

## " تأثير برنامج تدريبي باستخدام قناع التدريب على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لاعبي ١٠٠م صدر "

الباحث/يحيى أبو السعود سيد محمود

### مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بتطور فروع العلم فى كافة مجالاته بشكل يفوق التصور عن مثيلاته فى القرون السابقة وكان للمجال الرياضى نصيباً وافراً من هذا التطور ونتيجة للتطور وثورة المعلومات والنظريات الحديثة لوحظ انفراد وتميز هذا المجال بمعايير الإنجاز الزمنى وتحطيم الأرقام القياسية السابقة بشكل غير مسبق ، إلا أن التطور الملموس فى اساليب التدريب والذى يسهم فى رفع العديد من الجوانب البدنية وكذلك تحسين الأداء وقد مر بتطور ملموس مما كان له الأثر الفعال فى تحسين الأرقام و تعتبر رياضة السباحة إحدى الرياضات المائية وعصبها الأساسى من حيث إنها تمثل القدرة الذاتية للإنسان ، ان الوسط المائى يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل كوسط يدعو للشعور بالاسترخاء ، كما ان زيادة مقاومة الماء تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعبين من الجانب المهارى كما انها من الوسائل الهامة التى تتبع لزياده دوافع اللاعب نحو التقدم فى المستوى . ( ١٢ ) : (٢٥) (١:٥٣).

وتعد القدرات البدنيه بمثابة الاساس لنجاح عمليات التعلم وتحسين الاداء المهارى ، كما ان تطوير مستوى القدرات البدنيه تلعب دورا هاما فى تعلم و اكتساب المهاره الحركيه ، هذا بالاضافه الى انها اثبتت فاعليتها فى تقليل الزمن اللازم لتعلم المهاره الحركيه(٢٤).

ويذكر كلاً من "أشرف محمود(٢٠١٦)(٢)، كمال عبد الحميد ، محمد صبحي (٢٠٠٣)(١٤) " أن القدرات البدنية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة حيث ان الفرد لا يستطيع إتقان اى مهارة حركية في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة بالمهارة من حيث القوة والسرعة والزمن والايقاع المناسب لها . (٢:١١) (١٤ : ١٨٨) ويوضح " عماد الدين عبد الرازق(٢٠٠٥)(١٠) انه كلما ارتفعت درجة القدرات البدنية لدى المتعلم كلما ارتفع درجه مستوى ادائه المهارى وقلت اخطاء الاداء المهارى وتطورت درجه التوافق بين العضلات . (٧٠:١٠)

وتعتبر حركات السباحة بمختلف أنواعها ضمن تلك المهارات أو الحركات التي يتطلب أدائها اكتساب قدرة توافقية جيدة من قبل اللاعب لتستطيع أداء أجزاء أو حركات تلك المهارة بتوافق عالي والتي يمكن الوصول إليها بمساعدة الوسائل التعليمية المختلفة واستخدام التمارين الخاصة بالتوافق وتطوير قدرة اللاعب على أداء أكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد ، فأداء مهارة السباحة بأي نوع من أنواعها الأربعة ( الحرة ، الصدر ، الظهر ، الفراشة ) يتطلب من اللاعب

تحريك كل من الرأس والذراعين والرجلين معا" في وقت واحد وبتجاهات أو مسارات حركية مختلفة حسب نوع السباحة مما يتطلب مستوى جيد من التوافق الحركي (عصبي - عضلي) الذي يمكن اكتسابه وتطويره عن طريق التركيز على استخدام التمارين المساعدة العامة والخاصة باعتبارها جزء مهم من الوسائل التعليمية التي يعبر عنها بأنها "وسائل الاتصال المباشر التي تساعد اللاعب على اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات والأساليب. (١٨ : ١٨)

حيث تعد طريقة سباحة الصدر واحدة من ابطأ طرق السباحة حيث يعود ذلك الى وضع الجسم الذي يتغير من الوضع الافقى الى الوضع المائل مما يزيد من المقاومة التي تعيق انسيابية الجسم ويتطلب ذلك جهد اكبر للتغلب على تلك المقاومات ومما لاشك فيه ان الجهد المبذول يتطلب اختيار برنامج تدريبي منظم لانه يساعد السباح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية ( ١ : ٦٨)

وعملية التنفس أمر ضروري لأي نشاط بدني، ومع ذلك فإننا نولي اهتماما ضئيلا لذلك. ومن هنا يأتي دور قناع التدريب فانثوم، فهو يضع تركيزك على تنفسك عن طريق مقاومة الهواء أثناء التدريب. مما يجعل من الصعب الحصول على الرئتين مليئة بالهواء ويقوي عضلات التنفس الخاص بك مما يزيد من أدائك عند التدريب أو التنافس دون قناع. (٢٤)

وتُعرف هذه الأقنعة بأسماء متعدّدة؛ منها أقنعة التمرين، وأقنعة التنفس، وأقنعة نقص الأوكسجين Hypoxia Masks ، وأقنعة محاكاة المرتفعات High Altitude Simulation Mask، وأقنعة الارتفاع Altitude Mask. وتعدُّ هذه الأقنعة منتجًا حديثًا نسبيًا، وقد صُمِّمت لتقليد ومحاكاة تأثير الارتفاع عن مستوى سطح البحر عبر تقييد تدفق الهواء إلى رئتي مرتدي القناع والحدّ منه، إذ يعتقد بعضٌ من الناس أنّ هذا التأثير مفيدٌ لتعزيز عضلات الجهاز التنفسي وخلق حالةٍ من نقص الأوكسجين في الدم Hypoxemia بغية تحقيق الهدف النهائي المتمثّل في تحسين الأداء الرياضي (٢٤)

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية في مجال السباحة واستطلاع رأى الخبراء في مجال تدريب رياضة السباحة وما توصل اليه الباحث وفي حدود علم الباحث ندرة الدراسات التي تناولة اسلوب التدريب باستخدام قناع التدريب على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والرقمية لسباحة ١٠٠ متر صدر .

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لرياضة السباحة لاحظ أنه لم يستخدم اي أسلوب من أساليب التدريب باستخدام قناع التدريب على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعب السباحة وكذلك عدم قدرة السباح في اخذ الوقت الكافي في عملية الاستشفاء الكاملة بين السباقات وهذا ما دفع الباحث في استخدام قناع التدريب كأسلوب جديد في تدريب لاعبي سباحة ١٠٠ متر صدر.

#### • أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالى الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام قناع التدريب ( MASK TRINING) ومعرفة تاثيره على كلا من :
- ١- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى سباحى ١٠٠ متر صدر .
  - ٢- المستوى الرقمي لسباحى ١٠٠ متر صدر .

#### • فروض البحث:

- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### • مصطلحات البحث الاجرائية:

##### القدرات البدنية :

سرعه وكفاءه تعلم المهارات الاساسيه ثم استخدامها الاستخدام الامثل باقل قدر من الجهد وبالسرعه المناسبه فى الوقت الصحيح والمكان المحدد مع امكانيه الربط بين تلك المهارات (١٤ : ٥٥) .

##### قناع التدريب

عرف هذه الأقنعة بأسماء متعدّدة منها أقنعة التميرين، وأقنعة التنفس، وأقنعة نقص الأوكسجين Hypoxia Masks، وهى اقنعة توضع على الانف بها فتحات لتحكم فى نسبة الاكسجين التى يستنشقه اللاعب اثناء التدريب . (٢٤)

#### إجراءات البحث:

##### ١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث

##### ٢- مجالات البحث :

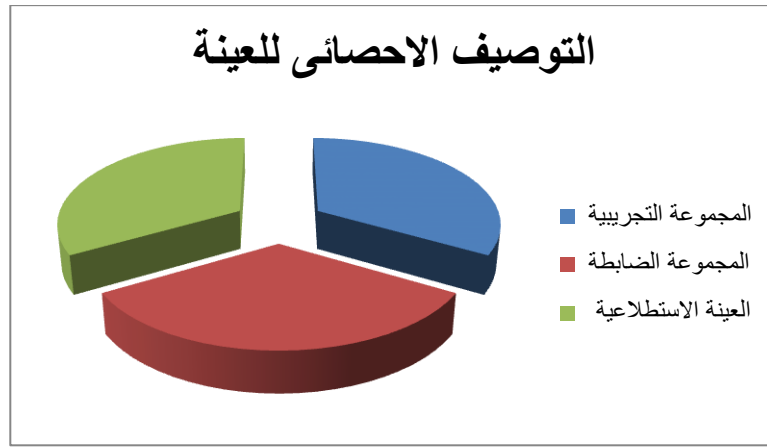
- أ- المجال الزمني : العام الجامعي ( ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م) الفصل الدراسي الأول .
- ب- المجال المكاني : حمام السباحة نادى الاقصر الرياضى
- ت- المجال البشري : فريق نادى الاقصر الرياضى

### ٣- مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث من لاعبين نادى الاقصر الرياضى لسباحة ١٠٠م صدر.

### ٤- عينة البحث :

تم اختيار لاعبين لاعبين نادى الاقصر الرياضى لسباحة ١٠٠م صدر بالطريقة العمدية كالمجتمع الكلى البالغ عددهم (٥٢) لاعب وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية (٤٠) لاعب تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب ويطبق عليهم البرنامج التدريبي لسباحة ١٠٠م باستخدام قناع التدريب ، والأخرى ضابطة والبالغ عددهم (٢٠) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادى كما تم اختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٢) لاعب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الاساسية .



### شكل ( ١ ) التوصيف الاحصائى لعينة البحث

- تجانس مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

تم حساب التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية (التجريبية- الضابطة) في (القياسات الأنثروبومترية (الطول - الوزن - السن) - ( بعض القدرات البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠م صدر) والمستوي الرقمي لاعبي سباحة ١٠٠م صدر) و الجداول التالية توضح ذلك الجدول ( ١ )

### جدول ( ١ )

تجانس مجموعتي البحث فى المتغيرات الأساسية ن = ٤٠

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	٩.٥٨	٩.٨٠	٠.٧١	٠.٨٤	٠.٥٢-
٢	الطول	سم	١٣٤.١٠	١٣٤	٤.٨٨	٠.٣٣	٠.٠٦-
٣	الوزن	سم	٣٠.٢٨	٣٠.٥٠	٦.٨٨	٠.١١	٠.٥٨-

٤	الدوائر المرقمه	ث	٤.٩٨	٤.٨١	٠.٦٣	٠.٧٧	٠.٢٠
٥	ثني الجذع من الوقوف	سم	٤.٨٨	٥	١.٠٩	٠.٢٤	٠.٤٣
٦	الجري المكوكي	ث	٩.٥٢	٩.٤٦	٠.٨٧	٠.٠٥	٠.٥٩
٧	الوثب العريض	م	١.٢٧	١.٢٠	٠.١٨	٠.٧٧	٠.٧١
٨	الثبات في وضع الطفو	ث	١٠.٦٢	١٠.٥٥	٠.٧١	٠.٢٤	٠.٧٥
٩	سباحة ١٠٠ م صدر	ث	٧٦.٤٥	٧٦.٥٠	٠.٨٨	٠.٠٨	٠.٦٢

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للمجموعتي البحث تراوحت ما بين (-٠.٢٤ إلى ٠.٨٤) مما يدل على أن القياسات قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء تقترب من الصفر

#### ادوات البحث :

اولا : استمارة القدرات البدنية البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠ م صدر والاختبارات التي تقيسها :

تم تحديد القدرات البدنية لسباحة ١٠٠ م صدر وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (٤)، (٧)، (١٢)، (١٥)، (١٦)، (٢٠) كما تم تحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (١)، (١٤)، حيث تم وضعها في استمارة وعرضها على خبراء في مجال تدريب السباحة لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠ م صدر والاختبارات الخاصة بها .

#### جدول (٢)

استطلاع راي الخبراء لتحديد القدرات البدنية البدنية ن = ١٠		
النسبة المئوية	التكرار	القدرات البدنية البدنية
١٠٠%	١٠	التوافق
٩٠%	٩	المرونة
١٠٠%	١٠	الرشاقة
١٠٠%	١٠	القوة المميزة بالسرعة
٩٠%	٩	التوازن

ارتض الباحث نسبة إتفاق الخبراء ٩٠ % حيث اتفق الخبراء علي القدرات البدنية (التوافق- المرونة - الرشاقة -القوة المميزة بالسرعة- التوازن ) و التي قد تكون لها تأثير علي نتائج تجربة البحث.

### جدول (٣)

#### استطلاع رأى الخبراء

لتحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الحركية ن = ١٠

النسبة المئوية	التكرار	الاختبار	القدرات البدنية
*%٥٠	٥	الوثب بالحبل	التوافق
%١٠٠	١٠	الدوائر المرقمه	
%٩٠	٩	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
*%٤٠	٤	القبة	
%١٠٠	١٠	الجري المكوكي	الرشاقة
*%٣٠	٣	الجري الزجراجي	
*%٤٠	٤	رمي الكرة من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
%٩٠	٩	الوثب العريض	
%١٠٠	١٠	الثبات في وضع الطفو	التوازن
* %٤٠	٤	الثبات في الميزان العالى	

\* الاختبار الغير مقبول بنسبة اقل من ٩٠ %

ارتض الباحث نسبة إتفاق الخبراء ٩٠ % حيث اتفق الخبراء علي الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (التوافق- المرونة - الرشاقة -القوة المميزة بالسرعة- التوازن ) و التي قد تكون لها تأثير علي نتائج تجربة البحث ، وتم حساب ثبات الاختبارات بحساب معامل الارتباط للاختبارات القدرات البدنية بطريقة اعادة الاختبار كما يوضح جدول (٤)

جدول رقم (٤)  
معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات  
القدرات البدنية البدنية الخاصة بسباحة ١٠٠م صدر (ن=٢٠)

معامل الارتباط	معامل الارتباط	تطبيق أول		تطبيق ثاني		الاختبار	القدرات البدنية البدنية
		س	ع±	س	ع±		
*١.٠٠	٠.٠٠	١.٢٤	٤.٩٠	١.٢٤	٤.٩٠	الدوائر المرقمه	التوافق
*١.٠٠	٠.٠٠	٠.٦١	٣.٥٨	٠.٦١	٣.٥٨	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
*١.٠٠	٠.٠٠	٠.٨٨	٦.٤٥	٠.٨٨	٦.٤٥	الجري المكوكي	الرشاقة
*١.٠٠	٠.٠٠	٥.٤١	١١١.٨٠	٠.٥٢	١.٧٠	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
*١.٠٠	٠.٠٠	٢.٧٢	١٣.٤٥	٢.٧٢	١٣.٤٥	الثبات في وضع الطفو	التوازن

معامل الارتباط عند مستوى  $0.05 = 0.09$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية كما أن معامل ارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغ (١.٠٠) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

وتم حساب صدق الاختبارات بحساب المقارنة الطرفية بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى للاختبارات القدرات البدنية البدنية الخاصة بسباحة الصدر كما يوضح جدول (٥)

جدول رقم (٥)  
المقارنة الطرفية بين الارباعي الاعلى والارباعي الادنى  
للاختبارات القدرات البدنية الخاصة بسباحة ١٠٠م (ن=٢٠)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباعي الادنى ن = ٥		الارباعي الاعلى ن = ٥		الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
٠.٨٦	*٤.٨١	٢.٧٠	٠.٠٠	٤.٠٠	١.٢٥	٦.٧٠	الدوائر المرقمه	التوافق
٠.٩٤	*٧.٤٨	١.٤٠	٠.٠٠	٣.٠٠	٠.٤٢	٤.٤٠	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٩٥	*٨.٥٢	١.٠٧	٠.٢٧	٥.٥٢	٠.٢٤	٦.٥٩	الجري المكوكي	الرشاقة
٠.٩٧	*١٠.٦١	١.٣٠	٠.٠٠	١.٥٠	٠.٢٧	٢.٨٠	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٢	*٢.٤٤	٣.٦٢	٠.٥٢	١٦.٤١	٤.١٦	٢٠.٠٣	الثبات في وضع الطفو	التوازن

- دال عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت الجدولية  $٢.٣١ = ٠.٠٥$  يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية وتراوح قيمة الصدق بين (٠.٨٢ - ٠.٩٧) مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

الأجهزة المستخدمة في البحث: جهاز رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن- ساعة إيقاف .

### ثالثاً .برنامج التدریبى المقترح:

لتصميم برنامج تدريبي باستخدام القناع التدريبي ، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المتاحة مثل : "جمال شاكر(٢٠٠٧)(٣)، عمرو مصبح (٢٠١٣)(١١) و هبه عبد العظيم حسن(٢٠٠٥)(١٩) وكذلك استطلاع رأى الخبراء (ملحق ١) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي على المراحل التدريبية وهى شهرين وعدد (٢) الوحدات التدريبية فى الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية(٩٠) ق ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة ، وأشار الخبراء بحدائة البرنامج وقابليته للتنفيذ ، .

### هدف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام قناع التدريب الى تنمية بعض القدرات البدنية وتحسين مستوى الرقمى لسباحة ١٠٠م صدر، قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترحة



### اسس وضع البرنامج المقترح :

قبل وضع البرنامج يجب مراعاة :

- ١- ملائمة المحتوى للمرحلة السنوية
- ٢- مراعاة الفروق الفردية
- ٣- مراعاة الدقة في اداء التمرينات
- ٤- التدرج في سرعة التمرين لتجنب الاصابات
- ٥- وجود عنصر التشويق في محتوى البرنامج

**الدراسة الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/١/٢ إلى ٢٠٢١/١/٩ بهدف التعرف على تحديد مكان مناسب لتطبيق البرنامج- تحديد الزي الرياضي لأداء البرنامج - التأكد من التوصيلات الكهربائية لاستخدام شاشة العرض وجهاز الكاسيت للموسيقى-تحديد الفترة الزمنية للدرس وعدد التمرين أسبوعياً - وتم تحديد فترة ٩٠ دقيقة لتنفيذ الوحد التدريبية على مدار (١٠) أسابيع.

### التجربة الأساسية تم تنفيذ التجربة الأساسية على ثلاث خطوات

- **الخطوة الأولى:** تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأتية (الطول-الوزن-السن-القدرات البدنية البدنية الخاصة بسباحة الصدر- مستوى الأداء المهارى لسباحة ١٠٠م) وذلك في الفترة من ٢٠٢١/١/١٤ إلى ٢٠٢١/١/١٥.
- **الخطوة الثانية:** قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٠٢١/١/١٦ إلى ٢٠٢١/٢/٢٨

### • الخطوة الثالثة وتشتمل على القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٣/٤ إلى ٣/٧ / ٢٠٢١م

**ثامنا المعالجات الإحصائية:** تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية: المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. النسبة المئوية. معامل الالتواء. معامل التفلطح. اختبار "ت" الفروق. اختبار "ت"

**عرض ومناقشة نتائج البحث:** سيقوم الباحث بعرض ومناقشة نتائج البحث في ضوء الفروض

أولاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الأول

ونصه " توجد فروض دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ".

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية  
في القدرات البدنية البدنية  
(ن = ٢٠ = ٢٠)

نسبة الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س-	ع±	س-		
٣٠	٣.٦١	٠.٦٥	١.٠٩	٢.٩٥	٠.٩١	٣.٦٠	الدوائر المرقمه	التوافق
٤٩.١	٤.٥١	٢.٠٥	٢.١٥	٦.١٧	١.٨٤	٤.١٢	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٢٦.٩	٤.٨٦	١.٠٢	٠.٧٥	٤.٢٠	١٣.٢	٥.٢٢	الجري المكوكي	الرشاقة
٢٩.٢	٦.٥٣	٠.١٨	٠.٦٤	٢.٦٣	١.٦٥	٢.٤٥	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
٢٧.٧	٤.٣٧	١.٢١	١.٨١	١١.٦٦	٢.٣٩	١٠.٤٥	الثبات في وضع الطفو	التوازن

"ت" الدالة عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٦) ان تراوحت قيمة ت في اختبارات القدرات البدنية بين (٢٦.٩ : ٤٩.١) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية ، مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية ونسبة التحسن في نتائج الاختبارات البدنية تتراوح بين (٢٦.٩ : ٤٩.١ %)

ويعزو الباحث ذلك التفوق إلى إن استخدام وتطبيق وتكرار التدريبات بأستخدام القناع التدريبي والتي ركزت على تطوير القدرات البدنية البدنية مثل التوافق والمرونة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن والأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد لاعبين المجموعة التجريبية في تعلم واكتساب التوافق الحركي لسباحة ١٠٠م صدر

ويشير كلا من Henryk Stanistaw (٢٠٠٥) (٢٣) و " كمال عبد الحميد ومحمد صبحي (٢٠٠٣) (١٤) ارتباط القدرات البدنية البدنية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث نجد الفرد الرياضي يود المستوى العال من القدرات البدنية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الاداء المهاري (١٤ : ١٨٧) (٢٣ : ٢٥٥)

ويؤكد كلا من " جروسر Grosser M (٢٠٠٨) (٢١) و " walf , d. (٢٠٠٨) (٢٣) ان للقدرات البدنية تأثير ايجابي على سرعه تعلم واتقان المهارات الحركيه المركبه والمعقد و لها دور هام في تعلم واتقان المهارات الحركيه وفي حاله افتقار المبتدء للقدرات البدنية نجد انه لايستطيع اداء المهاره بالشكل الصحيح ووجود العديد من الاخطاء الفنيه . (٢١ : ٧٦) (٢٣ : ٤٧)

كما ان هذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة التى قام بها كل من "عمر أحمد مصلح ٢٠١٣ م (١١) و هبه عبد العظيم حسن ٢٠٠٥ م (٩٧) حيث توصلوا الى ان للقدرات البدنية تأثير ايجابى على تعليم وتطوير المستوى المهارى

عرض ومناقشة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعدين للمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية".

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى اداء سباحة ١٠٠ م صدر (ن = ٢٠ = ٢٠)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفروق
	ع±	س-	ع±	س-			
زمن للأداء	٤.١٥	٧٦.٠٥	٣.٤٥	٦٤.٦٠	١١.٤٥	٣.٤٧	١٥.٠٥

"ت" الدالة عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٧) انه بلغت قيمة ت فى مستوى زمن الاداء المهارى لسباحة ١٠٠ م صدر (٣.٤٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ونسبة التحسن بلغت (١٥.٠٥) فى المستوى الرقمى لسباحة ١٠٠ م صدر

ويعزو الباحث ذلك التفوق إلى إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام القانع التدريبي والتي ادى الى تطوير القدرات البدنية البدنية قيد البحث وبالتالي ادى الى تطوير فى الأداء و ساعد لاعبين المجموعة التجريبية في تعلم واكتساب التوافق الحركي ادى الى سرعة فى اداء سباحة الصدر لسباحة ١٠٠ م صدر

ويرى "ابو العلا احمد (٢٠٠٣) انه مما لاشك فية ان الجهد المبذول يتطلب اختيار برنامج تدريبي منظم لانه يساعد السباح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية(١: ٦٨)

ويشير كلا من " خالد حشوش (٢٠١١) (٤) ، " على ذكى (٢٠٠٢) (٨) يتحقق مستوى متطور من الاداء المهارى بالتدريب المنظم والمخطط جيدا يعتبر من الدعائم الرئيسية التى تعمل على حدوث تغييرات وظيفية وبدنية ومهارية ونفسية تودى الى رفع مستوى اللاعب والوصول الى

المستويات الرياضية العالية . والتدريب بنقص الاكسجين أحد طرق التدريب الحديثة لرفع مستوى الاداء وتدريبات الهيبو كسيك هي اداء لتدريبات اثناء تعرض الانسجة لنقص الاكسجين من خلال تقليل عدد مرات التنفس او كتم النفس او التحكم فى فى كمية الهواء اثناء ممارسة المجهود البدنى ولحتمية لعب المنافسات التى تعلق عن سطح البحر التى يتعرض لها اللاعب لنقص الاكسجين مما يؤثر بالسلب على الاداء الامر الذى يدعو الى اهمية حدوث تكيف الاعضاء واجهزة الجسم مع الدين الاكسجيني . ( ٤ : ١٧ ) ( ٨ : ٢٥٥ )

ويرى الباحث ان القناع التدريبي يوضع على الانف بها فتحات لتحكم فى نسبة الاكسجين التى يستنشقها اللاعب اثناء التدريب وان عملية التنفس أمر ضروري لأي نشاط بدني، ومع ذلك فإننا نولي اهتماما ضئيلا لذلك. ومن هنا يأتي دور قناع التدريب فاننوم، فهو يضع تركيزك على تنفسك عن طريق مقاومة الهواء أثناء التدريب. مما يجعل من الصعب الحصول على الرئتين مليئة بالهواء ويقوي عضلات التنفس مما يزيد من أداء اللاعب عند التدريب أو التنافس دون قناع.

و تتفق هذه النتائج مع نتيجة الدراسة التى قام بها كل من "جمال شاكر(٢٠٠٧)(٣)، عمرو مصلح (٢٠١٣)(١١) و هبه عبد العظيم حسن(٢٠٠٥)(١٩) حيث توصلوا الى ان البرنامج التدريبي المستخدم اثر تائير ايجابي على تطوير المستوى الرقوى والاداء المهارى لسباحة الصدر

#### الاستنتاجات : فى ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

١. البرنامج التدريب باستخدام القناع التدريبي له تأثير ايجابي على عينى البحث
٢. البرنامج التعليمي باستخدام القناع التدريبي ادى الى رفع المستوى الرقوى لسباحة ١٠٠م

#### التوصيات:

فى ضوء ما اسفرت عنه النتائج فإنه يمكن الوصول الي بعض التوصيات الاتية:-

- القدرات البدنية البدنية مهمة لتعليم مهارات السباحة ويجب علي المدربين الاهتمام بها
- إجراء المزيد من هذه الدراسات على سباحات أخرى.

## المراجع

### اولا : المراجع العربية

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ٢٠٠٣: فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٣م.
- ٢- أشرف محمود (٢٠١٦م): الاعداد البدنى والاحماء فى التدريب الرياضى ، دار خالد اللحيانى للنشر والتوزيع، المدينة المنورة ، المملكة العربية السعودية .
- ٣- جمال شاكر (٢٠٠٧م) :أثربرنامج تدريب مائي مقترح بأستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة،رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الاردنية، الاردن.
- ٤- خالد محمد حشوش (٢٠١١م) : أسس التعليم السباحة ، مكتبة المجتمع للنشر، عمان .
- ٥- خيريه السكري ، محمد بريقع ( ١٩٩٩ ) تمرينات الماء (تأهيل، علاج، لياقة) الاسكندرية دار المعارف، مصر
- ٦- خيريه السكري ، محمد بريقع، محمد رجاب (٢٠٠٤) : التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- ٧- عصام حلمي (٢٠٠٢م). " تاريخ و تعليم التكنيك الحديث للسباحة "، منشاء المعارف. الاسكندرية.
- ٨- علي زكي (٢٠٠٢م). " السباحة ( تكنيك - تعليم - تدريب - انقاذ ) "، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٩- عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٥): التخطيط والاسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعاب الجماعية - نظريات- تطبيقات ، منشأة المعارف، مصر.
- ١٠- عماد الدين عبد الرازق (٢٠٠٥) : تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر
- ١١- عمر أحمد مصلح (٢٠١٣) : تأثير استخدام تدريبات القدرات البدنية في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بالعراق ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضييه ، جامعه الاسكندريه .
- ١٢- عمرو محمد ابراهيم ، عادل محمد عبد المنعم ( ٢٠١٦ م): السباحة الاسس العلميه والتطبيقية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- ١٣- فاطمة عبد مالح ، أسماء حميد كمش (٢٠٠٧): دراسة مقارنة لتدريبات المقاومة علي اليابسة وفي الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات الخاصة بالوثبة الثلاثية ، مجلة الفتح العدد ٢٩ ، العراق.
- ١٤- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي (٢٠٠٣م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة .
- ١٥- محمد علي القط .(٢٠٠٢م). "فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة "، ج٢، المركز العربي للنشر . القاهرة .
- ١٦- محمد علي القط .(٢٠٠٥م). " استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة " ، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
- ١٧- محمد فتحي الكرداني ، يحيي مصطفى علي (٢٠١٤م): السباحة (تعليم - تدريس - برامج)، دار الوفاء ، الاسكندرية .
- ١٨- مصطفى صلاح الدين عزيز (٢٠١٠) : تأثير تمرينات مساعدة خاصة في اكتساب القدرة البدنية لحركات السباحة الحرة ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني ، المجلد الثالث .
- ١٩- هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٥): تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن علي القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للاعبين كليه التربيه الرياضيه ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه جامعه اسويط .
- ٢٠- وفيقة مصطفى سالم .(٢٠٠٢م). " الرياضات المائية ( اهدافها - طرق تدريسها - اسس تدريبها - اساليب تقويمها )"، منشأة المعارف الاسكندرية.

ثانياً : المراجع الاجنبية

- 21- Grosser M. , Starischka S. , Zimmermann E.(2008) : **Das e konditionstraining** . BLV Buchverlag , Munchen .
- 22- Henryk,Stanistaw (2000):**Effects of massage on physiological restoration. Perceived recovery and repeated sports performance** Br-J-Sports-Med. April: 34 (2)

23-Walf droge (2008) : **free radicalism physiological control of function American physiological society** .

ثالثاً : المواقع الشبكة الدولية للمعلومات

24- <http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=36>

