



تأثير تمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لسباحي

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم م.د. عبد الحسن رحيمه مشكور م.م. مصطفى عبد الرضا كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة

ملخص البحث

تأثير تمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لسباحي
(٢٠٠ متر) فردي متنوع

إعداد : أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

م.د. عبد الحسن رحيمه مشكور

م.م. مصطفى عبد الرضا كاظم

جاءت أهمية البحث برفع قدرات السباحين في تحقيق الانجازات والبطولات من خلال انتقاء التمارين المؤثرة والهادفة في لرفع مستواهم البدني نحو الأفضل إضافة إلى إيصال معلومة لمدرينا عن أهمية المرونة الديناميكية ودورها في رفع القدرات البدنية للسباحين (٢٠٠متر) فردي متنوع
وهدف البحث إلى :

١- التعرف على تأثير تمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.

٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.

٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.

أهم الاستنتاجات: اختيار التمارين المناسبة في التدريب والمبنية على أسس علمية وتطبيقها بالحمل المناسب يؤثر على رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠متر) فردي متنوع.

أهم التوصيات: اعتماد التمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠متر) فردي متنوع.



The effect of the dynamic flexibility exercises to raise the physical capabilities and the level of achievement for the swimmers (٢٠٠) meters variety individually

Prepared by: Prof. Dr. Haidar Abdal-Razzaq al-Kadhim

M.D Abdul Hassan Raheemah Mashkor

MM Mustafa Abdul Ridha Kadhim

It came the importance of research to raise swimmers capabilities to achieve the achievements and championships through the selection exercise affecting aimed at raising the physical level for the better as well as the delivery of information to our instructors about the importance of flexibility and dynamic role in raising the physical abilities of swimmers (200 meters) a variety of free singles

The research aims to:

١- identify the impact of dynamic flexibility exercises to raise the physical capabilities and the level of achievement for the swimmers (٢٠٠ meters) individual variety.

2-recognize the results of the differences between tribal and dimensional tests for experimental and control groups in raising the physical abilities and achievement for the swimmers (٢٠٠ meters) individual variety.

3-recognize the differences in the results of the post tests between the control and experimental groups in raising the physical abilities and achievement for the swimmers (٢٠٠ meters) individual variety.

The most important conclusions: choosing the right exercises in training and is based on scientific principles and apply appropriate pregnancy affects the lifting of the physical abilities and achievement for the swimmers (200 meters) a variety of free individually.

The most important recommendations: Adopt dynamic flexibility exercises to raise the physical abilities and achievement for the swimmers (200 meters) a variety of free individually.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

البحث العلمي وسيلة علمية تساعد في كشف الحقائق المهمة التي تساعد في تقدم الإنسان نحو الأفضل في كافة المجالات الحياتية ومنها المجال الرياضي .

إذ بدأ هذا العلم بإيجاد أهم المتطلبات التي تساعد الرياضي في تحقيق الانجاز العالي من بناء البرامج أو اختيار التمرينات المناسبة وحسب متطلبات اللعبة الرياضية وإمكانيات اللاعبين .

وفعالية السباحة من الفعاليات المهمة ليس فقط لتحقيق الانجاز وإنما من أكثر الرياضات التي ثبتت علميا بأنها مهمة لصحة الإنسان وكما إن ممارستها يتمتعون بالجانب الأخلاقي والاجتماعي في مساعدة الآخرين في الحوادث البيئية المختلفة، ولهذا زاد ممارستها وأصبحت المنافسات الرياضية عالية جدا فيها وصعوبة كسر الرقم القياسي بدون تخطيط تدريبي مناسب وعلمي .



ولهذا عند البحث في متطلبات هذه اللعبة نجد هناك متغيرات بدنية مهمة تساعد في تقدم مستوى الرياضيين وتطوير يتطلب تمارين تخصصية ذات العلاقة بالفعالية والأداء .

وبما إن سباحة الفردي المتنوعة فإنها من السباحات الصعبة وفيها متغيرات لجسم السباح من نوع لآخر ، إذ في هذا النوع من السباقات يقطع السباح المسافة لـ ٢٠٠ متر بتقسيمها إلى ٥٠ متر بأنواع مختلف، مثل الفراشة أو الظهر أو الصدر أو الحرة.ولهذا فان التمارين المختارة والتي تتعامل مع هذا التنوع فأنها سوف تزيد من قدرات السباح وتحقيق الانجاز .

ومن هنا جاءت أهمية البحث برفع قدرات السباحين في تحقيق الانجازات والبطولات من خلال انتقاء التمارين المؤثرة والهادفة في لرفع مستواهم البدني نحو الأفضل إضافة إلى إيصال معلومة لمدرّبينا عن أهمية المرونة الديناميكية ودورها في رفع القدرات البدنية للسباحين (٢٠٠متر) فردي متنوع

٢-١ مشكلة البحث:

السباحة الفردي المتنوعة لمسافة (٢٠٠متر) من السباحات الصعبة إذ تتطلب قدرات بدنية خاصة والى تمارين تتفاعل مع هذه القدرات وتساعد على تطويرها نحو الأفضل.

ومن خلال خبرة الباحثين المتواضعة بعلم التدريب الرياضي والسباحة وجدا إن المرونة الديناميكية من الصفات البدنية المهمة التي تساعد في رفع القدرات البدنية ذات العلاقة فيها وبالتالي تحقيق الانجاز لسباحي (٢٠٠متر) فردي متنوع ، وان عدم التركيز عليها بالتدريب سوف لايمكن الارتقاء بالقدرات الأخرى كونها العامل المهم في التحكم بمدى المفصل وتساعد على أداء التمارين القوة والسرعة والدوران داخل المسبح لهذا الفعالية. ولهذا ارتئ الباحثان تجريب هذه التمارين وبيان مدى أهميتها في تحقيق الانجاز للقدرات المقاسة والانجاز لهذه الفعالية.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.
- ٢- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.
- ٣- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.

٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود تأثير ايجابي باستخدام تمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز لسباحي(٢٠٠ متر) فردي متنوع.



٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠ متر) فردي متنوعه ولصالح الاختبارات البعدية.
٣- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠ متر) فردي متنوعه.
٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: سباحي نادي الجيش الرياضي

٢-٥-١ المجال المكاني : المسبح المغلق لنادي الجيش الرياضي.

٣-٥-١ المجال الزماني: المدة من ٢٠١٧/٧/٢٠ ولغاية ٢٠١٧/٩/٤

٢- الدراسات النظرية:

١-٢ مفهوم المرونة :

تعرف المرونة (هي القدرة على أداء حركات لمدى أوسع)^(١). كما تعرف أيضا (بأنها تعبر عن مدى حركة المفصل تبعا لمداه التشريحي)^(٢).

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: تم الاستعانة بالمنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حلة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم سباحين نادي الجيش الرياضي والبالغ عددهم (١٥) سباح لمختلف الفعاليات .

بعدها تم اختيار عينة البحث سباحين (٢٠٠متر) فردي متنوعه والذين لديهم مشاركات بهذه الفعالية في البطولات المحلية وبلغ عددهم (١٢ سباحين) وهم يشكلون نسبة (٨٠%).

تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية (ضابطة وتجريبية) بحيث أصبح عدد كل مجموعة (٦) لاعبين وتم التجانس داخل كل مجموعة على حده والتكافؤ بين المجموعتين كما في

جدول (١)

(١) محمد عادل رشدي: أسس التدريب الرياضي، منشورات المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، ط٢، ٢٠١٢.

(٢) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٧ ص ٢٧١ .

جدول (١)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
٠,٦٧	١,١٩	٠,٢٤	٢٠,١	١,١٣	٠,٢٣	٢٠,٢	العمر بالسنة	١
٠,١٢	٠,٧	١,٢٣	١٧٥,٤	٠,٦٩	١,٢١	١٧٥,٣	الطول / سم	٢
٠,٥	٠,٤٧	٠,٣٢	٦٧,٤	٠,٤٦	٠,٣١	٦٧,٣	الوزن / كغم	٣
٠,٠٤	٣,٥٠	٠,٣٢	٩,١٢	٤,٥	٠,٤١	٩,١١	العمر التدريبي / سنة	٤
٠,٦٢٥	٠,٤٩	٠,٣	٦٠,٣	٠,٣٣	٠,٢	٦٠,٢	النبض وقت الراحة / ض/د	٥
٠,٤٥	٣,٢٥	٠,٤	١٢,٣	٢,٤٥	٠,٣	١٢,٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	٦
٠,٣٥	٣,٦٢	١,٤	٣٨,٦	٣,٣٩	١,٣	٣٨,٣	القوة الانفجارية للرجلين /سم	٧
٠,٧١	٠,٦٨	٠,٢٣	٣٣,٤	٠,٦٣	٠,٢١	٣٣,٣	تحمل القوة للذراعين / عدد	٨
١,٤٠	٠,١٧	٠,٢٢	١٢٨,٤	٠,١٧٩	٠,٢٣	١٢٨,٢	سرعة الاستجابة للذراعين/سم	٩
٠,٨٨	٦,٤٢	٣,٣	٥١,٤	٤,٤٩	٢,٣	٥١,٢	المرونة الديناميكية	١٠

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات:

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢-الاختبارات المستخدمة

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١- ساعة توقيت.

٢-ميزان طبلي.

٣-شريط قياس طول (١٠متر).

٤-سماعة طبية.

٥-مسيح نظامي

٣-٤ إجراءات البحث :



٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث البدنية والوظيفية:

تم الاعتماد على المصادر في تحديد متغيرات البحث البدنية والمتكونة من:

١- القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

٢- القوة الانفجارية للرجلين.

٣- تحمل القوة للذراعين

٤- سرعة الاستجابة للذراعين.

٥- المرونة الديناميكية.

٣-٤-٢ والاختبارات البدنية المستخدمة :

٣-٤-٢-١ اختبار القوة الانفجارية للرجلين^(١): اختبار سارجنت الغرض منه قياس القوة الانفجارية للرجلين إذ تقوم اللاعبه برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها وتضع علامة على الحائط بشرط عدم رفع الكعبين من على الأرض ، ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة إمامه ، وبعدها مع المرجحة لذراع اللاعبه إماما عاليا والقفز للأعلى يستطيع عمل العلامة الأخرى بأصبع اليد المميزة أيضا لكي تعطي إشارة وقراءة المسافة بين الإشارتين .

٣-٤-٢-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين^(٢): من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (أقصى عدد ١٠ ثانية)

٣-٤-٢-٣ اختبار تحمل القوة للذراعين^(٣) : من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (أقصى عدد مكن).

٣-٤-٢-٣ اختبار سرعة الاستجابة للذراعين^(٤): يجلس المختبر على الكرسي واضعاً ذراعه الذي سيتم اختباره في وضع مريح على المنضدة بحيث يواجه الإبهام السبابة وتكون اليد بارزة على المنضدة بمقدار من (٤.٣) بوصة يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين أبهام و السبابة المختبر . مع ملاحظة ان تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لإصبعي الابهام و السبابة للمختبر . ويجب أن يركز المختبر النظر على العلامة المدهونة باللون الأسود ، حيث لا يجب أن يوجه نظرة إلى المحكم يترك المحكم المسطرة

(١) وسام صلاح عبد الحسين . الريشة الطائرة بين لممارسة والمنافسة : ط١ ، الحلة ، دار الصادق الثقافية ، ٢٠١٣ ، ص ١١٧ .

(٢) محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية الرياضية : ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكرة العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٩٦ .

(٣) قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص ٢٩٤ .

(٤) ثامر كاظم أرحيم. تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .. ص ٥٢ .



تسقط عمودياً ، وعلى أن يحاول المختبر أن يمسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود . ما أمكن .

التسجيل :

أ. إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بواسطة الإبهام و السبابة عند النقطة المدهونة باللون الأسود تماما تكون استجابة سليمة

ب . إذا أمسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة أسرع من المعدل السليم . و المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون استجابة معبرة عن مقدار سرعة استجابة الفرد عن الحد الطبيعي المطلوب .

ج . إذا أمسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابة بطيئة عن المعدل السليم ،مقدار بطء الاستجابة عن المستوى السليم المطلوب .

٣-٤-٢-٣ اختبار المرونة الديناميكية^(١): اللمس السفلي والجانبى خلال (٣٠) ثا .

٣-٤-٣ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاعتماد على نتائج البحوث السابقة في أيجاد الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة والتي طبقت على نفس العينة من حيث العمر والبيئة الجغرافية.

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية على بعض من عينة البحث الأصلية والبالغ عددهم (٣) لاعبين لغرض تقنين حمل التمرينات المستخدمة وبيان قدرة العينة في تطبيقها وكان ذلك بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٠ .

٣-٥-١ الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢١

٣-٥-٢ التجربة الرئيسية : المدة من ٢٠١٧/٧/٢٢ ولغاية ٢٠١٧/٩/٣

٣-٥-٣ : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ ٢٠١٧/٩/٤

٣-٦ التدريب المستخدم :

تم أعداد تمرينات المرونة الديناميكية ،وقد تم تطبيق تلك التمرينات خلال القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في المنهج التدريبي الخاص بمدرّب الفريق .وتم تطبيقها بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.

بلغت شدة التمرينات التي تتراوح بين (٨٠-٩٠ %) من أقصى مستوى للفرد ، أما تكرار التمارين فقد تم الاعتماد على مقدار الشدة .

(١) محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية الرياضية: جامعة حلوان ،دار الفكر العربي ، القاهرة، ج٢، ط١، ١٩٨٧ ، ص٣٣٥.



وقد استخدم الباحث النبض كمؤشر للراحة البينية. وأعطيت التمرينات بثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد /الثلاثاء /الخميس) خلال فترة الأعداد الخاص .ولمدة لمدة شهرين أي (٨) أسبوع وبذلك أصبح عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

تم إعطاء التمرينات المرونة داخل حوض السباحة لغرض زيادة المقاومة ولكي تأثر على القدرات البدنية الأخرى.

٣-٧ الوسائل الإحصائية : تم استخدام نظام (SPSS) في معالج النتائج واستخراج مايلي:

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف .

٣- معامل الاختلاف.

٤- قانون (ت) للعينات المترابطة.

٥- اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبيلة - البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث .

جدول (٢)

يبين نتائج الفروقات في الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية والاختبارات البدنية.

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ المحسبة	قيمة ت	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحسبة
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	١٢,٢	١٣,٤٥	٠,٤	٢,٧٥	١٢,٣	١٤,٦٧	٠,٤١	٥,٧٨
٢	القوة الانفجارية للرجلين / سم	٣٨,٣	٤٠,٢	٠,٣	٦,٣٣	٣٨,٦	٤٢,٣	٠,٥٢	٧,١١
٣	تحمل القوة للذراعين / عدد	٣٣,٣	٣٥,١٢	٠,٤١	٤,٤٣	٣٣,٤	٣٧,٢٢	١,٢	٣,١٨
٤	سرعة الاستجابة للذراعين / سم	١٢٨,٢	١٢٩,١	٠,٢٥	٣,٦	١٢٨,٤	١٢٩,٩	٠,٣٢	٤,٦٨
٥	المرونة الديناميكية / عدد	٥١,٢	٥٥,٣	٠,٧٤	٥٥٤	٥١,٤	٥٨,٦	٠,٧٦	٩,٤٧
٦	الانجاز / دقيقة	٢,٢٥	٢,٢٣	٠,٠٠٦	٣,٣٣	٢,٢٦	٢,١٩	٠,٠٢	٣,٥

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبيلة والبعدية

ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية .



وهذا دليل على إن التمرينات المستخدمة من المجموعتين ساعدت على تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة وبخصوص المجموعة الضابطة جاء تطورها في المتغيرات البدنية وهذا طبيعي لاستمرار العينة بالتدريب وعدم انقطاعهم عنه وهذا هو هدف التدريب كما يذكره (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم اليساري ٢٠١٠)^(١) " إن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي تخصص فيه اللاعب".

إما المجموعة التجريبية فان تطورها يرجع إلى التمرينات المستخدمة الذي تميزت باختيارها وتقنيها بالأسلوب العلمي الناجح ويذكر (مهند عبد الستار ٢٠٠١)^(١) إن " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري للاعبين"

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية - البعدية وتحليلها ومناقشتها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية .

جدول (٣)

يبين نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأوساط الحسابية وقيم

(ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارات البدنية

ت	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س ألبعدي	ع	س ألبعدي		
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين / عدد	٠,٨٥	١٣,٤٥	١٤,٦٧	٠,٩٧	٢,١٤	معنوي
٢	القوة الانفجارية للرجلين / سم	٠,٦٥	٤٠,٢	٤٢,٣	٠,٧٤	٤,٧٧	معنوي
٣	تحمل القوة للذراعين / عدد	١,٣	٣٥,١٢	٣٧,٢٢	١,٤	٢,٤٧	معنوي
٤	سرعة الاستجابة للذراعين / سم	٠,٤٢	١٢٩,١	١٢٩,٩	٠,٤٧	٢,٨٥	معنوي
٥	المرونة الديناميكية / عدد	٢,١	٥٥,٣	٨٥,٦	٢,٣	٢,٧٥	معنوي
٦	الانجاز / دقيقة	٠,٠١	٢,٢٣	٢,١٩	٠,٠٠٩	٦,٦٦	معنوي

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم اليساري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط١، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠، ص٢٢.

(١) مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١، ص٨٩.



قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢ من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا هناك فرقاً في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والتي يرجع سبب تطورها إلى تمارين المرونة الديناميكية داخل المسبح مما ساعد السباحين على زيادة المدى الحركي للمفصل والمرونة بالإضافة لمزج هذه الصفة مع الصفات الأخرى مثل القوة والتحمل بسبب مقاومة الماء وهذا ما يكده يوسف البازي (١٩٨٨) بان المرونة هي (عبارة عن قابلية الجسم على أداء الفعاليات الحركية بأقوى وأوسع مدى ، أنها ليست صفة جسمية مستقلة وإنما تتكون من القوة والسرعة ، فكلما قفز اللاعب بقوة وسرعة كلما استطاع من الوصول إلى أعلى)^(١).

كما إن القدرات البدنية الأخرى جاء تطويرها لأهميتها للسباحين وخصوصاً مسافة (٢٠٠متر) مع تنوع السباحة اذا تم دمجها مع المرونة بمقاومة الماء كم أنها من القدرات التي يجب الاهتمام بها بسبب مستوى العينة المتقدم والتي يحتاج الى هذه القدرات منها القوة والتحمل والسرعة ولهذا يرى (محمد رضا إبراهيم ٢٠٠٨)^(١) إن حالات التدريب الرياضي تتوقف على مقدار مستوى تنمية مكوناتها كلما ارتفع مستوى الانجاز طبقاً لاحتياجات السياق ."

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات :

١- اختيار التمارين المناسبة في التدريب والمبنيّة على أسس علمية ومنها تمارين المرونة الديناميكية وتطبيقها بالحمل المناسب تؤثر في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠متر) فردي متنوع.

٢- تمارين المرونة الديناميكية تعمل على زيادة المرونة العضلية وبالتالي الأخرى تؤثر على القدرات البدنية قيد الدراسة.

٢- التدريب المنظم واستخدام الطريقة المناسبة تساعد في رفع القدرات البدنية حسب مستوى وقابليات العينة.

٣- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة من الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير القدرات البدنية قيد الدراسة.

٥-٢ التوصيات :

١- اعتماد التمارين المرونة الديناميكية في رفع القدرات البدنية والانجاز لسباحي (٢٠٠متر) حرّة فردي متنوع.

(١) يوسف البازي ، مهدي نجم. المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨، ص٣١.

(١) محمد رضا إبراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي : بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٨ ، ص١٦٤.



٢-الاهتمام بتدريبات ذات الأحمال البدنية العالية والمناسبة لمستوى العينة وقابليتها لغرض إحداث تغيرات بدنية ذات خصوصية للفعالية.

٣-ضروري أن يخضع التدريب وطرقه إلى التقنين الصحيح في تشكيل حملته وحسب الهدف الموضوع لأجله.

المصادر :

- ثامر كاظم أرحيم. تأثير برنامج تدريبي مقترح بطريقة لعب دفاع رجل لرجل في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بكرة السلة: رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦.
- عبد الله حسين اللامي . الأسس العلمية للتدريب الرياضي : وزارة التعليم العالي ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤.
- قاسم حسن حسين . تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- محمد حسن علاوي . التدريب الرياضي : القاهرة ،دار المعارف، ط٩ ، ١٩٨٤.
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية الرياضية : ج ١ ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكرة العربي، ١٩٩٥.
- التقويم والقياس في التربية الرياضية: جامعة حلوان ،دار الفكر العربي ، القاهرة، ج١، ط٢، ١٩٨٧ .
- محمد رضا إبراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي : بغداد ، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٨ .
- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ١٩٩٨ .

- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري . اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي : ط١، عمان ، الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.
- مهند عبد الستار العاني . تاثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١.
- وسام صلاح عبد الحسين : الريشة الطائرة بين لممارسة والمنافسة ، ط١، الحلة ، دار الصادق الثقافية، ٢٠١٣.
- يوسف البازي ، مهدي نجم. المبادئ الأساسية في كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، بغداد، ١٩٨٨.

ملحق (١)

نموذج من تمارينات المستخدمة

عدد اللاعبين : ٥
الزمن الكلي : ٤٥-٤٠

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية : ١-٢-٣
دقيقة

الشدة : ٨٠ %

هدف الوحدة: المرونة الديناميكية

ت	التمارين المستخدمة	الزمن	الحجم التدريبي	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجموع
١	مسك عصا وعمل دوران فيها داخل حوض السباحة	٥دقيقة	٢٠مرة٢×	رجوع النبض (١٢٠-١١٠) ض/د	رجوع النبض (١٣٠-١٢٠) ض/د
٢	مسك حافة الحوض على البطن وعمل قتل الجذع الجانبي	٤دقيقة	٢٥مرة٣×		
٣	المشي داخل حوض السباحة مع قتل الجذع للجانبين لمسافة ٤ متر .	٦دقيقة	١٠مرة٢×		
٤	السباحة لمسافة ٥ متر والرجوع والدوران	٤دقيقة	٤مرة٢×		
٥	القفز داخل المسبح بكلتا القدمين مع قتل الجذع	٥دقيقة	١٦مرة٢×		

الصفحات من ص (١٢١) إلى (١٣٣)

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الثالث – العدد الخامس عشر (٢٠١٧/١٢/٣٠)

