

الفصل الثانی

٢- الدراسات السابقة

١/٢ الدراسات السابقة

١/١/٢ التعليق على الدراسات

١/٢ الدراسات السابقة

يتضمن هذا الجزء تصنيف الدراسات والأبحاث السابقة العربية التي أجريت في مجال السباحة من حيث الصفات البدنية التي هدفت هذه الدراسات على تمييزها وذلك من خلال وصف مختصر لأهداف البحث والعينة والمنهج المستخدم وأهم النتائج التي تم التوصل إليها وقد توصل الباحث إلى ستة وعشرون دراسة، وقد تم تصنيفها إلى خمسة مجموعات يمكن توضيحها كما يلي:-

- ١- المجموعة الأولى: وأُشتملت على أربعة أبحاث وتُسَهدف مقارنة وتوضيح العلاقة بين تحمل القوة والسرعة في السباحة.
- ٢- المجموعة الثانية: وأُشتملت على ستة أبحاث وتُسَهدف دراسة أثر تنمية التحمل الدوري التنفسي على السباحة.
- ٣- المجموعة الثالثة: وأُشتملت على سبعة أبحاث تُسَهدف أثر تنمية السرعة وتحمل السرعة على السباحة.
- ٤- المجموعة الرابعة: وأُشتملت على أربعة أبحاث وتُسَهدف دراسة أثر تنمية القوة العضلية وعلاقة القوة الناتجة من أجزاء الجسم المختلفة بالسرعة في السباحة.
- ٥- المجموعة الخامسة: وأُشتملت على ثلاثة أبحاث وتُسَهدف دراسة أثر تنمية القدرة العضلية وكذلك توضيح العلاقة بين القدرة العضلية والسرعة في السباحة.

ومن خلال المجموعات السابقة تم تقسيم العمر الزمني للعينة المستخدمة في هذه الدراسات إلى أربع مراحل سنّية كما يلي:-

- ١- مرحلة الناشئين.
- ٢- مرحلة الناشئات.
- ٣- مرحلة طلبة كليات التربية الرياضية بنين وعمومي رجال.
- ٤- مرحلة طلبة كليات التربية الرياضية بنات وعمومي أنسات.

ويستهدف تصنيف الدراسات بهذا الأسلوب إلى التعرف على مدى إهتمام الباحثين بدراسة عنصر التحمل العضلي كأحد العناصر البدنية الهامة للسباحين وكذلك مدى إهتمام الباحثين بدراسة هذا العنصر بالنسبة للناشئين.

المجموعة الأولى:-

أشتملت الدراسات المشابهة على أربعة دراسات خاصة بتوضيح العلاقة بين تحمل القوة والسرعة في السباحة أختصت اثنتين منهم للناشئين وواحدة لطلبة الكليات وواحدة للعمومي رجال مما يوضح وجود النقص في الدراسات الخاصة بالناشئين وبالناشئات وكذلك طلبة كليات التربية الرياضية من البنين وكذلك مرحلة العمومي رجال وسيدات.

كما توضح الدراسات أهمية عنصر التحمل العضلي كعنصر أساسي للسباحين وأثرة على التقدم بالمستوى الرقوى في السباحة حيث كانت نتائج جميع الأبحاث ذات دلالة أحصائية لصالح تدريبات التحمل العضلي.

- الدراسة الأولى:

درس محمود نبيه السيد ناصف ومحمود محمد حسن عبد الله ١٩٨٤ "العلاقة بين تحمل القوة داخل الماء والسرعة في سباحة الزحف على البطن" وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين تحمل القوة داخل الماء لدى سباحي مرحلة العمومي والسرعة في سباحة الزحف على البطن، وقد أختيرت العينة من سباحي أندية مناطق القاهرة والجيزة وبلغ عددها (٢٨) سباحا وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي.

وقد أستغرق تطبيق التجربة ثلاثة شهور بواقع ثلاث مرات في الاسبوع وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود إرتباطات بين أزمنة الإختبارات المستخدمة والمسافات المختلفة في مسابقات السباحة ٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ م وأختلفت فيما بينها باختلاف زمنه الإختبارات ومسافات السباقات.

- الدراسة الثانية:

درس محمود محمد حسن عبد الله، ومحمود نبيه السيد ناصف ١٩٨٣ "العلاقة بين تحمل القوة خارج الماء" وأستهدفت الدراسة إيجاد العلاقة بين تحمل القوة كما تقيسها الإختبارات المقترحة والسرعة فى سباحة الزحف على البطن فى مسابقات ٥٠، ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠ متر.

حيث تم تسجيل أفضل الأرقام فى السباقات السابق ذكرها من خلال بطولة القاهرة الشتوية ١٩٨٢ وقد أستخدم فى ذلك الباحثان المنهج المسحى. ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن هناك علاقة بين الإختبارات المستخدمة لقياس تحمل القوة للسباحين وبين الأرقام المسجلة فى السباحة.

- الدراسة الثالثة:

درس محمود نبيه السيد ناصف ١٩٨٤ "مقارنة بين طريقتين من طرق تشكيل برامج التدريب لتنمية تحمل القوة فى السباحة" وأستهدفت الدراسة التعرف على أى من الطريقتين من طرق تشكيل حمل القوة للسباحين أفضل التى تتكون من تمرينات ديناميكية وأستاتيكية أم التى تتكون من تمرينات ديناميكية وايزوكيناتيكية، وبلغ عدد العينة عشرين سباحا من العمومى من نادى المعادى وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي وأستغرق البرنامج التجريبي ١٨ أسبوع ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة عدم وجود فروق دالة أحصائيا بين مجموعات البحث لجميع القياسات المختارة ووجود فروق دالة أحصائيا صالح القياس البعدى للمجموعة (أ) فى المستوى الرقعى ٥٠ متر وأختبار تحمل ٥٠×٦ متر، ٥٠×١٠ متر، ووجود فروق دالة أحصائيا لصالح القياس البعدى لصالح المجموعة (ب) فى قياس متوسط القوة فى زمن أختبارات تحمل القوة ٥٠×٦ متر، ٥٠×١٠ متر وفى المستوى الرقعى لمسابقات ٥٠، ١٠٠، ٢٠٠ متر.

- الدراسة الرابعة:

درست وفيقه مصطفى سالم وعائده السيد ١٩٨٣ نموذج مقترح لمجموعة من التمرينات لتقويم التحمل العضلي الديناميكي لطالبات كلية التربية الرياضية في السباحة والجمبار" وأستهدفت الدراسة استخدام مجموعة من التمرينات يكون لها عائد تقويمي للتحمل العضلي لكل من رياضة السباحة والجمبار لبناء جداول معيارية ثم التعرف على مكانة المتفوقات وغير المتفوقات في كل من السباحة والجمبار من حيث مستوى التحمل العضلي.

فقد أختيرت العينة من طالبات الصفوف الدراسية الأربعة وبلغ قوامها ٦٠٠ طالبة وقد تم تحديد المجموعات العضلية العاملة في السباحة والجمبار بهدف تصميم نموذج مقترح لمجموعة تمرينات يكون لها عائد تقويمي التحمل العضلي وأختيرت (عشرة) تمرينات تؤدي على جهاز (الميني جم) وتم التدريب عليها.

وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

- ١- أن مستوى التحمل العضلي يختلف من تمرين إلى آخر .
- ٢- أن هناك فروق دالة إحصائية بين المتفوقات وغير المتفوقات في مستوى التحمل العضلي .
- ٣- أتضح أن التمرينات المختارة استطاعت أن تفرق بين المتفوقات وغير المتفوقات بينما في السباحة لم تظهر الفروق في خمس تمرينات .

المجموعة الثانية:

أستملت الدراسات السابقة على ستة (٦) دراسات خاصة بتتمة التحمل الدوري التنفسي أختصت أربعة (٤) منهم للناشئين وواحدة للناشئات وواحدة لطلبة الكليات من البنين مما يوضح النقص في الأبحاث الخاصة بالناشئات والطلبة والطالبات ومرحلة العمومي رجال والأنسات وأوضحت الدراسات السابقة في مجال التحمل الدوري التنفسي أهمية هذا العنصر كعنصر هام للسباحة حيث كانت نتائج جميع الأبحاث

المذكورة ذات دلالة أحصائية لصالح أثر استخدام تمرينات التحمل الدورى التنفسى وأثرها على المستوى الرقعى للسباحه .

- الدراسة الأولى:

درس مجدى محمود محمد شكرى ١٩٨٥ تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدورى التنفسى فى السباحة" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير كل من الطريقتين بإستخدام الحمل المستمر والتدريب الفترى منخفض الشدة على تنمية التحمل الدورى التنفسى لسباحى الزحف على البطن وكذلك على المستوى الرقعى لهم فى سباحة ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ١٥٠٠ متر .

وقد أختيرت عينة البحث من مواليد ١٩٧٢ ، ١٩٧٣ ، ١٩٧٤ من سباحى الزحف بنادى الجزيرة الرياضى بالقاهرة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . وقد استخدم الباحث برنامجين أحدهما بإستخدام طريقة تدريب الحمل المستمر والأخرى بإستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة وقد أستغرقت مدة تطبيق البرامج ٣٦ يوما .

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

أن التدريب بإستخدام البرنامجين المقترحين قد أدت إلى تنمية التحمل الدورى التنفسى - وأن طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة أفضل الطرق فى تنمية التحمل الدورى التنفسى كما تؤدي كلا الطريقتين إلى التقدم بالمستوى الرقعى للسباحين ويعد التدريب الفترى منخفض الشدة أفضل فى التقدم بالمستوى الرقعى.

- الدراسة الثانية:

درس مصطفى محمد مرسى ١٩٨٥ "مستوى التحمل وعلاقته بالمستوى الرقعى فى السباحة" وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المستوى الرقعى لبعض مسابقات السباحة وكلا من التحمل المائى والميدانى والوظيفى . وقد أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٦٨) سباحا ناشئ وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة إيجابية بين

قياس مستوى التحمل لإختبار التحمل الخاص نتيجة السباحة (إختبار مائى) والمستوى الرقعى لسباحة ١٥٠٠ - وجود علاقة موجبة بين المستوى الرقعى وكلا من إختبار التحمل الميدانى والوظيفى لسباحى ١٠٠ ، ٢٠٠ م.

- الدراسة الثالثة:

درس متولى مختار حسن متولى ١٩٧٦ "أثر السباحة فى تنمية الجلد الدورى التنفسى" استهدفت الدراسة معرفة أثر السباحة فى تنمية الجلد الدورى التنفسى عن طريق إيجاد معامل الكفاءة تبعاً لإختبار (تاتل)، وأيضاً مقارنة معدل الكفاءة بين مزاوى رياضة السباحة والعباب القوى والغير ممارسين للرياضة لمعرفة أى الرياضات أكثر تأثير من الأخرى فى تنمية الجلد الدورى التنفسى.

وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها ٢٢ سباحاً، ٣١ لاعب ألعاب قوى، ٢٠ طالب غير ممارسين للرياضة وقد استغرق البرنامج ثلاث شهور. وكان من أهم النتائج التى تم التوصل إليها تفوق لاعبى المسافات الطويلة فى السباحة والعباب القوى عن لاعبى المسافات القصيرة والعباب القوى.

- الدراسة الرابعة:

درس علاء السيد نبيه خليل ١٩٨٨ "أثر برنامج تدريبى مقترح على المستوى الرقعى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحى الزحف" واستهدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبى مرتفع الشدة على المستوى الرقعى لسباحى الزحف للمسافات القصيرة ١٠٠ متر، ٢٠٠ متر كذلك التعرف على أثر البرنامج نفسه على المتغيرات الفسيولوجية للسباحين وقد أختيرت عينة البحث من سباحى نادى الحوامدية الرياضى بالجيزة وبلغت ٢٠ سباحاً تراوحت أعمارهم ما بين ١٤ - ١٧ سنة، حيث تم تطبيق برنامج تدريبى فترى مرتفع الشدة على المجموعة التجريبية تراوح شدته ما بين ٧٠ - ٨٠٪ بينما تم تطبيق نفس البرنامج على المجموعة الضابطة بشدة منخفضة ٥٠ - ٦٠٪ وقد استغرق تطبيق البرنامج ١٠ أسابيع ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة أن البرنامج المرتفع الشدة يؤثر على المستوى الرقعى لسباحى ١٠٠ ، ٢٠٠

زحف لصالح المجموعة التجريبية كما يؤثر البرنامج على المتغيرات النفسية لوجبة لدى السباحين .

- الدراسة الخامسة:

درس عصام أمين وأبو العلا أحمد ١٩٨٠ "أثر تدريبات السباحة مع التحكم في التنفس (الهيبيوكسيك) في تطوير المقدرة اللاهوائية للسباحين" وأسهدفت الدراسة التعرف على أثر التدريب مع التحكم في التنفس على المقدرة اللاهوائية للسباحين . وقد أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (١٥) سباح من أندية القاهرة من سن ١٦ - ١٨ سنة وقد أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وأيضاً أستخدما برنامج تدريبي داخل الماء وأستغرق البرنامج ٣٠ يوم بواقع مرة في اليوم .

وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

- أن السباحة تؤثر مع التحكم في عدد مرات التنفس على المسافات المستخدمة في التدريب دون سواها .
- ليس هناك تأثير للسباحة مع التحكم في عدد مرات التنفس على عدد ضربات الذراعين في المسافات المستخدمة .

- الدراسة السادسة:

درس مصطفى كاظم ١٩٨٣ "مقارنة بين تأثير طريقتين من طرق التدريب في السباحة على ضربات القلب والتحسن الرقمي" وأسهدفت الدراسة التعرف على أثر كل من الطريقتين على التحسن في ضربات القلب والمستوى الرقمي بإستخدام طريقة التدريب التكراري والمجموعة الأخرى بإستخدام طريقة التدريب الفترى وقد أختيرت العينة من طلبة نورثون كلورادو بالولايات المتحدة الأمريكية وأشتملت على ٢٠ طالبا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين .

ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة :

- المجموعة التى أستخدمت طريقة التدريب التكرارى أظهرت تأثير أكبر فى السرعة وكذلك على التحمل الدورى التنفسى والمجموعة التى أستخدمت التدريب الفترى أدت إلى تنمية السرعة.

المجموعة الثالثة:

أُستملت الدراسات السابقة على سبعة (٧) دراسات تستهدف دراسة أثر تنمية السرعة وتحمل السرعة فى السباحة.

أختصت دراستان منهم للناشئات دراسة واحدة للناشئين وأربعة دراسات لطلبة الكليات من البنين ودراسة واحدة لطلبة الكليات من البنات مما يوضح النقص إلى الأبحاث الخاصة بمجال الناشئين والبنات وكذلك طلبة الكليات البنات والعمومى سيدات وأوضحت الدراسات السابقة فى مجال تنمية السرعة وتحمل السرعة أهمية تنمية السرعة وتحمل السرعة فى مجال السباحة حيث كانت جميع الأبحاث المذكورة ذات دلالة إحصائية لصالح أثر استخدام تمرينات السرعة وتحمل السرعة وأثرها على الارتقاء بمستوى السباحة.

- الدراسة الاولى:

درس محمد صبحى أحمد حسنين ١٩٧٣ "أثر برنامج تدريب مقترح على تنمية السرعة وتحمل السرعة فى سباحة الزحف لناشئ وناشئات مركز الخدمة العامة بالمعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم" وأستهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج التدريب المقترح على تنمية عنصرى السرعة وتحمل السرعة فى سباحة الزحف ومدى الاختلاف بين الجنسين فى التقدم بأرقام السرعة وتحمل السرعة فى سباحة الزحف وقد أختيرت العينة من أفراد فريق السباحة بمركز الخدمة العامة الذين ينحصر سنهم ما بين ١٢ - ١٥ سنة من الجنسين وبلغ عددهم ١٩ ناشئ وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأستغرق تطبيق البرنامج شهر بواقع ٤ أيام أسبوعيا.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- تحقّق جميع أفراد العينة بعدما ملموسا من خلال فترة التدريب وكان التّقدم في تحمل السرعة عند الناشئات أكثر منه عند الناشئين.

- الدراسة الثانية:

درست سامية غانم، كارم متولى ١٩٩١ "أثر استخدام برنامجين مختلفين لتنظيم السرعة على المستوى الرقوى لسباحى الزحف على البطن" وأستهدفت الدراسة مقارنة أسلوبى التدريب باستخدام السرعة المرتفعة تليها السرعة المنخفضة، السرعة المنخفضة تليها السرعة المرتفعة على المستوى الرقوى للسباحات الناشئات فى سباحة الزحف على البطن وقد أختيرت عينة البحث من السباحات الناشئات وتم تقسمهم إلى مجموعتين من خلال متغيرات السن والطول الوزن والمستوى الرقوى لسباحة ١٠٠ م حرة وكذلك العمر التدريبى وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وأستغرقت مدة تطبيق البرنامج ٨ أسابيع ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة أهمية استخدام أسلوب تدريب السباحين والسباحات بالسرعات المختلفة، أسلوب التدريب باستخدام السرعة المنخفضة يليها السرعة المرتفعة له تأثير إيجابى عن الأسلوب الآخر، أسلوب التدريب المستخدم لا تظهر نتائجه قبل ثمانية أسابيع.

- الدراسة الثالثة:

درس على فهمى البليك ١٩٨٤ "أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير سرعة السباحة بطريقتى الزحف والصدر" وأستهدفت الدراسة التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب المقترح على التّقدم فى سرعة السباحة فى كل من طريقتى الزحف والصدر . وقد أختيرت عينة البحث من طلبة كلية الدفاع الجوى وأشتملت على ١١ سباحا وأستغرقت مدة تطبيق البرنامج ٥ أسابيع ومن النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- البرنامج المقترح كان له أثره الفعال على الإرتقاء بسرعة سباحة الزحف والصدر .

- إرتفاع سرعة مسافة ٢٥ م لكل من الطريقتين وكذلك مسافة ٥٠ م .

- الدراسة الرابعة:

درست سميرة عرابي ١٩٨٣ "دراسة مقارنة لأثر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة في سباحة الزحف" وأستهدفت الدراسة التعرف على أثر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة في سباحة الزحف على البطن عن طريق استخدام طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارى. وقد أستملت العينة على ٣٢ طالبا وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي. ونظرا لأن الهدف من الدراسة هو مقارنة طريقتين من طرق التدريب وهما التدريب الفترى والتدريب التكرارى فقد أقتصرت الباحثة في تكوين البرنامج والجرعة التدريبية على استخدام الطريقتين موضع الدراسة وقد أستغرق تنفيذ التجربة ستة أسابيع.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- ١- طريقة التدريب الفترى مع التحكم في النفس أفضل الطرق.
- ٢- استخدام الطرق المستخدمة يؤدي إلى زيادة السرعة.
- ٣- طريقة التدريب التكرارى مع التحكم في النفس أفضل الطرق في تأثيرها على سرعة الأداء في سباحة ٥٠ متر ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ متر زحف.

- الدراسة الخامسة:

درس مصطفى كاظم مختار ومحمد مجدى حسن أحمد ١٩٨٤ "أثر استخدام تدريبات السرعة المعاونة بواسطة الزعانف في تطوير سرعة السباحة" وأستهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تدريبات السرعة المعاونة في تطوير سرعة السباح. وقد أختيرت العينة من طلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا الذين يجيدون سباحة الزحف وقد بلغ عدد العينة ٢٤ طالبا وقد أستغرق التدريب ٥ أسابيع بواقع ٥ وحدات أسبوعيا وقد أستخدم الباحثان المنهج التجريبي.

ومن النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- أن هناك فروق دلالة إحصائية لصالح المجموعة التى أستخدمت زعانف السباحة على السرعة.

- الدراسة السادسة:

درس عادل فوزى جمال ١٩٨٣ "أثر طريقتين مقترحتين على السرعة وتحمل السرعة فى سباحة الزحف" وأستهدفت الدراسة التعرف على أثر كل من الطريقتين المقترحتين للتدريب وكذلك الطريقة المتبعة حالياً على السرعة وتحمل السرعة بالنسبة لسباحة الزحف على البطن وقد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية من طلاب الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وعددها ٦٠ طالب قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات متساوية العدد كل مجموعة ٢٠ طالباً وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد أستغرقت مدة تطبيق التجربة (شهرين) .

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

مساهمة الثلاثة طرق المستخدمة إلى تقدم السباحين فى سرعة الأداء وفى تحمل السرعة وتقدم المجموعة الأولى فى السرعة أكثر من المجموعتين الأخريين وبذلك فإن أفضل الطرق هى الطريقة الأولى .

- الدراسة السابعة:

درست ليلي عبد المنعم وفاطمة مصباح ١٩٩٠ "تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل والسرعة على تحسن مستوى الأداء المهارى" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية التحمل والسرعة على تحسين مستوى الأداء المهارى لطلاببات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة وقد استخدم المنهج التجريبي وأستخدما طرق التدريب مثل التدريب الفترى، التكرارى والتدريب فوق المسافة فى تطبيق البرنامج وأستغرق البرنامج ٧ اسابيع مواقع مرتين فى الأسبوع الواحد وكان من أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة ان البرنامج المقترح لتنمية التحمل والسرعة له تأثير إيجابى على تحسن مستوى الأداء المهارى لطلاببات الفرقة الرابعة فى السباحات المقررة من حيث زيادة المسافة المسبوحة للسباحات الثلاثة كذلك زيادة السرعة فى السباحات الثلاثة وتحسن أداء سباحة الزحف على البطن بينما لم يكن للبرنامج تأثير إيجابى على التحسن فى أداء سباحة الزحف على الظهر .

المجموعة الرابعة:

أشتملت الدراسات السابقة على ستة (٦) دراسات تستهدف دراسة أثر تنمية القوة العضلية على أجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها بالسرعة فى السباحة أختصت أربعة منهم بكلّيات التربية الرياضية للبنين وواحدة للعمومى رجال وواحدة لكلّيات التربية الرياضية للبنات مما يوضح النقص فى الدراسات الخاصة بتنمية القوة العضلية للسباحين الناشئين والناشئات بوجه خاص ومرحلة العمومى سيدات كما أوضحت الدراسات فى مجال تنمية القوة العضلية أهمية تنمية القوة العضلية من خلال الاهتمام بتنمية قوة عضلات الذراعين والرجلين مما يكون له الأثر على التقدّم فى مستوى السباحين حيث كانت نتائج جميع الأبحاث ذات دلالة إحصائية لصالح أثر استخدام تمرينات القوة العضلية لكل من الذراعين والرجلين فى تقدّم المستوى الرقّمى للسباحين.

- الدراسة الأولى:

درس محمود نبيه السيد ناصف ١٩٧٦ "العلاقة بين القوة العضلية للذراعين والسرعة فى سباحة الزحف على البطن" وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين القوة العضلية للذراعين والسرعة فى سباحة الزحف على البطن وقد أختيرت العينة من طلاب النصف الثانى والثالث والرابع بكلّية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وأختار الباحث الطلاب الذين حصلوا على ٦٥٪ من درجات الإختبار العملى وقد بلغ عدد هؤلاء الطلبة ١٠٠ طالب وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبى.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

كلما زادت القوة النسبية للذراعين قل الزمن المسجل فى سباحة ٢٥ م زحف على البطن.

- كلما زادت قوة الذراعين قل الزمن المسجل فى سباحة ٢٥ م زحف على البطن.

- السرعة تتأثر بقوة الذراعين.

- الدراسة الثانية:

درس محمود محمد حسن عبد الله ١٩٧٥ "مقارنة بين أثر ضربات الرجلين والذراعين فى سباحة الزحف والصدر لسباحة (١٠٠م) لسباحى الدرجة الأولى" وأستهدفت الدراسة التعرف على أثر كلا من ضربات الذراعين وضربات الرجلين على الأداء الرقوى فى سباق (١٠٠م) لسباحة الزحف والصدر كذلك المقارنة بين سباحة الزحف والصدر فى أهمية تأثير ضربات الرجلين وضربات الذراعين على مستوى الأداء الرقوى. وقد أختيرت العينة من سباحى الدرجة الأولى من منطقة القاهرة بحمام وزارة التربية والتعليم بالجزيرة وبلغ عدد أفراد العينة ٤٢ سباحا فى سباحة الزحف و ٣٤ سباحا فى سباحة الصدر قد أستخدم الباحث المنهج التجريبي.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

- أن ضربات الذراعين لها تأثير أقوى من ضربات الرجلين فى سباحة الزحف كما ان ضربات الرجلين لها تأثير أقوى من الضربات الذراعين فى سباحة الصدر.

- الدراسة الثالثة:

درس محمد مجدى حسن أحمد منصور ١٩٨٠ "مقارنة بين أثر قوة كل من الذراعين والرجلين على السرعة فى الطرق المختلفة للسباحة" وأستهدفت الدراسة التعرف على مقدار القوة الناتجة من السباحة ككل (الذراعين والرجلين) فى طرق السباحة الأربعة وخلال السباحة المقيدة كذلك التعرف على السرعة الكلية والسرعة بالذراعين - بالرجلين كل على حده فى طرق السباحة الأربعة من خلال السباحة الطليقة كذلك التعرف على كل من قوة الذراعين والرجلين بالنسبة للسرعة فى طرق السباحة الأربعة. وقد أختيرت العينة بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وبلغ حجم العينة ٥٧ سباحا موزعين على طرق السباحة الأربعة وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفى.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

وجود ارتباط غير دال إحصائياً بين القوة الناتجة من الذراعين (خلال السباحة المقيدة) والسرعة الكلية في السباحة الطليقة بالطرق الأربعة كما يوجد ارتباط غير دال إحصائياً بين القوة الناتجة من الرجلين خلال السباحة المقيدة والسرعة الكلية في السباحة الطليقة بطريقة الزحف، انفراسه، الظهور.

- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين القوة الناتجة من الرجلين خلال السباحة المقيدة والسرعة الكلية في السباحة بطريقة الصدر.

- الدراسة الرابعة:

درس محمد مصدق محمود محمد الحنّو ١٩٨٠ "علاقة قوة الذراعين والرجلين بالسرعة لسباحي الصدر" وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين القوة النسبية للذراعين من الإنقباض المتحرك والسرعة القصوى في سباحة الصدر وكذلك للرجلين للتعرف على العلاقة بين القوة النسبية للذراعين من الإنقباض العضلي الثابت والسرعة القصوى في سباحة الصدر وكذلك للرجلين. وقد أختيرت العينة من سباحي الصدر بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة حيث يتم إختبارهم بالطريقة انعمدية وعددهم ٤٠ سباح من الصفوف الأربعة وأستخدم الباحث المنيج الوصفي.

ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

- وجود ارتباط بين القوة النسبية للذراعين من الإنقباض العضلي المتحرك والزمن المسجل للسرعة في سباحة الصدر وعدم وجود ارتباط بالنسبة للرجلين.

- ووجود ارتباط دال بين القوة النسبية للذراعين عن الإنقباض العضلي الثابت والزمن المسجل للسرعة القصوى في سباحة الصدر وكذلك بالنسبة للرجلين.

- الدراسة الخامسة:

درست إيمان زكى إبراهيم أحمد ١٩٨٦ "أثر تنمية بعض أنواع القوة لعضلات الذراعين على قوة الشد في سباحة الزحف على البطن" وأستهدفت الدراسة التعرف

على أثر تنمية أنواع القوة المختلفة لعضلات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن وأثر تنمية هذه القوة على قوة الشد فى سباحة الزحف على البطن . وقد أختيرت العينة من طلبة الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية بصورة عمدية وبلغ حجم العينة ٤٥ طالبا قسمت لثلاث مجموعات كل مجموعة ١٥ طالبا، وقد خضعت المجموعات الثلاثة إلى ٣ برامج تدريبية حيث خضعت المجموعة الأولى لبرنامج تدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال برنامج تدريب خاص بشدة قدرها من ٥٠٪ - ٦٠٪ وخضعت المجموعة الثانية لبرنامج تدريب لتنمية تحمل القوة من خلال برنامج خاص بشدة قدرها ٤٠٪ - ٥٠٪ والمجموعة الثالثة خضعت برنامج خاص بالكلية، وقد استغرقت مدة تطبيق البرنامج شهرين.

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

وجود فروق دالة إحصائية بين كل من البرنامج الخاص بتنمية القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة كل منهم على حدة وبين البرنامج الخاص بالكلية لصالح الأول والثانى .

- الدراسة السادسة:

درست سيير مصطفى محمد البسيونى ١٩٨٤ تأثير برنامجين مقترحين لتنمية القوة العضلية على السرعة فى سباحة الزحف . واستهدفت الدراسة تطبيق برنامجين لتنمية القوة العضلية ومعرفة تأثير ذلك على صفة السرعة كأحدى الصفات البدنية فى سباحة الزحف على البطن . وقد أختيرت العينة بصورة عشوائية وعددها ٩٠ طالبا من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وتم تقسيمهن عشوائيا إلى ثلاث مجموعات متساوية كلا منها ٣٠ طالبا، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث أشتمل برنامج المجموعة التجريبية الأولى على برنامج مائى لتنمية القوة العضلية بينما برنامج المجموعة الثانية يقوم بالتدريب على جهاز التقوية المركب خارج الماء والمجموعة الثالثة تقوم بالتدريب على برنامج خاص وأستغرق تطبيق البرنامج ٧ أسابيع .

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها التجربة:

أثر التدريب باستخدام البرنامجين على القوة العضلية وسرعة ٢٠ م سباحة زحف على البطن.

المجموعة الخامسة:

أشتملت الدراسات السابقة على ثلاثة (٣) دراسات تستهدف دراسة أثر تنمية القدرة العضلية وكذلك توضيح العلاقة بين القدرة العضلية والسرعة فى السباحة أختصت دراستان منهم للناشئين دراسة للعمومى رجال مما يوضح النقص فى الدراسات الخاصة بالناشئات وكذلك العمومى سيدات وطلبة الكليات من البنين والبنات.

كما أوضحت الدراسات فى مجال تنمية القدرة العضلية للسباحين أهمية تنمية عنصر القدرة العضلية للسباحين مما يكون له الأثر على التقدم فى مستوى السباحين حيث كانت نتائج جميع الأبحاث ذات دلالة أحصائية لصالح أثر استخدام تمارين القدرة العضلية فى التقدم بالمستوى الرقى للسباحين.

