

## الفصل الخامس

### • الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

## الاستنتاجات:

حقق برنامج التدريب المركب الذى تم تطبيقه على سباحى دولة فلسطين من سن ١٤-١٦ سنة على ما

يلى :

أولا : تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمتمثلة فى :

- القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة للذراعين من خلال اختبار دفع كرة طبية بأقصى سرعة
- القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادة للرجلين من خلال اختبار الوثب الطويل .
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

ثانيا : تحسن المتغيرات المهارية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة وهى زمن سباحة ٢٥م حرة بأقصى سرعة .

ثالثا : تحسن المستوى الرقوى للسباحين عينة البحث فى زمن سباحة ٥٠م حرة بأصى سرعة.

## التوصيات:

فى ضوء النتائج التى أسفر عنها البحث يوصى الباحث بما يلى:-

- يوصى الباحث باستخدام اسلوب التدريب المركب كأسلوب تدريبي حديث فى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين المستوى الرقوى لسباحى المسافات القصيرة.
- عند استخدام برنامج التدريب المركب من الضرورى التركيز فى مرحلة الاعداد العام على تدريبات الأثقال .
- اجراء المزيد من الدراسات مستخدمة التدريب المركب فى مجال السباحة والرياضات الاخرى التى تعتمد نتائجها على توافر القوة المميزة بالسرعة .



Alexandria University  
Faculty Of Physical Educaton For Girls  
Graduate Studies



**"The effect of the use of complex training program  
to improve speed power and swimmers short distances level Records in Palestinent"**

Presented by

**Mahmoud Adnan Khalil shamaa**  
Researcher in Department of Training and Movement Science,  
Faculty Of Physical Education For Girls

**Submitted in Partial Fulfillment Of The Requirements  
For Master's degree in physical education**

Supervisor

**Prof.,  
Ali Fahmy Elbik**  
Emeritus swimming Professor, Department of water sports  
faculty of Physical education for men  
Alexandria Unvers

**Assistant Prof.,  
Nadia Radwan Attia**  
Assistant Professor, Department of sports training and Movement Science  
faculty of Physical education for Girls  
Alexandr

**Assistant prof. ,  
Asaad Yousef Al Majdalawi**  
Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sports  
Al-Aqsa University  
Gaza - Palestine

**2013 / 1434**

## Summary

**Researcher / Mahmoud Adnan Khalil shamaa**

**"The effect of the use of complex training program to improve speed power and swimmers short distances level Records in Palestine"**

### **Introduction and research problem:**

Swimming occupies as one of the water sports a great importance among all the other sports that appeared significant amount of progress in recent years in terms of break records year after year. (3:27)

**Essam Abdel-Hamid (2000)** refers that every observer of the evolution of athletic levels in the world and ponder those renderings realize that athletic training has great significance in the development, formulation and development of human capabilities with its various dimensions in order to blow up the maximum capacity of capabilities and the inside of the human energies in the direction of this desired goal. (14:35)

**Brad McGregor (2006)** refers that the complex training is one of the ways of modern training in the field of sports and studies that examined its physical and physiological effects on young and adult players; their results differ and to differing methods examined in the field of sports. (360:63)

**Ebben (2002)** confirms that the current studies indicate that the complex exercise is one of the best used exercises because it combines the benefits of resistance training and plyometric training. (46:74)

**Donald Chu (1998)** complex training is one of the main types of training by athletes, and training complex plyometric training which uses weightlifting and plyometric training within the same session. (42:70)

From which has been constructed on its explanation in the scientific References and previous studies we confirmed that the importance of fast power in short distances swimming.

Through the researcher's work as a lecturer in the Department of Physical Education and Sports at the University College of Applied

Science and professional in Gaza in Palestine, and as a member in the Palestinian Union for swimming and water sports.

During his follow-up to local clubs Championships in Gaza, which supervised by the Palestinian Federation of swimming was a decrease records that recorded for swimmers in Gaza, especially in the short distances swimming compared with the level swimmers in Arab Championships, prompting researcher to search and try upgrading timetable in light of the development of physical capacities of the 50m freestyle swimmers in Gaza.

So it has been determined problem of the study about the low level of swimmer Records in Gaza clubs stage 14-16 years, which invited him for the researcher to develop a training program using style complex training, which is considered one training methods of modern swimming and that the results of the successful dealt with numerous studies earlier in area to improve the physical and performativity level the study sample.

#### **Research objectives:**

This research aims to develop a training program using proposed complex training and determine the effect of this program: -

- The effect of the proposed training program with complex training on the fast force for swimmers stage 14 - 16 years Gaza clubs study sample.
- The effect of the proposed training program with complex training at the Record level for fast swimmers in Gaza clubs study sample.
- The relationship between improved fast force and Record level for fast swimmers.

#### **Hypotheses:**

- There are significant differences between the pre and Post measurement for the experimental group in the fast power Record level for the Post measurement.
- There are significant differences between the Pre and Post measurement for the control group in the speed power level and Record level for the Post measurement.

- There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the speed power and Record level in the Post measurement for the experimental group.

### **Study procedures**

This chapter deals the curriculum, and the study population and its sample including how to choose, and the procedures, and then deals with a detailed how to build tools of the study and application, followed by the steps of the study, then statistical methods, the following of these procedures.

### **Study Methodology:**

The researcher used the experimental design with measurement using pre – post for two unequal experimental and control.

### **The study population:**

The study population consisted of all young-players in Palestine swimming team in the governorates of Gaza aged between (14-16) years and there number (32) player.

### **The study sample:**

Research included 32 swimmers from namaa Sporting Clubswimmers that registered with Palestinian Swimming Federation, in Gaza in Palestine, were selected with Intentional way, the survey held on 12 swimmer divided to 6 swimmers distinct and 6 swimmers not-distinct.

The fundamental study was held on 20 swimmers were divided randomly into two groups, one experimental includes 10 swimmers and the other control includes 10 swimmers and table (1),(2) shows the homogeneity and valence of the sample of fundamental study.

### **Surveys**

The researcher conducted two exploratory studies before proceeding with the original experiment on a sample of Palestinian club young-players that registered in the Palestinian Swimming Federation in the

governorates of Gaza for the sports season (2011-2012) has been reached (12) arising from 1-12/3 / 2012.

### **Pre measurements:**

The Pre measurement was conducted to study variables; speed force and Record level in swimming. Over the two days of 13/03/2012 until 14/3/2012, to fundamental study sample in namaa club.

### **Fundamental study:**

#### **The training program applying:**

The researcher applying the proposed training program to improve the speed Power and level Record in swimming., After developed preliminary, which is determined in 12 weeks, by three training sessions in the week, a Saturday, Monday and Wednesday, beginning from the date of 15/3/2012 till 6/15/2012

### **Post measurements:**

Post measurement was conducted to skill and physical variables over two days from the date of 16/6/2012 until 17/6/2012. to fundamental study sample in namaa club in North Gaza.

### **Statistical treatments:**

To validate the hypothesis, the researcher used the following statistical methods:

- Means.
- Mediator.
- Standard deviation.
- Sprains coefficient.
- Pearson correlation coefficient to ensure consistency.
- The square root to ensure honesty.

## **Conclusions and recommendations:**

### **Conclusions:**

The complex training program, which has been applied to the Palestine swimmers from the age of 14-16 years, achieved the following:

- i. Improved physical variables for speed force of:**
  - Speed force for Extensor muscles of the arms by push medical ball test at full speed.
  - Speed force for Extensor muscles of legs by the long jump test.
  - Speed force for Extensor muscles of the abdominal.
- ii.** Improved skill variables for speed force as soon as a time of 25 m freestyle at full speed.
- iii.** Improved swimmers research sample Record level in a time of 50 m freestyle at full speed.

### **Recommendations:**

In light of the results the researcher recommends the following:

- Use complex training program in Growth and development the speed power for short distance swimmers.
- Researcher recommends using complex training style as a modern training method in improving swimmers short distance Record level.
- When using complex training program is necessary to focus Pipeline on weightlifting exercises.
- Furthermore studies using complex training in the field of swimming and other sports that the results depend on the availability of speed power.

## Abstract

**Researcher / Mahmoud Adnan Khalil shamaa**

**"The effect of the use of complex training program to improve speedpower and swimmers short distanceslevel Records in Palestine"**

The research aims to identify the effect of use complextraining program on improvingswimmerslevelRecordin stage 14 - 16 years in Palestine, and the researcher used the experimental method because of its relevance to the nature of this study, researcherusedexperimental method bypre and post measurement for experimental group and the control group, The volume of the sample (20) players from study population as follows: (10) experimental group and (10) control group from (32) players from the study population, were selected sample exploratory They (12) Young Player of the outside research sample core of players clubs of the Federation Palestinian swimming and water sports in Gaza, after rationing physical and skill testsand level Recordbeready for applying on the fundamental sample, and fundamental study was held in 3/15/2012 till 15/6/2012 on young swimmers innamaasportsclub, as noted This expertsopinion, have resulted in findings about the availability of a set of tests for speed force measuring and performance skills for short distances swimmers in 50 m freestyle, the young swimmers. systematizedcomplextraining program who applied to swimmers led to the development of speed power and improve the distances swimmers level Record short in Palestine.This researcher recommends using the complextraining program in the development short distances swimmers speed power also recommend using the complextrainingas a modern training method in improving short distancesswimmersRecord level, as well as the use of modern and sophisticated tools in the training process.



١١-	جمال إسماعيل محمد ، منير مصطفى عابدين .	تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على دقة التصويب في كرة القدم" ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٠) ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان،القاهرة ، ٢٠٠٤م.
١٢	حسن ابراهيم ابو المجد	تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل ،رسالة ماجستير ،جامعة الزقازيق٢٠٠٨ م .
١٣-	حسام الــــــدين محمــــــود ، احمد عبد المعطى	تأثير استخدام بعض وسائل التدريبات المقاومة داخل الماء على مستوى الاداء الفنى فى سباحة الصدر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية٢٠٠٤ .
١٤-	خليل محروس فنديل	تأثير القدرة العضلية على سرعة التعلم الحركي في الجمباز، مجموعة رسائل دكتوراة في التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق، ص (٨٦٢) ، ١٩٩٠م.
١٥-	خيرية السكري، محمد بريقع	التدريب البليومتري ، ج٢، منشأة دار المعارف، الاسكندرية٢٠٠٩ .
١٦-	دنيا احمد متولى	تأثير برنامج باستخدام الزعانف الاحادية على المرونة والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقوى لسباحة المنافسة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق٢٠٠٣ .
١٧-	راندا شوقى حمزة	تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى أداء مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لدى ناشئات هوكى الميدان" ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٥) ، العدد الثالث،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦م.
١٨-	رباب فاروق ومرفت محمد	تأثير تدريبات الوثب بالأثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حضان القفز، العدد الأول، المجلد الثامن، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
١٩-	رفاعي مصطفى حسين	دراسة مقارنة تأثير أسلوب استخدام الأثقال وأسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبى كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع عشر، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.



الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.	عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب	٣١-
تدريب الانتقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،مركز الكتاب للنشر . القاهرة ١٩٩٦ .	_____	٣٢-
تأثير برنامج باستخدام تدريبات البليومترى المبنى على التدريبي الديناميكي للدفع بالرجلين على سرعة سباحة الصدر ، نظريات وتطبيقات، العدد السادس والاربعون ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٣ .	عزت احمد الهوارى	٣٣-
تأثير التدريب المركب على حجم البطين الايسر وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لسباحة الزحف على البطن . ٢٠٠٥	عزة خليل	٣٤-
تأثير استخدام بعض الاساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ٢٠٠٠	عصام عبد الحميد	٣٥-
تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، دار المعارف، الاسكندرية ١٩٨٠ .	عصام حلمى	٣٦-
تأثير برنامج باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى التصويب من القفز للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م	عمرو حسين تمام	٣٧-
اثر تنمية القوة العضلية على فاعلية الأداء في الجمباز، مجموعة بحوث منشورة في التربية الرياضية، جامعة البصرة، ص (٢٨٤) ، ١٩٩٠م.	مجدة خضر أحمد	٣٨-
استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقوى ، جامعة الاسكندرية ٢٠٠٢	محمد حسن	٣٩-
علم التدريب الرياضى، ط١٣، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤ م .	محمد حسن علاوى	٤٠-
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .	محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح	٤١-
سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٢ .	محمد حسن علاوى	٤٢-
اختبارات الاداء الحركى ، ط٢ ، القاهرة ١٩٨٩ .	_____	٤٣-
علم التدريب الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف، القاهرة ١٩٩٢ .	_____	٤٤-

٤٥-	محمد صبحى حسنين	التحليل العاملى للقوة العضلية ، فى مجلد بحوث المؤتمر العلمى الرابع للدراسات وبحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ١٩٨٣ .
٤٦-	محمد صبحى حسنين	القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثانى، ط٣، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٦
٤٧-	محمد صبحى حسنين	القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٤ .
٤٨-	محمد عبد الرحيم إسماعيل	تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٤٩-	محمد فكرى سيد أحمد	تأثير إستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على بعض مكونات التركيب الجسمى والأداء الحركى المنفرد لناشئى كرة اليد ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢٥) ، العدد الثالث،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
٥٠-	محمد محمد عبد العال محمود، وأخرون.	تأثير استخدام تدريبات الأثقال والبليومتري والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الانجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل، مجلة نظريات وتطبيقات، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين، العدد التاسع والثلاثون، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م .
٥١-	مجد عزيز ونوس	تأثير استخدام بعض الوسائل المعينة داخل الماء على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة سباحة ٥٠ م حرة ٢٠١١ .
٥٢-	مجدى محمود شكرى	تطبيقات حديثة فى السباحة (تخطيط - تعليم - تدريب - انقاذ ) ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
٥٣-	محمود نبيل السيد نصيف	مقارنة بين طريقتين من طرق تشكيل برامج التدريب لتنمية تحمل القوة فى السباحة ، فى مجلد بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، جزء ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالقاهرة ١٩٨٤ .
٥٤-	مسعد علي محمود	المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، المنصورة ، ١٩٩٧م .
٥٥-	مفتى ابراهيم حماد	التدريب الرياضى الحديث(تخطيط ،وتطبيق،وقيادة )، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .

٥٦- نادر إسماعيل سعيد حلاوة	تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب البليومترى والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقوى للاعبى ٨٠٠ م جرى " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
٥٧- هانى معوض عبد الجواد	تأثير استخدام تدريبات البليومترى على تطوير القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقوى للصدر ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ .

ثانياً: المراجع الاجنبية

58-	Adams, K.,	The effect of six weeks of squat, plyometric and squat plyometric training on power production. Journal of applied sport science research, Vol 6 (1): 36 – 410, 1992.
59-	Adams, tm	an investigation of selected plyometric training exercise on muscular leg strength and power , in track and field, quarterly review , 1984.
60-	Alfano, N & Fernandes, T.	Training principles for jumpers implication for special strength development, New studies in athletics, 2001.
61-	ASCA	Dryland training home study course 1989.
62-	Bauman	anterior cruciate ligament injury rehabilitation in athletics .sports medicine .1990.
63 -	Brad McGregor	:the application of complex training for the development of explosive power(2006).
64-	Baur T	Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, Journal of applied sport science research, 1990.
65 -	brown & boleach	Effect of plyometric training on vertical jump in ,performance in high school basketball players ,the journal of sp / ts medicine and physical fitness 1986, , no . 1 , 26 ,vol
66-	Costello , f	using weight training and plyometric to increase explosive power for football , natl strength condi , 1984.
67 -	Consilman j.e	Competitive swimming ,8 <sup>th</sup> ,ed, prentice – Hall Inc ., new jersey 1978.
68 -	Coluin .c., 51- Dick ,f.w	sports training principles , lepus books , London ,1980.
69 -	Donald chu	explosive power & strength "complex training for kinetics, London (1996).  maximum results, human

70 -	Donald chu	explosively fit strength training builds powerful bodies . human kinetic . USA(2007).
71 -	Danny O'Dell	jumping into plyometric 100 exercises for power & strength , human kinetics , London 1998.
72-	Dintima	human kinetics champion 'Illinois ' 1996
73-	Dukes. Beneliyoh	<b>Weight training walbliometri and effectiveness of athletic performance to develop muscle power for athletes(1992)</b>
74 -	Ebben , watts , Jensen , black	emg and kinetic analysis of complex training exercises variables(2000) .
75 -	Fahy t . d	super fitness for sports ' conditioning, and needham heights ' ma : allyn & bacon ' 2000
76 -	George ' d	crash traning to state championship, track coach ' formerly track technique, Noo '147 ' spring ' 1999.
77-	Gambetta, V	Maximal power training, Track Coach, No. 146, 1998.
78-	Jeremiah Libby	Weight training walbliometri and effectiveness of athletic performance to develop muscle power for athletes(2006).
79-	Jensen&Ebben(2005)	The Elkinetekih effects of composite training periods of hospitalization impact on the performance of vertical jump
80-	Heiderscheit	effects of iso kinetics tranning on the shoulder internal rotators ' the gournal of orthopedic sport physical therapy' 1996 .
81 -	Holcomb, W. R., Lander, J. E., Rutland. R. M & Wilson G. D	The effectiveness of modified plyometric program an power and the vertical jump. Journal of strength and conditioning research 10 (2) May, 1996

