مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

جامعة حائل
University of Ha'il

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل

السنة السابعة، العدد 21
المجلد الثالث، مارس2024

Print 1658 -788 X
Online E- 8819-1658

Arcif
Analytics

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حائل

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل

للتواصل:

مركز النشر العلمي والترجمة

جامعة حائل، صندوق بريد: 2440 الرمز البريدي: 81481

https://uohjh.com/

j.humanities@uoh.edu.sa

ردمد : إلكتروني E-1658-8819 ورقي 1658- 788 X رقم الإيداع 14398368

نبذة عن المجلة

تعريف بالمجلة

مجلة العلوم الإنسانية، مجلة دورية علمية محكمة، تصدر عن وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة حائل كل ثلاثة أشهر بصفة دورية، حيث تصدر أربعة أعداد في كل سنة، وبحسب اكتمال البحوث المجازة للنشر. وقد نجحت مجلة العلوم الإنستنية في تحقيق معايير اعتماد معامل التأثير و الاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية معامل " ارسيف "Arcif المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً, وقد أطلق ذلك خلال التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023,

رؤية المجلة

التميز في النشر العلمي في العلوم الإنسانية وفقاً لمعايير مهنية عالمية.

رسالة المجلة

نشر البحوث العلمية في التخصصات الإنسانية؛ لخدمة البحث العلمي والمجتمع المحلي والدولي.

أهداف المجلة

تهدف المجلة إلى إيجاد منافذ رصينة؛ لنشر المعرفة العلمية المتخصصة في المجال الإنساني، وتمكن الباحثين -من مختلف بلدان العالم- من نشر أبحاثهم ودراساتهم وإنتاجهم الفكري لمعالجة واقع المشكلات الحياتية، وتأسيس الأطر النظرية والتطبيقية للمعارف الإنسانية في المجالات المتنوعة، وفق ضوابط وشروط ومواصفات علمية دقيقة، تحقيقا للجودة والريادة في نشر البحث العلمي.

قواعد النشر

لغة النشر

1- تقبل المجلة البحوث المكتوبة باللغتين العربية والإنجليزية.
2- يُكتب عنوان البحث وملخصه باللغة العربية للبحوث المكتوبة باللغة الإنجليزية.
3- يُكتب عنوان البحث وملخصه ومراجعه باللغة الإنجليزية للبحوث المكتوبة باللغة العربية، على أن تكون ترجمة الملخص إلى اللغة الإنجليزية صحيحة ومتخصصة.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل بنشر إسهامات الباحثين في مختلف القضايا الإنسانية الاجتماعية والأدبية، إضافة إلى نشر الدراسات والمقالات التي تتوفر فيها الأصول والمعايير العلمية المتعارف عليها دولياً، وتقبل الأبحاث المكتوبة باللغة العربية والإنجليزية في مجال اختصاصها، حيث تعنى المجلة بالتخصصات الآتية:

- علم النفس وعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية والفلسفة الفكرية العلمية الدقيقة.
- المناهج وطرق التدريس والعلوم التربوية المختلفة.
- الدراسات الإسلامية والشريعة والقانون.
- الآداب: التاريخ والجغرافيا والفنون واللغة العربية، واللغة الإنجليزية، والسياحة والآثار.
- الإدارة والإعلام والاتصال وعلوم الرياضة والحركة.

أوعية نشر المجلة

تصدر المجلة ورقياً حسب القواعد والأنظمة المعمول بها في المجلات العلمية المحكمة، كما تُنشر البحوث المقبولة بعد تحكيمها إلكترونيًا لتعم المعرفة العلمية بشكل أوسع في جميع المؤسسات العلمية داخل المملكة العربية السعودية وخارجها.

ضوابط وإجراءات النشر في مجلة العلوم الإنسانية

اولاً: شروط النشر

1. أن يتّسم بالأصالة والجدّة والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
2. لم يسبق للباحث نشر بحثه.
3. ألا يكون مستلّاً من رسالة علمية (ماجستير / دكتوراه) أو بحوث سبق نشرها للباحث.
4. أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
5. أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
6. عدم مخالفة البحث للضوابط والأحكام والآداب العامة في المملكة العربية السعودية.
7. مراعاة الأمانة العلمية وضوابط التوثيق في النقل والاقتباس.
8. السلامة اللغوية ووضوح الصور والرسومات والجداول إن وجدت، وللمجلة حقها في مراجعة التحرير والتدقيق النحوي.

ثانياً: قواعد النشر

1. أن يشتمل البحث على: صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وصلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع باللغتين العربية والإنجليزية، والملاحق اللازمة (إن وجدت).
2. في حال (نشر البحث) يُزوَّد الباحث بنسخة إلكترونية من عدد المجلة الذي تم نشر بحثه فيه، ومستلاً لبحثه.
3. في حال اعتماد نشر البحث تؤول حقوق نشره كافة للمجلة، ولها أن تعيد نشره ورقيّاً أو إلكترونيّاً، ويحقّ لها إدراجه في قواعد البيانات المحلّيّة والعالمية - بمقابل أو بدون مقابل- وذلك دون حاجة لإذن الباحث.
4. لا يحقّ للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
5. الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين، ولا تعبر عن رأي مجلة العلوم الإنسانية.
6. النشر في المجلة يتطلب رسوما مالية قدرها (1000 ريال) يتم إيداعها في حساب المجلة، وذلك بعد إشعار الباحث بالقبول الأولي وهي غير مستردة سواء أجيز البحث للنشر أم تم رفضه من قبل المحكمين.

ثالثًا: الضوابط والمعايير الفنية لكتابة وتنظيم البحث

1. ألا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث **(25%).**

2. الصفحة الأولى من البحث، تحتوي على عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين، المؤسسة التي ينتسب إليها- جهة العمل، عنوان المراسلة والبريد الإلكتروني، وتكون باللغتين العربية والإنجليزية على صفحة مستقلة في بداية البحث. الإعلان عن أي دعم مالي للبحث- إن وجد. كما يقوم بكتابة رقم الهوية المفتوحة للباحث ORCID بعد الاسم مباشرة. علماً بأن مجلة العلوم الإنسانية تنصح جميع الباحثين باستخراج رقم هوية خاص بهم، كما تتطلب وجود هذا الرقم في حال إجازة البحث للنشر.

3. ألا يرد اسم الباحث (الباحثين) في أي موضع من البحث إلا في صفحة العنوان فقط.

4. ألا تزيد عدد صفحات البحث عن ثلاثين صفحة أو (12.000) كلمة للبحث كاملا أيهما أقل بما في ذلك الملخصان العربي والإنجليزي، وقائمة المراجع.

5. أن يتضمن البحث مستخلصين: أحدهما باللغة العربية لا يتجاوز عدد كلماته (200) كلمة، والآخر بالإنجليزية لا يتجاوز عدد كلماته (250) كلمة، ويتضمن العناصر التالية: (موضوع البحث، وأهدافه، ومنهجه، وأهم النتائج) مع العناية بتحريرها بشكل دقيق.

6. يُتبع كل مستخلص (عربي/إنجليزي) بالكلمات الدالة (المفتاحية) (Key Words) المعبرة بدقة عن موضوع البحث، والقضايا الرئيسة التي تناولها، بحيث لا يتجاوز عددها (5) كلمات.

7. تكون أبعاد جميع هوامش الصفحة: من الجهات الأربعة (3) سم، والمسافة بين الأسطر مفردة.

8. يكون نوع الخط في المتن باللغة العربية (Traditional Arabic) وبحجم (12)، وباللغة الإنجليزية (Times New Roman) وبحجم (10)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بالبنط الغليظ. (Bold).

9. يكون نوع الخط في الجدول باللغة العربية (Traditional Arabic) وبحجم (10)، وباللغة الإنجليزية (Times New Roman) وبحجم (9)، وتكون العناوين الرئيسية في اللغتين بالبنط الغليظ (Bold) ..

10. يلتزم الباحث برومنة المراجع العربية (الأبحاث العلمية والرسائل الجامعية) ويقصد بها ترجمة المراجع العربية (الأبحاث والرسائل العلمية فقط) إلى اللغة الإنجليزية، وتضمينها في قائمة المراجع الإنجليزية (مع الإبقاء عليها باللغة العربية في قائمة المراجع العربية)، حيث يتم رومنة (Romanization / Transliteration) اسم، أو أسماء المؤلفين، متبوعة بسنة النشر بين قوسين (يقصد بالرومنة النقل الصوتي للحروف غير اللاتينية إلى حروف لاتينية، تمكِّن قراء اللغة الإنجليزية من قراءتها، أي: تحويل منطوق الحروف العربية إلى حروف تنطق بالإنجليزية)، ثم يتبع بالعنوان، ثم تضاف كلمة (in Arabic) بين قوسين بعد عنوان الرسالة أو البحث. بعد ذلك يتبع باسم الدورية التي نشرت بها المقالة باللغة الإنجليزية إذا كان مكتوباً بها، وإذا لم يكن مكتوباً بها فيتم ترجمته إلى اللغة الإنجليزية.

مثال إيضاحي:

الشمري، علي بن عيسى. (2020). فاعلية برنامج إلكتروني قائم على نموذج كيلر(ARCS) في تنمية الدافعية نحو مادة لغتي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل،1(6)، 98-87.

Al-Shammari, Ali bin Issa. (2020). The effectiveness of an electronic program based on the Keeler Model (ARCS) in developing the motivation towards my language subject among sixth graders. (in Arabic). Journal of Human Sciences, University of Hail.1(6), 98-87

السميري، ياسر. (2021). مستوى إدراك معلمي المرحلة الابتدائية للإستراتيجيات التعليمية الحديثة التي تلبي احتياجات التلاميذ الموهوبين من ذوي صعوبات التعلم. المجلة السعودية للتربية الخاصة، 18(1): 19- 48.

Al-Samiri, Y. (2021). The level of awareness of primary school teachers of modern educational strategies that meet the needs of gifted students with learning disabilities. (in Arabic). The Saudi .Journal of Special Education, 18 (1): 19-48

11. يلي قائمة المراجع العربية، قائمة بالمراجع الإنجليزية، متضمنة المراجع العربية التي تم رومنتها، وفق ترتيبها الهجائي (باللغة الإنجليزية) حسب الاسم الأخير للمؤلف الأول، وفقاً لأسلوب التوثيق المعتمد في المجلة.

12. تستخدم الأرقام العربية أينما ذكرت بصورتها الرقمية. (Arabic.... 1,2,3) سواء في متن البحث، أو الجداول و الأشكال، أو المراجع، وترقم الجداول و الأشكال في المتن ترقيماً متسلسلاً مستقلاً لكل منهما ، ويكون لكل منها عنوانه أعلاه ، ومصدره – إن وجد – أسفله.

13. يكون الترقيم لصفحات البحث في المنتصف أسفل الصفحة، ابتداءً من صفحة ملخص البحث (العربي، الإنجليزي)، وحتى آخر صفحة من صفحات مراجع البحث.

14. تدرج الجداول والأشكال- إن وجدت- في مواقعها في سياق النص، وترقم بحسب تسلسلها، وتكون غير ملونة أو مظللة، وتكتب عناوينها كاملة. ويجب أن تكون الجداول والأشكال والأرقام وعناوينها متوافقة مع نظام APA.

رابعًا: توثيق البحث

أسلوب التوثيق المعتمد فـي المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA7)

خامسًا: خطوات وإجراءات التقديم

1. يقدم الباحث الرئيس طلبًا للنشر (من خلال منصة الباحثين بعد التسجيل فيها) يتعهد فيه بأن بحثه يتفق مع شروط المجلة، وذلك على النحو الآتي:

أ. البحث الذي تقدمت به لم يسبق نشره (ورقيا أو إلكترونيا)، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في وجهه أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه، ونشره في المجلة، أو الاعتذار للباحث لعدم قبول البحث.

ب. البحث الذي تقدمت به ليس مستلا من بحوث أو كتب سبق نشرها أو قدمت للنشر، وليس مستلاً من الرسائل العلمية للماجستير أو الدكتوراه.

ج. الالتزام بالأمانة العلمية وأخلاقيات البحث العلمي.

د. مراعاة منهج البحث العلمي وقواعده.

هـ. الالتزام بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة حائل للعلوم الإنسانية كما هو في دليل الكتابة العلمية المختصر بنظام APA7.

2. إرفاق سيرة ذاتية مختصرة في صفحة واحدة حسب النموذج المعتمد للمجلة (نموذج السيرة الذاتية).

3. إرفاق نموذج المراجعة والتدقيق الأولي بعد تعبئته من قبل الباحث.

4. يرسل الباحث أربع نسخ من بحثه إلى المجلة إلكترونيّاً بصيغة (WORD) نسختين و (PDF) نسختين تكون إحداهما بالصيغتين خالية مما يدل على شخصية الباحث.

5. يتم التقديم إلكترونياً من خلال منصة تقديم الطلب الموجودة على موقع المجلة (منصة الباحثين) بعد التسجيل فيها مع إرفاق كافة المرفقات الواردة في خطوات وإجراءات التقديم أعلاه.

6. تقوم هيئة تحرير المجلة بالفحص الأولي للبحث، وتقرير أهليته للتحكيم، أو الاعتذار عن قبوله أولياً أو بناء على تقارير المحكمين دون إبداء الأسباب وإخطار الباحث بذلك

7. تملك المجلة حق رفض البحث الأولي ما دام غير مكتمل أو غير ملتزم بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة حائل للعلوم الإنسانية.

8. في حال تقرر أهلية البحث للتحكيم يخطر الباحث بذلك، وعليه دفع الرسوم المالية المقررة للمجلة **(1000)** ريال غير مستردة من خلال الإيداع على حساب المجلة ورفع الإيصال من خلال منصة التقديم المتاحة على موقع المجلة، وذلك خلال مدة خمسة أيام عمل منذ إخطار الباحث بقبول بحثه أوليًا وفي حالة عدم السداد خلال المدة المذكورة يعتبر القبول الأولي ملغيًا.

9. بعد دفع الرسوم المطلوبة من قبل الباحث خلال المدة المقررة للدفع، ورفع سند الإيصال من خلال منصة التقديم، يرسل البحث لمحكِّمين اثنين؛ على الأقل.

10. في حال اكتمال تقارير المحكّمين عن البحث؛ يتم إرسال خطاب للباحث يتضمّن إحدى الحالات التّالية:

أ. قبول البحث للنشر مباشرة.

ب. قبول البحث للنّشر؛ بعد التّعديل.

ج. تعديل البحث، ثمّ إعادة تحكيمه.

د. الاعتذار عن قبول البحث ونشره.

11. إذا تطلب الأمر من الباحث القيام ببعض التعديلات على بحثه، فإنه يجب أن يتم ذلك في غضون (أسبوعين من تاريخ الخطاب) من الطلب. فإذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات خلال المدة المحددة، يعتبر ذلك عدولا منه عن النشر، ما لم يقدم عذرا تقبله هيئة تحرير المجلة.

12. يقدم الباحث الرئيس (حسب نموذج الرد على المحكمين) تقرير عن تعديل البحث وفقاً للملاحظات الواردة في تقارير المحكمين الإجمالية أو التفصيلية في متن البحث

13. للمجلة الحق في الحذف أو التعديل في الصياغة اللغوية للدراسة بما يتفق مع قواعد النشر، كما يحق للمحررين إجراء بعض التعديلات من أجل التصحيح اللغوي والفني. وإلغاء التكرار، وإيضاح ما يلزم.

14. في حالة رفض البحث من قبل المحكمين فإن الرسوم غير مستردة.

15. إذا رفض البحث، ورغب المؤلف في الحصول على ملاحظات المحكمين، فإنه يمكن تزويده بهم، مع الحفاظ على سرية المحكمين. ولا يحق للباحث التقدم من جديد بالبحث نفسه إلى المجلة ولو أجريت عليه جميع التعديلات المطلوبة.

16. لا تردّ البحوث المقدمة إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر، ويخطر المؤلف في حالة عدم الموافقة على النشر

17. ترسل المجلة للباحث المقبول بحثه نسخة معتمدة للطباعة للمراجعة والتدقيق، وعليه إنجاز هذه العملية خلال 36 ساعة.

18. لهيئة تحرير المجلة الحق في تحديد أولويات نشر البحوث، وترتيبها فنّيّاً.

مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

المشرف العام

سعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

أ. د. عبد العزيز بن سالم الغامدي

هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

أ. د. بشير بن علي اللويش
أستاذ الخدمة الاجتماعية

أعضاء هيئة التحرير

أ. د. سالم بن عبيد المطيري
أستاذ الفقه

د. وافي بن فهيد الشمري
أستاذ اللغويات (الإنجليزية) المشارك

أ. د . منى بنت سليمان الذبياني
أستاذ الإدارة

د. ياسر بن عايد السميري
أستاذ التربية الخاصة المشارك

د. نواف بن عوض الرشيدي
أستاذ تعليم الرياضيات المشارك

د.نوف بنت عبدالله السويداء
أستاذ تقنيات تعليم التصاميم والفنون المشارك

د. إبراهيم بن سعيد الشمري
أستاذ النحو والصرف المشارك

محمد بن ناصر اللحيدان
سكرتير التحرير

الهيئة الاستشارية

أ. د. فهد بن سليمان الشايع
جامعة الملك سعود - مناهج وطرق تدريس
Dr. Nasser Mansour
University of Exeter. UK – Education
أ. د. محمد بن مترك القحطاني
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - علم النفس
أ. د. علي مهدي كاظم
جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان - قياس وتقويم
أ. د. ناصر بن سعد العجمي
جامعة الملك سعود - التقييم والتشخيص السلوكي
أ.د. حمود بن فهد القشعان
جامعة الكويت - الخدمة الاجتماعية
Prof. Medhat H. Rahim
Lakehead University - CANADA
Faculty of Education
أ.د. رقية طه جابر العلواني
جامعة البحرين - الدراسات الإسلامية
أ.د. سعيد يقطين
جامعة محمد الخامس - سرديات اللغة العربية
Prof. François Villeneuve
University of Paris 1 Panthéon Sorbonne
Professor of archaeology
أ. د. سعد بن عبد الرحمن البازعي
جامعة الملك سعود - الأدب الإنجليزي
أ.د. محمد شحات الخطيب
جامعة طيبة - فلسفة التربية

فهرس الأبحاث

م	عنوان البحث/ اسم الباحث	رقم الصفحة
1	درجة إسهام منصة مدرستي في تحسين مخرجات التعليم عن بعد من وجهة نظر معلمات المرحلة الثانوية بمدينة سكاكا الجوف د. بسام بن فهد زيدان الرشيد	33-13
2	برنامج تدريبي خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية وأثره على الإنجاز الرقمي في السباحة الحرة للناشئين بمنطقة حائل د. خالد بن عبدالله صالح الشدوخي	50-35
3	التفكير الجدلي وعلاقته بجحود الأبناء وعدم امتنانهم للآباء والأمهات غير المنسجمين زوجيًا د. عمر بن سليمان الشلاش	67-51
4	مستوى تمكن طلاب قسمي الشريعة واللغة العربية بجامعة نجران من تطبيق مهارات الكتابة الإملائية د. عبد الله صالح سالم الهمامي د. محمود عبد العزيز عبدالمعبود عبد الله	100-69
5	العجز المتعلم وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة صعوبات التعلم في المدارس الحكومية بمدينة حائل د. علي بن محمد بن فالح الشرعة	117-101
6	تقييم الحساسية البيئية للتدهور في حوض وادي الأديرع بمنطقة حائل باستخدام الاستشعار عن بعد ونظم المعلومات الجغرافية (دراسة في الجغرافيا الحيوية وحماية البيئة) د. مهاء بنت ذايد الشمري	146-119
7	البُنَى السَّرديّة في القصّةِ القصيرة.. ثرثرةٌ خلفَ المِحْرَابِ أنْمُوذَجًا د. إيمان عبد العزيز المخيلد	168-147
8	واقع أداء المشرفين التربويين بمدينة الرياض في ضوء معايير الجمعية الدولية لتقنية التعليم(ISTE) د.علي بن إبراهيم بن محمد بن طالب	197-169
9	تقييم مستوى البرامج التدريبية في وزارة التعليم من وجهة نظر المستفيدين "الإدارة العامة للتعليم بمنطقة القصيم أنموذجًا"* د. أحمد بن عبد العزيز بن فهد السنيدي	222-199
10	الثقافة الرياضية وعلاقتها بالاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة لدى طالبات كلية التربية جامعة حائل د. هند عمر سالم الشغدلي	242-223
11	أثر الحصول على الاعتماد المؤسسي من المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي في تحسين أداء جامعة حائل د. يوسف بن مبرك المطيري	272-243
12	مستوى ممارسة أنماط القيادة التحويلية لدى مديري المدارس بمحافظة الأحساء من وجهة نظر المعلمين والمعلمات د. عمر بن أحمد بن عبدالله الماجد	292-273

برنامج تدريبي خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية وأثره على الإنجاز الرقمي في السباحة الحرة للناشئين بمنطقة حائل

Dryland Training Program to Develop Physical Abilities and Their Effect on the Race Time of the Adolescents' Freestyle Swimming Performance in Hail Region

د. خالد بن عبدالله صالح الشدوخي

أستاذ علوم الحركة والنشاط البدني المساعد، قسم علوم الرياضة والنشاط البدني، كلية التربية، جامعة حائل

ORCID:0009-0007-5622-9508

Dr. Khaled Abdullah S Alshdokhi

Assistant Professor of Movement Sciences and Physical Activity, Department of Sports Sciences and Physical Activity, College of Education, University of Hail

(قُدم للنشر في 25/ 09/ 2023، وقُبل للنشر في 29/ 12/ 2023)

المستخلص:

هدف البحث إلى تطبيق التدريب على الأراضي الجافة من أجل تحسين مستوى القوة والقدرة العضلية ومدى انتقال هذا التحسن الى تحسين زمن أداء السباحين الناشئين لمسافة 50-100م سباحة حرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث اشتملت عينة البحث على (16) سباحاً ناشئاً؛ وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (8) سباحين طبقوا تدريب الأراضي الجافة بالإضافة إلى تدريب السباحة (المجموعة التجريبية) و(8) سباحين قاموا بتدريب السباحة فقط (المجموعة الضابطة)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع. تم عمل القياسات قبل وبعد تطبيق البرنامج، واشتملت هذه القياسات على اختبارات القوة والقدرة العضلية (اختبار العقلة، الجلوس من الرقود، ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل، قوة عضلات الظهر، الوثب العريض من الثبات والوثب العالي من الثبات)، وقياس زمن مسافة 50-100م سباحة حرة، وأظهرت المجموعة التجريبية فروقاً ذات دلالة إحصائية في القوة والقدرة العضلية وكذلك في زمن 50-100م سباحة حرة، حيث كانت نسب معدل التغير للمجموعة التجريبية أعلى (4.72-43.03٪) من المجموعة الضابطة (0.05-22.03٪) مع قيمة ت ≤ 0.05 لجميع القياسات. وأوصى الباحث بأن إضافة 90 دقيقة من التدريب بالأراضي الجافة لتطوير بعض القدرات البدنية بواقع 3 أيام/أسبوع مضافة إلى 6 أيام تدريب سباحة تؤدي إلى تحسين زمن 50-100م سباحة حرة.

الكلمات المفتاحية: القدرة البدنية، زمن السباق، التدريب الأرضي، ناشئين، 50-100م سباحة حرة.

Abstract

The study aimed to apply training on dryland to improve strength and power while also quantifying transfer to improve the performance time of adolescent's swimmers for a distance of 50–100 m freestyle swimming, the researcher applied the experimental method, where the research sample included (16) adolescent swimmers and they were divided into two groups (8) swimmers who applied dryland strength training in addition to swimming training (experimental group) and (8) swimmers who did swimming training-only (control group), the training program was implemented for a period of (6) weeks and consisted of 3 days/week. Measurements were taken before and after applying the program, and these measurements included tests of strength and muscular power (Pull-ups test, sitting from lying down, push-ups, back muscle strength, broad jump, and high jump from standing), and measuring the time of the 50-100m freestyle swimming. The experimental group demonstrated statistically significant differences in strength and power and in the time of 50-100 m freestyle, where the rate of change percentages for the experimental group were higher (4.72-43.03%) than the control group (0.05-22.03%) with a t-value ≤ 0.05 for all measurements. The researcher recommended that adding 90 minutes of dryland training to develop some physical abilities, 3 days/week in addition to 6 days of swimming training, would enhance the 50-100m freestyle swimming time.

Keywords: Physical ability, Race time, Dryland training, Adolescent, 50-100m freestyle.

المقدمة:

نظرا للتطور الكبير في مجال المنافسات الرياضية في الرياضات المائية في جميع مسابقات السباحة والتي يتم فيها تسجيل أرقام جديدة في زمن السباحين بمختلف أنواعها أثناء كل مناسبة جديدة كما تمت ملاحظته خلال منافسات الألعاب الأولمبية في السنوات الأخيرة. هذا التطور لم يكن بمحض الصدفة، بل كان نتيجة لجهود علمية مدروسة ومطبقة تبحث عن نقاط القوة لتعزيزها ونقاط الضعف لمعالجتها ومن خلالها تسعى إلى تطوير الأداء عن طريق استخدام الأساليب والمبادئ العلمية في تصحيح مسارات عملية التدريب القصيرة وطويلة المدى حسب مراحل متطلبات الاستعداد للمنافسات المستقبلية. الأمر الذي قاد الباحثين والمدربين في مجال السباحة إلى الاهتمام بتطوير بعض القدرات البدنية (القوة العضلية للجزء العلوي للجسم أو القدرة العضلية للرجلين) والتي لها ارتباط بنوع العمل العضلي أو المهارة الحركية المطلوبة من خلال العمل الحركي للسباح (في مرحلة الانطلاق من مكعب البداية، حركة الذراعين، ضربات الرجلين ودفع الحائط في عملية الدوران) أثناء المنافسة.

ومن المعروف أن مراحل السباق في السباحة مقسمة إلى أربعة مراحل وهي مرحلة البداية، السباحة على سطح الماء، الدورانات، وأخيرا النهاية (Alshdokhi, 2022). وقد تم التعرف على أن سرعة أداء السباحة على سطح الماء كأهم عامل محدد للنتيجة الزمنية النهائية للسباح وتمثل 50% من إجمالي زمن السباق خلال سباق مسافة 50م (Mason & Cosser, 2000)، وأهمية المراحل الأخرى في النتيجة الزمنية للسباح تعتمد على طول المسبح المقام عليه المنافسات، على سبيل المثال في مسابقات السباحة على حمام سباحة بطول 50م نجد أن نسب مساهمة مراحل السباق الأربعة في زمن النتيجة النهائية للسباح تختلف عن المسابقات والمقامة على حمام سباحة بطول 25م نظرا لزيادة عدد مرحلة الدوران. ومع ذلك، فإن امتلاك السباح لقوة متفجرة عامة أمر بالغ الأهمية لتنفيذ بداية سريعة وتقليص مرحلة البداية وكذلك سرعة الدوران (West et al., 2011).

في الآونة الأخيرة تنوعت أساليب التدريب في السباحة والتي تهدف بشكل أساسي إلى تحطيم المستوى الرقمي بمعنى آخر قطع مسافة في أقصى سرعة ممكنة في أقل زمن ممكن، ومن هذا المنطلق تأتي أهمية تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة من أجل تحقيق الهدف المراد تحقيقه، وذلك يأتي من خلال استخدام طرق تدريبية حديثة في البرنامج التدريبي (عثمان، 2019). وتعتبر التدريبات الأرضية (خارج الماء) أحد أساليب تدريب الإعداد البدني والتي تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية على سبيل المثال القوة والقدرة العضلية والتي تساهم في عملية التحكم في الأداء عن طريق عمل عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والعمل الدقيق بين كل من الجهازين العصبي والعضلي والعمل على تحسينها. حيث أظهرت دراسات تدريبات القوة خارج الماء بشكل عام ارتباطا إيجابيا بين تطوير القوة وأداء السباحة، حيث ذكر آسبنس وآخرون (Aspenes et al., 2009) أن هناك علاقة ارتباط قوية بين القوة العضلية وسرعة السباحة، وكذلك وجد كل من بلاتانيو (Platanou, 2005) وسميث وآخرون (Smith et al., 2002) ارتباط قوي بين القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم ومخرجات القدرة العضلية وبين سرعة السباحة في السباقات القصيرة لسباحة 100م صدر. ومع ذلك ذكر ميونيز-باردوس وآخرون (Muniz-Pardos et al., 2019) بأن فعالية تدخلات تدريبات القوة على الأراضي الجافة لا تزال غير واضحة. ومن جهة أخرى ذكرت هذه الدراسات بأن تطوير القوة والقدرة العضلية من خلال برامج التدريبات الأرضية تساعد على دفع جسم السباح وتغلبه على مقاومة الماء وكذلك تأثيره الإيجابي على مراحل السباق الأخرى كالبدء والدورانات، حيث تعتبر تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية للسباح أمرا ضروريا لما لها من أهمية وذلك من خلال الحركات التبادلية والمتوالية السريعة لضربات الذراعين والرجلين وخاصة في مسابقات السباحة للمسافات القصيرة وكذلك احتياج السباح لهذه القدرات لكي يتمكن من الاندفاع بشدة أثناء مرحلة البدء في السباق وأيضا عند دفع الحائط في مرحلة الدورانات (Swaine, 2000).

أكد علاوي، ورضوان (2001) بأن العملية الناجحة للتدريب تتم عن طريق التعرف على القدرات البدنية المختلفة والمميزة للأنشطة الخاصة، وأن كل نشاط رياضي له متطلباته الخاصة حسب نوع الأداء والمهارة الحركية وكذلك نوع المنافسة، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها وذلك لدورها الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري للفرد والوصول لأعلى المستويات الرياضية العالمية.

مشكلة البحث:

من خلال مراجعة الأدب السابق والأبحاث العلمية في مجال التدريب أتضح بأن تدريب السباحين خارج الماء من الأساليب التي تحقق مكاسب قوية في عملية تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتي تعتبر عنصرا أساسيا في التغلب على مقاومة الماء وكذلك في عملية البدء والدوران والتي لا يتم تعزيزها بشكل كبير من خلال التدريب التقليدي (داخل الماء)، وهذا النوع من التدريبات يعمل على زيادة مقدرة العضلات في عملية الانقباض السريع من خلال المدى الحركي للمفصل وهو ما يحتاجه السباحين في مراحل السباق المختلفة وخاصة للمسافات القصيرة.

مما دعا الباحث إلى التفكير في عدة أسباب والتي قد يكون لها الأثر في عدم التحسن في المستويات الزمنية وكذلك ضعف الأداء في جميع مراحل السباق والتي يفقد فيها السباح جزء كبير من عنصر السرعة نتيجة لضعف القوة العضلية في الجزء العلوي من الجسم أو انخفاض مستوى القدرة العضلية للرجلين، وقد

لاحظ الباحث الغياب الكلي للتدريبات الأرضية وإهمالها من خلال الاطلاع ومتابعة برامج تدريب السباحين في جميع أندية المنطقة والاعتماد الكلي على التدريب داخل حمام السباحة، حيث اتجه الباحث إلى التفكير في استخدام التدريبات الأرضية والتي قد يكون لها تأثير في تطوير هذه القدرات وبالتالي تحسين المستوى الرقمي للسباحين في ضوء تطوير بعض القدرات العضلية للسباحين الناشئين خارج الماء والتي تلعب دورا كبيرا في التغلب على مقاومة الماء والزيادة في سرعة الحركة في مرحلة البدء، السباحة، الدورانات والنهاية وأهميتها في سباقات المسافات القصيرة مثل 50م و100م سباحة حرة وكذلك محاولة علمية موجهة نحو وضع حلول لمشاكل عدم التحسن في مستويات أرقام السباحين الناشئين والوصول إلى مستوى المنافسات الأولمبية في مرحلة اكتمال النمو لدى السباحين الناشئين.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين، أحدهما نظري والآخر تطبيقي، على النحو التالي:

أولاً: الأهمية النظرية

1- إيجاد وسائل علمية لتطوير زمن السباحة الحرة للناشئين.

2- إيجاد مرجع علمي للباحثين والمدربين بمدى تأثير البرامج التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية وتأثيرها على زمن السباحة الحرة لدى السباحين الناشئين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- اختيار بعض القدرات البدنية والتي قد تكون لها أهمية كبيرة في السباحة الحرة.
- تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية ومعرفة ما إذا كانت تنمية هذه القدرات قد تساعد في تحسين مستوى أداء السباحة الحرة للناشئين.
- المساعدة على تحسين المستوى الرقمي للناشئين في السباحة الحرة.

أهدف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تصميم برنامج تدريبي خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية ومعرفة أثره على زمن (50–100) متر سباحة حرة لدى السباحين الناشئين بمنطقة حائل.
- تصميم برنامج تدريبي خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية وأثره على الإنجاز الرقمي في السباحة الحرة للناشئين بمنطقة حائل.

فروض البحث

سعى هذا البحث إلى فحص الفرضيات الآتية:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة.

حدود البحث

1-الحدود البشرية: السباحين المسجلين في نادي جبة الرياضي في منطقة حائل والمشاركين في البطولات المحلية لآخر ثلاث سنوات.

2-الحدود المكانية: مسبح رعاية الشباب في مدينة الأمير عبد العزيز بن مساعد الرياضية بمنطقة حائل.

3-الحدود الزمانية: في الفترة من 2023/05/28 إلى 2023/07/12.

مصطلحات البحث

القوة العضلية: هي قدرة العضلات العاملة على انتاج القوة الكافية من أجل التغلب على المقاومات الخارجية أو مواجهتها. حيث تم تعريفها على أنها قوة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أكبر قدر من القوة الممكنة (Wilmore&Costal,2004) أو التغلب على أكبر مقاومة ممكنة (حمدان، ٢٠٠١)،

القدرة العضلية: هي قدرة العضلة على بذل أقصى جهد في أقل زمن ممكن. حيث ذكر عبد القادر والبحراوي (2010) وأبو المجد (2008) أن القدرة هي قدرة العضلة على اخراج أقصى قوة في أقصر زمن ممكن.

الإطار النظري

أولا: القدرات البدنية المرتبطة بالسباحة

أصبح الاهتمام واضحا في الآونة الأخيرة بتدريبات القوة الوظيفية، فيعد أحد طرق تدريبات القوة، والذي يعمل على تحفيز التحسن في القدرة الوظيفية للأجساد المتصلة بأنماط حركية محددة، وأنه لا يعمل في نفس الإطار الي يعمل فيه تمارين بناء الاجسام التقليدية فقط، انما يكون التركيز الأكبر لزيادة قوة العضلات وحجمها ووضوحها، وتكون مثل هذا التحميل الزائد مطلوبا في التدريب الوظيفي، ولكن حينما يكون التركيز منصبا على أنماط الحركة والتنقل عوضا عن التركيز على قوة مجموعة عضلية معينة (Scott, 2013).

ويذكر فابيو كومانا (2014) أن تدريبات القوة الوظيفية تشمل مزيج من تمرينات القوة وتمرينات التوازن يؤديا في توقيت واحد، كذلك فإن تدريبات القوة الوظيفية تؤدى الى تحسن التوازن الثابت والمتحرك ومستويات القوة والسرعة وقوة عضلات الرجلين والظهر والقدرة العضلية بنسب متفاوتة بالإضافة الى تحسين مستوى الأداء المهاري. حيث أن القوة العضلية والتوازن من العناصر الرئيسة للتدريبات الوظيفية، فالتكامل بين القوة العضلية والسرعة الحركية ينتج عنه قدرة عضلية أو قوة مميزة بالسرعة، أما التكامل بين القوة العضلية والتوازن فينتج عنه قوة وظيفية (نور الدين، 2016).

ويجب على جميع البرامج التدريبية ان تشمل على التدريبات الوظيفية ويبرهن على ذلك بأن جميع اللاعبين أثناء المنافسة في مختلف الأنشطة الرياضية لا يرتكزون على كلتا القدمين بالتساوي على خط واحد لفترات قليلة لذا التوازن العضلي عنصر رئيس في التدريبات الوظيفية فهي تؤدي الى تحسن التوازن الثابت والمتحرك والقدرة العضلية والسرعة والمرونة والتوافق بنسب متفاوتة بالإضافة الى تحسن مستوى الأداء المهاري (John, 2019). وتأهيل العضلات المركزية كجزء من البرنامج المتكامل لتدريب السباحة يساعد على بناء القوة العضلية للجذع والتي تساعد على الحصول على الانسيابية في الماء بعد دفع الحائط، وتقلل من قوة السحب لأسفل اثناء السباحة وتزيد من فاعلية التكتيك والشكل العام للأداء، وكلما كان السباح يتميز بعضلات مركزية أقوى كلما تميز بدورات وبدء وأداء سباحة أفضل (النمر والخطيب، 2015).

ونظراً لتميز الأداء الفني في السباحة بالسرعة في الأداء والتي تظهر في الشد سواء باليدين، أو الدفع بالرجلين، أو مرجحة الرجلين أو الجسم بسرعة، فإنه يجب أن يتميز لاعب السباحة المثالي بالسرعة بجانب القوة أي يتميز بمستوي عالي من القدرة العضلية.

الإنجاز الرقمي: Record Achievement

يُعد الإنجاز الرقمي في السباحة مؤشرًا على مستوى أداء السباح، ويعكس مدى فاعلية التدريب الذي يتلقاه السباح، ويمكن قياس الإنجاز الرقمي من خلال تسجيل أوقات السباح في المنافسات الرسمية، وهو أفضل مستوي رقمي يستطيع السباح تحقيقه في مسافة سباقه ويعبر عنه بشكل رقمي (الثانية وجزء من الثانية) (صالح وإبراهيم، 2004).

ولكي يتحقق الإنجاز الرقمي يجب الاستخدام الأمثل للوسائل والأجهزة الأكثر فاعلية في تطوير القدرات البدنية بما يتيح لها الالتزام بالعمل مما يساهم في تحقيق الغرض الأساسي للحركة بصورة أفضل (مصطفى، 2016).

أهمية الإنجاز الرقمي في السباحة:

- قياس مستوى أداء السباح: يُعد الإنجاز الرقمي طريقة أساسية لقياس مستوى أداء السباح. من خلال مقارنة أوقات السباح مع أوقات السباحين الآخرين، يمكن للمدربين والمسؤولين تحديد مدى تقدم السباح في التدريب.
- تحفيز السباحين: يمكن أن يكون الإنجاز الرقمي حافزًا قويًا للسباحين على مواصلة التدريب بجد وتحسين مستواهم. عندما يرى السباحون أن أوقاتهم تتحسن، فإنهم يكونون أكثر احتمالًا للاستمرار في العمل الجاد لتحقيق أهدافهم.

مقارنة السباحين مع بعضهم البعض: يمكن استخدام الإنجاز الرقمي لمقارنة السباحين مع بعضهم البعض. يمكن أن يساعد ذلك في تحديد السباحين الذين لديهم إمكانات للوصول إلى مستوى أعلى من المنافسة (مصطفى، 2016).

الدراسات السابقة

1- قام أمين (2005) بدراسة «تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر» والتي هدفت إلى التوصل الى استكشاف أكثر الوسائل فاعلية في تطوير وتنمية القوة الخاصة للرجلين في سباحة الصدر ومدى تأثيرها على النواحي المورفولوجية والبدنية والمهارية وكذلك المدى الحركي، وقد لجأ الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وتكونت عينة البحث على 39 طالباً مسجلين في كلية التربية الرياضية

للبنين بالإسكندرية وتوصلت نتائج الدراسة بأن التدريب باستخدام جهاز التدريب البليومتري أفضل في تنمية القوة الخاصة للرجلين في كل من القياسات البدنية والمهارية والمدى الحركي لمد القدم وكذلك في محيط الفخذ.

2-قام بيشوب وآخرون (Bishop et al., 2009) بتصميم تمارين البليومتري على اليابسة لتنمية القدرة العضلية والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي على أداء مراحل أداء السباحة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية، اشتملت عينة الدراسة على 22 سباح ناشئ تراوحت أعمارهم بين 10 إلى 16 سنة. وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في زمن البداية لمسافة 5.5م لصالح المجموعة التجريبية وكذلك في سرعة مرحلة الانطلاق في الهواء حتى دخوله الماء.

3-قام كومار (Kumar, 2014) بإجراء دراسة على سباحين 50م سباحة ظهر حيث قام بتصميم برنامج تدريبي البليومتري خارج الماء لمدة 6 أسابيع، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير تدريبات البليومتري خارج الماء على زمن سباحة 50م ظهر. استخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 16 سباح مقسمين على مجموعتين تجريبية ومجموعة ضابطة، وأسفرت النتائج أن زمن السباحة لمسافة 50م ظهر قد تحسن للمجموعة التجريبية بواقع تحسن قدرة 3.38 ثانية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة 0.55 ثانية.

4-أجرى ممدوح (2019) دراسة بعنوان «تأثير التدريب المركب على تنمية قوة عضلات الرجلين وتحسين زمن البدء لناشئ السباحة» بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب على تنمية قوة عضلات الرجلين وتحسين زمن البدء لناشئ السباحة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية مع القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وكما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية واشتملت على 20 سباح من منتخب شمال سيناء تحت 16 سنة، وأظهرت نتائج الدراسة أهمية تطبيق البرنامج التدريبي واستخدامه لتنمية المتغيرات البدنية والتي بدورها تساهم في نجاح العملية التدريبية، والاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بالسباحين، والاهتمام كذلك بتنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين لما لهما من أهمية كبيرة للسباحين، وأيضاً ضرورة التركيز على زمن كل من البدء والدوران خاصة في سباقات المسافات القصيرة والتي لها تأثير كبير على زمن السباق.

5-أجرى الشدوخي وآخرون (Alshdokhi et al., 2020) دراسة بعنوان «مدى تأثير تمارين قوة القبضة لمدة 8 أسابيع على أداء السباحين الناشئين» استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات مجموعتين تجريبية (كل مجموعة تستخدم أدوات مختلفة لتقوية قوة القبضة) ومجموعة ضابطة حيث تكونت عينة الدراسة من 26 سباحاً ناشئ. توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تحسن في قوة القبضة بين معتدلة إلى كبيرة، وعلى مستوى الرقم الزمني للسباحة، عدم وجود دلالة إحصائية في تحسن أداء السباحين لسباحة 100م ظهر، وأن هناك تحسن مع وجود دلالة إحصائية في زمن 50م حرة لصالح المجموعتين التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة

يرى الباحث أن الدراسات السابقة قد ألقت الضوء على الكثير من النقاط التي تفيد البحث الحالي، ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة التي أجريت خلال الفترة من سنة 2005 وحتى 2020 وكان عددها (5)، وقد تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث هدف بعضها إلى التوصل لاستكشاف أكثر الوسائل فاعلية في تطوير وتنمية القوة الخاصة للرجلين في سباحة الصدر. مثل دراسة (أمين، 2005)، وتأثير البرنامج التدريبي على أداء مراحل أداء السباحة، مثل دراسة (Bishop et al., 2009)، تأثير تدريبات البليومتري خارج الماء على زمن سباحة 50م ظهر، مثل دراسة (Kumar, 2014)، تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المركب على تنمية قوة عضلات الرجلين وتحسين زمن البدء لناشئ السباحة، مثل دراسة (ممدوح، 2019)، تأثير تمارين قوة القبضة لمدة 8 أسابيع على أداء السباحين الناشئين، مثل دراسة (Alshdokhi et al., 2020)، واتفقت هذه الدراسة مع جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي، واختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في العينات المستخدمة من حيث الحجم والعمر الزمني ونوع السباحة واتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في النشاط الرياضي الممارس التي أجريت عليه وهو مجال رياضة السباحة، واتفقت الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة منها أن التدريب باستخدام جهاز التدريب البليومتري أفضل في تنمية القوة الخاصة للرجلين في كل من القياسات البدنية والمهارية مثل دراسة (أمين، 2005)، وجود فروق دالة إحصائيا في زمن البداية لمسافة 5.5م لصالح المجموعة التجريبية وسرعة مرحلة الانطلاق في الهواء حتى دخوله الماء مثل دراسة (Bishop et al., 2009)، زمن السباحة لمسافة 50م ظهر قد تحسن للمجموعة التجريبية بواقع تحسن قدرة 3.38 ثانية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة 0.55 ثانية، مثل دراسة (Kumar, 2014)، والاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بالسباحين، والاهتمام بتنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين لما لهما من أهمية كبيرة للسباحين مثل دراسة ممدوح (2019)، هناك تحسن في قوة القبضة بين معتدلة إلى كبيرة، وعلى مستوى الرقم الزمني للسباحة مثل دراسة (Alshdokhi et al., 2020).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال التعليق على الدراسات السابقة استخلص الباحث الأسس العلمية والمنهجية البحثية المتمثلة في:

1–صياغة الأهداف وفروض البحث بدقة.

2–اختيار نوع وحجم العينة التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث.

3–تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث إدارياً وفنياً.

4–التعرف على طرق قياس متغيرات البحث.

5–تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب للبحث.

6–التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

منهجية البحث وإجراءاته:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين مكونه من مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من السباحين الناشئين والمشاركين في المواسم 2021–2023 من نادي جبة الرياضي بمنطقة حائل.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن ضمن المشاركين في بطولات السباحة لآخر ثلاث مواسم واشتملت على (16) سباحاً تتراوح أعمارهم من 12 إلى 18 سنة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (8) ناشئين للمجموعة التجريبية و (8) ناشئين للمجموعة الضابطة والتي تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادي جبة الرياضي بمنطقة حائل. تم تنفيذ جميع الإجراءات وفقاً للمعايير الأخلاقية للجنة الدائمة لأخلاقيات البحث العلمي بجامعة حائل الموافقة رقم (HEC2018/14). تم الحصول على الموافقة المسبقة من جميع الأفراد وذوي الصلة.

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملي التفلطح والالتواء للقياسات القبلية للمتغيرات التوصيفية والمتغيرات الأساسية للتأكد من تجانس جميع البيانات وأنها موزعة توزيعاً اعتدالياً داخل عينة البحث، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول 1

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية والأساسية (ن=16)

المتغيـــرات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
المتغيرات البدنية	القوة العضلية	العقلة	4.06	2.29	0.52	-1.00
		عضلات الظهر (ث)	21.69	6.62	0.75	-0.42
		عضلات البطن	57.13	18.47	0.36	-1.11
		الضغط (٣٠ ث)	19.88	3.88	-0.13	-0.71
	القدرة العضلية	وثب عالي	2.62	0.18	-0.44	-0.41
		وثب طويل	1.94	0.26	1.59	4.13
المستوى الرقمي	زمن السباحة	100م حرة (ث)	65.07	5.10	-0.19	-1.60
		50م حرة (ث)	29.26	1.96	0.00	-1.43
المتغيرات التوصيفية	كجم	الوزن	57.88	11.70	1.17	2.06
	سم	الطول	166.81	9.27	-1.04	1.53

تكافؤ مجموعتي البحث (القياس القبلي)

يتضح من جدول (1) أن معامل الالتواء لأفراد العينة في المتغيرات التوصيفية والمتغيرات الأساسية قد تراوحت ما بين (-1.04:1.59) أي أنها انحصرت جميعاً ما بين (± 3) ، مما يشير إلى اعتدالية توزيع البيانات لأفراد العينة قيد البحث وتجانسها في تلك المتغيرات.

قام الباحث بإيجاد التكافؤ لأفراد عينة البحث في المتغيرات:

اختبارات القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم (العقلة، الظهر، البطن، الضغط للذراعين) والقدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العالي واختبار الوثب الطويل)، اختبارات قياس زمن السباحة لمسافة 50-100م سباحة حرة، مستوى المعنوية عند 2.13=0.05

جدول 2

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التوصيفية والأساسية (ن=16)

المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة العضلية	العقلة	4.13	2.70	4.00	2.00	0.13	0.11	0.92
	عضلات الظهر (ث)	23.38	7.96	20.00	4.90	3.38	1.02	0.32
	عضلات البطن	67.00	18.28	47.25	13.20	19.75	2.48	0.03
	الضغط (30ث)	21.50	3.38	18.25	3.85	3.25	1.80	0.09
القدرة العضلية	وثب عالي	2.62	0.19	2.61	0.17	0.02	0.16	0.87
	وثب طويل	2.00	0.33	1.89	0.19	0.11	0.81	0.43
زمن السباحة	100م حرة (ث)	64.21	5.45	65.94	4.93	-1.73	-0.67	0.52
	50م حرة (ث)	29.1	2.19	29.42	1.85	-0.32	-0.31	0.76
المتغيرات التوصيفية	الوزن (كجم)	57	7.58	58.75	15.3	-1.75	-0.29	0.78
	الطول (سم)	168.38	8.45	165.25	10.35	3.13	0.66	0.52

يتضح من جدول (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً للمتغيرات التوصيفية والأساسية، لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تراوحت جميع قيم (ت) المحسوبة لجميع المتغيرات المقاسة ما بين (-0.67: 2.48) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بعمل مسح للمراجع والدراسات العلمية Alshdokhi, 2022; Aspenes et al., 2009; Kunar,) 2014; Muniz-Pardos et al., 2019; Patil et al., (2014; West et al., 2011 بهدف:

1-إعداد الإطار النظري.

2-تصميم استمارات البيانات الخاصة ببيئة البحث (استمارة تسجيل القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث، استمارات أخذ موافقة السباحين وأولياء الأمور، خطابات أخذ الموافقة باستخدام المنشآت الرياضية الخاصة بالبحث).

3-التعرف على بعض القدرات البدنية والتي لها علاقة بأداء السباحة (قوة عضلية متمثلة في قوة عضلات الذراعين، الظهر والبطن وقدرة عضلية متمثلة في قوة عضلات الرجلين)

الأجهزة والأدوات المستخدمة للبحث:

1. مقعد السباحة مربوط بجهاز مقاومة.
2. صندوق مقسم أو مقعد سويدي.
3. جهاز العقلة.
4. كرات طبية مختلفة الأوزان.
5. بارات حديدية مناسبة لهذه الفئة العمرية تتراوح أوزانها من 2.5 إلى 5 كجم.
6. كرات حديدية مختلفة الأوزان (0.5–2 كجم).
7. أجهزة تمارين تقوية الأرجل (جهاز التمرين العكسي للعضلة الخلفية، آلة تمديد الساق، آلة ضغط الساق، آلة القرفصاء).
8. أدوات تستخدم لتقوية عضلات الظهر (صندوق مقسم أو مقعد سويدي).
9. أجهزة تمارين تقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم (مقعد الضغط، الحبال القتالية، مقعد الأوزان المائل، جهاز آلة السحب، جهاز الكابلات والبكرات) .
10. ساعات إيقاف (3 ساعات لقياس زمن السباحة لكل سباح ويؤخذ المتوسط).
11. أرض مستوية وغير زلقة (ترتان) داخل الصالة وشريط قياس.
12. مراتب تمارين أرضية (سبايكر مرتبة تمارين 3 طويات أزرق 180X61X4 cm).

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البرنامج:

اختبارات لقياس القوة العضلية للجزء العلوي (العقلة، الجلوس من الرقود، ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل، قوة عضلات الظهر) من الجسم واختبارات لقياس القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات والوثب العالي من الثبات) وكذلك قياس زمن 50-100م سباحة حرة.

البرنامج التدريبي:

استغرق البرنامج التدريبي 6 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع خارج الماء بواقع 18 وحدة تدريبية زمن كل وحدة تدريبية 90 دقيقة تدريب خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية متمثلة في تدريبات القوة العضلية (العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) وتدريبات القدرة العضلية (الوثب العالي والوثب الطويل) بجانب التدريب اليومي والمعتاد داخل حمام السباحة.

إجراءات تطبيق البحث:

1-القياسات القبلية

قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة قيد البحث في الأسبوع الذي يسبق تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة (2023/05/24) إلى (2023/05/27م).

2-تطبيق البرنامج

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي خارج الماء (بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع) مع التدريبات المعتادة داخل حمام السباحة في الفترة من (2023/05/28م) إلى (2023/07/12م) ولمدة 6 أسابيع.

3-القياسات البعدية

قام الباحث بتطبيق القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة قيد البحث لعينة الدراسة في الفترة من (2023/07/15م) إلى (2023/07/18م).

المعالجة الإحصائية

من أجل معالجة البيانات واستخراج النتائج قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

وفق الإجراءات التالية:

– المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لمجموعة الأزواج (Paired-t-test) وذلك من أجل تحديد الفروق بين القياسات القلية والبعدية والنسب المئوية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

– اختبار (ت) للمجموعتين المستقلتين (Indepen-dent-t-test) من أجل تحديد الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول: والذي ينص على « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

جدول 3

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث(ن=8)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	معدل التغير٪	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العقلة	4.00	2.00	5.13	2.30	1.13	22.03	-9.00	0.00
عضلات الظهر (ث)	20.00	4.90	21.13	4.61	1.13	5.35	-3.21	0.01
عضلات البطن	47.25	13.20	51.75	12.19	4.5	8.70	-9.00	0.00
الضغط (30 ث)	18.25	3.85	20.00	3.78	1.75	8.75	-10.69	0.00
وثب عالي	2.61	0.17	2.54	0.16	-0.07	-2.76	-4.33	0.00
وثب طويل	1.89	0.19	1.91	0.28	0.02	1.05	-1.95	0.09
100م حرة (ث)	65.94	4.93	65.91	4.89	-0.03	0.05	3.95	0.01
50م حرة (ث)	29.42	1.85	29.83	1.87	0.41	-1.39	9.99	0.00

قيمة «ت» **الجدولية 2.365 عند مستوى دلالة 0.05**

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ولجميع القياسات أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05، كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين 0.05% إلى 22.03%

عرض نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

جدول 4

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث(ن=8)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	معدل التغير٪	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العقلة	4.13	2.70	7.25	3.20	3.12	43.03	-5.34	0.00
عضلات الظهر (ث)	23.38	7.96	28.63	7.19	5.25	18.34	-7.20	0.00
عضلات البطن	67.00	18.28	86.88	24.16	19.88	22.88	-7.00	0.00
الضغط (30 ث)	21.50	3.38	26.25	2.82	4.75	18.10	-7.13	0.00
وثب عالي	2.62	0.19	2.92	0.20	0.3	10.27	-6.29	0.00
وثب طويل	2.00	0.33	2.27	0.34	0.27	11.89	-5.60	0.00
100م حرة (ث)	64.21	5.45	61.18	5.43	-3.03	4.72	7.56	0.00
50م حرة (ث)	29.10	2.19	26.67	1.91	-2.43	8.35	8.91	0.00

قيمة «ت» الجدولية 2.365 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ولجميع القياسات أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05، كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين 4.72% إلى 43.03%

عرض نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن (50-100م) سباحة حرة».

جدول 5

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (ن=16)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسطات	معدل التغير٪	قيمة ت المحسوبة	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العقلة	7.25	3.20	5.13	2.30	-2.12	-41.33	3.81	0.02
عضلات الظهر (ث)	28.63	7.19	21.13	4.61	-7.5	-35.49	3.15	0.02
عضلات البطن	86.88	24.16	51.75	12.19	-35.13	-67.88	6.67	0.00
الضغط (30 ث)	26.25	2.82	20.00	3.78	-6.25	-31.25	5.15	0.00
وثب عالي	2.92	0.20	2.54	0.16	-0.38	-14.96	2.94	0.03
وثب طويل	2.27	0.34	1.91	0.28	-0.36	-18.85	3.12	0.02
100م حرة (ث)	61.18	5.43	65.91	4.89	4.73	-7.73	-3.05	0.02
50م حرة (ث)	26.67	1.91	29.83	1.87	3.16	-11.85	-3.23	0.02

قيمة «ت» الجدولية 2.131 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ولجميع القياسات أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05، كما تراوحت نسب معدل التغير ما بين 7.73% إلى 67.88%.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول: والذي ينص على « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

يتضح من نتائج الجدول (3) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي للناشئين (100م سباحة حرة) من المجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-10.69 إلى9.99) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

واظهرت نتائج الجدول (3) أن النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) من المجموعة الضابطة، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين (0.05 إلى 22.03).

وتشير نتائج الجدول (3) كذلك إلى وجود فروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) من المجموعة الضابطة قيد البحث وتراوحت بين (-0.07 إلى 4.5) مما يدل على وجود تأثير إيجابي للتدريبات التقليدية على متغيرات الدراسة قيد البحث للمجموعة الضابطة.

ومن خلال ما أشارت إليه النتائج من الجدول (3) قد يرجح الباحث لوجود هذا التحسن إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة، حيث يعزي الباحث هذا التقدم في القوة والقدرة العضلية والمستوى الرقمي (100م) سباحة حرة إلى انتظام السباحين في هذه المجموعة على التدريبات البدنية والمهارية داخل حمام السباحة بواقع 6 وحدات تدريبية في الأسبوع والذي يؤدي إلى تحسن في وظائف وأجهزة الجسم وهذا ينعكس على قدرات السباحين البدنية والمهارية، حيث اشتمل البرنامج التقليدي لهذه المجموعة على إحماء وإعداد بدني عام وإعداد بدني خاص واعداد مهاري وتهدئة، وكانت نتائج هذه الاختبارات البدنية وسباحة 50-100م حرة لصالح القياس البعدي. وإن البرنامج التدريبي التقليدي للمجموعة الضابطة لم يكن له تأثير بالشكل الكبير والمأمول كما في المجموعة التجريبية والتي تطبق تدريبات القوة والقدرة العضلية على اليابسة ضمن البرنامج.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة الشدوخي وآخرون (Alshdokhi et al. 2020) ورمزي (2008)؛ West et al., 2011؛ دهب وماكامبرج (Dahab & McCambridge 2009)؛ ونشأت (2021) على أن التدريب الأرضي له تأثير إيجابي في تحسين كل من القوة لعضلات الجسم العلوي والقدرة العضلية للرجلين.

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدى تحقق نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في القوة والقدرة العضلية وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

مناقشة نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

يوضح جدول (4) انه توجد فروق ذات احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم (اختبار العقلة – اختبار عضلات الظهر – اختبار الجلوس من الرقود – اختبار مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل) والقدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العمودي من الثبات – اختبار الوثب العريض من السبات) والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) من المجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-7.20 إلى 8.91) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

واظهرت نتائج الجدول (4) أن النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) من المجموعة التجريبية، حيث تراوحت نسب التغير بين القياسين (4.72 إلى 43.03).

وتشير نتائج الجدول (4) كذلك الى وجود فروق بين متوسطات القياسين القبلي البعدي في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين تراوحت بين (0.27

إلى 19.88) حيث كانت نسبة معدل التغير لهذه المتغيرات بين (10.27 إلى 43.03%) ونتائج هذه الدراسة قريبة من نتائج دراسة دهب وماكمبرج Dahab & McCambridge's (2009) حيث تم ملاحظة أن نسبة التحسن في القوة العضلية للسباحين الناشئين تراوحت بين (30 إلى 50%) بعد تطبيق برنامج تمارين للتقوية العضلية تراوح من 8 إلى 12 أسبوع. والتحسن في تنمية القوة والقدرة العضلية والتي تم ذكرها في نتائج هذا البحث قريبه مما تمت ملاحظته في دراسة فيقنباوم وآخرون Faigenbaum (2009) حيث ذكرت هذه الدراسة أن نسبة التحسن في تنمية القوة العضلية كانت 30% بعد فترة قصيرة من تطبيق البرنامج التدريبي.

ومن جهة أخرى أشار الجدول (4) الى وجود فروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) من المجموعة التجريبية قيد البحث وتراوحت بين (-3.03 إلى -2.43) حيث كانت نسبة معدل التغير من (4.72 في 100م حرة إلى 8.35% في 50م حرة). لاحظ الباحث بأن التحسن في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين قد ساهم في تحسين السباحة الحرة والمستوى الزمني لمسافة 50-100م سباحة حرة، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم كانت في نتائج اختبار العقلة (43.03%) وبالنسبة للقدرة العضلية للرجلين كانت في نتائج الاختبار البعدي للوثب الطويل وكان التحسن بنسبة (11.89%) وقد يكون هذين المتغيرين لهما التأثير الأكبر في تحسن مستوى وزمن السباحة الحرة للسباحين الناشئين قيد الدراسة في سباحة 50-100م. حيث ذكرت دراسة بيريز أولي وآخرون Pérez-Olea (2018) بأن هناك علاقة ارتباط قوية بين اختبار العقلة وتحسن مستوى السباحة الحرة ($r = -0.76$ to -0.80; $p \leq 0.05$)، وكذلك أكدت هذه الدراسة على أهمية قوة الطرف العلوي والطرف السفلي خاصة لمهارة ضربات الرجلين في تحسين مستوى السباحة.

ويعزي الباحث أن تلك الفروق ونسب التغير للمجموعة التجريبية في القياس البعدي الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية كالقوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والذي كان له الأثر الإيجابي على تحسين مستوى السباحة وكذلك المستوى الرقمي لمسافة (50-100م) سباحة حرة، حيث راعى الباحث في تصميم محتوى برنامج التدريبات الأرضية وجود تدريبات خاصة لتنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية للجزء العلوي من الجسم وللرجلين حيث لجأ الباحث الى استخدام تدريبات القوة باستخدام أجهزة خاصة تساهم وتحاكي حركة السباح داخل الماء مثال كالعمل على جهاز (Swim Bench) للجزء العلوي وبعض من أجهزة الجم الأخرى لكامل عضلات الجسم مما أسهمت بطريقة مباشرة وبشكل ملحوظ في تحسين كل من القوة والقدرة العضلية والتي بدورها ساهمت إلى تحسين المستوى الرقمي لمسافة 50-100 م سباحة حرة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة خالد الشدوخي وآخرون Alshdokhi (2020) ودراسة محمد أحمد (2008) أن التدريبات التي تستخدم الوثب والحجل والإرتداد باستخدام الأجهزة المختلفة داخل صالة الجم كصناديق القفز أو الحواجز أو باستخدام المدرجات أو المزج بينهما وذلك بغرض عمل العضلة بالانقباض التقصيري بعد الانقباض بالتطويل كرد فعل منعكس والذي يعد الأساس في تنمية القوة الانفجارية للرجلين.

كما تتفق مع ما جاءت به دراسة ويست وآخرون West et al. (2011) الى أن تدريبات القوة والقدرة العضلية على اليابسة أدت الى تحسن الأداء في زمن البداية والدوران للسباحين والتي بدورها ساهمت على تحسين زمن المستوى الرقمي للسباح.

وقد اتفقت نسب التحسن مع ما جاءت به دراسة دهب وماكامبرج Dahab & McCambridge (2009) ودراسة فيقن باوم وآخرون Faigenbaum et al. (2009) في أن البرنامج التدريبي خارج الماء للتقوية العضلية أدى الى تحسن في القوة العضلية بنسبة تراوحت بين 30-50% لدى السباحين الناشئين.

ويفسر الباحث أن سبب التحسن الملحوظ للمجموعة التجريبية الى أن التدريبات الأرضية خارج الماء أدت الى تطور في القدرة والأداء للعضلة واكسابها الدرجة العالية من الانسيابية بين الانقباض والانبساط عند مرحلة البدء ومرحلة الدورانات وكذلك التغلب على مقاومة الماء أثناء السباحة من خلال تمرينات تنمية القوة والقدرة العضلية على اليابسة. وقد أدى هذا التطور الى التحسن العالي في الأداء المهاري والقدرة على الحصول على معدل عالي في ضربات الذراعين وضربات الرجلين نتيجة لتطور القوة العضلية للذراعين الى جانب التطور في القدرة العضلية للرجلين.

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح مدى تحقق نتائج الفرض الثاني والذي ينص على «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة والقدرة العضلية وزمن 50-100م سباحة حرة لصالح القياسات البعدية».

مناقشة نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة العضلية متمثلة في (اختبار العقلة، عضلات الظهر، عضلات البطن والضغط) والقدرة العضلية متمثلة في (اختبار الوثب العالي والوثب الطويل) وزمن (50-100م) سباحة حرة».

وضح جدول (5) انه توجد فروق ذات احصائيا بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم (اختبار العقلة – اختبار عضلات الظهر – اختبار الجلوس من الرقود – اختبار مد وثني الذراعين من الانبطاح المائل) والقدرة العضلية للرجلين (اختبار الوثب العمودي من الثبات – اختبار الوثب العريض من السبات) والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-3.23: 6.67) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

يوضح جدول (5) أن النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي للناشئين (50-100م سباحة حرة) تراوحت بين (7.73% إلى 67.88%). وهي دلالة تشير الى حجم التأثير الكبير للبرنامج المستخدم في التدريبات الأرضية مقارنة في برنامج التدريب التقليدي في تطور كل من القوة العضلية للجزء العلوي والقدرة العضلية للرجلين وتحسن المستوى الرقمي للناشئين في سباق 50-100م سباحة حرة قيد البحث.

كما أشار ستراس Strass (1988) أن تدريب القوة المتفجرة خارج الماء لتحسين أداء السباحين أظهر تحسينات كبيرة في سرعة السباحة للمسافات القصيرة بنسبة 1.3 ± 4.4 % في 25م و0.4 ± 2.1% في 50م سباحة حرة في المجموعة التجريبية، وكذلك كما جاءت في دراسة آسبينس Aspenes et al. (2009) والذي أشار الى أن تدريبات القوة والتحمل خارج الماء نتج عنه تحسن ملحوظا في مسافة 400م سباحة حرة في المجموعة التجريبية. ويرجح الباحث هذا التحسن الى طبيعة تدريبات القوة والقدرة العضلية خارج الماء والتي تعمل على تعزيز القوة والسرعة والقدرة على تغير الاتجاه بسرعة وكذلك الى ربط هذه التدريبات بالأداء الفني للسباحة واحتواء هذه التدريبات على تعزيز هذه القدرات والتي يحتاجها السباح في مراحل السباق كالبدء والدورانات والسباحة الى الامام على سطح الماء والنهاية السريعة، حيث تنمية وتطوير هذه القدرات تعزز سرعة الانقباض للعضلات أثناء مرحلة البدء والدورانات وسرعة مع زيادة في ضربات الذراعين والتغلب على مقاومة الماء نتيجة التطور الحاصل في بعض الصفات البدنية الخاصة في السباحة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة على ما جاءت به دراسة بادل وآخرون Patil et al. (2014) بأن التدريبات الأرضية لتقوية عضلات الظهر أظهرت تحسن في أداء السباحين الناشئين (12-18 سنة) في سباق 50م حرة للمجموعة التجريبية عن الأخرى.

ومن خلال ذلك يتضح أن التحسن في الاختبارات البدنية (السحب على العقلة، الوثب العريض من الثبات، الوثب العالي، قوة عضلات البطن، قوة عضلات الظهر، ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل) وزمن سباحة 50-100م حرة لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي يرجع الى تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريب خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية كالقوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين.

ويعزى الباحث الى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية (كالقوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين) والمطبق على المجموعة التجريبية يؤدي الى تحسن في القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين وبدورة ينتقل هذا التحسن الى تحسن مستوى السباحة الحرة للناشئين وكذلك زمن سباق 50-100م سباحة حرة، حيث أشارت هنا إلى وجود دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياسين البعدي لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وزمن 50-100م سباحة حرة.

ومن خلال مناقشة النتائج والدراسات السابقة يتضح لنا مدى تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه «توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القوة والقدرة العضلية وزمن (50-100م) سباحة حرة».

الاستنتاجات:

1- أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابي على المجموعة الضابطة ويتضح ذلك من خلال التحسن في الجانب البدني والمهاري في القياس مقارنة في القياس القبلي ويرجع ذلك الى انتظام السباحين في التدريبات اليومية.

2- التدريب خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية له الأثر الإيجابي والملحوظ على المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة قيد البحث في القياس البعدي مقارنة في القياس القبلي.

3- التدريب خارج الماء لتطوير بعض القدرات البدنية له الأثر الإيجابي على تنمية وتطوير القدرات البدنية (كالقوة العضلية للجزء العلوي من الجسم والقدرة العضلية للرجلين) وكذلك في التطور المهاري للسباحين الناشئين كما اتضح لنا ذلك من نسبة التغير في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

1- اهتمام الاتحاد العربي السعودي للسباحة في تكثيف الدورات التأهيلية للمدربين وذلك من أجل زيادة الوعي للمدربين بطرق أداء تدريب الناشئين.

2- استخدام الأدوات المساعدة في التدريب خارج الماء والتي تحاكي حركة السباح في الماء وتوزيع الاحمال المناسبة للسباح الناشئ والتي تسهم بشكل كبير في تنمية قدراته البدنية التي يحتاجها أثناء مسابقات السباحة.

3- استخدام التدريبات الأرضية لتطوير القوة والقدرة العضلية في مراحل الاعداد المختلفة لما تلعبه من دور في الارتقاء بمستوى السباح البدني والمهاري.

4- الاهتمام بتنمية قوة عضلات الرجلين والذراعين لأهميتها الكبيرة لتطور أداء السباحين.

5- ضرورة الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة خلال استخدام البرنامج التدريبي وخاصة مع الناشئين.

6- مراعاة تقنين الأحمال التدريبية المناسبة لهذه الفئة العمرية.

المراجع:

أبو المجد، حسن إبراهيم. (2008): تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.

أبو المجد، م. ج.، جويدة، م.، راغب، سامي، ونشأت، أ. م. (2021). تأثير استخدام التدريبات البالستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي السباحة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (27) العدد (5) 24-51.

أبو طامع، بهجت احمد. (2010). الاتجاه نحو تعلم السباحة وعلاقته بالتحصيل الدراسي في المساق لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية –خضوري، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21 (3)، 403-423.

أمين، زياد محمد. (2005). تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء في سباحة الصدر. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

حمدان، سري وسليم، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحية. دار وائل.

رمزي، محمد أحمد. (2008): تأثير استخدام التدريب الباليستية على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للرمي في الرمح، انتاج عملي، جامعة الزقازيق. مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين، المجلد (44) 287-309

زكي، على محمد. (2012). السباحة (تكنيك، تعليم، تدريب، إنقاذ). دار الفكر العربي.

صالح، محمد صالح، إبراهيم، عمرو محمد. (2004): تأثير الايقاع الحيوي على بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز الرقمي للسباحين الناشئين. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

عبد القادر، إبراهيم احمد والبحراوي، محمد فتحي. (2010). التدريبات الباليستية وتأثيرها على تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين، بحث منشور.

عثمان، أحمد ممدوح رشاد. (2019). تأثير التدريب المركب على تنمية قوة عضلات الرجلين وتحسين زمن البدء لناشئ السباحة. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، 155-164.

مصطفى، محمد محمود محمد. (2016). فاعلية الدمج للتطبيقات الحديثة في التدريب وأثرها على الإنجاز الرقمي لناشئ سباحة الفراشة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة.

النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان. (2015). القوة العضلية (تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبي)، مركز الكتاب للنشر بالقاهرة.

نور الدين، نجلاء البدري. (2016). القوة الوظيفية، دار الفكر العربي.

Abdel Qader, A. I. A., & Al-Bahrawi, M. F. (2010). Ballistic exercises and their effect on improving muscular ability and digital level in swimming for juniors. (in Arabic). Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Volume (14) Issue (3) 16-42.

Abu Al-Majd, H. I. (2008). The effect of using complex training in developing the special physical abilities and digital level of long jump competitors. (un-

Conditioning Research, 23(7), 2137-2143.

Dahab, K. S., & McCambridge, T. M. (2009). Strength training in children and adolescents: Raising the bar for young athletes? Sports Health, 1(3), 223-226.

Fabio Comana. (2014). Function training for sports Human Kinetics: Champaign. England.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. The Journal of Strength and Conditioning Research, 23, S60-S79.

Gaines Scott. (2013). Benefits and limitations of functional exercises vertex fitness e, Nesta, A.S.U.

John Mullen. (2019). Buoyancy means s (paws – buoys) and its important to improve the performance of swimming, Human Quinta magazine.

Kumar, R. (2014). Study on the effect of plyometric exercises for development of speed in 50 m back stroke in swimming. International Journal of Physical Education, Sports and Health, 1(1), 5-7.

Mason B, Cosser J. (2000). What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships? ISBS-Conference Proceedings,75-82.

Muniz-Pardos, B., Gomez-Bruton, A., Matute-Llorente, A., Gonzalez-Aguero, A., Gomez., Cabello, A., Gonzalo-Skok, O., Casajus, J. A., & Vicente-Rodriguez, G. (2019). Swim-specific resistance training: A systematic review. The Journal of Strength and Conditioning Research, 33(10), 2875-2881.

Mustafa, Muhammad Mahmoud Muhammad. (2016). The effectiveness of integrating modern applications into training and their impact on the digital achievement of adolescent butterfly swimmers. (in Arabic). *Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*.

published master's thesis), Zagazig University.

Abu Al-Majd, M. J., Juwaida, M., Ragheb, Sami, & Nashat, A. M. (2021). The effect of using ballistic exercises on the muscular ability of the legs and its relationship to the digital level of junior swimmers. (in Arabic). Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences, Volume (27) Issue (5) 24-51.

Abu Tame, B. A. (2010). Attitude towards learning swimming and its relationship to academic achievement in the course among students of the Department of Physical Education at Palestine Technical University – Kodori. (in Arabic). Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 21 (3), 403-423.

Alshdokhi, K. A. S. (2022). Effectiveness of strength training interventions on adolescent backstroke swimming performance. (Doctoral thesis), University of Canterbury, NZ.

Alshdokhi, K. A., Petersen, C. J., & Clarke, J. C. (2020). Effect of Eight Week's Dryland Strength Training on Adolescent Backstroke and Freestyle Performance: A Randomized Controlled Trial. Journal of Exercise Medicine,4-4 (5) .

Alshdokhi, K., Petersen, C., & Clarke, J. (2020). Effect of 8 weeks of grip strength training on adolescent sprint swimming: A randomized controlled trial. Journal of Exercise Medicine,4-1 (5) .

Amin, Z. M. (2005). "The effect of some methods for developing the special strength of the legs on the level of performance in breaststroke," (in Arabic). (master's thesis), Faculty of Physical Education for Men, Alexandria University.

Aspenes, S., Kjendlie, P.L., Hoff, J., & Helgerud, J. (2009). Combined strength and endurance training in competitive swimmers. Journal of Sports Science and Medicine, 8(3), 357.

Bishop, D., Smith, R., Smith, M., & Rigby, H. (2009). Effect of plyometric training on swimming block start performance in adolescents. The Journal of Strength and

Othman A. M. R. (2019). "The effect of complex training on developing leg muscle strength and improving the starting time for junior swimmers," (in Arabic). *Sayna Journal of Sports Sciences*, 155-164.

Patil, D., Salian, S. C., & Yardi, S. (2014). The effect of core strengthening on performance of young competitive swimmers. *International Journal of Science and Research*, 3(6), 2470-2477.

Pérez-Olea, J. I., Valenzuela, P. L., Aponte, C., & Izquierdo, M. (2018). Relationship between dryland strength and swimming performance: pull-up mechanics as a predictor of swimming speed. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(6), 1637-1642.

Platanou, T. (2005). On-water and dryland vertical jump in water polo players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(1), 26-31.

Ramzi, M. A. (2008). The effect of using ballistic training on maximum muscular ability and some mechanical properties of javelin throwing, practical production, (in Arabic). *Journal of Physical Education and Sports Research at the College of Physical Education for Men*, Volume (44) 287-309, Zagazig University.

Saleh, Mohammed Saleh, Ibrahim, Amir Mohammed. (2004): The effect of biorhythm on some special physical abilities and digital achievement of adolescent swimmers. (in Arabic). *Assiut Journal of Science and Arts of Physical Education*.

Smith, D. J., Norris, S. R., & Hogg, J. M. (2002). Performance evaluation of swimmers. *Sports Medicine*, 32(9), 539-554.

Strass, D. (1988). Effects of maximal strength training on sprint performance of competitive swimmers. Swimming Science V, 149-156.

Swaine, I. L. (2000). Arm and leg power output in swimmers during simulated swimming. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(7), 1288-1292.

West, D., Owen, N., Cunningham, D., Cook, C., & Kilduff, L. (2011). Strength and power predictors of swimming starts in inter-

national sprint swimmers. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 950-955.

Wilmore, Jack. Costill, David. (2004). Physiology of Sport and exercise (Vol. 20). Champaign, IL: *Human kinetics*.

جامعة حائل
University of Ha'il

Journal of Human Sciences
At Hail University

Journal of Human Sciences

A Scientific Refereed Journal Published by University of Hail

Seventh Year, Issue 21
Volume 3, March 2024

Arcif Analytics

Print 1658 -788 X
Online E- 8819-1658