"تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على القوة العضلية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٢٠٠ متر بدولة الكويت"

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات عامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة.

ويعتبر نظام تدريب القوة الدائري احد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة (Baumgartner 2004)

ويعتبر ,Scott Sonnon هو مؤسس هذا النظام بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة. (Seyed, H٢٠١٢)

ويتفق معهم كل من "أسامة راتب" (٢٠٠٢)، "محمد على القط" (٢٠٠٠م) على أن سباحة ٢٠٠ متر تتطلب أداء فني عالي بالإضافة إلى مزيد من القوة العضلية والخبرة والألفة مع الوسط المائي عن السباحات الأخرى، وعادة يأتى تعلمها بعد تعلم سباحتين أو ثلاثة حيث يعد ذلك تمهيدا ويسهل من تعلمها.(أسامة راتب ٢٠٠٢م) (محمد القط ٢٠٠٠م)

ومن خلال ما اطلع علية الباحث من دراسات سابقة (١٣)،(١٧)،(٢)، لاحظ أن بعض مدربي الرياضات المائية يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهارى ، وقد لاحظ الباحث كثرة استخدام مدربي السباحة على المستوى الدولي والمحلى بدولة الكويت حركات القدمين نجد إنها تماثل تدريبات البليومتريك ويرى الباحث أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للسباحين، والذي قد يؤدى بدورة إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور السباحين بالملل لتكرار الأداء اليومي حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفتقر إلى التكامل العضلي للأداء ، ومن هنا تأتى أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط

التدريب المستخدمة ومنها نظام تدريب القوة الدائري ونظرا للشكل الفني للسباحة كونها تعتمد على الوضعية الأفقية كالزحف على البطن ويتحول بعدها الجسيم إلى الحركة التموجية لأعلى وأسفل وبدء حركات الرجلين ونقل الحركة التموجية إلى الجزء العلوي وهذا ما قد تحققه تدريبات القوة الدائرية وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على القوة العضلية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٢٠٠ متر بدولة الكويت.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على القوة العضلية والمستوى الرقمي لدى سباحي ٢٠٠ متر بدولة الكويت.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة ٢٠٠ متر ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة ٢٠٠ متر ولصالح مجموعة البحث الضابطة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة ٢٠٠ متر ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

خطة واجراءات البحث

عينة البحث

أشتمل عينة البحث على ناشئي السباحة تحت (١٤) سنة بنادي العربي الكويتي والمسجلين بالاتحاد الكويتي للسباحة خلال الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، ولقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٢٨) سباحي بنادي العربي الكويتي.

جدول (١) تجانس عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة ٢٠٠ متر لدى عينة البحث

ن = (٢٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٣٥,٨٥	١,٦٣	١٣٥,٥٠	٠,٥٢
٢	الوزن	كجم	٤٥,٣٢	١,١١	٤٥,٠٠	٠,٣٢
٣	العمر الزمني	سنة	١٣,١٠	٠,٩٥	١٣,٠٠	٠,٤١
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,١٢	٠,١٥	٤,١٠	٠,٣٢
٥	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٢,٦٥	١,٣٢	٤٢,١٠	٠,٥٢
٦	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٨,٦٢	١,٥٢	٤٨,٥٠	٠,١٤
٧	قدرة عضلية رجلين	متر	١,٦٥	٠,٦٢	١,٦٠	٠,٣٢
٨	قدرة عضلية ذراعين	متر	٤,٦٢	٠,٥١	٤,٦٠	٠,٨٥
٩	مرونة مفصل العمود الفقري	سم	٤٦,٢٢	١,٦٩	٤٦,٢٠	٠,٣٢
١٠	مرونة مفصل الفخذ	سم	١٢٨,٦٢	٢,١٨	١٢٨,١٠	٠,١١
١١	الأداء المهارى	ث	٤٨,٦٦	١,٦٦	٤٨,٥٠	٠,٥٢

يتضح من الجدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (3) مما يشير إلى تجانس

أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدل النمو– القدرات البدنية– الأداء المهارى لسباحة ٢٠٠ متر) لدى أفراد العينة قيد البحث.

–تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٢) "دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو
والمتغيرات البدنية والأداء المهارى لسباحة ٢٠٠ متر للعينة قيد البحث"
(ن ١=ن٢=١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			م	ع	م	ع		
السن		سنة	١٣٤,٢٠	١,٣٢	١٣٣,٦٩	١,١١	٠,٦٥	غير دال
الطول		سم	٤٥,٢٢	١,٣٢	٤٥,١٩	٠,٩٨	٠,٥٢	غير دال
الوزن		كجم	١٣,١٢	٠,٩٨	١٣,١٠	٠,٣٢	٠,٢١	غير دال
العمر التدريبي		سنة	٤,١١	٠,٥٢	٤,١٢	٠,٢١	٠,٤٧	غير دال
الصفات البدنية	قوة عضلات الرجلين	سم	٤٢,٦٠	١,١١	٤٢,٦٥	٠,٩٨	٠,٦٢	غير دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٨,٢١	٠,٥٢	٤٨,٢٥	٠,٣٢	٠,١٤	غير دال
	قدرة عضلية رجلين	متر	١,٦٠	٠,٠٤١	١,٦٢	٠,٥٢	٠,٦٥	غير دال
	قدرة عضلية ذراعين	متر	٤,٦١	٠,٦٩	٤,٦٥	٠,٢١	٠,٨٧	غير دال
	مرونة مفصل العمود الفقري	سم	٤٦,٢٠	٠,٥٤	٤٦,٢٥	٠,٤٧	٠,٢٥	غير دال
	مرونة مفصل الفخذ	سم	١٢٥,٦٢	٢,٨٨	١٢٥,٦٠	٠,١١	٠,٤٧	غير دال
الأداء المهارى		ث	٤٥,٣٢	١,١١	٤٥,٣٣	٠,٣٢	٠,٢١	غير دال

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٢٥

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى

لسباحة ٢٠٠ متر للعينة قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي معاير – لقياس وزن الجسم لأقرب كجم
- جهاز رستامير – لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض لأقرب سم
- الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر.
- صولجانات بأوزان مختلفة
- كرات سويسرية
- أقماع
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- ساعة مقربة لأقرب (٠,٠١)ث.
- حمام سباحة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية والمهارية :(مرفق ١(

- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الظهر.
- اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية الذراعين .

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار مرونة العمود الفقري.
- اختبار مرونة مفصل الفخذ.
- اختبار زمن (٢٠٠) متر حرة لقياس المستوى الرقمي لأقرب (٠,٠١)ث

محددات البرنامج التدريبي: مرفق(٤)

- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات.
- أجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

جدول (٣)

توزيع نسب الإعداد والأزمنة لفترة الإعداد

(البدني – المهاري)

الأسابيع والشهور / نوع الأعداد	فترة الإعداد																النسب الإعداد %	الزمن الكلي بالدقائق
	١		٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨			
	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن		
بدني	٦	٤١٤,٧٢	٦	٤١٤,٧٢	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٣	٢٠٧,٣٦	٣	٢٠٧,٣٦	٢	١٣٨,٢٤	٢	١٣٨,٢٤	٣٠	٢٠٧٣,٦
	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٣	٢٠٧,٣٦	٣٤	٢٣٥٠,٠٨
مهاري	٣	٢٠٧,٣٦	٤	٢٧٦,٣٦	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٦	٤١٤,٧٢	٣٦	٢٤٨٨,٣٢
مجموع	١٣	٨٩٨,٥٦	١٤	٩٦٧,٦٨	١٣	٨٩٨,٥٦	١٣	٨٩٨,٥٦	١٣	٨٩٨,٥٦	١٢	٨٢٩,٤٤	١١	٧٦٠,٣٢	١١	٧٦٠,٣٢	١٠٠	٦٩١٢

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة ٢٠٠ متر قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠١٦/٨/٢٥م إلى ٢٠١٦/٨/٣٠م .

تطبيق تدريبات القوة الدائرية:

تم تطبيق تدريبات نظام القوة الدائرية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء بواقع ٢٤ وحدة تدريبية في الفترة من ٢٠١٦/٩/١م إلى٢٠١٦/١٠/٢٥م وذلك في فترتي الإعداد البدني العام والخاص وبعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين .

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القوة الدائرية المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٠١٦/١٠/٢٧م حتى ٢٠١٦/١٢/١م بنفس خطوات القياس القبلي

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
قوة عضلات الرجلين	سم	٤٢,٦٠	١,١١	٥١,٣٢	٠,٥٢	٨,٧٢	%٢٠,٤٦	٣,٥٢	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٤٨,٢١	٠,٥٢	٥٣,١١	٠,٣٢	٤,٩٠	%١٠,١٦	٣,٢١	دال
قدرة عضلية رجلين	متر	١,٦٠	٠,٠٤١	١,٩٥	٠,٥٨	٠,٣٥	%٢١,٨٧	٣,٥٢	دال
قدرة عضلية ذراعين	متر	٤,٦١	٠,٦٩	٥,٢٢	٠,٢١	٠,٦١	%١٣,٢٣	٣,٥٨	دال
مرونة مفصل العمود الفقري	كجم	٤٦,٢٠	٠,٥٤	٥٣,٢١	٠,٤٧	٧,٠١	%١٥,١٧	٣,١٤	دال
مرونة مفصل الفخذ	كجم	١٢٥,٦٢	٢,٨٨	١٣٣,٢٠	٠,٦٢	٧,٥٨	%٦,٠٣	٣,٥٢	دال
الأداء المهارى	ث	٤٥,٣٢	١,١١	٤٠,٣٢	٠,٨٥	٥,٠٠	%١٢,٤٠	٣,٦٩	دال

المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى

لدى مجموعة البحث التجريبية

ن =١٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٥٢

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباحة ٢٠٠ متر قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض

المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى

لدى مجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
قوة عضلات الرجلين	سم	٤٢,٦٥	٠,٩٨	٤٥,٢١	٠,٩٨	٢,٥٦	%٦,٠٠	٢,٨٨	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٤٨,٢٥	٠,٣٢	٤٩,٨٨	٠,٠٤٧	١,٦٣	%٣,٣٧	٢,٦١	دال
قدرة عضلية رجلين	متر	١,٦٢	٠,٥٢	١,٧٥	٠,٣٢	٠,١٣	%٨,٠٢	٢,٤٥	دال
قدرة عضلية ذراعين	متر	٤,٦٥	٠,٢١	٤,٩٠	٠,٥٥٢	٠,٢٥	%٥,٣٧	٢,٦٣	دال
مرونة مفصل العمود الفقري	كجم	٤٦,٢٥	٠,٤٧	٤٨,١٠	٠,٦٢	١,٨٥	%٤,٠٠	٢,٤٥	دال
مرونة مفصل الفخذ	كجم	١٢٥,٦٠	٠,١١	١٢٨,١١	٠,٤٧	٢,٥١	%١,٩٩	٢,٠١	دال
الأداء المهارى	ث	٤٥,٣٣	٠,٣٢	٤٣,٣٢	٠,٨٥	٢,٠١	%٤,٦٣	٢,١١	دال

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
قوة عضلات الرجلين	سم	٤٢,٦٥	٠,٩٨	٤٥,٢١	٠,٩٨	٢,٥٦	%٦,٠٠	٢,٨٨	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٤٨,٢٥	٠,٣٢	٤٩,٨٨	٠,٠٤٧	١,٦٣	%٣,٣٧	٢,٦١	دال
قدرة عضلية رجلين	متر	١,٦٢	٠,٥٢	١,٧٥	٠,٣٢	٠,١٣	%٨,٠٢	٢,٤٥	دال
قدرة عضلية ذراعين	متر	٤,٦٥	٠,٢١	٤,٩٠	٠,٥٥٢	٠,٢٥	%٥,٣٧	٢,٦٣	دال
مرونة مفصل العمود الفقري	كجم	٤٦,٢٥	٠,٤٧	٤٨,١٠	٠,٦٢	١,٨٥	%٤,٠٠	٢,٤٥	دال
مرونة مفصل الفخذ	كجم	١٢٥,٦٠	٠,١١	١٢٨,١١	٠,٤٧	٢,٥١	%١,٩٩	٢,٠١	دال
الأداء المهارى	ث	٤٥,٣٣	٠,٣٢	٤٣,٣٢	٠,٨٥	٢,٠١	%٤,٦٣	٢,١١	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)= ١,٥٢

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباحة ٢٠٠ متر قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لدى مجموعة البحث التجريبية

والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية

ومستوى الأداء المهارى

ن ١=ن٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع		
قوة عضلات الرجلين	سم	٥١,٣٢	٠,٥٢	٤٥,٢١	٠,٩٨	٣,٥٢	دال
قوة عضلات الظهر	كجم	٥٣,١١	٠,٣٢	٤٩,٨٨	٠,٠٤٧	٣,٨٥	دال
قدرة عضلية رجلين	متر	١,٩٥	٠,٥٨	١,٧٥	٠,٣٢	٣,١٤	دال
قدرة عضلية ذراعين	متر	٥,٢٢	٠,٢١	٤,٩٠	٠,٥٥٢	٣,٥٢	دال
مرونة مفصل العمود الفقري	كجم	٥٣,٢١	٠,٤٧	٤٨,١٠	٠,٦٢	٣,٦٥	دال
مرونة مفصل الفخذ	كجم	١٣٣,٢٠	٠,٦٢	١٢٨,١١	٠,٤٧	٣,٥٨	دال
الأداء المهارى	ث	٤٠,٣٢	٠,٨٥	٤٣,٣٢	٠,٨٥	٣,٤٧	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)= ١,٧٢٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة بين القياسين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي لدى

سباحي ٢٠٠ متر ولصالح القياس البعدي ويعزى اباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الدائري وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الصولجان واليوجا كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راع الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء الحركات التموجية من الرجلين إلى الجزع والذراعين حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية.

ويؤكد علي ذلك كلا من "عويس الجبالى" (٢٠٠٠م) ، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعبين نظرا لان جميع تحركاتة تعتمد على كيفية تحريك جسمة ، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر ، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في أنجاز الواجب المهارى. (عويس الجبالى" ٢٠٠٠م)(عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م(

وفى هذا الصدد يؤكد وليم William,(2001) إلى أن نظام تدريب القوة الدائري نظام متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين.(٢٠٠١(William

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠ متر مجموعة البحث الضابطة ويرجع الباحث ذلك إلي نتيجة تأثير البرنامج

التدريبي للمجموعة ككل قبل فصل المجموعتين وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إلية بسطويسى أحمد (٢٠٠٥م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيدا وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. بسطويسى أحمد (٢٠٠٥م)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباحي ٢٠٠ متر ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام نظام القوة الدائري.

وفى هذا الصدد يشير عويس الحبالى (٢٠٠٠م) إلى أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدى خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني عويس الحبالى (٢٠٠٠م)

وفى هذا الصدد يتفق كلا من بول لدن(1999 Beloeil م)، ماحيتا Margarita 2001)م) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط (١٩٩٩(Margarita 2001)(Beloeil

الاستنتاجات

-استخدام نظام القوة الدائري يؤدى إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى ناشئي السباحة.

-استخدام نظام القوة الدائري يؤدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المستوى الرقمي في سباحة ٢٠٠متر.

التوصيات:

- 1الاعتماد على نظام تدريب القوة الدائري بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على السباحين

-2إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.

- 3إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بالسباحات الأخرى .

- 4ضرورة أن يضع مدربي الرياضات المائية في تدريباتهم أجزاء من نظام تدريب القوة الدائري.

المراجع :

-1أسامة ك. راتب (٢٠٠٢): تعليم السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.

-2أميمه ك. حسن (٢٠١٤م): تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

-3بسطويسى أ. بسطويسى (٢٠٠٥م):"أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

-4عادل ف. جمال (١٩٩٦): السباحة للأطفال والناشئين، الطبعة الثانية، القاهرة .

- 5عصام م. عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.

-6على ذ. محمد، أسامة ك. راتب (١٩٩٨م) تدريب السباحة ، ط٦ ، دار المعارف، القاهرة.

-7عويس ع. الحبالى :(٢٠٠٠م) التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S

القاهرة

-8محمد ع. القط (٢٠٠٠م): السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق.

-9مصطفي .ك مختار، أبو العلا أ. عبد الفتاح، أسامة ك. راتب(١٩٩٨م):"السباحة من البداية إلى البطولة"، دار الفكر العربي، القاهرة.

10-Amr Saber(2013) Effects of circular strength training system on bone mineral density and kicks performance for young soccer players, 5th International Scientific Congress ‘’Sport, science and movement journal, issue 2, Romania.

11- Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J :(2004) Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers ,

12- Bilodeau, A;(1999): Acquisition of skill, penguin book. London,

13- DANTE e. (2005): "Dave Armbruster (VSA)Honor Coach". International Swimming Hall of Fame. ISHOF 2005-05.Vol 66 d.

14- Dough Holt (2001) : What is proprioception Anyway, American Journal of Sports Medicine, Vol.24,no.6 ..

15- Gable D.(2001) ; coaching wrestling successfully I , ed , Human Kineticics , USA ,

16-Gardiner NEL(2002) : Athletes of the Ancient word ed, Oxford & V.S.A. Chicago,.

17- George Mc Glynn:(2006) Dynamics of Fitness A practical Approach, 4th. Ed., Brown & Benchmark Publishers