

## **ملخص البحث**

- **باللغة العربية**
- **باللغة الأجنبية**

## ملخص البحث

## المقدمة :

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي تحظى بمكانة هامة بين مختلف الرياضات الأخرى فهي تختلف عن سائر الرياضات الأخرى حيث أنها تستخدم الوسط المائي للتحرك فيه و قد اثبت العلماء ان الانسان يتأقلم لتأثيرات مختلفة حسب الوسط المحيط به حيث أن الانسان لا يحيا خلال اليوم في طقس ثابت و ظروف اجتماعية واحدة و لكنه يعيش في محيط خارجي دائم التغير و الاختلاف مما يؤدي الي سلسلة من التأثيرات المختلفة علي الاعضاء المتعددة في جسم الانسان .

مشكلة البحث و أهميته :-

السباحة إحدى الرياضات التي تظهر فيها مستوي التقدم بشكل ملحوظ في الونة الاخير ة و قد يرجع ذلك ارتفاع المستوي الوظيفي لاجهز الجسم الحيوية و يعتبر سباق ١٠٠ متر سباحة أحد المقاييس الاساسية للسرعة بين جميع سباقات السباح المختلفة حيث تتضح أهمية القوي الكامنة لتوليد أكبر قدر ممكن من السرعة في أقل زمن ممكن و حيث أن الرقم القياسي المتوقع هو نتاج لحشد جميع قدرات اللاعب و هو في أحسن حالاته في هذه القدرات حيث يتطلب ذلك عمل جميع وظائف الجسم بكفاءة عالية من الاداء تتغير حسب الايقاع الحيوي ؟

و بناء علي ذلك فإن فهم طبيعة هذه الايقاعات الحيوية يمكن أن يساهم بتشكيل فعال في تحقيق الارقام القياسية

و تعتبر مدرسة الموهوبين رياضيا الركيزة الاساسية للارتقاء بالموهب الرياضية للوصول الي المستويات الرياضية العالية و تحقيق انجازات علي المستوي العربي و العالمية .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة التعرف علي :

١. نمط الايقاع الحيوي لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة .
٢. العلاقة بين نمط الايقاع الحيوي للطلاب و الانجاز الرقمي لسباحة ١٠٠ متر لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة .
٣. العلاقة بين بعض المتغيرات الفسيولوجية وانماط الايقاع الحيوي لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة .
٤. تأثير تغيير توقيت قياس الانجاز الرقمي لسباحة ١٠٠ متر خلافاً لنمط الايقاع الحيوي المميز للسباح لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة .

### تساؤلات البحث :

١. ما هي أنماط الايقاع الحيوي لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضيا بالقاهرة ؟
٢. ما هي العلاقة بين نمط الايقاع الحيوي و الانجاز الرقمي لسباح ١٠٠ متر لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة ؟
٣. ما هي العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية و أنماط الايقاع الحيوي لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة ؟.
٤. ما هو تأثير تغير توقيت قياس الانجاز الرقمي لسباحة ١٠٠ متر خلافا لنمط الايقاع الحيوي المميز للسباح لدى سباحى مدرسة الموهوبين رياضياً بالقاهرة ؟

### خطة و اجراءات البحث :-

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لناشئي السباحة من مدرسة الموهوبين رياضيا بالقاهرة للعام الدراسي ٩٨/٩٧ و كان قوام العينة ١٦ سباح ناشي تراوحت أعمارهم بين ١٢-١٧ سنة

#### مجالات البحث :-

- أ- المجال البشري : اشتمل المجال البشري للبحث علي السباحين الناشئين لمدرسة الموهوبين بالقاهرة
- ب- المجال الزمني : تم اجراء التجربة في الفترة من ١٤ / ٣ / ١٩٩٨ - ١٨ / ٣ / ١٩٩٨
- ج- المجال الجغرافي : مقر مدرسة الموهوبين رياضيا بالقاهرة خلف إستاد القاهرة

#### وسائل و أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الادوات والوسائل الآتية لجمع البيانات :

١. القياسات الخاصة بالمتغيرات الانثروبومترية .
٢. القياسات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية .
٣. القياسات الرقمية الخاصة بمستوي الاداء
٤. استمارة تحديد نمط الايقاع الحيوي .
٥. جدول تناسب السباحات ( الجدول الفرنسي )

#### أ- القياسات الخاصة بالمتغيرات الانثروبومترية

- الطول : وحدة القياس بالسنتيمتر و أداة القياس الرستاميتير  
 الوزن : وحدة القياس بالكيلوجرام وأداة القياس الكيلوجرام  
 السن : وحدة القياس السنة الميلادية

ب- القياسات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية :

١- قياس ضغط الدم : تم قياس ضغط الدم الانقباض و الانساطي باستخدام سيفيمومانومتر و سماعة طبية

٢- قياس معدل النبض : و ذلك بالجس علي الشريان الكعبرى لمدة ١٠ ث و ضرب النتيجة في (٦) لتحديد معدل النبض

٣- قياس السعة الحيوية : و ذلك بجهاز الاسبيرومتر الجاف

ج- القياسات الرقمية الخاصة بمستوي الاداء :

تم قياس زمن ١٠٠ م تخصص كل سباح في تخصصه، اداة القياس ساعة رقمية وقياس زمن ٢٠٠ م حرة وقياس زمن ٧٥ م حرة، اداة القياس ساعة رقمية لقياس تحمل السرعة وقياس زمن ٤٠٠ م حرة، اداة القياس ساعة رقمية لقياس التحمل

د- استمارة تحديد نمط الايقاع الحيوي :

تم الاستعانة بأراء السادة الخبراء لعمل ثبات و صدق استمارة اوستبرج المعدلة بواسطة أبو العلا عبد الفتاح و صبحي حسنين ١٩٩٧ وقد استخدمت الباحثة صدق المحكمين لحساب صدق الاختبار حيث تم الاستعانة ب٢٤ خبير في مجال السباحة وفسيولوجيا الرياضة على مدى ستة أشهر في الفترة من أول فبراير ١٩٩٧ حتى نهاية يوليو ١٩٩٧ وبعد ذلك تم طرحها علي عدد ١٠٠ سباح و سباحة من المنتخب القومي ثم إعادة طرحها مرة أخرى علي ٣٠ سباح و سباحة من خارج عينة البحث لايجاد ثبات الاستمارة و ذلك بعد ١٥ يوم من تطبيقها في المرة الاولى و ذلك بهدف الحصول علي معامل ثبات عالية .

د - جدول تناسب السباحات ( الجدول الفرنسى )

تجربة البحث الاساسية :

تم اجراء تجربة البحث الاساسية في الفترة من ١٤ / ٣ / ١٩٩٨ إلى ١٨ / ٣ / ١٩٩٠ وذلك بمقر مدرسة الموهوبين رياضيا في تلك الفترة و تم قياس سباحة ١٠٠ متر تخصص في ثلاث فترات و قد اخذت القياسات الخاصة بمستوي الاداء في مجمع السباحة بإستاد القاهرة الدولي بمدينة نصر وذلك بعد أخذ الموافقات الادارية وايضا بعد تطبيق استمارة تحديد نمط الايقاع الحيوي .

المعالجة الاحصائية :

استخدمت الباحثة الاسلوب الاحصائي تبعاً لاهداف و تساؤلات البحث :-

١-المتوسط الحسابي

٢- الوسيط

٣- الانحراف المعياري

٤- تحليل التباين بالطريقة اللابارومترية

٥- معامل الارتباط

• الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث و في ضوء حدود العينة أمكن استنتاج ما يلي :-

١- يوجد ٣ انماط للسباحين بمدرسة الموهوبين رياضيا بلغت النسبة المئوية للنمط الصباحي

١٨,٧٥ % و المسائي ١٢,٥ % و المتغير ٦٨,٧٥ %

٢- لا توجد فروق معنوية بين السباحين في مدرسة الموهوبين رياضيا في السن و الطول و الوزن

٣- لا توجد فروق معنوية بين الانماط الثلاثة في المتغيرات الفسيولوجية للبحث .

٤- توجد فروق دالة احصائية بين النمط الصباحي وغير المنتظم في زمن ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر .

٥- يوجد ارتباط بين مستوي الاداء و السن و الطول و الوزن و السعة الحيوية .

٦- لا يوجد ارتباط بين مستوي الاداء وكل من ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي و معدل النبض .

٧- يوجد ارتباط دال بين انواع الايقاع الحيوي و كل من السن و السعة الحيوية و المستوي الرقمي .

٨- لا يوجد فروق داله احصائية في مستوي الاداء في القياسات المختلفة بين انواع الانماط الثلاثة عند القياس في الفترة الصباحية .

٩- توجد فروق في مستوي الاداء بين الانماط الثلاثة في زمن ١٠٠ متر عند القياس لصالح النمط الغير منتظم .

التوصيات :-

١- الاهتمام بضبط الايقاع الحيوي للسباحين بحيث يمكنهم بذل أقصى جهد ممكن خلال التوقيات الرسمية المحددة لاقامة التصفيات و النهائيات في الفترات الصباحية و المسائية لبطولات السباحة .

٢- مراعاة التركيز علي اقامة البطولات و التدريبات في الفترات الصباحية للسباحين الاقل من ١٢ سنة نظراً لتوافق هذه الفترة مع النمط الصباحي السائد لهذه المرحلة السنية .

٣- مراعاة التركيز علي زيادة الاحمال التدريبية و البطولات في الفترات المسائية للمراحل السنية

(١٧-١٢) سنة نظراً لتوافقها مع نمط الايقاع المسائي السائد لهذه المرحلة السنية .

٤- التركيز علي ان تكون سباقات السرعة و تدريبات السرعة في الفترة الصباحية اكثر منها  
الفترة المسائية نظرا لتوافق ذلك مع الحالة البدنية و الايقاع الحيوي للسباحين الناشئين حتي سن  
١٧ سنة .

٥- اجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنيه من اكبر ١٧ سنة و باستخدام مسابقات أخرى خلافا  
لسباحة ١٠٠ متر و باستخدام طرق سباحة أخرى.

٦- اجراء دراسات مشابهة لدراسة الايقاع الحيوي الاسبوعي و الشهري و علاقته بمستوي  
المتغيرات الفسيولوجية في السباحة و الانشطة الرياضية الاخرى .