82 -	Karp, J.,	An in – depth look at running economy, track coach, no 182, PP 5801 – 5806, 2008.
83 -	Komi p . v	measurement of the force – velocity relationship in human muscle under concentric and eccentric contraction – medicine and sports science, biomechanics, Illinois, 1991.
84-	Mackelvie, R.J., Kham, Kin and Mukay, H.A	Is there a Critical Period for Bone Response and Muscular Strength to Weight Bearing Exercise in Children and Adults, a systematic review, the British Journal of sports Medicine, 36, 250-257. 2002
85 -	Moran, Megilan	dynamic of strength training sport and fitness, series brown publisher, U.S.A, 1990.
86 -	Maglischo, E, W	Swimming faster, Mayfield publishing Company, California 1993.
87 -	Maglischo, E, W	Swimming faster, Mayfield publishing Company, California 1982.
88-	Nelson & Terbizen	Weight training, walblomtri and effectiveness of athletic performance to develop muscle power for athlete (2006)
89 -	Rommich, J.F	Effect of Training Programme on Body Composition and Muscular Strength for Weightlifters, 'siedny', 1996
90-	Rad Cliffe and Rad Cliffe (1999)	The impact of the training compound Party Lower the muscle power of the volleyball player
91 -	Seabourne, t	the power of plyometrics, American fitness, 18, 2000
92 -	Wilmore, Costel, j . h . and	physiology of sports and exercises, human kinetics, 1996
93 -	William Ebben	: complex training . a brief review. journal sports science and medicine (2002)

94 - [-www.pponline.co.uk/encyc/complex-training](http://www.pponline.co.uk/encyc/complex-training)

## مستخلص البحث

عن رسالة الماجستير المقدمة من / محمود عدنان خليل شمعة

علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

عنوان الرسالة: " تأثير استخدام برنامج التدريب المركب على تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين "

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام التدريب المركب فى تحسين القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة للمرحلة السنية ١٤-١٦ سنة بدولة فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي الذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعبا موزعين كالتالى : (١٠) للمجموعة التجريبية و(١٠) للمجموعة الضابطة من اصل (٣٢) لاعبا من مجتمع الدراسة، وتم اختيار العينة الاستطلاعية وهم (١٢) لاعب ناشىء من خارج عينة البحث الاساسية من لاعبي الاندية التابعين للاتحاد الفلسطينى للسباحة والرياضات المائية فى مدينة غزة، وبعد تقنين الاختبارات البدنية والمهارية والمستوى الرقعى أصبحت جاهزة للتطبيق على العينة الاساسية ، واجريت الدراسة الاساسية فى تاريخ ٢٠١٢/٣/١٥م وحتى ٢٠١٢/٦/١٥م على السباحين الناشئين فى نادى نماء الرياضى ، كما اشار الى ذلك استطلاع راي الخبراء ، وقد أسفرت النتائج عن توافر مجموعة من الاختبارات الخاصة بقياس القوة المميزة بالسرعة والاداء المهارى لسباحى المسافات القصيرة سباحة ٥٠ م حرة ، على السباحين الناشئين .وان برنامج التدريب المركب المقنن الذى طبق على السباحين أدى الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين المستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة بدولة فلسطين . لهذا يوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب المركب فى تنمية القوة المميزة بالسرعة لسباحى المسافات القصيرة كما يوصى باستخدام التدريب المركب كأسلوب تدريبي حديث فى تحسين المستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة ، وكذلك استخدام الادوات الحديثة والمتطورة فى العملية التدريبية .