

-
- ملخص البحث باللغة العربية .
 - مستخلص البحث باللغة العربية .
 - مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
 - ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث :

أشارت عدة مؤلفات إلى أن أداء تمارين تنمية بعض القدرات التوافقية يلقي بعبء عصبى شديد على السباح ، وقد يكون من أسباب هذا العبء العصبى لتلك التمارين ، أنه من الضروري أن يستخدم السباح درجات عالية من قدراته على الانتباه للأداء الحركى التوافقى المركب لهذه التمارين خلال أدائها ، حتى يستطيع الأداء على درجة كبيرة من الدقة والشدة فى نفس الوقت ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية من خلال التمارين الخاصة بهذا الجانب من التنمية ، قد تعمل على تدريب قدرات السباح على الانتباه ، فيؤدى هذا بالتالى إلى تنمية مظاهر الانتباه المختلفة لديه ، وهذا ما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير تنمية هذه القدرات على مظاهر الانتباه لدى السباحين .

ومن جانب آخر ، فقد لاحظ الباحث من خلال متابعته للعديد من برامج تدريب السباحين المطبقة حالياً فى الأندية المصرية ، أن تنمية القدرات التوافقية لم تحظى باهتمام كافى ، يتناسب مع أهمية هذه القدرات فى التأثير الإيجابى على مستوى السباحين ، وفق ما ذكر فى بعض المؤلفات ، وقد دفع هذا الباحث إلى محاولة الكشف عن جدوى تنمية هذه القدرات فى التأثير على مستوى الإنجاز الرقى للسباح بصورة موضوعية .

ونظراً لأنه يجب التركيز على تنمية الانتباه و القدرات الحركية - والتي من ضمنها القدرات التوافقية - فى سنتى ١٤ ، ١٥ سنة كعمر للناشئ ، حيث طفرة النمو الطبيعية لهذه القدرات ، ونظراً أيضاً لمدى أهمية القدرات الحركية لسباحى ٢٠٠ فردى متنوع ، وكذلك لتعدد الأداء المهارى المركب لهذا السباح ، فقد تحددت مشكلة البحث فى محاولة التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين .

- أهمية البحث :

تحتل القدرات التوافقية أهمية بالغة فى مجال التدريب الرياضى لدرجة تجعل بعض المتخصصين يذهبون إلى اعتبارها صفات مستوى الإنجاز .

ويكتسب هذا البحث أهميته من خلال محاولته اكتشاف تأثير تنمية هذه القدرات ، على أحد العناصر الحاسمة للنجاح فى المنافسات الرياضية ، ألا وهو الانتباه بمظهره المختلفة ، لعل تكون تنمية تلك القدرات أحد الأسباب التى يمكن الأخذ بها لتنمية ذلك العنصر الحاسم ، وكذلك من خلال محاولته اكتشاف قيمة تنمية القدرات التوافقية فى زيادة فاعلية البرنامج التدريبى لتطوير الإنجاز الرقى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع .

كما يزيد من أهمية البحث ، أنه يتطرق إلى تحديد القدرات التوافقية الرئيسية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع بالأسلوب العلمى ، وتصميم وسيلة قياس موضوعية لقياس هذه القدرات .

كذلك يرفع أيضاً من أهمية البحث أنه لم يسبق - على حد علم الباحث - أن تم تناول أى جانب من الجوانب تطرق إليها هذا البحث فى بحوث أخرى فى مجال رياضة السباحة .

- هدف البحث :

التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لهذه السباحة .

فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح القياس البعدى .

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى لمظاهر الانتباه والإنجاز الرقمى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع لصالح المجموعة التجريبية .

- المنهج المستخدم :

استخدم الباحث كلاً من المنهج التجريبي والمنهج الوصفي نظراً لملاءمتهما لطبيعة دراسات البحث المختلفة.

- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٢٥) سباح ، اختيروا بالطريقة العمدية من سباحى بعض أندية منطقة الجزيرة للسباحة القصيرة المشتركين في نهائيات بطولة المنطقة في الموسم الرياضى ١٩٩٥ م ، وقد قسم سباحى العينة إلى قسمين ، إحداهما للدراسات الاستطلاعية أشتمل على (١٥) سباح ، والآخر لدراسة البحث الأساسية اشتمل على (١٠) سباحين قسموا بدورهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة ، كل منهما أشتمل على (٥) سباحين .

- وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث لجمع البيانات كل من الملاحظة العلمية ، والمسح ، واستمارات لاستطلاع آراء الخبراء ، وبعض الاختبارات ، والمقابلات الشخصية . واستمارة تقويم للمستوى المهارى .

- الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بأربع دراسات استطلاعية حيث كانت الدراسة الأولى بغرض تدريب المساعدين على وجأقم بخصوص البحث ، والتوصل إلى أفضل تنظيم لهذه الوجدات ، وكذلك التحقق من الصلاحية العلمية لاختبارات قياس القدرات التوافقية ، وكانت الدراسة الثانية بغرض استخلاص القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وكذلك استخلاص بطارية اختبارات لقياس هذه القدرات ، وكانت الدراسة الثالثة بغرض التحقق من ثبات الاستمارة المستخدمة الخاصة بتقويم المستوى المهارى ، أما الدراسة الرابعة فكانت بغرض التوصل إلى الشكل النهائى لمجموعة التمرينات المقترحة لتنمية القدرات التوافقية المستخلصة .

- المعالجات الإحصائية :

تضمنت هذه المعالجات ما يلى :

- أ - حساب الأهمية النسبية للمهارات الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- ب - استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لكل من الاختبارات المرشحة للتحليل العاملي .
- ج - حساب معاملات الارتباط بين متغيرات البحث ووضعها في المصفوفة الارتباطية .
- د - تحليل مصفوفة الارتباطات عملياً باستخدام طريقة المكونات الأساسية هوتلنج ، وباستخدام محك كايزر لتقدير عدد العوامل المستخلصة .
- هـ - استخدام معادلة برت وبانكس في تحديد قيمة الدلالة المقبولة لتشبع الاختبار على العامل .
- و - استخدم اختبار ولككسن لترتيب الإشارة لعينتين مرتبطتين لاختبار دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ز - استخدم اختبار مان - ويتني لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث في كل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- ح - تحديد مدى تقدم متوسطات كل مجموعة من مجموعتي البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي لكل من متغيرات البحث التابعة (قيد الدراسة) .
- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات المتجمعة لدى الباحث ، يمكن استخلاص ما يلي :

- ١ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تؤدي إلى تحسين مستوى مظاهر الانتباه .
- ٢ - أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال تنفيذ البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، تؤدي إلى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي .
- كما توصل الباحث ضمن إجراءات البحث إلى استخلاصات على قدر كبير من الأهمية - من وجهة نظر الباحث - وأهم هذه الاستخلاصات ما يلي :
- ٣ - بالتحليل العاملي تم استخلاص ست قدرات توافقية رئيسية ، خاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، وهي :
- أ - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
- ب - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة .
- ج - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة .
- د - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنويع طرق السباحة .
- هـ - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع .
- و - القدرة على التوازن الحركي حول محور الأفقي للجسم خلال سباحة الدولفن والصدر .
- ٤ - تم التوصل إلى بطارية اختبار تضم ستة اختبارات ، بسبيلها يمكن قياس القدرات التوافقية الخاصة بسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين تحت ١٥ سنة ، وهي :

أ - خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

ب - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة .

ج - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران .

د - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين .

هـ - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضا) على العارضة .

و - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .

- التوصيات :

بناءا على النتائج التي أمكن التوصل إليها واستنادا إلى الاستخلاصات التي انتهى إليها الباحث، يوصى

بما يلي :

١ - أن يحتوى البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، على تمارين خاصة بتنمية القدرات التوافقية الرئيسية لما لها من أثر في رفع فاعلية برنامج التدريب في تحسين مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .

٢ - مراعاة توزيع حجم التدريب المخصص لتنمية القدرات التوافقية في برنامج إعداد سباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للناشئين تحت ١٥ سنة ، على القدرات التوافقية الرئيسية المستخلصة، لتحقيق أكبر قدر من الشمول في تنمية القدرات التوافقية الخاصة .

٣ - استخدام البطارية المستخلصة في قياس القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة ، بشكل مرادف لعمليات القياس والتقويم التي تتم على مدى تنفيذ البرنامج التدريبي .

٤ - إجراء مثل هذه الدراسة على المراحل السنية الأخرى لنفس السباق ، للوقوف على الاختلافات بين القدرات التوافقية الرئيسية ، واختلافات تأثيراتها على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذا السباق ، بين مختلف تلك المراحل .

٥ - تطبيق هذه الدراسة بإجراءاتها على عينات أخرى من السباحين في مختلف السباقات الأخرى ، بهدف تحديد أهم القدرات التوافقية الرئيسية لسباحي كل سباق على حدة ، والوقوف على أثر تنميتها على الإنجاز الرقمي لكل سباق .

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر تنمية القدرات التوافقية الرئيسية الخاصة بسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين تحت ١٥ سنة ، على كل من مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لهذه السباحة لدى هؤلاء السباحين ، وقد تكونت عينة البحث من ٢٥ سباح اختيروا بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت الدراسات الاستطلاعية على ١٥ سباح ، بينما اشتملت الدراسات الأساسية على ١٠ سباحين ، قسموا إلى مجموعتان إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، اشتملت كل منهما على ٥ سباحين ، وقد تم تحديد القدرات التوافقية الرئيسية باستخدام التحليل العاملي كأسلوب إحصائي لاستخلاص هذه القدرات ، وكذلك لاستخلاص بطارية اختبارات لقياسها ، كما تم اختيار وتصميم تمارين لتنمية تلك القدرات ، واشتمل البرنامج التدريبي على هذه التمارينات في تدريب المجموعة التجريبية، بينما لم يشتمل عليها في تدريب المجموعة الضابطة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ، أن تنمية القدرات التوافقية الرئيسية خلال البرنامج التدريبي لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع الناشئين تحت ١٥ سنة تجعله أكثر فاعلية في تطوير مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع لدى هذه الفئة من السباحين ، كما تحددت ست قدرات توافقية رئيسية هؤلاء السباحين ، وهي : القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمن ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - القدرة على الإحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة - القدرة على الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة - القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع تنوع طرق السباحة - القدرة على الإحساس بوضع التوازن الثابت لبدء سباحة الفردي المتنوع - القدرة على التوازن الحركي حول المحور الأفقي للجسم خلال سباحتي الدولفن والصدر ، وتضمنت بطارية اختبار قياس القدرات التوافقية ستة اختبارات ، وهي : خطأ الإحساس بالتنوع الزمني لـ ٣ (٤ × ١٥ متر) من دفع حوائط الدورانات لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع - خطأ الإحساس بمسافة أقل من ٢٥ متر سباحة - درجة الانحراف في سباحة المتنوع من البدء والدوران - ٤ × ٥٠ متر متنوع مع تغيير تتابع ضربات الذراعين - الوقوف بالقدم اليمنى (مستعرضاً) على العارضة - سباحة الدولفن والصدر مع الاحتفاظ بالرأس خارج الماء .