

تأثير برنامج لسباحة الزعانف الزوجية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب**عاليا لناشئي كرة اليد*****أ.م.د. / عمر محمد السيد الكردي**

(*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط.

****أ.م.د. / محمود أحمد الدسوقي**

(*) أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة دمياط.

مقدمة ومشكلة البحث:

تطورت النظرة إلى السباحة عبر مختلف العصور، فبداية من العصر الحجري قبل أكثر من (١٠) آلاف سنة واستخدامها في الصيد والتنقل عبر المسطحات المائية المختلفة، ثم النظر إليها كنشاط ترفيهي، بل يعتبرها البعض قمة المتعة، ثم كرياضة تنافسية، لسباحة واحدة من أشهر الرياضات الآن، فقد أدرجت في أول الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا عام (١٨٩٦)، والأكثر ممارسة من قبل الرياضيين حيث تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة، بل وتعتبر في بعض البلدان جزءاً إلزامياً من المناهج التعليمية، وفي تدريب الجنود أيضاً اليوم فقد أصبح للسباحة دور آخر؛ فبالإضافة إلى أتهبتر واحدة من النشاطات الترفيهية، والرياضية، لها دور استثماري ودورها كصناعة في تشييط الاقتصاد.

ويعد الإتحاد الدولي للأنشطة تحت المائية (CMAS) أقدم منظمة دولية معنية بالغوص في العالم، حيث تأسس عام (١٩٥٩) ويضم (٣٠) اتحاداً في (٥) قارات، وأقيمت أول بطولة عالمية لسباحة الزعانف عام (١٩٧٦م) كما تم عرضها في الألعاب العالمية منذ عام (١٩٨١م) وتم عرضها في دورة الألعاب الأوروبية في يونيو عام (٢٠١٥)، يتم تنظيم المنافسات على المستوى العالمي والقاري وتقام المسابقات في حمامات السباحة (الأولمبية) أو في المياه المفتوحة، وتتكون سباحة الزعانف من (٤) تقنيات باستخدام زعانف فردية / أحادية (Monofin) أو زعانف زوجية (Bi-fins)، سواء على سطح الماء أو تحت الماء باستخدام أدوات خاصة للتنفس. (٦٩) (٧٠)

وتستخدم الزعانف - بصفة عامة - والزعانف الزوجية (Bi-Fins) - بصفة خاصة - لغرضين: الأول (مهاري) لزيادة المرونة والانسايبية للسباحات الأخرى (الزحف على البطن والظهر والدولفين)، والثاني (بدني) وذلك نتيجة لزيادة قوة الدفع للأمام لتنمية القوة العضلية، وأيضاً لتقليل الوزن عن طريق حرق السعرات الحرارية، بالإضافة إلى تحسين الكفاءة التنفسية، كل ذلك بخلاف الأغراض الترويحية وشغل أوقات الفراغ. (٢٣ : ٩٠)

وكرة اليد الحديثة ذات طابع خاص - من الناحية البدنية والمهارية والخطئية - يجب أن يتمتع لاعبيها بصفات بدنية وفق كل مركز من مراكز اللعب التخصصية، ولطبيعة الأداء المهاري تتطلب مستوى من القوة العضلية نتيجة الالتحام الجسماني العنيف، فأداء المهارات وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب لا يعد ناجحاً ما لم يعتمد بصورة كبيرة على نواحي اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، لذا وجب الإهتمام بلياقة اللاعب البدنية، والإهتمام بالتدريب طوال العام، وجعلها جزءاً ثابتاً في خطة التدريب (اليومية، الأسبوعية، الفترية، السنوية). (٣٩ : ٩٢)

وتعد مهارة التصويب - بمختلف أنواعها - من المهارات الهامة والأساسية، حيث تضع الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، بل تصبح المهارات الأساسية عديمة الفائدة، ما لم تتوج بهدف في النهاية، بل وتعد المهارة الوحيدة التي تحدد نتيجة العمل الهجومي. (٣٨ : ٢١ - ٨٣) (٥١ : ١٠٦ ، ١٠٧)

ومن أهم التصويبات (التصويب بالوثب عالياً)، والقاعدة الذي تبنى عليها هي (الإرتقاء لأعلي نقطة) من فوق المدافعين، ويكثر استخدامها عادة من المهاجمين الخلفيين، للتصويب من المناطق البعيدة، وبإجادتها يمكن إحراز هدف مباشر، أو فتح ثغرة على خط الـ ٦ متر بخروج المدافع لمقابلة القائم بالتصويب بمحاولة منعه من أخذ خطوات الإقتراب والإستعداد للإرتقاء. (٤٠ : ١١٤) (١٧ : ٦٥)

فيما يتميز (التصويب بالوثب عالياً)، عن غيره من الأنواع الأخرى، اعتماده على عناصر أساسية (كالجرى، الوثب، والرمى)، وتظهر فيه إمكانات اللاعب البدنية والمهارية من (السرعة والتعلق في الهواء)، ويعد أكثر الأنواع استخداماً في تسجيل الأهداف وأكثرها نجاحاً، لذا يعطيه المدربون وقتاً أكثر في التعليم والتدريب. (٣٦ : ٢٦) (٢٥ : ١٢٢) (٦٨ : ١٣٥)

ومن خلال الإطلاع على العديد من نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث الحالي، فيما يخص استخدام (سباحة الزعانف الزوجية) في مختلف المجالات مثل: تطوير بعض الصفات المهارية والمستوى الرقمي في سباحة الفراشة (٤٨)، (٢٧)، (٨)، (٤٩)، وفي تطوير سباحتي الزحف على البطن و الظهر (٥٠)، (١٤)، واستخدام (سباحة الزعانف الزوجية) في تطوير بعض الصفات البدنية (٥٠)، (٢٧)، (٤٩)، (١٤)، وفيما يخص استخدام (البرامج التدريبية المختلفة) في تحسين (مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب) مثل: (٦)، (٤٥)، (٢١)، (١٧)، (٧)، (٢٠)، (٣٥)، (٥٢)، (٥٥)، (٤٦)، (٢)، (٥)، (١٠)، (١١).

ومن خلال الإطلاع على نتائج الدراسات المرجعية (وخاصة التي تناولت تحليل المباريات)، وملاحظة البطولات المحلية والعالمية، وجد الباحثان كثرة الإعتقاد على الوثب العمودي في المباريات (سواء التصويب البعيد في الهجوم أو حائط الصد في الدفاع)، بالإضافة إلى عدم اهتمام المدربين بعنصر القدرة العضلية في الوحدة التدريبية ووضع تدريبات نوعية بالكرة أو تدريبات خطئية تعتمد على تسليم الكرة للاعبين في الخط الخلفي والتصويب من المناطق البعيدة بالوثب عاليًا.

وعلى الرغم من أهميه (سباحة الزعانف الزوجية) في تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القدرة العضلية، إلا أنه من خلال اطلاع الباحثان على الدراسات التي تناولت سباحة الزعانف الزوجية، إلا أنه - على حد علم الباحثان - لم يتم توظيف سباحة الزعانف الزوجية في تطوير وتحسين أي مجال في كرة اليد وبخاصة في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد؛ وقد لاحظ الباحثان وجود انخفاض في مستوى مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد، وقد يرجع ذلك إلى أسلوب التدريب المتبع، وإلى طبيعة المهارة التي تحتاج إلى مزيد من التدريب. لذا كان من الضروري توظيف سباحة الزعانف الزوجية ليكون لبنة في تطوير التعليم وخدمة كلا من المعلم والمتعلم، خاصة أن كرة اليد الحديثة تعتبر أحد الأنشطة التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية لتحقيق أهدافها.

وتمثلت مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي: "ما تأثير برنامج لسباحة الزعانف الزوجية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد؟"
هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي "تأثير برنامج تعليمي لسباحة الزعانف الزوجية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد". وذلك من خلال التعرف على:
١. تأثير البرنامج المقترح على تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية وتعليم سباحة الزعانف الزوجية لناشئي كرة اليد.
٢. تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد.
فرض البحث:

١ توجد فروق دالة إحصائية^١ بين القياسين القبلي والبعدي في تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف الزوجية لناشئي كرة اليد.
٢ توجد فروق دالة إحصائية^١ بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد.
مصطلحات البحث:

سباحة الزعانف الزوجية: (تعريف إجرائي)

التقدم بزعنفتين (Bi) على سطح الماء بالقوة العضلية للاعب وبدون استخدام أي آليات.

مهارة التصويب بالوثب عاليا: (تعريف إجرائي)

أحد أهم التصويبات في كرة اليد الحديثة، وتتكون من مراحل فنية هي: الإقتراب بخطوتين أو ثلاثة بإيقاع (شمال - يمين - شمال) للاعب الأيمن، ثم الارتقاء بالقدم العكسية لذراع التصويب، ثم الطيران والتصويب من أعلي نقطة، وأخيرا الهبوط بعد التخلص من الكرة علي نفس قدم الارتقاء.
منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي في مرحلة تطبيق البرنامج المقترح، مستخدمين القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث جميع لاعبي كرة اليد بنادي المستقبل الرياضي بمدينة دمايط الجديدة، مواليد (٢٠٠٤) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد، وعددهم (٢٥) لاعبا، للموسم الرياضي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢م).

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المقيدين بالفريق للعينة الأساسية (المجموعة التجريبية) وعددهم (٨) لاعبين، من الذين لم يسبق لهم تعلم المهارات الأساسية في السباحة، بالإضافة إلى (٥) لاعبين للدراسة الاستطلاعية للضبط التجريبي لأدوات البحث، من الذين سبق لهم تعلم المهارات الأساسية في السباحة، ويوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)
توصيف مجتمع وعينة البحث.

البرنامج	العينة		م
	النسبة من المجتمع	العدد	
البرنامج المقترح	٣٢.٠٠٪	٨	١
التحقق من معاملي الصدق والثبات	٢٠.٠٠٪	٥	٢
بقية اللاعبين غير المشتركين بالبحث	٤٨.٠٠٪	١٢	
-	١٠٠.٠٠٪	٢٥	المجموع

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث - (١٣) لاعب - (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية) قام الباحثان بعمل قياسات النمو الأساسية (السن، والطول، والوزن، والعمر التدريبي)، بالإضافة إلى المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة في هذه المتغيرات، كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)
معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن=١٣)

الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
Skewness	Std. Dev	Median	Mean				
٠.٠٨-	٠.٤٢	١٦.٥٠	١٦.٤٩	سنة	العمر الزمني (السن)		أساسية
٠.٢٨	٠.٤٨	٤.٥٠	٤.٥٤	سنة	العمر التدريبي		
١.٠٠-	٤.٥٠	١٨٥.٠٠	١٨٣.٥٠	سم	الطول		
٠.١٧-	٣.٩٤	٧٨.٠٠	٧٧.٧٨	كجم	الوزن		
٠.٤١	٤.٨٨	٣٥.٠٠	٣٥.٦٧	سم	الوثب العمودي لمسارحت	القدرة العضلية	بدنية
١.٠٨	١.٢٥	١٠.٥٠	١٠.٩٥	ثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو (٣ م × ٤.٧٥)	الرشاقة	
١.١٦-	٢.٢٠	١٤.٠٠	١٣.١٥	سم	ثني الجذع من الوقوف	المرونة	
٠.٩٢-	٠.٦٥	٥.٠٠	٤.٨٠	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق (بين العين والقدم)	
٠.٨٨-	٢.٦٦	٣٢.٠٠	٣١.٢٢	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عاليا	المهاري	مهارة التصويب عاليا
٠.٣١-	١.٠٥	٤.٠٠	٣.٨٩	عدد	التصويب من الوثب عاليا على هدف محدد (٦٠ × ٦٠ سم).		
٠.٥٨-	١.٣٠	١٣.٥٠	١٣.٢٥	درجة	التصويب الكراجي من الوثب عاليا	الفني	

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية توزيع القيم تحت المنحنى الاعتدالي في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١ - الاختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٣)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد والمرتبطة بمهارات السباحة الأساسية قيد البحث، ولتحديد أهم الاختبارات البدنية التي تقيس تلك الصفات تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - ويوضح جدول (٣) الاختبارات التي انتهى إليها الباحثان لقياس الصفات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)

عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي تقيسها قيد البحث

وحدة القياس	الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
سم	الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية
ثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو (٣ × ٤٠.٧٥ م)	الرشاقة
سم	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة
ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق (بين العين والقدم)

٢ - الإختبارات المهارية قيد البحث: مرفق (٤)

أ- الإختبارات المهارية لمهارات السباحة الأساسية: مرفق (١/٤)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم مهارات السباحة الأساسية، بالإضافة إلى الدراسات والمراجع التي تناولت الإختبارات المهارية التي تقيس تلك المهارات مثل: (٤٣)، (٦١)، (٦٤)، (٣٤)، (٢٢)، (٣٥)، (٤٤)، (٥٤)، (٥٩)، (١٢)، (٣٢)، (٦٠)، (٢٩)، تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - في استمارة معدة لذلك - مرفق (٢) - ويوضح جدول (٤) آراء السادة الخبراء حول مهارات السباحة الأساسية التي يتم تعليمها قيد البحث.

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول مهارات السباحة الأساسية (ن=١٥ خبير)

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند (ن = ١٥ خبير) = ٠.٦٠٠

المهارات	المهارات الأساسية السباحة	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	رأي الخبير
أولاً المهارات العامة	١- مهارة التأقلم والتكيف مع الماء	١٥	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	موافقة
	٢- مهارة الدخول والوثب في الماء	١٥	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	موافقة
	٣- مهارة الغطس في الماء	١٥	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	موافقة
	٤- مهارة ضبط التنفس	١٥	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	موافقة
	٥- مهارة طفو التكور (طفو القرفصاء)	١٤	٩٣.٣٣	٠.٨٦٧	موافقة
	٦- مهارة طفو القنديل	١٤	٩٣.٣٣	٠.٨٦٧	موافقة
	٧- مهارة طفو النجمة	١٤	٩٣.٣٣	٠.٨٦٧	موافقة
ثانياً: سباحة الزحف على البطن (السباحة الحرّة)	٨- مهارة الطفو المستقيم على البطن	١٤	٩٣.٣٣	٠.٨٦٧	موافقة
	٩- مهارة الإنزلاق على البطن	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
	١٠- مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن	١٢	٨٠.٠٠	٠.٦٠٠	موافقة
	١١- مهارة ربط ضربات الرجلين مع التنفس والإنزلاق لسباحة الزحف على البطن	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف
	١٢- مهارة حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف
	١٣- مهارة ربط التنفس مع حركة الذراعين لسباحة الزحف على البطن	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف
	١٤- سباحة الزحف على البطن كاملة	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف

يتضح من جدول (٤) مهارات السباحة الأساسية التي اتفق عليها السادة الخبراء، ثم تم عرض مهارات السباحة الأساسية مرة أخرى لتحديد أدوات قياسها (بطاقة ملاحظة أداء مهاري واختبارات مهارية) ويوضح جدول (٥) آراء السادة الخبراء حول الأدوات التي تقيس مهارات السباحة الأساسية

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول الأدوات التي تقيس مهارات السباحة الأساسية (ن=١٥ خبير)

المهارات الأساسية السباحة	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	رأي الخبير
١- مهارة التأقلم والتكيف مع الماء	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف
٢- مهارة الدخول والوثب في الماء	٩	٦٠.٠٠	٠.٢٠٠	حذف
٣- مهارة الغطس في الماء	١٢	٨٠.٠٠	٠.٦٠٠	موافقة
٤- مهارة ضبط التنفس	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
٥- مهارة طفو التكور (طفو القرفصاء)	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
٦- مهارة طفو القنديل	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
٧- مهارة طفو النجمة	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
٨- مهارة الطفو المستقيم على البطن	١٣	٨٦.٦٧	٠.٧٣٣	موافقة
٩- مهارة الإنزلاق على البطن	١٤	٩٣.٣٣	٠.٨٦٧	موافقة
١٠- مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن	١٥	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	موافقة

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند (ن = ١٥ خبير) = ٠.٦٠٠

يتضح من جدول (٥) اختبارات مهارات السباحة الأساسية التي اتفق عليها السادة الخبراء، ويوضح جدول (٦) الاختبارات التي انتهى إليها الباحثان لقياس مهارات السباحة الأساسية قيد البحث، ويلاحظ أن الخبراء تم اتفاقهم جميعاً على وجوب قياس جميع المهارات قيد البحث ببطاقة الملاحظة للتأكد من النواحي الفنية، ومستوى الأداء المهاري.

جدول (٦)

الاختبارات التي تقيس مهارات السباحة الأساسية قيد البحث

وحدة القياس	الاختبارات
ثانية	١ - اختبار كتم النفس
عدد	٢ - اختبار تنظيم النفس
ثانية	٣ - اختبار طفو التكور (طفو القرفصاء)
ثانية	٤ - اختبار طفو القنديل
ثانية	٥ - اختبار طفو النجمة
ثانية	٦ - اختبار الطفو الأفقي على البطن
متر	٧ - اختبار الإنزلاق على البطن
متر	٨ - اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن
ثانية	٩ - سباحة الزعانف الزوجية

ب- الإختبارات المهارية لمهارة التصويب الكراجي بالوثب عاليا: مرفق (٢/٤)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم مهارات السباحة الأساسية، بالإضافة إلى الدراسات والمراجع التي تناولت الإختبارات المهارية التي تقيس مهارة التصويب الكراجي للوثب عاليا، تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - ويوضح جدول (٧) الاختبارات التي انتهى إليها الباحثان لقياس مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب الكراجي للوثب عاليا.

جدول (٧)

متغيرات مهارة التصويب الكراجي بالوثب عاليا والاختبارات التي تقيسها

وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
م	رمى كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عاليا	قوة التصويب
عدد	التصويب من الوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم)	دقة التصويب

٣- استمارات تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث: مرفق (٥)

أ- استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات السباحة الأساسية قيد البحث: مرفق (١/٥)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات والمراجع التي تناولت مهارات السباحة الأساسية، لتحديد أجزاء القياس، ثم تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - ويوضح جدول (٨) أجزاء استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لمهارات السباحة الأساسية قيد البحث.

جدول (٨)

أجزاء استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لكل مهارة من مهارات السباحة الأساسية قيد البحث

الدرجة المثالية	أجزاء المهارة
٤	أولاً: وضع الجسم.
٤	ثانياً: وضع الذراعين.
٤	ثالثاً: حركات الرجلين.
٤	رابعاً: التنفس.
٤	خامساً: التوافق.
٢٠	المجموع الكلي للأداء.

ب- استمارة تقييم الاداء الفني لسباحة الزعانف الزوجية (روبريك *Rubric*): مرفق (٢/٥)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات والمراجع التي تناولت الاداء الفني لسباحة الزعانف الزوجية، لتحديد أجزاء القياس، ثم تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - ويوضح جدول (٩) أجزاء استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لسباحة الزعانف الزوجية.

جدول (٩)

أجزاء استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لسباحة الزعانف الزوجية

الدرجة المثالية	أجزاء المهارة
١٠	أولاً: وضع الجسم.
١٠	ثانياً: ضربات الرجلين.
٢٠	المجموع الكلي للأداء.

ج- استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لمهارة التصويب الكرابجي بالوثب عاليا (روبريك

Rubric): مرفق (٣/٥)

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي لتحديد أهم الدراسات والمراجع التي تناولت مهارة التصويب الكرابجي بالوثب عاليا في كرة اليد، وفيما يخص تحليل وتقويم الأداء مثل: (١٨)، (١٩)، (٢٥)، (٣٦)، (٣٨)، (٤٠)، (٥١)، (١)، (٥٨)، (١٦)، (٤١)، (٤٤)، (٢٤)، (١٥)، (٤)، (٣١)، (٤٢)، (٦٦)، (٦٧)، لتحديد متغيرات القياس، ثم تم عرض نتائج المسح المرجعي على الخبراء المختصين - مرفق (١) - ويوضح جدول (١٠) أجزاء استمارة تقييم مستوى الاداء الفني لمهارة التصويب الكرابجي بالوثب عاليا قيد البحث.

جدول (١٠)

أجزاء استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لمهارة التصويب الكراجي بالوثب عاليا قيد البحث

الدرجة المثالية	أجزاء المهارة
٥	أولاً: الإقتراب.
٥	ثانياً: الإرتقاء.
٥	ثالثاً: الطيران والتصويب.
٥	رابعاً: الهبوط
٢٠	المجموع الكلي للأداء.

٥ - استمارات تسجيل البيانات: مرفق (٧)

قام الباحثان بإعداد استمارات لتسجيل للقياسات القبلية والبعديّة للأدوات من أسماء المشاركين وقياسات النمو، والاختبارات البدنية والمهارية لكلا من مهارات السباحة الأساسية قيد البحث وسباحة الزعانف الزوجية ومهارة التصويب بالوثب عالياً.

المساعدون بالبحث: مرفق (٨)

قام الباحثان بتطبيق البحث للمجموعة الأساسية، وإجراء القياسات بمساعدة السادة الزملاء أعضاء هيئة التدريس ومعاونهم بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط وعددهم (٤).

التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات قيد البحث:

قام الباحثان بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الإستطلاعية على النحو التالي:

١ - صدق الاختبارات قيد البحث:

أ - صدق الاختبارات المهارية والفنية قيد البحث (السباحة):

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداها عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى المميزة (سباحي نادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة) أعمار (١٥ - ١٧) سنة، ويوضح جدول (١١) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الاختبارات
المهارية والفنية (في السباحة) قيد البحث (ن=١=٢=٥)

اختبار مان ويلي	المميزة = ٥		الاستطلاعية = ٥		وحدة القياس	الاختبارات	الملاحظات		
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
٢.٢٠	٢.٠٠	٣٨.٠٠	٧.٦٠	١٧.٠٠	٣.٤٠	ثانية	١- اختبار نظم النفس	المهاري	مهارات السباحة الأساسية
٢.٦٣	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	عدد	٢- اختبار تنظيم النفس		
٢.٣٧	١.٥٠	٣٨.٥٠	٧.٧٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	ثانية	٣- اختبار طفو التورن (طفو الفرساء)		
٢.٥٢	٠.٥٠	٣٩.٥٠	٧.٩٠	١٥.٥٠	٣.١٠	ثانية	٤- اختبار طفو القنديل		
٢.٤٧	١.٠٠	٣٩.٠٠	٧.٨٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	ثانية	٥- اختبار طفو النجمة		
٢.٦٢	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	٦- اختبار الطفو الأفقي على البطن		
٢.٦١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	متر	٧- اختبار الإزلاقي على البطن		
٢.٣٠	١.٥٠	٣٨.٥٠	٧.٧٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	متر	٨- اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن		
٢.٦١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	١- مهارة العطف في الماء	الفني	
٢.٦١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	٢- مهارة ضبط التنفس		
٢.٢٢	٢.٠٠	٣٨.٠٠	٧.٦٠	١٧.٠٠	٣.٤٠	درجة	٣- مهارة طفو التورن (طفو الفرساء)		
٢.٠٠	٣.٠٠	٣٧.٠٠	٧.٤٠	١٨.٠٠	٣.٦٠	درجة	٤- مهارة طفو القنديل		
٢.٤٠	١.٠٠	٣٩.٠٠	٧.٨٠	١٦.٠٠	٣.٢٠	درجة	٥- مهارة طفو النجمة		
٢.٦١	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	٦- مهارة الطفو المستقيم على البطن		
٢.١٩	٢.٠٠	٣٨.٠٠	٧.٦٠	١٧.٠٠	٣.٤٠	درجة	٧- مهارة الإزلاقي على البطن		
٢.٦٥	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	٨- مهارة ضربات الرجلين للسباحة		
٢.٦١	٠.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	ثانية	اختبار سباحة الزعانف لمسافة (٢٥) مترا	المهاري	سباحة الزعانف الزوجية
٢.٦٤	٠.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	درجة	وضع الجسم	الفني	
٢.٣٨	١.٥٠	٣٨.٥٠	٧.٧٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	درجة	ضربات الرجلين		
٢.٣٩	١.٥٠	٣٨.٥٠	٧.٧٠	١٦.٥٠	٣.٣٠	درجة	سباحة الزعانف الزوجية		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في جميع الاختبارات، مما يشير إلى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرتها على التمييز بين المستويات.

ب- صدق الاختبارات البدنية والمهارية والفنية قيد البحث (كرة اليد):

قام الباحثان بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما عينة البحث الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة الأخرى المميزة (لاعبي كرة اليد بنادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة) مواليد (٢٠٠٠) (غير مرتبط)، ويوضح جدول (١٢) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية والفنية (في كرة اليد) قيد البحث (ن=١=٢=٥)

المختبرات	الاختبارات	وحدة القياس	الاستطلاعية - ٥		المميزة - ٥		اختبار مان ويتني (U)	قيمة (Z)
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
مهارات	القدرة العضلية	سم	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٥
	الرشاقة	ثانية	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١
	المرونة	سم	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٤
	التوافق	ثانية	٣.٣٠	١٦.٥٠	٧.٧٠	٣٨.٥٠	١.٥٠	٢.٣٧
مهارات	رمي كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عاليا	متر	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٣.٤٠	١٧.٠٠	٢.٠٠	٢.٢٢
	التصويب من الوثب عاليا على هدف محدد	عدد	٧.٤٠	٣٧.٠٠	٣.٦٠	١٨.٠٠	٣.٠٠	٢.٠٠
	التصويب الكرياجي من الوثب عاليا	درجة	٧.٨٠	٣٩.٠٠	٣.٢٠	١٦.٠٠	١.٠٠	٢.٤٠

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الاستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في جميع الاختبارات، مما يشير إلى أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرتها على التمييز بين المستويات.

٢- ثبات الاختبارات قيد البحث:

قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين؛ ويوضح جدول (١٣) و(١٤) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

أ- ثبات الاختبارات المهارية والفنية قيد البحث (السباحة):

جدول (١٣)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية والفنية (سباحة) (ن=٥)

المختبرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (r)
			(س)	(ع ±)	(س)	(ع ±)	
مهارات السباحة الأساسية	١- اختبار قنم النفس	ثانية	٢٨.٦٠	٣.٥٠	٢٨.٩٠	٣.٤٠	٠.٩٦١
	٢- اختبار تنظيم النفس	عدد	٩.١٠	٢.٢٥	٩.٣٠	٢.٣٠	٠.٨٨٨
	٣- اختبار طفق التنوير	ثانية	٧.٦٠	٢.٤٠	٧.٨٠	٢.٥٥	٠.٨٩٨
	٤- اختبار طفق القنديل	ثانية	٨.١٠	٣.١٠	٨.٣٠	٢.٩٠	٠.٩٦١
	٥- اختبار طفق النجعة	ثانية	٨.٥٠	٣.٨٥	٨.٧٠	٣.٦٠	٠.٩٢١
	٦- اختبار الطفق الإنفقي على البطن	ثانية	٧.٤٠	٣.٥٠	٧.٨٠	٣.٤٥	٠.٩٢٠
	٧- اختبار الأتلاف على البطن	متر	٣.٣٠	١.٥٠	٣.٣٩	١.٢٥	٠.٨٨٩
	٨- اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	متر	٦.٢٥	١.٢٥	٦.٤٥	١.٠٩	٠.٩٤٠
الفني	١- مهارة الغطس في الماء	درجة	٨.١٥	٢.٢٠	٨.٢٠	١.٢٥	٠.٨٩١
	٢- مهارة ضبط التنفس	درجة	٨.١٠	٢.٣٠	٨.٣٥	١.٠٠	٠.٩٦٥
	٣- مهارة طفق التنوير	درجة	٧.٢٩	١.٤٠	٧.٣٠	١.٤٥	٠.٩١٣
	٤- مهارة طفق القنديل	درجة	٨.٧٥	٢.٢٥	٨.٨٠	٢.٣٠	٠.٨٩٦
	٥- مهارة طفق النجعة	درجة	٩.٢٢	٣.٠١	٩.٤٥	٣.١٠	٠.٨٨٨
	٦- مهارة الطفق المستقيم على البطن	درجة	١٠.١٠	٣.٩٠	١٠.٢٠	٣.٨٥	٠.٩٢٠
	٧- مهارة الأتلاف على البطن	درجة	١٠.٩٥	٤.١٠	١١.٠١	٤.٢٠	٠.٨٩٥
	٨- مهارة ضربات الرجلين للسباحة	درجة	٩.١٠	٣.٨٠	٩.٢٠	٣.٧٥	٠.٩١٣
سباحة الأتلاف الزوجية	اختبار سباحة الأتلاف لمسافة (٢٥) مترا	ثانية	٣١.٣٥	٣.٤٠	٣.١٠	٣.٥٥	٠.٩٠٣
	سباحة الأتلاف الزوجية	درجة	٩.٢٠	١.٤٠	٩.٣٥	١.٥٠	٠.٩٦٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الدرجات في التطبيق الأول والثاني ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

ب- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية والفنية قيد البحث (كرة اليد):

جدول (١٤)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والمهارية والفنية (في كرة اليد) قيد البحث (ن=٥)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات	
	(ع ±)	(م)	(ع ±)	(م)				
٠.٩٥٩	٤.٨٥	٣٩.١٥	٤.٩٠	٣٥.٢٠	سم	الوثب العمودي لمسارحت	القدرة العضلية	م.م.م.
٠.٩٣١	١.٢٠	١٠.٨٩	١.٤٢	١٠.٨٣	ثانية	الجري المتعرج بطريقة بارو	الرشاقة	
٠.٩٠٠	٢.٣٠	١٤.١٠	٢.٢٥	١٣.٢٥	سم	ثني الجذع من الوقوف	المرونة	
٠.٩٥٩	٠.٥٥	٤.٧٥	٠.٥٠	٤.٨٥	ثانية	الدوائر المرقمة	التوافق	
٠.٩٢١	٢.٦٥	٣١.٨٣	٢.٦٠	٣١.٧٥	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عاليا	المهاري	مهارة تصويب الكرة
٠.٩٦٥	٦.٠٠	٤.٠٠	١.١٥	٣.٩٥	عدد	التصويب من الوثب عاليا على هدف محدد		
٠.٩٧٦	١.٣٠	١٤.١٠	١.٢٥	١٣.٩٠	درجة	التصويب الخرجي من الوثب عاليا	الفني	

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (١٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الاستطلاعية في التطبيق الأول والثاني ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

البرامج المقترحة:

لتحقيق هدف البحث (تنمية القدرة العضلية للرجلين للاعبين كرة اليد باستخدام سباحة الزعانف الزوجية) قام الباحثان أولاً: بتعليم (المهارات الأساسية في السباحة) من خلال البرنامج التعليمي، ثم التدريب باستخدام (سباحة الزعانف الزوجية) من خلال البرنامج التدريبي كما يلي:

أولاً: البرنامج التعليمي المقترح: مرفق (٣/٦)

بعد الإطلاع على نماذج للبرامج التي تناولت تعليم المهارات الأساسية في السباحة: مثل (٦١)، (٦٤)، (٣٤)، (٢٢)، (٣٥)، (٤٤)، (٥٤)، (٥٩)، (١٢)، (٣٢)، (٦٠)، (٢٩)، وفيما يخص تعليم وتحسين مستوى أداء الزعانف مثل: (٣٠)، (٥٦)، (٣٣)، (٦٣)، (٥٧)، (٩)، (٤٧)، (٢٦)، (٣٧)، (٣)، (٦٢)، قام الباحثان ببناء البرنامج التعليمي، وقد راعى الأسس العلمية لتخطيط البرامج التعليمية، من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة بمتغيرات البحث، ثم تحديد الهدف من البرنامج والمتغيرات الأساسية، وقام بعرضها على السادة الخبراء - مرفق (١) - مع وضع جوانب البرنامج الأساسية لإبداء آرائهم فيها، وأسلوب التعلم المناسب، وكذلك الفترة الزمنية المقررة لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التعليمية وزمنها، وكانت نتيجة استطلاع رأي الخبراء ما يلي:

- التوصل إلى الأهداف التعليمية لكل مهارة من مهارات السباحة الأساسية: مرفق (١/٦).
- التوصل إلى الألعاب الصغيرة لمهارات السباحة الأساسية: مرفق (٦ / ٢).
- عدد مهارات السباحة الأساسية قيد البحث: (٠) مهارات
- عدد الوحدات التعليمية: وحدتين أسبوعياً بإجمالي (٨) وحدة تعليمية.
- أساليب التقويم: نهائي مهارات السباحة الأساسية (اختبارات مهارية + بطاقة تقييم مستوى الأداء الفني لكل مهارة من مهارات السباحة الأساسية).
- سير الوحدة التعليمية: زمن الوحدة التعليمية (٦٠) دقيقة موزع على (٣) أجزاء:

١. الجزء التمهيدي (١٠) دقيقة: عبارة عن المقدمة والتهيئة والإعداد البدني (إحماء

أرضي) وفيه يتم الجري وعمل تمارين لتهيئة الجسم للدخول في التهيئة الفسيولوجية والنفسية للمشاركة بالإضافة إلى تمارين متنوعة لتنمية المكونات البدنية الخاصة.

٢. الجزء الرئيسي (٤٥) دقيقة: بعد شرح المعلم للمهارة ومشاهدة نموذج الأداء، عمل

خطوات تعليمية متدرجة يتبعها النشاط التطبيقي (يحتوي على تمارين فردية، وزوجية، وألعاب صغيرة) وتكون التغذية الراجعة من قبل المعلم (فردية - جماعية) حسب نوع وحجم الأخطاء

٣. الجزء الختامي (٥) دقائق: تمارين لتهدئة الجسم وعودته لحالته الطبيعية.

ثانياً: البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٤/٦)

بعد الإطلاع على نماذج للبرامج التي تناولت استخدام (سباحة الزعانف الزوجية) في تطوير بعض الصفات البدنية (٥٠)، (٢٧)، (٤٩)، (١٤)، قام الباحثان ببناء البرنامج التدريبي، وقد راعى الأسس العلمية لتخطيط البرامج التدريبية، من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية ذات الصلة بمتغيرات البحث، ثم تحديد الهدف من البرنامج والمتغيرات الأساسية، وقام بعرضها على السادة الخبراء - مرفق (١) - مع وضع جوانب البرنامج الأساسية لإبداء آرائهم فيها، وأسلوب التدريب المناسب، وكذلك الفترة الزمنية المقررة لتطبيق البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية وزمنها، و(حجم وشدة وكثافة) التدريبات في الوحدة، وكانت نتيجة استطلاع رأي الخبراء ما يلي:

- هدف البرنامج التدريبي: تطوير القدرة العضلية للاعبين كرة اليد الناشئين بتدريبات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية.
- محتويات البرنامج التدريبي: احتوى البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية، واعتمد الباحثان مسافات متوسطة، بشدات عالية، وراحات متوسطة، لتنمية القدرة العضلية وتحقيق هدف البحث.

– تطبيق البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية، بواقع (٤) أسابيع تدريبية، (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وكان زمن الوحدة التدريبية الكلية (٩٠) دقيقة، وزمن الجزء الخاص بالتدريبات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية (٦٠) دقيقة، وبشدة تراوحت من (٧٠ : ٩٠٪) من قدرة اللاعب، وفترات الراحة البينية من (٢) : (٤) دقائق، ويوضح وجدول (١٥) محددات البرنامج التدريبي، ويوضح جدول (١٦) الرسم البياني لدورة الحمل خلال الأسابيع التدريبية للبرنامج.

جدول (١٥)

محددات البرنامج التدريبي

١	فترة تنفيذ البرنامج التدريبي	نهاية فترة الإعداد العام.
٢	مدة البرنامج	(٤) أسابيع.
٣	عدد الوحدات التدريبية	(١٢) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً.
٤	زمن الوحدة التدريبية (الكلية)	(٩٠) دقيقة.
٥	التدريبات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية	(٦٠) دقيقة في الوحدة التدريبية بإجمالي (٧٢٠) دقيقة من إجمالي البرنامج التدريبي.
٦	الشدة	(٧٠ : ٩٠٪) من قدرة اللاعب.
٧	فترات الراحة البينية	(٢ : ٤) دقائق.
٨	دورة الحمل.	(١مرتع : ١متوسط).

جدول (١٦)

الرسم البياني لدورة الحمل للجزء الخاص بالتدريبات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية خلال الأسابيع التدريبية للبرنامج قيد البحث

متوسط درجات الحمل %	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
٩٠٪	٧٥٪	٨٥٪	٧٠٪	٩٠٪
٨٥٪		*		
٨٠٪				
٧٥٪	*			
٧٠٪			*	

– محتويات الوحدة التدريبية: انقسمت إلى ثلاث أجزاء رئيسية:

١. جزء الإحماء (٢٠) دقيقة: ويتضمن هذا الجزء التدريبي استخدام التمرينات مثل (الجرى، مروانات، إطلاات، رشاقة) بهدف تهيئة اللاعب.
٢. الجزء الرئيسي (٦٠) دقيقة: ويحتوي على تدريبات التدرجات داخل الوسط المائي باستخدام الزعانف الزوجية، ويتم التنوع في السباحة بواسطة الزعانف الزوجية كما يلي:

- بدون (أو) باستخدام لوح الطفو kickboard ويتم مسك اللوح من (أسفل - أعلى - دوران اللوح عرضاً)

- بدون (أو) باستخدام أنبوب التنفس للسباحة Snorkel

٣. الجزء الختامي (١٠ دقائق): استخدام تمرينات (تنظيم التنفس، الجري الخفيف أو المشي في الماء، دورانات، إطالات، مرجحات) بهدف محاولة الرجوع إلى الحالة الطبيعية. الدراسة الاستطلاعية:

في الفترة من (٢٠٢١/٦/١٣م) إلى (٢٠٢١/٦/٢٣م) للتحقق من صدق وثبات أدوات القياس قيد البحث، وللتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة، وسير الوحدة التعليمية والتدريبية. إجراءات تطبيق البحث:

١ - القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي في يومي (٢٧ - ٢٨/٦/٢٠٢١م)، للإختبارات البدنية واختبارات كرة اليد أما الاختبارات المهارية وبطاقة ملاحظة مهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف فكانت بعد إعطاء وحدة أو وحدتين والتأكد من أن اللاعبين لديهم الحد الأدنى من الأداء، بما يسمح لهم من النزول إلى المياه وتأدية المهارة المطلوبة، كما في جدول (١٧).

٢ - تطبيق البحث:

تم تطبيق التجربة الأساسية لمدة (٨) وحدات تعليمية، يومي (الأحد والأربعاء) من كل أسبوع في الفترة من (٢٠٢١/٧/٤م) إلى (٢٠٢١/٧/٢٨م)، بالإضافة إلى لمدة (١٢) وحدة تدريبية، أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) من كل أسبوع في الفترة من (٢٠٢١/٨/١م) إلى (٢٠٢١/٨/٢٦م)، وقد راعى الباحثان الظروف الجوية، والعطلات.

٤ - القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي بعد نهاية البرنامج في يومي (٢٩ - ٣٠/٨/٢٠٢١م)، لاختبارات كرة اليد وللختبارات المهارية وبطاقة ملاحظة مهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف بنفس الظروف التي استخدمت في القياس القبلي، ويوضح جدول (١٧) هدف الوحدات التعليمية لبرنامج التعليمي المقترح بالإضافة إلى مواعيد القياس القبلي لكل مهارة قيد البحث.

جدول (١٧)
هدف الوحدات للبرنامج المقترح

الوحدات التدريبية				الوحدات التعليمية						المهارات الأساسية السباحة
ثلاث وحدات اسبوعيا				وحدتين اسبوعيا						
١٨،	١٥،	١٢،	٩،	٨	٧،٦	٥	٤	٣	٢،١	
١٩،	١٦،	١٣،	١٠،					القياس القبلي	✓	١- مهارة التأقلم والتكيف مع الماء
٢٠،	١٧،	١٤،	١١،					القياس القبلي	✓	٢- مهارة الدخول والوثب في الماء
								القياس القبلي	✓	٣- مهارة الغطس في الماء
								القياس القبلي	✓	٤- مهارة ضبط التنفس
						القياس القبلي	✓			٥- مهارة طفو التكور (طفو القرفصاء)
						القياس القبلي	✓			٦- مهارة طفو القنديل
					القياس القبلي	✓				٧- مهارة طفو النجمة
					القياس القبلي	✓				٨- مهارة الطفو المستقيم على البطن
					القياس القبلي	✓				٩- مهارة الإنزلاق على البطن
				القياس القبلي	✓					١٠- مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن
✓	✓	✓	القياس القبلي	مراجعة	-	-	-	-	-	اداء سباحة الزعانف: (لوح الطفو kickboard + أنبوب التنفس للسباحة Snorkel)

المعالجات الإحصائية:

- استخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية لبيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٣٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:
- المتوسط الحسابي؛ الوسيط؛ الانحراف المعياري؛ الإلتواء.
 - معامل ارتباط بيرسون.
 - اختبار "ويلكوسون" لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين مرتبطين صغيرة العدد.
 - اختبار "مان وتي" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد
 - حجم التأثير (Effect Size):
 - أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).
 - ب. في حالة (ويلكوسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).
 - ج. في حالة (مان وتي): معامل الارتباط الثنائي للرتب (r_{pb}).
 - نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) Change Ratio
 - نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" ونسبة الكسب المعدل لـ"بلاك"

عرض نتائج البحث:

عرض نتائج الفرض الأول

كما في جدول (١٨)، و جدول (١٩)

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف الزوجية (ن=٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(η^2)	(r_{pb})
المهارية	١- اختبار كتم للنفس	ثانية	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٢- اختبار تنظيم النفس	عدد	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٣- اختبار طفو الكور (طفو القرفصاء)	ثانية	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٤- اختبار طفو القنديل	ثانية	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٥- اختبار طفو النجمة	ثانية	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٦- اختبار الطفو الأفقي على البطن	ثانية	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٧- اختبار الإنزلاق على البطن	متر	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٩	١,٠٠٠	٠,٩١٦
	٨- اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	متر	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
سباحة الزعانف الزوجية	اختبار سباحة الزعانف لمسافة (٢٥) مترا	ثانية	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
الفنية	١- مهارة الغطس في الماء	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٢- مهارة ضبط التنفس	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٣- مهارة طفو الكور (طفو القرفصاء)	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٣	١,٠٠٠	٠,٨٩٤
	٤- مهارة طفو القنديل	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	٥- مهارة طفو النجمة	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٩	١,٠٠٠	٠,٩١٦
	٦- مهارة الطفو المستقيم على البطن	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٣	١,٠٠٠	٠,٨٩٤
	٧- مهارة الإنزلاق على البطن	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٣	١,٠٠٠	٠,٨٩٤
	٨- مهارة ضربات الرجلين للسباحة	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
سباحة الزعانف الزوجية	وضع الجسم	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢	١,٠٠٠	٠,٨٩٦
	ضربات الرجلين	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٩	١,٠٠٠	٠,٩١٦
	سباحة الزعانف الزوجية (المجموع الكلي للأداء)	درجة	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠	٢,٥٣	١,٠٠٠	٠,٨٩٤

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها وهي (١.٩٦)؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي مما يدل على تأثير البرنامج المقترح في المتغيرات قيد البحث؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تدل على حجم تأثير (قوي جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (١٩)

نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارات السباحة الأساسية ولسباحة الزعانف الزوجية

المعغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (Gain Ratio Change) (Ratio)	Gain Ratio (MG _{Black})
المهاري	١- اختبار كتم النفس	ثانية	-	٢٩.١٠	٣٥.٢٥	٦.١٥	٢١.١٣	-
	٢- اختبار تنظيم النفس	عدد	-	٩.٢٥	١٤.١٠	٤.٨٥	٥٢.٤٣	-
	٣- اختبار طفو التكور (طفو القرفصاء)	ثانية	-	٧.٨٥	١٩.٥٠	١١.٦٥	١٤٨.٤١	-
	٤- اختبار طفو القنديل	ثانية	-	٨.٢٠	٢٠.١٠	١١.٩٠	١٤٥.١٢	-
	٥- اختبار طفو النجمة	ثانية	-	٨.٦٥	٢١.٠٥	١٢.٤٠	١٤٣.٣٥	-
	٦- اختبار الطفو الألفي على البطن	ثانية	-	٧.٩٠	١٦.٤٠	٨.٥٠	١٠٧.٥٩	-
	٧- اختبار الإنزلاق على البطن	متر	-	٣.٢٥	٧.٧٥	٤.٥٠	١٣٨.٤٦	-
	٨- اختبار ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن	متر	-	٦.٥٠	٩.٢٥	٢.٧٥	٤٢.٣١	-
سباحة الزعانف الزوجية	اختبار سباحة الزعانف لمسافة (٢٥) متراً	ثانية	-	٣١.٢٠	٢٨.٥٥	٢.٦٥-	٨.٤٩	-
الفني	١- مهارة العطف في الماء	درجة	٢٠	٨.٣٥	١٦.٩٠	٨.٥٥	١٠٢.٤٠	٠.٧
	٢- مهارة ضبط التنفس	درجة	٢٠	٨.٤٠	١٧.٦٥	٩.٢٥	١١٠.١٢	٠.٨
	٣- مهارة طفو التكور (طفو القرفصاء)	درجة	٢٠	٧.٢٥	١٦.٩٠	٩.٦٥	١٣٣.١٠	٠.٨
	٤- مهارة طفو القنديل	درجة	٢٠	٨.٦٠	١٧.١٥	٨.٥٥	٩٩.٤٢	٠.٨
	٥- مهارة طفو النجمة	درجة	٢٠	٩.١٠	١٨.٢٥	٩.١٥	١٠٠.٥٥	٠.٨
	٦- مهارة الطفو المستقيم على البطن	درجة	٢٠	١٠.٣٠	١٧.٩٠	٧.٦٠	٧٣.٧٩	٠.٨
	٧- مهارة الإنزلاق على البطن	درجة	٢٠	١١.٠٥	١٨.٨٠	٧.٧٥	٧٠.١٤	٠.٩
	٨- مهارة ضربات الرجلين للسباحة	درجة	٢٠	٩.١٥	١٧.٥٠	٨.٣٥	٩١.٢٦	٠.٨
سباحة الزعانف الزوجية	وضع الجسم	درجة	١٠	٤.٢٠	٨.٥٠	٤.٣٠	١٠٢.٣٨	٠.٧
	ضربات الرجلين	درجة	١٠	٥.١٠	٨.٩٠	٣.٨٠	٧٤.٥١	٠.٨
	سباحة الزعانف الزوجية (المجموع الكلي للأداء)	درجة	٢٠	٩.٣٠	١٧.٤٠	٨.١٠	٨٧.١٠	٠.٨

يتضح من جدول (١٩) أن نسب التحسن تراوحت بين (٨.٤٩) و(١٤٨.٤١)، وأن جميع مهارات السباحة الأساسية قد حققت فاعلية مناسبة تبعاً لنسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" و "ماك جوجيان".

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٨) أن قيم جميع (Z) المحسوبة دالة إحصائية، أي أنه توجد فروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في نتائج الاختبارات المهارية والفنية مهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف الزوجية، ويتضح من جدول (١٩) وجود نسب تحسن ونسبة فاعلية مناسبة على نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف الزوجية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة الدراسات التي تناولت (البرامج التعليمية في مجال المهارات الأساسية في السباحة: مثل (٦١)، (٦٤)، (٣٤)، (٢٢)، (٣٥)، (٤٤)، (٥٤)، (٥٩)، (١٢)، (٣٢)، (٦٠)، (٢٩)، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة الدراسات التي تناولت (البرامج التعليمية في مجال تعليم وتحسين مستوى أداء الزعانف مثل: (٣٠)، (٥٦)، (٣٣)، (٦٣)، (٥٧)، (٩)، (٤٧)، (٢٦)، (٣٧)، (٣)، (٦٢)).

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى البرنامج التعليمي المقترح وما يحتويه من أنشطة متدرجة من (السهل إلى الصعب) ومن (البسيط إلى المركب)، بالإضافة إلى تكرار الأداء والممارسة من قبل اللاعبين وتوجيه وتصحيح الأخطاء عن طريق المعلم بعد مشاهدة النموذج الجيد المطابق للأداء، والشرح اللفظي، واستخدام الألعاب الصغيرة، وتمارين متنوعة، كل ذلك بما يحتويه البرنامج ساعد على اكتساب اللاعبين الأداءات الحركية المطلوبة.

ويؤكد ما سبق أن التنوع في الوسائل المستخدمة يساهم بشكل جيد في تعلم مهارات السباحة، واستخدام الألعاب ساعد في عدم الشعور بالملل، وتأخر التعب، بالإضافة إلى الإقبال على النشاط، والحرص على قضاء الوقت في الممارسة الفعلية، مع دمج التشويق والتنافس عند أداء المهارات الحركية المطلوبة للتمتع بدروس السباحة. (٤٣ : ٥٠) (٦١ : ١٩٢) (٦٤)

بالإضافة إلى الدافعية لدى اللاعبين، حيث لا توجد لديهم خبرة سابقة عن السباحة، واندفاعهم للتعلم بإصرار، وفي بداية التعلم تكون الاستجابة للتعلم سريعة بدرجة كبيرة، حيث يرتبط النمو في الجوانب المهارية ارتباطاً وطيداً بمستوى الفرد الذي يبدأ منه، حيث تكون للاعب المبتدئ أفضل من اللاعب ذو المستوى المتقدم.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية وسباحة الزعانف الزوجية لناشئي كرة اليد.

عرض نتائج الفرض الثاني

كما في جدول (٢٠)، وجدول (٢١).

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد. (ن=٨)

المتغيرات	مهارة التصويب بالوثب عاليا	وحدة القياس	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			مجموع الترتب	متوسط الترتب	ن	مجموع الترتب	متوسط الترتب	ن		(r_{prb})	(η^2)
المهاري	رسي كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عاليا	متر	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٢	١.٠٠٠	٠.٨٩١
	التصويب من الوثب عاليا على هدف محدد (٦٠×٦٠سم).	عدد	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٩	١.٠٠٠	٠.٩١٦
الفني	أولاً: الإقتراب.	درجة	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٢	١.٠٠٠	٠.٨٩١
	ثانياً: الإزقاع.	درجة	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٢	١.٠٠٠	٠.٨٩١
	ثالثاً: الطيران والتصويب.	درجة	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٣	١.٠٠٠	٠.٨٩٤
	رابعاً: الهبوط	درجة	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٩	١.٠٠٠	٠.٩١٦
	التصويب الرياضي من الوثب عاليا (المجموع الكلي للأداء)	درجة	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	٢.٥٢	١.٠٠٠	٠.٨٩١

ينتضح من جدول (٢٠) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها وهي (١.٩٦)؛ وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي مما يدل على تأثير البرنامج المقترح في المتغيرات قيد البحث؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تدل على حجم تأثير (قوي جداً)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (٢١)

نسبة التحسن ونسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" ونسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد

المتغيرات	مهارة التصويب بالوثب عالياً	وحدة القياس	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن (Gain Ratio Change)	Gain Ratio (MG)	Gain Ratio (MG _{Block})
المهاري	رسي كرة يد لأبعد مسافة من الوثب عالياً	متر	-	٣١.١٠	٣٣.٥٠	٢.٤٠	٧.٧٢	-	-
	التصويب من الوثب عالياً على هدف محدد (٦٠×٦٠سم)	عدد	٦	٤.١٠	٤.٩٥	٠.٨٥	٢٠.٧٣	٠.٤	٠.٦
الفني	أولاً: الإرتقاء.	درجة	٥	٣.٩٠	٤.٥٥	٠.٦٥	١٦.٩٧	٠.٦	٠.٧
	ثانياً: الإرتقاء.	درجة	٥	٢.٧٥	٤.٦٥	١.٩٠	٦٩.١٩	٠.٨	١.٢
	ثالثاً: الطيران والتصويب.	درجة	٥	٣.٦٠	٤.٨٥	١.٢٥	٣٤.٧٢	٠.٩	١.١
	رابعاً: الهبوط	درجة	٥	٤.٠١	٤.٩٠	٠.٨٩	٢٢.١٩	٠.٩	١.١
	التصويب الكولاجي من الوثب عالياً (المجموع الكلي لثلاثة)	درجة	٢٠	١٤.٢٦	١٨.٩٥	٤.٦٩	٣٢.٨٩	٠.٨	١.١

يتضح من جدول (٢١) أن نسب التحسن تراوحت بين (٧.٧٢) و(٦٩.٠٩)، وأن مرحلة (الإرتقاء) قد حققت فاعلية (مناسبة) تبعاً لنسبة الكسب المعدل لـ "بلاك" حيث تخطت الحد الفاصل وهو (٠.٦)، وتبعاً لـ "ماك جوجيان" حيث تخطت الحد الفاصل وهو (١.٢)، وأن جميع اختبارات مهارة التصويب بالوثب عالياً قد حققت فاعلية (مناسبة) تبعاً لنسبة الكسب المعدل لـ "ماك جوجيان" حيث تخطت الحد الفاصل وهو (١.٠)، وأن جميع اختبارات مهارة التصويب بالوثب عالياً قد حققت فاعلية (متوسطة) تبعاً لنسبة الكسب المعدل لـ "بلاك"، ما عدا اختبار (التصويب من الوثب عالياً على هدف محدد) (لم يحقق فاعلية).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢٠) أن قيم جميع (Z) المحسوبة دالة إحصائية، أي أنه توجد فروق بين (القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً، ويتضح من جدول (٢١) وجود نسب تحسن ونسبة فاعلية مناسبة على نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً، وفي بقية الاختبارات فمتوسط الفاعلية، ما عدا اختبار (التصويب من الوثب عالياً على هدف محدد) فلم يحقق فاعلية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية في مجال سباحة الزعانف) مثل: (٤٨)، (٢٧)، (٨)، (٤٩)، (٥٠)، (١٤)، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب) مثل: (٦)، (٤٥)، (٢١)، (١٧)، (٧)، (٢٠)، (٣٥)، (٥٢)، (٥٥)، (٤٦)، (٢)، (٥)، (١٠)، (١١).

ويعزو الباحثان تحقيق البرنامج المقترح في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً تأثيراً (إيجابياً) وذو فاعلية (مناسبة) وبخاصة في مرحلة (مرحلة الإرتقاء)، إلى البرنامج التدريبي باستخدام سباحة الزعانف الزوجية، وما يحتويه من تدريبات في الوسط المائي ذات مسافات متوسطة، بشدات عالية، وراحات متوسطة، وبتقديم تلك التمرينات بشكل مكثف لمدة شهر، أدى ذلك إلى تطور قوة عضلات الفخذ والظهر، مما ساعد على تطور القدرة العضلية.

ويؤكد ما سبق أنه يمكن تنمية القوة العضلية المشاركة في القدرة العضلية - إلى حد ما - باستخدام الوسائل التدريبية المناسبة، حيث تعمل الترددات العالية على تنبه الألياف السريعة، التي تعد من أهم العوامل المؤثرة في (مقدار القوة) و(أسلوب إخراجها)، حيث يعتمد الأداء في القدرة العضلية على كفاءة الجهاز العصبي بدرجة كبيرة، وترتبط ببقية عناصر اللياقة البدنية (التوافق والرشاقة والمرونة) الي حد كبير، وهو ما تقوم به السباحة باستخدام الزعانف الزوجية. (١٣ : ٣٣) (٢٨ : ١٧١)

ويعزو الباحثان نتيجة وجود فاعلية متوسطة في (بقية الاختبارات) إلى طبيعة مهارة التصويب من الوثب عالياً حيث تحتاج إلى تمتع اللاعبين بقدرات بدنية عالية مثل (القدرة العضلية والدقة والتوافق)، حتى يستطيع الناشئ من خلالها القيام بالواجبات الحركية بصورة صحيحة، على الرغم من تنمية البرنامج لعنصر القدرة العضلية إلا أن التدريبات في الوسط المائي باستخدام سباحة الزعانف الزوجية تعمل على تنمية القدرة العضلية إلى مستوى معين - حتى لدى السابحين أنفسهم - ويكمل السابحين تنمية القدرة العضلية بالتمرينات الأرضية، فضلاً عن تنوع التمرينات التي تقدم إلى السابحين عند تدريب داخل الوسط المائي بمختلف الأدوات والأساليب، وأخيراً تحتاج معظم عناصر اللياقة البدنية إلى فترة مناسبة من التدريب المستمر للتنمية والإستقرار، وباستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة النشاط الممارس.

ويؤكد ما سبق أن القدرة العضلية ترتبط بطبيعته الأداء التخصصي المهاري، ويجب العمل على ربطها بالتكنيك وخصائصه، وأن القدرة العضلية تختلف من نشاط رياضي لآخر. (١٣٦ : ٢٢) ويعزو الباحثان نتيجة عدم وجود فاعلية في اختبار (التصويب من الوثب عالياً على هدف محدد) لخلو البرنامج المقترح على تدريبات أرضية لتنمية الدقة التي تحتاجها المهارة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على: "تأثير البرنامج المقترح على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد"

الاستنتاجات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن عرض الاستنتاجات التالية:
- يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً وذو فاعلية مناسبة على تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية لناشئي كرة اليد.
 - يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً وذو فاعلية مناسبة على تعليم سباحة الزعانف الزوجية لناشئي كرة اليد.
 - حقق البرنامج المقترح في نتائج الاختبارات المهارية والفنية لمهارة التصويب بالوثب عالياً تأثيراً إيجابياً وذو فاعلية مناسبة وبخاصة في مرحلة (الإرتقاء)، وفي بقية الاختبارات فمتوسط الفاعلية، ماعدا اختبار (التصويب من الوثب عالياً على هدف محدد) فلم يحقق فاعلية.

التوصيات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن عرض التوصيات التالية:
- الإستفادة من البرنامج المقترح في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية.
 - الإستفادة من البرنامج المقترح في تعلم سباحة الزعانف الزوجية.
 - الإستفادة من البرنامج المقترح في الفترة الانتقالية من الموسم الرياضي للاعبين كرة اليد، وفي بداية مرحلة الإعداد، بهدف ترويجي واستشفائي.
 - الاعتماد بجانب البرنامج المقترح على التمرين الأرضي في تحسين القدرة العضلية لرفع مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. إبراهيم محمود غريب، السيد السيد إبراهيم عبده (٢٠٠٤): تقويم دقة التصويب بالوثب أماماً وعالياً في كرة اليد بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية، جامعة طنطا - كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٤، يونيه، ص. ٢١٧ - ٢٣٦
٢. أحمد حسين محمد على (٢٠١٦): تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومتري على القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، مايو، ص. ٧٩ - ٩١

٣. أحمد حمدي فتحي محمد (٢٠٢٢): فعالية برنامج تعليمي بإستخدام الهبيرميديا علي تعلم سباحة الزعانف لدى للمبتدئين، جامعة الأسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير: مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ١١١، مارس، ص. ٣٩٢ - ٤٠٧
٤. احمد عمر على مكرش(٢٠١٥):المحددات البيوميكانيكية لمهارة التصويب بالوثب العالي كأساس لوضع برنامج تدريبي للاعبين لكرة اليد وتأثيره على دقة التصويب، رسالة دكتوراه، جامعة أسيوط: كلية التربية الرياضية.
٥. أسماء كمال عبد السلام محمد (٢٠١٧): أثر استخدام بعض الوسائل المساعدة فى تطوير مهارة التصويب بالوثب عاليا فى كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق: كلية التربية الرياضية للبنات
٦. اسماعيل عبدالجبار صالح داؤد حسن الزبيدي، نوفل محمد محمود الحيايى (٢٠٠٤):أثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق فى بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديد بالقفز عالية بكرة اليد، رسالة ماجستير، العراق - الموصل، جامعة الموصل: كلية التربية الرياضية.
٧. أشرف فتحي عبدالمحسن (٢٠١٠): تأثير تدريبات البلوميتري و البالستي على تنمية بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً للاعبين كرة اليد : دراسة مقارنة، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ١٥، سبتمبر، ص. ١٩٧ - ٢٥٠
٨. أشرف محمد جمعة نعيم (٢٠١٧): تأثير استخدام الزعانف الأحادية على المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م. فراشة ناشئين، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٨، مارس، ص. ٥٥ - ٦٩
٩. أشرف محمد جمعة نعيم (٢٠١٩): تأثير بعض تدريبات القوة العضلية على المستوى الرقمي لسباحي الزعانف، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٣٥، يوليو، ص. ٥١ - ٦٤
١٠. إياد عبدالله حسن يوسف يوسف (٢٠١٨): أثر برنامج تدريبي مقترح على القدرات الحركية والمتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب بالوثب لأعلى لدى ناشئي كرة السلة وكرة اليد فى فلسطين، رسالة دكتوراه، الاردن، الجامعة الاردنية: كلية الدراسات العليا.
١١. أيمن محمد سمير رضوان إبراهيم، رفعت عبداللطيف مصطفى عياد (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز التدريب المعلق "T. R. X." على تحسين التصويب فى

- ضوء بعض المحددات البدنية والكينماتيكية لدى ناشئ كرة اليد، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٧، ص. ١ - ١٣
١٢. بلال محمد ذياب المساعدة (٢٠١٩): أثر استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، الاردن، جامعة مؤتة: كلية الدراسات العليا.
١٣. تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩): القدرة في الانشطة الرياضية، القاهرة.
١٤. تسنيم فواز عيادة حاملة (٢٠٢١): أثر برنامج تدريبي باستخدام الزعانف على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في سباحة الزحف على الظهر لدى طالبات كلية التربية الرياضية، الاردن، جامعة اليرموك: عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، رسالة ماجستير.
١٥. جبار علي جبار، صالح جويد هليل، حيدر شمخي جبار (٢٠١٤): علاقة سرعة الاقتراب بقيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب بالوثب الأمامي بكرة اليد، العراق، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٢، يوليو، ص. ١٨٧ - ٢٠٠
١٦. حسام السيد العربي محمد احمد (٢٠٠٦): التصويب كدالة لنتائج مباريات كرة اليد العالمية، جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد ١٢، يونيو، ص. ٩٥ - ١١٧
١٧. خالد أحمد عبد الحميد محمد (٢٠٠٧): العجز الثنائي كمؤشر لاستخدام تدريبات بليومترية لتنمية القدرة العضلية ومهارة التصويب لناشئ كرة اليد (١٦-١٨) سنة، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة: كلية التربية الرياضية
١٨. خالد حمودة وجلال كمال سالم (٢٠٠٨): الهجوم والدفاع في كرة اليد، شركة ماكس جروب.
١٩. خالد حموده، أشرف كامل (٢٠١٤): تعليم المبتدئين وتدريب الناشئين كرة اليد، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، دار الوفاء لندنيا للطباعة.
٢٠. خالد فتحي محمد يوسف، نجوى محمود عايد منصور (٢٠١٠): تأثير استخدام التدريب المركب على بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهاتي التصويب بالوثب العالي والحركة لدى ناشئات كرة اليد، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم:

المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية

الثالثة، المجلد ٤، مارس، ص. ١٢٩ - ١٤٩

٢١. زينب علي محمد علي (٢٠٠٧): فاعلية استخدام بعض الاجهزة التدريبية المساعدة على تنمية

الصفات البدنية الخاصة و بعض المدركات الحس - حركية و مستوى اداء

التصويب بالوثب في كرة اليد، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة

العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٨، مارس، ص. ٢٦٠ - ٣٠١

٢٢. سمر سليم قاسم المطارنة (٢٠١١): أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل

الخوف و تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين، رسالة ماجستير،

الاردن، الجامعة الاردنية: كلية الدراسات العليا.

٢٣. سمير عبد الله رزق (٢٠٠٣): الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، سلسلة كتب عالم السباحة،

عمان.

٢٤. ضرغام عبد السالم نعمة (٢٠١٤): علاقة الزمن ببعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمرحلة

النهوض لمهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد، جامعة ميسان: مجلة ميسان لعلوم

التربية البدنية، المجلد ٩، العدد ٩، ص. ١٤٤-١٥٨

٢٥. ضياء قاسم الخياط (٢٠٠١م): الهجوم بكرة اليد، ط٣، جامعة الموصل.

٢٦. طارق محمد ندا السيد، مجدي حسين محمود عامر، محمد أشرف محمد (٢٠٢١): فاعلية

استخدام أسلوب الإثراء على مستوى أداء سباحة الزعانف للمبتدئين، جامعة

الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين: مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد

٧٠، العدد ١٣٦، ديسمبر، ص. ١٩ - ٣٧

٢٧. طارق مهدي عطية (٢٠١٢): فاعلية استخدام الزعانف الاحادية والزوجية في تطوير بعض

القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين : دراسة مقارنة،

جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين: المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم

الرياضة، العدد ٦٥، مايو، ص. ٢٠٥ - ٢٣٣

٢٨. طلحة حسام الدين (١٩٩٤): الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة : دار

الفكر العربي

٢٩. عاصم أحمد ضيف الله الصرايرة (٢٠٢٠): أثر استخدام تمارين التوافق الحركي على تعلم

بعض المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير، الاردن،

جامعة مؤتة: كلية الدراسات العليا.

٣٠. عامر عبدالقادر الحرازنة (٢٠٠٩): أثر برنامج تدريبي متعدد الوسائط في تطوير مهارات الفريق الوطني للناشئين في سباحة الزعانف في الأردن، الاردن، جامعة عمان العربية: كلية الدراسات التربوية العليا، رسالة ماجستير.

٣١. عبدالرحمن إبراهيم عقل (٢٠١٨): تقييم النشاط الكهربائي للعضلات خلال أداء مهارة التصوير من الوثب عاليا في كرة اليد، جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير: مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ٩٨، ديسمبر، ص. ١٦٩ - ١٨٠

٣٢. عرين محمد البياضنة (٢٠١٩): أثر استخدام اسلوب الأكاديمية البريطانية للسباحة (ASA) على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة، رسالة ماجستير، الاردن، جامعة مؤتة: كلية الدراسات العليا.

٣٣. علياء حلمي عبدالرحمن حيدة (٢٠١٣): تأثير استخدام تدريبات الأثقال في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لـ ١٠٠م سباحة زعانف، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات: الرياضة - علوم وفنون، المجلد ٤٥، يونيو، ص. ٣٣ - ٦٥

٣٤. غازي محمد خير إبراهيم الكيلاني (٢٠٠٣): أثر استخدام ثلاثة أساليب تدريس على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد و رياضة السباحة، رسالة دكتوراه، الاردن، جامعة عمان العربية: كلية الدراسات التربوية العليا.

٣٥. قاسم حسن كاظم (٢٠١١): أثر التمرينات البدنية الخاصة وتمارين شبه المنافسة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتصويب البعيد من القفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد، رسالة دكتوراه، العراق - جامعة بابل: كلية التربية الرياضية.

٣٦. كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠٢م): رباعية كرة اليد الحديثة - الجزء الاول، الماهية والأبعاد التربوية، أسس القياس والتقويم، اللياقة البدنية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

٣٧. مجدي رمضان أبو عرام، أحمد عبده محمود أحمد الغضبان (٢٠٢٢): تأثير استخدام بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف، جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد ٤٣، يناير، ص. ١٥٥ - ١٦٩

٣٨. محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠م): كرة اليد (تعليم - تدريب - تكنيك)، القاهرة.
٣٩. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم التدريب الرياضي، ط٣ دار المعارف، القاهرة.
٤٠. محمد خالد حمودة (٢٠١٤م): الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهى للنشر والطباعة.
٤١. محمد خليل (٢٠١٠): التحليل البايوميكانيكي للقفز العمودي وعلاقته بدقة وسرعة التصويب لدى لاعبي كرة اليد، العراق، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ١١، ديسمبر، ص. ٥١١ - ٥٢٦
٤٢. محمد عذب حاجم، تامر صابر محمد صابر، وديع محمد المرسي عطية، شريف علي طه (٢٠٢١): التحليل الكيفي لمهارة التصويب من الوثب للمبتدئين في كرة اليد، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٤٢، يوليو، ص. ٢٠٧ - ٢١٩
٤٣. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٤): المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
٤٤. محمد فايز الدبابسه (٢٠١٤): أثر استخدام تقنية حديثة في تقديم تغذية راجعة فورية لتعليم المهارات الأساسية في السباحة و تخفيف درجة الخوف من الماء لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، رسالة دكتوراه، الاردن، الجامعة الاردنية: كلية الدراسات العليا.
٤٥. محمد فكري سيد أحمد (٢٠٠٦): تأثير استخدام التدريب بالانتقال لتنمية القدرة العضلية على بعض مكونات التركيب الجسمي و الاداء الحركي المنفرد لناشئي كرة اليد، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات: الرياضة - علوم وفنون، العدد ٢، المجلد ٢٥، يوليو، ص. ٣١ - ٦٤
٤٦. محمد فكري سيد أحمد (٢٠١٢): تأثير التدريب ذو الاتجاه الموحد والمتعدد على قوة ودقة التصويب بالوثب عاليا لناشئي كرة اليد، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات: الرياضة - علوم وفنون، المجلد ٤٢، يونيو، ص. ١١٩ - ١٤٢
٤٧. محمد قدري عبدالله بكري، أشرف عبدالسلام العباسي، محمد جودة محمد (٢٠٢٠): تأثير برنامج بدني وقائي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للاعبي سباحة الزعانف الأحادية "المونو"، جامعة بني سويف - كلية التربية الرياضية: مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد ٣، العدد ٦، سبتمبر، ص. ١٥٤ - ١٦٨

٤٨. محمد محمود محمد مصطفى (٢٠٠٤): فاعلية استخدام الزعانف على تحسن المستوى الرقمي

لسباحي الدولفن، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين: مجلة بحوث

التربية الرياضية، العدد ٦٤، المجلد ٢٧، إبريل، ص. ٨٧ - ١١١

٤٩. مصطفى سامي عميرة، محمد رفعت يس الخولي، أحمد محمد إبراهيم شويقة، أحمد محمد

عاطف الشبراوي (٢٠٢٠): تأثير التدريبات النوعية باستخدام الزعانف الأحادية

لتحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م. فراشة، جامعة كفر

الشيخ - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد ٢، ديسمبر،

ص. ١٠٦ - ١٣٧

٥٠. منى سعيد خليل الشاهد (٢٠٠٥): فاعلية استخدام الزعانف على تطوير مستوى الأداء

المهاري للطالبات في سباحتي الزحف على البطن و الظهر وبعض المتغيرات

البدنية، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية

الرياضية، العدد ٢١، الجزء ٢، ص. ١ - ٢٤

٥١. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤م): كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر

العربي، القاهرة.

٥٢. نجوى محمود عايد منصور (٢٠١٢): تأثير تدريبات السلم على تحسين بعض القدرات

التوافقية والمتغيرات البدنية والمهارية لناشئات كرة اليد، جامعة المنصورة - كلية

التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ١٨، مارس،

ص. ٢٦٦ - ٣٠٨

٥٣. نزار ماهر الصرايرة (٢٠١٣): أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحسين مستوى

المهارات الأساسية في السباحة لدى طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة،

رسالة ماجستير، الاردن، جامعة مؤتة: كلية علوم الرياضة.

٥٤. هاشم جاسم محمد المتروك (٢٠١٥): تأثير برنامج تعليمي لتعلم المهارات الأساسية في

السباحة للأطفال من ٦ - ٩ سنوات بدولة الكويت، جامعة الزقازيق - كلية التربية

الرياضية للبنين: مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٥٢، العدد ٩٨، أغسطس،

ص. ١٥٤ - ١٨٧

٥٥. هبة رضوان لبيب محمود (٢٠١٢): تأثير تدريبات القوة المركزية للجسم على بعض المتغيرات

البدنية ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب في كرة اليد، جامعة حلوان - كلية

التربية الرياضية للبنات: الرياضة - علوم وفنون، المجلد ٤٣، أكتوبر، ص. ١٥٧

١٧٨ -

٥٦. هدير سيد عبدالعظيم (٢٠١٢): أثر بعض التدريبات الأرضية والمائية على تحسن الدوران

والمستوى الرقمي في سباحة الزعانف الأحادية، جامعة حلوان - كلية التربية

الرياضية للبنات: الرياضة - علوم وفنون، المجلد ٤١، فبراير، ص. ٨٧ - ١٠٦

٥٧. هدير سيد عبدالعظيم (٢٠١٨): تأثير التدريب باستخدام السنوركل على تحسن مستوى الأداء

والمستوى الرقمي للبراعم في الزعانف المزدوجة BF، جامعة أسيوط - كلية التربية

الرياضية: مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٦، الجزء ٣، مارس،

ص. ٢٢٢ - ٢٦٨

٥٨. وديع ياسين محمد التكريتي، سعد نافع علي الدليمي، صباح متي فتح الله (٢٠١٠): العلاقة

بين بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلتي الطيران والتصويب بالقفز من الزاوية في

كرة اليد، العراق، جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية: مجلة القادسية لعلوم

التربية الرياضية، العدد ١، المجلد ١١، ديسمبر، ص. ٤٨١ - ٤٩٤

٥٩. وفاء عصام كامل سعدي (٢٠١٧): أثر برنامج تعليمي مقترح على منحنى التغير في تعلم

بعض مهارات السباحة الأساسية لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، رسالة

ماجستير، فلسطين، جامعة النجاح الوطنية: كلية الدراسات العليا.

٦٠. وفاء هلال حرز الله (٢٠٢٠): أثر برنامج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية على بعض مهارات

السباحة لدى طالبات جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، فلسطين، جامعة

النجاح الوطنية: كلية الدراسات العليا.

٦١. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١): الرياضات المائية - طرق تدريسها - أسس تدريبها - أساليب

تقويمها، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٦٢. وليد محمد حمد دغيم، محمد فاروق غازي (٢٠٢٣): تأثير التدريب المركب علي تحمل

القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرق السفلي ومستوي الإنجاز الرقمي لسباحي

الزعانف الأحادية، جامعة المنوفية - كلية التربية الرياضية: المجلة العلمية لعلوم

الرياضة بجامعة المنوفية، العدد ٤، يناير، ص. ١٠٩ - ١٣٠

٦٣. ياسمين وليد خطايبة (٢٠١٥): تأثير برنامج تدريبي مقترح على سباق سباحة الزعانف عند

طالبات كلية التربية الرياضية، الأردن، جامعة اليرموك: كلية التربية الرياضية،

رسالة ماجستير.

المراجع الأجنبية:

٦٤. **John Harmer, John (٢٠٠١):** Teaching Swimming and Water Safety, The Australian way. Kilpatrick & others, Champaign, Human Kinetics.
٦٥. **Primoz Pori (٢٠٠٥):** Bio chemical and - physiological change in hand ball players during a specific high intensity training programme. hefcol.
٦٦. **Reita Clanton, Mary Phyl Dwight (١٩٩٧):** Team Handball: Steps to Success, United States: Human Kinetics.
٦٧. **Taborsky (٢٠٠٧):** playing performance in team handball (summary descriptive analysis) Res Yearbook. ١٣
٦٨. **Marczinka Zoltán (١٩٩٣):** Playing Handball. Trió Budapest

شبكة المعلومات الدولية:

٦٩. <https://en.wikipedia.org/wiki/Finswimming>
٧٠. <https://www.cmas.org/>

ملخص البحث

تأثير برنامج لسباحة الزعانف الزوجية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد

يهدف البحث إلي التعرف علي "تأثير برنامج تعليمي لسباحة الزعانف الزوجية على مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد". وذلك من خلال التعرف على:

١. تأثير البرنامج المقترح على تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية وتعليم سباحة الزعانف الزوجية لناشئي كرة اليد.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي في مرحلة تطبيق البرنامج المقترح، مستخدمين القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث جميع لاعبي كرة اليد بنادي المستقبل الرياضي بمدينة دمياط الجديدة، مواليد (٢٠٠٤) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد، وعددهم (٢٥) لاعبا، للموسم الرياضي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢م).

عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المقيدين بالفريق للعينة الأساسية (المجموعة التجريبية) وعددهم (٨) لاعبين، من الذين لم يسبق لهم تعلم المهارات الأساسية في السباحة، بالإضافة إلى (٥) لاعبين للدراسة الاستطلاعية للضبط التجريبي لأدوات البحث، من الذين سبق لهم تعلم المهارات الأساسية في السباحة، ويوضح جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث.

كانت من أهم الاستنتاجات:

يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً وذو فاعلية مناسبة على تعليم بعض مهارات السباحة الأساسية لناشئي كرة اليد.

كانت من أهم التوصيات:

الإستفادة من البرنامج المقترح في تعلم بعض مهارات السباحة الأساسية.

Research Summary

The effect of a program for swimming with pair fins on the level of shooting skill by jumping high for junior handball players.

The research aims to identify "the effect of an educational program for swimming with pair fins on the performance level of the shooting skill by jumping high for handball players." This is by getting to know:

١. The effect of the proposed program on teaching some basic swimming skills and teaching double fins swimming for handball juniors.

Research Methodology:

The researchers used the semi-experimental approach in the implementation phase of the proposed program, using pre and post measurement for one experimental group.

research community:

The research community included all handball players at Al-Mustaqbal Sports Club in New Damietta, born in (٢٠٠٤) registered in the Egyptian Handball Federation, and their number is (٢٥) players, for the sports season (٢٠٢١/٢٠٢٢).

The research sample:

The two researchers chose the research sample by the intentional method from the players who are enrolled in the team for the main sample (the experimental group), and their number is (٨) players, who have not previously learned the basic skills in swimming, in addition to (٥) players for the exploratory study of the experimental control of the research tools, who have previously They learn the basic skills in swimming, and table (١) shows the description of the research community and sample.

Among the most important conclusions were:

The proposed program has a positive and appropriate effect on teaching some basic swimming skills for handball juniors.

Among the most important recommendations were:

Benefiting from the proposed program in learning some basic swimming skills.