

تأثير التدريب بالمظلات وجيوب السحب بالمحيط المائي في بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز سباحة (٥٠ م) حرة للشباب.

م.د. ولاء طارق حميد - قسم الادارة الرياضية-معهد الادارة/الرصافة-الجامعة التقنية الوسطى

walaatarik2009@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: التدريب بالمظلات ، جيوب السحب ، المحي المائي ، القدرات البدنية.

هدف البحث الى اعداد تدريبات بالمظلات وجيوب السحب في المحيط المائي لتطوير القدرات البدنية الخاصة لسباحي (٥٠ م) شباب . والتعرف على تأثير هذه التدريبات على قدرة السرعة وتحمل السرعة والقوة السريعة وانجاز ١٠٠ م شباب. تم اختيار ١٠ من سباحي ٥٠ م حرة من فئة الشباب بالطريقة العمدية المقصودة قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وطبقت عليهم اختبارات سباحة (٢٥ م سرعة خاصة ، ١٠٠ م تحمل عضلي خاص ، وخمسة وثبات متتالية قوة سريعه للرجلين. واختبار دفع حديد من الصدر لخمس ثواني، واختبار سباحة ٥٠ م) ثم طبقت الباحثة تدريبات سباحة باستخدام المظلات وجيوب المقاومة بحوض سباحة ولمدة عشرة اسابيع وبواقع وحدتين بالاسبوع ، واطهرت نتائج البحث ان هناك تحسنا في مستوى قدرة السرعة وتحمل السرعة والقوة السريعة لافراد المجموعة التجريبية.

The Effect of Parachute Exercises and Cloud Pockets in the Water Ocean on Some Special Physical Abilities and the Achievement of 50-Meter Swimming for Youth.

DR.. WALAA TARIK HAMEED

walaatarik2009@yahoo.com

Keywords: parachute training, tow pockets, hydration, physical abilities.

Abstract:

The aim of the research is to prepare parachute exercises and cloud pockets in the water ocean to develop the special physical abilities of the 50-meter youth swimmers. And to identify the impact of these exercises on the ability of speed, endurance of speed, rapid strength and achievement of 100m youth. 10 of the 50 m freestyle youth swimmers were selected by the intended method. They were divided into two control and experimental groups, and swimming tests were applied to them (25 m special speed, 100 m special muscular endurance, and five consecutive squats, fast strength of the legs, and a barbell push test for five seconds, and a 50m swim test), then the researcher applied swimming exercises using umbrellas and pockets of resistance in a swimming pool for a period of ten weeks and two units per week, and the research results showed that there is an improvement in the level of speed ability, speed endurance and rapid strength for the experimental group members.

١- المقدمة

تعد تدريبات السباحة الحرة هي تدريبات ضد مقاومة الوسط المائي الذي يتميز بمقاومة وكثافة معينة ضد الجسم وغالبا ما يؤدي السباحين هذه التدريبات لتحقيق التكامل بالاداء المهاري والقدرات البدنية لما لها من دور كبير في تحقيق التكامل في المستوى البدني والانجاز ، و التدريبات المهارية للسباحين تشكل القاعدة الاساسية للتدريبات التي ترتبط بتطوير القدرات البدنية الخاصة والتي ترتبط بنوع الجهد المطلوب للتغلب عليهم بعضلات الجسم العاملة وخصوصا عضلات الطرفين العلوي والسفلي والتي يفترض ان يزداد التاكيد عليها باستخدام مقاومات خاصة لتحقيق ذلك الغرض ، ومن هذه المقاومات استخدام مظلات السباحة وجيوب المقاومة التي تشكل قاعدة قوية في إعداد السباحين لمختلف انواع السباحة ومنها سباحة ٥٠ م ، فتدريب السباحين باستخدام مظلات السباحة وجيوب المقاومة التي تشكل قوة معيقة للسباحة ينبغي التغلب عليها خلال الاداء المهاري للسباحين وخصوصا سباحي ٥٠ م حرة والذي يظهر تأثيره في تحسن العمل العضلي وتحشيد العضلات التي لها الدور الاساس باداء حركات السباحة وخصوصا الذراعين والرجلين ، (١ : ١٨٢-١٦٥) . ومسابقة ٥٠ م سباحة حرة ، هي إحدى المسابقات الاولمبية للسباحة التي تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في ترابط وتسلسل في وقت واحد لذا فإن التوافق الحركي والإيقاع من الأمور ذات الأهمية الكبرى لهذا السباق. ويهدف البحث الى استخدام المظلات وجيوب السحب عند تدريب المسافات المختلفة لسباحي ٥٠ متر الشباب لتتمية بعض القدرات الخاص بما يساعد في تحقيق مستويات مهارية ورقمية أفضل ، والتعرف على اهمية تأثير هذه التدريبات على السرعة الخاصة وتحمل السرعة الخاص والقوة السريعة للرجلين والذراعين وعلى مستوى الإنجاز لسباحة ٥٠ م للشباب. وهدف البحث الى اعداد تدريبات بهذه المقاومات بالماء لتطوير القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة للشباب . والتعرف على تأثير هذه التدريبات على قدرة السرعة وتحمل السرعة والقوة السريعة والانجاز للسباحين الشباب ، ويعرف "حسام الدين فاروق" تدريبات المقاومات بالوسط المائي بانها "تمرينات بدنية تؤدي في الماء، إما حرة أو باستخدام ادوات أو بعض طرق السباحة وذلك لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري" (٢ : ٣٢). وتشير " نعمات عبد الرحمن "الى ان التدريب في الوسط المائي ينتج مقاومة في اتجاهات متعددة بينما الجاذبية الارضية تكون بمثابة قوة وحيدة وهذا يجعل المتعلم يحقق مايمكن تحقيقه على الارض ولكن في نصف الوقت ويحقق توازن للعضلات لمقاومة الاصابات بسهولة اكبر وبشكل أسرع وأكثر فاعلية لان الماء يحدث مقاومة متوازنة في اتجاهات متعددة و بالتساوي على جميع اسطح الجسم بالاضافة الى استخدام الادوات في التدريب المائي يزيد من شدة التمرين (٣ : ٦٥).

٢-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

٢-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية المقصودة ١٠ من سباحي ٥٠ م حرة من فئة الشباب للأندية المشاركة ببطولات العراق للشباب ولاعبى المدرسة التخصصية التابعة لوزارة الشباب ومن الذين يتدربون في مسبح الشعب وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - وملعب المركز التخصصي للعام ٢٠٢١ . وكانت اعمارهم ١٨ - دون ٢٠ سنة حسب قواعد الاتحاد الدولي للسباحة . وقسمت العينة وفقا لانجازات العينة الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية واجرت الباحثة عليهم مبدأ التكافؤ.

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ١ . المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ٢ . الملاحظة والتجريب
- ٣ . الاختبارات والقياسات
- ٤ . جهاز لقياس الطول والوزن .
- ٥ . حوض سباحة بإبعاد ٢٥ م × ٥٠ م
- ٦ . ساعة توقيت
- ٧ . مظلات السباحة
- ٨ . جيوب السحب

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٢-٤-١ الاختبارات البدنية وشملت:

١- اختبار سباحة حرة (٢٥) م من وضع المنحني:

- ✓ الهدف من الاختبار: قياس السرعة الخاصة
- ✓ الأدوات والمستلزمات: صافرة ، ساعة توقيت.
- ✓ وصف الاختبار: يقف المختبر على منصة البدء من وضع البدء المنخفض وعند سماع إشارة البدء بالدفع ودخول الماء والسباحة بأقصى سرعة .
- ✓ التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه كل مختبر منذ أعطائه الإشارة حتى وصوله الجهة المقابلة ، تعطى لكل مختبر محاولة ويتم التسجيل من خلال مؤقتين معتمدين بالاتحاد.

٢- اختبار سباحة حرة (٥٠) م من وضع المنحني:

- ✓ الهدف من الاختبار: قياس الانجاز
- ✓ الأدوات والمستلزمات: صافرة ، ساعة توقيت فليينات
- ✓ وصف الاختبار: يقف المختبر على منصة البدء من وضع البدء المنخفض وعند سماع إشارة البدء بالدفع ودخول الماء والسباحة بأقصى سرعة .
- ✓ التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه كل مختبر منذ أعطائه الإشارة حتى عودة الى خط البداية، تعطى لكل مختبر محاولة ويتم التسجيل من خلال مؤقتين معتمدين بالاتحاد.

٢- اختبار سباحة ١٠٠ م (٤ : ٤٤).

- ✓ الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي.
- ✓ الأدوات: ساعة توقيت - شريط قياس بالامتار.
- ✓ وصف الأداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق من خط البداية، والسباحة ذهابا وايابا لاربع مرات لقطع المسافة باقل زمن ممكن وبهذا يكون اللاعب قد أنهى الإختبار.
- ✓ التسجيل: يقوم المسجل بتدوين الوقت المستغرق بالثانية ولاقرب 1% من الثانية .

٣- اختبار خمس وثبات .

- ✓ الغرض من الاختبار : قياس القوة السريعة.
- ✓ الأدوات : شريط لقياس مجال للوثب وساعة توقيت
- ✓ طريقة الاداء: من الوقوف يقوم اللاعب بالوثب على قدم الارتقاء وينزل على القدم نفسها ويقفز بالقدم الأخرى، وينزل عليها وهكذا وفي الوثبة الخامسة يهبط على كلتا القدمين ويعطى اللاعب محاولتين وتحسب افضل محاولة للقوة السريعة بقانون نيوتن الثاني.

٤- اختبار دفع الحديد من وضع الاستلقاء على المسطبة من الصدر بتكرار خلال ٦ ث:

- ✓ الغرض من الاختبار : قياس القوة السريعة للذراعين.
- ✓ ساعة توقيت ، مسطبة بنج بريس ، شفت حديد واقراص.
- ✓ طريقة الاداء: من وضع الاستلقاء على المسطبة يحمل المختبر الحديد بذراعين ممدودة وبوزن (٣/١ من وزن الجسم) وعند الاشارة يبدأ بتكرار ثني ومد الذراعين باسرع مايمكن خلال ٦ ثواني.
- ✓ التسجيل، يحتسب عدد التكرار الصحيحة خلال ٦ ث، ويعطى اللاعب محاولتين.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٣ / ١ / ٢٠٢١ على عينة تكونت من ٢ لاعبين من الذين يتدربون لفريق مركز الموهبة للسباحة / جامعة بغداد

٢-٦ الاختبارات القبلية :

تم تنفيذ الاختبارات القبلية للمدة من ٧- ٨ / ١ / ٢٠٢١، وقد روعي في تطبيق هذه الاختبارات أن تنفذ وفقا لقواعد اللعبة . وكذلك مراعاة طريقة أداء للاعبين بالنسبة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة وكان تطبيق الاختبارات بإشراف فريق عمل متخصص. إذ تم تطبيق اختبارات ٥٠ متراً سباحة والقوة السريعة للذراعين في ٧ / ١ / ٢٠٢١، واختباري ٢٥ م (سرعة) و(١٠٠ م تحمل عضلي) ٨ / ١ / ٢٠٢١.

٧-٢ المنهاج التدريبي

تم اعداد المنهج التدريبي المقترح و تطبيق مفرداته بتاريخ ١٠/١/٢٠٢١ ولمدة عشرة اسابيع وتضمن المنهاج ٣٠ وحدة تدريبية وبواقع ٢ وحدة تدريبية في الاسبوع وتم استعمال طريقة التدريب التكراري وإعتماد زيادة ارتفاع مستوى الماء اثناء التدريب بالوسط المائي والبدائية كانت المظلات فقط ، ثم التدرج بزيادة المقاومات باضافة جيوب السحب التي تشكل قوة معيقه عند اجراء التدريبات لأفراد عينة البحث واعتماد هذه المقاومات عند تنفيذ هذه الحركات والحصول على أثر واضح للتدريب من خلال زيادة الحمل التدريبي (الشدة وتوزيع التمارين مع الاخذ بنظر الاعتبار الماء كوسط مقاوم) واستغرق زمن الوحدة التدريبية ٣٠-٣٥ دقيقة.

٨-٢ الاختبارات البعدية:

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية وفقاً للنقاط المتبعة بالاختبار القبلي من ناحية المكان والظروف المناخية وأدوات القياس وآلات التصوير وبتاريخ ٢٥/٣/٢٠٢١.

٢-٩ الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتضمنت الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، اختبار T-Test ، للعينات المستقلة والغير مستقلة.

٣- عرض نتائج الاختبارات البدنية لمجموعتي البحث

الجدول (١)

فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	ف ⁻	ف ⁺	قيمة t المحسوبة	الدالة
السرعة ٥٠ متر سباحة	الضابطة	ثانية	٠,٠٤٧	٠,٢١٥	٠,٢١٨	غ دال
	التجريبية		٠,٢٦٧	٠,٠٦٠	٤,٣٨٦	دال
السرعة ٢٥ م سباحة	الضابطة	ثانية	٠,٢٤١	٠,١١٣	٢,١٢٩	غ دال
	التجريبية		٠,٦٨	٠,١١٥	٥,٩٤١	دال
تحمل عضلي ١٠٠ م سباحة	الضابطة	ثانية	٠,٠٢	٠,٠٠٩	٢,٠١٦	غ دال
	التجريبية		٠,٨١٧	٠,٠٩١	٨,٩٣٥	دال

درجة حرية (٥-١) = ٤ ونسبة خطأ ٠,٠٥

يبين الجدول (١) اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات هي غير دالة اي ان البرنامج التدريبي اليومي لهذه المجموعة لم يكن فاعلاً لتطوير هذه السرعة الخاصة لهذه المجموعة وهذا يعني ان الفروق بين الاختبارين دالة ان البرنامج التدريبي لهذه المجموعة لم يكن فاعلاً لتطوير هذه القدرة لهذه المجموعة .

بينما كانت نتائج الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية جميعها معنوية في مستوى قدرات السرعة الخاصة وتحمل السرعة والتحمل العضلي والانجاز للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، كان بسبب تعرضهم لمفردات المنهج التدريبي الذي تم التأكيد فيه على تطور القوة اللحظية للعضلات العاملة في سباحة ٥٠ م حرة والتأكد على اتخاذ زوايا العمل العضلي المناسبة أثناء أداء هذه التدريبات بالوسط المائي بالرغم من اختلاف محاور الحركة في طرفي الجسم العلوي والسفلي وسرعة اللاعب في الماء التي كانت الباحثة تتحكم بها ، والتي تعطي ميزة في التحكم بأجزاء الجسم ومقدار التقاوس العضلي المناسب لمواجهة المقاومات المختلفة المسلطة على السباح والتي تعد من الأمور العلمية المؤثرة في تطور القوة اللحظية والسريعة والتي حتما سوف تعمل على تطور سرعة الأداء للجسم ومن ثم تطبيق المسارات الحقيقية المناسبة لأجزاء الجسم العاملة أثناء الأداء لهذه الفعالية والتي تعطي تطبيق الانسيابية الجيدة خلال مراحل الأداء الفني (٥: ٨٧). وتعزو الباحثة سبب تطور هذه القدرة من قبل عينة البحث التجريبية الى فاعلية التمرينات المعتمدة في المنهج التدريبي وبالوسط المائي ووفق الشدة المعتمدة على سرعة الاداء في الماء تدريبات مسافت السباحة

التي تتضمنها مسابقة ٥٠ م سباحة المتعددة والتحكم بهذين العاملين، مما جعل لعضلات الذراعين والرجلين القابلية على الاستجابة السريعة مما زاد القدرة في العضلات العاملة. إن هذه التمرينات التي استخدمتها الباحثة قد فرضت على الجسم جهداً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة لهذا السبب يجب أن يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمرينات عن طريق البدء بالتمرينات الأقل شدة ومن ثم الأكثر صعوبة وأعلى شدة (٦: ٩٢)، لذلك فقد اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج بالحمل عن طريق زيادة التكرارات بالنسبة إلى الحجم، وزيادة مسطح المظلات وجيوب السحب وسرعة الماء بالنسبة إلى الشدة لتتناسب مع العينة.

وترى الباحثة ان أهمية هذه القدرات لسباح ٥٠ م حرة تأتي من أهمية سرعة الذراعين والرجلين اللتان تعتبران الوسيلتان الرئيسة في تسارع السباح وكذلك عند السباحة ولمختلف المسافات التي تتضمن قدرات القوة اللحظية والسرعة والتحمل العضلي التي تحتلان أهمية كبيرة من بين ترتيب القدرات البدنية الأخرى (٧: ٦٩)، لذا يجب أن تأخذ نسبة كبيرة من الزمن المخصص للتدريب وإخراجها بأقصى سرعة. وتعد كل من قدرة السرعة الخاصة للسباح وتحمل العضلي من القدرات التي ترتبط بالأداء المهاري ولاسيما في أداء سباحة ٥٠ م حرة، وهذا ما أشار إليه "أبو العلا احمد" من "أن القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري" (٨: ١٣٣)، وهو ما أكده أيضاً "محمد حسن علاوي" من "أن هذه القدرة لها أهمية خاصة في الدور الذي تلعبه في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء اكتساب المهارة (٩: ٥٤).

أما المجموعة الضابطة فبرغم من كونها لم تحقق تطور عالي في القوة اللحظية لعضلات الرجلين والذراعين لعدم تسليط مقاومة إضافية عند اجراء تدريبات السباحة، إلا انه هناك فرق قليلة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة ولمصلحة الاختبار البعدي وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى ان ما تتميز به سباحة ٥٠ م حرة من رد الفعل السريع التي تعتمد على القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وعلى الربط بين القوة وسرعة التقلص للعضلة الواحدة أو للعضلات المشتركة في أداء الحركة قد ساعد على تقدمها إلا أن هذا التطور للقدرة الانفجارية لهذه المجموعة يرتقي الى المعنوية في الاختبارات البعدية.

٢-٣ عرض نتائج الاختبارية القبلي و البعدي لقوة الذراعين والرجلين لمجموعتي البحث و تحليلها و مناقشتها

الجدول (٢)

فروق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري و قيمة (t) المحسوبة و دلالة الفرق بين الاختبارية القبلي و البعدي في الانجاز لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	ف -	ف ع	قيمة t المحسوبة	الدلالة
قوة ذراعين	الضابطة	عدد	٠,٠٩	٠,٠٦	١,٤٢٣	غ دال
	التجريبية	متر	٠,٦٧	٠,١٠	٦,٦٢٤	دال
قوة رجلين	الضابطة	عدد	١,٠٥	٠,٤٩	٢,١٣	غ دال
	التجريبية	متر	١,٨٥	٠,٥١	٣,٥٦	دال

امام درجة حرية (١-٥) = ٤ ونسبة خطأ ٠,٠٥

ان الفروق كانت معنوية لقوة الذراعين والسريعة وكذلك لقوة الرجلين اي ان البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية الذي يشير الى وجود تطور في مستوى الانجاز والسرعة الخاصة والتحمل العضلي مقارنة بالضابطة لنتائج الاختبارات البعدية. وهذا يدل على ان التدريب بالمظلات وجيوب السحب، كان هو الأكثر فاعلية في تحقيق افضل المستويات للقدات البدنية الخاصة لسباحة ٥٠ متر حرة والذي ظهر في نتائج المجموعة التجريبية، اذ تذكر خيرية ابراهيم (ان استخدام اسلوب التدريب المناسب يكون ذو فاعلية اكثر في

تحقيق الهدف التدريبي(١٠: ١٢٨). ومن وجهة نظر الباحثه فضلا عما تقدم فإن التدريبات التي استخدمت تمارين مقاومة ضمن فترة المنهج التدريبي ، اتجهت نحو تطوير القوة السريعة والانفجارية والسرعة وهذا ما أثبتته نتائج الفروق التي سبق وان اشار اليها الباحثه والتي تدخل بشكل مؤثر وفعال في تطوير الانجاز. وكل ذلك جعل الانجاز في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يظهر بفروق معنوية عالية عما تحقق في الاختبار القبلي ، كما هو معروض بالجدول (٢) نفسه ، حيث ان التقدم بمستوى القدرات الخاصة بالأداء لأي مهارة أو فعالية رياضية سوف يسهم حتما في تطور مستوى الانجاز لتلك المهارة او الفعالية بشكل ايجابي وفعال.

وتشير الباحثة الى أن التدريبات بالمقاومات اتجها ايضا الى تطوير الاداء الحركي الخاص بالسباحة باستخدام تمارين المقاومة المختلفه مع الإشارة إلى أن هذه التمارين تخدم المسار الحركي للأداء وقد تراوحت شدة الأداء بهذه التمرينات بين بطيئة ومتوسطة إلى سريعة ومن أوضاع مختلفة لغرض الوصول إلى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية أو الحركة وهي من الإجراءات التي تطور الاداء الفني (٩: ٤٥)، فضلاً عن ذلك فإن أداء هذه التمرينات ادت الى تعبئة عدداً أكبر من الألياف العضلية وتجنيد عدد أكبر من الوحدات الحركية منه عند أداء هذه التمرينات(١١: ٢٤). فضلاً عن أن أداء تمرينات وبنفس الاتجاه الحركي للاداء يؤدي إلى تطوير قوة وسرعة الانقباض للعضلات الإرادية، الأمر الذي انعكس إيجاباً بشكل اكبر في نتائج الاختبار البعدي لانجاز ٥٠ م سباحة للمجموعة التجريبية ، وبما أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية وإحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز ، الأمر الذي أدى إلى تحسن كبير في الأداء الفني وأسلوب الأداء بصورة منعكسة من استغلال الأسس البدنية التي تم اكتسابها بصورة جيدة (١١: ٨٦). وهذا يحقق لنا بدوره الهدف من البحث.

٣-٢-١- عرض نتائج الاختبارات البعديه للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث و تحليلها و مناقشاتها.

الجدول(٣)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة و دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية في الاختبارات البعديه

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t محسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
الانجاز (٥٠م)	ثانية	٣٤,٥٦٣	٠,٣٠	٣٣,١٢	٠,٠٦	٣,٤١	معنوي
السرعة ٢٥ م	ث	١٧,٥٩	٠,١	١٦,٥٢	٠,٠١	٣,٣٧	معنوي
تحمل عضلي ١٠٠م	ث	٧١,٧٢	٠,٨٧	٦٥,٦٥	٠,١٤	٣,٠٥	معنوي
قوة ذراعين	عدد	٣	١,٠٢	٦	٠,٩	٣,٦٤	معنوي
قوة رجلين	متر	٧,٥٠	١,١٢	٩,٨٥	١,٠٣	٣,٣٢	معنوي

امام درجة حرية (١٠-٢) = ٨ ونسبة خطأ ٠,٠٥

يظهر من نتائج الجدول(٣) اعلاه بوجود هناك فروقاً معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعديه للقدرات قيد الدراسة وهذا يؤكد على إن المنهج التدريبي والذي طبقته الباحثه على أفراد المجموعة التجريبية قد أثر إيجابيا في حدوث هذا التطور ، وان التدريب باستخدام بيئة مائية قد عزز من قوة التقلص العضلي للمجاميع العاملة في حركات السباحة ٥٠ م حرة، بما يتناسب وتحقيق الزمن النهائي لجميع الاختبارات التي نفذتها الباحثة وبما يؤمن إن اعطاء الحرية الكاملة لحركة الرجلين والذراعين عند الدفع والسحب لتتمكن من تحقيق افضل تردد وطول ضربة للذراعين دون فقدان بالسرعة، إذ ظهر إن التدريبات كانت مؤثرة في تحقيق تسارع للسرعة من خلال تطور الزمن المطلوب ، فضلاً عن أثرها المباشر على مستوى الأداء في حركات السباحة الحرة. وهذا مآظهر واضحا من تطور للقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث(كالسرعة الخاصة والتحمل العضلي، وقوة الذراعين والرجلين) المتمثلة بهذه الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الوسط المائي .

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١- الاستنتاجات

- ١- ان التدريبات بالمظلات وجيوب السحب اثرت في تطور الانجاز والسرعة الخاصة وتحمل العضلات لسباحي المجموعة التجريبية.
- ٢- ان التدريبات المعدة والذي تضمن تطبيق الاداء الحركي للسباحين مع المقاومات المسلطة التي مارسها المجموعة التجريبية قد ساهم في تطور الانجاز لسباحة ٥٠ م حرة بشكل ملموس.
- ٣- ان تطور القوة للذراعين والرجلين قد عكس فعلا واقع التطور باعتبار المقاومات المستخدمة وضمن الواجب الحركي المهاري والتي لم تؤخذ بالاعتبار عند قياس .
- ٤- اجراء دراسات مشابهة اخرى.

٤-٢- التوصيات :

- ١ . ضرورة استخدام المقاومات (المظلاب وجيوب السحب) في تطوير القدرات البدنية والانجاز للسباحين الشباب .
- ٢ . التأكد من استخدام التمرينات المائية لباقي فعاليات السباحة الاخرى والتاكيد على هذا الاستخدام من خلال الدورات التدريبية.
- ٣ . تعميم التمرينات المعدة من قبل الباحثة على المدربين لهذه الفعالية والفئة التدريبية.
- ٤ . اجراء دراسات و بحوث مشابهة على اللاعبات لهذه الفعالية و فعاليات السباحة الاخرى.
- ٥ . تقترح الباحثة استخدام الوسط المائي لتدريب الفعاليات الجماعية ايضا.

المصادر

- خيرية ابراهيم السكري. استخدام الكرة الطيبة في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الاقليمي، نشرة العاب القوة، ١٩٩٦).
- وديع ياسين التكريتي ، و ياسين طه الحجار : الإعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٨٦
- طالب فيصل عبدالحسين: تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية في فعالية ١١٠ متر حواجز ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠٣
- عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧
- عادل عبد البصير وايهاب عادل ، تدريب القوة العضلية ،التكامل بين النظرية والتدريب، المكتبه المصريه، القاهرة ، ٢٠٠٤،
- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي (الاسس الفسيولوجية). دار الفكر العربي، ١٩٩٧،
- Omosguard Bo; Physical training for Badminton, Edited by boys Timdholadt: (Denmark, halling Bck publisher, A/S, 1999)
- Bollok, M. L. and Wilmore J. H: Exercise in health and disease, (W.B. saunders philadephia, 1990)
- Mike stone and athers:Explosive ezereise .The university of Edinburng, scotland, UK, 2002
- watson: physical fitness and athletic performance _3rd , longman Inc., U.S.A. 1986.

الملاحق



مظلات السباحة



جيوب السحب