

## تأثير بعض التدريبات المائية علي تحسين المستوي الرقمي لأخر (٢٠٠) متر سباحة في سباق التريثلون

أ.د. عبلة زهران

أستاذ بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

[abla.zahran@pef.helwan.edu.eg](mailto:abla.zahran@pef.helwan.edu.eg)

أ.م.د. عزة عبد المنصف

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

[azza.abdel.monsef@pef.helwan.edu.eg](mailto:azza.abdel.monsef@pef.helwan.edu.eg)

فاطمة هجرس

طالب ماجستير

[fatmahagras96@gmail.com](mailto:fatmahagras96@gmail.com)

### ملخص البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير بعض التدريبات المائية علي المستوي الرقمي لأخر (٢٠٠) متر سباحة في سباق التريثلون. تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، بأستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث الاساسية وعينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العمدية ,حيث بلغت عينة البحث الاستطلاعية (٦) لاعبين و لاعبات من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، مكونة من : عدد (٣) لاعبين و (٣) لاعبات وقد بلغت عدد العينه الاساسية (١٥) لاعبين و لاعبات المكونة من : (٩) لاعبين ، (٦) لاعبات وتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٣) سنة وقد اظهرت النتائج ان توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في قياس أحر ٢٠٠ متر حرة أدى إلي التحسن بنسبة ٣٠,٢٩%.

### الكلمات المفتاحية:

التريثلون ؛ شريحة التتبع ، خط البداية والنهاية لمسار الدراجات.

## The Effect Of Ground Water Exercises on Improving the time Performance at the end of 1500m Swimming race and the time of 1st Transition Area for the Triathletes

Triathlon is one of the most difficult sports in the world, as it is a composite sport that includes three sports: swimming, cycling and running non-stop between the three sports and linked by two transition area, Through the researcher's practice of triathlon and being an international athlete, world champion and coach, and through her participation in international camps and championships, she noticed that most of the Egyptian triathletes win Arab and African medals, but most of them cannot win in international championships, and this may be due from the researcher's point of view to the fact that the Egyptian triathletes are superior in each game separately

### مقدمة ومشكلة البحث :-

يشهد العالم في الأونة الأخيرة تقدماً ملحوظاً في التدريب وطرقه في مجال الرياضة ، مما كان له عظيم الأثر في دفع الكثير للتقدم باستخدام الأساليب العلمية من أجل مسايرة التقدم ، وأصبح علينا إتباع الأسلوب العلمي كأساس لمزيد من التقديم وحتى يمكننا أن نساير ركب الحضارة في مختلف فروع العلم ومستوى الإنجاز الرياضي والتطور الهائل للأرقام القياسية في الرياضات الفردية المختلفة ( ٦ : ١٩٩).

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة ، التدريبات المائية هذا النوع من التدريب يصل إلى أقصى درجة في التخصص لتنمية الأداء البدني والمستوي الرقمي ، كما ونوعاً وتوقيتاً وذلك وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية ، ويجب أن يكون في اتجاه المسار الزمني أثناء الأداء و التي تعتمد علي أسس التحليل الحركي للمهارات. ( ١ : ٥٧)

وتؤدي إلي الأقتصاد في الوقت والجهد ، ويمكن أن تصل إلي أعلى درجات الصعوبة التي قد تجعل من الأداء المهارى المستهدف أمراً سهلاً مما يوضح أثر التدريبات المائية في تطور وتنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهارى المرغوب ، وتطبيقه يؤدي إلي حدوث طفرة كبيرة في مستوي الرقمي لفاعلية اللاعبين. ( ٩ : ١٢٢)

وتلعب التدريبات المائية دوراً هاماً في مستوى تحسين الأداء المهارى والمستوي الرقمي ، ولزيادته فاعلية هذه التدريبات ينبغي أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها ويشترك فيه العضلات العاملة مع مراعاة التدرج من البسيط إلي الصعب ووضع التدريبات بطريقة منظمة و متسلسلة ، والهدف الرئيسي لهذه التدريبات هي أنها تعمل في مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي تختص العمل علي المجموعات المشتركة في الأداء. ( ٢ : ٢٤٠-٢٤١ )

كما أن لها دور فعال في المستويات العليا لضرورة تحقيق المستوي العالي من الأداء في أي رياضة لأنه يقود إلي التكيف للقدرات البدنية ، المهارية ، التكنيكية ، النفسية المتطلبة للنشاط التخصصي الممارس ، ويجب أن تشمل التدريبات المائية علي تدريبات تدعم وتطور القدرات الخاصة بالنشاط الممارس. (٤ : ٢)

الترايثلون واحدة من أصعب الرياضات علي مستوي العالم ، فهي رياضة مركبة تضم ثلاثة ألعاب وهما السباحة والدراجات والجري بدون توقف ، وترتبط بينهما منطقتي تبديل. يبدأ سباق الترايثلون بالسباحة في مياه مفتوحة وتتراوح المسافة من (٤٠٠ : ١٥٠٠ متر) وتحدد المسافة علي حسب المرحلة العمرية ، ثم الانتقال إلي منطقة التبديل الأولي (T1) وهي المرحلة التي ينتقل من خلالها اللاعب من السباحة إلي الدراجات ، وهي مسافة غير ثابتة وتتراوح من (١٥٠ : ٢٠٠ متر ) علي حسب مكان السباق ، ويتم بداخلها تبديل أدوات السباحة بأدوات الدراجات التي تتضمن (حذاء وخوذة الدراجات ) ، ثم يقوم اللاعب بأخذ الدراجة والجري ممسكاً بها حتي الوصول إلي الخط المحدد لبداية ركوب الدراجة ويسمي خط بدء مسار الدراجات (Mount Line) ويقوم ببدأ مسار الدراجات وتتراوح المسافة من (١٠ : ٤٠) كيلو متر ، وبعد نهاية مسار الدراجات يجب النزول قبل خط إنهاء مسار الدراجات (Dismount Line) والجري بجانب الدراجة حتي الوصول إلي منطقة التبديل الثانية (T2) وهي المنطقة التي يتم اللاعب الانتقال من الدراجات إلي الجري وأيضاً يتم من خلالها تبديل الأدوات الخاصة بالدراجات ، ليضع الدراجة في مكانها ثم يخلع الخوذة ويشترط أن يضع كامل معداته الغير مستخدمة في السلة المخصصة له والتي تحمل رقمه وإلا يتم المعاقبة علي ذلك ، ثم يرتدي حذاء الجري ويبدأ في مسار الجري الذي يتراوح ما بين (٢,٥ : ١٠) كيلو متر جري حتي الوصول إلي خط النهاية. (١٢)

قبل بداية السباق يرتدي اللاعب طوق إلكتروني يسمي (Timing Chip) هو جهاز تتبع للاعب أثناء السباق لتسهيل عملية التحكيم، ويتم احتساب الزمن في الترايثلون عند بداية السباحة ،

ويقفل عند وصول اللاعب إلي خط النهاية في الجري .  
 وتقام البطولة بمراحلها المختلفة للفئات العمرية ، ويمارسها جميع الأعمار من (٨) أعوام إلى ما فوق ال(٩٠) عام ، وتضم أيضاً البارا أولمبيك أي (ذوي الهمم). (١١)  
 من خلال ممارسة الباحثة لرياضة الترياثلون وكونها لاعبة دولية وبطلة عالم ومدربة في رياضة الترياثلون ، ومن خلال مشاركتها في المعسكرات والبطولات الدولية داخل وخارج مصر ، لاحظت أن معظم اللاعبين المصريين يحصدون الميداليات العربية والأفريقية ولكن عدد قليل جداً من يستطيعون الفوز في البطولات الدولية ، ويرجع ذلك إلي أن اللاعبين المصريين متفوقين في كل لعبة علي حدة ولكن هناك قصور في آخر (٢٠٠) متر سباحة من سباق الترياثلون ، حيث تؤدي في المياه الضحلة وذلك يتطلب من اللاعب أداء مختلف عن السباحة الحرة ، من حيث طريقة أداء الذراعين والرجلين والوسط ، يتشابه في الأداء مع سباحة الصدر ، بأختلاف أداء القدمين عند دفع الأرض بالقدمين معاً بشكل قوي ، للخروج سريعاً من المياه ، بجانب تكديس أعداد كبيرة من اللاعبين عند الأقتراب لنهاية السباحة في سباق الترياثلون ، وذلك يتطلب من اللاعب قوة عضلية وسرعة عالية مما تساعده للوصول في المقدمة ، مما دفع الباحثة الى الاهتمام بهذا الجزء من السباق ووضع بعض التدريبات المائيه لتحسين المستوى الرقمي لأخر (٢٠٠) متر سباحة لدي لاعبي الترياثلون ، مما قد تساهم في تحسين المستوى الرقمي الذي يساهم بدوره في تحقيق الهدف من البحث.

#### هدف البحث:

#### يهدف البحث للتعرف علي :

التدريبات المائية المستخدمة لها تأثير إيجابي علي تحسين المستوى الرقمي لأخر (٢٠٠) متر سباحة في سباق الترياثلون.

#### فرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي لأخر (٢٠٠) متر سباحة في سباق الترياثلون .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

**الترايثلون (Triathlon):**

هي رياضة مركبة تضم ثلاث رياضات وهما ( السباحة - الدراجات - الجري) بهذا الترتيب دون توقف ، وتربط بينهما منطقتين تبديل ، ويتطلب من اللاعب أداء الثلاث رياضات بمستوي متقارب، وأن يكون لديه لياقة بدنية عالية للوصول إلي المستوي الرقمي المطلوب. (١١)

**شريحة التتبع (Timing Chip) :**

هو طوق الكتروني يوضع حول قدم اللاعبين أثناء السباق ، ويساعد المحكمين في حساب المسافة والوقت عن طريق التتبع عبر ال GPS. (١١)

**خط البداية والنهاية لمسار الدراجات (Mount and Dismount Line) :**

هو خط عريض يوضع عند بدأ وإنهاء مسار الدراجات، لا يسمح بركوب الدراجة إلا بعد تخطيه، وعند إنهاء الدراجات يجب النزول من الدراجة قبل تخطيه. (١١)

**إجراءات البحث**

**أولاً: منهج البحث:**

تم تطبيق المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، بأستخدام القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

**ثانياً: مجتمع البحث:**

يشمل مجتمع البحث على لاعبين منتخب الترايثلون أبطال العرب وأفريقيا مرحلة تحت ٢٣ سنة وعددهم (٢١).

**ثالثاً: عينة البحث:**

تم أختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل للاعبين منتخب الترايثلون الحاصلين علي البطولات العربية والأفريقية الحاصلين علي المراكز ال (١٠) الأوائل والمسجلين بالإتحاد المصري للترايثلون للموسم الرياضى ( ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م ) وبلغ عددهم (٢١) لاعبين ، صنفوا كالأتي:

١- عدد (١٥) لاعبين لإجراء التجربة الأساسية.

٢- عدد (٦) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة لإجراء الدراسه الاستطلاعية عليهم.

## شروط اختيار العينة:

١. أن يكون اللاعب مقيد في سجلات الإتحاد المصري للترايثلون.
٢. أن يكون اللاعبين في المنتخب منتظمين في التدريبات.
٣. المشاركة في بطولات الإتحاد المصري للترايثلون.
٤. أن يكون من الحاصلين علي البطولات العربية والأفريقية.

## تجانس عينة البحث:

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التالية:

- السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي.
- المستوي الرقمي.

## جدول ( ١ )

تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن والعمر التدريبي قيد البحث

ن = (٢١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الأنحراف المعياري	الألتواء
١.	السن	سنة	٢٢,١٣	٢٢	٠,٧٥	٠,٥٢
٢.	الطول	سم	١,٧٥	١,٧١	٠,٣٩	٠,٣١
٣.	الوزن	كجم	٦٨,٤١	٦٨	٠,٨٢	١,٥
٤.	العمر التدريبي	سنة	٠,٥	١٢,٥	٠,٩٧	١,٧٠

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الألتواء تتحصر بين  $(\pm ٣)$  وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الأعتدالي في متغيرات السن الطول الوزن العمر التدريبي ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة.

## جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى المستوى الرقمي قيد البحث ن = (٢١)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الأنحراف المعيارى	معامل الألتواء
١.	سباحة زمن ٢٠٠ متر سباحة	ق/ث	٢,٤١	٢,٣٠	٠,١٦	٢,٠٦

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الألتواء تنحصر بين (  $\pm 3$  ) وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الأعتدالى فى متغيرات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

## رابعاً: أدوات جمع البيانات:

## ١. الأدوات :

- ساعة جارمن وساعة بولار لقياس المسافة ومعدل النبض. مرفق(٤)



- شريط قياس لقياس المسافة بالمتر.

- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثواني.

- صفارة.

## ٢- الأجهزة:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستامير لقياس الطول بالسنتيمتر.

### ٣- الأستمارات مرفق (٢):

#### أ- أستمارة تسجيل القياسات:

- الطول (رستامير لقياس الطول بالسنتيمتر)
- الوزن (ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام)
- السن (بالسنة)
- العمر التدريبي.
- ب- أستمارة لقياس المستوي الرقمي.

### ٤- القياسات (مرفق ٢):

تم أستخدام ساعة بولار وساعة جارمن لقياس جميع الأزمنة والقياسات الزمنية.

#### القياسات المستخدمة:

- زمن سباحة ٢٠٠ متر حرة.

### المعاملات العلمية لقياس المستوي الرقمي:

#### التدريبات المقترحة:

- بعد الإطلاع على ما تيسر من المراجع العلمية والبحوث السابقة ونتائجها في مجال التدريب قامت الباحثة بإعداد تدريبات في ضوء الأسس التالية:
- الأهتمام بالإحماء وإعداد الجسم.
  - التدرج في التدريبات.
  - مراعاة الفروق الفردية.
  - مراعاة التنوع في التدريبات وعدم التكرار.
  - الأهتمام بالتهئية في نهاية التدريب ورجوع اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية.
  - تنمية الجانب البدني للاعبين من خلال التدريبات ، وهذا ما أشار إليه كل من كمال درويش (١٩٩٨) ، عبدالعزيز النمر (١٩٩٦) ، محمد محمود (١٩٩٣) ، أبوالعلا أحمد (١٩٩٦) ، أنونغ شلايف (1992) (Unong)

وحيث أن الباحثة حريصة على تحسين المستوي الرقمي لأخر ٢٠٠ متر سباحة في سباق التريثلون ولتحقيق هدف البحث ، فقد أعطت الباحثة مجموعة من التدريبات المائية وأنها ضمن



التدريبات المقترحة ، وقد راعت عند وضع هذه التدريبات التالي:

- التدرج بالتدريبات المائية. ( ٢٨ : ٨٩ - ٩٢ ).

**إعداد التدريبات في صورتها الأولية:**

قامت الباحثة بإعداد التدريبات في صورتها الأولية وقد كانت كالتالي:

١- مدة التدريبات المقترحة (٨) أسابيع .

٢- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات.

٣- عدد الجرعات (٢٤) جرعة تدريبية، بواقع (٣) جرعات في الأسبوع.

٤- زمن الجرعة التدريبية (٤٥ ق) موزعة كالاتي : (١٠ق) للأحماء ، (٣٠ق) للجزء الرئيسي و(٥ق) للجزء الختامي (التهدئة).

- تم عرض كل من التوزيع الزمني للتدريبات - الوحدات التدريبية - التدريبات المقترحة - ( علي مجموعة من الخبراء لإبداء الرأي ) مرفق (١) وضح اسماء الساده الخبراء ( وقد توصلوا الى الاتي الصورة النهائية للتدريبات المستخدمة .

**أ- التوزيع الزمني للتدريبات المقترحة وفقا لآراء الخبراء:**

١- مدة التدريبات المقترحة (٨) أسابيع .

٢- عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات.

٣- عدد الجرعات (١٦) جرعة تدريبية، بواقع (٢) جرعات في الأسبوع.

٤- زمن الجرعة التدريبية (٤٥ ق) موزعة كالاتي : (١٠ق) للأحماء ، (٣٠ق) للجزء الرئيسي و(٥ق) للجزء الختامي (التهدئة).

**ب-الوحدات التدريبية في صورتها النهائية مرفق (٣):**

**١ - الوحدات التدريبية الأولى:**

- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل القوة في اخر ٢٠٠ متر سباحة.

- مدة الوحدة: (٢) أسبوع.

- عدد الجرعات التدريبية: (٤) جرعات، بواقع (٢) جرعة في الأسبوع.

- زمن الجرعة التدريبية: (٤٥ق).

- التدريبات المستخدم: تدريبات بأدوات وبدون أدوات تساعد علي تنمية تحمل القوة داخل الجرعة.

## ٢ - الوحدة التدريبية الثانية:

- الهدف من الوحدة: تنمية تحمل السرعة.
- مدة الوحدة: (٣) أسابيع ونصف.
- عدد الجرعات التدريبية: (٧) جرعات، بواقع (٢) جرعة في الأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية: (٤٠ق)
- التدريبات المستخدم: تدريبات بأدوات وبدون أدوات تساعد علي تنمية تحمل السرعة داخل الجرعة.

## ٣ - الوحدة التدريبية الثالثة:

- الهدف من الوحدة: تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة في اخر ٢٠٠ متر سباحة.
- مدة الوحدة: (٢) أسابيع ونصف.
- عدد الجرعات التدريبية: (٥) جرعات، بواقع (٢) جرعة في الأسبوع.
- زمن الجرعة التدريبية: (٣٠ق)
- التدريبات المستخدم: تدريبات بدون أدوات تساعد علي تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة داخل الجرعة.

### جدول (٣)

#### التوزيع الزمني للتدريبات

الهدف من الوحدة	زمن الجرعة	عدد الجرعات	زمن الوحدة كاملة	الوحدات	الأسابيع
تنمية تحمل القوة	٤٥ق	٤	٣ ساعات	الوحدة الأولى	الأسبوع الأول والثاني
تنمية تحمل السرعة	٤٠ق	٧	٥ ساعات	الوحدة الثانية	الأسبوع الثالث الي منتصف الأسبوع السادس
تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة	٣٠ق	٥	٢,٣٠ ساعات	الوحدة الثالثة	من منتصف الأسبوع السادس إلي نهاية الأسبوع الثامن

### خامساً: خطوات تنفيذ البحث:

#### أ- التجربة الأستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الأستطلاعية علي عينة مكونة من (٦) لاعبين تحت ٢٣ سنة ، من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، في الفترة من ٢٠٢١/٤/٦م الي ٢٠٢١/٤/٧م، وذلك للتعرف علي:

- التعرف علي الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثة عند تطبيق القياس.
- التأكد من طريقة القياس الصحيح اثناء تطبيق القياس بمساعدة المحكمين للباحثة.

#### ب- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يوم ٢٠٢١/٤/١٥م في بطولة الجمهورية المقامة بالسويس ، وذلك عن طريق قياس المستوي الرقمي لأخر ٢٠٠ متر سباحة مسجلة في ساعة جارمن وساعة بولار لقياس المسافة والزمن ، وبعد إنهاء اللاعبين للسباق تم تسجيل الأرقام داخل الأستمارة المخصصة للتسجيل بمعرفة المساعدين وتحت أشرف الباحثة.

#### ج- تطبيق التدريبات المقترحة:

بدأت الباحثة في تطبيق تدريبات البحث في الفترة من ٢٠٢١/٤/١٨م : ٢٠٢١/٦/١٣م علي عينة البحث الأساسية وعددهم ١٥ لاعبين الممثلين للعينة الأساسية ، وقد تم تطبيق التدريبات في حمام السباحة الخاص بأستاذ القاهرة الدولي ، لمدة ٨ أسابيع بواقع جرعتين تدريبيتين أسبوعياً.

#### د- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية يوم ٢٠٢١/٦/١٥م في بطولة الجمهورية بالسويس ، بنفس ترتيب قياسها في القياس القبلي وب نفس الشروط.

### المعالجات الإحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean
- ٢- الوسيط Median
- ٣- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- ٤- معامل الألتواء. Skewness.
- ٥- اختبار "ت" T test.

## ٦- معامل التغيير ( التحسن ) Change Ratio

## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر حرة قيد البحث

ن = (١٥)

م	المتغيرات	القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		م ف	ت "	نسب التغيير
			ع	م	ع	م			
١.	زمن سباحة ٢٠٠ متر حرة	الثانية	٢,٤١	٠,٢٨	٢,٣٦	٠,٤٩	٠,٠٥	٢,١٨	٢,٠٧-%

\*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢,١٤٥

## مناقشة نتائج البحث:

أتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها قامت الباحثة بعرض وتفسير النتائج تبعاً لهدف البحث وفرضه كما يلي:

المناقشة المتعلقة بفرض البحث والتي ينص على " تواجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسط درجات القياسات "القبلية والبعديّة" في سباحة ٢٠٠ متر حرة قيد البحث ، ولصالح القياسات البعدي ، وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (T-TEST) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة.

يتضح من جدول (٤) ، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والقياسات البعدية في سباحة ٢٠٠ متر حرة "قيد البحث" ، ولصالح القياس البعدي ، وبنسبة تحسن (٢,٠٧%) لمتغير سباحة ٢٠٠ متر حرة "قيد البحث".

وتلاحظ الباحثة نسب التحسن بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي في سباحة ٢٠٠ متر حرة للمجموعة ويرجع ذلك إلى تأثير التدريبات المقترحة وكذلك ترى الباحثة التحسن في المستوى الرقمي قيد البحث علي تحسن المستوى الرقمي في سباحة ٢٠٠ متر حرة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل دراسة عبد الخالق محمد عبد الخالق (٢٠٠٧م) ، والتي توصلت إلي بناء أستمارة قياس مستوي المساهمة في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار والتعرف علي نسبة مساهمة القدرات البدنية للاعبى الميدان والمضمار. دراسة خالد محمد زهران (١٩٩٢) ، والتي توصلت إلى أن زيادة المستوى الرقمى للرباع كلما زادت لدية صفة القوى القصى - لا يتأثر المستوى الرقمى للرباع بمستوى الأداء الحركى - يزداد المستوى الرقمى للرباع بزيادة المدى الحركى للمفاصل.

خالد محمد زهران (١٩٩٢) "العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصري والمستوي الرقمي في رفع الأثقال".

عبد الخالق محمد عبد الخالق (٢٠٠٧) "القدرات البدنية المساهمة في المستوي الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في مسابقات الميدان والمضمار"

#### أولاً: الأستنتاجات:

في حدود عينة البحث ، المنهج المستخدم ، القياسات ، والتدريبات المطبقة علي عينة البحث ، ومن خلال التحليل الأحصائي للبيانات وعرض النتائج ، مناقشتها ، تفسير النتائج توصلت الباحثة إلي الأستنتاجات الآتية:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في قياس آخر ٢٠٠ متر حرة أدي إلي التحسن بنسبة ٢,٠٧%.

#### ثانياً: التوصيات:

في حدود نتائج البحث ، وما أسفرت عنه من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

١. إجراء المزيد من الأبحاث علي رياضة الترايثلون وتكثيف التدريبات المائية في سباق ال ١٥٠٠ متر سباحة.

٢. أن يقوم اتحاد الترايثلون بمساعدة وتشجيع المدربين في جميع أنحاء الجمهورية علي تطبيق التدريبات المائية لأعداد اللاعبين قبل المنافسة.

## المراجع:

## أولاً : المراجع العربية:

- ١- طلحة حسام الدين واخرون (١٩٩٤):التمرينات النوعيه وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز ,المجلة العلميه للتربيه الرياضيه ,بحوث مؤتمر رؤيه مستقبله للتربيه البدنيه والرياضه في الوطن العربي,مجلد ٣,ديسمبر,القاهره.
- ٢- عصام عبد الخالق(٢٠٠٥):التدريب الرياضي(نظريات - تطبيقات),ط١٢. منشاه المعارف
- ٣- محمد حسن علاوي,محمد نصر رضوان(٢٠٠١):اختبارات الاداء الحركي , ط١,دار الفكر العربي
- ٤- محمد حمزه الرحمانى(٢٠١٣):تاثير التدريبات النوعيه في فاعليه اداء الضربات ذات الدوران العلوي بوجه المضرب الخلفي لناشئ تنس الطاولة,رساله ماجستير غير منشوره,كلية التربيه الرياضيه,جامعه اسيوط.
- ٥- محمد صبحي حسانين(١٩٩٥):القياس والتقويم في التربيه البدنيه و الرياضيه,الجزء الاول,ط٣. دار الفكر العربي
- ٦- محمد عبد الموجود السيد(٢٠١١): فاعليه التدريبات النوعيه بالانتقال علي القدره العضليه و كثافه معادن عظام قدم الارتقاء لمتسابقى الوثب الطويل ,علوم وفن جامعه حلوان كلية التربيه الرياضيه بنات جامعه حلوان بحث منشور ,مجلد ٣٨,فبراير .
- ٧- نورا محمد السعيد(٢٠١٠):تاثير استخدام التدريبات النوعيه عبي تحسين المستوي الرقمي للوثب الطويل بدرس التربيه الرياضيه,رساله ماجستير غير منشوره,كلية التربيه الرياضيه,جامعه الزقازيق.

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 8- Triathlon Canada (2006):triathlon comption indroduction ,coaching cours manual ,Toronto,on thriatholon Canada.
- 9- Kristy Rowland (1998):boys gymnastics ruls drice darbin publisher ronssas missor u.s.a..

10- Xiao-G(1998):Research on the specific strength of gymnastics on the chines.serial,journal of peijing ,unvirsiity,of physical education.

ثالثاً:شبكة المعلومات الدولية:

١١- <https://www.triathlon>

١٢- <https://triathlonegypt.org>