- الدراسة الأولى:

درس عادل فوزى جمال ١٩٨٤ "دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القدرة وتأثيرها على السرعة لسباحى ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠ م زحف على البطن" وأستهدفت الدراسة التعرف على أثر دائرة تمارين مقترحة لتنمية سرعة سباحة مسافات ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠ م زحف على البطن. وقد أختيرت عينة البحث عن سباحى أندية القاهرة بالطريقة العشوائية وبلغ عدد افراد العينة المذكورة ٣٠ سباحا تتراوح السن ما بين ١٨ - ٢٠ سنة. وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ويعتمد البرنامج فى هذا البحث أساسا على دائرة تدريب مقترحة لتنمية القوة الشاملة ومشكلة من ٨ تمارين لتنمية عضلات الرجلين والبطن وعضلات الظهر والذراعين والكتفين وذلك عن طريق إستخدام تدريبات الأتقال. ويؤدى السباح التمارين بشدة ٥٠٪ من أقصى شدة

له باستخدام التدريب الدائري (الحمل المستمر) واستغرق مدة تطبيق البرنامج ٦٦ يوماً.

ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

ان التدريب الدائري بدون راحة أثبت ان له تأثير ايجابي فى قياس ٢٠٠ م سباحة زحف على البطن كما أنه لا توجد هناك دلالة إحصائية لمسافة ٤٠٠ م ، ٨٠٠ م زحف.

- الدراسة الثانية:

درس محمد مجدى حسن أحمد ١٩٨٤ "إختبارات القدرة العضلية فى التعرف على سباحة السرعة" وأستهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين القدرة والسرعة فى طريقتى الزحف والصدر عن طريق أستخدام إختبارات القدرة العضلية. وقد أختيرت العينة بالطريقة العمدية من سباحى نادى الجزيرة الرياضى الناشئين (١٥ - ١٧) سنة بشرط إيجادتهم إيجادتهم طريقتى الزحف والصدر وبلغ حجم العينة ١٦ سباحا واستخدم الباحث المنهج التجريبي.

وكان من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة:

- توجد علاقة دالة بين السرعة وكل من الدفع بالذراعين ودفع الكرة الطبية بينما لا توجد علاقة بين السرعة والوثب العمودى بالنسبة لسباحة الزحف.
- توجد علاقة دالة بين السرعة وكل من الوثب العمودى والدفع بالذراعين ودفع الكرة الطبية بالنسبة لسباحة الصدر.

- الدراسة الثالثة:

درس حاتم حسنى محمد يوسف ١٩٩٢ "تأثير برنامج تدريب بالانتقال فى فترة إعداد المنتخب المصرى للناشئين فى السباحة" وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تحسن القوة المميزة بالسرعة وكذلك على تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذلك تأثير البرنامج على المستوى الرقمى. وقد أختيرت العينة من سباحى المنتخب المصرى للناشئين وبلغت (٣٢) سباحا قسمت إلى

مجموعتين كل مجموعة (١٦) سباحا، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أستغرق تطبيق البرنامج ٣ شهور .

ومن أهم النتائج التى أسفرت عنها الدراسة:

يؤدى البرنامج المقترح إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة لسباحى ضرق السباحة الأربعة للمجموعة التجريبية كما يؤدى إلى تحسين بعض الوظائف الفسيولوجية كما يؤدى إلى تحسين المستوى الرقوى لسباحة ١٠٠ م زحف للمجموعة التجريبية .

١/١/٢ التعليق على الدراسات

من خلال التحليل السابق للدراسات السابقة يتضح وجود قصور فى الدراسات التى أهتمت بدراسة تنمية التحمل العضلى بوجه عام وللناشئين بوجه خاص والتى من خلالها يمكن الوقوف على مدى أهمية هذا العنصر كأحد العناصر الهامة لرياضة السباحة كما يتضح وجود اهتمام كبيرة بالدراسات التى تستهدف التعرف على أثر تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على السباحين من طلبة كليات البنين والبنات وقد يرجع ذلك إلى عمل الكثير من الباحثين كأعضاء هيئة تدريس من داخل كليات التربية الرياضية كما يرجع السبب أيضا إلى عدم توافر الأعداد الكافية من الناشئين داخل الأندية ومراكز الشباب لإستخدامهم كعينة أبحاث .

وينصح الباحث بالاهتمام بالأبحاث الخاصة بالناشئين والناشئات حيث أنهم يمثلون القاعدة العريضة للرياضة بوجه عام والسباحة بوجه خاص فهم أبطال المستقبل وإذا لم تتوافر الأبحاث والدراسات الخاصة بهم فلن نتمكن من الارتقاء بمستواهم .