



## أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للسباحين المبتدئين في بعض أندية الكويت

د/ أحمد سليمان محمد السعيد

رئيس قسم تربية بدنية بوزارة التربية وعضو هيئة تدريس  
منتدب بهيئة التعليم التطبيقي بدولة الكويت

### ملخص البحث



إن رياضة السباحة كغيرها من الألعاب والفعاليات الرياضية تتطلب بذل أقصى درجات الجهد، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (الأداء الفني الجيد)، فضلاً عن استخدام الوسائل والطرق التدريبية الحديثة. تعد سباحة الزحف على البطن (السباحة الحرة) أحد أنواع السباحة التنافسية والتي يعتمد الأداء المهاري لها على وضع الجسم الانسيابي على سطح الماء وأن القوة الدافعة لجسم السباح للأمام في السباحة الحرة تعتمد على الذراعين. يهدف البحث إلى: التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للسباحين المبتدئين في بعض أندية الكويت. ومن أهم الإستنتاجات: أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي ذو دلالة واضحة على تطوير وتنمية قوة العضلية للذراعين وأن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وتفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة. ومن أهم التوصيات: إعطاء عضلات الذراعين أهمية كبيرة عند وضع البرامج التدريبية لتأثيرهم المباشر في رفع مستوى الانجاز واستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات ولاعبى السباحة.

النشاط الممارس في المنافسات الرياضية المختلفة. (12: 33)

ويشير أحمد عبد القادر (2013م) أن التقدم والتطور الكبير في مجالات التربية الرياضية المختلفة أدى إلى ضرورة الاهتمام بوضع البرامج التدريبية أو التعليمية الهادفة إلى تعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية للمبتدئين للارتقاء فيما بعد بهذه الرياضات واسعة الانتشار. (3: 30)

ويرى مؤيد الطائي (2019م) التخطيط السليم للتدريب هو الذى يعتمد

### المقدمة ومشكلة البحث:

يشير حسام عز الرجال وإبراهيم الحملي (2017م) أن البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضة لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. (7: 26)

ويرى محسن يس (2018م) يعتبر تخطيط التدريب من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع كفاءة الرياضى بما يسمح له تحقيق مستوى أفضل لأداء متطلبات

بما يتلاءم ويتناسب مع كيفية تطوير عناصر اللياقة البدنية. (1: 35)

ويذكر أسامة راتب وعلی محمد (2018م) يختلف التدريب من طريقة إلى أخرى، ويحاول كل مدرب استخدام الطريقة التي تتلاءم مع طبيعة اللاعبين، والتي بواسطتها يتمكن من تنمية المهارات الحركية والخطوية. (4: 7)

ويذكر بهجت أحمد (2019م) إن رياضة السباحة تتطلب بذل أقصى درجات الجهد، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (الأداء الفني الجيد)، فضلاً عن استخدام الوسائل والطرائق التدريبية الحديثة. (5: 159)

ويشير محمد حسن (2019م) تعد السباحة من المهارات المتكررة والمركبة، لذلك تحتاج إلى برامج تدريبية دقيقة ومتطورة وذلك لأحداث التقدم المطلوب لدى السباحين. (13: 22)

ويضيف محمود حسن وعلی البیک ومصطفى كاظم (2000م) أن تخطيط تدريب السباحين بما يتفق مع أسس التدريب الحديث يجب أن يتم من خلال عناصر التدريب الأساسية وهي التحمل العام خارج وداخل الماء والقوة العامة وتحمل السرعة وتحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والمرونة الإيجابية والرشاقة والقوة الخاصة خارج الماء والقوة الخاصة داخل الماء والسرعة الخاصة والأداء الفني والأداء الخططي وتخطيط ضبط المسافة وألعاب جماعية. (14: 30)

على الأسس العلمية في تنظيم وجدولة التدريب وخاصة تدريب الفئات العمرية فإن إتباع مناهج علمية صحيحة يعنى دراسة كل العوامل المؤثرة في عمليات التدريب وتطويرها للوصول إلى أفضل مستوى ممكن وذلك من خلال دراسة كل الإمكانيات والمعارف والعلوم التي يمكن أن تسهم في عملية تكامل الأداء. (17: 910)

ويذكر عادل أبو قمر (2016م) ومما لا شك فيه أن الوصول إلى الإنجاز في الفعاليات كافة يرتبط بسلسلة متصلة ومنكاملة من الإجراءات والخطط المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه، مما يتطلب وضع برامج تقوم على أسس علمية مخططة ومدروسة للوصول إلى الإنجاز الرياضي. (10: 40)

ويتفق كلاً من هشام أحمد ومحمد كسك (2018م)، موفق مجيد (2019م) تعتبر الجرعات التدريبية أو محتوى الوحدة التدريبية، هي التنظيم الأساسي للتدريب لتوجيه وتطوير الحالة التدريبية للاعب بما يتلائم وتلك المتطلبات وتحسين مستوى الإنجاز. (1: 18)، (16: 66)

ويذكر إبراهيم الخواجا وعلی البشتاوي (2019م) على المدرب الرياضي مراعاة المبادئ التي تمكنه من تنمية الصفات البدنية لأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني، لما لهذا الصفات من خصوصية عالية في رفع الكفاءة البدنية عند اللاعب، من خلال توظيفها في كيفية وضع البرامج والخطط

### فروض البحث:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة على متغير القوة العضلية للذراعين؟
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على متغير القوة العضلية للذراعين؟
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير القوة العضلية للذراعين؟

### مصطلحات البحث:

#### • البرنامج التدريبي:

عرفه مفتي إبراهيم (2007م) أنه هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (15: 261)

#### الدراسات المرجعية:

#### الدراسات المرجعية العربية:

- دراسة رفيق علوان (2019م) (8) بعنوان (أثر برنامج مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين)، هدف الدراسة: وقع برنامج للتطوير تعلم بعض مهارات السباحة، منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة: (30) طفل مبتدئ. أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين

#### ويذكر عصام حلمي (2008م) يجب

أن يتضمن البرنامج التدريبي الجيد على أسس عملية التدريب في السباحة ويتصف بالتوازن بين الكمية والنوعية والبط والسرعة. (11: 46)

ويضيف أبو العلا أحمد (2009م) أن التدريب على رياضة السباحة يحدث تغيرات فسيولوجية تتلاءم مع احتياجات السباح للأداء، وأصبحت مهمة التدريب هي التدبير المحكم للمقادير الزهيدة من التقدم الذي يمكن أن يحققه اللاعب قبل حوص المنافسة. إن مفهوم حمل التدريب من الجانب الفسيولوجي بناء على ما ذكره. (2: 10)

إن رياضة السباحة كغيرها من الألعاب والفعاليات الرياضية تتطلب بذل أقصى درجات الجهد، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (الأداء الفني الجيد)، فضلاً عن استخدام الوسائل والطرق التدريبية الحديثة.

تعد سباحة الزحف على البطن (السباحة الحرة) أحد أنواع السباحة التنافسية والتي يعتمد الأداء المهاري لها على وضع الجسم الانسيابي على سطح الماء وأن القوة الدافعة لجسم السباح للأمام في السباحة الحرة تعتمد على الذراعين.

#### هدف البحث:

التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للسباحين المبتدئين في بعض أندية الكويت.

تطور الأداء الفني للسباحة الحرة)، هدف الدراسة: التعرف إلى أثر برنامج تدريبي على تطور الأداء الفني للسباحة الحرة، منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة: (20) برعم من براعم السباحة بنادي هليوبوليس الرياضي. أهم النتائج: وجود تأثير واضح للبرنامج التقليدي المستخدم على المجموعة الضابطة في متغيرات متوسط الشدات زمن (25) متر متوسط طول الشدة.

#### الدراسات المرجعية الأجنبية:

• دراسة بهجت أحمد Bahjat Ahmad, (2015م) (20) بعنوان (إعداد بدني خاص للرياضيين المؤهلين باستخدام الوسائل التقنية، على سبيل المثال السباحة التنافسية)، هدف الدراسة: التعرف إلى تحسين الإعداد البدني الخاص لسباحي المستويات العليا في الجرعات التدريبية اليومية والأسبوعية، منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة: (24) سباح. أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي باستخدام أجهزة تدريب الأتقال واستخدام الأدوات التقنية المساعدة في الماء، أثر في تطوير وتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة لسباحي المسافات القصيرة.

• دراسة Jan, M.H. (2015م) (23) بعنوان (علاقة وتيرة السكتة الدماغية والقوة وEMG في السباحة الزحف المربوطة)، هدف الدراسة: التعرف إلى العلاقة بين تردد الضربة والقوى العضلية المستخدمة ونشاط

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية.

• دراسة يحيى الميمى (2019م) (19) بعنوان (تأثير برنامج تدريبي مختلط (في الوسطين الأرضي والمائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم)، هدف الدراسة: التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مختلط (أرضي ومائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية، منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة: (14) لاعبا. أهم النتائج: تحسن دال في مستوى عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التدريب المختلط).

• دراسة جمال شاكر (2017م) (6) بعنوان (أثر برنامج تدريبي مائي باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة)، هدف الدراسة: التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مائي مقترح باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، منهج الدراسة: المنهج التجريبي، عينة الدراسة: (40) طالباً. أهم النتائج: أثر البرنامج التدريب المائي على تحسين مستوى اللياقة البدنية.

• دراسة سامح محمد (2016م) (9) بعنوان (تأثير برنامج تدريبي على

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

#### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي السباحة المبتدئين بدولة الكويت، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتتكون عينة البحث من عدد (32) لاعب مبتدئ وتم تقسيمهم إلى عينة البحث الاستطلاعية وعددها (8) لاعبين وعينة البحث الأساسية وعددها (24) لاعب مبتدئ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة وعددها (12) لاعب مبتدئ تتدرب بالأسلوب والطريقة التقليدية ومجموعة تجريبية وعددها (12) لاعب مبتدئ وتتدرب بالبرنامج التدريبي المقترح.

#### • التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

##### - التجانس:

قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (1) التوصيف الأحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي في متغير السن بين (21,75 - 1,25) سنة ومتغير الطول بين (1,77 - 0,06) متر ومتغير الوزن بين (77,75 - 9,54) كجم وأن قيم معامل الإلتواء أنحصرت بين (3±)، مما يشير على تماثل واعتدالية البيانات في متغيرات النمو، مما يشير إلى تجانس اللاعبين المبتدئين عينة البحث.

جهاز (EMG) في السباحة الحرة ضد مقاومة حيث استخدم الباحث وسيلة لشد بالحبال كمقاومة ضد تقدم السباح للأمام كطريقة بديلة لطرق تدريب القوة على الأجهزة الأرضية، **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي، **عينة الدراسة:** (13) سباحاً. **أهم النتائج:** أن التردد العالي للضربات يتغلب على قوى الجر العالية.

#### • دراسة إيرك بلوين Erik, Bollen,

(2013م) (21) بعنوان (مقارنة

EMG الطرفية بين سباحة الزحف

المربوطة بالكامل والجبهة)، **هدف**

**الدراسة:** التعرف إلى بيان العمل

العضلي في السباحة الحرة الاعتيادية

وكيفية تطويرها وتأثير استخدام الجر

بالحبل على العضلات التي تقوم

بالعمل، **منهج الدراسة:** المنهج

التجريبي، **عينة الدراسة:** (13) سباحاً.

**أهم النتائج:** أن السباحة بالجر يكون

منشأها للسباحة الحرة.

#### • دراسة فنشر ويوجين Fensher & Youghen

(2012م) (22) بعنوان

(تأثير تدريب برنامج تجريبي عالي

الشدة على الطاقة الهوائية والتحمل

والقوة للاعب كرة القدم)، **هدف**

**الدراسة:** التعرف على اثر برنامج

تجريبي عالي الشدة لتطوير القوة على

كل من الطاقة الهوائية والتحمل والقوة

أيضاً، **منهج الدراسة:** المنهج

التجريبي، **عينة الدراسة:** (40) لاعب

كرة قدم. **أهم النتائج:** وجود تحسن في

متغيرات الدراسة بما فيها القوة لكلاً

المجموعتين، وبشكل أكبر للمجموعة

التجريبية لدى عينة الدراسة.

## جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في

متغيرات النمو قيد البحث ن = 24

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	21,75	1,25	0,37
الطول	متر	1,77	0,06	0,06-
الوزن	كجم	77,75	9,54	0,26

## جدول (2)

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة ن = 12 = 2 ن = 1

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		المتوسط	الإحراف	المتوسط	الإحراف	
عقلة خلال (10) ث	عدد	5,25	0,94	5,19	0,77	0,181
رفع أكبر وزن	كجم	79,16	12,02	76,66	0,633	0,633
سباحة حرة تردد ذراعين فقط	عدد	38,50	3,08	40,16	1,80	1,615-
سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط	ثانية	23,11	4,09	24,21	1,39	0,883-
سباحة حرة ذراعين فقط	م/ث	1,13	0,16	1,03	0,05	1,895
سباحة حرة توافق كامل	ثانية	20,72	2,30	21,95	1,17	1,654-
توافق كامل	م/ث	1,21	0,12	1,13	0,06	2,057

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\*قيمة "ت" الجدوية عند مستوى 0,05 = 2,074

#### - التكافؤ:

- اختبار رفع أكبر ثقل لأعلى لمرة واحدة على (البنش) من الرقود على الظهر.

- اختبار حركات الذراعين من وضع الطفو الأفقى على البطن مسافة (25) م/ث.

- اختبار المسافة المقطوعة لحركات الذراعين فقط (25) لكل ثانية (بالمتر).

- اختبار الزحف على البطن (سباحة حرة) بتوافق كامل لمسافة (25) م/ث.

- اختبار المسافة المقطوعة سباحة حرة (25) لكل ثانية (بالمتر).

#### التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ عددها (8) لاعبين فى الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2018/3/6م إلى يوم الخميس الموافق 2018/3/11م، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات البدنية الخاصة بالسباحة الحرة.

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية الخاصة بالسباحة الحرة:

#### • الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات المهارية قيد البحث على عينة البحث الاستطلاعية والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين أفراد عينة البحث فى متغير القوة العضلية للذراعين فى السباحة الحرة، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (2) التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القوة العضلية للذراعين فى السباحة الحرة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية فى القياس القبلى بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى القوة العضلية للذراعين فى السباحة الحرة.

#### أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بتحديد أدوات جمع البيانات التى تم الاستعانة بها وهى كالاتى:

- الاجهزة والادوات.
- الاختبارات.
- البرنامج التدرىي: المصمم من قبل الباحث.

#### • الاجهزة والأدوات:

- أثقال بأوزان مختلفة.
- ساعات توقيت إلكترونية.
- بارات.
- دمبلز مائى.
- عوامات الطفو.
- جهاز السحب.
- أحبال مطاطية.

#### • الاختبارات والمقاييس:

- اختبار الشد لأعلى على العقلة.

## جدول (3)

قيمة معامل الارتباط للاختبارات

المستخدمة في البحث ن = 8

معامل الارتباط	المتغيرات
*0,87	عقلة خلال (10) ث
*0,78	رفع أكبر وزن
*0,65	سباحة حرة تردد ذراعين فقط
*0,82	سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط
*0,54	سباحة حرة ذراعين فقط
*0,61	سباحة حرة توافق كامل
*0,55	توافق كامل

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\* قيمة "ر" الجدوية عند مستوى 0,05 = 0,52

## ● عينات البحث الأساسية:

بلغ عدد العينة الأساسية للبحث عدد (32) لاعب سباحة مبتدئ بدولة الكويت وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين مجموعة ضابطة وعددها (12) لاعب مبتدئ تتدرب بالأسلوب والطريقة التقليدية ومجموعة تجريبية وعددها (12) لاعب مبتدئ وتتدرب بالبرنامج التدريبي المقترح.

## ● القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في يوم السبت الموافق 2018/3/27م على مجموعتين البحث.

## ● الثبات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار Test, Retest، علي عينة البحث الإستطلاعية المسحوبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (8) لاعبين وذلك بفواصل زمني قدره (5) أيام بين التطبيقين خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2018/3/17م إلى يوم الخميس الموافق 2018/3/25م، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

يتضح من جدول (4) قيمة معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث إلى ثبات اختبارات القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة.



#### جدول (4)

قيمة معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة

التطبيق للاختبارات قيد البحث ن = 8

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
*0,79	0,90	5,57	0,73	5,10	عدد	عقلة خلال (10) ث
*0,96	3,45	75,25	3,53	73,75	كجم	رفع أكبر وزن
*0,88	1,48	39,25	1,41	40,50	عدد	سباحة حرة تردد ذراعين فقط
*0,93	1,72	24,33	1,83	25,24	ثانية	سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط
*0,84	0,07	1,08	0,07	0,99	م/ث	سباحة حرة ذراعين فقط
*0,93	1,42	22,15	1,54	22,58	ثانية	سباحة حرة توافق كامل
*0,89	0,08	1,12	0,07	1,10	م/ث	توافق كامل

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\* قيمة "ر" الجدوية عند مستوى 0,05 = 0,52

## ● تطبيق البرنامج المقترح (تنفيذ تجربة البحث الأساسية):

يتضح من جدول (5) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة.

ويعزى الباحث ذلك إلى وجود أثر إيجابي دال للبرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية والمهارية لدى أفراد المجموعة الضابطة الذي ظهر لدى جليا لأفراد المجموعة الضابطة للدراسة الحالية.

ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود إلى طبيعة البرنامج التقليدي المتبع وطبيعة محتوياته التي طبقت عليهم، وكذلك الانتظام بالتدريب إضافة إلى أن ممارسة السباحة بانتظام التي تكسب اللاعب قدراً معيناً من عناصر اللياقة البدنية. حيث أنهم خضعوا للتدريب داخل الماء لمدة (8) أسابيع، مما أدى إلى تحسن جميع المتغيرات قيد الدراسة ما عدا متغير العقلة التي يتطلب كفاءة في إنتاج الطاقة بالانتظام للأوكسجين وتوافر عنصر تحمل القوة.

وهذا يتفق مع دراسة جمال شاكر (2017م) (6)، دراسة فنشر ويوجين (2012م) Fensher & Youghen (22).

بعد أن تأكد الباحث من تكافؤ مجموعتين البحث تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مجموعتين البحث خلال في الفترة من يوم السبت الموافق 2018/4/5م إلى يوم الخميس الموافق 2018/6/12م.

## ● القياسات البعدية:

قام الباحث بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي استغرق (8) أسابيع تدريبية، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك يوم الأحد الموافق 2018/6/15م إلى يوم الأربعاء الموافق 2018/6/19م.

## ● المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (SPSS, V. 11) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية. ● المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت" T-test.

## ● عرض النتائج ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في  
القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة

ن = 12

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*2,159	1,03	5,75	0,77	5,19	عدد	عقلة خلال (10) ث
*4,019	6,23	80,25	6,51	76,66	كجم	رفع أكبر وزن
*4,022	1,73	38,50	1,80	40,16	عدد	سباحة حرة تردد ذراعين فقط
*8,671	1,57	22,41	1,39	24,21	ثانية	سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط
6,018	0,07	1,11	0,05	1,03	م/ث	سباحة حرة ذراعين فقط
5,003	1,33	20,55	1,17	21,95	ثانية	سباحة حرة توافق كامل
*4,985	0,07	1,21	0,06	1,13	م/ث	توافق كامل

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\* قيمة "ت" الجدوية عند مستوى 0,05 = 2,201

والضابطة في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن نتائج أفراد المجموعة التجريبية الذي تعرضوا للبرنامج التدريبي المقترح كانت أفضل من نتائج أفراد لمجموعة الضابطة حيث تبين لدى الباحث أن هذا التحسن في متغيرات الدراسة بالقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وتوقعها على المجموعة الضابطة يرجع إلى تنفيذ المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح المخطط والقائم على أسس علمية متبعاً مبادئ التدريب الرياضي العلمية الحديثة في تنمية القدرات البدنية، فلقد تفوق هذا البرنامج التجريبي على البرنامج التقليدي ذو التأثيرات الإيجابية المحدودة الذي يركز على تدريب المهارات الحركية دون التركيز على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقوة العضلية.

ويشير الباحث إلى أن هذا التحسن يعود إلى طبيعة التمارين المستخدمة قد حسنت القدرة العضلية للذراعين بدرجة كبيرة الذي أدى إلى زيادة قدرتها على الإنتاج، حيث القدرة اللاهوائية هي نتاج السرعة والقوة العضلية.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من يحيى المتمي (2019م) (19)، سامح محمد (2016م) (9) حيث أشارت الدراسات

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على متغير القوة العضلية للذراعين:

يتضح من جدول (6) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن السبب يعود إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية والذي ركز على تنمية العناصر الخاصة بتطوير وتنمية أداء وزمن السباح ومن أهمها القوة العضلية للذراعين لأن حركات الذراعين تم الجسم بحوالي (70 – 85%) من القوى الدافعة التي تعمل على تقديم الجسم للأمام داخل الماء في السباحة الحرة.

وهذا يتفق مع دراسة رفیق علوان (2019م) (8)، دراسة جان Jan, M.H. (2015م) (23).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير القوة العضلية للذراعين:

يتضح من جدول (7) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى القوة العضلية للذراعين فى السباحة الحرة

ن = 12

قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*9,643	0,88	7,12	0,94	5,25	عدد	عقلة خلال (10) ث
*8,848	10,73	88,33	12,02	79,16	كجم	رفع أكبر وزن
*9,101	2,93	34,33	3,08	38,50	عدد	سباحة حرة تردد ذراعين فقط
*4,383	2,15	0,46	4,09	23,11	ثانية	سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط
*5	0,12	1,23	0,16	1,13	م/ث	سباحة حرة ذراعين فقط
*4,086	1,82	18,14	2,30	20,72	ثانية	سباحة حرة توافق كامل
*4,308	0,13	1,39	0,12	1,21	م/ث	توافق كامل

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\* قيمة "ت" الجدوية عند مستوى 0,05 = 2,201

## جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة  
في القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة

$$12 = 2n = 1n$$

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*3,505	1,03	5,75	0,88	7,12	عدد	عقلة خلال (10) ث
2,254	6,23	80,25	10,73	88,33	كجم	رفع أكبر وزن
- *4,237	1,73	38,50	2,93	34,33	عدد	سباحة حرة تردد ذراعين فقط
- *2,530	1,57	22,41	2,15	20,46	ثانية	سباحة حرة باستخدام الذراعين فقط
*2,734	0,07	1,11	0,12	1,23	م/ث	سباحة حرة ذراعين فقط
- *3,696	1,33	20,55	1,82	18,14	ثانية	سباحة حرة توافق كامل
3,855	0,07	1,21	0,13	1,39	م/ث	توافق كامل

\* دال إحصائياً عند مستوى 0,05

\* قيمة "ت" الجدوية عند مستوى 0,05 = 2,201

### التوصيات:

من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بالآتي:

- 1- إعطاء عضلات الذراعين أهمية كبيرة عند وضع البرامج التدريبية لتأثيرهم المباشر في رفع مستوى الانجاز.
- 2- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المتغيرات البدنية لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في الجامعات ولاعبى السباحة.

### المراجع العربية والأجنبية:

#### المراجع العربية:

- 1- إبراهيم الخوجا وعلي البشتاوي (2005م): مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر، عمان الأردن.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 3- أحمد عبد القادر (2003م): تأثير برنامج تعليمي على تعلم بعض المهارات الأساسية لتتنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، مصر.
- 4- أسامة راتب وعلى محمد زكي (1992م): الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- بهجت أحمد (2016م): نمذجة تعليم السباحة الحرة باستخدام حركات

إلى وجود علاقة بين قوة عضلات الكتف وزمن الأداء لقطع مسافة معينة عند استخدام الوسائل التدريبية المقاومة.

وهذا يتفق مع دراسة كلاً من بهجت

أحمد، Bahjat Ahmad, (2015م) Erik, Bollen, بلوين (20)، ايرك

(2013م) (21) حيث ذكرت إلى أن التدريب الذى يستخدم بها الوسائل التدريبية الخاصة بتنمية القدرة يجب أن تكون متشابهة بنفس الحركة وسرعتها وكما هي عليه بالمنافسة.

### الإستنتاجات والتوصيات:

#### الإستنتاجات:

من خلال عرض هدف البحث وفروض البحث ومن خلال عرض ما توصل إليه الباحث من نتائج، فإن ما توصل إليه الباحث من استنتاجات هو:

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابى ذو دلالة واضحة على تطوير وتنمية قوة العضلية للذراعين.
- 2- أن البرنامج التدريبي المقترح الذى استخدمته المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وتفوق على البرنامج التقليدى بنسبة كبيرة.
- 3- صلاحية البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة إلى القوة العضلية لدى اللاعبين فى رياضة السباحة

- بالأداء المهاري للاعب كرة القدم للناشئين تحت 19 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- 13- **محمد حسن (2016م):** أثر التدريب بالالستي والمقاومات بأسلوب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية لمرحلة البدء في السباحة، مجلة جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- 14- **محمود حسن وعلى البيك ومصطفى كاظم (1997م):** المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومديري السباحة لتعليم تدريب تخطيط وتنظيم تحكم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 15- **مفتي إبراهيم (1997م):** البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- **موفق مجيد (1999م):** الإعداد الوظيفي لكرة القدمن فسيولوجيا – تدريب – مناهج – تخطيط، الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن.
- 17- **مؤيد الطائي (2012م):** تأثير تنوع جدولة حجم التدريب في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية لأشبال كرة القدم بأعمار (13 – 15) سنة، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، مجلد 20، العدد 3، جامعة بابل، العراق.
- 18- **هشام أحمد مهيب ومحمد كشك (1994م):** تأثير اتجاهات محتوى الوحدة التدريبية على بعض القدرات الحركية لدى لاعبين ألعاب القوى ومركز القدم، مجلة نظريات الذراعين ونموذج ضربات الرجلين لطلبة تخصص التربية الرياضية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (30)، العدد (1)، نابلس، فلسطين.
- 6- **جمال شاكر (2007م):** أثر برنامج تدريبي مائي باستخدام أدوات خاصة على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، أطروحة دكتوراه منشورة، نابلس، فلسطين.
- 7- **حسام عز الرجال إبراهيم الحملي (2002م):** برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الإستقبال للاعبى الكرة الطائرة، مصر.
- 8- **رفيق علوان (2014م):** أثر برنامج مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية فى السباحة للأطفال المبتدئين، أطروحة دكتوراه منشورة، الجزائر.
- 9- **سامح محمد (2004م):** تأثير برنامج تدريبي على تطور الأداء الفنى للسباحة الحرة، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، مصر.
- 10- **عادل أبو قمر (2006م):** أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين المستوى البدني والمهاري عند ناشئي الكرة الطائرة فى الأردنن رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 11- **عصام حلمي (1998م):** إستراتيجية تدريب الناشئين فى السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 12- **محسن يس (1987م):** بعض المتغيرات الأنتروبومترية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها



- 21- **Erik Bollen, (1989):** Peripheral EMG comparison between fully tethered and front crawl swimming. Physician and sportsmedicine.
- 22- **Fensher, Youghen (1996):** Effect of training of a high-intensity experimental program on aerobic energy, endurance and strength of football players, Journal of Mathematical Sciences, vol. (4), Faculty of Physical Education for Girls, Cairo.
- 23- **Jan, M.H. (1989):** The relation of stroke frequency, force and EMG in crawl tethered swimming. Pelham Books Ltd. London.
- 19- **يحيى المتيمي (2009م):** تأثير برنامج تدريبي مختلط (في الواسطين الأرضي والمائي) لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة القدم من الصم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- المراجع الأجنبية:**
- 20- **Bahjat Ahmad, (1997):** Special physical preparatiion of qualified athletes with utilization of technical means, on the example of competitive swimming. Unpulished dissertation PhD Ukrainian State University of Physical Education and Sport. Kiev.

## **The effect of a proposed training program on some physical variables for junior swimmers in some Kuwait clubs**

**Dr. Ahmed Suleiman Mohammed Al-Saeed**

Head of the Department of Physical Education at the Ministry of Education and a member of the teaching staff delegated to the Applied Education Authority in the State of Kuwait.

### *Abstract of Research*

Swimming like other sports and sporting activities requires exerting the utmost efforts, depending on many interrelated factors, including appropriate training for the type of effectiveness, physical and functional swimmer's ability, and the ability to perform properly (good technical performance), as well as using modern training methods and methods.

Swimming crawling on the abdomen (free swimming) is one of the types of competitive swimming, whose skill performance depends on the smooth body position on the surface of the water, and the driving force of the swimmer's body forward in free swimming depends on the arms.

The research aims to: Identify the effect of a proposed training program on some physical variables for junior swimmers in some Kuwait clubs.

Among the most important conclusions: that the proposed training program has a positive impact with a clear connotation on the development and development of the muscular strength of the arms and that the proposed training program used by the experimental group led to the development of physical variables under study and outperformed the traditional program by a large percentage.

Among the most important recommendations: Giving the muscles of the arms a great importance when developing training programs for their direct impact in raising the level of achievement and using the proposed training program in developing physical changes among students specializing in physical education in universities and swimming players.