

القوة العضلية للرجلين وعلاقتها بقفزة البداية للسباحة الحرة للطلاب

علي رحيم عبد الحسين صاحب

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali.sky2520@gmail.com

الملخص

تؤدي الرياضة دورا مهما في حياة الشعوب اذ انها تستقطب اهتمام العديد فئات المجتمع فهي عملية تربوية تعمل على صقل شخصية الفرد غن طريق ممارسة الانشطة الرياضية مما ينعكس ذلك على التنشئة الاجتماعية للفرد واكتساب القيم والمعايير الاجتماعية .

ان رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الاعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من اجل اكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية واكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية ومن خلال متابعة الباحث لاحظ ان هناك ضعف في قفزة البداية لدى الطلاب التي تعتبر احد المهارات الاساسية في السباحة ولتعلق هذه المهارة ببعض القدرات البدنية ارتأى الباحث دراسة اسباب ضعف هذه المهارة من خلال دراسة العلاقة بينهما حيث برزت اهمية البحث في معرفة مدى علاقة القدرة الانفجارية بقفزة البداية في السباحة الحرة للطلاب...

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية في السباحة الحرة للطلاب .

الكلمات المفتاحية: القوة العضلية ، للرجلين ، قفزة البداية ، للسباحة الحرة

Muscular strength of the two legs and its relationship to jump start of free swimming among students

Ali Rahim Abdul Hussein Sahib

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

ali.sky2520@gmail.com

Abstract

Sport plays an important role in the lives of peoples as it attracts the interest of many groups of society, as it is an educational process that works to refine the personality of the individual through practicing sports activities, which is reflected in the individual's socialization and the acquisition of social values and standards.

The sport of swimming, like other sports activities, depends in its principles on early practice in childhood and on preparation, preparation and good planning during the sports season in order to provide the young athlete with high skills and to acquire high physical abilities and specifications. Throughout observation, researcher observed that there is a weakness in the starting jump for students, which is considered one of the basic skills in swimming, and for this skill is related to some physical abilities, the researcher decided to study the reasons for the weakness of this skill by studying the relationship between them, as the research significance emerged in identifying the extent of the relationship of explosive ability to the jump start in free swimming among students. The research aims to identify the relationship between the muscle strength of the two legs and the starting jump in students' free swimming.

Key words: muscle strength, two legs, jump start, free swimming

١ - المقدمة:

ان دول العالم قامت بتسخير جميع الامكانيات والقدرات من اجل الوصول الى المستوى العالي ، فالتطور المستمر في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية التربوية من اجل النجاح والوصول الى المستوى العالي ، وهذا لا يأتي الا عن طريق استخدام المناهج التربوية بأحدث الوسائل والاساليب التقنية في التخطيط والتدريب والاعداد وهذا ما يتطلب البحث والتقصي والدراسة .

ان رياضة السباحة كباقي النشاطات الرياضية تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الاعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من اجل اكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية واكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالي وهذا لرفع وتحسين مستوى اداء السباح المبتدئ والناشئ بالتدريج وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من اجل نجاح عملية التدريب ورفع مستوى اداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر والمستقبل .

وتكمن اهمية البحث في التعرف على علاقة القوة العضلية للرجلين في قفزة البداية في السباحة الحرة للطلاب .

وباعتبار لعبة السباحة من الالعاب التي تحتاج الى صفات بدنية وقدرات حركية عالية ومن خلال متابعة الباحث لاحظ ان هناك ضعف في قفزة البداية لدى الطلاب التي تعتبر احد المهارات الاساسية في السباحة ولتعلق هذه المهارة ببعض القدرات البدنية ارتأى الباحث دراسة اسباب ضعف هذه المهارة من خلال دراسة العلاقة بينهما حيث برزت اهمية البحث في معرفة مدى علاقة القوة العضلية للرجلين في قفزة البداية في السباحة الحرة للطلاب .

ويهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية في السباحة الحرة للطلاب .

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بسباحي منتخب جامعة بابل بفعالية السباحة الحرة للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ والبالغ عددهم ١٣ سباحا وبلغت عينة البحث ١٢ سباحا ونسبة ٩٢%.

٢-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

٢-٣-١ الوسائل والادوات البحثية:

- المصادر العربية.

- الاختبارات والقياس.

٢-٣-٢ الاجهزة المستخدمة في البحث:

- حوض سباحة مغلق .

- شريط قياس.

٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم ٢٦/١٠/٢٠١٩ وذلك للتعرف على معوقات الاختبارات الاساسية (قيد الدراسة) وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على عينة مقدارها اربعة طلاب من خارج عينة البحث) . وقد خرج الباحث من التجربة الاستطلاعية بالأمور الاتية:-

١- تهيئة واعداد الكادر المساعد مع تقييدهم بالمعلومات والارشادات الخاصة بإجراءات البحث.

٢- اتخاذ كل من شأنه تأمين الوقاية الصحية وسلامة اللاعبين.

٢-٥ الاسس العلمية للاختبارات:

٢-٥-١ ثبات الاختبار:

تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات الاختبار حيث طبقت الاختبارات على عينة من (٥) اشخاص بتاريخ ٢٠١٩/١١/٣ وبعد مرور ٧ ايام اي يوم ٢٠١٩/١١/١٠ تم اعادة الاختبار ثم تم استخراج معامل الارتباط البسيط من نتائج الجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق ومعامل الموضوعية وقيمة (ت) المحسوبة

والدلائل الاحصائية

ت	المعاملات العلمية/الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	الدلالة الاحصائية
١	البداية الخاطفة	سم	٠,٨٤	٠,٩١	٥,١٤	٠,٨٥	معنوي
٢	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	٠,٨٧	٠,٩٣	٧,٨٥	٠,٨٩	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرارة (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تبلغ (٠,٧٤١)

٢-٥-٢ توصيف الاختبارات:

الاختبار الاول: اختبار البداية الخاطفة:

الادوات : حوض سباحة مغلق ، شريط قياس .

الاجراءات : وفيها يقف السباح منحنيا على منصة القفز ماسكا بكلتا يديه منصة القفز من الامام والقدمين قريبة ٢٠ سم واصابع قدميه ممسكة بالحافة الامامية للمنصة والركبتين والحوض الى جانب بعضهما تفصل بينهما فتحة بحدود ١٠ سم مثنيتان بشكل يعطي الجذع الوضع الذي يسمح للسباح بمسك الحافة الامامية للمنصة بيديه.

الاختبار الثاني: اختبار القدرة الانفجارية على ارض مستوية .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الادوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق شريط قياس ، يرسم على الارض خط البداية .

مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا يمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجذع اماما حتى يصل الى

ما يشبه البدء في السباحة ، من هذا تمرجح الذراعان اماما بقوة مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين تعود من محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة .

التوجيهات: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية او عند ملامسة الكعبين للأرض، في حالة ما اذا اختل توازن المختبر ولمس الارض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب اعادتها ، يجب ان تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء، للمختبر محاولتان يسجل له افضلهما .

٢-٦ التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبارات بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٣٠ اذ قام الباحث بإجراء الاختبارات في نفس اليوم في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا .

٢-٧ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية ال (SPSS) في استخراج قيم ومتغيرات البحث .

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- الارتباط البسيط.

٣- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

٣-١ عرض وتحليل النتائج العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية الخاطفة جدول (٢)
يبين العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية الخاطفة

المعامل الاحصائية/ المتغيرات المبعوثة	وحدة القياس	س	ع	ر	ت. ر المحسوبة	ت. ر الجدولية	دلالة الارتباط
القوة العضلية للرجل المفضلة	سم	٢,١	٥,٨	٠,٦٧	٣,٥	٢,١٢	معنوي
قفزة البداية الخاطفة	سم	٢,٩٥	٦,١٤				

الجدول (٢) يبين النتائج الاحصائية الخاصة في العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية الخاطفة اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للقوة العضلية (٢,١) وبانحراف معياري (٥,٨) بينما بلغ الوسط الحسابي قفزة البداية الخاطفة (٢,٩٥) وبانحراف معياري مقداره (٦,١٤) وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٦٧) .

٣-٢ مناقشة النتائج:

يعزو الباحث وجود العلاقة بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية الخاطفة ان السباح يتدرب ويتمرن على تقوية عضلات الرجلين وان تكرار الاداء والتمارين يؤدي الى السيالات العصبية في الدماغ الى الجهاز العصبي المحيطي وتذهب الى العضلات العاملة وهذا يعني انه عندما تكون لدى السباح قوة عضلية سوف تمكنه من القفز الى ابعد مسافة وهذا بدوره يرفع من انجاز السباح من خلال قطع مسافة السباق باقل زمن ممكن وبذلك يتحقق هدف البحث .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ارتباط علاقة قوية بين القوة العضلية للرجلين وقفزة البداية الخاطفة.

٢-٤ التوصيات:

١- ضرورة تأكيد التدريب للرجلين بالقفز عاليا .

٢- ضرورة التأكيد على تدريب الرجلين بتمارين القفو والوثب لتطوير الجانب العضلي.

المصادر

- حسين علي كنبار: لقاء علي النداوي ، السباحة تعليم وتدريب ، مطبعة دار المرتضى ، ٢٠١٥.

- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة الدكتوراه ، جامعة كربلاء ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٦.

- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.

- قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي ، الاردن ، دار الفكر الرياضي، ١٩٩٨.

- خلود عبد الوهاب احمد : تأثير تمارين باستعمال اوساط بيئية متباينة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز ٥٠ م سباحة حرة (٩-١٠) سنة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، ٢٠١٦ .

- هاره: اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠.