



تأثير تمرينات باستخدام وسائل تدريبية في الماء على بعض القدرات البدنية وزمن انجاز سباحة 200 متر حرة للناشئين

خلود عبد الوهاب احمد

Kholod ahmed@yahoo.com

ملخص البحث

إن الرياضة أصبحت محور اهتمام أي مجتمع متقدم في العالم لأنها تقوم على إنشاء وبناء جيل ذي إمكانات فكرية وبدنية. لذلك تركز الدول النامية كل جهودها لأعداد أفرادها بدنياً ومهارياً وخطياً باستخدام أحدث وسائل وطرائق التدريب.

ولذا تكمن أهمية البحث في استخدام نمط جديد في التدريب الرياضي ألا وهو تدريبات المقاومة بالماء التي تعد من الأساليب الحديثة لتحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وتحقيق الانجاز 200م سباحة حرة للخروج بنتائج ايجابية. أما أهداف البحث فهي إعداد منهج تدريبي بمقاومات في الماء والتعرف على مدى تأثير المنهج في بعض القدرات البدنية ومستوى أنجاز 200م سباحة حرة لدى السباحين الناشئين. أما فرضيات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات البدنية ومستوى انجاز 200م سباحة حرة لمجموعة البحث. وشمل مجتمع البحث على سباحو المنتخب الوطني فئة ناشئين بعمر (13-14) سنة. وقد أجريت التجربة الرئيسة بتاريخ (2015/8/12) ولغاية (2015/10/4) وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى : ظهور تطور في بعض القدرات البدنية لدى السباحين الناشئين . وكذلك ظهر تطور في مستوى أنجاز 200م سباحة حرة لدى السباحين الناشئين بعد تطبيق منهج تدريبي بمقاومات في الماء.

الكلمات المفتاحية: علم التدريب، سباحة

Impact approach by opponents of water on some of the physical abilities and the completion of 200-meter pool

The sport became the focus of any advanced society in the world because it is based on creating and building a generation of intellectual and physical potential. Therefore, developing countries devote all their efforts to the numbers of their members physically and Mharria and Khttiya using the latest tools and training methods.

So is the importance of research in the use of new style in sports training, namely resistance training with water, one of the modern methods for improving the physical and performance skills and achieve the feat 200m freestyle to come out with positive results. As research objectives level are preparing a training curriculum by opponents in the water and get to know the impact of the curriculum in some physical abilities and level of achievement of 200 m



freestyle swimmers Nahian.oma the research hypotheses there are significant differences between tribal and dimensional tests in some physical abilities and level of achievement of 200 m freestyle differences to the research group. This included research community on the national team swimmers junior age category (13-14 years). The main experiment was conducted on (08.12.2015) and up (04.10.2015) were used for the experimental method suits the nature of the research and after the use of statistical treatments reached researcher to: Back in the evolution of some of the physical abilities of young swimmers. As well as the back of the evolution of the level of achievement in the 200-meter freestyle at the junior swimmers after the application of a training curriculum by opponents in the water.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

أصبحت الرياضة محور اهتمام أي مجتمع متقدم في العالم لأنها تقوم على تنشئة أجيال وبناء جيل ذات إمكانيات فكرية وبدنية. لذلك تركز الدول النامية كل جهودها لأعداد أفرادها بدنياً ومهارياً وخطياً باستخدام أحدث وسائل وطرائق التدريب.

وقد صبت الدول اهتمامها بالرياضات التي تدخل في مجال المنافسات العالمية والمحافل الدولية ومن هذه الرياضات السباحة، إذ يتحرك فيها السباح خلال الماء عن طريق توليد قوى محركية بواسطة عمل كل من عضلات الذراعين والرجلين، ومن جهة أخرى يقوم الماء بإنتاج قوى أخرى مقاومة تعمل ضد القوى المحركة لتقدم السباح، الأمر الذي جعل الأداء الفني لطرق السباحة المختلفة يتميز عن باقي الرياضات الأخرى، ويعود ذلك أن الماء أكثر مقاومة من الهواء مما يتطلب جهداً بدنياً كبيراً لغرض التغلب على عدة مقاومات تحيط بالفرد أثناء الأداء.

أن رياضة السباحة كغيرها من الفعاليات تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً من أجل رفع كفاءة وقدرة السباح من حيث القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وقوة التحمل للذراعين والرجلين) والمهارية (انجاز 200 م سباحة حرة).

تعد تدريبات المقاومة بالماء أحد الأساليب التدريبية التي تهدف إلى تطوير مستوى اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والابتعاد عن النمطية باستعمال الأثقال (الحديد) والتي لا ينصح باستخدامها مع الناشئين .

وتكمن أهمية البحث في تدريبات المقاومة بالماء التي تعد من الأساليب الحديثة لتحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وتحقيق الانجاز 200م سباحة حرة للخروج بنتائج ايجابية .

تعد مشكلة البحث أن السباحة الحرة واحدة من الفعاليات التي تعتمد أداءً فنياً معقداً يتطلب مستوى جيداً من القدرات البدنية الخاصة لكي يظهر هذا الأداء الفني بالمظهر الجيد.

لاحظت الباحثة هناك ضعف في القدرات البدنية لدى عينة البحث بالإضافة إلى الأساليب التدريبية التقليدية التي يستخدمونها العينة وضعف في انجاز 200 متر سباحة حرة .

هذا ما أثار اهتمام الباحثة في البحث والتقصي عن أسلوب تدريبي جديد غايتها الاستفادة من تطبيق هذا المنهج في تطوير القدرات البدنية التي يفترق إليها اغلب السباحين الناشئين.



ونظرا لأهمية تطوير القدرات البدنية لدى السباح في تطوير الانجاز 200م سباحة حرة. عمدت الباحثة بوضع منهج تدريبي باستخدام وسائل تدريبية بالمقاومات في الماء في بادرة منها للخروج بنتائج ايجابية في تطوير الأداء البدني والمهاري لدى السباحين الناشئين (جيل المستقبل).

2-1 أهداف البحث :-

- إعداد تمرينات باستخدام وسائل تدريبية في الماء لفعالية 200م سباحة حرة للناشئين .
1. التعرف على مدى تأثير تمرينات باستخدام وسائل تدريبية في الماء في بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل قوة) لدى السباحين الناشئين في 200م سباحة حرة .
 2. التعرف على مدى تأثير تمرينات باستخدام وسائل تدريبية في الماء في مستوى أنجاز 200م سباحة حرة للناشئين.

3-1 فرضيات البحث :-

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل قوة) لمجموعة البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى انجاز 200م سباحة حرة لمجموعة البحث .

4-1 مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري / سباحو المنتخب الوطني فئة ناشئين بعمر (13-14) سنة.
- 2-4-1 المجال أزماني / من تاريخ (2015/8/12) إلى (2015/10/4)
- 3-4-1 المجال المكاني / مسبح الشعب الأولمبي المغلق.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث. وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة . (5 : 268) وهو "اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية". (4: 359)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على (30) سباح منتخب وطني سحبت منه العينة التي اشتملت على (8) سباح من المنتخب الوطني فئة ناشئين بعمر (13-14) سنة وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة (العمدية) والتي " يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" . (3 : 116) .



3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات: 2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب (Lap Top) عدد 1.
- مايوه ذو جيوب ثقلة عدد (8) .
- حاسبة يدوية نوع (casoy).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- ميزان لقياس الوزن عدد (1)
- بورك أبيض .
- شريط لاصق .
- شريط قياس بالسنتيمتر عدد (1).
- صافرة عدد (2).

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- استمارة استبيان..
- الملاحظة والتجريب.
- بطارية الاختبار.
- استمارة تفرغ البيانات للاختبارات القبلية والبعديّة.
- فريق العمل المساعد

2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث :-

تم اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث من قدرات بدنية .

- القفز العمودي من الثبات:- (9: 84)

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين .

الأدوات المستخدمة:- لوحة من الخشب (سبورة) عرضها نصف متر وطولها متر ونصف , ترسم عليها خطوط المسافة بين كل خط وآخر 2 سم , حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 360 سم , قطع طباشير , قطعه من القماش لمسح علامات التأشير .

الإجراءات:- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط إذ تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر أن يؤدي الاختبار , يرسم على الأرض خط متعامد على الأرض بطول 30 سم .

مواصفات الأداء:- يمسك المختبر قطعة من الطباشير لا تقل عن 2 سم ثم يقف مواجهاً للوحة بصورة امامية ويمد الذراعين عالياً أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير , الوقوف على الامشاط . يقف المختبر مواجهاً للوحة بالجانب إذ تكون القدمان على خط 30 سم .

يعمد المختبر إلى مرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

يقوم المختبر بمد الركبتين والذراعين بالقدمين معاً للوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن , إذ يعمد إلى وضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .

التسجيل:- درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى , ويؤدي كل مختبر ثلاث محاولات تأخذ أفضل محاولة له .



- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (1) كغم من وضع الجلوس على الكرسي:- (7):

(136)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (1 كغم) ، شريط قياس علامة دالة لتحديد المسافة وصف الأداء: يعتمد المختبر من وضع الوقوف إلى حمل الكرة أمام الصدر ثم دفع الكرة بالذراعين لأبعد مسافة وبأقصى سرعة وقوة ممكنة ولمرة واحدة.

- اختبار ثني الركبتين ومدهما في (20) ثانية:- (8: 344)

الغاية من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة:- استمارة تسجيل + ساعة توقيت .

مواصفات الأداء :- من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً خلال 20 ثا.

التسجيل :- يسجل عدد التكرارات للمختبر خلال 20 ثا.

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين : (11: 176)

أسم الاختبار :- اختبار الاستناد الأمامي من وضع الانبطاح (10) ثا.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت , صافرة , استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء :- يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً , على أن يستمر في تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوان .

التسجيل :- درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيح خلال مدة (10) ثوان .

- التعلق المثني لحد التعب: (9 : 106)

أسم الاختبار :- التعلق المثني على العقلة.

الغرض من الاختبار:- قياس مطاولة القوة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة:- جهاز عقلة ، ساعة توقيت.

مواصفات الأداء :- يتخذ اللاعب وضع التعلق المثني بالمساعدة بحيث يصبح الرأس فوق العارضة ويبدأ التوقيت الى ان يلمس اسفل الفك عارضة العقلة أو يسقط تحت مستوى العارضة.

التسجيل :- يسجل وقت التعلق لاقرب (0.1) ثانية .

اختبار الدبني لحد التعب : (10 : 238)

أسم الاختبار :- القفز نصف قرفصاء.

الغرض من الاختبار:- قياس التحمل العضلي لعضلات الساقين .

الأدوات المستخدمة :- مسطبة ، كرسي ، سجادة قابلة للطي والفرد .

إجراءات الاختبار :- يقوم احد المساعدين بضبط ارتفاع المقعد بحيث يكون موازيا لارتفاع عظم الرضفة (الركبة) الأسفل للمختبر ، ثم يستدير المختبر بعيدا عن الكرسي ، بحيث يكون الظهر مواجه للكرسي مع تشبيك يديه خلف رأسه ، يضع إحدى القدمين للأمام قليلا ، مع فرد الساقين ويحافظ على وضع الأقدام ، ويقوم المختبر بالجلوس قرفصاء في مستوى منخفض ثم يقفز بالقدمين للأعلى ، ويتم تكرار التمرين لأكبر عدد من المرات قدر المستطاع.

التسجيل :- يتم احتساب نقطة لكل محاولة صحيحة .

اختبار سباحة (200) متر حرة. (6 : 78)

أسم الاختبار : اختبار انجاز (200) متر سباحة حرة .



الغرض من الاختبار:- قياس المطاولة (تحمل الأداء) بالسباحة .
الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت, حوض سباحة.
مواصفات الأداء :- يقف المختبر على منصة البداية وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق السباح سباحة حرة بأقصى سرعته سباحة حرة حتى نهاية الحوض.
التسجيل:- يحسب الزمن الذي استغرقه السباح لاجتياز 200 متر سباحة حرة.

5-2 الاختبارات القبلية:-

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في الساعة (10 صباحاً) من يوم الأربعاء 2015/8/12 و عمدت الباحثة إلى تثبيت كافة المتعلقات بالاختبارات من (الوقت والمكان والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد) لتوفيرها عند إجراء الاختبارات البعدية.

6-2 المنهج التدريبي :-

- بدأ المنهاج يوم (2015/8/12) المصادف يوم الأربعاء في الساعة العاشرة صباحاً وكانت آخر وحدة تدريبية يوم (2015/10/4) المصادف يوم الأحد في الساعة العاشرة صباحاً. واستغرقت مدة المنهاج (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وللأيام (الأحد – الثلاثاء - الخميس) وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (24) وحدة تدريبية.
- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة حسب تطوير القدرات البدنية المطلوبة , إذ تراوحت الشدة من (60% – 100%)
- تم عرض المنهج التدريبي على مجموعة من المختصين في التدريب الرياضي والسباحة* () , وبعد الأخذ بالملاحظات التي أوردها السادة المختصون تم وضع المنهج بصيغتها النهائية .
- تم تنفيذ المنهج في مسبح الشعب .
- تم البدء بشدة (60%) في الوحدة التدريبية الأولى و(75%) في الوحدة الثانية والثالثة , من النبض القصوي لمعدل ضربات القلب.
- الشدة (70%) في الوحدة التدريبية الرابعة و(80%) الخامسة والسادسة , من النبض القصوي لمعدل ضربات القلب.
- الشدة (75%) في الوحدة التدريبية السابعة (85%) والثامنة والتاسعة , من النبض القصوي لمعدل ضربات القلب.
- الشدة (80%) في الوحدة التدريبية العاشرة و(90%) الحادية عشر والثانية عشر , من النبض القصوي لمعدل ضربات القلب وهكذا .
- استخدمت الباحثة أسلوب التموج في الشد التدريبي (60% - 75%) - (70% - 80%) - (75%) - (85%) حتى تصل الى (100%) في الوحدة التدريبية السابعة عشر والثامنة عشر.
- نسبة العمل إلى الراحة تراوحت بين (1 : 1) و (2 : 1) و (3 : 1) بين التكرارات
- تراوح عدد التكرارات من (3 – 6) تكرارا , وكان عدد المجاميع محصورا بين (2 - 5) مجاميع.
- تم التدرج بزيادة الشدة وحسب نوع التمارين المعطاة .
- تم حساب النبض بالطريقة المباشرة بالضغط على الشريان السباتي بإصبعي السبابة والوسطى لمدة (6) ثانية , ويتم ضرب الناتج × (10).



- تم إيجاد النسبة المئوية للشدة من خلال حساب معدل ضربات القلب عند أداء الحمل بالشدة القصوى , وحسب المعادلة الآتية : (21: 43)

معدل ضربات القلب القصوي × الشدة المطلوبة

معدل ضربات القلب المطلوب =
عند شدة معينة

100

- زمن أداء تدريبات المقاومة (30) دقيقة , من القسم الرئيس التدريبي بينما استغرق الوحدة التدريبيية بشكل متكامل (90) دقيقة .

استغرق
للوحدة

7-2 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ (2015/10/4) يوم الاحد وبالتسلسل نفسه للاختبارات القبلية ، إذ التزمت الباحثة في تنفيذها باتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبلية وكذلك حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف والمتطلبات من المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد والأسلوب التطبيقي للاختبارات .

8-2 الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية بواسطة نظام SPSS الحقيبة الإحصائية :-
الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، و (t- test) للعينات المتناظرة

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات بعض القدرات البدنية وانجاز 200م سباحة حرة .

جدول (1) يبين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في بعض القدرات البدنية وانجاز 200 م سباحة حرة تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

القدرة	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
القوة الانفجارية	القفز العمودي من الثبات	سم	2.057	0.392	2.360	0.662	3.967	1.895	معنوي
	رمي كرة طبية 1 كغم	سم	3.465	1.321	4.543	1.454	7.178		معنوي
القوة المميزة	ثني الركبتين ومدهما 20ثا	مرة	21.42	1.90	23.57	1.61	8.216		معنوي



معنوي	7.07	0.78	11.42	0.81	10	مرة	استناد أمامي 10 ثا	بالسرعة
معنوي	4.51	8.6	69.3	7.6	51	ثانية	التعلق المثني لحد التعب	تحمل قوة
معنوي	4.21	15.6	108.5	13.3	77.8	مرة	القفز نصف قرفصاء	
معنوي	5.04	0.5	2.8	0.7	4.4	ثانية	انجاز 200 م حرة	سباحة

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات بعض القدرات البدنية وانجاز 200م سباحة حرة .

يتضح لنا من الجدول (1) نتائج مجموعة البحث التي استخدمت المقاومات (المائية) قد حققت نتائج معنوية في اختبارات القدرات البدنية كافة يعود سبب ظهور الفروق المعنوية إلى طبيعة البرنامج التدريبي المتبع والى التخطيط الجيد والانضباط في التدريب , مما أدى إلى بناء وتنمية القدرات البدنية للسباحين , فضلا عن استخدام تمرينات القفز داخل الماء ومقاومته لها إذ كان لهذه التدرجات تأثير فعال في تطوير الحالة التدريبية , كما أن التباين في الشدد التدريبية قد أثر في توليد التكيفات الخاصة في المجموعات العضلية العاملة. ومن خلال النتائج التي دلت دلالة واضحة على أن القدرات البدنية لعينة البحث قد تطورت بشكل واضح للمجاميع العضلية العاملة في الاختبارات البعدية , وأن التدرجات التي استخدمت في الماء ضمن البرنامج التدريبي

الذي أعدته الباحثة قد أعطى تأثيرا واضحا في هذا التطور جراء مقاومة الماء التي تعرض لها أفراد عينة البحث والتي ترتب عليها اتخاذ الوضع الفني الصحيح والمناسب في زوايا وأجزاء الجسم العاملة , بما يسمح من تنفيذ الحركة وفقا لمساراتها الصحيحة والذي أعطى التكيف العضلي المناسب جراء تعرضهم لهذه المقاومة نجد أن عينة البحث التي تدرجت عن طريق (التدريب المائي) قد حققت نتائج معنوية حسب البرنامج المعد من قبل الباحثة والذي ساهم في تطور جميع القدرات البدنية , إذ أشارت (خيرية إبراهيم وآخرون) " بأنه من الممكن أن تظهر فوائد عديدة عند تطبيق تدريبات داخل الماء وتحديدًا للحركات التي تتميز بالأداء السريع بعد أداء تكرار مناسب من التدريب وبزيادة الشدة التدريبية التدريجية من أجل إعطاء أثر تدريبي لهؤلاء الرياضيين . (2: 52)

وقد ظهر هذا التأثير واضحا في تطور هذه القدرات لأفراد عينة البحث من خلال استخدام تدريبات القفز والوثب ذات ردود الأفعال السريعة في المحيط المائي والتي تعتقد الباحثة أنها ساهمت في التأثير المباشر في هذه القدرات , "وأن التعرف على ردود الأفعال السريعة والحركية في الجسم أثناء أداء جهد بدني من المؤشرات الايجابية لتقويم الكفاءة البدنية والحركية ضمن متطلبات الشروط الميكانيكية". (12: 63)

أن مجموعة التدريبات التي طبقت في الوسط المائي والتي اتفقت مع طبيعة الأداء الحركي للقدرات المهارية , قد حققت واجبات حركية عن طريق تشغيل المجموعات العضلية المهمة والأساسية والعاملة في أداء مهارات الرجلين والذراعين لرياضة السباحة وبشكل مطلق , إذ إن هذه التمارين اشتملت على استخدام حركات الرجلين بالقفز داخل الماء والعمل ضد مقاومة الماء وزيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة وزيادة وتحسين مطاطية المجموعات العضلية وبالتالي تطوير القوة , فضلا عن مراعاة الأسلوب العلمي في أداء هذه التمارين من خلال مراعاة التدرج بشكل يتلاءم وقدرات أفراد عينة البحث واستخدام



الشدة المناسبة وزيادتها وفقا لما يظهر من تكيف وتطور في مستوى الأداء الفني إذ ظهر أن البرنامج المقترح باستخدام المقاومات المائية لم يقتصر على تنمية العضلات العاملة في المفاصل المشاركة بالحركة , وإنما كان تأثيره واضحا في التنمية الشاملة المتوازنة لهذه العضلات والتي ظهرت من خلال الفروق المعنوية لنتائج الاختبارات.

وتتفق الباحثة مع ما أكده (بولتون وكودوين) (1:68) و(روي وليرفين). (13:33) " أن المقاومة الاحتكاكية للماء الناتجة عن أداء التدريبات المختلفة يساعد في تقوية العضلات بشكل تدريجي عند تطبيق برنامج تدريبي مائي. "

4- الخاتمة :

على وفق النتائج المعروضة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-
1- ظهر تطور في بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل قوة) لدى السباحين الناشئين بعد تطبيق منهج تدريبي بمقاومات في الماء .

2- ظهر تطور في مستوى أنجاز 200م سباحة حرة لدى السباحين الناشئين بعد تطبيق منهج تدريبي بمقاومات في الماء
و توصي الباحثة بما يأتي :-

- 1- ضرورة استخدام التدريب بالمقاومات المائية في تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- 2- ضرورة التأكيد على التنمية المتزنة الشاملة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.

المصادر

- 1- بولتون وكودوين : المدخل إلى تمرينات حوض السباحة ، ترجمة وديع ياسين ، مازن عبد الرحمن ، دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1981.
- 2- خيرية إبراهيم وآخرون : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية ، المؤتمر العلمي الدولي ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2001.
- 3- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988) .
- 4- سامي محمد ملحم. مناهج البحث في التربية و علم النفس. ط1.(عمان:دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2000) .
- 5- سعيد التل وآخرون ؛ مناهج البحث العلمي وتصميم البحث والتحليل الإحصائي؛(عمان ، دار المسيرة ؛ 2007) .



- 6- طيف إبراهيم طبانة ؛ دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحو مدرسة البطل الاولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة بأعمار (8-10) سنوات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، (2009).
- 7- عثمان محمد؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت : دار العلم للنشر والتوزيع ، 1990.
- 8- قيس ناجي و بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 .
- 9- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، مدينة نصر : دار الفكر العربي ، 1994 .
- 10- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 : (جامعة حلوان ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- 11- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 2 ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987) .
- 12- Jess jarver , middle distanees , contemporary theory .technique and training , fourth fdition , U S A , 1997 , p : 63 .
- 13- steven roy , m . o . sport medicine preuntion evaluation management , and rehabilitation Richard , Irvin , A . T . C . E . D . O , (1983), p: 33

(*) يتألف فريق العمل المساعد من:

- م. د. عذراء عدنان ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد.
- طيف ابراهيم ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد.
- ايمان عبد الحسين ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد .

(**) الأساتذة الخبراء المختصين بالتدريب والسباحة :

- أ . د . قصي عبد اللطيف السامرائي : كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
- أ . م . د . مقداد السيد جعفر : كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
- م . د . د . وفاء صباح محمد : كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد .