تأثير برنامج تعليمي مقترح علي سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من 06 إلي 09 سنوات

د. قراطبي محمد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

تأثير برنامج تعليمي مقترح علي سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من 06 إلي 09 سنوات

- دراسة ميدانية أجريت على مستوى المركب الرياضي بالثانوية الرياضية درارية -

د. قراطبي محمد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3

ملخص:

إن تعليم السباحة وتدريب السباحين الناشئين تساهم فيها عدة عوامل التي يجب أن تتوفر وهي حوض الماء أو المسبح الثقة في النفس عند السباح الناشئ معلم ومدرب السباحة والأغذية الجيدة ويعد معلم ومدرب السباحة هو الركيزة الأساسية في عملية تعليم وتدريب السباحين الناشئين ومن أجل الارتقاء بمستوى السباحين الناشئين يجب أن تتوفر لدى مدرب السباحة لهاته الفئة العمرية الصغرى كفاءة مهنية وعلمية عالية وخبرات في مجال تخصصه.

وأيضا إجادة السباحة شرط أساسي ووسيلة للممارسة الرياضات المائية المختلفة، و حتى يتعلم الأطفال السباحة جيدا يجب وضع إستراتيجية تعلم واسعة بالإضافة إلى تخطيط برامج منظمة تنظيما جيدا في دروس تربوية تلاءم الخصائص البدنية للأطفال وتسمح لهم باكتساب ما أمكن من المهارات الحركية و المعرفية ولا تكتسب هذه الصفات إلا بفضل تكوين بدني ورياضي متنوع ومعمق ولا تأتى إلا بمرور على المراحل القاعدية الأساسية لتعلم السباحة، و خاصة بتأكيد على المرحلة الأولى المسماة الاعتياد على الوسط المائي، وانطلاقا من هنا نتمكن من بلوغ مرحلة تعلم أنواع السباحة الأربعة، و المعلم الجيد هو المعلم الذي يبذل قصار جهده حتى لا يمّر مرور الكرام على هذه المرحلة و يستغل مشروعه التربوي إلى أقصى حد.

يتمثل عملنا في دراسة تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم المهارات الأساسية للسباحة وسرعة تعلم السباحة الحرة في المرحلة العمرية من06 إلى 09 سنوات ثم القيام بالاختبارات لمعرفة مستوى التعلم الحركي الذي لحق إليه المتعلمين

الكلمات الدالية: *برنامج تعليمي، التعلم، المهارات الأساسية للسباحة الحرة.*

مقدمة وإشكالية البحث:

يتعلم الناشئ الصغير إن يسبح في عمر المدرسة حوالي 6 سنوات، ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات اكبر تدريجيا، مع بداية هدا العمر يعطى اهتمام اكبر لدقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من-10 13سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدى حتى يمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط و الحيوية في هذه الفترة التدريبية وقد وجد أن هناك العديد من السباحين الناشئين في العالم و الذين تتراوح أعمارهم بين 14-12 سنة يسبحون من40 إلى50 ميلا خلال معظم أسابيع السنة.

وفى هذه المرحلة فان التدريب سوف يتضمن مرتين يوميا و لمدة ستة أيام في الأسبوع، ومعظم هذه النوعية من التدريب تؤدى بسرعة اقل وليس هناك برنامج معين لكل مرحلة عمرية، وإنما ذلك يعتمد على الإمكانيات الفردية لكل سباح ناشئ والتي يحددها إحساس المدرب وخبرته فعندما يقوم المدرب بوضع برنامج ويشعر انه فوق قدرة السباح يجب عليه تعديله كما يجب أن تكون زيادة الحمل زيادة طفيفة ويتفق مع وجهة النظر السابقة ، "أبو العلا احمد " أستاذ السباحة والفسيولوجي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة سنة1997، حيث يرى أن هناك ارتباط وثيق بين المستويات الرياضية والعمر البيولوجي للرياضي باعتبار إن الإنسان يمر من الطفولة إلى الشيخوخة بمراحل نمو مختلفة ولكل مرحلة صفات وخصائص خاصة بها، وبرنامج الإعداد الجيد هو ذلك البرنامج الذي يتمشى مع مراحل النمو ويستفيد منها

وقد أجريت دراسات إحصائية شملت 500 سباح من أصحاب أفضل الأرقام القياسية في العالم من الولايات المتحدة الأمريكية واستراليا وأوروبا ومن بينهم مارك سيبتز وبارتون وجون نيروتبين أنهم لم يبدؤوا تدريبا السباحة قبل سن الثانية عشر وتحقيقا لسياسة استفادة البرنامج التدريبي من النمو البيولوجي للسباح وجد إن المرحلة السنية من13 - 15سنة للأولاد ومن11 - 14سنة للبنات تعتبر من أفضل المراحل لتدريب المهارات الحركية، ويزيد فيها مستوى القوة والتحمل إلى مرتين ونصف كما يمكن زيادة حمل التدريب إلى الضعف مما يؤدي إلى تقدم كبير في مستوى السباح.

وقد تحدد العمر المثالي لبدء تدريب السباحة بناء على نتائج هذه الدراسات للأولاد من10-13سنة وللبنات من9-12سنة حيث تحقق البنات الوصول للمستويات العليا ب2-3سنوات وذلك في سن14-15سنة بما يحقق أفضل المستويات للأولاد في سن16- 18سنة كما إن لمسافة السباق علاقة خاصة بعمر السباح حيث إن سباق ال 1500متر يبلغ متوسط أعمارهم اقل من سباح سرعة100و200متر، وبينما أيضا عمر تحقيق السنوات العليا تبعا لنوع السباحة ذاتها فسباحو الفراشة اكبر سنا بفارق2 - 3سنوات في المتوسط من سباحي 400 - 1500متر زحف والمتنوع،

إن عدم الاهتمام بوضع برنامج تعليمي مسطر له أهداف معينة ومبني على أسس علمية في تعليم السباحة بشكل عام وتعليم السباحة الحرة بالشكل الخاص في النوادي الجزائرية للناشئين وخاصة في المرحلة القاعدية عاد سلبا على سيرورة العملية التعليمية وبالتالي التأثير على مستوى التعلم الحركي السباحين،

و من خلال هذه الأطروحات يتبين لنا السؤال الذي يقول **ما مدى تأثير هدا البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وعلاقته بسرعة تعلم السباحة الحرة** .

والذي يبرز بدوره تساؤلات أخرى مهمة وهي كالتالي:

1) هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة.
2) هل يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرة.
3) هل توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدارين المجموعتين.
4) هل يمكن الكشف ببعض الاختبارات عن المستوى الذي وصل إليه السباحين الناشئين.

2- الفرضية العامة:

. يمكن اعتبار البرنامج التعليمي من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

2-1- الفرضيات الجزئية:

1) يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة
2) يؤثر البرنامج التعليمي على سرعة تعلم السباحة الحرة.
3) توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدار للمجموعة الضابطة.
4) الاختبارات الرياضية المستعملة يمكنها إثبات المستوى الذي وصل إليه الأطفال في السباحة الحرة

3- أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي لدى السباحين.
- دراسة الفروق الفردية بين فئتي المجموعة الضابطة والتجريبية لدى السباحين وبعض مؤشرات كفاءة الإنتقال بالعوم.
- تسليط الضوء على المعوقات التى تواجه تحقيق أهداف المدربين للهيئات المعنية.
- التعرف على أى الوسائل المتوفرة والوسائل الأكثر فعالية في تحسين عملية التدريب والمستوى الرقمي.
- بناء وحدة تدريبية مبرمجة خاصة بتطوير سرعة السباح في العودة من المنعرج.

*** الجانب التطبيقي:**

1- منهج الدراسة :

وبما أن موضوع بحثنا يتعلق بدراسة تأثير برنامج مقترح على سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة الحرة فنظرا لطبيعة الموضوع و الفرضيات المقترحة فان المنهج التجريبي هو الأنسب لذلك ، مع استعانة الباحث باستخدام المهج الوصفي لجمع معلومات من المدربين حول تأثير بعض البرامج التدريبية على سرعة الأداء الفني للمهارات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

إن طبيعة هذه الدراسة بوصفها مصنفة ضمن ميدان المعرفة الأساسية. يتطلب التدقيق في تشخيص طبيعة الظاهرة وما تشمله من خصائص فسيولوجية وتركيب في البرامج التدريبية والمستويات الرقمية وتباين المفاهيم في الشكل والمضمون هذا من جهة أخرى.وكون المشكلة متعددة الجوانب ولا ترتبط بعامل واحد فقط تعرض لها الباحثون من زوايا اختلفت فيها الرؤية ولهذا الغرض وللتأكد من فلسفة الباحث في تناول الموضوع وكذا التفسيرات المقترحة لإشكالية البحث كما أنها تساهم في أكبر عدد من المعطيات عند المبحوثين والتي قد يهملها أو يغفل عنها الباحث والتي تهدف إلى:

- التعرف على صدق وثبات الاختبارات.
- التأكد من سلامة تطبيق القياسات وفق الشروط المطلوبة وترتيب سير أدائها.
- تحديد الزمن والوسائل المناسبة لأجراء الاختبارات والقياسات والحصول على بيانات كل سباح وضمان صحتها.(منى أحمد عبد الحكيم1991-1990ص77)
- التعرف على الصعوبات والعراقيل المتوقعة أثناء القيام بالاختبارات والتنبؤ بالحلول لها مسبقا.
- مناقشة الرزنامة مع المدربين والمسؤولين في حالة وقوع تغييرفي مكان التدريب لتمهيد الطريق وضمان استمرارية البحث.

3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

من الضروري للباحث أن يقوم بمجموعة من الإجراءات التي تسمح له بضبط متغيرات الدراسة الأساسية ضبطا دقيقا والتي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة. ومتفاديا الخوض في شعبات الموضوع ومتاهاته، لذا كان لابد علينا اختيار المنهج المناسب لعملية الاستطلاع التي تصنف كركيزة أساسية لإنجاح البحث، وعلى هذا الأساس انتهج الباحث أسلوب المنهج الوصفي المبني على الدراسة التحليلية والمسحية للظاهرة.(عبد الرحمن مصطفى النصاري2001.ص102)،أثناء القيام بالاستطلاع حول المكان والمادة المختبرة. حيث قمنا ببناء استمارة إستبيانية واقتراح بعض الاختبارات تم توزيعها على كل من المدربين المعنيين وتعتبر بصفتها تقنية أساسية في تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث في الجانب التطبيقي طبعا بعد ترشيح هذه الإستمارة والاختبارات المقترحة للتصحيح والتصديق من طرف خبراء ومتخصصين في الميدان ، ففضلنا العمل على قياس متغيرات الحركة وكذا توزيع الاستبيان مبدئيا نوسع به تصورنا ونجيب من خلاله على التساؤلات التي تشغلنا. ثم تليها عملية جمع النتائج الخاصة باختبارات قياس السرعة تعلم السباحين وكان ذالك يوم16/05/10 وتم إعادة الاختبار على العينة بعد جمع الاستمارة الإستبيانية الموزعة على المدربين قصد تحديد الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية وفي نفس الوقت تحديد مجالات الدراسة .

4- كيفية اختيار العينة:

العينة الأولى: بعد الاعتماد على خاصية الوزن و الطول

تم اختيار البحث 20 سباحا من مجتمع البحث، حيث مثل 10 منهم المجموعة التجريبية و 10 الآخرين مجموعة ضابطة.

العينة الثانية: تم اختيار 15 مدرب للسباحة بالمدرسة بطريقة عشوائية قصد استطلاع أرائهم حول أهمية البرامج التدريبية و تأثيرها على سرعة الأداء الفني للمهارات في السباحة الحرة.

5- أدوات الدراسة:

تم الاعتماد على عدة اختبارات في السباحة و هي:

- اختبار التنفس المنتظم 10 مرات.
- اختبار الغوص.
- اختبار الانسياب.
- اختبار التنقل (سباحة حرة)
- طريقة حسابات القياسات المترية.

- عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

يوضح نتائج العينة رقم(01) تطور معدلات السرعة للمجموعة الضابطة.

العينة	الضابطة					
الاختبارات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	T المجدولة
	س	ع	س	ع		
سرعة رد الفعل للجدار	1.40	0.012	1.45	0.03	2.94	4.30
السرعة المتوسطة الانتقالية	1.49	0.017	1.67	0.02	12.85	4.30

تحليل الجدول رقم(01):من خلال الجدول رقم(01)تبين أن العينة رقم(01) للمجموعة الضابطة قد تحصل في الإختبارات الثلاثية للإختبار القبلي على متوسط حسابي لسرعة العودة من الجدار قدره 1.40(م/ثا)، وإنحراف معياري قدره(0.012).بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الإختبارات أثناء الإختبار البعدي(1.45 م/ثا) ، وإنحراف معياري قدره(0.03)،وبلغت قيمة (T) المحسوبة(2.49) في حين بلغت قيمة المجدولة (4.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجت حرية(02) وبالمقارنة نجد أن (T) المحسوبة أصغرمن المجدولة وهذا الفرق غير دال إحصائيا،وهذا مل يؤكد أن أفراد العينة لم يحققوا التطور المنتظر.أما بالنسبة لنتائج الإختبارات الخاصة بالإختبار القبلي للسرعة الانتقالية فقد تحصلنا على متوسط حسابي قدره 1.49(م/ثا)، وإنحراف معياري قدره (0.017)،بينما بلغ المتوسط

الحسابي لنفس الإختبارات في نتائج الاختبارات البعدية(1.67م/ثا)،وإنحراف معياري قدره(0.02) وتحصلنا عندها على (T) 12.85المحسوبة أكبر من (T) 4.30 المجدولة وهذا يعني الفارق دال إحصائيا وبالرغم من تدني متوسط السرعة الخاصة برد الفعل استطاع السباح تحقيق نتيجة أفضل في الاختبار البعدي لسرعة الانتقالية هذا يبقى في حدود ضعيفة ويمكن التنبؤ بأفضل نتيجة للسباح على أساس النتيجة المحصلة للسرعة الانتقالية إذا ما تمكن من تطوير سرعته في العودة من المنعرج.

جدول رقم(02):

يوضح نتائج العينة رقم(01) تطورا لمستويات الرقمية لمعدلات سرعة التعلم للمجموعة التجريبية:

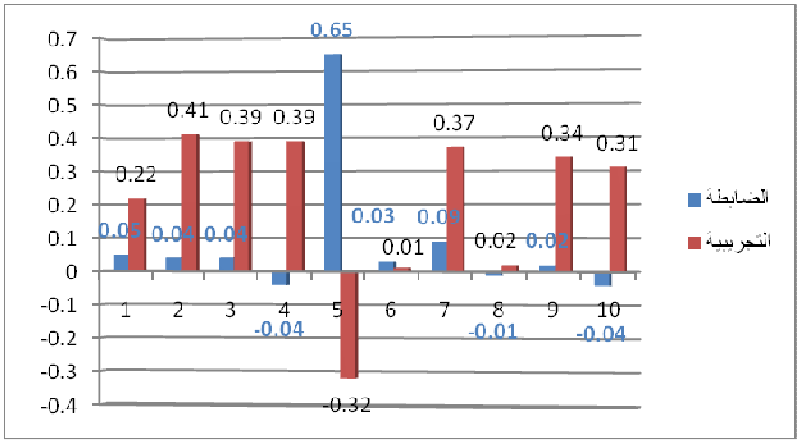
العينة	الضابطة					
الاختبارات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	T المجدولة
	س	ع	س	ع		
سرعة رد الفعل للجدار	1.47	0.07	1.69	0.01	5.5	4.30
السرعة المتوسطة الانتقالية	1.80	0.02	1.89	0.01	7.5	4.30

تحليل الجدول رقم(02):

من خلال الجدول رقم(02) تبين أن العينة رقم(01) للمجموعة الضابطة قد تحصل في نتنائج الإختبار القبلي على متوسط حسابي لسرعة العودة من الجدار قدره 1.47(م/ثا) وإنحراف معياري قدره(0.07). بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الإختبارات أثناء الإختبار البعدي(1.69 م/ثا) ، وإنحراف معياري قدره(0.01)،وبلغت قيمة (T) المحسوبة(5.50) في حين بلغت قيمة (T) المجدولة (4.30) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجت حرية(02) وبالمقارنة نجد (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة وهذا الفرق دال إحصائيا على وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي،ما يؤكد أن أفراد العينة الضابطة تمكنوا من تحقيق التطور المنتظر.

أما بالنسبة لنتائج الإختبارات الخاصة بالاختبار القبلي للسرعة الانتقالية فقد تحصلنا على متوسط حسابي قدره 1.80(م/ثا)، وإنحراف معياري قدره (0.02)،بينما بلغ المتوسط الحسابي لنفس الإختبارات في نتائج الاختبارات البعدية(1.89م/ثا)،وإنحراف معياري قدره(0.01) وتحصلنا عندها على (T) المحسوبة7.50 أكبر من (T) المجدولة4.30 وهذا يعني الفارق دال إحصائيا و هذا طبعا يرجع إلى تطور المستوى الرقمي للسرعة الخاصة برد الفعل أين استطاع السباح تحقيق نتيجة أفضل في الإختبار البعدي لسرعة الانتقالية هذا يبقى في حدود مرضية مقارنة بنتائج للمستوى السابق لفريق السباحين وهذا ما يسمح بالتنبؤ للوصول إلى أفضل مستوى رقمي مستقبلا.

المخطط البياني رقم(01): يمثل المدرج التكراري نتائج تطورات مقدارسرعة التعلم للسباحة للمجوعتين الضابطة والتجريبية.



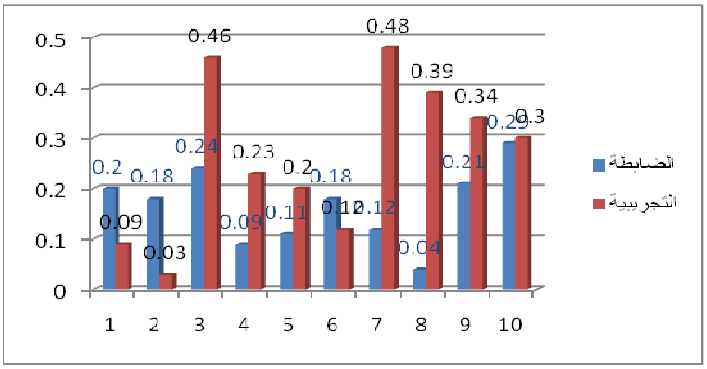
تحليل ومناقشة:

من خلال عرض النتائج بيانيا يتضح لنا أن الفرق معنوي وظاهر وأن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في إختبارات سرعة رد الفعل حيث تمكن سباحي رقم (01)و(02)و(03)و(04)و(07)و(09)و(10) حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي في المجموعة التجريبية يزيد عن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة ، وذلك لكونها خاضعة لبرنامج تدريبي يعمل على تطوير سرعة رد الفعل.

هنا يمكن القول أن المجموعة التجريبية قد تمكنت من تحقيق قفزة جيدة في المستوى الرقمي بالمقارنة مع المستوى السابق و سباحي المجموعة الضابطة.

- أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فنلاحظ أنها استقرت نسبيا.

المخطط البياني رقم(02): يمثل المدرج التكراري نتائج تطورات مقدار السرعة الانتقالية للمجوعتين الضابطة والتجريبية.



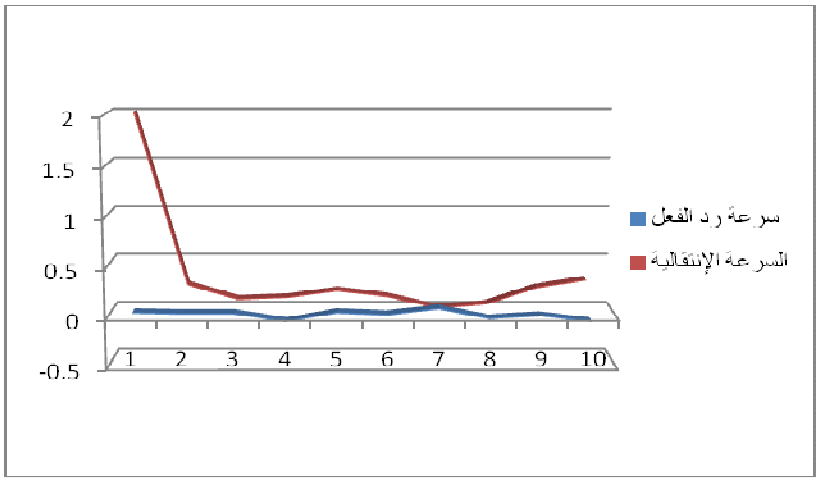
تحليل ومناقشة:

من خلال عرض النتائج بيانيا يتضح لنا أن الفرق معنوي وظاهر وأن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في اختبارات السرعة الإنتقالية حيث تمكن سباحي رقم (03)و(07)و(08)و(09) و(10)

من تحقيق اكبر قيمة بالمقارنة مع سباحي المجموعة الضابطة ومن هنا يتضح أن هناك علاقة ارتباط طردية بين سرعة رد الفعل و السرعة الإنتقالية،ويعزى ذلك الى أن قوة دفع الرجلين لها الأولوية في التأثير على السرعة الإنتقالية وهذا ما نسميه التأثير المباشر أي كلما كان الدفع سريع ذو تناسق وانسياب مع حركة الرجلين كلما كانت السرعة الإنتقالية أفضل.

المخطط البياني رقم(03):

يمثل المدرج التكراري علاقة ارتباط نتائج تطورات مقدارسرعة التعلم للمهارات وتأثيرها على السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة.



تحليل ومناقشة:

من خلال عرض النتائج بيانيا في ا لشكل رقم (21) تبين أنه لا يوجد ارتباط معنوي بين السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة بالرغم من نتائج بعض السباحين المتحصلين على تطور جيد في السرعة الإنتقالية و في نفس الوقت لم يحصلوا على قيم جيدة في سرعة رد الفعل أثناء استغلال قوة الدفع بالأرجل للعودة من الجدار وهوملاحظ عند السباح رقم(01) و(09) و(10).

هذا ما يجعل السباح لا يحقق مستوى رقمي جيد رغم أنه سريع في طور الحركة الإنتقالية، هنا تظهر نقاط ضعف السباح والتذبذب في استقرار قيم التناسب بين متغيرات الحركة والسبب يبقى في عدم توافق محاور التدريب المبرمجة مع مستويات وقدرات السباحين.

- **جدول النتائج النهائية :** يبين قيم (T) للدلالة الإحصائية عن مقادير تطور السرعة من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة الضابطة والتجريبية:

العينة	الضابطة					
الاختبارات	قبلي		بعدي		T المحسوبة	T المجدولة
	س	ع	س	ع		
سرعة رد الفعل للجدار	0.033	0.031	0.21	0.22	7.37	2.10
السرعة المتوسطة الانتقالية	0.16	0.22	0.29	0.10	5.00	2.10

تحليل الجدول رقم(04):

بهدف معرفة هل المستوى الرقمي أومقادير السرعة لكلا المجموعتين قد تقدمت في كل من الإختبارات،استخدم الباحث أيضا إختبارات (T) لإجاد معنوية الفروق بين الإختبارات القبلية و البعدية لكلا المجموعتين. أين توصلنا إلى نتيجة تبين أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية بعد تنفيذ النشاطات المقترحة ضمن البرنامج التدريبي المسطر حسب تصميم البحث على أفراد العينة التجريبية ،حيث وجدت قيمة (T =7.37) المحتسبة في إختبار السرعة العودة من الجدار(سرعة رد الفعل) لمسافة 5 متر أكبر من القيمة(T =2.10)المجدولة باحتمال خطأ0.05 ودرجة حرية 18 و،حيث وجدت قيمة (T =5.00) المحتسبة في إختبار السرعة الإنتقالية المقاسة لمسافة 50 متر أكبر من القيمة المجدولة (T =2.10) باحتمال خطأ0.05 ، ودرجة حرية 18 هذا يدل على أن مستوى السرعة الإنتقالية للمسافة المقاسة والسرعة الخاصة برد فعل السباح أثناء العودة من المنعرج تطور من جراء إستخدام هذه التمرينات المقترحة في البرنامج التدريبي المسطر وبشكل ملحوظ عند أفراد المجموعة التجريبية وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المسطر في الدراسة لتطوير السرعة ومسببات الحركة وأجهزة الجسم المختلفة بشكلها العام الذي أعطى مردود أحسن من نشاطاتالمخططة في البرنامج التدريبي المعتاد(العادي).

مقابلة النتائج بالفرضيات:

- الفرضية الأولى :

والتي تفترض بأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمجموعة التجريبية ا،ومن أجل أثباتها وجدنا أن للبرنامج المقترح أثر بشكل إيجابي على سرعة رد الفعل والأرقام الإحصائية تبين لنا ذلك .

- حيث في اختبار سرعة رد الفعل بالنسبة للمجموعة التجريبية وجدنا (08) أفراد من أصل (10) للعينة التجريبية لديهم قيم (T) المحسوبة تساوي أكبر من (T) الجد ولية ،وهذا يبين لنا وجود تحسن في المستوى الرقمي للأغلبية.

- الفرضية الثانية:

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية والتي تفترض بأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات فتحصلنا على (09) أفراد من أصل (10) للعينة التجريبية تحصلوا على قيم أشارت بأن كل قيم (T) المحسوبة أكبر من قيم (T) الجدولية ، وهنا يتبين أن النتائج دالة بشكل واضح على وجود فروق معنوية لتحسن المستوى.

- الفرضية الثالثة:

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة والتي تفترض بأنه توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدار للمجموعة الضابطة ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات فلم نتحصل على أي فرد من أصل (10) أفراد للعينة الضابطة تحصلوا على قيم أشارت بأن (T) المحسوبة أكبر من قيم (T) الجدولية ، و هذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية لتطورات المجموعة الضابطة وأما عن وجود فروق بين المتوسطات بمعدل (0.033) وتشتت (0.031) ،يقدر معدل الفروق بنسبة ضعيفة جدا وهنا تبين أن النتائج غير دالة إحصائيا بالرغم من وجود فروق في المتوسطات بشكل واضح.هكذا نستطيع القول أن هذه النتائج تأيد الفرضية

- الفرضية الرابعة:

- أما بالنسبة للفرضية الجزئية الرابعة والتي تفترض بأنه توجد فروق غير دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات السرعة الإنتقالية للمجموعة الضابطة ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات فتحصلنا على (07) افراد من أصل (10) أفراد للعينة الضابطة تحصلوا على قيم أشارت بأن (T) المحسوبة أكبر من قيم (T) الجدولية ،و بمعدل فروق بين المتوسطات(0.16) و تشتت (0.22) هنا تبين أن النتائج لها فروق دالة إحصائيا هكذا النتيجة لا تأيد الفرضية الجزئية الرابعة.أي تقبل هنا الفرض الصفري والذي يفترض بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متوسطات السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة .

- الفرضية العامة:

والتي تفترض بأنه توجد فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في متوسطات سرعة رد فعل السباح أثناء العودة من الجدار والسرعة الإنتقالية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ،ومن أجل أثباتها قمنا بتحليل البيانات الخاصة باختبارات السرعة والأرقام الإحصائية تبين:

1- تحصل كل من المجموعة الضابطة على مقدار تطور معدل سرعة رد الفعل لمسافة 5 أمتار مقدرة ب(0.033) مقارنة بمقدار تطور معدل سرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية لمسافة 5 أمتار مقدرة ب (0.21) ، وبقيمة (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة (النتائج موضحة في الجدول رقم (11)).

2- تحصل كل من المجموعة الضابطة على مقدار تطور معدل السرعة الإنتقالية لمسافة 50متر مقدرة ب(0.16) مقارنة مقدار تطور معدل السرعة الإنتقالية لمسافة 50متر للمجموعة التجريبية مقدرة ب (0.29) ، وبقيمة (T) المحسوبة أكبر من (T) المجدولة (النتائج موضحة في الجدول رقم (11)).

استنتاج عام:

بعد تحليل النتائج التي أسفرت عليها الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

-تطور في قيم اختبارات السرعة المحددة بالمسافة.جاء نتيجة التمارين المقترحة في البرنامج المسطر للبحث والتي ساهمت في تطوير مستوى الأداء والإنجاز.

- ساهم التكرار في الحركة الخاصة بالعودة من الجدار من خلال استعمال المسبح ذو المقاييس 25 متر(النصف أولمبية) في تطوير الحركة الموالية والممثلة بالسرعة الانتقالية عند تحقيق الداء الانسيابي الأفضل.

- تفوق المجموعة التجريبية في معدلات تطور السرعة والمستوى الرقمي نتيجة استعمال المسبح على الشكل العرضي والتفاصيل في الفروق بين المجموعات موضحة على الشكل التالي:

أولا: تبين أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين عينات البحث وأن أحسن فرق في المتوسط الحسابي حققته العينة التجريبية في اختبارات سرعة العودة من المنعرج (سرعة رد الفعل) ، هذا ما يعكس مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح للعينة التجريبية على المستوى الرقمي.

أما بالنسبة لاختبارات السرعة الانتقالية التي تربطها علاقة طردية بنتائج سرعة رد الفعل أعطت النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يفسر التطور في المستوى الرقمي وحاجة المدربين في نفس الوقت لمثل هته التصاميم والخطط التدريبية للوصول إلى تحقيق التقدم في النتائج و الأداء المطلوب.

ثانيا:بالرغم من الفرق في المتوسط الحسابي الذي حققته العينة الضابطة في اختبار سرعة العودة من المنعرج إلا أن هذا الفرق لم تكن له دلالة إحصائية مما يؤكد أن تطور أفراد العينة الضابطة في هذا الاختبار لم يكن كبير، هذا ما يفسر أن التمرينات المقترحة في البرنامج التدريبي لم تتطبق عليها.

أما بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية للعينة الضابطة لم نجد فروق معنوية لدى أفرد المجموعة التجريبية إلا في حالة واحدة كانت في حدود الصدفة تبين أن النتيجة التي تحصل عليها الفرد في إختبار السرعة الانتقالية ذو فارق معنوي جيد و النتيجة الخاصة بسرعة رد الفعل غير دالة إحصائيا وهته الحالة تكون شادة لا يقاس عليها في مثل هته الدراسات فعلى سبيل المثال لو شارك في بطولة المسافات القصيرة أو غيرها التي تنظم في المسابح النصف الأولمبية (25متر) التي ترتكز على سرعة العودة من المنعرج أكثر من سرعة الانتقال هنا يعطي مردود أضعف وكان بإمكانه الفوز . نستطيع القول أن الشريحة جيدة واستغلالها لم يكن جيد ويحدث هذا غالبا عندما يفتقر العمل في الميدان إلى خبراء في مجال علم الحركة. ونستطيع القول في نفس الوقت من زاوية أخرى أن بإمكان هذا السباح الوصول إلى ذروة المستوى الرقمي لو خضع إلى التدريب عن طريق التمارين الخاصة بتطوير سرعة المنعرج لكي يستفيد من الارتباط القائم بين الطورين الحركيين ويرتقي بمستوى عال مقارنة بنتائج الاختبارات السابقة .

ويستنتج الباحث من ذالك أن مستوى تطور السرعة الإنتقالية وخاصة سرعة العودة من المنعرج عند أفراد المجموعة التجريبية قد تطور بشكل كبير قياسا الى افراد المجموعة الضابطة وهذا يعني أن استخدام التمرينات أو النشاطات الخاصة بتطوير سرعة العودة من المنعرج(مسبح نصف أولمبي) تعطي نتيجة إيجابية حتمية لمقدار السرعة الإنتقالية أين تعطي علاقة ربط النتائج بتحديد المستوى الرقمي والذي يزيد من مردود السباحة بالجزائر لتتنافس على المستوى العالي.

وفي الختام تبين لنا جليا أن البيوميكانيك في مجال التدريب بأشكاله التنافسية وفي إطاره المعاصر يحمل مسؤولية البرمجة في المخطط التدريبي (إذ يحقق الإنسجام بين أطوار الحركة) وعلى هذا الأساس دراسة الخصائص الكينيماتيكية ضرورية، ومن البديهي أن التحليل الحركي في البيوميكانيك ليس مجرد موضوع يدرس الأجسام الميكانيكية فقط بل هو نظام يدرس جميع حركات الرياضي اثناء أدائه للتدريبات في كل المجالات. وهذا ما جعل ضرورة إنسجامه وملاءمته لمواضيع البحوث في السباحة.

وعلى هذا الأساس يجب التركيز بشكل كبير على التحليل الحركي أثناء التدريب لإدراك نقاط الضعف والقوة لدى السباحين التي تجعل من موقف البرنامج التدريبي في الموسم التدريبي ينعكس إيجابيا على نتائج المستوى الرقمي ليكرس سباحي ذو مستوى عالي و يلغي النشاط العشوائي الغير مبرمج علميا.

قائمة المراجع:

1- إبراهيم وزرماس- حسن الجباري: التربية الرياضة وجذورها الفلسفية – دار الأمل- إربد- الأردن 1987.

2- ابن منظور، لسان العرب، دار بيروت، المجلد الخامس.

3- أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية (أنجليزي- عربي- فرنسي) بيروت، مكتبة لبنان، 1978.

4- د.أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان، بيروت.

5- أسامة كامل راتب- أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل- دار الفكر العربي- القاهرة .

6- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط البدني الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

7- اليونسكو: الرياضة ومظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية- تعريب عبد الحميد سلامة- الدار العربي للكتاب طرابلس 1986.

8- د.أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1996.

9- د.أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع – سلسلة عالم المعرفة – المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب – الكويت العدد 216 سنة 1996.

10- باسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية والرياضية، جامعة الموصل- العراق، 1990.

11- تشارلز وبوتشر: أسس التربية البدنية ترجمة حسين معوض كمال صالح عبدو – الإنجلو مصرية – القاهرة 1964.

12- Bertrand badré , la mondialisation –a-t-elle une arme Ed- economioa – paris – 1996.

13- Facrou Kidiane, ousmane Kane, Elame Jackson, cheikh tiare : le mouvement du sport africain adopte un code d’étique revue olympique, 1999.