

تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء سباحه الزحف علي البطن

أ.م.د/ محمود محمد احمد علي

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.د/ ابو النجا احمد عزالدين

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بقسم المناهج وطرق تدريس التربية
الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أنس زكريا توفيق حسن

باحث بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

أ.م.د/ وجدان محمد ابراهيم

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء سباحه الزحف علي البطن، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، واشتمل مجتمع البحث الحالي على سباحي البراعم بنادي النادي بشيراتون مواليد (٢٠١١ - ٢٠١٢) والبالغ عددهم (٤٠) طفل، وتم اختيار المجموعة التجريبية وتشمل (١٥) طفل وقد اتبع معهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأستيك المطاط لتحسين الاداء البدني والمهاري لسبحة الزحف علي البطن، بالإضافة إلى (١٠) أطفال للعينة الإستطلاعي من داخل المجتمع وخارج العينة الأساسية، واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والمهارية والبرنامج المقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالأستيك المطاط، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح باستخدام الأستيك المطاطي أثر على بعض عناصر اللياقة الدنية المختارة وعلى مستوى الاداء لسباحه الزحف علي البطن للبراعم، ويوصي الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأستيك المطاطي عند تعليم الاداء لسباحه الزحف علي البطن للبراعم، وبعض عناصر اللياقة الدنية المختارة.

مقدمة البحث:

الاستيك المطاط بوضعية معينة تتطلب جهداً أكبر، وهذا يسهم في الارتقاء بمستوي الأداء وتعتمد الفكرة الأساسية في الاستيك المطاط على الشد بقوة ضد المقاومة التي تؤثر مباشرة على الكتلة العضلية، وهي أداة مناسبة لبراعم سباحة الزحف علي البطن ، حيث ان هناك ستة ألوان متعارف عليها الاستيك المطاط وقد يعتقد البعض أن جميعها متشابهة و لكن هذه الألوان لها دلالتها في التعبير عن الشدة ، فالأصفر هو أخف شدة و يليه الأخضر و من ثم الأحمر و بعده الأزرق و يليه الأسود و أخيراً الاستيك البنفسجي و هو أشد الاستيك شدة وبالطبع يجب أن نتدرج في استخدام الاستيك المطاط خاصة و إن كانت أول مرة نستخدمها في التمارين الرياضية ، وتعتبر سباحة الزحف علي البطن هي نوع سباحة

ويعتبر أشهر أنواع السباحة وأكثرها استخداماً وسبب تسميتها الزحف علي البطن لانك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء ولكن في السباقات والبطولات لا تستخدم ويتم تحليل الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن وفقاً للعناصر الرئيسية التي يتم تركيز عليها خلال عملية التعلم وهي وضع الجسم، ضربات الرجلين ، وحركات الذراعين والتوافق ويهدف التحليل الفني الى تقديم الأسلوب العلمي المفصل للأداء مع مراعاة الفروق بين الأفراد. (١٥:١)

ويشير " ابو العلا عبد الفتاح وحازم حسين" (٢٠١١م) ان التقدم الحادث في رياضة السباحة منذ الأولمبياد الحديثة هو نتاج للتعلم الصحيح للتكنيك في كل نوع من انواع السباحة وهناك العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والتحليلات التي تناولت هذا الموضوع للتعرف علي افضل التكنيكات للسباحين العالمين الذين استطاعوا تحقيق النتائج، وقد اتجهت العديد من الأبحاث في الوقت الحالي الي دراسة التكنيكات المختلفة وايجاد

تعد السباحة احدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك فيه وذلك عن طريق تحريك الذراعين والرجلين والجذع من أجل رفع مستوى كفاءة الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وحظيت رياضة السباحة بجانب كبير من التقدم الموجود والمتمثل بالبحوث والدراسات العلمية التي على أساسها يتحقق الإرتقاء بمستوى الأداء ، ومما لا شك فيه ان السباحة من الرياضات والانشطة المفضلة لدي معظم افراد المجتمع ويعتبر الهدف الاساسي للسباحة هو ان يقطع السباح مسافات محددة في اقل زمن ممكن ولتحقيق هذا الهدف الاساسي فانه لا سبيل لذلك الا بالاداء الجيد والتدريب المنتظم علي اسس علمية سليمة مع تصحيح مافد يطرأ من اخطاء تعوق الاداء الفني.

ففي رياضة السباحة نجد أن هناك الكثير من الأجهزة والوسائل التي تساعد السباح في تحقيق الارتقاء بمستوياته وهذه وسائل كثيرة متنوعة ومنها الاستيك المطاط والزعانف والكفوف ، وكل هذه الوسائل تستعمل في تعليم السباحة فمنها يستعمل داخل الوسط المائي وأخرى خارج الوسط المائي مثل الاستيك المطاط كما يمكن استخدام الأحبال كمقاومة أو مساعدة لتعليم السباح وبحسب طريقة السباحة التخصصية وبحسب رؤية المدرب وحاجة السباح لها ، وإن التقدم السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاساً للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية ، فأني تطور أو تقدم في اي مجال يساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضة.

ويتعتبر الاستيك المطاط واحد من أفضل الأدوات الرياضية التي تعمل بشكل ممتاز على بناء الجسم و يُعدها الكثيرون أداة أفضل من حمل الأثقال، وتستخدم

ويشير " فيرنج ولينكولن " *fearing, D., and Lincoln* (١٩٩٧م) . الى أن العضلات تعمل عادة في صورة مزدوجة وعندما تنقبض عضلة أو مجموعة عضلية فإن العضلة او المجموعة العضلية المقابلة تنبسط في نفس الوقت وعند وصول الطرف المتحرك الى الحد النهائي لمدى حركة المفصل فإن العضلة أو المجموعة العضلية المقابلة تنقبض انقباضاً لحظياً يتناسب مع قوة وسرعة انقباض العضلة أو العضلات وذلك لحماية المفصل من الإصابة وعندما تكون مجموعة من العضلات حول مفصل معين أقوى نسبياً من مجموعة العضلات المقابلة لها حول المفصل نفساً فإن هذا ما يسمى (اختلال التوازن العضلي). (٤٤:٧)

ويذكر " مفتي إبراهيم " (٢٠٠٠م) أن هناك حاجة ملحة متزايدة للتبكير في إعداد الأطفال كي يصبحوا متميزين مستقبلاً في المجال الرياضي، خاصة أن هناك أنواع من الرياضات أمكن تحقيق التفوق فيها من خلال استخدام المقاومات خلال التدريب مع اللاعبين والملاعب الصغار في مرحلة ما قبل البلوغ مثل: السباحة، الجمباز، والغطس. (٦ : ١٩)

كما أن تدريب الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ باستخدام المقاومت قد حظى بيهتمام بالغ من قبل العلماء والباحثين والأطباء والمدربين، حيث تم إجراء العديد من الأبحاث التي تناولت تأثير وفوائد ومخاطر التدريب بالأثقال والمقاومات المختلفة على الأطفال من الجنسين في هذه المرحلة الثانية وقد أظهرت نتائج معظم هذه الأبحاث العديد من الفوائد الصحية والرياضية لتدريب الأطفال بالأثقال. (٧: ٧٢)

ويشير ما يؤكد " هاشم الكيلاني " (٢٠٠٥م) إلى أن مكتسبات القوة من تدريبات المقاومة قد تصل

التفسيرات العلمية للتعرف علي الفروق بين هذه التكتيكات وايهما افضل من الأخر، الا ان هناك متغيرات كثيرة تدخل في هذه العملية مما يصعب مهام هؤلاء العلماء والباحثين. (١: ٥٠)

ويتفق كلا من " وجدي الفاتح و محمد لطفي" (٢٠٠٢م) أن الإعداد البدني يعد المدخل الاساسي للوصول باللاعب الي المستويات الرياضية العليا وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب، فالإعداد البدني يعني كل الاجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرنامج التي يضعها والتي سووف يقوم بتنفيذها يوميا وأسبوعيا وفتريا فهو يعمل علي رفع مستوي الاداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال اكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية كما أن يمثل القاعدة الاساسية التي تبني عمليات اتقان وانجاز مستويات عالية من الاداء الفني. (٦: ٨٥)

يري " جينت إيفنس *Janet Evans* " (٢٠٠٧م) أن رياضة السباحة هي إحدى الرياضات التي تتطلب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي المتمثلة في أداء مكونات السباقات المختلفة بانسجام وتناسق أو في حركات (ضربات الأرجل – حركات الذراعين – التنفس – التوافق) وتفاعل هذه العناصر بسهولة يؤدي إلى الإيقاع الحركي الذي يعتبر أحد عناصر الحركة الرياضية والذي يعمل على الاقتصاد في الجهد والطاقة وتأخير ظهور التعب وزيادة القدرة على الأداء لمدة أطول السباحة وتعد القوة العضلية من أهم الصفات التي تعزز الأداء، وتتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء فكل المهارت الرياضية والتي تؤدي ضد المقاومات تتحسن بشكل ملحوظ سواء كانت هذه المقاومات وزن الجسم أو مقاومات خارجية. (٧: ١٣٥).

دفع كل هذا بالباحث الى دراسة (المقاومة) والتعرف على تأثيرها في تطوير انجاز السباح وصولا الى قمة الاداء الرياضي ، وبالتالي العمل على تطوير مستوى الانجاز في سباحة (١٠م-١٠٠م) حرة، وكذلك التأثير المباشر لهذه الوسيلة في تطوير المستوى الرقمي للسباحين، بما يواكب سير التقدم العلمي والتقني الذي هو سمة عصرنا الحالي.
(٣٤:١٤)(٣:١٤)

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في مجال تعليم السباحة وملاحظته لمستوي اداء البراعم ومستوي تقييم الاداء من خلال الملاحظه التتبعيه ومن خلال دراسته الاستطلاعيه التي قام بها الباحث علي عينه (١٠) براعم لوحظ ضعف في مستوي الاداء المهاري الفني للعينه حيث مرحلة الانطلاق من التعلم الي التدريب وافتقار بعض عناصر اللياقه البدنيه مثل (التوازن العضلي - القوه - السرعة) مما ادي الي ملاحظه مشاكل في مستوي الاداء والتكنيك الخاص بسباحة الزحف علي البطن ، حيث وجد ان الاسباب التي تحول دون وصول البرعم الي المستويات العليا ترجع الي ان برنامج الاعداد البدني والمهاري والفني مبني علي اسس غير علمية وخاصة في هذه المرحلة مرحلة البراعم والتي يراعي فيها خصائص نموهم وقدراتهم، ومن خلال البرامج المختلفه وعدم الاهتمام بالاداء الفني السليم للسباحة ومدى تأثير الاداء الجيد علي اتزان الجسم واثناء حركة الذراعين، ولاحظ الباحث ايضا إفتقار إستخدام وتوظيف بعض تلك الأدوات في تحسين مستوي أداء البراعم حيث إفتقار بعض عناصر اللياقة البدنية التي يتطلب إحتياجها كل برعم خاصة في رياضة السباحة، حيث إختلاف وصعوبة الوسط الذي يمارس فيه السباحه حيث يتطلب ذلك إستخدام وتفعيل دور الأدوات المساعدة في تعليم وتحسين مستوي

إلى ما بين (٧١-٠٠%)، أو أكثر خلال (٣-٢) أشهر من التدريب. (١١: ٢٠٨)

ويشير " بلاكي *Blakey, J.B* " (2004م) إلى أن الاتجاهات الحديثة للمدربين تتجه نحو التكاملية وليس الفردية فمثلاً يتم مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البليوميترك للحصول على تدريبات مركبة، وقد أثبتت نتائج العديد منا لدارسات العلمية جدوى هذه التدريبات التكاملية في تحسين القدرات البدنية ومستوى الأداء. (١٣ : ١٦٧).

مما سبق يتضح أهمية توازن القوة العضلية بين العضلات المشتركة في الحركة وكذلك الأهمية الكبيرة للتوازن العضلي حول مفاصل الجسم وخاصة الحاملة له

ويوضح والاسي وونشستر وماجيجان *Wallace , Winchester , Meguigan* م٢٠٠٦م. وتوماس بشيل واوين ويستكوت *Thomas* باج *Phillip Page* ، وتود إيلين بيكر *Todd, Phil* ، *Elenbecker* م٢٠١١م. أنه في الآونة الأخيرة زاد الاهتمام بتدريبات المقاومة باستخدام الأساتيك المطاطية في برامج التدريب الخاصة بتنمية القوة العضلية من خلال القوة والمقاومة للعضلات العاملة بالإضافة الى تحسين الاستجابات العصبية الخاصة بالخلايا العصبية التي توجد بالعضلات وأيضاً لتأثيرها الفعال على الأداء الفني ومن الممكن أدائها ودمجها في التمرينات على طول مدى الحركة الرياضية بهدف إصلاح وتحسين العديد من الحركات الرياضييه.

وتشير العديد من الأدلة على برامج تدريباً لمقاومات المصمم بشكل جيد ومقنن يمكن أن يعزز القوة العضلية للبرعمين إلى ابعد حد ، والذي يساعد على النمو والتطور والحد من الإصابة بعكس ما هو شائع.

مصطلحات البحث:

١- فاعلية الأداء المهاري :

الدرجة التي حققها مستوى الأداء الفني نتيجة لإخضاعه للمتغير التجريبي.

٢- الأداء البدني :

الحالة السليمة للاعب من حيث تكوينه الجسماني والعضلي والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والمقدرة الحركية والسرعة والتحمل باقل جهد. (٨:٥٠)

الدراسات المرجعية :**أولاً: الدراسات العربية :**

١- دراسة " أمال حسن حسين " (٢٠٢١م) (٣) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بالأحباب المطاطة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري والرقمي للبرعم الوثب الثلاثي " تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين، و أصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والرقمي للاعبين والوصول بهم لأعلى المستويات الرياضية. وتعتبر تدريبات المقاومة باللاستيك المطاط أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي التي تطبق في الميدان الرياضي وأحد التقنيات والوسائل التدريبية الغير تقليدية والتي تهدف الى تحسين الأداء الرياضي ويمكن من خلالها تحسين القدرات البدنية الخاصة باللعبة مما يسهم في تنمية وتطوير الأداء البدني وخاصة مع فرق البرعمين حيث أنها تتميز بعامل الأمن والسلامة وسهولة

الأداء ، هذا ما دفع الباحث إلى استخدام بعض هذه الأدوات ومنهاالاستيك المطاط لما لها من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة السرعة المرونة المهارة التحمل) التي يحتاجها كل برعم مما يؤثرعلى مستوى الاداء وبهدف اساسي في العمليه التعليميه وإخضاع ذلك بالبحث العلمي والدراسة للتوصل إلى مدي أهمية استخدام تلك الأدوات المساعدة ومنها الاستيك المطاط في تحسين مستوى الاداء وتجويد عمليتي التعليم والتعلم.

هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء سباحة الزحف علي البطن للعينه قيد البحث، من خلال التعرف علي:

١. تأثير استخدام الاستيك المطاط علي مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث.
٢. تأثير استخدام الاستيك المطاط علي مستوى اداء سباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية قيد البحث.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لأداء سباحة الزحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية لأداء سباحة الزحف علي البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي.

الحركات الأرضية، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعيد لكلا المجموعتين وشملت مجموعة البحث على جميع لاعبات الجمناز الفني تحت (٧) سنوات في منطقة بني سويف والمسجلات في الإتحاد المصري للجمناز الفني لعام (٢٠١٩-٢٠٢٠). وعينة البحث : قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من برعمات النادي الرياضي تحت (٧) سنوات ببني سويف والمسجلات في الإتحاد المصري للجمناز الفني عام (٢٠١٩-٢٠٢٠)، والبالغ عددهن (٢٥) برعمة وتم استبعاد برعمة نظراً لإصابتها فيصبح عددهن (٢٤)، وتم سحب عدد (٨) برعمات من مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية (١٦) برعمة وتم تقسيمهن الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية وقوامها (٨) برعمات والأخرى ضابطة وقوامها (٨) برعمات، في ضوء أهداف البحث وفروضة وعينة البحث والمنهج المستخدم على أساس المعالجات الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية (البانجي) أثر ايجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية ، البرنامج التقليدي أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية لدى المجموعة الضابطة ، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات

استخدامها في أي مكان يسمح بالتدريب كما أنها تتيح للبرعم عنصر التشويق بدلاً من الأثقال وباقي الأدوات التي تسهم في عملية التدريب . حيث يشير المعهد الأمريكي للطب الرياضي الى أن تدريبات المقاومة صممت خصيصاً لتطوير القوة والقدرة العضلية وتحمل القوة، وتسمى بتدريبات الأثقال أو تدريبات القوة، وتؤدي بأساليب مختلفة مثل أجهزة المقاومة والأثقال الحرة، أو بواسطة الأحبال المطاطية ، أو باستخدام وزن الجسم نفسه أثناء الشد لأعلى أو الوثب لأسفل (الوثب العميق). كما تعد أحد أنواع المقاومة الهامة والمثالية لإمكانية ممارستها دون التقيد بمساحات واسعة ، بالإضافة الى أنها تعمل على تنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين بجانب تنمية الصفات الخاصة ، وتحسين اللياقة البدنية العامة. حيث أن من أنواع المقاومة الهامة (الأحبال المطاطية) وتعتبر أحد الأشكال المستخدمة في تنمية القوة حيث تسمى بتدريبات المقاومة المرنة *elastic resistance training* وهي توفر الكثير من اتجاهات الحركة وهذا يعني مستوى أعلى من التحكم العضلي العصبي.

٢- دراسة " مودة مجدي جلال محمود الديب " (٢٠٢٠م) (١٠) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية " يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) *bungee* ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية - المرونة - التوازن - الرشاقة). ومستوى الأداء المهاري على جهاز

مجال الرياضة وفي مجال السباحة بصفة خاصة في الآونة الأخيرة لن يأت وليد الصدفة بل يعتمد أولاً و أخيراً على الأسس العلمية ومراعاة العوامل التي تسهم في قصور الإنجازات الرقمية للسباحين ولتحقيق المستويات العالية في السباحة يتطلب التركيز على عناصر كثيرة من الصفات البدنية وفي مقدمتها القوة العضلية حيث تعد القوة العضلية احدى القدرات البدنية الأساسية لاداء والإنجازات الرياضي في أغلب الأنشطة البدنية والرياضية وان اختلفت من حيث أنواع القوة العضلية ومقاديرها واتجاهها.

٧- دراسة " أشرف عبد العلل الزهاري، إسلام محمد محمود سالم " (٢٠٠٨) (٢) بعنوان " تأثير استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإجباريات براعم الجمباز "، واستهدفت الدراسة التعرف على تاثيراستخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإجباريات براعم الجمباز، استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين مجموعة تجريبية- ومجموعة ضابطة، واشتملت عينة الدراسة ٣٦ لاعب تحت ٦ سنوات ، وقد كانت النتائج أن استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة أدى الى التفوق في مستوى معظم المتغيرات البدنية عن استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المساعدة والتي تفوقت في مستوى الأداء لاختبار الرشاقة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

٨- دراسة " جانوت.ج. هيلتين ت. Janot, Heltne, T , Welles " (٢٠١٣م) (١٥)

الأرضية للبرعمات تحت (٧) سنوات. توصيات البحث : انطلاقاً، من النتائج التي توصل إليها الباحثان في هذه الدراسة توصى استخدام تدريبات الحبال المطاطية (البانجي) (bungee) كأحد الأساليب التدريب لتحسين المتغيرات البدنية الخاصة بأجهزة الجمباز الفني للأنسات ، وتطبيق البرنامج التدريبي على المراحل السنوية المختلفة لبرعمات الجمباز .

٣- دراسة " راشد أبو الحجاج راشد عبدالله " (٢٠٢٠م) (٥) بعنوان " استخدام تدريبات احبال المقاومة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للطرف السفلي وتأثيرها على المستوى الرقمي لسباحي الدولفين " قد تعددت المهارات المستخدمة التي تعمل على الوصول الى تحقيق الأرقام المناسبة وهذا من خلال وضع طرق متنوعة على حسب متطلباتالسباق ولكن هذا التطبيق يتطلب من السباح قابلية لاداء حركات سريعة وقوية وهذا ماتحققه تدريبات القوة المميزه بالسرعة والتي يحتاجها سباحين الدولفين بشكل كبير فبتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من السباحين قوة بدنية عالية وقوة وسرعة عالية طوال فترة السباق والقدرة على أداء السباق بفاعلية وهذا يتطلب تدريبات خاصه ومقننة على تنمية مختلف أنواع القوة وهذا ما أكده خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الشاملة وان هناك ارتباطاً وثيقاً مباشر بين القوة وسرعة وتحمل المهارة .

٤- دراسة " أمل اشرف محمد الجوهري " (٢٠٢٠م) (٤) بعنوان " تأثير تطوير أنواع القوة العضلية الخاصة في المستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ متر حرة " ان التقدم المذهل في

إجراءات البحث.

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية من سباحي البراعم بنادي السكة الحديد الرياضي مواليد (٢٠١١ - ٢٠١٢) والبالغ عددهم (٤٠) طفلاً.

عينة البحث:

وتم اختيار المجموعة التجريبية وتشمل (١٥) طفل وقد اتبع معهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الأستيك المطاط لتحسين الاداء البدني والمهاري لسبحة الزحف علي البطن، بالإضافة إلى (١٠) أطفال للعينة الإستطلاعية من داخل المجتمع وخارج العينة الأساسية.

بعنوان " تأثيرات برامج تدريبات المقاومة الكلية TRX مقارنة بتدريبات المقاومة التقليدية على قياس أداء العضلات في البالغين ". واستهدفت الدراسة تحديد الاستجابات (٧) أسابيع من تدريبات المقاومة الكلية TRX وتدريبات المقاومة التقليدية ، وتم استخدام المنهج التجريبي، وكانت العينة (٤٥) من الرجال قسموا الى مجموعتين "الشباب من ١٩ - ٢٥ سنة وكبار السن من ٤٤ - ٦٤ سنة " وكانت أهم النتائج حيث حسنت المقاومة TRX من اللياقة البدنية وتضمنت نتائج مجموعة الشباب نسب تحسن أفضل من مجموعة كبار السن في المرونة ، القوة العضلية ، التوازن العضلي لعضلات البطن القابضة والبساطة، وعموماً تشير النتائج الى ارتباط التدريبات التقليدية بتدريبات المقاومة الكلية TRX ولكن من المفيد البحث عن خيارات وبدائل جديدة في التدريب لإكساب كلاً من التحمل والقوة العضلية الأساسية في وقت واحد

جدول (١)

توصيف عينة البحث.

البرنامج	العينة			م
	النسبة	العدد	نوع العينة	
المقترح	٣٧.٥٠%	١٥	المجموعة التجريبية	١
-	٢٥.٠٠%	١٠	المجموعة الاستطلاعية	٢
	٣٧.٥٠%	١٥	المستبعدون	
	١٠٠%	٤٠	العينة الكلية للبحث	

قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٢)

٢/٣/٣ التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (٢٥) طفل (المجموعة التجريبية والمجموعة الإستطلاعية)؛

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لمتغيرات المختارة للعينة قيد البحث

ن=٢٥

المتغيرات المختارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	مهام الالتواء
السن	١٢.٣٧٥	١.٤٩	١٢	٠.٧٥٥-
الطول	١.٥٤	٠.٠٢٢	١.٥٥	١.٣٦٤
الوزن	٣٧.٢٥	٤.٥٢	٣٧	٠.١٦٦-
قوة عضلات الرجلين (كجم)	٧٨.٧٥	١٠.٨٦	٧٨	٠.٢٠٧-
القدرة العضلية للرجلين (متر)	١.٤٨٤	٠.٠٤٩	١.٥	٠.٩٨٠
القدرة العضلية للذراعين (متر)	٤.٣٨	٠.٤٨٤	٤.٥	٠.٧٤٤
مرونة الجذع	٨.٧٥	٠.٦٦٢	٨.٥	١.١٣٣-
التوافق	١٥.٠٥	١.٣٤	١٥	٠.١١٢-
مهارة البدء (ثانية)	٤.٠١	٠.٣٨٢	٤	٠.٠٧٩-
سباحة زحف علي البطن ٥٠ م (ثانية)	٦٧.٨٥	٥.٢٤	٧٠	١.٢٣١
سباحة زحف علي البطن (درجة)	٥.١٢٥	٠.٥٥٢	٥	٠.٦٧٩-

يتضح من جدول (٢)

- صالة لياقة بدنية

أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٣) و(+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

الأدوات المستخدمة في البحث

- البرنامج التعليمي المقترح (من اعداد الباحث)
- الاختبارات والقياسات
- الاستمارات والمقابلات الشخصية
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة (سم)
- شريط قياس مرن معايير لقياس المسافة (سم)
- كرات طبية
- الكرة السويدية
- مرتبة تدريب سويدي
- اساتيك مطاطية بالنوعين الطويلة والقصيرة
- صالة لياقة بدنية
- الاجهزة المستخدمة في البحث
- ميزان طبي لقياس الوزن
- رستاميتير لقياس الطول
- ساعة ايقاف
- كاميرا فيديو
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة
- آلة حاسبة
- جهاز المالتي جيم لقياس عضلات الجسم
- جهاز كمبيوتر
- ساعة قياس النبض وزمن اداء (١٠ - ١٠٠ م)
- زحف علي البطن
- قياس معدلات النمو ويشمل علي :
- العمر الزمني
- الطول

- الوزن
قام الباحث بتطبيق أدوات القياس قيد البحث على العينة الاستطلاعية كما يلي:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمييز بين مجموعتين إحداهما عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) مرحلة ١٠ سنوات ، ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤)

دلالة الفروق المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

١٠ = ٢ن = ١ن

قيمة ت ودلالاتها	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
*٣.٤٠	٤.٣١	٧٣.٢	٣.٤٦	٧٩	قوة عضلات الرجلين (كجم)
*٥.٣٩	٠.٠٦	١.٤٦	٠.١٣١	١.٧١	القدرة العضلية للرجلين (متر)
*٤.٣٧	٠.٣٥٩	٣.٤٦	٠.٢٨٥	٤.٠٩	القدرة العضلية للذراعين (متر)
*٥.٦٨	٠.٦٤٨	٨.٧٦	٠.٧٦٣	١٠.٥٦	مرونة الجذع
*٢.١٨	١.٨٨	١٤.٧	١.٣٣	١٦.٣	التوافق
*١١.٢٦	٠.٢٠	٤.٠٣	٠.١٦٢	٣.١١	مهارة البدء (ثانية)
*١١.٤٥	٤.٥٥	٧٦.٩	٤.٤٩	٥٣.٧	سباحة زحف علي البطن ٥٠ م (ثانية)
*١٣.٩٠	٠.٤٨٣	٤.٧	٠.٦٣٢	٨.٢	سباحة زحف علي البطن (درجة)

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠١

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الاختبار بفارق زمني قدره (٧) أيام بين التطبيقين بنفس ظروف التطبيق الأول؛ ويوضح جدول (٥) معامل استقرار الاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث الاستطلاعية (المميزة) والمجموعة الأخرى (غير المميزة) في جميع الاختبارات، مما يعني أنها تعد اختبارات صادقة لقياس ما وضعت من أجله، لقدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات.

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الاول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث

$$10 = 2n = 1n$$

معامل الاستقرار قيمة زيودالنتها	القياس الثاني		القياس الاول		المتغيرات قيد البحث
	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
*.٩٩١	٤.٤٣	٧٩.٥	٣.٤٦	٧٩	قوة عضلات الرجلين (كجم)
*.٩٥١	١.٥٦	١.٦٦	٠.١٣١	١.٧١	القدرة العضلية للرجلين (متر)
*.٩٦٦	١.١٢	٤.٥٩	٠.٢٨٥	٤.٠٩	القدرة العضلية للذراعين (متر)
*.٩٨١	١.٦٥	١٠.٤٥٥	٠.٧٦٣	١٠.٥٦	مرونة الجذع
*.٩٧١	٠.٧٩	١٦.٥	١.٣٣	١٦.٣	التوافق
*.٩٧٨	١.٦٠٠	٣.١٣	٠.١٦٢	٣.١١	مهارة البدء (ثانية)
*.٩٦١	٢.٥٥	٥٣.٠٩	٢.٤٩	٥٣.٧	سباحة زحف علي البطن ٥٠ م (ثانية)
*.٩٣٤	١.٥١	٨.٤	٠.٦٣٢	٨.٢	سباحة زحف علي البطن (درجة)

قيمة ر الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٠.٦٣٢.

- التأكد من صلاحية اماكن تنفيذ البرنامج وتحديد المشاكل والصعوبات التي يمكن ان تعترض اجراء البرنامج او القياسات ووضع الحلول المناسبة لها.
- تصميم استمارة خاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث

اسس بناء البرنامج

- راعي الباحث مجموعه من الاسس العلمية عند تصميم البرنامج التعليمي وهي :
- ان يتناسب محتوى البرنامج التعليمي مع الاهداف الموضوعية.
- ان يتميز البرنامج التعليمي بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.
- ان يراعي البرنامج التعليمي خصائص الأطفال واحتياجاتهم المعرفية والمهارية.
- ان يساعد الاطفال علي تحقيق مبدأ التفاعل.

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ما يعنى ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

الخطوات التنفيذية للدراسة

١- اختيار العينة من المسجلين ضمن الفريق باحدي

الاندية بالقاهرة لموسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣.

اجراء الدراسة الاستطلاعية، سوف يقوم الباحث بعمل دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (٥) سباحين من نفس المرحلة العمرية من داخل مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وذلك بهدف التعرف علي :

- تحديد عدد المساعدين وتدريبهم لمساعدة الباحث في اجراء الدراسة.
- تحديد مدي ملائمة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج والقياسات.

زمن الوحدة (٦٠ دقيقة) وتم عرض البرنامج علي بعض الخبراء المتخصصين في هذا المجال .

الامكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج

- حمام السباحة
- أستيك مطاط
- كرة طبية
- افلام تعليمية
- رسوم توضيحية
- أحبال بلاستيكية
- ألواح طفو

زمن البرنامج

تم تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف من تاريخ ٢٠٢٣/٥/١٤ الي ٢٠٢٣/٦/٢٧، بواقع ٣ وحدات تعليمية في كل اسبوع بإجمالي (١٨) وحده، ويكون زمن الوحدة (٦٠ دقيقة).

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

تم توزيع زمن كل وحدة (٦٠ دقيقة) علي اجزاء (٥ ق الأحماء - ١٠ ق اعداد بدني عام - ١٠ ق اعداد بدني خاص - ٣٠ ق للجزء التعليمي - ٥ ق الختام).

الدراسة الأساسية

١- المجموعة التجريبية

تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الأستيك المطاط علي المجموعة التجريبية من تاريخ ٢٠٢٣/٥/١٤ الي ٢٠٢٣/٦/٢٧ بواقع ثلاث مرات اسبوعياً لمدة ٦ اسابيع وزمن الوحدة ٦٠ دقيقة .

- ان يتميز البرنامج بالجاذبية والتشويق لدي الأطفال بعيدا عن الملل والنفور منه.

- ان يعمل البرنامج علي تقوية العمل التنافسي بين جميع الأطفال في عملية التعليم.

- ان يتحدي البرنامج قدرات الأطفال المختلفة للوصول الي التنافس في التعليم.

- مراعاة عوامل الامن والسلامة بحمام السباحة حرصاً علي سلامة الأطفال.

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب وغيرها من المبادئ التي تبني عليها طرق التدريس والتعليم.

محتويات البرنامج

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة من قبل الباحث تم تحديد محتوى البرنامج والذي يعتبر من العمليات الهامة لوضع أسس بناء البرنامج التعليمي والذي يتمثل في تحديد المعلومات المعرفية والمهارية الخاصة بالبحث وتم ذلك علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) قيد البحث وبنفس الترتيب ونفس التوقيت والمحتوي في كل اجزاء الوحدة وتم استخدام الاستيك المطاط وتم تصميم البرنامج التعليمي حيث تم احتواء البرنامج علي خمس اجزاء رئيسية الا وهم الاحماء - الاعداد البدني الخاص - الاعداد البدني العام - الجزء الرئيسي - الختام وحيث تم توزيع زمن كل وحدة لمدة ٦٠ دقيقة للوحده علي اجزاء (٥ ق الأحماء - ١٠ ق اعداد بدني عام - ١٠ ق اعداد بدني خاص - ٣٠ ق للجزء التعليمي - ٥ ق الختام) وتم تطبيق البرنامج لمدة شهر ونصف من تاريخ مايو ٢٠٢٣ الي يوليو ٢٠٢٣، بواقع ٣ وحدات تعليمية في كل اسبوع بإجمالي (١٨) وحده، ويكون

مع إجراء البرنامج أو القياسات ووضع الحلول المناسبة لها.

هـ - تصميم استمارة خاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS Statistical Package For Social Science*) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابي (*Mean*)، الوسيط

(*Median*)، الانحراف المعياري (*Standard*

Deviation)، الالتواء (*Skewness*)

٢. اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات

(*Paired Sample t-Test*).

٣. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات

(*Independent Samples t-Test*).

٤. نسبة التغيير/ التحسن (معدل التغيير) *Change*

Ratio

٢- المجموعة الضابطة

تم تطبيق الطريقة التقليدية علي المجموعه الضابطة من تاريخ ٢٠٢٣/٥/١٤ الي ٢٠٢٣/٦/٢٧ بواقع ثلاث مرات اسبوعياً لمدة ٦ اسابيع وزمن الوحده ٦٠ دقيقة.

الخطوات التنفيذية للدراسة :

١- اختيار العينة من المسجلين ضمن الفريق بإحدى الأندية بالقاهرة لموسم ٢٠٢٣.

٢- إجراء الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء

دراسة استطلاعية من تاريخ ٢٠٢٣/٤/٢٩ الي

٢٠٢٣/٥/١٢ على عينة قوامها (١٠) براعم

من نفس المرحلة العمرية من داخل مجتمع

البحث ومن غير العينة الأساسية وذلك بهدف

التعرف علي :

أ - تحديد عدد المساعدين وتدريبهم لمساعدة

الباحث في إجراء الدراسة .

ب - تحديد مدي ملائمة وصلاحيه الأدوات والأجهزة

المستخدمة في البرنامج والقياسات.

ج - التأكد من صلاحية أماكن تنفيذ البرنامج وتحديد

المشاكل والصعوبات التي يمكن أن تعترض

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

نموذج لوحده تعليمية

تأثير تدريبات المقاومة على بعض المتغيرات البرنية ...

التاريخ: / /		الهدف: مهارة الطفو والاتزان داخل الماء				
إجمالي الزمن	الراحة بين المجموعات	المجموعات	زمن الأداء	التمرينات	الزمن	أجزاء البرنامج
٥ق	١٥ث	٤	١ق	١- الجري الحر العادي (للامام - للخلف - للجانب). ٢- الحجل مع التقدم علي رجل ثم التبدل (للامام - للخلف - للجانب). ٣- الوقوف فتحاً ثبات الوسط مع تبادل ثني الجذع علي الجانبين. ٤- (وقوف - الذراعين جانباً) مرجحة الذراعين اماماً عالياً خلفاً لرسم دائرة بالذراعين.	٥ق	الإحماء
٣ق	٣٠ث	٣	٣٠ث	١- (الوقوف فتحاً - مسك استيك مطاط) الوقوف مواجهها بالظهر مسك الاستيك باليدين مقاومة الاستيك بالذراعين للخلف بالتبادل.	١٠ق	الأعداد البدني العام
٣ق	٤٠ث	٣	٢٠ث	٢- أ. (انبطاح مانل بالاستناد علي يد الزميل) ثني الذراعين بالتبادل مع الزميل. ب. (رقود قرفصاء - مواجه - الذراعان اماماً)		
٤ق	٢٠ث	٤	٤٠ث	٣- (جلوس علي الظهر) ثني الجذع اماماً و خلفاً .	١٠ق	الأعداد البدني الخاص
٣ق	٢٠ث	٣	٤٠ث	١- (وقوف) الطعن خلفاً مع ميل الجذع خلفاً .		
٣ق	٤٠ث	٣	٢٠ث	٢- (وقوف) الوثب في المكان عدة مرات ثم لف الجسم دورة كاملة في الهواء.		
٢ق	٤٠ث	٢	٤٠ث	٣- (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً ثني الجذع اماماً اسفل)		
٢ق	٢٠ث	٢	٤٠ث	٤- (جلوس الجنو. الذراعين جانباً) ميل الجذع خلفاً مع لمس الارض خلفاً.		
-	-	-	-	١- الطفو علي البطن. ٢- الطفو علي الظهر. ٣- الطفو علي البطن ثم الدوران والطفو علي الظهر. ٤- الطفو علي البطن والثبات في الوضع المستقيم.	٣٠ق	الجزء التعليمي
٥ق	١٥ث	٤	١ق	- تمرينات تهدئة. - لعبة صغيرة * أداء التحية - الإنصراف.	٥ق	الختام

عرض ومناقشة نتائج البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

التحقق من صحة الفرض الأول:

جدول (٦)

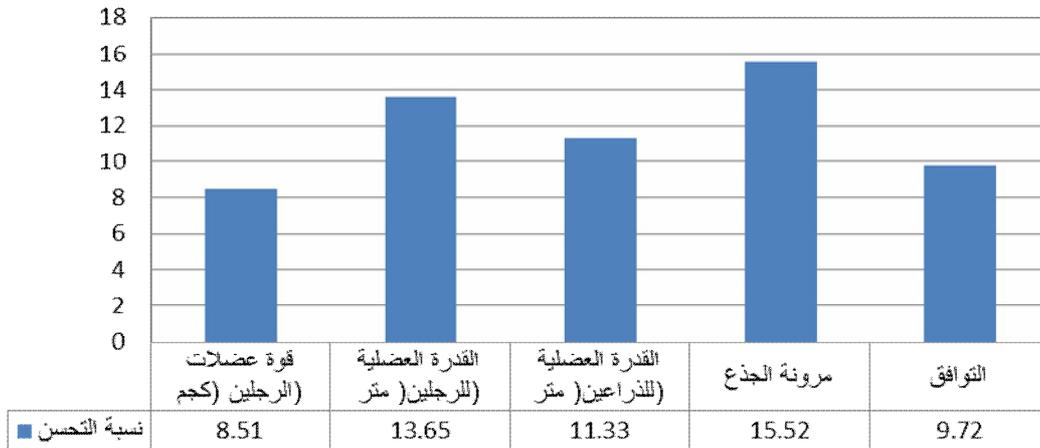
دلالة الفروق للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

ن = ٢ - ١٥

نسبة التحسن %	قيمة ت ^٢ ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
٨.٥١	*٥.٨٣	٣.٠٦	٧٩	١.٢٢	٧٢.٨	قوة عضلات الرجلين (كجم)
١٣.٦٥	*٦.٩٨	٠.٠٤	١.٦٦	٠.٠٤١	١.٤٦	القدرة العضلية للرجلين (متر)
١١.٣٣	*٥.٢٩	٠.٣٣	٣.٨٣	٠.٣٣٣	٣.٤٤	القدرة العضلية للذراعين (متر)
١٥.٥٢	*٣.٨	٠.٤٨	١٠.١٢	١.٠٧	٨.٧٥	مرونة الجذع
٩.٧٢	٥.٥٨*	٠.٧٨٨	١٥.٨	٠.٦٧٥	١٤.٣	التوافق

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٣.٨٣) و(٦.٩٨) وأن قيم (نسبة التحسن) تراوحت بين (٨.٥١) و(١٥.٥٢).



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث.

الفتاح الجندي " (٢٠٠٨م) أن البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية (البانجي) أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية ، البرنامج التقليدي أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري لدى المجموعة

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) وشكل (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد البحث وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مودة مجدي جلال محمود الديب " (٢٠٢٠م)، سهير فتحي عبد

العضلية من خلال القوة والمقاومة للعضلات العاملة بالإضافة الى تحسين الاستجابات العصبية الخاصة بالخلايا العصبية التي توجد بالعضلات وأيضاً لتأثيرها الفعال على الأداء الفني ومن الممكن أداؤها ودمجها في التمرينات على طول مدى الحركة الرياضية بهدف إصلاح وتحسين العديد من الحركات الرياضية. (٣٤:١٤)(٣:١٤)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

التحقق من صحة الفرض الثاني:

التجريبية ، أن استخدام الأحبال المطاطة داخل البرنامج التدريبي أدى لتحسن مستوى أداء المهارات قيد البحث.

ويوضح والاسي وونشستر وماجيجان

وتوماس بشيل واوين ويستكوت Wallace , Winchester , Meguiganv ٢٠٠٦م.

باج Phillip Page ، وتود إيلين بيكر Todd, Phil

Elenbecker ٢٠١١م. أنه في الآونة الأخيرة زاد

الاهتمام بتدريبات المقاومة باستخدام الأساتيك

المطاطية في برامج التدريب الخاصة بتنمية القوة

جدول (٦)

دلالة الفروق للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في المتغيرات المهارية للعينة قيد البحث

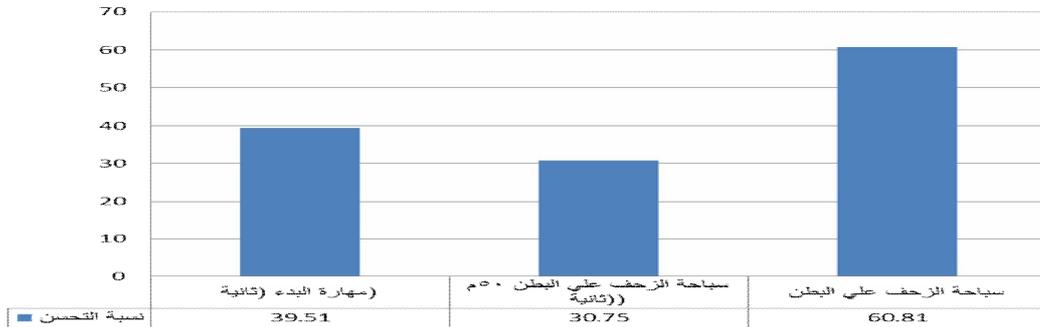
ن = ٢٠ - ١٥

نسبة التحسن %	قيمات ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	
٣٩.٥١	*٧.٦٠	٠.٣٣	٣.١٩	٠.٤٤	٤.٤٥	مهارة البدء (ثانية)
٣٠.٧٥	*٧.٢٢	٥.٥٦	٥٣.٣٣	٤.٩٦	٦٩.٧٣	سباحة الزحف علي البطن ٥٠ م (ثانية)
٦٠.٨١	*١٠.٨٦	٠.٧٠٤	٧.٩٣٣	٠.٨٨	٤.٩٣	سباحة الزحف علي البطن

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤٤

يتضح من جدول (٦) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٧.٢٢) و(١٠.٨٦) وأن قيم (نسبة التحسن) تراوحت

بين (٣٠.٧٥) و(٦٠.٨١).



شكل (٢) نسبة التحسن بين درجات (المجموعة التجريبية) في المتغيرات المهارية قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

لكن يفيد ايضا في تقوية الترنات و عضلات الرجلين من خلال العديد من التدريبات التي يمكن ان تستخدم فيها.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة راشد أبو الحجاج راشد عبدالله " (٢٠٢٠م) أن تحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من السباحين قوة بدنية عالية وقوة وسرعة عالية طوال فترة السباق والقدرة على أداء السباق بفاعلية وهذا يتطلب تدريبات خاصة ومقننة على تنمية مختلف أنواع القوة وهذا ما أكده خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الشاملة وان هناك ارتباطاً وثيقاً مباشر بين القوة وسرعة وتحمل المهارة .

ويشير " ابو العلا عبد الفتاح وحازم حسين" (٢٠١١م) ان التقدم الحادث في رياضة السباحة منذ الأولمبياد الحديثة هو نتاج للتعلم الصحيح للتكنيك في كل نوع من انواع السباحة وهناك العديد من الدراسات والأبحاث العلمية والتحليلات التي تناولت هذا الموضوع للتعرف علي افضل التكنيكات للسباحين العالمين الذين استطاعوا تحقيق النتائج، وقد اتجهت العديد من الأبحاث في الوقت الحالي الي دراسة التكنيكات المختلفة وايجاد التفسيرات العلمية للتعرف علي الفروق بين هذه التكنيكات وايهما افضل من الأخر، الا ان هناك متغيرات

يتضح من جدول (٨) وشكل (٤) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات أن الاستك المطاط اكثر فاعلية نظراً لأن الاساتك داخل الماء فتأتي للعمل على القدرة و القوة المميزة بالسرعة و الاتجاه الى اقصى قوة وباقصى سرعة او لتنمية تحمل القوة المميزة بالسرعة. و يختلف هذا على حسب استخدام اتجاه التعليم و التدريب و كيفية استخدام الاستك سواء مع او ضد اتجاه الحركة واما بالنسبة للاساتك عامتا سواء داخل او خارج الماء، ففي البطولات الرسمية يستخدم السباحين الاستك في تمرينات ارضية كبديل للتسخين في حمام السباحة. وان هذا الاستخدام يأتي بسبب الازدحام في الحارات اثناء التسخين و قلة تواجد المكان في الحارات و كثرة عدد السباحين فمن هنا وجد هذا الاستخدام بان السباح يستخدم الاساتك في التسخين الارضي و الكور الطبية و السويس بال و ايضا اساتيك الماء للوصول الى الاحماء الفعال داخل الماء لاستثارة مصادر الطاقة و جاهزية الجسم و عدم استنفادها و تقليل زمن الاحماء و خاصة للسباحين الكبار و ايضا الاستثارة العالية بتدريبات عالية الشدة او على حسب الاتجاه الذي يقدره المدرب، اما بالنسبة لاساتك الماء فمنه الطويل و القصير و كلا له استخدام و لكل نوع مقاومته و ايضا ليس فقط يفيد في السرعة و القدرة و

٥. عقد ندوات ودورات لصفاء معلمين العاملين في مجال تعليم السباحة علي كيفية استخدام الاستيك المطاط.

٦. اجراء مزيد من البحوث في مراحل التعليم المختلفة للتأكد من هذه النتائج.

قائمة المراجع

أولاً: قائمة المراجع العربية:

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي - الأساس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢- أشرف عبد العال الزهري، إسلام محمد محمود سالم (٢٠٠٨م): تأثير استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإجباريات براعم الجمباز، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، عدد. ١٣، ص. ٢٧-٥٧٢٠.

٣- أمال حسن حسين (٢٠٢١م) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والرقمى لبرعم الوثب الثلاثى" رسالة (ماجستير)- جامعة أسيوط. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة.

٤- أمل اشرف محمد الجوهري (٢٠٢٠م): "تأثير تطوير انواع القوة العضلية الخاصة فى المستوى الرقمى لسباحى ١٠٠ متر حرة " رسالة (ماجستير) - جامعة طنطا. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضى.

٥- راشد ابو الحجاج راشد عبد الله (٢٠٢٠م) : للظرف السفلى وتأثيرها على المستوى الرقمى

كثيرة تدخل في هذه العملية مما يصعب مهام هؤلاء العلماء والباحثين. (١: ٥٠)

استنتاجات وتوصيات البحث.

أولاً: استنتاجات البحث.

١. أثر البرنامج باستخدام الاستيك المطاطي على بعض عناصر اللياقة الدنية المختارة.

٢. البرنامج باستخدام الاستيك المطاطي المستخدم مع المجموعة التجريبية أفضل تأثيراً على مستوى الاداء لسباحة الزحف علي البطن للبراعم.

ثانياً: توصيات البحث.

١. يوصي الباحث بتطبيق البرنامج باستخدام الاستيك المطاطي عند تعليم الاداء لسباحة الزحف علي البطن للبراعم مواليد ٢٠١١/٢٠١٢، وبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

٢. ضرورة استخدام البرنامج التعليمي القائم علي التمرينات النوعية في جزء الاعداد لتعلم واتقان الجوانب البدنية والمهارية في السباحة للمبتدئين.

٣. تزويد معلمي السباحة بالاندية بدليل ارشادي يوضح فاعلية تمرينات باستخدام الاستيك المطاط ومرحلة الاعداد وكيفية استخدامها وتوظيفها في التعلم وكيفية بنائها وذلك للنهوض بالجوانب البدنية والمهارية.

٤. تشجيع معلمي السباحة بالاندية علي اتباع اساليب تدريس غير نمطية في تعليم السباحة للمبتدئين.

١٢- هاشم عدنان الكيلاني : فسيولوجية الجهاد البدني والتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان

١٣- وائل عبدالمعطي خلف الله (٢٠٠٧م): تأثير تدريبات المقاومة على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لسباحي ٧٠٠م حارة، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مص، مجلد ٣ عدد ٢٤، ص ٧٤-١٠١.

ثانيا: قائمة المراجع الأجنبية:

- 14-Blakey,J.B.,andSouthard,D(٢٠٠٤) :
the Combined Effect of Weight training and Plymetrics on Dynamic Ley Strength and Log Power, Journal of applied sports science Research.
- 15-Janot,J.,Heltne,T.,Welles, c., Riedl, J., Anderson, H., Howard, A., & Myhre, S.L. (٢٠١٣): Effects of TRX versus traditional resistance training programs on measures of muscular performance in adults. Journal of Fitness Research.
- 16-Sтивен Johnuhig: Strength Training for the Young Athlete, Queensland University of Technology, Brisbane, Queensland, Austr

لسباحي الدولفين " كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضي.

٦ - عطيات محمد خطاب، مها محمد فكري، شهيرة عبد الوهاب شقير(٢٠١٤م): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب والنشر، ط٢، القاهرة.

٧ - عمر أحمد عبدالنعيم (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة القصوي على أداء بعض مهارات القوة للبرعمين في رياضة الجمباز، بحث منشور، مجلة أسيوط للإعلام وفنون التربية الرياضية ، مجلد عدد ٢٦ ص ٤٠٧-٤٣٥.

٨- محمد أمين حامد عبدالكريم (٢٠١٥م): تأثير استخدام تدريبات المقاومة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمحتوى الرقمي للمبتدئين في رمي الرمح، مجلة بحاوث التربية الرياضية، مجلد ٥١ عدد ٩٧ ص ٣٥-٤٩.

٩- محمود إسماعيل الهاشمي : أساسيات التمرينات، الطبعة الأولى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٥م.

١٠- مودة مجدي جلال محمود الديب(٢٠٢٠م) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية"رسالة (دكتوراة) - جامعة بني سويف. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضي.

١١- ناصر احمد محمد(١٩٩٨م) : الارتكاز ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م. السويس.

ABSTRACT

"The Effect of Resistance Training on Some Physical Variables and the Level of Swimming Performance in the Abdominal Crawl".

Anas zakaria tawfik hassan

Researcher in the department of curriculum and teaching methods of physical education

Asst. prof. Dr. Mahmoud Mohamed Ahmed

Assistant Prof. in curriculum and teaching methods of physical education Department - faculty of physical education - Mansoura University

Asst. prof. Dr. Wejdan Mohammed Ibrahim

Assistant Prof. in curriculum and teaching methods of physical education Department - faculty of physical education - Mansoura University

Prof. Dr. Abu El-Naga Ahmed Ezz El-Din

Prof. of curriculum and teaching methods of physical education Department - faculty of physical education - Mansoura University

The researcher used the experimental method with three-dimensional and dimensional measurement of one experimental group , and the current research community included swimmers from the Railway Sports Club (born 2011 - 2012), a number of (40) children were selected, and the experimental group was selected , including (15) children, who followed the proposed educational program using a rubber adhesive to improve the physical and skill performance of swimming belly crawl, in addition to (10) children for the survey sample from within the community and outside the core sample, the researcher used physical and skill tests and the proposed program using resistance training using a rubber adhesive, In addition to (10) children for the survey sample from within the community and outside the indicated core sample, the most important results indicated that the proposed program using a rubber adhesive affected some selected elements of physical fitness and performance level, and the researcher recommends applying the proposed program using rubber bands when teaching performance to swim by crawling on the belly of the buds, and some selected fitness elements.