

## 7) تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من مستوى أداء السباحين

امير خرشي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الجزائر -3-

لقد شهدت السباحة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية، لذا اتسم التنافس بالسرعة و القوة، ولعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير القوة و السرعة بالأساليب العلمية الأخرى ومنها البرامج التدريبية، إرتئينا استخدام برنامج تدريبي وتبيين تأثيره على تنمية صفتي القوة و السرعة للرفع من المستوى الأدائي للسباح صنف أواسط (16-18 سنة).

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي على صفتي القوة و السرعة للرفع من المستوى السباحين (16-18 سنة).

فروض البحث :

للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفات القوة و السرعة دور في تنمية مستوى أداء السباح.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة السرعة.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وقد اشتملت عينة البحث على مجموعتين :

المجموعة التجريبية : نادي أولمبيك مدينة سطيف و يضم 18 سباح .

المجموعة الشاهدة : نادي الهضاب سطيف و يضم 18 سباح.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية ، كما تضمن الوسائل و الاختبارات الملائمة لصفتي القوة و السرعة

، وتصميم المنهج والوسائل الإحصائية. وتمت هذه الدراسة ما بين جانفي و أبريل 2017.

الاستنتاجات:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة الشاهدة.

التوصيات والاقتراحات

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة و السرعة بطريقة مدروسة علميا و متناسب وإمكانيات السباحين.

- التأكيد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ودورها في تطوير المستوى الأدائي في تحقيق النتائج الايجابية في السباحة.

يعتبر عمر (16-18 سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظرا للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها سباحوا هذا السن.

مقدمة:

أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، لذا فالرفع من المستوى البدني في السباحة يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير تنمية القدرات البدنية لكل رياضة.

ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للسباحين التي تحظى باهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي السرعة و القوة اللتان لا تظهر نتائجهما إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبانية وصلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين السباحين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة ، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة هاتين الصفتين لنبين مدى تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية (القوة و السرعة) للرفع من المستوى الأدائي للسباحين (16-18 سنة)، معتمدين على مجموعة من الخطوات في الدراسة

## 1- مشكلة البحث:

تعتبر السباحة واحدة من الأنشطة الرياضية العالمية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و النفسية ، لذا أتسمت السباحة الحديثة عند مختلف الفرق و المنتخبات العالمية بالسرعة و القوة في الأداء الفني الدقيق، وهذا راجع إلى اهتمام المدربين العالميين بالتكوين الجيد للسباحين خلال مرحلة الناشئين على مستوى مختلف الجوانب لتطوير جميع التقنيات التي لها فعالية كبيرة في المنافسات وفق مناهج علمية مدروسة.

وتعد السباحة من الرياضات الشائعة في الجزائر إلا أن مستوى الأداء لمختلف الفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بدول أخرى من حيث السرعة و القوة البدنية للسباحين الجزائريين وهذا النقص في القدرات البدنية له انعكاس سلبي على الجوانب المهارية و النفسية مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات الرسمية. وهذا راجع لعدم التكوين الجيد للسباحين خلال مراحل التكوين للفئات الشبانية و ذلك لعدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية في تطوير الصفات البدنية وكذا الجوانب المهارية خلال المراحل التكوينية لأن الأصناف الشبانية هي المصدر الأساسي لإخراج سباحين من الطراز العالي من حيث القدرات البدنية و المهارية و النفسية . ومن خلال مشاهدتنا للعديد من المنافسات المحلية لمختلف الرابطات الجزائرية و بالنسبة لفئات الناشئين لمسنا نقصا في المستوى البدني عند السباحين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات و التقنيات الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود السباح.

جل هذه المشاكل دفعتنا إلى طرح التساؤلات التالية:

➤ هل للبرنامج التدريبي في السباحة لتنمية صفتي القوة و السرعة أثر على المستوى أداء

السباحين؟

التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة القوة أثر على مستوى أداء السباحين؟
- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على مستوى أداء السباحين؟
- ✓ هل للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي القوة و السرعة أثر على المستوى الأدائي للسباحين؟
- ✓ أ/الفرضية العامة:
- للبرنامج التدريبي في السباحة لتنمية صفتي القوة و السرعة أثر على المستوى أداء السباحين
- ✓ ب/ الفرضيات الجزئية :
- ✓ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة.
- ✓ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي بالنسبة لصفة السرعة.

✓ - البرنامج التدريبي المقترح يؤثر بشكل فعال في تنمية صفة القوة و السرعة لدى السباحين.

3- أهداف البحث:

- 1- تصميم برنامج تدريبي بهدف تنمية كل من السرعة والقوة.
  - 2- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة للرفع من المستوى الأدائي للسباحين.
  - 3- معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة للرفع من مستوى اداء السباح.
  - 4- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفتي القوة و السرعة عند السباحين.
- 4- أهمية البحث:

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة والسرعة عند السباحين منذ الصغر .
- تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفتي القوة و السرعة عند السباحين.
- محاولة حل مشاكل نقص القدرات البدنية للسباحين.
- تحسيس المدربين بأهمية صفتي السرعة و القوة في التحضير البدني أثناء التدريب
- 5- أسباب اختيار الموضوع :
- سهولة الحصول على العينة (قرب الباحث من أفراد العينة).
- الميل الشخصي لهذا الموضوع.
- توفر المراجع في مثل هذه المواضيع.
- 6-تحديد مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي:

يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الحطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا.

التدريب الرياضي:

عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ و أسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخطئية و المعرفية لتحقيق مستوى عال من الإنجاز في النشاط الرياضي.<sup>(1)</sup>

القوة:

وهي قابلية العضلة أو مجموعة عضلية على توليد أقصى قوة و بسرعة معينة وفي موضع معين وفي اتجاه معين.

السرعة:

وهي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها

السباحة:

إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين وحركة الرأس.

- الدراسات السابقة والمشاهدة:

دراسة علا حسن حسين أبو العلا 2004م بعنوان: " برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد"

(1) د.أمر الله أحمد السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998، ص 03.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة واحدة اشتملت عينة البحث على 20 لاعبة اخترن بالطريقة العمدية من ناشئات كرة اليد.

وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من اللياقة البدنية الأداء المهاري الكفاءة البدنية بعض المتغيرات النفسية

وتمثلت نتائج الدراسة في كون البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً على جميع المتغيرات قيد البحث حيث وجدت فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي عند مستوى 0.05 لصالح القياس البعدي.

- الدراسة الثانية :

الأستاذ: عثمان عدنان البياتي ،جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية-2004-

العنوان: أثر تدريبات القوة باستخدام الانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط في بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الناشئين.

وتحددت مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

- هل يكون الاعتماد في التدريب لتطوير بعض أوجه القوة العضلية للاعبي كرة اليد الناشئين على الانقباض العضلي الثابت أم المتحرك أم المختلط ؟

- ما هي التغيرات الوظيفية المصاحبة لتدريبات القوة بالانقباضات العضلية والمتمثلة في هذا البحث (بعدد مرات التنفس والضغط والنبض)؟

- إن الباحث يريد الإجابة على هذه التساؤلات من خلال تجريب تدريبات القوة بالانقباض العضلي الثابت والمتحرك والمختلط. -الدراسة الثالثة:

للطالبة " سفيان محبة ، بلال بردع " -رسالة ليسانس-.

العنوان: اقتراح برنامج لتدريب السرعة لدى لاعبي كرة القدم (15-17 سنة)

التساؤلات :- هل البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية صفة السرعة لدى هذه الفئة؟

النتائج: - إن البرنامج التدريبي المقترح له الأثر الكبير في تحسين مردود اللاعبين خصوصاً صفة السرعة.

إن الدراسة الأولى أهتم الباحث فيها على نوع واحد من القوة وهو القوة المميزة السرعة، أما الدراسة الثانية فقد أعتمد الباحث في تنمية القوة على أوجه الانقباض العضلي فقط، أما الدراسة الثالثة فقد أعتمد فيها الباحث على دراسة وتنمية الصفات و عناصر اللياقة البدنية ككل، أما الدراسة الرابعة فقام الباحث على دراسة صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الثانوي، أما الدراسة الرابعة فتناول فيها الباحث صفة السرعة عند لاعبي كرة القدم سن(15-17) .

إن ما نلاحظه على هذه الدراسات السابقة أنها دراسات غير شاملة وإنما اقتصرت على بعض الجوانب، وعلى بعض الرياضات مما دفعنا إلى إجراء دراسة تبين أثر برنامج تدريبي على صفتي القوة و السرعة للرفع من المستوى الأدائي للسباحين.

- اجراءات البحث:

1- المنهج للتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2- مجتمع البحث وعينته:

المجموعة التجريبية : تضم 18 سباح من نادي المبيك سطيف.

المجموعة الشاهدة : تضم 18 سباح من نادي الهضاب سطيف.

مجالات البحث:

- المجال المكاني: لقد تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة في مسيح سطيف.
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي 2016/2017 في الفترة الواقعة ما بين (14-03-2016-15-05-2017).

#### أ- الاختبار الأول:

اختبار السرعة لمسافة 30 متر .

الهدف :

قياس السرعة لمسافة 30 متر.

الوسائل المستعملة :

- ملعب

- صفارة

- مقياتي (كرونومتر)

- بطاقة تسجيل

وصف الاختبار:

يقف السباح عند خط البداية لينطلق بأقصى سرعة عند سماع صافرة الانطلاق ليتوقف عند مسافة 30متر.

ب-الاختبار الثاني:

اختبار القوة .

الهدف: قياس القوة

الوسائل المستعملة:

-كرات طبية بوزن 3 كلغ.

- صفارة

- شريط قياس.

- أرضية مسطحة.

- بطاقة تسجيل.

وصف الاختبار:

باستخدام الأرضية المسطحة يتم تخطيط رواق طوله 20متر وعرضه 3متر .

يقوم السباح بقذف الكرة الطبية من بداية خط الرواق ، محاولا تسجيل أقصى مسافة ممكنة داخل الرواق.

التسجيل :

- تحسب أكبر مسافة التي قطعها الكرة الطبية داخل المر.

- تسجل أفضل محاولة من مجموع محاولتين. الأسس العلمية لاختبارات الدراسة:

#### ● صدق الاختبار:

اعتمد الباحث على طريقة آراء المحكمين "وهذه الطريقة تعتمد على عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين مشهود لهم بخبرة وتجربة كبيرين في المجال الذي وضع له الاختبار، حيث تؤخذ آرائهم ثم يعدل الاختبار على حسب توجيهاتهم، إن هذه الموافقة تعتبر دليلا على صدق الاختبار".<sup>13</sup>

<sup>13</sup> كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م، ص122.

ومن هذا المنطلق قام الباحث بعرض الاختبارات على لجنة من المحكمين عدد أفرادها (07)

• ثبات الاختبار:

ثبات الاختبار يعني أن تعطي الاختبارات نفس النتائج إذا ما أعيد الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، وعلى هذا الأساس استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل ثبات الاختبار، ولقد تم تطبيق الاختبار على 07 ناشئين من نفس الفريق حيث تم استبعادهم فيما بعد من عينة البحث وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني أسبوع واحد، وبعدها قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون لبيان نتائج الاختبارات وأظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباطية عالية في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يؤكد ثبات الاختبارات ونتائج الجدول رقم (07) توضح ذلك.

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		معامل الارتباط	القيمة الجدولية
		س	ع	س	ع		
الجري 30 م	ثانية	5.57	0.40	5.58	0.26	0.900	0.70
رمي الكرة الطيبة	متر	7.82	0.33	7.81	0.42	0.842	

الجدول (01)

نتائج معامل الارتباط بيرسون لثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

يتضح من الجدول (07) أن معامل الارتباط بين القياسين القبلي والبعدي لصفتي السرعة والرشاقة هو على التوالي (0.900، 0.842) وبالتالي فهو يقترب من +1 وهو أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (0.70) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (6) مما يدل على أن هناك ارتباط قوي وثبات تلك الاختبارات.

3- الدراسة الأساسية:

7-1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلي والتي اشتملت على الطول والوزن واختبار الجري 30م.

8- الدراسة الإحصائية: بعد تبويب البيانات في جداول قام الباحث بتحليل البيانات وتفسير نتائجها انطلاقاً من القوانين

الإحصائية التالية:

\* المتوسط الحسابي

\* الانحراف المعياري:

\* معامل الارتباط البسيط "كارل بيرسون".

\* اختبار الدلالة "ت" ستيودنت تستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي في كل عينة.

\* اختبار الدلالة "ت" ستيوذنت لمعرفة الفرق بين الاختبار البعدي والبعدي للعينتين وكذلك تستعمل في معرفة مدى التجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية.

9- نتائج البحث:

1-9 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لبعدي البحث الضابطة والتجريبية:

اختبار السرعة للمجموعة التجريبية

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	18	3.74	0.18	1.74	5	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	18	3.43	0.20			ذات دلالة إحصائية

الجدول رقم(2) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم (2) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للبعدي التجريبية للاختبار القبلي كان يساوي 3.74 ، والانحراف المعياري يساوي 0.18 ، كما يتضح لنا أيضا من خلاله أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس العينة يساوي 3.43 ، أما الانحراف المعياري هو 0.20 ، وبحساب ( T ) المحسوبة عند درجة الحرية أو مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 5 .

وبمقارنة ( T ) المحسوبة مع ( T ) الجدولية التي تساوي 1.74 نجد ان ( T ) المحسوبة أكبر من ( T ) الجدولية مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية.

اختبار القوة للمجموعة التجريبية

الجدول رقم(3) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الثالث (القوة) للمجموعة التجريبية بين الاختبار

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	18	9.42	1.13	1.74	2.72	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	18	10.51	1.24			ذات دلالة إحصائية

القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم(3) يتضح لنا ان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 9.42 ، والانحراف المعياري 1.13 ، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان يساوي 10.51 ، و الانحراف المعياري يساوي 1.24 ، وبعد تحديد ( T ) المحسوبة التي وجدناها تساوي 2.72 .

وبمقارنة ( T ) المحسوبة مع ( T ) الجدولية ( T ) و التي تساوي 1.74 عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن المحسوبة أكبر من ( T ) الجدولية ، ويعني ذلك أن النتائج المحصل عليها ذات دلالة إحصائية ، ما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة. اختبار السرعة للمجموعة الشاهدة

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	18	3.65	0.14	1.74	1.62	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	18	3.58	0.11			غير دالة إحصائية

الجدول رقم(4) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (السرعة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.

يوضح هذا الجدول مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة و الذي تحصلت فيه في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 3.65 ، وانحراف معياري قدره 0.14 ، في حين تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.58 ، وانحراف معياري مقدر بـ 0.11 في الاختبار البعدي . وبلغت قيمة ( T ) المحسوبة 1.62 ، وبمقارنتها مع القيمة ( T ) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 نجد أنها غير دالة إحصائية ، وهو ما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في السرعة. اختبار القوة للمجموعة الشاهدة

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
الاختبار القبلي	18	9.92	0.69	1.74	0.45	غير دالة إحصائية
الاختبار البعدي	18	10.03	0.71			غير دالة إحصائية

الجدول رقم(5) : الفروق الإحصائية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبار الأول (القوة) للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي و البعدي.

من خلال الجدول رقم (5) نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي يقدر بـ 9.92 أما بالنسبة للاختبار البعدي فيقدر المتوسط الحسابي بـ 10.03 ، فيما تقدر قيمة الانحراف المعياري بـ 0.69 بالنسبة للاختبار القبلي نو 0.71 بالنسبة للاختبار البعدي .

فمن خلال هذه النتائج تلاحظ وجود فرق طفيف جدا لا يكاد يمثل بالنسبة للاختبارات البعدية، وقد أكدت ذلك قيمة ( T ) المحسوبة المقدرة بـ 0.45 وهي قيمة غير دالة إحصائية لأنها اقل من ( T ) الجدولية عند مقارنتها عند مستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق كبيرة بين النتائج القبلية و البعدية في اختبار القوة. مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت اختبار السرعة واختبار القوة المستعملة مع المجموعتين التجريبية والشاهدة التي دونت في الجدول من (1) إلى (5).

سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء ما تطرق إليه العلماء والأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي لها

بالنسبة للمجموعة التجريبية ، و التي هي مدونة في الجدول رقم (2) بحيث أن المجموعة التجريبية تحصلت على نتيجة 3.74 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 3.43 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي ، ليحدث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية ( $1.74 < 5$ ) ، في حين تحصلت المجموعة الشاهدة في نفس الاختبار على نتيجة 3.65 كمتوسط حسابي في اختبار القبلي، ونتيجة 3.58 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، دون إحداث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية ( $1.74 > 1.62$ ) و المدونة في الجدول رقم (4) .

فهذه النتائج تفسر لنا أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة و المطبق على المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الشاهدة التي لم تخضع لهذا البرنامج .

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار القوة حيث كانت المجموعة التجريبية قد تحصلت على نتيجة 9.42 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ، ونتيجة 10.51 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي ، محدثة فروق معنوية دالة إحصائية لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية ( $1.74 < 2.72$ ) والمدونة في الجدول رقم (3) على عكس المجموعة الشاهدة التي تحصلت على نتيجة 9.92 كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة 10.03 كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي ، لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح (T) المحسوبة على (T) الجدولية ( $1.74 > 0.45$ )، والمدونة في الجدول رقم (5).

من خلال النتائج المتحصل عليها، و التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، عكس المجموعة الشاهدة في اختبار القوة ، تبرز أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة للرفع من المستوى الأدائي في السباحة .

الاستنتاجات:

بعد دراستنا لموضوع بحثنا توصلنا إلى النتائج الخاصة بالاختبارات ، حيث وجدنا تطابق ملموس بين النتائج والفرضيات المطروحة سابقا . انطلاقا من نتائج اختبار السرعة واختبار القوة، ومقارنتهما بالفرضيات ، وذلك استنادا إلى الأرقام المستنتجة من خلال حساب المتوسطات الحسابية ، وكذا الدلالات الإحصائية المتحصل عليها في الجداول (2) و(3) واللذين يبينون دلالة الفروق للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ، حيث بلغت قيمة (T) على التوالي ( (5) و (2.72) ، وبمقارنتها مع ( ) الجدولية نجد أنها معنوية وذات دلالة إحصائية وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية ظاهرة لصالح الاختبار البعدي .

أما النتائج المحصل عليها في نفس الاختبارات للمجموعة الشاهدة والمبينة في الجداول (4) و(5) و التي لم تحدث أي فروق معنوية دالة إحصائيا ،وهذا راجع لعدم إخضاعها للبرنامج التدريبي المقترح و التي عملت وفق طريقتها التدريبية المعتادة.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

من النتائج المحصل عليها في الجداول (2)،(3) والتي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائيا للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة والسرعة وهذا ما يتفق مع الدكتور بسيوني حيث يقول: " بأن للقوة دور في تحديد وضعيات الارتكاز والارتقاء " وهذا ما يحقق الفرضية الأولى ،وكذا مع الدكتور مفتي إبراهيم حماد الذي يقول: " بأن السرعة تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية " ،وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

ومن خلال ما سبق ذكره إن التحاليل الإحصائية قد بينت صدق الفرضيات الجزئية وهذا ما يعني صدق الفرضية العامة و المتمثلة في أن للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي السرعة و القوة أثر على المستوى الأدائي للسباحين (16-18 سنة).

المراجع:

- 1- إبراهيم عصمت مطاوع : أصول التربية ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،1995،
- 2- أبو العلاء عبد الفاتح : فسيولوجية التدريب . دار الفكر العربي . القاهرة 1994 ،
- 3- أبو علاء أحمد عبد الفتاح : فسيولوجية اللياقة البدنية . دار الفكر العربي .مصر، ص، 141.
- 4- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،1998،
- 5- ايلين وديع خرج : خبرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،مصر، 1994.
- 6- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة
- 7 تركي رابع : أصول العربية و التعليم ،دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1990 ، .
- 8- التكريتي وديع، العبيدي حسن : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتاب جامعة الموصل ،1996،
- 9- حامد عبد السلام زهران : دراسات علم نفس النمو ، عالم الكتاب ،ط1، القاهرة،1971،
- 10- حامي الصغار : أصول التدريب . دار الطباعة و النشر .بغداد 1988
- 11- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في التدريب . مطبعة دار الفكر .القاهرة .1980
- 12- زهير السريجي : أسس التربية البدنية ،سوريا ،1975،
- 13- سامي الصغار وآخرون : كرة القدم ،ج1،مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر ، جامعة بغداد ،1987،
- 14- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة 1982 ،
- 15- سعدية محمد بمادر : سيكولوجية المراهقة ، ط1 دار البحوث العلمية ، 1980
- 16- طلعت حسن عبد الرحيم : الأسس النفسية لنمو الإنسان ،ط2، دار القلم ، الكويت
- 17- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي و المتكامل بين النظرية و التطبيق .مركز الكتاب للنشر و التوزيع ،القاهرة،1999 .

المراجع الأجنبية

- 1-Claud Bayer: hand ball , la formation du joueur , vigot ,1978
- 2-BT HABIB DORNOFF -Martin: .l'education physique et sportive .OPU ALGER .1993
- 3-Manuel de l'education sportive .edition .vigot .Paris .
- 4-Horsky : Entraînement de foot ball . 1986
- 5- Dornhoref Martinhabil : l'education physique et sportive 1993
- 6-JUKAK MENOUIL : l'entrainement sportif .Paris 1983