



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

أثر برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ مترا زحف على البطن

د. / عباس السيد عباس

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الثامن - يناير ٢٠٢٢ م
الترقيم الدولي: (ISSN ٢٦٨٢-٣٧٤٨) print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) online

أثر برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

(*) د./ عباس السيد عباس

المقدمة ومشكلة البحث :

يرتكز التدريب الرياضي على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية لأنه يعتبر العنصر الأساسي لنجاح أي نشاط رياضي لما له من دور فعال ومهم في إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً للوصول بهم إلى المستوى المطلوب.

ويشير "علي البيك" (١٩٨٤) إلى أن تخطيط التدريب الرياضي يُعد من أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية، وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام التدريبات والوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي، والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون (٦ : ٩).

ويرى "وجدي الفاتح" (٢٠٠٢) أن الإعداد البدني يُعد المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب باستخدام التدريبات البدنية المبتكرة ، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمارين التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً وأسبوعياً وفترياً، فهو يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني، وهو المدخل الرئيسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية المثلى، وذلك من خلال تقوية مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للسباح (١٤ : ٨٥).

ويذكر "أحمد نظمي" (١٩٩٨) نقلاً عن "علي توفيق" أنه بالنظر إلى التدريب المائي وما يحتويه من أساليب متنوعة نجد أنه أحد الوسائل المهمة المستخدمة في تدريبات الإعداد البدني للسباحين، كما أنه يُعد الوسيلة المباشرة لإعداد السباح وتهيئته للمنافسات من خلال السباحة التوافقية الكاملة أو السباحة بالذراعين أو السباحة بالرجلين، وأنه لا بد من البحث عن أشكال جديدة من تدريبات القوة العضلية لتساهم في تحقيق الهدف من العملية التدريبية (١ : ١).

* مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

ويشير "حاتم حسني" (١٩٩٢) إلى أنه في مجال السباحة ظهرت فاعلية التدريب بالأثقال في زيادة سرعة السباح، حيث يشير مدرب المنتخب الإنجليزي "بيفرلي آرثر"، أن تدريبات القوة العضلية بأشكالها المختلفة تساهم بشكل أفضل في تحقيق الانجازات الرياضية للسباحين، وتعتبر هي أقصر الطرق في الوسائل التدريبية للوصول لأفضل مستوى رقمي (٢: ٣).

ويضيف "محمد إسماعيل" (١٩٩٨) أنه كانت هناك خلاف حول سن بدء التدريب بالأثقال للصغار وكمية الأثقال التي يرفعها الصغار، هذه الاختلافات أظهرت تحفظات من الآباء والمدرسين والمدرين حول مدى احتياج الصغار لتصميم برامج تدريب الأثقال، كذلك الحاجة للإشراف الكافي أثناء تعليم طرق الأداء الصحيحة لمختلف التمرينات، بالإضافة إلى الحاجة إلى مجال حماية أمان وفاعلية برامج تدريب المقاومات، إلا أنه أصبح هناك تأييد كامل من المعهد القومي الأمريكي للقوة العضلية والإعداد البدني، ومن جمعية تقويم الأعضاء للطب الرياضي الأمريكية، ومن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لإشراك الأطفال في برامج المقاومات وتحت إشراف خاص (٩: ١٣).

ويؤكد "علي زكي وآخرون" (١٩٨٣) على أنه يوجد طرق ثلاث طرق شائعة عند استخدام التدريب بالأثقال وتدريب القوة العضلية فبينما تعتمد الطريقة الأولى على استخدام الأثقال الخفيفة نسبياً وتؤدي من خلال عدد كبير من التكرارات، فإن الطريقة الثانية تعتمد على استخدام أثقال ذات أوزان كبيرة وتؤدي من خلال عدد قليل من التكرارات، أما الطريقة الثالثة فتعتمد على استخدام الطريقتين السابقتين معاً، والمدرّب هو من يحدد الطريقة المناسبة لاستخدام الأثقال تبعاً لعدة عوامل مثل خبرة السباح، عمره الزمني، نوع الجنس، المراحل المختلفة للموسم التدريبي، وأهمية المنافسة التي يعد لها السباح (٧: ١٣٠).

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب السباحة لاحظ أن السباحين يحتاجون إلى أساليب أكثر فاعلية في تطوير القدرة العضلية وتدريب جديدة ومبتكرة تساعد على كسر الملل المصاحب للعملية التدريبية لتحقيق أفضل الأرقام والأزمنة.

ويرى الباحث أن تدريبات القفزات المتتالية يمكن استخدامها في تطوير القدرات العضلية للسباحين، كما أنها تساعد في كسر حدة الملل المصاحب للعملية التدريبية المعتادة وتمكن السباحين من تحقيق أفضل الأرقام والأزمنة، كما أنها تعد من الأساليب المبتكرة الحديثة التي تعمل على تنمية اللياقة البدنية للسباحين بالمقاومة والتي من شأنها أن تُعطي نتائج لا تقل عن النتائج التي تمنحها التدريبات بالأثقال، وتعتبر نوع من التمرينات عالية الكثافة تعتمد على ممارسة التمارين الرياضية لفترات ولمسافات قصيرة، وتعمل على إكساب الجسم لياقة بدنية عالية وتحسن في القوة العضلية وتحسن في أداء الأجهزة الحيوية للجسم.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

وبناءً على ما سبق، ومن أجل إعداد سباح يتمتع بقدرات بدنية عالية تساعده على تحقيق أفضل الأزمنة في سباحاته التخصصية، وسعيًا للتخلص من الملل المصاحب لبرامج التدريب التقليدية، واستكمالاً لما قدمته الدراسات السابقة من تقديم أساليب وتربيّات متنوعة، هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين والجذع والذراعين)، وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لدى سباحي منتخب جامعة سوهاج.

أهمية البحث:

١. يُعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية لوضع برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن وذلك استكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة، مما يساهم في توجيه عناية الباحثين للتطرق لابتكار تربيّات جديدة تساهم في تطوير المستوى الرقمي للسباحين.
٢. إعداد برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) لسباحي منتخب جامعة سوهاج ١٠٠ متر زحف على البطن قد يفيد في رفع مستوى أدائهم ويمكنهم من تحقيق أعلى الإنجازات الرياضية.
٣. إعداد برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن قد يفيد مدربي السباحة في الاستعانة به عند تخطيط برامج التدريب لطرق السباحة الأخرى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) ودراسة أثره على:

١. القدرة العضلية (للرجلين) لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن.
٢. القدرة العضلية (للجذع) لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن.
٣. القدرة العضلية (للذراعين) لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن.
٤. مستوى أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية (للرجلين والجذع والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية (للرجلين والجذع والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية (للرجلين والجذع والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات القفزات المتتالية:

هي أسلوب ونوع من أنواع التمارين الجديدة المستوحاة من قفزات بعض الحيوانات التي تتمتع بقدرات عضلية كبيرة وتعمل على تحسين القدرة العضلية (تعريف إجرائي).

قوام تمارين القفزات المتتالية:

هي حركات كثيفة وسريعة ومتكررة لمسافات ما بين ١٥ إلى ٢٠ متر، تتضمن كل مسافة قفزات متتالية (بالقدمين وبالقدمين والذراعين معاً) حتى نهايتها، وفترات راحة كاملة (تعريف إجرائي).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي واعتمد الباحث على التصميم التجريبي المكون من استخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع استخدام أسلوب القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية وزمن أداء ١٠٠ متر زحف على البطن لمجموعتي البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في جميع سباحي منتخب جامعة سوهاج للسباحين والمشاركين في بطولات الإتحاد المصري للجامعات لعام ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م وعددهم (٤٦) سباحاً، وهم من لاعبي

أثر برنامج تدريبي باستخدام تربيات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

المستويات العليا تحت سن (٢٠) سنة ويستعدون لخوض منافسات بطولة الجمهورية للجامعات المصرية ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعد استبعاد (٦) سباحين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وقد تم تقسيم عينة البحث الأساسية الى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين عدد كل مجموعة (٢٠) سباح ، إحداهما تجريبية طُبّق عليها برنامج تمارين (القفزات المتتالية) ، والأخرى ضابطة تلقت تدريبها بالطريقة المعتادة ولم تتعرض لهذا البرنامج.

تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث:

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع قياسات البحث من المتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن، جدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين متوسطات القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والمتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (ن=٢٠=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		١ع±	١س	١ع±	١س			
السن	سنة	١٩.٦	١٩.٦	١٩.٨	١٩.٨	٠.٢	٠.٤٤	غير دال
الطول	سم	١٧٥.٤	١٧٥.٤	١٧٦.٦	١٧٦.٦	١.٢	٠.٣٢	غير دال
الوزن	كجم	٦٦.٢	٦٦.٢	٦٦.٣	٦٦.٣	٠.١	٠.٠٢	غير دال
الوثب العريض من الثبات	سم	٢٩٠.٥	٢٩٠.٥	٢٩٠.٥	٢٩٠.٥	٠.٥	٣.٨٧	غير دال
الجلوس من الرقود	ت	١.١٦	١.١٦	١.١٥	١.١٥	٠.١	٣.٢١	غير دال
رفع الجذع من الانبطاح	ت	١٢.٥٥	١٢.٥٥	١٢.٦٠	١٢.٦٠	-٠.٥	٣.٢٢	غير دال
اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق	ت	١٧.١٢	١٧.١٢	١٧.١٥	١٧.١٥	-٠.٣	٣.١٥	غير دال
زمن سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن	ث	١٥.٤٠	١٥.٤٠	١٥.٤٨	١٥.٤٨	-٠.٨	٩.٢٤	غير دال

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٠).

يتضح من جدول (١) تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد

البحث .

تجانس مجموعتي البحث :

جدول (٢)

تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث (ن=٢=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠.١٥	١٠.١٦	٠.٢١	٠.٦٦
الطول	سم	١٢.٦٠	٧.١٢	٠.١٤	٠.٧٤
الوزن	كجم	١٧.١٥	١.١٦	٠.١٧	٠.٩٧
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥.٤٨	١٤.٣٨	٠.١١	٠.٥٩
الجلوس من الرقود	ت	٦٤.٨	٦٤.٦٨	٠.٧٨	٠.٤٦
رفع الجذع من الانبطاح	ت	١٠.١٥	١.٣١	٠.٢١	٠.٥٥
اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق	ت	١٢.٦٠	١٢.٠٥	٠.١٤	٠.٤٦
زمن سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن	ث	١٧.١٥	١٧.١٨	٠.١٧	٠.٥٩

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتراوح بين (٠.٤٦، ٠.٩٧) وهذه القيم تنحصر ما بين (+-٣) مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث) .

أدوات البحث :

اشتملت أدوات البحث على:

- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف.
- اختبار المستوى البدني اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار المستوى البدني الجلوس من الرقود .
- اختبار المستوى البدني اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق .
- اختبارات زمن الأداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المتطلبات البدنية والاختبارات المناسبة لقياسها :

أثر برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

وتمت بعد المسح المرجعي للكتب والمراجع المتخصصة والبحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث وذلك لتحديد أهم المتطلبات البدنية التي تقيسها الاختبارات اللازمة لسباحي (١٠٠) متر زحف على البطن والتي في ضوءها سوف يتم إعداد تمارين قوة وثبات المركز للسباحين.

الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢١/٣/٠٤م إلى ٢٠٢١/٣/٠٥م.
هدف الدراسة:

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب .
٢. تحديد زمن العمل والراحة والتكرارات لتحديد مكونات الحمل للبرنامج.
٣. التوصل للشكل النهائي لتدريبات القفزات المتتالية ومناسبتها لعينة البحث.
٤. إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.
٥. تحديد زمن العمل والراحة والتكرارات والمجموعات لتحديد حجم الحمل للبرنامج.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أولاً: الصدق:

- اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبارات على نوعين من الصدق هما:
- أ-الصدق الظاهري (صدق وصفى): وتمثل هذا النوع من الصدق في اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث، وأنه صادق في قياس ما وضع من لقياسه.
- ب-الصدق الذاتي (الصدق الإحصائي): ويقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول التالي يبين معاملات الصدق الإحصائي للاختبارات البدنية (الوثب العريض من الثبات - الجلوس من الرقود - اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق).

جدول (٣)

معاملات الصدق الإحصائي للاختبارات الوثب العريض من الثبات - الجلوس من الرقود - رفع الجذع من الانبطاح - اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق

معامل الصدق الإحصائي	مستوى الاختبار
٠.٩٦	اختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٩٤	الجلوس من الرقود
٠.٩٦	رفع الجذع من الانبطاح

يتضح من جدول (٣) أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤكد ما اتفق عليه المحكمون.

ثانياً: الثبات:

تم حساب الثبات الخاص بالاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفارق زمني (١٠ أيام) على عينة الدراسة الاستطلاعية (وعددهم (٦ سباحون)) من سباحي منتخب جامعة سوهاج وقد أجريت الاختبارات في نفس التوقيت وبنفس الشروط في القياسين، يوضح ذلك جدول (٤):

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث (ن=٢٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٢٩٥	١٠.٢٧	٣١٥	٩.٠٦
٢	الجلوس من الرقود	ت	٢٢.٤	٣.٨٦	٢٣.٢	٣.٨٦
	رفع الجذع من الانبطاح	ت	٢٤.٦	٠.٨٢	٢٥.٤	٠.٦٧
٣	اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق	ت	١٨.٢	١٠.٢٧	١٩.٥	٩.٠٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢).

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القفزات المتتالية:

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى (١٢) أسبوع بواقع (3) وحدات، باستخدام تدريبات القفزات المتتالية).

الهدف من البرنامج باستخدام تدريبات القفزات المتتالية:

- تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ متر زحف على البطن.

أثر برنامج تحريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر اّزحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

أسس وضع البرنامج المقترح باستخدام تربيّات القفزات المتتالية:

١. كل تمرين يُؤدي لمسافة ٢٠ متر تتلوه راحة مدة ٢٠ ثانية ثم يُكرر ٨ مرات حتى تنتهي الدقائق المحددة له.
٢. لا يُنصح بأداء التمرين بشكل يومي حيث يجب أن يفصل بين كل تمرين وآخر يوم واحد على الأقل .
٣. مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
٤. مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
٥. أن يُحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله .
٦. ملائمة التربيّات للمرحلة السنية قيد البحث .
٧. أن تتناسب التربيّات مع الإمكانيات المتاحة .
٨. تحديد وتقسيم فترات البرنامج ومدة الأحمال التدريبية لها .
٩. مراعاة فترات الراحة بين التمرينات وبين المجموعات .
١٠. التدرج في الحمل .
١١. المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية في تطبيق التربيّات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية وزمن أداء ١٠٠ متر زحف على البطن.

تخطيط البرنامج ، مرفق (٥) :

- مدة البرنامج : (أربعة أشهر)
- زمن الوحدة : (٩٠ ق) .
- عدد الأسابيع : (١٦) أسبوع .
- الزمن المستغرق للبرنامج في الأسبوع : (٢٧٠ ق) .
- عدد الوحدات أسبوعياً : (٣) وحدات .
- زمن البرنامج : (٤٣٢٠ ق) .

- عدد الوحدات الأرضية: (٣٦) وحدة.
- اشتمل البرنامج التدريبي على عدد (٣٦) وحدة أرضية بواقع عدد (٣) وحدات أرضية للأسبوع الواحد لمدة (١٦ أسبوع) لفترة الإعداد العام بدورة حمل صغرى (٢:١).
- تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى (٤ مراحل):
 ١. فترة الإعداد العام : وفيه تكون تدريبات (الفقرات المتتالية) (٦٠%) إلى التدريب المائي (٢٥%).
 ٢. فترة الإعداد الخاص: نسبة تدريبات (الفقرات المتتالية) (٤٠%) إلى التدريب المائي (٥٥%).
 ٣. فترة المنافسات : نسبة تدريبات (الفقرات المتتالية) (٣٠%) إلى التدريب المائي (٦٠%).
 ٤. فترة التهيئة: نسبة تدريبات (الفقرات المتتالية) (١٠%) إلى التدريب المائي (١٥%).

تقسيم شدة الحمل في البرنامج :

جدول (٥)

الأسبوع / الشدة	متوسط	عالي	أقصى
الأسبوع الأول			
الأسبوع الثاني			
الأسبوع الثالث			
الأسبوع الرابع			
الأسبوع الخامس			
الأسبوع السادس			
الأسبوع السابع			
الأسبوع الثامن			
الأسبوع التاسع			
الأسبوع العاشر			
الأسبوع الحادي عشر			
الأسبوع الثاني عشر			
الأسبوع الثالث عشر			
الأسبوع الرابع عشر			

أثر برنامج تحريبي باستخدام تحريبات (الفقرات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

		الأسبوع الخامس عشر
		الأسبوع السادس عشر

الشكل العام للوحدة التدريبية داخل البرنامج:

الجزء التمهيدي:

- يتم فيها تحقيق الإجراءات الإدارية التنظيمية.
- الجزء الإداري (٥ ق) خارج زمن الوحدة التدريبية.
- الإحماء يستغرق (١٥ ق).

الجزء الرئيسي:

- يحقق بصفة خاصة الجزء الرئيسي من الجرعة التدريبية.

الجزء الختامي:

- يستمر هذا الجزء (١٠ ق) من زمن الوحدة التدريبية.
- في هذا الجزء من الجرعة التدريبية تنخفض تدريجياً شدة الحمل.

ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد البرنامج المقترح في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من الخبراء الذين قد سبق لهم الاطلاع على تمارينات (الفقرات المتتالية) وذلك بهدف التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق على عينة البحث، وبعد إجراء التعديلات التي أشار اليها السادة الخبراء، قام الباحث بتطبيق وحدتين من وحدات البرنامج على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، ولوحظ تجاوب السباحين وتفهمهم للبرنامج والخطوات التي يسير عليها، وبذلك يكون البرنامج قد أخذ الصورة النهائية له وأصبح صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية، مرفق (٥).

