University

The aim of the study: The study aims to use position estimation exercises and find out their effect on the effectiveness of performing the starting skill, rotation and the digital level of the ٢٠٠m freestyle junior swimmers under study for the junior swimmers under study.

Study population and sample: The researcher used the experimental method, and the study population included young swimmers at the stage of ١١years. Male swimmers of the age group (١١) years old were divided into two experimental and control groups, each of which consisted of (٨) swimmers, and a reconnaissance group of (٤) swimmers.

Results of the study: The proposed training program using posture estimation training as a consensual ability had a positive effect through the presence of improvement rates in favor of the experimental group in the variables (١٥-meter starting skill - ١٥-meter turning skill - ٢٠٠-meter freestyle swimming) under study.

Keywords: (harmonic abilities - assessment of the situation - effectiveness of performance, skill of turning).