

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	

تأثير تدريبات خاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50 م ناشئين

مقدم من قبل
خلود عبد الوهاب أحمد
الإيميل

Alrawan98@yahoo.com

الملخص :

تعد فعالية السباحة من أكثر الفعاليات إثارة ومن ضمنها فعالية سباحة الفراشة فهي من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة بدنية وسرعة وتحمل حيث تعتبر كل مرحلة من مراحل التدريب الرياضي لهذه الفعالية لها هدف لا بد من تحقيقه وذلك للاستمرار في الاتجاه للأهداف النهائية للتدريب ومن أهم ما يميز مرحلة تدريب الناشئين في رياضة السباحة هو الاهتمام بالإعداد البدني الخاص بكل مهارة , ومن خلال ملاحظة الباحثة كونها مدربة اللعبة واطلاعا على عدد من الوحدات التدريبية , لاحظت ضعف في القدرات البدنية لسباحين وافتقار المنهج التدريبية الفعال الهادف إلى تطوير الجانب البدني وفق متطلبات هذه الفعالية. لذا ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى :

إعداد تمارين خاصة وفق استخدام الأجهزة لتطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50 م معرفة تأثير التمارين الخاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات لدى سباحي الفراشة 50 م . ويتكون مجمع البحث من (15) لاعبة يمثلون نادي الكاظمية للموسم 2018-2019 وتم إجراء اختبار قبلي لأفراد عينة الدراسة تلاها تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثة وهو التدريب باستخدام بعض الأجهزة لرفع القدرات البدنية الفعالة لسباحة الفراشة ثم أجريت الاختبارات البعدية حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة- القدرات البدنية- لسباحي الفراشة 50 م ناشئين


**Effect of using the training curriculum according to the devices in
developing the physical abilities of butterfly swimmers 50 m
Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls
Kholoud Abdel Wahab Ahmed**

Email

Alrawan98@yahoo.com

Abstract

The effectiveness of swimming is one of the most exciting events, including the butterfly swimming event. It is one of the activities that require physical strength, speed and tolerance. Each stage of the sports training for this activity has to be achieved in order to continue towards the final goals of training. Training the youth in swimming sport is the attention to the physical

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

preparation of each skill, and by observing the researcher being a trainer and the game to a number of training units, I noticed weakness in the physical abilities of researchers and the lack of effective training curriculum aimed at .developing the physical aspect and The requirements for this effectiveness :Therefore, the researcher decided to carry out this study which aims to Preparation of a training curriculum using some devices to develop the physical .abilities of butterfly swimmers

Knowing the impact of this training curriculum in developing the physical .abilities of butterfly swimmers

The research complex consists of (15) players representing Al-Kadhimiya Club for the season 2018-2019. A pre-test was conducted for the members of the study sample followed by the application of the syllabus prepared by the researcher which is training using some devices to increase the physical abilities of the butterfly swim. For the nature of the research and after processing the data statistically,

Keywords: special training - physical abilities - butterfly swimmers 50m junior

1- التعريف بالبحث : 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعد استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة من الاتجاهات الحديثة والمتطورة في الألعاب والرياضات الحديثة لها من دور فعال في التأثير على العضلات الرئيسية والثانوية في تلك الألعاب , فهي تعد حجر الأساس في البناء العضلي الخاص بنوع النشاط وخصوصاً السباحة كونها تحتاج إلى بناء عضلي ومواصفات بدنية وحركية خاصة وفق ما تتطلبه اللعبة .

لذا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة باستخدام الأجهزة في اكتساب وتطوير القدرات البدنية لفعالية سباحة الفراشة 50 م وذلك لأن الجانب البدني من المتطلبات الأساسية لهذه الفعالية . حيث تكمن مشكلة البحث ومن خلال دراسة واقع تدريب هذه اللعبة من قبل الباحثة أن النتائج في سباحة الناشئين قد شهدت ضعف واضح , لأن التدريبات المستخدمة في مناهج التدريب غير وافية للارتقاء باللاعبين إلى مستوى الإنجاز , ومن خلال إعداد تمارين خاصة مقترحة باستخدام الأجهزة لرفع القدرات البدنية لمهارة السباحة الفراشة 50 م تكون الباحثة قد ساهمت بالمحاولة بوضع الحلول من خلال إعداد التمارين الخاصة بفعالية الفراشة 50 م .


1-2 أهداف البحث :

- 1- إعداد التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة لتطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة في تطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة .
- 1-3 فروض البحث :

1- للأجهزة تأثير إيجابي في تطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50م.

1-4 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبي نادي الكاظمية للسباحة بأعمار (15-17) سنة .

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

- 2- المجال الزمني : من 2018/9/23 لغاية 2018/11/22 .
3- المجال المكاني : نادي الكاظمية (قاعة اللياقة البدنية والمسبح) .

2-منهج البحث والإجراءات الميدانية :

1-2 منهج البحث :

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه (2 : 35) .

ويمثل الأقرب و الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية (5: 217) , إذ تم استخدام تصميم المجاميع المتكافئة .

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من سباحي نادي الكاظمية في بغداد للعام 2018 إذ بلغ مجتمع البحث (15) لاعب أما عينة البحث فقد بلغ (12) بعد استبعاد (3 سباحين) .

وقد تم اختيار العينة بصورة عمدية وتم توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتجربة في النادي حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وهي مجموعة الأجهزة والبالغ عددها (6 سباحين) .

والمجموعة الثانية هي المجموعة الضابطة وعددها (6 سباحين) حيث تدربت هذه المجموعة وفق المنهج التقليدي الموجود لدى النادي .

وقد أخذت الباحثة بنظر الاعتبار عنصر التجانس بين أفراد العينة من حيث الفئة العمرية الواحد . باعتبارهم من الناشئين وقد تم استبعاد 3 سباحين ممن شاركوا في التجربة الاستطلاعية للبحث , وقد قامت الباحثة بقياس التكافؤ لأفراد العينة في سباحة الفراشة 50 م وكما مبين في الجدولين الآتيين .

الجدول (1)

يوضح تكافؤ العينة في سباحة الفراشة 50 م

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة T محتسبة	درجة Tجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	نتيجة الاختبار
المجموعة التجريبية	3,25	1,48	0,71	2,06	14	0,05	الفرق عشوائي
المجموعة الضابطة	3,77	1,56					

يبين الجدول (1) قيمة T المحتسبة والتي سجلت 0,71 , عند مقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة 2,06 تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 والتي يظهر قيمة T الجدولية (2,06) أكبر من قيمة T المحتسبة (0,71) في الاختبار مما يدل على تكافؤها .

الجدول (2)

تكافؤ العينة في القدرات البدنية

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	T المحتسبة	Tجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة الاختبار



					ع	س	ع	س	
عشوائي الفرق	0,05	14	2,06	0,56	4,27	21	48	22,85	القوة المميزة بالسرعة
عشوائي الفرق	0,05	14	2,06	1,112	0,48	5,41	0,96	5,0	المرونة
عشوائي الفرق	0,05	14	2,06	0,59	4,33	21	4,367	22,24	قوة التحمل

وحدة القياس هي : الزمن / عدد (5)

يبين جدول (2) أن قيمة T المحتسبة للقدرات البدنية للعينة سجلت على التوالي (0,56) (1,112) (0,59) وهذه الأرقام جميعها أقل من الدرجة الجدولية والتي قيمتها (2,06) تحت درجة حرية 14 ومستوى دلالة 0,05 وهذا يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة معنوي في القدرات البدنية لعينة البحث .

2-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبارات البدنية الموضوعية .
- الملاحظة .

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- أجهزة الأثقال (الحديد) الخاصة بتطوير القدرات البدنية الممتازة .
- جهاز الملنج متعدد الأغراض .
- الثقل ذو العمود الصغير الدمبلص .
- كرات طبية بوزن 3,5 كغم عدد (2) وبوزن 2,5 عدد (2) .
- مصطبة بارتفاع (40 سم) .
- ساعة إيقاف عدد (2) .
- قاعة داخلية للياقة البدنية (قاعة اللياقة البدنية والأثقال) .
- حاسبة يدوية وحاسبة إلكترونية (كومبيوتر) .

2-3-3 تحديد القدرات البدنية المختارة لتدريب سباحة الفراشة 50 م .

- القوة المميزة بالسرعة .
- المرونة .
- قوة التحمل .

2-4 توصيف الاختبارات :

الاختبار الأول

ثني ومد الذراع الحاملة للأثقال (30 ثا) .



الهدف من الاختبار : تحمل السرعة للذراعين الحاملة للأثقال .
الأدوات : أثقال , ساعة توقيت .

مواصفات الأداء : من وضع الاستعداد مد الذراعين الحاملة للأثقال وثنيها بعدة تكرارات .
طريقة التسجيل : عدد التكرارات المد والثني للذراعين لمدة (30 ثا)
الاختبار الثاني :

اختبار التعلق على العقلة لحد التعب

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة العضلية للذراعين .

الأدوات : جهاز عقلة / ساعة توقيت .

مواصفات الاختبار : يتخذ اللاعب وضع التعلق ثني المرفقين بحيث يصبح الرأس فوق العارضة ويبدأ التوقيت .

التسجيل : يسجل وقت التعلق (0,01) ثا .

الاختبار الثالث

اختبار مرونة الكتف (6 : 60)

اسم الاختبار : اختبار رفع الكتفين

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الكتف

الأدوات المستخدمة : قائم مقسم إلى وحدات كل منها (1 سم) يثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويقوم برفعه للأرض وامتداد المرفقين والرسغين .

التسجيل : تقاس المسافة من الأرض إلى العارضة الملامسة لسطح السفلي للسيطرة التي يمسك بها المختبر وتحسب المسافة بالسنتيمتر .

الاختبار الرابع :

اختبار انجاز مسافة 50 م سباحة الفراشة (4 : 77) .

الأدوات ساعة توقيت / حوض سباحة

مواصفات الاختبار : يقف المختبر على منصة البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعته لسباحة الفراشة حتى نهاية الحوض .

التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لقطع مسافة 50 م سباحة الفراشة .

5-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية في يوم (الخميس) بتاريخ 2018/9/20 على 3 لاعبين من خارج عينة البحث لمعرفة قدرة وصلاحيته ما يساعدها في التجربة الأساسية من أدوات وفريق عمل مساعد واختبارات وهي عملية مهمة أو حتى بها المختصون في البحث العلمي لأنها تعتبر " تجربة أو اختبار يكون مقدمة التجربة واختبار أكبر " (7 : 810) .

6-2 إجراءات البحث الميدانية تتضمن :

1-6-2 الاختبار القبلي

أجرت الباحثة الاختبار القبلي بتاريخ 2018/9/23 الأحد الساعة التاسعة والنصف صباحاً في قاعة اللياقة البدنية الخاصة بنادي الكاظمية وبمساعدة فريق العمل .

وذلك بعد تهيئة كافة المستلزمات والأدوات الخاصة بالاختبار وشرح عملية التنفيذ بالتفصيل وعدد المحاولات لكل فرد من أفراد لعينة المختبر وكيفية احتساب الدرجة والتأكد من انسيابية العمل من قبل الباحثة مع مراعاة الأحوال المكانية والزمانية وطريقة تنفيذ الاختبار .

6-2 البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد تمارين خاصة باستخدام الأجهزة لمعرفة مدى تأثيرها على تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة , والمرونة , والقوة المميزة بالسرعة , وقد طبقت هذه التمارين على ناشئين نادي



الكاظمية في فعالية السباحة الفراشة 50 م وكانت مدة البرنامج شهرين وكان عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة بواقع وحدتين تجريبيتين في الأسبوع في قاعة نادي الكاظمية للياقة البدنية .

7-2 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة نتائج الاختبارات وهي :
أولاً : الوسط الحسابي .

ثانياً : الانحراف المعياري .

ثالثاً : اختبار (T Test)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

لأجل معرفة مدى تحقيق فرضية البحث ومدى تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة للمجموعة التجريبية , قامت الباحثة ببعض النتائج وتحليلها بواسطة استخدام الوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع طبيعة البحث في الاختبار القبلي والبعدي حيث تم التوصل إلى النتائج الآتية

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في تطور القدرات البدنية لقيود البحث

جدول (3)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية في الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث في تطور القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م.

مجاميع البحث	القبلي		البعدي		T محتسبة	T جدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
التجريبية	25,03	1,48	9,37	0,74	13,89	2,06	14	0,05	معنوي
الضابطة	3,71	1,57	19,75	3,95	3,56	2,06	14	0,05	معنوي

جدول (4)

يبين نسب التطور للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	نسبة التطور %
المجموعة التجريبية	3,25	9,37	90,74%
المجموعة الضابطة	3,71	19,75	60,37%

يتضح من خلال الجدولين (3) و(4) أعلاه ان جدول (3) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لسباحة الفراشة 50 م , حيث أظهرت النتائج وجود دلالة معنوية لكلا المجموعتين حيث سجل الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للتجريبية (3,25) وانحراف معياري (1,48) أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لها (9,37) وانحراف معياري (0,74) عند استخدام قيمة T المحتسبة والبالغة 13,89 فقد كانت قيمتها أكبر من الجدولية البالغة 2,06 وكذلك الحال بالنسبة للمجموعة الضابطة والتي بلغ وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (3,71) وانحراف معياري 1,57 وقيم T المحتسبة 3,96 بأنه أيضاً أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,06) وهذا يدل على أن الفرق معنوي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م .

أما جدول رقم (4) فقد وضح نسب التطور لمجاميع البحث والتي أظهر وجود نسب تطور (90,74%) للمجموعة التجريبية ونسبة تطور (60,37%) للمجموعة الضابطة.

مناقشة النتائج :



من خلال عرض وتحليل نتائج البحث حسب الجدولين (3 و4) تم التوصل إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطور القدرات وقد حققت المجموعة التجريبية نسبة تطور أكبر (90,74%) مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي حققت نسبة تطور 60,37% وتعزو الباحثة هذا التطور إلى نوعية التمرينات التي احتواها المنهج والخاص بتطوير القدرات البدنية, إذ إن التمرينات المعدة من قبل الباحثة عديدة ومتنوعة ويصطحبها استخدام أجهزة مثل (جهاز المالتجم / السلام , الكرات المطاطية , الحبال المطاطية وهذه ساعدت في تطور القدرات البدنية لأفراد العينة . إذ انتقلت الباحثة مع رأي (أشرف محمد علي 1992) الذي أكد على ان استخدام الأجهزة والأدوات المختلفة (كالكرات الطبية) والحبال المطاطية , وأكياس الرمل) تعتبر أدوات مساعدة في عملية التدريب لتحسين القدرات البدنية ولها دور كبير في عملية رفع الإنجاز الرياضي (1 : 39) . وتؤكد (سيلفا ساهاك 2000) ان التدريبات الخاصة بالقدرات البدنية تعتمد على حركات الذراعين والجذع عند استخدام الأجهزة للكرة الطبية والأثقال لتطويرها لما لها من أثر إيجابي على رفع نسبة التطور لهذه القدرات , وعليه فإن تدريبات القوة تقع ضمن مبدأ خصوصيات التدريب التي تسهم في رفع كفاية القوة المميزة بالسرعة . (3: 95) .

4-الخاتمة

4-1 استنتج الباحث

- 1- ظهر تطور القدرات البدنية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وهذا يؤكد سلامة المنهج .
- 2- إن المنهج التدريبي المعد والتمرينات كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية العينة وهذا ظهر واضح من خلال تفوق المجموعة التجريبية .
- 3- انسجام استخدام التمرينات وفق الأجهزة بشكل منظم وعلمي بشدة وراحة وتكرارات منتظمة أدت إلى رفع نسبة التطور من القدرات بنسبة 90,74 % (القوة المميزة بالسرعة , السرعة الانتقالية والمرونة لدى السباحين) .

4-2 اوصى الباحث

- 1- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات في تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بفعالية السباحة .
- 2- على مدربي فعالية السباحة استخدام الأجهزة بما يتلاءم مع المستويات والمراحل العمرية لغرض تحقيق الإنجاز .
- 3- العمل على الإكثار من البحوث في بناء وتقنين مناهج علمية متطورة في مجال فعالية السباحة

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

المصادر العربية والأجنبية :

- 1- أشرف محمد علي : أثر استخدام بعض الوسائل المختلفة الأحجام على تطور بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة الخاصة للاعبين القدم , مجلة علوم وفنون , دراسات وبحوث , جامعة حلوان , 1992 , ص 39 .
- 2- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط1 , عمان , دار المسيرة , للنشر والتوزيع , 2000 .
- 3- سيلفا ساهاك : استخدام تمارينات البلايومتر في تطوير الضرب الساحق عند لاعبي الكرة الطائرة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية , 2000 , ص 95 .
- 4- طيف إبراهيم طبانة : دراسة مقارنة في بعض القدرات البدنية والحركية بين سباحو مدرسة البطل الأولمبي واتحاد السباحة العراقي المركزي في السباحة الحرة لأعمار (8-10) سنة , رسالة ماجستير , جامعة بغداد , 2012 .
- 5- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي للطباعة , 1999 , ص 217 .
- 6- هدى صالح محمد : تأثير استخدام التمارين المتبادلة المزدوجة في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء لبعض مهارات الشيش للاعبات المبارزة , ماجستير , جامعة بغداد .

7-Fulia ,swannel : The oxford modern English Bietionry clareedon prass .c.d. 1993 . p810 .

8-Johan m . Hoolis . F : Special physical Education ,Brown publishers , 1989 , p , 40 .

9-Sports coach , Endurance Training . http : // [www.brainuldemen](http://www.brainuldemen.com) , co , uklendorance , htm, 2007 , p2 .