تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى البدني لناشئي التجديف

---

[*]أ.د/ عبد العزيز عبد الحميد عمر
[**]أ.د/ حسين على عبد السلام
[***]أ.م.د/ أحمد حسن نظمى
[****]الباحث/ عبد المنعم محمد على

مقدمة ومشكلة البحث :

أضاف التطور العلمي الكثير من الوسائل والبرامج الجديدة التي تساعد المهتمين بالتدريب في تهيئه المناخ الملائم للوصول بالفرد إلي اعلي المستويات في مجال تخصصهم ومن هذا المنطلق بدا المتخصصون في التربية البدنية إلي توجيه البحوث العلمية في اتجاهات متعددة منها العناصر البدنية ومتطلبات الأداء (٩: ٢).

ويعد التجديف من الفعاليات المميزة بالانجاز المتعلقة بزمن الاداء اذ ان الوصول إلى هذا الانجاز لا ياتي الا عن طريق استعمال افضل الطرائق العلمية من اجل الحصول على مستوى رقمي متقدم في هذه الفعاليات (١٨ :٨٠).

ويشير " حسين عبد السلام " (١٩٩٩) إلى أن اللياقة البدنية تعد الدعامة الاساسيه لجميع الانشطه الرياضيه بشكل عام وخاصه التجديف وعلي جميع المراحل السنيه والمستويات الرياضيه (٩ :١٠) .

ونظرا لان مستوي الحاله البدنيه لناشئ التجديف يعتبر احد الاسباب الهامه التي تسهم في تحقيق العديد من الانتصارات فارتفاع مستوي اللياقه البدنيه للاعب يمكنه من اداء موسم رياضي ناجح (١ : ٤) .

ويؤكد " تيودور بومبا T.Bomba "(١٩٩٩) ان العلاقة التى تربط بين القدرات البدنية الحيوية (القوة – السرعة – التحمل) تتطلب اهمية مزج هذه

---

* أستاذ الرياضات المائية المتفرغ كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
** أستاذ الرياضات المائية ووكيل كلية التربية الرياضية بنين لشئون تنمية البيئة وخدمة المجتمع جامعة الإسكندرية .
*** أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
**** دارس بمرحلة الدكتوراه بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

المتطلبات بانسجام تام والعمل على توزيع مخرجاتها وفقا للاعداد البدنى حيث يظهر ذلك بوضوح فى قدرات تحمل القوة والقدرة العضلية وتحمل السرعة (٢٣ :١٩٢).

وفى العصر الحديث ونظرا للتطور الحادث أصبح عنصر تحمل القدرة العضلية اساسيا فى معظم الرياضات عامة وفى التجديف خاصة حيث الأداء الذى يتميز بالقوة والسرعة وتكراره لفترات طويلة .

وفى ضوء ما سبق يرى الباحثون ان عنصر تحمل القدرة العضلية من العناصر البدنية الهامة للاعبى التجديف نظرا لان التجديف من الرياضات التى تعتمد على عنصر القوة والتحمل والسرعة والعدد الكبير من تكرارات الاداء التى تكون فيها العامل الاساسى القدرة العضلية ، وهذا ما دعى الباحث الى ربط هذه العناصر مع بعضها البعض لانه من خلال تحليل نتائج منتخب مصر فى الأولمبياد الأخيرة وبطولة العالم بالأرجنتين ٢٠١٨ م لوحظ أن المجدفين المصريين يتفوقون فى بداية السباق ال (٥٠٠/ متر) الأولى والثانية ويبدأ المستوى فى الانخفاض فى ال(٥٠٠/ متر) الثالثة والرابعة نتيجة إنخفاض مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وتحل القدرة بشكل خاص .

جدول (١)

نتائج منتخب مصر في الاولمبياد (ريو دي جانيرو٢٠١٦) بالبرازيل

سباق ٢٠٠٠متر تجديف

نوع القارب	اسم اللاعب	الترتيب العالمي	الزمن المصري	الزمن العالمي (اسم صاحبه ودولته)
فردي رجال (سكيف)	عبد الخالق البنا	المركز العاشر	٦.٥٤.٩٤	٦.٤١.٣٤ نيوزلندا اللاعب (Mahe drysdale)
فردي سيدات (سكيف)	ناديه نجم	٢٤(المركز الأخير)	٨.٠٩.٤٧	٧.٢١.٥٤ استراليا اللاعبه (Kimberly brennan)

جدول (٢)

نتائج مشاركه مصر في بطوله العالم للناشئين بالارجنتين ٢٠١٨

سباق ٥٠٠ متر تجديف (ناشئين)

نوع القارب	الزمن	الزمن العالمي

	المصري	
زوجي بدون دفه (ناشئ)	١.٣٤.٦٨	١.٣٠.٤٠ ايطاليا
فردي (ناشئات)	١.٤٩.٨٥	١.٤٣.٨١ الارجنتين

ويحاول الباحثون فى هذا البحث التعرف على مدي تأثير تدريبات تحمل القدرة العضلية فى معدل الضربات لناشئي التجديف.

هدف البحث :

يهدف البحث الى معرفة مدى تأثير تدريبات تحمل القدرة على تحسين المستوى البدني لناشئي التجديف.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .

المصطلحات الواردة في البحث :

التجديف :

هى إحدى الرياضات المائية التي تؤدي من خلال القارب باستخدام ضربات المجاديف في أوساط متعددة "بحار ، انهار " (١: ٨)

- تحمل القدرة :

هى إمكانية تأخر ظاهرة التعب عند أداء الفاعليات الرياضية والتي تتطلب قوة مميزة بالسرعة و لفترة زمنية طويلة (٧ :٢١١).

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، ولقد استعانوا بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكليهما .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي رياضة التجديف فى الفترة العمرية من (١٠ : ١٨) عام بمنطقة الإسكندرية من أندية (هيئة قضايا الدولة ، اليخت المصري ، البنك الأهلي) خلال الموسم الرياضي (٢٠١٧/٢٠١٨) والبالغ عددهم (٣٥) خمسة وثلاثون ناشئ وقام الباحثون باختيار عينة عمديه قوامها (٢٠) عشرون ناشئ بنسبة مئوية قدرها (٥٧.١٤%) من مجتمع البحث، وقام الباحثون بتقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين قوام كل منهما (١٠) عشرة ناشئين ، الأولى تجريبية ويتم تطبيق البرنامج التدريبى القائم على تدريبات تحمل القدرة عليهم ، والثانية ضابطة ويتم تطبيق البرنامج المتبع عليهم ولقد أشترط الباحثون عند اختيار تلك العينة ما يلى :

_ أن يكون الناشئين من المسجلين في الإتحاد المصري للتجديف .

وقد تم استبعاد الناشئين ذوى الفئات التالية :

- الناشئون المصابون وعددهم (٣) ناشئين .
- الناشئون المشاركون فى التجربة الاستطلاعية وعددهم (١٢) ناشئ.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٣٢)

المتغيرات			وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو		السن .	سنة	١٦.٣١	١٦.٠٠	٠.٥٤	١.٧٥
		الطول .	سم	١٧٣.٥٦	١٧٥.٠٠	٢.٩٣	١.٤٧-
		الوزن .	كجم	٦٧.٤٧	٦٦.٠٠	٤.١٤	١.٠٦
		العمر التدريبي .	سنة	٢.١٩	٢.٠٠	٠.٤٠	١.٤٢
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣.٧٨	١٩٥.٠٠	٤.٢٤	٠.٨٦-
		دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.٢٣	٦.٤٠	٠.٥٧	٠.٩٠-
	القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١٠٢.٠٩	١٠٢.٠٠	١.٦٥	٠.١٧
		الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٣.٦٩	٧٣.٥٠	٣.١٩	٠.١٨
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٥.٦٦	٢٥.٠٠	٣.٠٥	٠.٦٤
	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	١١.٥٣	١١.٠٠	١.٩٣	٠.٨٢
	تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١٣.٧٩	١٣.٨٥	٠.٧٧	٠.٢٤-
		الحجل على قدم واحدة - يمين	عدد	١٧.٤٤	١٧.٠٠	١.٠٨	١.٢٢
		الحجل على قدم واحدة - يسار	عدد	١٧.٤١	١٨.٠٠	١.٢٤	١.٤٤-
		تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	١٧.٧٢	١٨.٠٠	٢.٢٥	٠.٣٨-
		الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٢.٠٦	١٢.٠٠	١.٤٨	٠.١٣

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث (ن١ = ن٢ = ١٠)

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
				المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو		السن .	سنة	١٦.٦٠	١٦.٥	٠.٧	٠.٤٣	١٦.٢٠	١٦	٠.٤٢	١.٤٣
		الطول .	سم	١٧٢.٧	١٧٣.٥	٣.٦٥	-٠.٦٦	١٧٣.٤	١٧٥	٢.٦٣	-١.٨٣
		الوزن .	كجم	٦٥.٩٠	٦٦	٤.٦٥	-٠.٠٦	٦٨.٥٠	٦٦.٥	٣.٩٢	١.٥٣
		العمر التدريبى .	سنة	٢.٣٠	٢	٠.٤٨	١.٨٨	٢.١٠	٢	٠.٣٢	٠.٩٤
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣.٣	١٩٤.٥	٤.٨١	-٠.٧٥	١٩٣.٤	١٩٥	٣.٩٨	-١.٢١
		دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.٢٣	٦.٤	٠.٦٦	-٠.٧٧	٦.١٨	٦.٥	٠.٦١	-١.٥٧
	القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١٠٢.٢	١٠٢	١.٧٥	٠.٣٤	١٠١.٨	١٠٢	١.٤٨	-٠.٤١
		الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٣.٧٠	٧٣.٥	٣.٢٧	٠.١٨	٧٣.٤٠	٧٣	٣.١٣	٠.٣٨
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٦.٢٠	٢٦	٢.٦٦	٠.٢٣	٢٥.٦٠	٢٥	٣.٣٤	٠.٥٤
	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	١١.٦٠	١١.٥	٢.٢٧	٠.١٣	١١.٢٠	١٠.٥	١.٨١	١.١٦
	تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١٣.٩٢	١٣.٩٥	٠.٧٦	-٠.١٢	١٣.٩٩	١٤	٠.٨٦	-٠.٠٣
		الحجل على قدم واحدة	يمين	١٧.٥٠	١٧.٥	١.٠٨	٠.٠٠	١٧.٣٠	١٧	١.١٦	٠.٧٨
			يسار	١٧.٢٠	١٧	١.١٤	٠.٥٣	١٧.٣٠	١٨	١.٢٥	-١.٦٨
		تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	١٧.٤٠	١٧.٥	٢.٣٧	-٠.١٣	١٧.١٠	١٧.٥	٢.٤٢	-٠.٥٠
		الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٢.١٠	١٢	١.١	٠.٢٧	١٢.٠٠	١١.٥	١.٧٦	٠.٨٥

يتضح من الجدول (٤) ما يلى :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى " ، المتغيرات البدنية ، قيد البحث والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث(ن١ = ن٢ = ١٠)

المتغيرات			وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
				م	ع	م	ع		
معدلات النمو	السن .		سنة	١٦.٦٠	٠.٧	١٦.٢٠	٠.٤٢	٠.٤٠	١.٥٥
	الطول .		سم	١٧٢.٧٠	٣.٦٥	١٧٣.٤٠	٢.٦٣	٠.٧٠	٠.٤٩
	الوزن .		كجم	٦٥.٩٠	٤.٦٥	٦٨.٥٠	٣.٩٢	٢.٦٠	١.٣٥
	العمر التدريبى .		سنة	٢.٣٠	٠.٤٨	٢.١٠	٠.٣٢	٠.٢٠	١.١٠
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣.٣٠	٤.٨١	١٩٣.٤٠	٣.٩٨	٠.١٠	٠.٠٥
		دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.٢٣	٠.٦٦	٦.١٨	٠.٦١	٠.٠٥	٠.١٧
	القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١٠٢.٢	١.٧٥	١٠١.٨٠	١.٤٨	٠.٤٠	٠.٥٥
		الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٣.٧٠	٣.٢٧	٧٣.٤٠	٣.١٣	٠.٣٠	٠.٢١
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٦.٢٠	٢.٦٦	٢٥.٦٠	٣.٣٤	٠.٦٠	٠.٤٤
	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	١١.٦٠	٢.٢٧	١١.٢٠	١.٨١	٠.٤٠	٠.٤٤
	تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١٣.٩٢	٠.٧٦	١٣.٩٩	٠.٨٦	٠.٠٧	٠.٢١
		الحجل على قدم واحدة	يمين	١٧.٥٠	١.٠٨	١٧.٣٠	١.١٦	٠.٢٠	٠.٤٠
			يسار	١٧.٢٠	١.١٤	١٧.٣٠	١.٢٥	٠.١٠	٠.١٩
		تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	١٧.٤٠	٢.٣٧	١٧.١٠	٢.٤٢	٠.٣٠	٠.٢٨
		الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٢.١٠	١.١	١٢.٠٠	١.٧٦	٠.١٠	٠.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى كل من معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى " ، المتغيرات البدنية ، قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلي تكافئهما فى تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

قام الباحثون بتحديد الأدوات المستخدمة فى البحث وتمثلت فيما يلى :

أولاً : الأجهزة العلمية والأدوات

١ ـ ميزان الكتروني لقياس الوزن بالكيلو جرام .

٢ ـ رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .

٣ ـ ساعات إيقاف الكترونية لقياس الزمن لأقرب (١/١٠٠٠) من الثانية .

٤ ـ جهاز الديناموميتر. ٥ ـ كرات طبية ٦ ـ صندوق مدرج لقياس مرونة العمود الفقري. ٧ ـ حبال مطاطة . ٨ ـ أثقال .وصناديق وثب . ٩ ـ حواجز .

وقام الباحثون بمقارنة نتائج بعض الأجهزة المستخدمة في البحث بتطبيق القياس على أجهزة أخرى من نفس النوع وفى نفس الظروف فأعطت نفس النتائج مما يشير إلى صدق وثبات نتائج تلك الأجهزة .

ثانياً : اختبارات القدرات البدنية (ملحق ٢) :

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة للتوصل إلى الاختبارات البدنية المناسبة مثل : " محمد صبحي " (٢٠٠٤) (١٣) وكذلك الدراسات السابقة مثل دراسة كل من " أحمد نظمي " (١٩٩٧) (٤) ، " أحمد أمين " (٢٠٠١) (٤) ، " أسامة فؤاد " (٢٠١٠) (٥)، " مصطفي سيف " (٢٠١١) (١٦) ، " أحمد إسماعيل " (٢٠١٤) (٢) ، " عيد البانوبي " (٢٠١٥) (١٢).

ومن خلال الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة توصل الباحثون إلى الاختبارات التالية :

١ ـ القدرة العضلية " القوة المميزة بالسرعة " :

ـ اختبار الوثب العريض من الثبات وهو يقيس القدرة العضلية للرجلين (القوة الانفجارية) ووحدة قياسه السم .

ـ اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة وهو يقيس القدرة العضلية للذراعين ووحدة قياسه المتر.

٢ ـ القوة :

ـ اختبار الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين وهو يقيس القوة القصوى لعضلات الرجلين ووحدة قياسه الكجم.

ـ اختبار الديناموميتر لقوة عضلات الظهر وهو يقيس القوة القصوى لعضلات الظهر ووحدة قياسه الكجم.

ـ اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين وهو يقيس تحمل القوة لمنطقتي الذراعين والكتفين ووحدة قياسه العدد.

٣ ـ المرونة :

ـ اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا وهو يقيس مدى مرونة الجذع والفخذ فى حركة الثنى للأمام من الجلوس ووحدة قياسه السنتيمتر .

٤ ـ تحمل القدرة :

ـ اختبارالوثب على الحواجز بالقدمين وهو يقيس تحمل القدرة للرجلين ووحدة قياسه الثانية.

ـ اختبار الحجل على قدم واحدة (يمين ، يسار) وهو يقيس تحمل القدرة للرجلين ووحدة قياسه العدد .

ـ اختبار تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية) وهو يقيس تحمل القدرة للجسم ككل وخاصة الطرف العلوي وقياس قدرة الرمي ووحدة قياسه العدد.

ـ اختبار الجلوس من الرقود بالكره الطبية ويقيس تحمل القدرة لعضلات الجذع ووحدة قياسه العدد

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات			وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				م	ع	م	ع	
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات		سم	١٩٤.٥٠	٤.٢٣	١٩٥.٠٠	٤.٠٩	٠.٩٤
	دفع كرة طبية لابعد مسافة		متر	٦.٢٧	٠.٥٢	٦.٤٠	٠.٤٨	٠.٨٥
القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين		كجم	١٠٢.٢٥	١.٨٢	١٠٢.٦٧	١.٨٧	٠.٨٠
	الديناموميتر قوة عضلات الظهر		كجم	٧٣.٩٢	٣.٤٢	٧٤.٥٨	٣.٣٤	٠.٩٠
	الانبطاح المائل ثني الذراعين		عدد	٢٥.٢٥	٣.٣١	٢٥.٧٥	٢.٩٩	٠.٩٤
المرونة	ثني الجذع للامام من الجلوس طولا		سم	١١.٧٥	١.٨٦	١٢.٠٨	١.٦٨	٠.٩٤
تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين		ثانية	١٣.٥٢	٠.٦٨	١٣.٣٨	٠.٦٦	٠.٩٥
	الحجل على قدم واحدة	يمين	عدد	١٧.٥٠	١.٠٩	١٧.١٧	٠.٩٤	٠.٨٠
		يسار	عدد	١٧.٦٧	١.٣٧	١٧.٣٣	١.٣٠	٠.٨٨
	تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)		عدد	١٨.٥٠	١.٩٣	١٨.٠٠	١.٨١	٠.٩١
	الجلوس من الرقود بالكره الطبية		عدد	١٢.٠٨	١.٦٢	١١.٧٥	١.٤٨	٠.٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٦) ما يلى :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث مابين (٠.٨٠ : ٠.٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

ثالثاً : البرنامج المقترح

لتصميم برنامج تدريبيي باستخدام تدريبات تحمل القدرة للتأثير علي بعض المتغيرات البدنية لناشئى التجديف ، قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المتاحة للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي على المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة .

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين المستوى البدني لناشئى التجديف باستخدام تدريبات تحمل القدرة .

أسس البرنامج :

قام الباحثون بتصميم البرنامج بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- أن تكون محتويات البرنامج متناسبة مع طبيعة وخصائص المرحلة السنية.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون مراعياً للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.

التخطيط الزمني للبرامج :

بعد الإطلاع علي الأبحاث والمراجع العلمية وجد الباحث أن أنسب طريقة لترتيب ووضع خطوات البرامج تكون كالآتي:

- فترة التنفيذ : ثلاثة أشهر / ١٢ أسبوع .

- عدد الوحدات في الأسبوع : (٤) وحدات .
- عدد الوحدات في الشهر : (١٦) وحده .
- إجمالا عدد الوحدات في البرنامج : (٤٨) وحدة .

الزمن المخصص للوحدة : (١٢٠)ق موزعة كالآتي :

جدول (٧)

الشكل النهائي التنظيمي للوحدة التدريبية

النشاط	زمن عناصر المحاضرة
الأعمال الإدارية	٥ ق
الإحماء	١٥ ق
الجزء الرئيسي	٩٠ق
تهدئة	١٠ ق
المجموع	١٢٠ق

الزمن الكلي للبرنامج (ق) = ٤٨ × ١٢٠ = ٥٧٦٠

جدول (٨)

تحديد الزمن الكلى للبرامج بالأسابيع تم توزيعه على مراحل التدريب

مراحل التدريب	عدد الأسابيع	النسبة
مرحلة الإعداد العام	٤	%٣٣.٣٣
مرحلة الإعداد الخاص	٥	%٤١.٦٦
مرحلة ما قبل المنافسات	٣	%٢٥
المجموع	١٢ أسبوع	%١٠٠

- شدة الحمل :

- الحمل المتوسط من ٥٥ % إلي ٧٤ %
- الحمل العالي من ٧٥ % إلي ٨٩ %
- الحمل الأقصى من ٩٠ % إلي ١٠٠ %

جدول (٩)

توزيع الحمل على فترات البرامج

الحمل / الفترة	دورة الحمل	درجة الحمل	متوسط شدة الحمل	المتوسط
الإعداد العام	(٢ : ١)	متوسط	%٦٥	(١:٢) ودرجة الحمل عالى بنسبة ٨٥% من أقصى ما يستطيع المجدف تحمله
الإعداد الخاص		عالى	%٨٠	
الإعداد للمنافسات		أقصى	%٩٥	

جدول (١٠)

تحديد متوسطي عدد وزمن الوحدات التدريبية تم توزيعها على فترات البرنامج

الفترة / المحتوى	الإعداد العام	الإعداد الخاص	الإعداد المنافسات	البرنامج
عدد الوحدات	١٦ وحدة	٢٠ وحده	١٢ وحدة	٤٨ وحدة
الزمن الكلى للوحدات	١٩٢٠ق	٢٤٠٠ق	١٤٤٠ق	٥٧٦٠ق
زمن الأسبوع	٤٨٠ق	٤٨٠ق	٤٨٠ق	

من الجدول السابق يتضح ما يلى :

١ ـ متوسط عدد وزمن الوحدات التدريبية خلال البرنامج هى (٤٨) وحدة ، زمن الوحدة (١٢٠ق) بواقع (٤) وحدات أسبوعياً أي الزمن الكلي للأسبوع (٤٨٠) ق .

٢ ـ من خلال ما سبق يمكن حساب زمن كل فترة والزمن الكلى للبرنامج بدون زمن الأعمال الإدارية والإحماء والجزء الختامي للوحدات في الأسبوع من خلال زمن الجزء الرئيسي(٩٠ق) كما يلي:

ـ زمن الجزء الرئيسي في الأسبوع = ٤ × ٩٠ = ٣٦٠

ـ زمن فترة الإعداد العام = عدد الأسابيع × زمن الجزء الرئيسي للأسبوع (٩٠) ق

= ٤ × ٣٦٠ = ١٤٤٠ق

ـ زمن فترة الإعداد الخاص = ٥ × ٣٦٠ = ١٨٠٠ ق

ـ زمن فترة الإعداد للمنافسات = ٣ × ٣٦٠ = ١٠٨٠ ق

ـ الزمن الكلي للجزء الرئيسي في البرنامج = مجموع أزمنة الفترات السابقة

= ١٤٤٠ + ١٨٠٠ + ١٠٨٠ = ٤٣٢٠ ق

الخطوات التنفيذية للبحث :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/١٠/٥م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على مدى صحة الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين

التدريبات المستخدمة فى البرنامج المقترح كما أشارت إلى صحة الأدوات والاختبارات المستخدمة وملاءمتها للبحث .

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية فى متغيرات البحث لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/٨م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/١٠/١١م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/١٠/١٣م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/١/٣م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً ، وقد راعى الباحث أن يتم التدريب كالآتي :

- قام الباحثون باستخدام تدريبات تحمل القدرة خلال الجزء الرئيسي من البرنامج علي المجموعة التجريبية قيد البحث ، كما تم استخدام التدريبات المعتادة مع المجموعة الضابطة فى نفس فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

القياس البعدى :

قام الباحثون بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الفترة من السبت الموافق ٢٠١٨/١/٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١/٩م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية :

" الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعيارى - معامل الالتواء - اختبار (ت) - اختبار مان ويتنى اللابارومترى - معامل الارتباط - النسبة المئوية لمعدل التغير " .

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

عرض النتائج :

سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالى :

١ـ دلالـة الفـروق بـين متوسـطى القياسـين القبلـى والبعدى للمجموعـة التجريبيـة فـى المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢ـ دلالـة الفـروق بـين متوسـطى القياسـين القبلـى والبعـدى للمجموعـة الضـابطة فـى المتغيرات البدنية قيد البحث.

٣ ـ دلالـة الفـروق بـين متوسـطى القياسـين البعـديين لمجمـوعتى البحـث التجريبيـة والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة التغير %
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣.٣٠	٢٠١.٦٠	٨.٣٠	٠.٩٠	٩.٢٢	٤.١٢
	دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.٢٣	٦.٧٢	٠.٤٩	٠.٢٣	٢.١٣	٧.٢٩
القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١٠٢.٢٠	١١٤.٠٠	١١.٨٠	٠.٦٨	١٧.٣٥	١٠.٣٥
	الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٣.٧٠	٧٨.٨٠	٥.١٠	٠.١٠	٥١.٠٠	٦.٤٧
	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٦.٢٠	٣١.٢٠	٥.٠٠	٠.١٥	٣٣.٣٣	١٦.٠٣
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	١١.٦٠	١٦.٧٠	٥.١٠	٠.١٠	٥١.٠٠	٣٠.٥٤
تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١٣.٩٢	١١.٧٠	٢.٢٢	٠.٠٨	٢٧.٧٥	١٨.٩٧
	الحجل على قدم واحدة — يمين	عدد	١٧.٥٠	١٤.٤٠	٣.١٠	٠.١٠	٣١.٠٠	٢١.٥٣
	الحجل على قدم واحدة — يسار	عدد	١٧.٢٠	١٤.٣٠	٢.٩٠	٠.١٠	٢٩.٠٠	٢٠.٢٨
	تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	١٧.٤٠	٢٣.٧٠	٦.٣٠	٠.١٥	٤٢.٠٠	٢٦.٥٨
	الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٢.١٠	١٨.٣٠	٦.٢٠	٠.٢٠	٣١.٠٠	٣٣.٨٨

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١١) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون هذا التقدم فى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى طبيعة البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون والذي أحتوى على تدريبات " بدنية " كالقدرة العضلية – القوة- المرونة - تحمل القدرة " كما أدى إلى تحسن المتغيرات قيد البحث حيث أدى إلى تحسن فى مستوى أداء أفراد العينة التجريبية فحقق أداء أفضل فى المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث وهو ما يدل على أن تحمل القدرة قد تحسن من خلال البرنامج التدريبي حيث يشير "بسطويسى احمد" (٢٠١٤) إلى أن تحمل القدرة العضلية من العناصر الهامة فى مجال تدريب الأنشطة الرياضية التي تتطلب عنصر القدرة ولفترات طويلة ، فمعظم الأنشطة الرياضية تحتاج إلى تحملاً فى القدرة العضلية(٧: ٨٨).

كما يعزو الباحثون تلك النتيجة أيضا إلى ارتفاع مستويات القوة والسرعة والتحمل مجتمعة وهي مركب تحمل القدرة ويعد هذا تأثير من التأثيرات الصعبة في الأداء حيث يكون للمجدف القدرة على تكرار أداء الضربات الصعبة التي تتطلب قوة مميزة بالسرعة بثبات وتحمل الأداء لمدد طويلة وهو ما يتطلب تعاون بين أقصى قوة وأقصى سرعة ولأطول فترة ممكنة خلال زمن تأثير وبهذا تتكامل عناصر تحمل القدرة العضلية وهو ما يرجعه الباحثون إلى تحقق الهدف من البرنامج التدريبي الموضوع لتنمية تحمل القدرة ، وهذا يتضح جليا فيما أظهرته نتائج نفس الجدول فى أن معدلات نسب التغير المئوية للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٤.١٢% : ٣٣.٨٨%) فى المتغيرات البدنية ، وهذا يتفق مع ما أشار إلية " "بيك باور Peak Power" (٢٠٠٥) (٢٢) ، "مايك فراى Mike Fry "(٢٠٠٤) (٢١) إلى أن تحمل القدرة هى " القدرة على تكرار أداء الحركات الصعبة التى تتطلب قوة مميزة بالسرعة بثبات حتى نهاية المباراة " .

ومن خلال نتائج جدول (١١) يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى " .

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعيار ي	قيمة ت	نسبة التغير %
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٩٣.٤٠	١٩٧.٣٠	٣.٩٠	٠.١٠	٣٩.٠٠	١.٩٨
	دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.١٨	٦.٣٠	٠.١٢	٠.٠٢	٦.٠٠	١.٩٠
القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١٠١.٨٠	١٠٤.١٠	٢.٣٠	٠.١٥	١٥.٣٣	٢.٢١
	الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٣.٤٠	٧٤.٥٠	١.١٠	٠.٢٣	٤.٧٨	١.٤٨
	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٢٥.٦٠	٢٧.٢٠	١.٦٠	٠.٢٧	٥.٩٣	٥.٨٨
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولا	سم	١١.٢٠	١٣.١٠	١.٩٠	٠.٣١	٦.١٣	١٤.٥٠
تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١٣.٩٩	١٣.٥٦	٠.٤٣	٠.٠٨	٥.٣٨	٣.١٧
	الحجل على قدم واحدة — يمين	عدد	١٧.٣٠	١٥.٣٠	٢.٠٠	٠.١٥	١٣.٣٣	١٣.٠٧
	الحجل على قدم واحدة — يسار	عدد	١٧.٣٠	١٥.٣٠	٢.٠٠	٠.١٥	١٣.٣٣	١٣.٠٧
	تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	١٧.١٠	٢١.٠٠	٣.٩٠	٠.١٠	٣٩.٠٠	١٨.٥٧
	الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٢.٠٠	١٦.١٠	٤.١٠	٠.١٨	٢٢.٧٨	٢٥.٤٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (١٢) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون هذا التقدم فى المتغيرات البدنية قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة فى التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء كان له أكبر الأثر فى رفع مستوى المتغيرات البدنية ، كذلك يرجع الباحثون هذا التقدم إلى تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع فى تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعة من التدريبات متدرجة فى الصعوبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية لعينة البحث وفى هذا الصدد يشير " وجدى الفاتح " (٢٠١٤) إلى أن التغيير فى الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة (١٩ : ١١) .

كذلك يرجع الباحثون هذا التقدم أيضا إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس التدريبات كتدريبات القدرة العضلية والقوة والمرونة ولكن بدون استخدام تدريبات تحمل القدرة وعمل تكرارات لتلك التمرينات المتمثلة فى العناصر السابقة وهذا التكرار أداء إلى التحسن فى بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ، وهذا يتضح جليا فيما أظهرته نتائج نفس الجدول فى أن معدلات نسب التغير المئوية للمجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (١.٤٨% : ٢٥.٤٧%) فى المتغيرات البدنية ، وفى هذا الصدد يذكر " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٥) في أن التغير فى الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التمرينات البدنية ، مما كان له الدور البارز فى رفع مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث (١١: ٢٢) .

ومن خلال نتائج جدول (١٢) يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى " .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن١ = ن٢ = ١٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الفروق فى نسبتي التغير%
			م	ع	م	ع			
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	سم	٢٠١.٦٠	٤.٢٥	١٩٧.٣٠	٣.٩٢	٤.٣٠	٢.٢٣	٢.١٤
	دفع كرة طبية لأبعد مسافة	متر	٦.٧٢	٠.٢٣	٦.٣٠	٠.٥٨	٠.٤٢	٢.٠٢	٥.٣٩
القوة	الديناموميتر لقوة عضلات الرجلين	كجم	١١٤.٠٠	٢.٥٨	١٠٤.١٠	١.٤٥	٩.٩٠	١٠.٠٤	٨.١٤
	الديناموميتر قوة عضلات الظهر	كجم	٧٨.٨٠	٣.٣٩	٧٤.٥٠	٢.٦٤	٤.٣٠	٣.٠٠	٥.٠٠
	الانبطاح المائل ثني الذراعين	عدد	٣١.٢٠	٢.٧٠	٢٧.٢٠	٣.٣٣	٤.٠٠	٢.٨٠	١٠.١٤
المرونة	ثني الجذع للامام من الجلوس طولا	سم	١٦.٧٠	٢.١٦	١٣.١٠	١.١٠	٣.٦٠	٤.٤٦	١٦.٠٤
تحمل القدرة	الوثب على الحواجز بالقدمين	ثانية	١١.٧٠	٠.٧١	١٣.٥٦	٠.٨٧	١.٨٦	٤.٩٧	١٥.٨٠
	الحجل على قدم واحدة يمين	عدد	١٤.٤٠	١.٠٧	١٥.٣٠	١.٠٦	٠.٩٠	١.٧٩	٨.٤٦
	الحجل على قدم واحدة يسار	عدد	١٤.٣٠	١.١٦	١٥.٣٠	١.٠٦	١.٠٠	١.٩١	٧.٢١
	تكرار رمى الكرة الطبية أمام حائط (التمريرة الصدرية)	عدد	٢٣.٧٠	٢.٤١	٢١.٠٠	٢.٥٤	٢.٧٠	٢.٣١	٨.٠١
	الجلوس من الرقود بالكره الطبية	عدد	١٨.٣٠	١.٣٤	١٦.١٠	١.٦٦	٢.٢٠	٣.٠٩	٨.٤١

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تدريبات تحمل القدرة والتى ساعدت على زيادة معدل الضربات وتحسن مستوى الإنجاز الرقمي للمجدفين ، كما يشير الباحث إلى أن التدريبات تحمل القدرة تعد من العوامل الهامة فى رياضة التجديف حيث أن المجدف الجيد لابد أن يكون لدية قدر كبير من القدرات البدنية المركبة وهو ما يعرف بتحمل القدرة وهذا يتفق مع ما ذكره "تامر الجبالي" (٢٠١٤) أن تحمل القدرة من القدرات البدنية المركبة في معظم الأنشطة الرياضية ولكي يمتلك اللاعب قدر كبير من تحمل القدرة العضلية فإن الأمر يتطلب توافر الشروط التالية وهى" تأسيس القدرات الهوائية- تأسيس القدرات اللاهوائية اللاكتيكية - توافر قدر كبير من القوة القصوى- توافر قدر كبير من السرعة القصوى. - تحقيق مستوى عالي من التوافق المثالي- امتلاك اللاعب القدرة على الأداء المثالي الجيد المرتبط بنوع النشاط الرياضي (٨ : ٧٢) .

ولذلك يرجع الباحثون هذه الفروق إلى أن البرنامج المقترح لتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث حيث راعى الباحثون عند تصميمه أن يكون هناك تنوع وتغيير بهدف تنمية أكثر من متغير بدنى فى نفس الوقت .

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من" خالد إبراهيم وآخرون" (٢٠١٦) (١٠) ، " امانى محمد " (٢٠١٥) (٦) ، " مدحت سالم " (٢٠١٥) (١٤) ، ، " أسامة فؤاد " (٢٠١٠) (٥) ، " لوبيس Lopes " (٢٠١٨) (٢٠) ، " اوزون UZUN " (٢٠١٣) (٢٤) ، والتي توصلت نتائجها إلى أن تدريبات تحمل القدرة التى طبقت على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المطبقة على المجموعة الضابطة.

كما تشير نتائج نفس الجدول إلى أن الفروق فى معدلات نسب التغير المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تلك المتغيرات قد تراوحت ما بين (٢.١٤% : ١٦.٠٤%) وفى اتجاه المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك لاستخدام تدريبات تحمل القدرة والذي أحدث تقدما ايجابيا أكثر من التدريبات المعتادة ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " مصطفي عبد الرحمن " (٢٠١٥) (١٥) ، " نامانج البالكى " (٢٠١٢) (١٧) والتي أشارت نتائج دراستهم إلي تقدم المجموعات التجريبية التي استخدمت تدريبات تحمل القدرة عن المجموعة الضابطة التي استخدمت التدريبات المعتادة قيد أبحاثهم .

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثالث والذى ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية " .

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية :

١. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث .
٢. التدريبات المتبعة المطبقة على المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث .
٣. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المتبعة المطبقة على المجموعة الضابطة .

التوصيات :

فى ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث ، وفى حدود العينة التى أجريت عليها ، ووفقاً للاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلى :

١. دعوة وتشجيع القائمين على العملية التدريبية فى مجال التجديف إلى استخدام وسائل التدريب الحديثة بصفة عامة وتدريبات تحمل القدرة بصفة خاصة بهدف رفع الكفاءة البدنية لناشئي التجديف .
٢. إجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات تحمل القدرة على عينات أخرى لتأكيد فعالية هذه التدريبات مع المراحل العمرية المختلفة .
٣. ضرورة الاهتمام بتنمية وتطوير تحمل القدرة وضرورة احتواء برامج التدريب الخاصة بالأنشطة الرياضية التي تتطلب القدرة العضلية على تدريبات تهدف إلى تنمية تحمل القدرة.

قائمة المراجع

المراجع العربية :

١. إبراهيم سالم خليفة الرقيعي: التنبؤ ببعض الجوانب الوظيفية والبدنية بأستخدام أرجوميتر التجديف للأعبي التجديف الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢م.

٢. أحمد إسماعيل محمد : فعالية تطوير تحمل القدرة على معدل سرعة ضربات اللعب الفردي في كرة السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان . ٢٠١٤م .

٣. أحمد حسن نظمي : أثر برنامج تدريب مائي على المستوى الرقمي لسباحي محافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م .

٤. أحمد محمد أمين : بناء بطارية اختبار لقياس القدرات البدنية للطلاب المتقدمين للالتحاق بأقسام التربية الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م

٥. اسامة محمد فؤاد : تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة على تحمل القدرة ومستوى الانجاز الرقمى للاعبات السباعى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، ٢٠١٠ .

٦. امانى حسين محمد عبدالحميد : تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة التصويب واثره على بعض الوظائف التنفسية لناشئات كرة اليد ، ٢٠١٥ م .

٧. بسطويسى احمد :اسس تنمية القوة العضلية فى مجال الفعاليات و الالعاب الرياضية ، ط١، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٤م.

٨. تامر عويس الجبالي : القدرة فى الانشطة الرياضية، مكتبة برنت ، ٢٠١٤م.

٩. حسين علي عبد السلام: مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة العضلية الخاصة علي مستوي الانجاز للاعبي التجديف، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١٠. خالد وحيد ابراهيم: ، محمد الديسطى عوض ، احمد جمال عبد المنعم : تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوى الانجاز الرقمى لسباق ٢٠٠ متر عدو ،المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة – العدد٢٦ ، مصر ٢٠١٦ م .

١١. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات ـ تطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥.

١٢. عيد كمال عبد العزيز البانوبي " تنمية تحمل القوة لعضلات المركز و تأثيرها علي تحسين زمن الأداء للاعبي التجديف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥م.

١٣. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ،الجزء الأول ،ط٦ ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.

١٤. مدحت عبد الحميد سالم : اثر تنمية القدرة الانفجارية وتحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المانع والمستوى الرقمى لمتسابقى ٣٠٠٠ متر موانع ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة – العدد ٧٥، مصر ، ٢٠١٥ م .

١٥. مصطفى عبد الرحمن عبد العظيم سيف : تأثير فترات التدريب المختلفة خلال الموسم الريالضى على بعض مكونات الدم ومستوى الانجاز الرقمى لدى لاعبي التجديف – رسالة دكتوراه– جامعة الاسكندرية٢٠١٥

١٦. مصطفي عبد الرحمن سيف: "تأثير بعض التدريبات الخاصة لتطوير فاعلية الحركة الرجوعيه وعلاقتها بالانجاز الرقمي لدي اللاعبين الناشئين في التجديف" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الإسكندرية.٢٠١١م.

١٧. نامانج قادر رسول البالكى : تأثير تدريبات القدرة العضلية بأسلوب الانقباض اللامركزى على أداء مهارة التصويب لناشئي كرة القدم ،

مجلـة كليـة التربيـة الرياضـية ، جامعـة المنصـورة ، المجلـد الثانى العدد١٩، ٢٠١٢م.

١٨. هشـام محمد ناصـر : دراسـة تحليليـة لـبعض المتغيـرات البايوميكانيكيـة لقيـادة الـزوارق الرباعيـة (بمجـدافين) فـي سـباق ٢٠٠٠متـر، بحـث منشور، المجلة الرىاضىة المعاصرة ،العدد الخـامس عشر، المجلد العاشر، لسنة ٢٠١١م.

١٩. وجـدي مصـطفي الفـاتح: الموسـوعة العلميـة لتـدريب النـاشـئين فـي المجـال الرياضي ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ، الجيزة ٢٠١٤.

المراجع الأجنبية :

20. Lopes : Physical Performance Measures of Flexibility,Hip Strength,LowerLimb Power and Trunk Endurance in Healthy Navy Cadets:Normative Data and Differences Between Sex and Limb Dominance 2018.
21. Mike Fry : What type of Enduorance are there ?, http://www.bodybuilding.com, 2004.
22. Peak power : :http://www.Peakpower.co/climbing/coaching, http://www.bodybuilding.com, 2005.
23. Toudor Bomba : Periodization : theory & methodology of training , (4th ed) , L : humankinetics ,1999
24. UZUN : The sharp effect of maximum power, ability and level of performance of the break-off at levels of some elements for elite basketball players,2013.

لناشئي التجديف

[*]أ.د/ عبد العزيز عبد الحميد عمر
[**]أ.د/ حسين على عبد السلام
[***]أ.م.د/ أحمد حسن نظمى
[****]الباحث/ عبد المنعم محمد على

استهدف البحث معرفة مدى تأثير تدريبات تحمل القدرة على تحسين المستوى البدني لناشئي التجديف ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبى نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقام الباحثون باختيار عينة عمديه عشوائية قوامها (٢٠) عشرون ناشئ في رياضة التجديف ، وكانت أهم النتائج :

٤. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث .
٥. التدريبات المتبعة المطبقة على المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي علي المتغيرات البدنية قيد البحث .
٦. البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة المطبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بنسب أعلى مقارنة بالتدريبات المتبعة المطبقة على المجموعة الضابطة .

Effect of physical strength training exercises For kayaking

*Prof. Abdel Aziz Abdel Hamid Omar
**Dr. Hussein Ali Abdel Salam

---

* أستاذ الرياضات المائية المتفرغ كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
** أستاذ الرياضات المائية ووكيل كلية التربية الرياضية بنين لشئون تنمية البيئة وخدمة المجتمع جامعة الإسكندرية .
*** أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
**** دارس بمرحلة الدكتوراه بقسم الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

***Dr. Ahmed Hassan Nazmi
****Researcher / Abdel Moneim Mohamed Ali•

The research sought to determine the impact of capacity training on improving the physical level of kayaking. The researchers used the experimental approach due to its relevance to the nature of the research, The researchers selected random random samples of (20) twenty beginners in the sport of rowing, and the most important results:

1. The training program using the power training exercises applied to the experimental group has a positive effect on the physical variables in question.
2. The applied exercises applied to the control group have a positive effect on the physical variables in question.
3. The training program using the power training exercises applied to the experimental group resulted in improved physical variables in question at a higher rate compared to the exercises applied to the control group.

*** Professor of water sports full-time Faculty of Physical Education Minia University.**

**** Professor of water sports and the Under Secretary of the Faculty of Physical Education for Boys for the development of environment and community service Alexandria University.**

***** Assistant Professor, Department of Water Sports Faculty of Physical Education Minia University.**

**** Studied at the Department of Water Sports, Faculty of Physical Education, Minia University.