



كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم

ملخص البحث باللغة العربية
**تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي معدلات التحسن في القوة العضلية
والمستويات الرقمية لسباحي المسافات القصيرة
في مرحلة ما قبل البلوغ**

*أ.د/عبد العزيز أحمد النمر
**أ.د/ناريمان محمد علي الخطيب
***د/عاطف رشاد خليل

تخوفت الثقافة السائدة في أغلب فترات القرن العشرين باستثناء العقدين الأخيرين منه من استخدام الأثقال لتدريب القوة للأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ ، وقد نشأ هذا التخوف عن سببين جوهريين :

أولهما : نشر عدة تقارير طبية ورياضية زعمت أنه لا فائدة من تدريب القوة للأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ لعدم توافر مستويات عالية من هرمون الذكورة (التستوستيرون Testosterone) ، كما زعمت أنه يجب عدم تدريب الأطفال في هذه المرحلة بالأثقال بسبب مخاطر إصابة غضاريف النمو والعظام ، بالإضافة إلى مخاطر إعاقة النمو ، والتأثير على أنوثة البنات .

وثانيهما : هو الخلط الناتج عن سوء الفهم بين التدريب بالأثقال ورياضة رفع الأثقال .

*أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
**أستاذ التمرينات والجمباز - كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة حلوان
***مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

وقد ظل هذا التخوف سائداً حتى بداية الثمانينات من القرن المنصرم حيث حظي تدريب الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ باستخدام الأثقال باهتمام بالغ من قبل العلماء والباحثين والأطباء والمدربين الذين استفادوا من الطفرة العلمية الهائلة في مجالات الطب والتشخيص والتدريب والقياس وغيرها ، وتم إجراء العديد من الأبحاث التي تناولت تأثير وفوائد ومخاطر التدريب بالأثقال على الأطفال من الجنسين في هذه المرحلة السنية ، وأكدت نتائج هذه الأبحاث وغيرها أنه يمكن تنمية القوة للأولاد والبنات في مرحلة ما قبل البلوغ باستخدام التدريب بالأثقال وذلك بخلاف الاعتقاد الشائع بأن الأطفال خاصة في مرحلة ما قبل البلوغ لا يمكنهم اكتساب زيادة في القوة لعدم توافر مستويات عالية من هرمون التستوستيرون

Testosterone ، كما أكدت حدوث زيادة في القوة للأطفال الذين استخدموا تدريب المقاومة مقارنة بأقرانهم من الأطفال الذين لم يخضعوا لبرامج تدريب المقاومة ، كما أكدت أن التدريب بالأثقال ليس له تأثيراً سلبياً على النمو، وأن برامج تدريب القوة المصممة جيداً تؤدي إلى تطوير الأداء الفني وتحسين التوافق الحركي المهاري وتحسين التوافق بين المجموعات العضلية العاملة .

وتحليل الاحتياجات Needs analysis لرياضة السباحة وبصفة خاصة السباقات القصيرة يشير إلى أنها رياضة تتطلب القدرة العضلية للجزء العلوي من الجسم ، ففكرة عضلات الصدر وعضلات أعلي الظهر وعضلات الكتفين والعضلات المادة والعضلات الثانية للذراعين كلها ذات تأثير معنوي على أداء السباح لأنها توفر أغلب القوة الدافعة ، ويؤدي برنامج تدريب القوة المصمم جيداً إلى تحسين أداء السباح وتحسين مستواه الرقمي بالإضافة إلى أنه يلعب دوراً مؤثراً في الوقاية من الإصابة ، وبصفة خاصة إصابة الكتف والتي تعرف باسم إصابة كتف السباح Swimmer shoulder .

يهدف هذا البحث إلى :

1. تصميم برنامج تدريبي بالأثقال لسباحي المسافات القصيرة في مرحلة ما قبل البلوغ
 2. التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في القوة العضلية .
 3. التعرف على تأثير البرنامج على معدلات التحسن في المستويات الرقمية .
- وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي . كما اشتملت عينة البحث على 25 ناشئاً وناشئة اختيروا عمداً من ناشئ السباحة بنادي الزمالك الرياضي تراوحت أعمارهم بين (9-12) سنة ، ولم يسبق لهم التدريب بالأثقال ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (15 لاعب ولاعبة وافقوا اختياريًا على تنفيذ برنامج التدريب بالأثقال) وضابطة (10 لاعبين) .

وقد أظهرت نتائج هذا البحث أن هناك تأثير إيجابي لتدريب المقاومة باستخدام الأثقال لتنمية القوة العضلية لأطفال مرحلة ما قبل البلوغ .

كما تراوحت نسب التحسن ما بين 26.37% الى 58.75% بين القياس القبلي والبعدي

للعيينة قيد البحث في متغيرات القوة العضلية . كذلك تراوحت معدلات التحسن في

المستويات الرقمية للسباحات المختلفة ما بين 9.98% الى 35.95% بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية