



تأثير تمرينات بالحبال المطاطية في القوة الانفجارية للذراعين والساق وبعض المتغيرات الوظيفية لانجاز (50م) سباحة حرة للاعبين فئة (S10)

mohammedaws15@yahoo.com

أ. د. فاضل كامل مذکور / الباحث / اوس محمد عبد الحافظ

1437 هـ 2016 م

ملخص البحث

(فاعلية الحبال المطاط في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والساق ومتغيرات الدورة الدموية لانجاز (50م) سباحة حرة للاعبين فئة (S10))

تدريب / سباحة - معاقين

يعد السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الأرقام القياسية لأنواع الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة موضوعا هاما استحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي على إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشاكل التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي لمختلف المنافسات الرياضية، وتكمن أهمية البحث كونه احد الوسائل التي ترمي الى تطوير الانجاز لدى هذه الفئة من المعاقين في سباحة (50م) حرة والعمل على تطوير القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية كمتغيرات مؤثرة في تحقيق الانجاز من خلال تمرينات الحبال المطاط وهدفت التعرف على فاعلية تمرينات حبال المطاط في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى افراد عينة البحث وتمرينات حبال المطاط في تطوير انجاز (50) م حرة سباحة معاقين اما مشكلته فتكمن في قلة الاهتمام والاستخدام لهذه الوسيلة (الحبال المطاط) في تدريب لدى سباحينا مما ينعكس ذلك على استقرار نتائجهم ومستوياتهم البدنية والوظيفية وتم تطبيق المنهج التدريبي لمدة (شهرين ونصف) وتم استخدام المنهج التدريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة واشتملت عينة البحث على (لاعبين) يمثلون المنتخب الوطني العراقي في سباحة المعاقين فئة (S10) والذين يتمثلون في البتر الأحادي السفلي في ساق واحدة الذي تم اختيارهم بطريقة العمدية واستنتجت الدراسة : ان التمارين المتنوعة التي استخدمها الباحث على



اليابسة ادت الى تطوير القدرات البدنية والوظيفية وانجاز (50م) سباحة حرة . وأوصت الدراسة : تطبيق التمارين على اليابسة خلال الوحدات التدريبية كونها تساهم في تطوير القدرات البدنية والوظيفية للسباح وتساهم في ابعاد الملل للرياضي دون التركيز على التمارين داخل الحوض .

The effect of some rubber ropes exercises in explosive power of arms and legs and some functional variables of (50m) acheivement of free swimming for (S10) players

Abstract

The Activity of rubber robs in deve loping explosive power of the hands and leg variables of blood cycle to perform (50 m) free swimming of players of (S 10) rank .

Effort is considered to achlevo sport levels and break record for types to activities and sports performance specially swimming the importance of the study lies in being a means aiming at putting various exercise with rubber rope for developing explosive power of the hands and leg and variables of blood cycle to perform (50 m) free swimming of players of (S 10) rank , knowing the effectiveness of rubber exercises in developing some of the physical variables for the sample individuals and knowing the effectiveness of rubber ropes exercises in developing some of the sample individuals the problem of the study lies in the little attention paid to the use of these rubber ropes in exercises for the Iraqi swimmers which is reflected negatively on the stability of their achievement and their physical and functional levels , the training procedured used in the study by designing the one group for its suitability with the nature of study . The sample included athletes who represent Iraqi National Team in handicapped swimming category (10 S) who are represented in the lower limp amputation and were chosen in the international methodology , conclusions exercises used development of the physical abilities and achievement of (50 m) freestyle swimming and application of exercises on land through the training programs they contribute to the development if the physical and functional abilies of the swimmer and they take away boredom of athlete inside the swimming pool .

Key words: training/ swimming – special needs(disabled)



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد السعي لتحقيق المستويات الرياضية العليا وتحطيم الأرقام القياسية لأنواع الأنشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة موضوعا عاما استحوذ على اهتمام العاملين في المجال الرياضي ونتيجة لهذا السعي فقد اكتشفت العديد من النظريات العلمية الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتي أدت الى تفسير كثير من الظواهر وساعدت على إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي لمختلف المنافسات الرياضية .

ومن اهم الطرق التدريب الحديثة في رياضة السباحة هي استخدام وسائل تدريبية مساعدة لتطوير الانجاز لاسيما سباحة المعاقين ومن هذه الوسائل هي حبال المطاط وتعتبر هذه الوسيلة التدريبية التي تستخدم في أكثر من فعالية رياضية من الوسائل المهمة والمستخدم عالميا في رياضة السباحة لأهميتها في تطوير القدرات البدنية والوظيفية .

وتكمن أهمية البحث في العمل على تحسين وتطوير لانجاز لدا هذه الفئة من المعاقين في سباحة 50م حرة والعمل على تطوير القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية كمتغيرات مؤثرة في تحقيق الانجاز من خلال تمارينات الحبال المطاط . حيث كانت مشكلة البحث تصب من خلال متابعة الباحث وقراءاته لاحظ اهتماما عالميا باستخدام وسائل تدريبية مهمة مثل (حبال المطاط) استخداما واسعا على السباحين بشكل عام والمعاقين بشكل خاص . وبالمقابل يقل اهتمام هذه الوسيلة لدى سباحينا مما ينتج ذلك على استقرار نتائجهم ومستوياتهم البدنية والوظيفية حيث يؤدي الى اتساع الفارق في الانجاز العالمي والدولي من جهة والانجاز العراقي من جهة اخرى . كما ان الباحث لم يجد بحثا او دراسة تناولت هذا الموضوع بالالية التي استخدمها .

1-2- اهداف البحث:

1. التعرف على فاعلية تمارينات حبال المطاط في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفي لدى افراد عينة البحث .

2. التعرف على فاعلية تمارينات حبال المطاط في تطوير انجاز 50م سباحة حرة للمعاقين .



3-1- فرضا البحث :

1. لا يوجد فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في استخدام حبال المطاط لتطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية .

2. لا يوجد فروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في استخدام حبال المطاط لتطوير انجاز 50م سباحة حرة للمعاقين .

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني للشباب في سباحة المعاقين لفئة (S10).

1-4-2 المجال الزمني : المدة من 2016/3/23 ولغاية 2016/6/25 .

1-4-3 المجال المكاني : مسبح الشعب الدولي الاولمبي المغلق .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد طبيعة المنهج ، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة ، حيث يعد المنهج التجريبي من المناهج الملائمة للوصول الى أفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها (4: 95) .

2-2 عينة البحث :

لقد اختار الباحث عينة البحث بطريقة عمدية التي تكونت من لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي في سباحة المعاقين فئة (S10) والذين يتمثلون في البتر الأحادي السفلي في ساق واحدة .

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والمعدات والاجهزة المستخدمة .

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والاجنبية

2. المقابلات الشخصية (*) .

3. الملاحظة والتجريب .

4. الاختبارات والمقاييس .

5. استمارة استبانة.



6. آراء الخبراء (*).

2-4-1 المعدات والاجهزة المستخدمة .

- * حبال مطاط عدد (3) .
- * كرة طبية (3) كغم عدد (2) .
- * لوحة تأشير (سيرجنت) عدد (1) .
- * شريط قياس (2) م عدد (1) .
- * شريط قياس (30) م لقياس مسافة الاختبار عدد (1) .
- * حزام قماش طوله (10) م عدد (1) .
- * جهاز قياس لاكتيك عدد (1) .
- * جهاز اوكسميتر عدد (1) .
- * كتات لآخذ عينات الدم عدد (30) كت .
- * معقم + قطن عدد (1) .
- * كامرة تصوير (Sone) عدد (1) .

2-5-1 اجراءات البحث الميدانية :

2-5-1-1 تحديد متغيرات الدراسة

2-5-2 الاستبانة :

بعد ان اكمل الباحث وبمساعدة السيد المشرف تصميم نموذج الاستبانة (*) قام توزيعها على مجموعة من المختصين البالغ عددهم (14 مختصا) لاستطلاع آرائهم لتحديد الاختبارات البدنية و(10 من المختصين) لاستطلاع آرائهم لتحديد الاختبارات الوظيفية والتي تعتمد في البحث .

2-5-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء الاختبارات لتفاديها مستقبلا عند اجراء التجربة (7: 107) .



لذا أجرى الباحث التجربة على لاعب خارج عينة البحث كان يمثل المنتخب الوطني وتمت التجربة في يوم الاثنين الموافق 2016/3/21 وذلك لتعرف على اجراءات وصعوبات التجربة .

2-5-4 الاختبارات والقياسات البدنية والوظيفية المستخدمة في البحث .

2-5-4-1 الاختبارات البدنية .

2-5-4-2 اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) باليدين من وضع الجلوس على الكرسي (6:59) .

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الاجهزة الادوات : الكرة الطبية زنة (3كغم) ، شريط قياس ، كرسي ، وضع حزام لتثبيت الجذع بشكل محكم على الكرسي .

طريقة الاداء :

يجلس اللاعب المختبر على الكرسي ويحمل الكرة الطبية باليدين من فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي . يوضع الحزام حول الجذع المختبر ويربط مع الحافة الخلفية للكرسي لغرض منع المختبر من الحركة للامام في اثناء رمي الكرة باليدين تتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع .

التسجيل : يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له افضلها .

2-4-4-3 اختبار الوثب العمودي بقدم واحدة (المس لوحه) (7:272) .

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجل .

الادوات : مسطرة او شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير .

وصف الاداء :

1. تثبيت المسطرة او شريط القياس على الحائط وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين
2. يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدم ممسكا بيده قطعة من الطباشير طولها (بوصة واحدة) في اليد بجوار الحائط .
3. يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى مايسطيع ليضع علامة على الحائط بطباشير .



4. يقوم المختبر بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه للأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة .
5. يبدأ المختبر بالوثب العمودي للأعلى لأقصى مايستطيع ليضع علامة بطباشير في أعلى نقطة يصل إليها .

حساب درجة الاختبار :

1. يعطى المختبر ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له .
2. يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية .

2-4-4-4-2 الاختبارات الوظيفية . 2-4-4-4-1 قياس معدل ضربات القلب (HR) Heart Rate

- * اسم القياس : معدل ضربات القلب (النبض) بواسطة جهاز لقياس معدل النبض بشكل مباشر (oximeter) .
- * الهدف من القياس: قياس معدل ضربات اثناء الراحة (قبل الجهد) وكذلك (بعد الجهد) مباشرةً (وبعد الجهد بـ(5) دقيقة) أي بعد سباحة انجاز 50م حرة .
- * طريقة الاستخدام :

يتم ادخال احد اصابع اليد للاعب المختبر وبعد سماع نغمة الجهاز تظهر عدد ضربات القلب على شاشة الجهاز في اثناء فترة الراحة (قبل الجهد) و(بعد الجهد) مباشرةً و(بعد الجهد بـ(5) دقيقة) أي بعد سباحة انجاز 50م حرة .

- * طريقة التسجيل:

يتم تسجيل معدل ضربات القلب التي تظهر على شاشة الجهاز بعد استقرار القراءة قبل الجهد وبعده في استمارة التسجيل .

2-4-4-5-2 قياس تشبع الدم بالأوكسجين .

- * اسم القياس: تشبع الدم بالأوكسجين بواسطة جهاز لقياس نسبة الاوكسجين في الدم (Finger oximeter) .

- * الهدف من القياس : معرفة النسبة المئوية لتشبع الأوكسجين في الدم في أثناء الراحة (قبل الجهد) وكذلك (بعد الجهد) مباشرةً (وبعد الجهد بـ(5) دقيقة) أي بعد سباحة انجاز 50م حرة .



* **طريقة الاستخدام** : يتم إدخال احد أصابع اليد للاعب المختبر وبعد سماع نغمة الجهاز تظهر نسبة تشبع الأوكسجين في الدم على شاشة الجهاز أثناء الراحة (قبل الجهد) وكذلك (بعد الجهد) مباشرةً (وبعد الجهد بـ(5) دقيقة) أي بعد سباحة انجاز 50م حرة .

* **طريقة التسجيل**: يتم تسجيل نسبة تشبع الاوكسجين في الدم التي تظهر على شاشة الجهاز (قبل الجهد وبعده) في استمارة التسجيل .

2-4-5-5 اختبار انجاز سباحة (50م) حرة .

الغرض من الاختبار : قياس زمن قطع مسافة 50م حرة بأقصى سرعة .

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل .

وصف الأداء : يقف السباح على لوح البدء (start) مع اخذ وقفة الاستعداد الخاصة بذلك ، وعند سماع الصافرة يقفز السباح الى الماء محاولا قطع المسافة بأقصى سرعة حتى الوصول الى الحافة النهائية الخاصة بالمسافة المذكورة .

طريقة التسجيل : يتم احتساب زمن الوقت الإجمالي الخاص لمسافة (50م).

درجة المختبر : الدقيقة والثانية وأجزائها .

2-6-2 الاجراءات المستخدمة في البحث :

2-6-1 التجربة الرئيسية :

قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية والوظيفية وانجاز (50م) سباحة حرة وبمساعدة فريق العمل .

قبل بدء الاختبارات تم اخذ القياسات الوظيفية جميعها التي يجب قياسها بالراحة (قبل الجهد ثم بعدها تم اجراء جميع الاختبارات البدنية التي تخص (القوة الانفجارية) ثم بعدها إجراء اختبار الانجاز (50 م) سباحة ثم اخذ القياسات والمؤثرات الوظيفية أيضا (بعد الجهد مباشرة) وبعد الجهد بـ(5) دقيقة والتي تتضمن قياس (معدل ضربات القلب ونسبة الدم بالأوكسجين ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم) .



2-6-2 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية للمؤشرات الوظيفية التي يتم قياسها قبل الجهد (بالراحة) ثم اجراء الاختبارات البدنية ثم اجراء اختبار الانجاز (50م) سباحة ثم اخذ قياس (المؤشرات الوظيفية) (بعد الجهد مباشرة) وبعد الجهد بـ(5) دقيقة على عينة البحث في مسبح الشعب الاولمبي الدولي المصادف يوم الأربعاء 2016/3/23 قبل البدء بتنفيذ استخدام التمرينات المتنوعة بالحبال المطاط

2-6-3 التمرينات المستخدمة في البحث :

تمت المباشرة بتطبيق التمرينات في مرحلة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي بتاريخ (2016/3/26) ولغاية (2016/7/6) وكان زمن التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة تتراوح من (17-24) دقيقة ومدة المنهج (10) أسبوعا بواقع (3) وحدات خلال الأسبوع أي(30) وحدة تدريبية ولكل وحدة تدريبية (3) تمرينات متنوعة واستخدم الباحث التكرارات وفق مستويات الشدة (متوسط- شبه قصوي- قصوي) , أما الراحة المستخدمة كانت (1-2) والتي تتناسب مع الهدف المطلوب .

2-6-4 الاختبارات البعدية :

بعد ان تم اجراء تطبيق التمرينات المتنوعة وتنفيذها على عينة البحث اجري الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (السبت 2016/6/25) في تمام الساعة التاسعة صباحا

2-7 أساليب الإحصائية :

لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وكما يأتي :

2-7-1 أساليب الإحصائية الوصفي :

1. الجداول الإحصائية للإحصاءات المقترنة بافتراض التوزيع الطبيعي للبيانات الحقيقية والمحاكاة بالصيغة المقيدة والتي بموجبها تم تقدير كل من (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري) .

2-7-2 أساليب الإحصاء الاستدلالي :

من اجل اتخاذ القرار بشأن رفض او قبول الفرضيات الاحصائية الخاصة لمجموعتي عينة البحث تم استخدام الأساليب الاتية :

1. اختيار كولمجروف - سميرنوف (one - sample kolmogovov - smirnov Test) .

لفحص جودة توفيق التوزيع الطبيعي للبيانات .

2. اختبار (ت) لتساوي الوسطين لمجموعتين مستقلتين (T-test Tow indepeent Samples)



3. اختبار (ت) للأزواج المترابطة (matched paired t-test) مابين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .
4. تحليل الانحدار الخطي المتعدد (multiple linear Regression Analysis) : والذي تم بموجبه تقدير معامل الارتباط المتعدد ، معامل التحديد ، ومعامل التحديد المصحح) .
- كذلك تم اختبار جودة توفيق النموذج من خلال تحليل التباين للانحدار . واخيرا فقد تم تقدير معاملات الانحدار غير المعاييرة والمعاملات المعاييرة واختبارات المعنوية بموجب الاختبار التائي وقدير مستويات دلالاتها .

3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية :

(الجدول 1)

احصاء الاختبار : $o = m_o$

القرار	فترة الثقة 95% لمتوسط الفروق		متوسط الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	احصاء (ت)	متغيرات الفروق	ت
	الحد الاعلى	الحد الادنى						
معنوي	0,34	0,30	0,32	0,000	99	33	رمي كرة طبية	1
معنوي	5,05	0,03	5,02	0,000	99	7002	الوثب العمودي بقدم واحدة	2

يبين الجدول (1) بأن قيمة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في المتغيرات البدنية حيث كانت نتائج الفروق معنوية (رمي كرة طبية الوثب العمودي بقدم واحدة) وبلغت فترة الثقة 95% .

مناقشة نتائج المتغيرات البدنية :
تشير النتائج لمتغير (رمي كرة طبية) فرقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة التمرينات المتنوعة وطريقة الاداء الذي يوفر الاقتصاد في العمل وتصحيح الأخطاء عند اداء التمرين مما يكسب تطور في الاداء



وخصوصا في القوة الانفجارية اذ أكد (إن استخدام أهم الأسس وتحسين القوة الانفجارية لعضلات الذراع يجب ان تتماشى مع طبيعة الأداء المهاري للحركة في التمرين وتحقيق هدفه اذ يجب ان يكون الأداء بالقوة والسرعة المناسبة) (2: 25-26) .

وتشير نتائج لمتغير (الوثب العمودي بقدم واحدة) فرقا ذات دلالة معنوية ويعزو الباحث ذلك الى الأداء الحركي للعمل العضلي المتميز بأقصى قوة متفجرة وبتكرارات قليلة وشدة عالية حيث يتطلب هذه القدرة تمارين مناسبة لتعمل على تطويرها (بأن تدريبات القوة الانفجارية تعني استخدام تمارين مناسبة وخاصة في الفعالية التخصصية لان هذه التمارينات سوف تعمل على تطوير كفاءة العضلات العاملة لتطوير قدرتها على الأداء) (5: 164).

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية :

الجدول (2)

القرار	فترة الثقة 95%		متوسط الفروق	مستوى الدلالة	درجة الحرية	احصاء (ت)	متغيرات الفروق	ت
	الحد الاعلى	الحد الادنى						
معنوي	-2,22	-2,50	-2,36	0,000	99	-33	معدل ضربات القلب (قبل الجهد)	1
معنوي	1,02	1,01	1,02	0,000	99	1570	تشبع الاوكسجين بالدم(قبل الجهد)	2

يبين الجدول (2) بأن قيمة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الوظيفية حيث كانت نتائج الفروق معنوية (الفرق ما بين معدل ضربات القلب وتشبع الأوكسجين بالدم) وبلغت فترة الثقة 95% .

(مناقشة نتائج المتغيرات الوظيفية)

تشير النتائج لمتغير (معدل ضربات القلب) فرقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى التمارين المتنوعة بالمنهج والانتظام بالتدريب أدى الى رفع مستوى القابلية لجهاز القلب وكما أكد (حيث كلما انخفض معدل النبض في



الراحة عند الرياضيين نتيجة الأداء والتدريب دل ذلك على الكفاءة القلبية ورفع مستوى الحالة الوظيفية للقلب) (1: 84) .
وتشير النتائج لمتغير (نسبة تشبع الأوكسجين بالدم) فرقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وان تحسين مستوى هذا المؤشر يؤدي الى تحسين الانجاز لذا العينة ويعزو الباحث هذه الفروق الى التمرينات المتنوعة بالحبال المطاط المستخدمة بالبرنامج التدريبي (التي تحقق التوازن في البناء العضلي والتحمل العضلي) (7: 209) .

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات المتغير الانجاز .

الجدول (3)

ت	متغيرات الفروق	احصاء (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	متوسط الفروق	فترة الثقة 95% لمتوسط الفروق	
						الحد الاعلى	الحد الادنى
1	سباحة حرة 50 م	-970	99	0,000	-2,01	2,04	-2,03

يبين الجدول (3) بان قيمة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في متغير الانجاز حيث كانت نتائج الفروق معنوية (سباحة حرة 50م) وبلغت فترة الثقة 95% .
مناقشة نتائج متغيرات الانجاز :

وتشير النتائج لمتغير (سباحة حرة 50م) فرقا ذات دلالة معنوية ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمرينات المتنوعة بالحبال المطاط على اليابسة مما ادى الى اعطاء الدافع وابعاد الملل عن تمارين التي تستخدم داخل الحوض وكيفية اختيار الشدد واستخراج التكرارات وتطبيق الراحة المناسبة الملائمة مع طبيعة وهدف التمرين ويعلل الباحث سبب معنوية الفروق هو ان استخدام الوسيلة (الحبال المطاط) في التدريب ادى الى تطوير المتغيرات البدنية والوظيفية عن طريق الاسس العلمية المستخدمة في تنظيم الحمل التدريبي يؤكد (ان التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام الشدد المقننة في التدريب واستخدام الراحة المتلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز) (3: 481) .

4- الخاتمة:

استنتج الباحثان من خلال البحث:

1. ان التمرينات المتنوعة التي استخدمها الباحث على اليابسة ادت الى تطوير القدرات البدنية والوظيفية وانجاز (50م) سباحة حرة .
2. ان تطبيق التمرينات في بداية القسم الرئيسي ساهم في حدوث تطور واضح في القدرات والحصول على انجاز سباحة حرة (50م) .



و أوصيا بمايلي:

1. تطبيق التمرينات على اليااسة خلال الوحدات التدريبية كونها تساهم في تطوير القدرات البدنية والوظيفية للسباح وتساهم في ابعاد الملل للرياضي دون التركيز على التمارين داخل الحوض .
2. التأكيد على تطبيق تمرينات متنوعة تشمل اجزاء الجسم بالكامل واستخدام قدرات اخرى بدنية ووظيفية حسب الهدف والخطة التدريبية .





المصادر العربية

- 1- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 2- خيرية ابراهيم الاسكري : استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي، ع18 ، العاب قوى ، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، 1996.
- 3- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط2، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997.
- 4- عامر ابراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1993.
- 5- علي الصالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي ، بنغازي ، منشورات جامعة قارينوس ، ط1، 1994.
- 6- قاسم حسن المندلوي (واخرون) : الاختبارات والقياسات والتقويم في التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989.
- 7- Phil page , Todd Ellen Becker , Strenght Band Training 2nd . U.S.A . 2011 .
- 8- علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية البدنية ، بغداد ، مكتب النور ، 2013 ، ص59.



التمرينات المستخدمة في البحث :

تمارين القوة الانفجارية

1. الاسفل من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل المطاط تحت قدم اللاعب ويمسك احد مقابض الحبل باليد اليمنى ثم يقوم اللاعب بتدوير الذراع اليمنى على شكل دوائر من الخلف الى الامام .
2. من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل تحت قدم اللاعب ويمسك احد مقابض الحبل باليد اليسار ثم يقوم اللاعب بتدوير الذراع اليسار على شكل دوائر من الخلف الى الامام .
3. من وضع الاستلقاء على الارض يثبت الحبل المطاط تحت جسم اللاعب ومقبض الحبل في قدمه حيث يقوم اللاعب بثني ومد الساق وتكون الساق ممدودة ومرتفعة عن الارض .
4. من وضع الاستلقاء على الارض يكون الحبل تحت ظهر اللاعب ويمسك مقابض الحبل باليدين ثم يقوم باداء تمرين (بنج بريس) .
5. من وضع الوقوف يثبت الحبل اعلى وامام اللاعب ويمسك مقابض الحبل باليدين ثم يقوم اللاعب باداء تمرين دبني مع سحب الحبل الى الاسفل عند كل مرة .
6. من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل في المقعد او في الارض ومقبض الحبل يكون في قدم اللاعب يقوم بمرجحة الساق الى الامام والخلف (تمرين كيل سيقان) .
7. من وضع الوقوف الاتكاء على مسند او حائط ويثبت الحبل تحت قدم اللاعب ويمسك مقابض الحبل باليدين ثم يقوم باداء تمرين (باي سبس) .
8. من وضع الجلوس على مقعد يثبت طرف الحبل بمسند والطرف الاخر بقدم اللاعب ثم يقوم برفع الساق الممدودة كاملا الى الاعلى ثم خفضها الى الاسفل دون ان تمس الارض .
9. من وضع الجلوس على مقعد يثبت الحبل المطاط تحت قدم اللاعب ويمسك اللاعب مقابض الحبل باليدين حيث يقوم برفع الذراعين الممدودة كاملا الى الجانب وبمستوى الكتف ثم خفضها الى الاسفل .

بسم الله الرحمن الرحيم



ت	المجموعة العضوية	الاختبار	الهدف	يصلح	لايصلح	اختبار مضاف من قبل الخبير
---	------------------	----------	-------	------	--------	---------------------------

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

الدراسات العليا

استبانة

حضرة السيد الفاضل المحترم

نظرا لمكانتكم العلمية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتأشير على الاختبار الذي ترونه مناسباً لإجراء بحثي الموسوم (فاعلية الحبال المطاط في تطوير القوة الانفجارية للذراعين والساق وامتغيرات الدورة الدموية لإنجاز (50) م سباحة حرة للاعبين فئة (S10) أو إضافة ما ترونه ملائماً من غير المذكور في الاستبانة .

1995 م

1441 هـ

مع التقدير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبيات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

التخصص :

مكان العمل :

الباحث

التاريخ : / / 201

اوس محمد عبد الحافظ



			قياس سرعة دوران الذراع	1. سرعة دوران الذراع حول السلة	عضلات الذراع والكتف	.1
			قياس قوة انفجارية	2. دفع كرة طبية (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي		
			قياس قوة انفجارية	3. رمي كرة ناعمة الى اقصى مسافة		
			قياس قوة انفجارية	4. رمي كرة تنس بالذراع القوية		
			قوة قصوى	5. قوة القبضة		
			قياس القوة المميزة بالسرعة	1. ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدة	عضلات الساق	.2
			قياس سرعة دوران الرجل	2. سرعة دوران الرجل حول السلة		
			القوة السريعة لكل رجل	3. خمس حجلات من الثبات لكل رجل		
			القوة المميزة بالسرعة	4. الحجل لاقصى مسافة في 10 ثانية لكل رجل على حدة		
			قوة انفجارية	5. الوثب العمودي بقدم واحدة (لمس اللوحة)		
			القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجل	6. القفز العمودي من الثبات برجل اليمين واليسار		



			القوة الانفجارية الافقية لعضلات الرجل	7. الوثب العريض من الثبات برجل اليمين ثم اليسار		
			تحمل قوة قصير	8. الحجل على قدم واحدة لقطع اكبر مسافة في الدقيقة		
			تحمل قوة قصير	9. اختبار حجل برجل واحدة (20) ثانية		
			القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	1. تمرين بطن عدد مرات الجلوس من وضع الرقود في 10 ثانية	3.	عضلات الجذع
			قوة عضلات البطن وعضلات القابضة لمفصل الفخذ	2. الجلوس من الرقود (20) ثانية		
			قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	3. رفع الجذع من وضع الانبطاح بالنسبة للظهر (10) ثانية		
			قوة الانفجارية للجذع	4. رفع الجذع من وضع الانبطاح على المسطبة		

ت	المؤشرات الوظيفية اللاهوائية	يصلح	لايصلح	اختبار مضاف من قبل الخبير
---	------------------------------	------	--------	---------------------------



			1. لاكتيك اسد (راحة - بعد الجهد مباشرة - بعد الجهد 5 دقيقة)
			2. معدل ضربات القلب (راحة - بعد الجهد مباشرة - بعد الجهد 5 دقيقة)
			3. عدد مرات التنفس (راحة - بعد الجهد مباشرة - بعد الجهد 5 دقيقة)
			4. قياس تشبع الاوكسجين بالدم (راحة - بعد الجهد مباشرة - بعد الجهد 5 دقيقة)





مكان العمل	اللقب العلمي والتخصص	اسم الخبير	التاريخ	ت
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أ. د استاذ/ فسلجة تدريب	رافع صالح فتحي	2015/12/25	1
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد/ تدريب معايقن ساحة وميدان	احمد محمد اسماعيل العاني	2015/12/27	2
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد/ البايوميكانيك	احمد ثامر محسن	2015/12/28	3
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مدرس دكتور/ بايوميكانيك سباحة	سامر منصور	2016/1/25	4
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	مدرس / سباحة	د. سعيد احمد سعيد	2016/1/24	5
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ مساعد/ فسلجة تدريب العاب قوى	اسراء فؤاد صالح	2016/1/11	6
جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ/ فسلجة تدريب	حسين علي العلي	2015/12/27	7
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / للبنات	استاذ مساعد/ تعلم حركي سباحة رياضة معايقن	سها علي حسين	2015/12/3	8
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات	استاذ مساعد/ فسلجة تدريب كرة يد	ندى عبد السلام صبري	2016/1/11	9
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	استاذ/ علم التدريب جمناستك	عبد الرزاق كاظم الزبيدي	2015/12/28	10



11	2016/1/11	نعيمة زيدان خلف	استاذ مساعد/ اختبارات وقياس بالكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	2015/12/27	ايمان عبد الامير زعون الخزرجي	استاذ/ تاهيل معاقين العاب قوى الساحة والميدان	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
13	2016/1/21	عباس فاضل جابر الخزاي	أ.د. فسلجة تدريب	جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
14	2016/1/25	اخلاص حسين دحام	استاذ فسلجة تدريب سباحة	جامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
15	2016/1/18	محمد جواد كاظم	استاذ فسلجة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
16	2016/1/12	سهاد قاسم سعيد	استاذ مساعد فسلجة تدريب الرياضي/ الكرة الطائرة	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
17	2016/1/25	غصون فاضل هادي	استاذ مساعد/ فسلجة لياقة بدنية	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة