

تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الاطالة – التقصير علي متغيرات الأداء للبدء

والدوران لسباحي الصدر

الدكتور/ تامر عماد درويش

الدكتور/ محمد جودة قنديل

الدكتور/ أحمد سعيد خليل

الباحث/ محروس عبدالناصر محروس

ملخص البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الاطالة – التقصير علي متغيرات الأداء للبدء والدوران لسباحي الصدر، كما إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث، كما إشتمل مجتمع البحث على ناشئين السباحة بنادى وادى دجلة ومقيدين بالإتحاد المصرى للسباحة من الناشئين الذين يتراوح أعمارهم من ٩-١٢ سنة من الذكور داخل النادي، وبلغ عددهم (٤٥) ناشئ، وقد تم إختيار (٢٠) ناشئ عمدياً ممن ينطبق عليهم شروط العينة لإجراء الدراسة الأساسية، (١٠) ناشئين كعينة إستطلاعية للمعاملات العلمية، إستبعاد (٥) ناشئين لأسباب صحية، وأشارت أهم النتائج الى.

١. توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر .
٢. يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر.
٣. ساهم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات دورة الاطالة – التقصير فى تحسن متغيرات لبدء والدوران لسباحي الصدر .

Research summary in English:

The research aims to identify the effect of a training program using the lengthening - shortening cycle on the performance variables of starting and rotation for breaststroke swimmers. Youngsters swimming in the Wadi Degla Club and registered in the Egyptian Swimming Federation of youngsters, whose ages range from 9-12 years, of males within the club, and their number reached (45) youths, and (20) youths were deliberately chosen who meet the conditions of the sample to conduct the basic study, (10) young adults as an exploratory sample for scientific transactions, excluding (5) young people for health reasons, and the most important results indicated that.



1. There are statistically significant differences between the mean of the pre and post measurements of the research group and in favor of the post measurement in the research variables for breaststroke swimmers.
2. There are improvement rates between the pre and post measurements in the research variables for breaststroke swimmers.
3. The proposed training program using the stretching - shortening cycle exercises contributed to improving the starting and rotation variables for breaststroke swimmers.

مقدمة ومشكلة البحث

يتقدم العالم في الإنجاز الرياضي تقدماً سريعاً ويظهر هذا بصورة واضحة في المسابقات الرقمية وخاصة ألعاب القوى، ويتضح ذلك من خلال البطولات العالمية والمسابقات الأولمبية وتحطيم الأرقام من بطولة الى اخرى، وتهتم دول العالم بالفوز بأكثر عدد من الميداليات، ولا تأتي هذه الميداليات وهذا التفوق وليد الصدفة ولكن عن طريق (الاعداد الرياضي)، وهذا الاعداد ما هو إلا العمليات التي تستخدم لإعداد الأشخاص ليكونوا لائقين بدنياً لمنافسة رياضية معينة، أي ان الاعداد الرياضي لا يحتوي علي تعليم وإتقان المهارات الحركية ولا طرق الوقاية من الاصابات فقط، ولكن اعداد الفرد بدنياً لمواجهة التحديات البدنية للمنافسة الرياضية، ولعل التقدم الهائل الذي نلاحظه في نتائج المستويات الرياضية ما هو إلا نتاج التطور العلمي في شتي العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي .

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، فيعتبر التدريب الرياضي نواة عملية إعداد الرياضي بإعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على تهيئة الرياضي بدنياً باستخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتحقيق أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط الرياضي .

والتدريب الرياضي يسيم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب متخصص يستطيع من خلال اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة ، مما ينتج عنو تطور في الأداء ، وبالتالي تطور المعبة ككل لموصول إلى المنافسات العالمية.

(١ : ٢)

والتخطيط السليم للتدريب الرياضى هو المنهج أو لحل المشكلات , وهذا المنهج لكى يكون فعالاً ومجدياً يلزم أن يكون مفهوماً ومقبولاً من القائمين على تنفيذه .(١١ : ١٥)

ويتفق كلاً من **عصام عبدالخالق (٢٠٠٠م)** إن عملية التدريب الرياضى تتمثل فى إيجاد المواصفات والشروط التي يجب أن تراعى فى كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنينها من أجل تطوير الحالة التدريبية للاعب بسلك أقرب السبل لتحقيق المطلوب، فهي النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضى كما أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية ، التحمل ، السرعة، المرونة ، الرشاقة وكثيراً ما يقام مستوى الاداء المهارى عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية.(١٠ : ١٤١)

ويشير **محمد موافى (٢٠٠٠م)** أن العلماء قد إتفقوا فى التدريب الرياضى على أن الصفات البدنية أحد أهم العوامل المؤثرة فى نجاح الأداء الرياضى للوصول إلى المستويات ، وأن تنمية وترقية تلك الصفات البدنية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الكفاءة الفسيولوجية ، إذ لا يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الذى يمارس فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الخاصة والنواحى الفسيولوجية لذلك النشاط ، والتي ساهمت فى تحقيق الإنجاز الرقى فى الألعاب الفردية والجماعية وفى رياضة السباحة بصفة خاصة .(١٥ : ٢١)

وشهدت السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً وتحسناً واضحاً وملموساً فى مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى رياضة السباحة بصفة خاصة على المستوى العالمى ، والأولمبى ، والذى يعتبر نتاج التطور العلمى لأساليب التدريب الرياضى المتعدد الاهداف الذى تسعى اليه جميع دول العالم ، وذلك لإعداد مدربيها ، ومن ثم لاعبيها بهدف الوصول الى أعلى المستويات الرياضية العالمية .(١٨ : ٢)

مشكلة البحث

وتعتبر رياضة السباحة من أبرز الرياضات التى تحظى بمكان الصدارة فى كافة المسابقات الدولية والعالمية والأولمبية ، فضلاً عن إعتراف العالم وتقديره لتطوير الأرقام القياسية التى تحطم يوم بعد يوم مما دعا العلماء والباحثين والمتخصصين الى إجراء البحوث والدراسات وإعداد المؤلفات العلمية التى يعتمد عليها كل المهتمين برياضة السباحة .

ونظراً لتطور العلوم المرتبطة بمجال التدريب الرياضى ، فقد إهتم المدربون بطرق وأساليب التدريب الحديث فى إعداد السباحين الأمر الذى ساهم فى رفع مستوى السباحين بدنياً وفنياً

وساعدهم للوصول لأعلى مستويات المنافسة , وقد تبلور هذا الإنجاز في مستوى الأرقام التي حققها السباحون من خلال الدورات الأولمبية ودورات العالم السابقة. (٨ : ١١)

ويذكر **مصطفى عزيز (٢٠٠٩م)** على أن التطور في مجال السباحة لا يقتصر على التجهيزات والألبسة التي يرتديها السباح من حيث نوعية تغطية الرأس والمايوهات المستخدمة فحسب , بل يضاف إلى ذلك وسائل التدريب المتنوعة والمتعددة الأغراض والتي تسخر جميعها خلال مراحل تدريب السباح لمساعدته في تطوير مستوى أدائه وإنجازاته خلال السباقات .

(١٧ : ٢٨)

فالسباحة تحتاج الى مختلف مكونات اللياقة البدنية وبنسب مختلفة فيما بينها وفقاً لطريقة السباحة ومسافاتهما , وتعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية التي تلعب دوراً أساسياً في السباحة , فالنمو في الأداء المهاري يرجع الى أسباب جوهرية أهمها وجود قدرات بدنية محددة لدى الفرد يمكن من خلالها يحقق الفرد نجاحاً في نوع معين من نشاط يتطلب تلك القدرات وإملاك السباح لقدرات بدنية معينة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة الى المرونة للمفاصل تعتبر من العوامل الأساسية في زيادة فاعلية مستوى الأداء في السباحة , ويضيف أيضاً أن الأدوات المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة تشمل (بنش السباحة , الترولكي , الحبال المطاطة , السباحة المقيدة , أو شبة المقيدة داخل الماء) , فالبرنامج يجب أن يكون تخصصي في تدريبات المقاومة لتنمية قدرات العضلات على تحسين إنتاج القوة .

(٢١ : ٢٠٩)

ويشير **هيوثر سومولونج Heather sumulong (٢٠٠٣م)** أن التدريبات المشابهة للأداء من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للسباحين وذلك من خلال برامج تدريبية مقننة حيث أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط و يتضمن أهم العضلات العاملة من خلال اعطاء تمرينات تتشابه في ادائها لطبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة ويكون عامل رئيسي لتحسين القدرات البدنية .

(١٩ : ٦٦)

وتدريبات دورة الإطالة - التقصير هي همزة الوصل بين كلاً من القوة العضلية والقدرة من ناحية أنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الاداء من خلال هاتين الصفتين للقوة العضلية كصفة أساسية وان هذه التدريبات تقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة برفع مستوى سرعة الاداء .



وأسلوب تدريبات دورة الإطالة - تقصير أصبح من أكثر الأساليب إستخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة. (٢٢ : ٥٨)

وعلى الرغم من أهمية تدريبات دورة الإطالة - تقصير لتطوير القدرة العضلية للسباحين إلا أننا نجد أن بعض المدربين لا يهتمون بإستخدام مثل هذه التدريبات والبعض الآخر إستخدامها ولكن على فترات متقطعة وبدون التقنين العملي لها على الرغم من أن أهمية إستخدام هذه التدريبات للسباحين .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب سباحة بنادي وادي دجلة لاحظ إنخفاض المستوى البدني والمهاري للسباحين , وذلك ظهر بوضوح من خلال ثبات المستوى الرقمي للسباحين رغم إستمرارهم في العملية التدريبية وعدم الإنقطاع عن التدريب , مما دفع الباحث في القيام بمثل هذه الدراسة وذلك للتعرف على " تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الإطالة - التقصير علي متغيرات الأداء للبدء والدوران لسباحي الصدر".

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الإطالة - التقصير علي متغيرات الأداء للبدء والدوران لسباحي الصدر .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر .
٢. يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر .

مصطلحات البحث :

• تدريبات دورة الإطالة - تقصير :

هي تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بإنقباض مركزي قوى بقدر ما يمكن , حيث يسمى ما يتبع بالإطالة الفجائية " رد فعل الإطالة " ويكون ناتج الإنقباض الأكثر قوة وسرعة. (٢٠ : ١٠٨)

الدراسات المرجعية العربية :

١. دراسة كورتنى وآخرون Kortney et-al (٢٠١٠م) (٢٠) بعنوان تأثير الإطالة الثابته , الإطالة الديناميكية على أداء الوثب العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة , بهدف التعرف على تأثير الإطالة الثابته , الإطالة الديناميكية على أداء الوثب العمودي لدى لاعبي الكرة الطائرة , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة قوامها ١٢ لاعب , ومن أهم النتائج وجود تأثيرات إيجابية على مستوى المتغيرات البدنية وخاصة الوثب العمودي لمجموعة المرونة الديناميكية , توجد فروق في الاستجابات الفردية للاعبين .

٢. دراسة إيهاب عبدالفتاح (٢٠١١م) (٤) بعنوان تأثير تدريبات دورة الاطالة-تقصير باستخدام اسلوبي الأداء الأحادي والثنائي علي تنمية القدرة العضلية ودقة وعمق الضربات الأرضية الامامية والخلفية للاعبين التنس , بهدف محاولة التعرف علي تأثير تدريبات دورة الاطالة-تقصير علي تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين ودقة وعمق الضربات للاعبين التنس تحت ١٨ سنة , واستخدم المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (٨) لاعبين , ومن أهم النتائج تأثير إيجابي لاستخدام أسلوب تدريبات دورة الاطالة-تقصير الأحادي للذراعين والرجلين في تنمية القدرة العضلية وكذلك دقة وعمق الضربات الأرضية الامامية والخلفية للاعبين التنس.

٣. دراسة عبدالجبار شنين (٢٠١٣م) (٩) بعنوان تأثير استخدام تمارينات دورة الاطالة التقصير وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الأداء و الإنجاز في فعالية الوثب الطويل , بهدف التعرف على تأثير استخدام تمارينات دورة الاطالة التقصير وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الأداء و الإنجاز في فعالية الوثب الطويل , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٤) طالبة تربية رياضية , ومن أهم النتائج تمارينات دورة الاطالة والتقصير لها أثر ايجابي كبير في تطوير السرعة الانتقالية والقدرة العضلية للرجلين ومستوي الانجاز في فعالية الوثب الطويل , استخدام الهاتف المحمول في مشاهدة النموذج الحركي المصور كالتغذية الراجعة له أثر كبير في تطور مستوي الاداء الفني لفعالية الوثب الطويل , تفوقت العينة التجريبية علي العينة الضابطة في نسب التقدم بكافة متغيرات الدراسة وبنسب عالية .

٤. دراسة أحمد هاني خلف (٢٠١٩م) (٢) بعنوان أثر التدريب البليومتري على تحسين ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن , بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب البليومتري على تحسين ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (٢٤) طالب من طلاب كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة , وكانت من أهم النتائج وأظهرت نتائج الدراسة عند مقارنة نتائج القياسين القبلي



والبعدي للمجموعة الضابطة أن للطريقة التقليدية أثر إيجابي في تحسين ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن , كما أظهرت نتائج الدراسة عند مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن لطريقة التدريب البليومتري أثر إيجابي في تحسين ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن.

٥. دراسة محمد أحمد جوهر (٢٠٢٠م) (١٢) بعنوان تأثير تدريبات دورة "الأطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لأصحاب الهمم , بهدف التعرف على تأثير تدريبات دورة "الأطالة والتقصير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لأصحاب الهمم , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (١٦) سباح , ومن أهم النتائج تؤثر تدريبات دورة "الأطالة والتقصير" تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لأصحاب الهمم .

٦. دراسة إيمان يحيى (٢٠٢١م) (٣) بعنوان تأثير استخدام تدريبات الإطالة الوظيفية على متغيرات القدرة العضلية والمدى الحركي ودقة بعض الضربات في التنس الأرضي , بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الإطالة الوظيفية على متغيرات القدرة العضلية والمدى الحركي ودقة بعض الضربات في التنس الأرضي , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي , علي عينة قوامها (٣٥) لاعب , ومن أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبتين (الإطالة الثابتة والإطالة الديناميكية) في اختبارات القدرة العضلية للرجلين والذراعين , المدى الحركي , مفصل الكتف , مفصل القدم مفصل الركبة (لصالح المجموعة التجريبية الثانية (الإطالة الديناميكية)).

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على ناشئين السباحة بنادى وادى دجلة ومقيدين بالإتحاد المصرى للسباحة من الناشئين الذين يتراوح أعمارهم من ٩-١٢ سنة من الذكور داخل النادي, وبلغ عددهم (٤٥) ناشئ , وقد تم إختيار (٢٠) ناشئ عمدياً ممن ينطبق عليهم شروط العينة لإجراء الدراسة الأساسية , (١٠) ناشئين كعينة إستطلاعية للمعاملات العلمية , إستبعاد (٥) ناشئين لأسباب صحية , وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المستبعدات		العينة الأستطلاعية		عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث	
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
11,11%	٥	22,22%	١٠	44,44%	٢٠	100%	٤٥

أسباب اختيار العينة :

- استعداد جميع الناشئين للانتظام في التدريب.
- مقيدون بالاتحاد المصري للسباحة
- سهولة الاتصال وتوافر المساعدين من الزملاء داخل النادي لمساعدة الباحث في القياسات المتعلقة بعينة البحث , وتفهمهم طبيعة اجراء القياسات .
- يتمتع النادي بالتميز ويسعي دائماً للتطوير .
- موافقة إدارة النادي على تطبيق إجراءات البحث وأهمية الموضوع للدراسة والاستفادة منها في مجالات أنشطة رياضية أخرى , كما قام النادي بتذليل كافة الصعاب وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث :

أ. تجانس مجتمع البحث في متغيرات الأنثروبومترية

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات قيد البحث ، كما يتضح في جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

(السن - الطول - الوزن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٠,٣٢	١٠,٥٠	٠,٥١	١,٠٧-
٢	الطول	سم	١٤٢,٤٨	١٤١,٥٠	٤,٠٧	٠,٧٢
٣	الوزن	كجم	٤٥,٢٣	٤٤,٥٠	٣,٥٨	٠,٦١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٧ : ٠,٦١) في متغيرات قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما

يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ب. تجانس مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الأختبارات البدنية ، كما يتضح في جدول (٣)

جدول (٣)

تجانس مجتمع البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=٣٠

م	المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	المتغيرات البدنية	رمي كرة	متر	٥,٨٢	٦,٠٠	٠,٦٠	٠,٩٢-
٢		الوثب	سم	١١٢,٦٠	١١٢,٠	٢,٣٦	٠,٧٦
٣		عدو ٣٠م	ثانية	٥,٨٥	٥,٧١	٠,٤٣	٠,٩٨
٤		الجرى	ثانية	٧,٧٨	٧,٥٠	٠,٧٨	١,٠٩
٥		ثنى الجذع	سم	١٠,٧١	١٠,٨٥	٠,٦٣	٠,٦٥-
٦		الدوائر	ثانية	١١,٠٧	١٠,٧٦	١,١٤	٠,٨٣
٧		الوثب	درجة	٤٦,٩٠	٤٦,٠٠	٣,٦٧	٠,٧٤

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٩٢ : ١,٠٩) في الاختبارات البدنية وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .

ج- إعتدالية مجتمع البحث في البدء والدوران لسباحي الصدر :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث البدء والدوران لسباحي الصدر ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

إعتدالية مجتمع البحث في البدء والدوران لسباحي الصدر
ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الاتحراف المعياري	معامل الالتواء
١	اختبار البدء لمسافة ١٠ م	ثانية	٤,٥٧	٤,٦٠	٠,٣٨	٠,٤٢-
٢	اختبار الدوران لمسافة ١٥ م	ثانية	١٢,٧٨	١٢,٨٠	٠,٤٧	٠,٧٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلي تراوحت بين (٠,٤٢- : ٠,٧٢) في البدء والدوران لسباحي الصدر قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) مما يشير إلى وقوع مجتمع البحث الكلي داخل المنحنى الأعتدالي لهذه الاختبارات ، وهذا يدل على تجانس أفراد المجتمع في هذه المتغيرات .

ثالثاً : وسائل جمع البيانات :

استطلاع آراء الخبراء :

قام الباحث بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد :

- استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث وإختباراتها. مرفق (٣)
 - استمارة إستطلاع رأي الخبراء حول أهم الإختبارات لبدء والدوران لسباحي الصدر . مرفق (٥)
 - إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٦)
 - استمارة تسجيل البيانات: مرفق (٧)
 - استمارة تسجيل بيانات التلاميذ الشخصية حيث اشتملت علي (الإسم - السن - الطول - الوزن).
 - استمارة تسجيل الاختبارات البدنية قيد البحث .
 - استمارة تسجيل إختبارات لبدء والدوران لسباحي الصدر .
- الأجهزة والأدوات المستخدمة :
- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم)
 - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
 - شريط قياس الاطوال (سم)

- أقماع بلاستيك
 - ساعة إيقاف
 - مسطرة مدرجة لقياس المرونة
 - كرات طبية
 - صافرة
 - حمام سباحة
 - طباشير .
- الإختبارات المستخدمة قيد البحث :

١. الإختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٤)
 ٢. اختبارات البدء والدوران لسباحي الصدر
- الإختبارات البدنية قيد البحث: مرفق (٤)

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة مثل صالح بشير , طارق محمد ندا , على زكى (٢٠٠١م) (٧) , ماهر عاصى , مصطفى الكروى (٢٠٠١م) (٦) , عادل مكي (٢٠٠٣م) (٨) , جمانة عبدالحميد (٢٠٠٩م) (٥) , بهدف تحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بسباحة الصدر , ثم قام الباحث بوضعها فى إستمارة لعرضها على (١٠) خبراء فى مجال التدريب و السباحة مرفق (١) لتحديد أفضلها فى قياس القدرات البدنية المرتبطة بالبحث , وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس

القدرات البدنية الخاصة البدء والدوران لسباحي الصدر ن = ١٠

م	القدرات البدنية	الإختبارات	عدد آراء الإيتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	السرعة	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالى	١٠	١٠٠%	√
		عدو ٥٠ ياردة	٦	٦٠%	
		اختبار الجرى فى المكان ١٠ اث	٤	٤٠%	
٢	المرونة	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٩	٩٠%	√
		ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً	٥	٥٠%	
		اختبار فتح الرجل جانباً	٣	٣٠%	
٣	الرشاقة	الجرى الزجراجى ٤,٧٥×٣ م	١٠	١٠٠%	√
		الخطوة الجانبية ١٠ اث	٤	٤٠%	

	٥٠%	٥	الجرى الإرتدادي ١٠×٤ م		
	٤٠%	٤	اختبار الشكل الثماني	التوازن	٤
√	٩٠%	٩	الوثب والتوازن فوق العلامات		
	٤٠%	٤	الوقوف بالقدمين مستعرضاً على العارضة	التوافق	٥
√	١٠٠%	١٠	الدوائر المرقمة		
	٦٠%	٦	الوثب بالحبل للأمام		
	٦٠%	٦	رمى واستقبال الكرات	قدرة الذراعين	٦
	٣٠%	٣	الشد لأعلى		
√	٩٠%	٩	رمي كرة طبية زنة ١ كجم		
	٣٠%	٣	رمي كرة يد بالوثب لأقصى مسافة	قدرة الرجلين	٧
	٦٠%	٦	اختبار الوثبات المتتالية		
	٣٠%	٣	الوثب العمودي من الوقوف والركبتين نصف ثني		
√	١٠٠%	١٠	الوثب العريض من الثبات		

يتضح من جدول (٥) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة بسباحة الصدر قيد البحث , حيث إرتضى الباحث والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٨٠% فأكثر .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨م على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من ناشئى السباحة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) ناشئى , بهدف:

- التأكد من سهولة القياسات
 - إختيار الأماكن المناسبة لإجراء القياسات
 - تحديد زمن إجراء القياسات
 - التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات).
 - التأكد من مدى ملائمة الإختبارات والقياسات المستخدمة.
 - التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث.
- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية وإختبارات البدء والدوران لسباحي الصدر:

أولاً: معامل الصدق

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من الناشئى متساويتين في العدد أحدهما مميزة وعددهم (١٠) ناشئى ذات مستوي مرتفع من المرحلة السنوية (١٢-١٥) سنة والمجموعة الأخرى غير المميزة وعددهم (١٠) ناشئى في

المرحلة السنوية (٩ : ١٢) سنة وهي عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، كما يتضح في جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات

١٠ = ٢٠ = ١٠

البدنية وإختبارات البدء والدوران لسباحي الصدر

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	رمي كرة طبية	متر	٧,٢٨	٠,٦٥	٥,٨٢	٠,٦٠
٢	الوثب العريض من	سم	١١٩,٧٥	٢,٤٣	١١٢,٦٠	٢,٣٦
٣	عدو ٣٠ م من	ثانية	٤,٦٣	٠,٣٦	٥,٨٥	٠,٤٣
٤	الجري الزجراجي	ثانية	٧,٧٨	٠,٧٨	٩,٩٥	٠,٨٤
٥	ثني الجذع للأمام	سم	٧,٣٨	٠,٦٧	١٠,٧١	٠,٦٣
٦	الدوائر المرقمة	ثانية	٨,٠٧	٠,٨٢	١١,٠٧	١,١٤
٧	الوثب والتوازن	درجة	٥٤,٥٠	٢,٧٨	٤٦,٩٠	٣,٦٧
٨	اختبار البدء	ثانية	٢,٦١	٠,٣٩	٤,٥٣	٠,٤٥
٩	اختبار الدوران	ثانية	٩,٧١	٠,٤٣	١٢,٦٣	٠,٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية وإختبارات البدء والدوران لسباحي الصدر بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي عددهم (١٠) ناشئين في المرحلة السنوية (٩ : ١٢) سنة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينات الاستطلاعية في
الاختبارات البدنية ومستوى أداء سباحة الصدر قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	رمي كرة طيبة زنة ١ كجم	متر	٥,٨٥	٠,٦٣	٥,٨٩	٠,٦٨
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	١١٢,٥٠	٢,٣١	١١٢,٦٥	٢,٣٨
٣	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٥,٩١	٠,٤٨	٥,٨٧	٠,٤٦
٤	الجري الزجاجي ٣×٧٥ م	ثانية	٧,٨٢	٠,٨٢	٨,٨٤	٠,٨٧
٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	١٠,٦٨	٠,٦	١١,٦٥	٠,٥٧
٦	الدوائر المرقمة	ثانية	١١,١٤	١,١٩	١١,١٢	١,٠٦
٧	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٧,٢	٢,٧٤	٤٧,٤	٢,٧٣
٨	اختبار البدء لمسافة ١٠ م	ثانية	٤,٥٣	٠,٤٥	٤,٥٠	٠,٤٩
٩	اختبار الدوران لمسافة ١٥ م	ثانية	١٢,٦٣	٠,٣٤	١٢,٦٦	٠,٣٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية وإختبارات البدء والدوران لسباحي الصدر ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات .

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات دورة الاطالة - التقصير: مرفق (٩)

إعداد البرنامج التدريبي:



قام الباحث بتحليل محتوى البرامج التدريبية للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المرتبطة بالبحث ومقابلة السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب رياضة السباحة خاصة ، حيث أمكن للباحث البدء في تصميم البرنامج التدريبي .

الهدف من البرنامج :

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام دورة الاطالة - التقصير علي متغيرات الأداء للبدء والدوران لسباحي الصدر.

أسس وضع البرنامج :

- تحقيق أهداف البحث .
- مراعاة الخصائص والصفات البدنية والمهارية والنفسية لهذه المرحلة .
- مراعاة مناسبة التدريبات المستخدمة في البرنامج مع الناشئين تحت ١٢ سنة .
- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث .
- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث .
- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة .
- توفير عنصر التشويق في التدريبات المستخدمة .
- مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملي .
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- محاولة إشباع حاجات البراعم من الحركة والنشاط .
- اتباع مبادئ التدريب المختلفة (مراعاة الفروق الفردية - التدرج - التكيف - التكامل - الخصوصية - الشمولية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب تنفيذها
- تجنباً لحدوث أي اصابات تحول دون استكمال البرنامج التدريبي .
- التأكد من سلامة وصحة الناشئين (عينة البحث) عن طريق الكشف الطبي عليهم بمعرفة طبيب النادي .
- راعى الباحث مبدأ الخصوصية والتدرج في الحمل والاستمرارية والارتفاع التدريجي بالحمل والتكيف عند وضع البرنامج .

البيانات الأساسية للبرنامج :

- البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع .
- المرحلة السنوية تحت (١٢) سنة .
- مكان تطبيق البرنامج (نادى وادى دجلة) .

- عدد وحدات التدريب الإيسوعية (٣) وحدات .
 - عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط) .
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية (الأقصى ١٠ اق - عالى ١٠٠ اق - متوسط ٩٠ اق)
 - عدد وحدات البرنامج (٢٤) وحدة .
 - الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - عال - متوسط) .
 - أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء - جزء رئيسى - ختام) .
- الإطار الزمنى للبرنامج التدريبي المقترح :مرفق(٨)

قام الباحث بإعداد إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمى المقترح , وجدول (٨) يوضح آراء السادة الخبراء فى تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٨)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج

ن = ١٠

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	التكرار	النسبة المئوية	المحتوى المختار
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	٦ أسابيع (شهر ونصف)	٥	%٥٠	√
		٨ أسابيع (شهرين)	١٠	%١٠٠	
		١٠ أسابيع (شهرين) ونصف)	٤	%٤٠	
٢	تحديد عدد الوحدات التعليمية اليومية فى الاسبوع الواحد	وحدتان	٦	%٦٠	√
		٣ وحدات	١٠	%١٠٠	
		٤ وحدات	٣	%٣٠	
٣	تحديد زمن الوحدة التعليمية خلال البرنامج التعليمي	٤٥ دقيقة	٤	%٤٠	√
		٦٠ دقيقة	٢	%٢٠	
		٩٠ دقيقة	١٠	%١٠٠	

يتضح من جدول (٨) نتائج استطلاع الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج حيث إرتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من آراء الخبراء فى التوزيع الزمنى للبرنامج , وقد أسفرت النتائج الآتى :

- الفترة الكلية للبرنامج : ٨ أسابيع (شهرين).
- الوحدة التدريبية اليومية خلال الإيسوع الواحد : (٢) وحدة .



- زمن الوحدة التدريبية اليومية فى الإِسبوع الواحد : (٩٠) دقيقة .
 - تم تنفيذ البرنامج التدريبية على ناشئ السباحة بنادى وادى دجلة
 - عدد الأسابيع الخاصة بتطبيق المحتوى التعليمى بلغ (٨) أسابيع.
 - تم تحديد عدد الوحدات التعليمية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٣) وحدات.
- الإجراءات التنفيذية للبحث :**

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث , وذلك في الفترة الزمنية يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٠م الي يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٩/١١م .

تنفيذ تجربة البحث :

قام الباحث بتنفيذ وحدات البرنامج على عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٩/١٢م الى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١١/٥م لمدة ٨ أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعياً , زمن الوحدة ٩٠ دقيقة , وذلك فى أيام السبت والأثنين والأربعاء وذلك بنادى وادى دجلة.

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التعليمى المقترح , أجرى الباحث القياسات البعدية مع مراعاة نفس الشروط والظروف التى تم بها إجراء القياس القبلي وذلك فى الفترة فى يومى الأحد والإثنين الموافق ٦ , ٧/١١/٢٠٢٢م فى جميع المتغيرات السابق ذكرها .

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

المتوسط الحسابي .

الوسيط .

الانحراف المعياري .

معامل الالتواء .

اختبار دلالة الفروق (ت) .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

نسب التحسن .

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر" .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

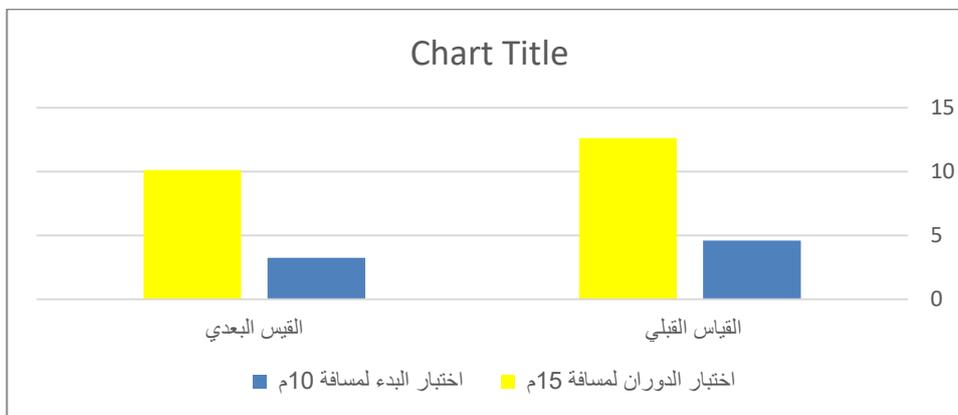
ن = ٢٠

التحصيل المعرفي قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	اختبار البدء لمسافة ١٠م	ثانية	٠,٣٠	٣,٢٦	٠,٢٠	٣,٩٢	٢٥,٩٢
٢	اختبار الدوران لمسافة ١٥م	ثانية	٠,٣٥	١٠,١٢	٠,٧٢	١٢,٦٣	١٣,٦٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر , وشكل (١) يوضح ذلك .



شكل (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

متغيرات البحث لسباحى الصدر قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثانى: " يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات

البحث لسباحى الصدر "

جدول (١٠)

نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي

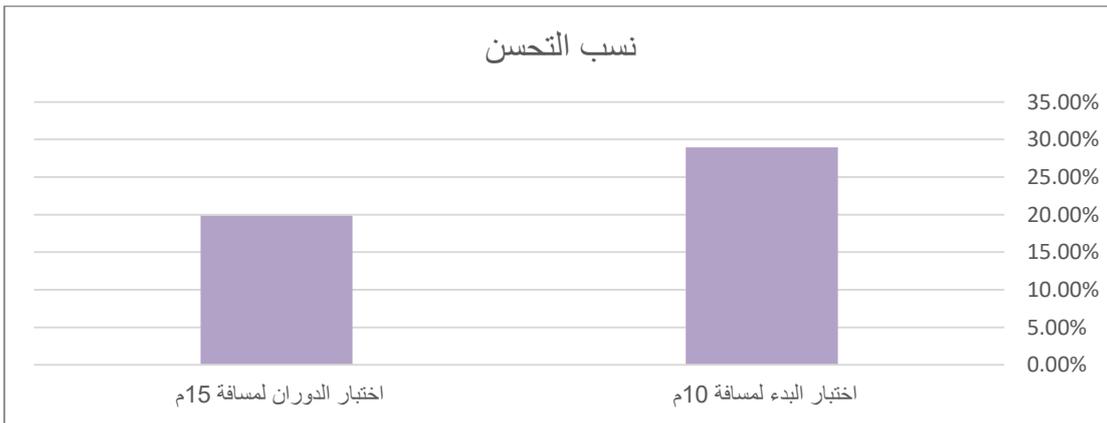
في متغيرات البحث لسباحى الصدر ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن %
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢	اختبار البدء لمسافة ١٠ م	ثانية	٠,٣٠	٣,٢٦	٠,٢٠	٣,٠٦	٢٨,٩٧%
٦	اختبار الدوران لمسافة ١٥ م	ثانية	٠,٣٥	١٠,١٢	٠,٧٢	٩,٤٠	١٩,٨٧%

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٩ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات

البحث لسباحى الصدر قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي

في متغيرات البحث لسباحى الصدر قيد البحث

مناقشة النتائج:

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :

مناقشة الفرض الأول للبحث : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر "

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في التحصيل المعرفي قيد البحث , وشكل (١) يوضح ذلك .

يعزو الباحث هذه الفروق الي البرنامج التدريبي المقترح لما يحتوي علي تدريبات الإطالة - التقصير هي التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهي تستخدم قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس، وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل عضلي إنقباضي قوى ولذلك أجمع العديد من العلماء على اطلاق مسمى تدريبات دورة الإطالة والتقصير لوصفه طبيعة الأداء الفعلي لهذا النوع من التدريبات.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من عبدالجبار شنين(٢٠١٣م)(٩) , محمد أحمد جوهر (٢٠٢٠م)(١٢) , إيمان يحيي(٢٠٢١م)(٣)

ويعزو أيضاً هذه الفروق الي أن أسلوب تدريبات دورة الإطالة والتقصير أصبح من أكثر الأساليب إستخداماً في تنمية القدرة العضلية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة مع أقصى سرعة للعضلة حيث ساهم هذا الإسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القدرة فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة .

كما يؤكد كلاً من محمد محمود محمد(٢٠٠٧م)(١٤) , محمد عبدالحميد (٢٠٠٨م)(١٦) على أن تدريبات دورة الإطالة والتقصير إحدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة والمثالية التي تستخدم في تنمية القدرة الانفجارية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين على وجه الخصوص .

وتعتبر تدريبات دورة الإطالة - التقصير أحد المصطلحات التي تستخدم علي نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل إستخدام للطاقة المصاحبة لتوصيف نوع من التمرينات يتميز بالإنقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من

القدرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة، وأن المبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الإنقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد إنقباض بالتطويل لنفس العضلة لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعة العضلية فمن لمعروف علمياً أنه عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوراً لتقاوم هذه الحالة، ويعتقد العلماء ان هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **مسعد حسن (٢٠٠٦م)** (١٦) ، **كورتني وآخرون**

Kortney et-al (٢٠١٠م) (٢٠)

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر " .

مناقشة الفرض الثاني للبحث : " يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر "

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك .

ويرجع الباحث هذا التحسن الي أن التدريبات المشابهه للأداء من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للسباحين وذلك من خلال برامج تدريبية مقننة حيث أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط و يتضمن أهم العضلات العاملة من خلال اعطاء تمارين تشابهه في ادائها لطبيعة المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة ويكون عامل رئيسي لتحسين المهارة بشكل إيجابي. وهذا يتفق مع نتائج دراسة **أحمد هاني خلف (٢٠١٩م)** (٢)

ويعزو الباحث هذا التحسن ايضاً الي الانعكاس المباشر لأثر الايجابي لدورة الاطالة - التقصير لتطوير القوة العضلية وخاصة عند اداء مهارة البدء والدوران الذي تم تنميتها بممارسة التدريبات داخل البرنامج التدريبي المقترح .وهذا يتفق مع نتائج دراسة **إيهاب عبدالفتاح (٢٠١١م)** (٤)

كما يعزو الباحث هذه الفروق الي التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح لتدريب الاطالة - التقصير والتي يتشابه العمل العضلي فيه مع العمل العضلي داخل الماء حيث روعي في تلك

التدريبات نفس المسار الحركي لأداء الذراعين والرجلين لمهارة البدء والدوران في سباحة الصدر. وهذا يتفق مع نتائج محمد محمود محمد (٢٠٠٧م) (١٤)

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص :
" يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر " .

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر .
٢. يوجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لسباحي الصدر.
٣. ساهم البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات دورة الاطالة - التقصير في تحسن متغيرات لبدء والدوران لسباحي الصدر .

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصلت اليها الباحث وفي حدود عينة البحث ، يوصى الباحث بالآتي:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات دورة الاطالة - التقصير في تعلم سباحة الصدر.
٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات دورة الاطالة - التقصير على مهارات أخرى في السباحة .
٣. إجراء دراسات مماثلة على رياضات وعينات مختلفة .
٤. تطبيق البرنامج علي مراحل سنوية مختلفة من حيث السن والجنس .
٥. يجب ادراج تدريبات دورة الاطالة - التقصير ضمن البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابي.

المراجع العربية:

١. أحمد السيد (٢٠٠٧م): تدريبات موقفية لتحسين التصرف الخططي الهجومي لناشئ الكرة الطائرة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
٢. أحمد هاني خلف (٢٠١٩م): أثر التدريب البليومتري على تحسين ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة مؤتة .
٣. إيمان يحيى (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات الإطالة الوظيفية على متغيرات القدرة العضلية والمدى الحركي ودقة بعض الضربات في التنس الأرضي , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد (٥٦) , الجزء (٤) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط .
٤. إيهاب عبدالفتاح (٢٠١١م): تأثير تدريبات دورة الاطالة-تقشير باستخدام اسلوب الأداء الأحادي والثنائي علي تنمية القدرة العضلية ودقة وعمق الضربات الأرضية الامامية والخلفية للاعبين التنس , المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية , العدد (٢٢) , كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد .
٥. جمانة عبدالحميد (٢٠٠٩م): رياضة السباحة تعلمها , تدريبها , قانونها , دار المستقبل للطباعة والنشر , الأردن
٦. صالح بشير , ماهر عاصي , مصطفى الكروى (٢٠٠١م): الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها , دار زهران للشعر والتوزيع , عمان
٧. طارق محمد ندا , على زكى (٢٠٠١م): السباحة " تكنيك , تعليم , تدريب , إنقاذ" , دار الفكر العربي , القاهرة
٨. عادل مكي (٢٠٠٣م): تأثير استخدام التدريب البليومتري على زمن البدء والدوران في سباحة الصدر , بحث علمي منشور في مجلة المنوفية للتربية البدنية والرياضة , المجلد (٣) , العدد (٢) يوليو
٩. عبدالجبار شنين (٢٠١٣م): تأثير استخدام تمرينات دورة الاطالة التقشير وعرض النموذج الحركي باستخدام تقنيات الهاتف المحمول على تطوير مستوى الأداء و الإنجاز في فعالية الوثب الطويل , مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية , المجلد (١٣) , العدد (٣) , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية .
١٠. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضى نظريات-تطبيقات , ط ١١ , دار الفكر العربي , القاهرة
١١. عماد أبو زيد (٢٠٠٥م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية - نظريات وتطبيقات , منشأة المعارف , الإسكندرية .

١٢. محمد أحمد جوهر (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات دورة "الأطالة والتقشير" على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠ متر حرة لأصحاب الهمم , المجلة العلمية لعلوم الرياضة , العدد (٢) , كلية التربية الرياضية , جامعة كفر الشيخ .
١٣. محمد عبدالحميد (٢٠٠٨م): تأثير تدريبات دورة الإطالة - تقشير على أسطح مختلفة على الألم العضلي للطرف السفلي والقدرة العضلية لمتسابقى الوثب , مجلة العلوم البدنية والرياضية , العدد (١٣) , لية التربية الرياضية , جامعة المنوفية .
١٤. محمد محمود محمد (٢٠٠٧م): فاعلية برنامج تدريبي باستخدام المقاومات على المستوى الرقمي في سباحة الصدر وعلاقته بنتائج سباق الفردي المتنوع , المؤتمر العلمي الدولي الثاني - التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم , المجلد (٣) , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقايق .
١٥. محمد موافى (٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات العضلية على المستوى الرقمي لسباحى ١٠٠م صدر , المجلة العلمية للبحوث فى التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة قناة السويس
١٦. مسعد حسن (٢٠٠٦م): تأثير استخدام تدريبات دورة الاطالة - تقشير على القدرة العضلية و فعالية الاداء المهاري لبعض حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , العدد (٢٣) , الجزء (٣) , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط
١٧. مصطفى عزيز (٢٠٠٩م): إستخدام زعانف الرجلين الأحادية وكفوف السباحة وأثرهما فى تطوير إنجاز ٥٠م سباحة فراشة , مجلة كلية التربية الرياضية , المجلد (٢٢) , العدد (٣)
١٨. مصطفى محبوب (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي أيزوكيناتك لتنمية القدرة العضلية على البدء والدوران والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠متر زحف على البطن للناشئين , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط



ثانياً : المراجع الأجنبية:

19. **Heather sumulong (2003):** Functional Training for Swimming , NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA.
20. **Kortney et-al (2010):** effect of static and dynamic stretching on vertical jumb performance in collegiate woman volleyball players , j strength cond res (24) 1 .
21. **Sabastien G , Didier M, Benoit D, Jean C, A and Gergior M (2007):** Assisted and resisted sprint training in swimming , the journal of strength and condition research , vol 20 , issue 3 , france
22. **Vieira et-al (2010):** pr-exercise static stretching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnastic department for health science university of molise campobasso , Italy