الدراسة التجريبية:

القياسات القبلية:

قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للعينة قيد البحث واشتملت تلك القياسات على (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين، وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن)، وقد راعى الباحث تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة وذلك في تاريخ ٢٠/٤/٢٠٢١م.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (الفقرات المتتالية) في الفترة من ٢٠٢١/٤/٢١م الى ٢٠٢١/٧/٧م، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج بعد أخذ الموافقات اللازمة من إدارة حمام السباحة وأولياء أمور الطلاب عينة البحث.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتنفيذ تجربة البحث قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وراعى الباحث فيها أن تتم في نفس ظروف وبنفس إجراءات القياسات القبلية، وكان ذلك بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٩م.

المعالجات الإحصائية:

- + المتوسط الحسابي.
- + الانحراف المعياري.
- + الوسيط.
- + معامل الالتواء.
- + التكرارات والنسب المئوية.
- + دلالة الفروق "ت" T-test.
- + معامل الارتباط.

عرض نتائج البحث:

١- عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في القدرة العضلية (للرجلين والجذع والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"، جدول (٦) يوضح ذلك.

أثر برنامج تحريبي باستخدام تحريبات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

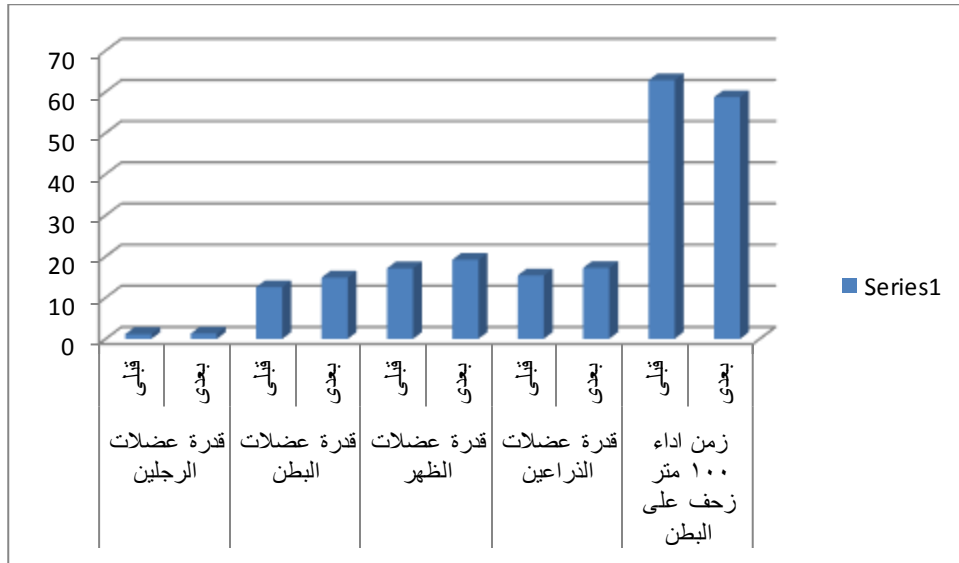
د/ عباس السيد عباس

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
قوة عضلات الرجلين	سم	٠.١١	١.١٦	٠.٢١	١.٢٩	٠.١٣	٣.٨٧	دال
قوة عضلات البطن	عدد	٠.٣٢	١٢.٥٥	٠.٣٢	١٤.٨٨	٠.٣٣	٣.٢١	دال
قوة عضلات الظهر	عدد	٠.٤٧	١٧.١٢	٠.١٤	١٩.٢٢	٢.١٠	٣.٢٢	دال
قوة عضلات الذراعين	عدد	٠.٣٢	١٥.٤٠	٠.٦٣	١٧.٢٢	١.٨٢	٣.١٥	دال
زمن سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن	ث	٠.٧٨	٦٢.٨	١.١٥	٥٨.٧	٤.١	٩.٢٤	دال

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٨٢).



شكل (١)

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

٢- عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

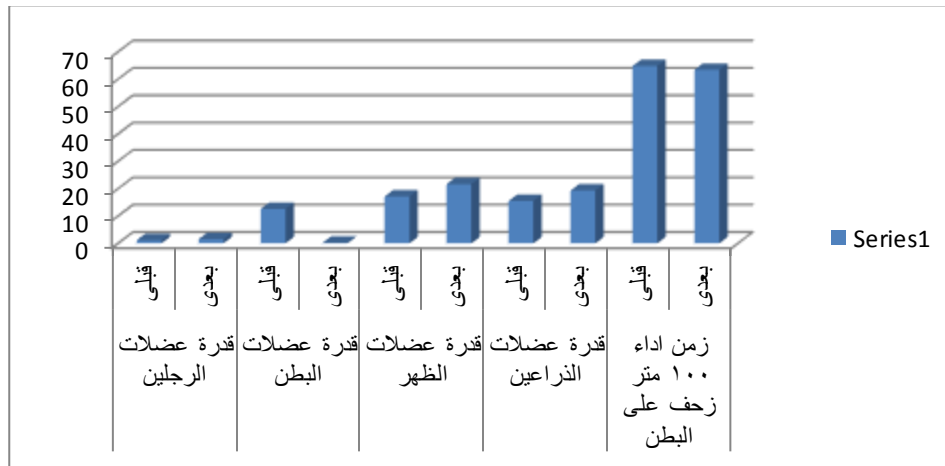
"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرة العضلية (للرجلين والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة"، وجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م			
قوة عضلات الرجلين	سم	٠.٢١	١.١٥	٠.١١	١.٥٤	٠.٣٩	٤.٢١	دال
قوة عضلات البطن	عدد	٠.١٤	١٢.٦٠	٠.٢١	١٦.٥٢	٣.٩٢	٤.٢٢	دال
قوة عضلات الظهر	عدد	٠.١٧	١٧.١٥	٠.٥٢	٢١.٦٢	٤.٤٧	٤.٦٩	دال
قوة عضلات الذراعين	عدد	٠.١١	١٥.٤٨	٠.٣٢	١٩.٣٢	٣.٨٤	٤.٣٢	دال
زمن سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن	ث	٠.٧٨	٦٤.٨	٠.٩٦	٦٣.٤	١.٤	٣.٥٤	دال

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٨٢).



شكل (٢)

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

أثر برنامج تدريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

٣- عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

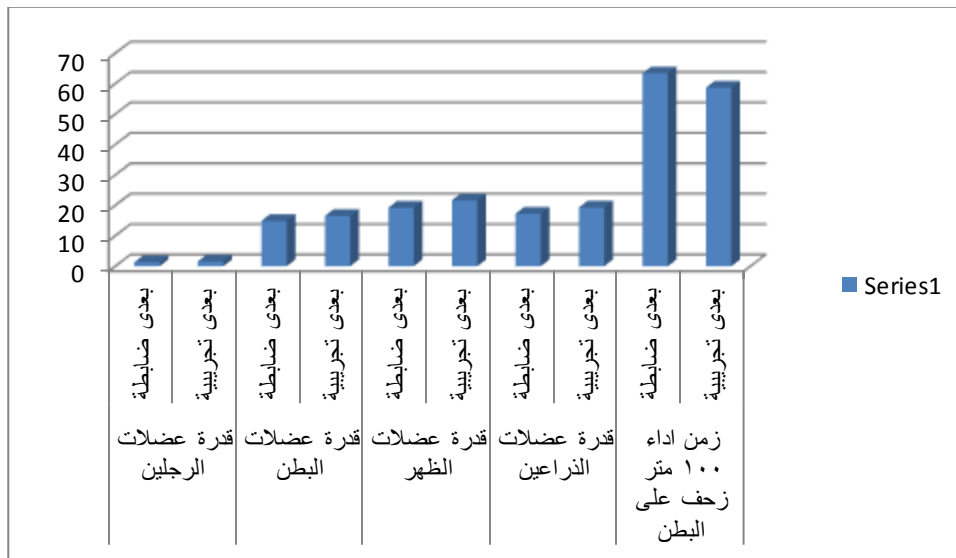
"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرة العضلية (للرجلين والذراعين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"، جدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث (ن=١٠=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع	م	ع	م	
قوة عضلات الرجلين	سم	١.٥٤	١.٢٩	٠.٢١	٠.٢١	٣.٦٩
قوة عضلات البطن	عدد	١٦.٥٢	١٤.٨٨	٠.٢١	٠.٣٢	٣.٢٦
قوة عضلات الظهر	عدد	٢١.٦٢	١٩.٢٢	٠.٥٢	٠.١٤	٣.٥٤
قوة عضلات الذراعين	عدد	١٩.٣٢	١٧.٢٢	٠.٣٢	٠.٦٣	٣.٢٥
زمن سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن	ث	٥٨.٧	٦٣.٤	١.١٥	٠.٩٦	٢.٧٤

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧١١).



شكل (٣)

يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

مناقشة نتائج البحث:

قام الباحث بعرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث الخاصة بكل مجموعة من المجموعتين (التجريبية - الضابطة) على حدة، وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي في قياسات المتغيرات البدنية وزمن الأداء المهاري وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث).

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

ويعزي الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى سباحي المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تمرينات (الفقرات المتتالية) المقترح والذي أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين)، والتي بدورها ساعدت في تحسين زمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث).

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

أثر برنامج تحريبي باستخدام تحريبات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

يُشير محمد حسن علوي (١٩٩٢ م) إلى أن التدريب يسعى إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية التي تسهم في تنمية زمن الأداء والمهارات الحركية للاعب ومحاولة توجيهها نحو تحقيق أفضل زمن للأداء (٨: ٣٧).

ويُعزى الباحث التأثير الإيجابي الذي حدث في مستوى أداء المجموعة الضابطة إلى استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبي الأمر الذي أدى إلى حدوث التكيف في التدريب وبالتالي تحسن زمن الأداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من ريهام حامد أحمد (١٩٩٧م)، وفاء السيد محمود (١٩٩٨م)، شيرين أحمد طه (٢٠٠٩م)، مريم مصطفى محمد (٢٠١٥م) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن الكفاءة البدنية وزمن الأداء في مختلف الرياضات (٣)، (١٥)، (٥)، (١٠).

كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من شيرين أحمد طه (٢٠٠٩م)، هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م)، هالة محمد سعيد (١٩٩٦م)، نجوى سليمان بيومي (١٩٩٤م) في أن البرامج التدريبية للتمرينات تعمل على رفع الكفاءة البدنية وبالتالي تحسين زمن الأداء والمستوى البدني للأفراد (٥) (١٣) (١٢) (١١).

ويُفسر الباحث سبب تقدم سباحي المجموعة الضابطة في مستويات القياس البعدي عن القبلي في مستوى (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي، وبذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفيصل لتحديد مدى تقدم المستوى ولصالح المجموعة التجريبية الناتج عن تأثير البرنامج المقترح الذي يعتمد على تمرينات القفزات المتتالية، وبذلك يكون قد تم التحقق من صحة الفرض الثاني .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٨) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (البعدين) للمجموعة التجريبية والضابطة في قياسات المتغيرات البدنية (القدرة العضلية لعضلات الذراعين والجذع والرجلين) وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية .

ويعزو الباحث ذلك التحسن لمستوى أداء المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن إلى تأثير برنامج تمرينات (الفقرات المتتالية) المقترح .

و يرجع الباحث سبب التحسن الحادث فى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة فى قياسات المتغيرات البدنية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث) إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات (الفقرات المتتالية) قد أثمر تأثيراً فعالاً على تلك المتغيرات حيث أن التدريبات البدنية المستخدمة (الفقرات المتتالية) قيد البحث قد ساهمت فى تحسين زمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن (قيد البحث) حيث توفر فى برنامج تمرينات (الفقرات المتتالية) التنوع من حيث البناء الديناميكي وتأثيره على العضلات العاملة فى أداء البدء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتلك السباحة، وهذا لم يتوفر لسباحي المجموعة الضابطة التي اعتمدت على التدريبات التقليدية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سارة محمد كمال ثابت (٢٠١٧م) (٤) ، فوستر كارل وآخرون Foster Carl et al (٢٠١٥م) (١٦) في أن تمرينات القوة العضلية تؤدي إلى تحسين القدرات البدنية وزمن الأداء.

ومن خلال النتائج السابقة يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث .

استنتاجات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم والعينة التى طبق عليها البحث والاختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج التى توصل إليها الباحث تم استنتاج التالى:

١. إن استخدام تمرينات (الفقرات المتتالية) قد حقق نتائج أفضل لعينة المجموعة التجريبية من استخدام التمرينات التقليدية للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين والجذع والرجلين) قيد البحث.

٢. إن استخدام تمرينات (الفقرات المتتالية) قد حقق نتائج أفضل لعينة المجموعة التجريبية من استخدام التمرينات التقليدية

أثر برنامج تحريبي باستخدام تربيّات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

للمجموعة الضابطة في زمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن قيد البحث.

٣. إن استخدام تربيّات (القفزات المتتالية) قد ساهم في كسر حدة الملل المصاحبة للتدريبات التقليدية.

توصيات البحث:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث والبرنامج المقترح والعينة التي طبقت عليها الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

١. العمل على تطبيق برنامج تربيّات (القفزات المتتالية) قيد البحث على السباحين لماله من تأثير ايجابي واضح في تحسن مستوى الصفات البدنية وزمن الأداء.

٢. العمل على اجراء المزيد من البحوث حول تطبيق برنامج تربيّات (القفزات المتتالية) على باقي الرياضات المختلفة.

٣. العمل على دمج تربيّات (القفزات المتتالية) في برامج التدريب للوصول إلى أفضل و أعلى النتائج في الألعاب الرياضية الأخرى.

المراجع:

المراجع العربية:

١. أحمد حسن نظمي: أثر برنامج تدريبي مائي على المستوى الرقمي لسباحي محافظة المنيا، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، ١٩٩٨.
٢. حاتم حسني محمد: تأثير برنامج تدريب بالأثقال في فترة إعداد المنتخب المصري للناشئين في السباحة على تقدم المستوى الرقمي، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان، ١٩٩٢.
٣. ريهام حامد أحمد عبد الخالق (١٩٩٧م): تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لوثبتي الفجوة والحلقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
٤. سارة محمد كمال ثابت (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام طريقة تباتا على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء للاعبات الكاراتية (الكاتا-بنكاي)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٥. شيرين أحمد طه حسن (٢٠٠٩م): تأثير برنامج تدريبي بطريقة اليس-كيميا والهيبريميا على المتغيرات المصاحبة لمستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٦. علي فهمي الببكي: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٨٥ م
٧. علي محمد زكي وآخرون: السباحة التنافسية أسس التدريب المائي والأرضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٣.
٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٢م): علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط ٨، القاهرة.
٩. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨.
١٠. مريم مصطفى محمد (٢٠١٥م): تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض

أثر برنامج تحريبي باستخدام تحريبات (القفزات المتتالية) على القدرة العضلية وزمن أداء سباحة ١٠٠ مترا زحف على البطن

د/ عباس السيد عباس

المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١١. نجوى سليمان بيومي (١٩٩٤م) : تأثير برنامجين باستخدام الترمبـولـين وتدريبات البـولـيمـتـرك على مستوى أداء بعض وثبات التمرينات الإيقاعية وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بها، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان.

١٢. هالة محمد سعيد (١٩٩٦م) : برنامج مقترح لتنمية المرونة والقوة العضلية وتأثيره على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٣. هبة محمد سعيد (٢٠٠٤م) : برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسن المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢.

١٥. وفاء السيد محمود (١٩٩٨م) : تأثير برنامج باستخدام الأجهزة المختلفة على المستوى المهاري وفقا لمراحل الأداء الحركي الأمثل لبعض الوثبات في التمرينات، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

المراجع الأجنبية:

١٦. Foster,C.,Farland,C.V.,Guidotti,F.,Harbin,M.,Roberts,B.,Schuette,J.,&Porcar i,J.P,٢٠١٥.-: The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity, Journal of sport sciencemedicine,١٤(٤)٧٤٧.

المستخلص :

كان الهدف من البحث التعرف على تأثير تدريبات (القفزات المتتالية) على مستوى القدرة العضلية لعضلات الرجلين والجذع والذراعين وزمن أداء سباحة ١٠٠ متر زحف على البطن لسباحي منتخب جامعة سوهاج ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ حجم العينة (٤٠ سباحا) ، وقد أشارت نتائج البحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات (القفزات المتتالية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المعتاد دون التعرض لتدريبات (القفزات المتتالية) ، وأوصى الباحث بالاهتمام باستخدام تدريبات (القفزات المتتالية) لتطوير أداء السباحين بصفة عامه وجميع سباحي ١٠٠ متر بصفه خاصة ، ولمعرفة تأثيرها الإيجابي في الارتقاء بمستوى القدرة العضلية للرياضيين ، وكذلك استخدام تدريبات (القفزات المتتالية) لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) في مختلف الألعاب الرياضية ، وابتكار أشكال متعددة للأدوات التي يمكن توظيفها في تدريبات (القفزات المتتالية) والتي من شأنها التأثير على القدرات البدنية الأخرى.

Abstract:

The research aimed to identify the effect of (sequential jumps) exercises on developing the level of muscular capacity of the muscles of the legs, trunk and arms and the time of performing the ١٠٠-meter swim crawl on the stomach of the swimmers of the Sohag University team. The sample included ٤٠ swimmers. It was divided into ٢٠ swimmers for the experimental group and ٢٠ swimmers for the control group. The results of the research indicated the superiority of the experimental group that used (sequential jumps) exercises over the control group which used the traditional method of training. The researcher recommended paying attention to the use of (sequential jumps) exercises in order to develop the performance of swimmers in particular and all athletes in general, to find out the extent of their impact in raising the level of muscular ability of athletes, and to develop physical abilities (general and specific) in various sports. In addition to that, the study recommended creating multiple forms of tools that can be employed in (sequential jumps) exercises for affecting other physical abilities.