



## تأثير تدريبات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وانجاز سباحة ٢٠٠ متر حرة

أ.د. مواهب حميد

أ.د. سهاد قاسم

أ.د. عدي طارق

[Dr\\_suhad@yahoo.com](mailto:Dr_suhad@yahoo.com)

P-ISSN: ١٩٩٢-٠٠٩١

E-ISSN: ٢٧٠٨-٣٤٥٤

### الملخص

يعد الإنجاز العالي محط انظار أصحاب ذوي الاختصاص مما أدى إلى البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة في التدريب والتي تعتمد بشكل كبير على الأبحاث والدراسات العلمية، وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم والرؤية الشاملة العلمية والعملية في عملية التحضير والتدريب وخصوصا لرياضة السباح. وقد اثبتت بعض الدراسات ان لاستخدام الوسائل التدريبية دور ايجابي في التدريب الرياضي للسباح , شرط ان تستخدم هذه الوسائل بالطريقة الصحيحة وفق الاسس العلمية للتدريب وبالاحمال والشدد التي تخدم الرياضة التخصصية اي مسافة السباحة. وقد هدفت الدراسة الى مايلي :

التعرف على تأثير تدريبات الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وانجاز سباحة ٢٠٠م حرة وتم استخدام التصميم التجريبي ذي الاختبارالقلبي والبعدي ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي وتمثلت عينه البحث التي اختيرت بالطريقة العمدية، وشملت (١٠) من سباحين نادي الشرطة الرياضي /فئة المتقدمين اختصاص سباحة ٢٠٠م حرة على وفق ما توصلت إليه الدراسة من إستنتاجات وضع الباحثون جملة من التوصيات الآتية والتي لا بد من التأكيد عليها عند التدريب بمساعدة الوسائل قيد البحث أهمها :-

١- من الضروري تعريف مدربي السباحة بأهمية كيفية استعمال الوسائل التدريبية ا وحسن توظيفها في البيئة المائية .

٢- لا بد من التأكيد على توفير الأدوات الوسائل التدريبية التي تتسجم مع عمر وجنس السباحين وخصوصية السباحة الحرة عند استعمالها في التدريب .

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة ، سباحة ٢٠٠ متر

### The effect of special exercises using rubber ropes to develop special endurance and achieve a ٢٠٠-meter freestyle swimming

#### Research Summary

Swimming has now become the focus of attention of specialists, which has led to the search for the best methods and various methods of training, which rely heavily on scientific research and studies, through the use of proper planning and a comprehensive scientific and practical vision in the preparation and training process for this game. Some studies have proven that The use of training methods has a positive role in the athletic training of the swimmer, provided that these methods are used in the correct way according to the scientific principles of training and with the loads and stresses that serve the specialized activity, i.e. the swimming distance. The study aimed at the follow

١- Preparing exercises using elastic ropes

٢- Knowing the effect of elastic rope exercises to develop special endurance and achieve ٢٠٠m swimming

Free. An experimental design with a tightly controlled heart and post test was used for the pre and post tests, and the research sample was chosen by the intentional method. Conclusions The researchers put forward a set of the following recommendations, which must be



emphasized when training with the help of the means under consideration, the most important of which

١- It is necessary to introduce swimming coaches to the importance of how to use training methods and how to properly use them in the water enviro

٢-Emphasis must be placed on providing tools and training means that are consistent with the age and gender of swimmers and the specificity of free swimming when used in training.

Key words: special trainings, swimming ٢٠٠ m

## ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

اتجهت الدول المتقدمة في مجال السباحة إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها وقدراتها البشرية والمادية والعلمية نحو بناء فرق قادرة على تقديم أفضل المستويات في مستويات الأداء وتحقيق الانجازات والبطولات الرياضية، كما أصبحت السباحة الآن محط أنظار أصحاب ذوي الاختصاص مما أدى إلى البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة في التدريب والتي تعتمد بشكل كبير على الأبحاث والدراسات العلمية، وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم والرؤية الشاملة العلمية والعملية في عملية التحضير والتدريب لهذه اللعبة.

وفي الفترة الأخيرة تنافست الدراسات وبحوث تخص السباحة التنافسية بهدف إيجاد وابتكار الوسائل والأساليب التدريبية ومعرفة تأثيرها على الصفات البدنية بهدف تحقيق الإنجاز، في نطاق المشاركة في البطولات المحلية والدولية والأولمبية كونها من الألعاب التي يمكن من خلالها الحصول على أكبر عدد من الأوسمة . وقد اثبتت بعض الدراسات ان لاستخدام الوسائل التدريبية دور ايجابي في التدريب الرياضي للسباح , شرط ان تستخدم هذه الوسائل بالطريقة الصحيحة وفق الاسس العلمية للتدريب وبالاحمال والشدد التي تخدم الفعالية التخصصية اي مسافة السباحة.

ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد بدنيا وظيفيا والارتقاء بمستواه ، ومن ثم تنمية وتطوير المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية ، والتدريب" هو كل ما ينجم عن أثار حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم

إن حركة الذراعين والرجلين في جميع فعاليات السباحة تلعب دوراً كبيراً في سرعة الأداء، وذلك عن طريق تطبيق القوانين الطبيعية على الجسم أثناء الحركة والسكون. وتختلف سرعة حركات الذراعين في السباحة الحرة من فعالية لأخرى. وتعد فعالية (٢٠٠م) سباحة حرة من الفعاليات التي يتطلب فيها تحسين سرعة حركات الذراعين من خلال تنظيم تردد السحبات وطولها بشكل دقيق وإيقاعي يتلاءم مع طبيعة مسافة السباق

وهنا تكمن أهمية البحث إن عملية التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على أساس الحبال المطاطة لذا ارتى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج تدريبي للحبال المطاطة خلال أداء التمارين التدريبية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز سباحه ٢٠٠م رياضة السباحة كغيرها من الألعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب بذل أقصى درجات الجهد، معتمدة بذلك على عوامل عديدة ومتداخلة، منها التدريب الملائم لنوع الفعالية، وقابلية السباح البدنية والوظيفية، والقدرة على الأداء السليم (التكنيك الجيد) ، فضلا عن استخدام الوسائل والطرائق التدريبية في التدريب، وقد لاحظ الباحثون وجود تباين في مستوى اداء السباحين في فعالية سباحة ٢٠٠م حرة والتي يعنقد الباحثون بان المشكلة في هذا التباين والتي تعزى إلى عدم استخدام وسائل التدريب المناسبة والخاصة في تطوير عمل الذراعين وبالشكل الذي يتلاءم مع مستوى التطور الرقمي الحاصل في فعاليات السباحة

## ١ - ٢ اهداف البحث

١- اعداد تدريبات مقترحة باستخدام الحبال المطاطة لتطوير التحمل الخاص وانجاز سباحة ٢٠٠ متر حرة .



٢- التعرف على تأثير تدريبات الحبال المطاطة لتطوير التحمل الخاص وانجاز سباحة ٢٠٠ متر حرة .

### ٣١ فرض البحث

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القلبي والبعدي لتطوير كل من التحمل الخاص وانجاز سباحة ٢٠٠ متر حرة . ولصالح الاختبار البعدي

### ٤-١ مجالات البحث:

- ١-٤-١ : المجال البشري: عينة من سباحي نادي الشرطة الرياضي / فئة المتقدمين  
٢-٤-١ : المجال الزماني: البحث ٢١ / ٤ / ٢٠١٩ ولغاية ٢١٠٩/٧/٥  
٣-٤-١ : المجال المكاني: مسبح الشعب الأولمبي المغلق / بغداد.

### ٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ١-٢ المنهج المستخدم:

ان طبيعة مشكلة البحث فرضت استخدام المنهج التجريبي ( هو المنهج الذي يبحث في العلاقات الخاصة بالسبب والاثار) (٢١٧:١) ، إذ أتمد الباحثون التصميم التجريبي ذات الضبط المحكم بالاختبارين القبلي والبعدي ، وذلك لملائمته لطبيعة متغيرات الدراسة ومحددات فروضها .

#### ٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وشملت (١٠) من سباحين نادي الشرطة الرياضي /فئة المتقدمين اختصاص سباحة ٢٠٠ متر حرة ، وهم يمثلون نسبة (٦٦,٦%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (١٥) سباحاً. وبناء على خصائص عينة البحث قام الباحثون بإجراء التجانس للأفراد عينة البحث، وكما في الجدول(١).

### جدول (١)

يبين قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات الطول والعمر والوزن لأفراد عينة البحث

المتغيرات	س-	ع	قيمة معامل الاختلاف	الدلالة
الطول /سم	١٦٣	٠,٢٤٧	٠,٦٥	دال
العمر	١٩,١٤	٠,١٨٤	١,٢٣	دال
الوزن	٦٨	٠,٩٥	٠,٧٥	دال

### ٣-٢ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :-

هي الوسيلة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة) "

#### ١-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

- المراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

#### الاختبارات والقياس

### ٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث:

- ساعة توقيت.
- حبل نوع مانيللا او حبل القنب .



▪ شريط قياس الكتروني.

▪ حبال مطاطية نوع speedo. ( لون الاسود شدة مقاومته ( ٩-٢, ٢٠ كغم))

▪ شريط قياس بوحددة المتر واجزاءه ( معدني )

## ٢-٤ اختبارات

٢-٤-١ اختبار تحمل قوة ذراعي سباحي المسافات القصيرة (١:٧٨)

❖ أسم الاختبار:- تحمل قوة ذراعي سباحي المسافات المتوسطة.

❖ الغرض من الاختبار:- قياس تحمل قوة الذراعين للسباحين .

❖ الأجهزة والأدوات:- مسبح قانوني , صافرة , بطل اسفنجي , ساعة توقيت إلكترونية , شريط قياس الكتروني او ليزري .

❖ طريقة الأداء:- عند سماع الصافرة ينطلق السباح بأقصى سرعة سباحة ولمدة (٤٥) ثانية .

❖ شروط الأداء:- البدء في السباحة يكون من الأسفل مع وضع البطل الاسفنجي بين الرجلين والسباحة باستخدام الأطراف العليا فقط .

❖ التسجيل:- يُسجل مسافة السباحة المقطوعة خلال (٤٥) ثانية.

وحدة القياس :- المتر وأجزاءه

٢-٤-٢ اختبار تحمل السرعة في الماء (١:٢٠٦)

• اسم الاختبار : سباحة (١٢٥) م حرة .

• الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة للسباح .

• الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , صافرة , استمارة تسجيل .

• وصف الاختبار : يقف المختبر عند منصة الوقوف الخاصة به وعند سماعه كلمة مكانك من الحكم المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وانتظار صافرة البداية وعند سماع الصافرة يقفز من مربع البداية الى الماء ويقوم بسباحة مسافة (١٢٥) م بالسباحة الحرة بأقصى سرعة لديه من اجل تحقيق اقل زمن .

• التسجيل : يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه السباح لقطع مسافة (١٢٥) م سباحة حرة .

٢-٤-٣ اختبار سباحة (٢٠٠) اطراف عليا

❖ الغرض من الاختبار :- قياس زمن قطع مسافة (٢٠٠) متر حرة للاطراف العليا.

❖ الادوات :- ساعة توقيت , حوض سباحة, البطل الاسفنجي ( للمحافظة على الوضع الافقي للجسم )

❖ وصف الاداء : من حافة المسبح يثبت السباح البطل الاسفنجي بين قدمية ويقف استعدادا للانطلاق , وعند سماع اشارة الانطلاق ينطلق سباحة مسافة ٢٠٠ متر باستخدام عضلات اطرافه العليا وتنشيت القدمين دون حركة والمحافظة على استقامتها.

❖ التسجيل :- يسجل الزمن الذي قطعه السباح لقطع مسافة ٢٠٠ متر سباحة حرة باستخدام عضلات الاطراف العليا فقط.



## ٢-٤-٤ اختبار انجاز مسافة ٢٠٠ متر سباحة حرة

- ❖ الغرض من الاختبار :- قياس انجاز فعالية ٢٠٠ متر سباحة حرة.
- ❖ الأدوات : ساعة توقيت, حوض سباحة.
- ❖ وصف الاداء :- يقف المختبر على منصة البداية وعند اعطاء اشارته البدء ينطلق السباح سباحة حرة لمسافة ٢٠٠ م.

التسجيل : يسجل الزمن المستغرق لقطع مسافة ٢٠٠ متر سباحة حرة .

## ٢ - ٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من (٤) سباحين خارج عينة البحث وبتاريخ

٢١ /٤/ في مسبح الشعب الأولمبي المغلق. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢- تدريب المساعدين على تطبيق إجراءات البحث.

٣- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية .

## ٢ - ٦ التجربة الرئيسية

## ٢-٦-١ الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي في مسبح الشعب الاولمبي المغلق المصادف يوم الخميس الموافق ٢/٥/

٢٠١٩ في تمام الساعة الرابعة تم اختبار العينة ( أنجاز سباحة ٢٠٠ متر حرة) واختباري تحمل

الخاص

## ٢-٦-٢ تنفيذ التجربة

قام الباحثون بأعداد تدريبات باستعمال الحبال المطاطي وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي

ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحثون بأعداد تدريبات باستعمال الوسائل التدريبية المستخدمة في

البحث وادخالها ضمن منهاج التدريبي الخاص بالسباحين " وفي القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

بعد تدريبات القوة والسرعة مباشرة" وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ولمده (٩) اسابيع في

ايام (الجمعة ، والاثنين ، والخميس) من كل اسبوع

- تم استخدام ازمان السباحة (٤٥ - ٦٠ - ٩٠) ثوان سباحة حرة باستعمال الحبل

المطاطي وللمجموعة التجريبية الثانية.

- تم استعمال اسلوب التدريب الفترتي منخفض -مرتفع الشدة لتطوير متغيرات البحث التابعة

وبالشدة ( ٧٠%- ٨٠%- ٨٥%- ٩٠%) والتي تخدم تطوير متغيرات البحث

- تدرت العينة بواقع ثلاث وحدات تدريبية ولأيام (الخميس\_الاثنين\_والجمعة).

- تم البدء بتطبيق التمرينات على عينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٤/٥/٢٠١٩ في

مسبح الشعب الاولمبي المغلق.

- تم تطبيق التدريبات بالوسائل التدريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية

الخاصة بالسباحين ومباشرة بعد تمرينات القوة والسرعة.

- كان زمن اعطاء التدريب بالوسائل التدريبية هو ٢٠ - ٣٠ دقيقة من زمن الوحدة

التدريبية الخاصة بالسباحين .

## ٢-٦-٣ الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي في يوم الخميس الموافق ٤/٧/٢٠١٩ في تمام الساعة الرابعة عصرا ويوم الجمعة

الموافق ٥/٧/٢٠١٩ الساعة العاشرة صباحاً بعد ضبط المتغيرات بشكل يشابه الاختبار القبلي من حيث

ظروف الاختبار والزمان والمكان.



## ٢ - ٧ الوسائل الإحصائية

عمد الباحث إلى استعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) (الإصدار (V<sub>٢٥</sub>)) ،  
(statistical package for social sciences)

## ٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

على وفق محددات تحقيق فروض البحث تعرض الباحثة معالجة نتائج اختبارات المتغيرات التابعة إحصائياً بالجدوال والأشكال البيانية ومن ثم تحليل القيم الواردة فيها لمناقشتها ودعمها بالمصادر والدراسات العلمية وكالاتي:-

## ٣-١ عرض نتائج اختبارات التحمل الخاص القبلي والبعدي لمجموعات البحث

## جدول (٢)

يُبين نتائج اختبار (t-test) الاختبارات القبلي والبعدي للتحمل الخاص

الدرجة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختباران وعدد العينة		
					ع±	س	ع±	س			
دال	٠,٠٠٩	٤,٧٤٥	٢,٠٧٤	٤,٤	٢,٠٧٤	٥٢,٤	٣,٩٣٧	٤٨	٥	تج	تحمل القوة
دال	٠,٠٠٢	٧,٧١٨	٠,٠٩	٠,٣١٢	٠,٠١٩	١,٤٠٢	٠,٠٧٤	١,٧١٤	٥	تج	تحمل السرعة في الماء (دقيقة)

تبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي التطور والتحسين لقدرتي التحمل الخاص لدى سباحي ، ولصالح نتائج الاختبارات البعدي ، ويعزو الباحثون ظهور هذه النتائج لتحمل القوة العضلية إلى دور الوسائل التدريبية المستعملة وما يتحكم بها من إيعازات عصبية لدى السباحين لمقاومتهم الجاذبية الارضية اي يشكل وزن جسمهم قوة لا بد من التغلب عليها بالتسلق بالحبل وهو بالحقيقة من انواع المقاومات بالتدريب بوزن الجسم ، إذ ان تحمل القوة تم تدريبها على وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما يشترطه هذا التدريب في تحديد الهدف الذي يحدد نوع الاسلوب التدريبي ، وكم المجهود عضلي للتغلب على المقاومة اذ ان تدريبات الحبال المطاطية بالرجلين التي تحتاج الى بذل قوة اكبر للمحافظة على وضع السباح في الوسط المائي بسحب الجسم والتي امتازت بالمطاطية لتسمح بسحب جسم السباح بالتجاه الافقي اي ان المقاومة يكون تأثيرها عكس السباحة وبصورة أفقية ، أي ان الوسائل التدريبية اثرت في تحمل القوة العضلية لكونها اضافت مقاومة للمقاومة المائية وانها مقاومات داخل البيئة التخصصية للفعالية فضلاً عن ملائمة التكرارات لهذه العينة والشدة التدريبية وملائمتها لقدراتهم وقابليتهم باستعمال هذه الوسائل التدريبية والاسلوب التدريبي المعتمد في تدريباتهم . إذ يرى مفتي أبراهيم حماد أن متطلبات تحليل تدريب المقاومات لا بد من بأن يتضمن خطوات التحليل التالية : ( ما هي المجموعة العضلية الرئيسية المطلوب تدريبها ، وأي طريقة من طرائق التدريب يجب استخدامها ، وما هو نظام إنتاج الطاقة المطلوب التركيز عليه خلال العمل) ، من ثم بعد ذلك على المدرب تحديد ما يلي : الاحمال المناسبة للإداء التي تحقق أقل احتمال للاصابات ، واختيار التمرينات التي سوف تؤدي ، طبيعة هذه القاومات المستخدمة " (٦:١٨٩) ويرى ضياء وأمين أن الحبال المطاطية " وسيلة تدريب جيدة واقتصادية تتلاءم وطبيعة الواجبات التدريبية في نفس الوقت لتنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والاطالة والمرونة".



## جدول (٣)

يُبين نتائج اختبار (t-test) الاختبارات القبلية والبعديّة للإنجازين

الدرجة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	ع ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختباران وعدد العينة		
					ع+	س-	ع+	س-			
دال	٠,٠٠٠	١٢,٤٥٨	٠,١٣٨	٠,٧٧	٠,٠٧٥	٣,٤٥	٠,٠٩٧	٤,٢٢	٥	ت ج	إنجاز (٢٠٠) م سباحة أطراف عليا
دال	٠,٠٢٧	٣,٤٢١	٠,٢٢٤	٠,٣٤٢	٠,٠٧١	٣,٤١٨	٠,١٨٤	٣,٧٦	٥	ت ج	انجاز (٢٠٠) م سباحة حرة

يلاحظ من نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة التحسن لقيم الانجاز الرقمي لقطع سباحة (٢٠٠) متر للاطراف العليا والانجاز للسباحة الحرة لدى سباحي ، يتعزو الباحثون ظهور هذه النتائج الى تأثير الوسائل التدريبية المساعدة في تأثيرها الايجابي في كل من قدرتي التحمل ، إذ جاء التفوق في هذا التأثير بحسب كم المقاومة الملقى على عاتق عضلات السباح ، أي إن زيادة المقاومة يتطلب زيادة قوة للمحافظة على نسبة هذه القوة وفق مايتطلبه الإداء ، ، أي أن زيادة المقاومة سيؤدي الى تقليل السرعة وهذه حقيقة يفرضها القانون ، وبما أن تدريب المقاومات يعمل على زيادة القوة نتيجة عبئها على السباح ، وعند حدوث عملية الاستجابة الفسيولوجية والوصول الى مرحلة التكيف الفسيولوجي ورفع هذه المقاومات سوف تزداد السرعة بزيادة القوة التي تطورت بفعل تأثير تلك الوسائل التدريبية المتمثلة ، إذ تقدم سلمى طوقان دليلاً في انه " يختلف الرياضيون فيما بينهم في إحتياجهم للطاقة ويحكم ذلك نوع النشاط ، والمدة الزمنية التي يقضيها في النشاط ، ومستوى اللياقة البدنية ، ووزن الجسم ، والعمر ، والجنس ، وتختلف باختلاف الألعاب الرياضية ؛ وهناك مبدأ مهم يقول ( كلما قل الوزن قلت الطاقة اللازمة للقيام بنفس العمل)". إذ يحتاج سباحو المسافات القصيرة لكل من تحمل السرعة وتحمل القوة العضلية ، وحقبة ارتباط تدريبات السرعة بتدريبات القوة تفرضها عوامل وراثية على اعتبار السرعة مورثة مما تصدر أهمية تحمل القوة العضلية للسباحين في مقاومة المحيط المائي من جهة وإرتباطها بتحمل السرعة الإنتقالية . إذ يذكر عبدالحمين عبد الحميد " أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب الجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا اذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة "

## ٤ - الخاتمة

## حيث استنتج الباحثون التالي

بعد معالجة النتائج المستخلصة إحصائياً وعرضها ومناقشتها ، توصل الباحثون إلى الإستنتاجات الآتية :-

- ١- لإستعمال الحبال المطاطية بالرجلين دور إيجابي واضح في تطوير تحمل القوة العضلية للذراعين وتحسين تحمل السرعة الإنتقالية لدى السباحين.
- ٢- منهاج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية ، له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء لدى والانجاز لدى السباحين



٣- لاستعمال الحبال المطاطية بالرجلين) دور إيجابي واضح في تحسين زمن سباحة (٢٠٠)م حرة أطراف عليا وإنجاز (٢٠٠) م سباحة حرة للسباحين

### واوصى الباحثون بما يلي

على وفق ما توصلت إليه الدراسة من إستنتاجات وضع الباحثون جملة من التوصيات الآتية والتي لا بد من التأكيد عليها عند التدريب بمساعدة الوسائل قيد البحث :-

- ١ - ضرورة الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها عند تطوير قدرات التحمل الخاص والانجاز للسباحين
- ٢ - من الضروري تعريف مدربي السباحة بأهمية كيفية استعمال الوسائل التدريبية وحسن توظيفها في البيئة المائية .
- ٣ - لا بد من التأكيد على توفير الأدوات الوسائل التدريبية التي تنسجم مع عمر وجنس السباحين وخصوصية السباحة الحرة عند استعمالها في التدريب .
- ٤ - من الضروري التأكيد على دور المدرب وزيادة إلمامه بتأثير اتجاه المقاومات وحسب كل وسيلة تدريبية .
- ٥ - لا بد من مراعاة خصوصية العينة المستهدفة للتطوير والبيئة المائية ونوع السباحة عند استعمال الوسائل التدريبية التي لا بد من ان تكون الحاجة إليها ضرورية وتحاكي الواقع الفعلي للعملية التدريبية .

### المصادر

- ١ - احمد ثامر محسن، دراسة مقارنة لمعدل طول الضربة وتكرارها بين أبطال العراق وابطال العالم في سباحة حرة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤)
- ٢ - سلمى طوقان ؛ الغذاء والتغذية الكتاب الطبي الجامعي (تغذية الرياضيين ) (بيروت ، منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٠٠)
- ٣ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠)
- ٤ - مفتي أبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١)
- ٥ - أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ( ٢٠٠٣ ) .
- ٦ - ضياء الدين محمد العزب وامين انور الخولي ؛ تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمواد التعليمية- الاجهزة ومساعدات التدريب ( القاهرة ، دار الفكر العربي
- ٧ - محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ )