

تأثير بعض المفردات التدريبية في تطوير المرونة الخاصة بالأطراف السفلى والإنجاز في سباحة (100م)
على الصدر لفئة المعاقين SB8

م.د.سؤدد إبراهيم سهيل

م.يسار صبيح علي

ملخص البحث

تعد المرونة إحدى الصفات الأساسية في رياضة السباحة وهي تؤثر على الأداء الفني للسباح (التكنيك) الذي يؤثر بدوره على الإنجاز ، وبما إن عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين فئة sb8 ممن لديهم عوق في الأطراف العليا و يعتمدون على الأطراف السفلى بصورة كبيرة أكثر مما هو عليه السباح السوي غير المعاق ، كان لابد من دراسة تأثير هذه الصفة على الأطراف السليمة لدى السباحين المعاقين فئة sb8 لذلك فقد هدف البحث إلى وضع منهج تدريبي لتطوير الإنجاز لهذه العينة ، التي تكونت من (5) سباحين فئة sb8 تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تطبيق المنهج التدريبي المعد ولمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتوصل الباحثان إلى إن التمرينات المستخدمة ضمن المنهج التدريبي كان له تأثيرا واضحا على الإنجاز في سباحة 100م على الصدر وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالسباحين المعاقين لحاجتهم إلى عناية خاصة والتركيز على مفردات المنهج التدريبي المقترح على الأجزاء السليمة في جسم السباح المعاق فئة sb8.

Abstract

The Effect Of Some speerfic Lower Limb Flexibility Exercises On 100m
Breaststroke Achievement of Swimmers with SB8

By

Instructor Dr. Soodad Ibrahim Sehail & Instructor Yesaar Sebieh Ali

Flexibility is considered an essential element in swimming due to its great effect on artistic performance that in turn, affects achievement. . The researchers aimed to design a training program that measures achievement of this subject after applying flexibility exercises. The subjects of the study were (5) Iraqi National league swimmers with SB8 disability. Swimmers with this type of disability relay heavily on their lower limbs because they lost the use of their upper limbs. The researchers designed a training program that lasted for 8 weeks with 3 training sessions per week. The researchers concluded that using these exercises in training develop flexibility in lower limbs as well as achievement of 100m breaststroke. They both recommended using these exercises on disabled swimmers as well as paying attention to the healthy parts of the body to substitute the weaker and disabled parts.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة لا يمكن تحقيقها إلا بعد اكتمال العملية التدريبية و الإلمام بكافة العلوم الرياضية الأخرى لكي تكون عاملا مهما وأساسيا ومساعدة" لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في نشاطات وفعاليات السباحة جميعها ، وعلى ذلك فإن إتباع الأساليب العلمية والمبرمجة في التدريب الرياضي تعد من المؤشرات المهمة التي تعكس تقدم مستوى الأداء والإنجاز عند السباحين .

يعد عنصر المرونة من العناصر المهمة جدا في الألعاب جميعها إذ يتوقف عليه أداء اللاعب وخاصة في السباحة وسباحة الصدر بالتحديد فهي من الفعاليات التي تحتاج إلى مرونة خاصة في الأكتاف والقدمين لأن أي قصور في هذه المفاصل يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء الحركي والتأثير على الإنجاز هذا بالنسبة للسباح السليم فكيف للسباح المعاق وخاصة فئة (SB8) من مبتوري الأيدي الذي يحتاج إلى استخدام قدميه بشكل كبير لتعويض أداء اليدين و إلى مرونة عالية في مفصل القدمين أكثر مما هو عليه السباح الاعتيادي ، وهنا تكمن أهمية البحث في تنظيم وإعداد منهج تدريبي للمرونة للسباحين للمعاقين بهدف تطوير صفة المرونة والإنجاز .

2-1 مشكلة البحث :

إن الاهتمام المتزايد التي تتلقاها رياضة المعاقين حفزت أصحاب الخبرة والاختصاص التفكير في كيفية العمل للارتقاء بمستوى هذه الشريحة من اللاعبين ، وكما هو معلوم بأن سباحة المعاقين واحدة من أهم هذه الرياضات التي تحتاج إلى عناية كبيرة ، فضلا عن اختلاف الوسط الذي تمارس فيه بقية الألعاب والأنشطة الرياضية، وسباحة الصدر وبالذات فئة (SB8) من مبتوري الأيدي الذين يعتمدون في أدائهم على الأطراف السفلى فقط ، وتوصل الباحثان من خلال الخبرة والاطلاع على المصادر وآراء الخبراء إلى إن أهم المتطلبات الأساسية للأداء الفني في سباحة الصدر هي صفة المرونة وخاصة لمفاصل الأطراف السفلى التي تمكن السباح من تغيير اتجاه قدميه ما بين السحب والدفع الذي يؤثر بشكل كبير على مستوى الإنجاز ، لذا ارتأى الباحثان الوقوف على هذه المشكلة ووضع منهج تدريبي يتضمن على بعض المفردات التدريبية لتطوير صفة المرونة وبالتالي الإنجاز .

3-1 أهداف البحث :

- 1- أعداد منهج تدريبي لتطوير صفة المرونة لسباحي (100 م) صدر فئة (SB8) .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي على مستوى الإنجاز.

4-1 فرض البحث:

- للمنهج التدريبي تأثير على مستوى الإنجاز لسباحي (100 م) صدر فئة (SB8) .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من سباحين المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين فئة SB8

(ممن لديهم يد واحدة فقط ويكون البتر أعلى المرفق).

- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2012/1 /7 ولغاية 2012/ 2 / 29.

- 3-5-1 المجال المكاني: مسبح الكاظمية المغلق بطول (33) متر .

2- الدراسات النظرية والمثابرة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 المرونة مفهومها وأقسامها :

تعد المرونة من القدرات البدنية التي يعتمد عليها في تحقيق المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة ، فالمرونة ترتبط بغيرها من القدرات البدنية الأخرى ولها دور متميز في الأداء الفني والخططي ، لذلك فكلما ارتفعت درجة المرونة انعكس ذلك ايجابيا على مستوى الأداء ومن ثم مستوى النتائج الرياضية .

وتعرف بأنها " القدرة على القيام بحركات مختلفة لمفاصل الجسم بسهولة والقدرة على إطالة عضلاته وأربطته لمدى واسع " ⁽¹⁾ وتظهر الحاجة إلى المرونة تبعا لمتطلبات الحركات المؤداة في الأنشطة الرياضية المختلفة ، كونها تسهم في الاقتصاد بالجهد المبذول عند أداء أي نشاط بدني أو حركي ، كما تسهم في التعبير عن مدى حركات مفاصل الجسم فمستوى الأداء الحركي للرياضي في مختلف الأنشطة يعتمد بدرجة كبيرة على

1- Fiona carpenter : physiology performance , uk , 1995 , p 137

المرونة التي تحيط بالمفصل أو إمكانية الإطالة في الألياف العضلية وتسمى بمرونة العضلة ⁽¹⁾ ويرى الباحثان إن صفة المرونة مهمة جدا في فعاليات السباحة ويتوقف عليها الإنجاز وهذا يتفق مع "أسامة كامل راتب" إذ يشير إلى إن قلة المرونة في مفاصل جسم السباح تكون عائقا في إتقان المهارات وخاصة في دخول اليدين في المكان المناسب و مرحلة السحب في سباحة الظهر للاستفادة من النظريات العلمية لتلافي المقاومة الزائدة التي تعيق سرعة السباح وكذلك في حركة مد الذراعين وحركة الرجلين في سباحة الصدر وأيضا دخول الذراعين الماء في سباحة الفراشة ⁽²⁾ .

مما ذكر يمكن تقسيم المرونة إلى ⁽³⁾:

- 1- المرونة الايجابية : يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في المفصل كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل .
 - 2- المرونة السلبية : هي أقصى مدى للحركة ناتج عن تأثير قوى خارجية .
- وأيضا قسمها هارة إلى ⁽⁴⁾ :

- 1- المرونة العامة : وتتضمن مرونة مفاصل الجسم .
- 2- المرونة الخاصة : وتتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية .

2-1-2 أهمية المرونة في السباحة :

-
- 1- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 119 - 120 .
 - 2- أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 53 .
 - 3- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص 115 .
 - 4- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ، مكوناتها الأسس النظرية الإعداد البدني ، طرق القياس ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ص 78 .

تعد المرونة من الصفات البدنية المهمة في الألعاب الرياضية ومنها السباحة لأنها تساعد على أداء التكنيك الصحيح وباقتصادية في الجهد والوصول إلى الإنجاز الجيد ، إذ يذكر " مجدي محمود شكري " إن " جمالية الحركة وانسيابيتها لا يمكن أن تتوفر في الحركة ما لم تكن هناك مرونة عالية في المفصل ومطاطية بالرباطات والألياف عند أداء الحركات ⁽¹⁾ وأيضاً يؤكد " فاضل سلطان شريدة " على أن " المرونة يجب أن تشكل جزءاً كبيراً في البرنامج التدريبي بشكل عام ، والوحدة التدريبية بشكل خاص لأنها تساعد على تنمية المهارات الحركية والإنجاز البدني ⁽²⁾ " لذا من المستحسن أن تعطى تمارين المرونة يومياً " ويجب على الرياضي أن يستمر عليها حتى بعد حصوله على أعلى درجاتها لأنها صفة مكتسبة أكثر منها موروثية وعند الانقطاع عن تدريبها لفترة معينة يؤدي إلى فقدانها ⁽³⁾ .

ويستنتج الباحثان بأن أهمية المرونة تفيد بأنها :

- 1- تعطي جمالية وانسيابية في الأداء .
 - 2- تؤدي إلى الاقتصاد في الأداء الفني (التكنيك) .
 - 3- تساعد على تقليل الإصابات .
 - 4- تؤدي المرونة العالية إلى التوافق العضلي العصبي بين الألياف العضلية داخل العضلة.
- وهناك أسس يجب مراعاتها لضمان حسن استخدام تمارين المرونة منها ⁽⁴⁾:

- 1- ينبغي أن يحتوي الجزء الإعدادي من كل وحدة تدريبية على بعض تمارين المرونة وإن يكون هناك تنوع وتغيير في هذه التمارين.
- 2- يجب على اللاعب أداء عملية الإحماء قبل أداء تمارين المرونة وذلك لتخفيف الإصابات .
- 3- في حالة إحساس اللاعب بالتعب والإرهاق يجب الاحتراز من محاولة العمل على تنمية المرونة عقب تمارين التحمل أو في ختام الوحدة التدريبية .
- 4- يجب أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الشكل المميز للمهارات الحركية للاعب .
- 5- يجب أن يكون هناك تناسب بين تمارين المرونة ودرجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1- مجدي محمود شكري : الأسس التطبيقية في تدريب السباحة ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة ، 1988 ، ص 68 .
 2 - فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط مطابع دار الهلال ، 1990 ، ص 170 .
 3-Petrov . R : Free style and Greco – roman wrestling . Published by Fila , Yugoslavia , 1989 , p 95
 4- احمد محمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1984 ، 64 - 66 .

3-1 منهج البحث المستخدم :

إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث ، فالمنهج هو الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين⁽¹⁾ وعلى هذا الأساس استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي المنتخب العراقي لسباحة المعاقين والبالغ عددهم (5) فئة sb8 (ممن لديهم يد واحدة فقط ويكون البتر أعلى المرفق) وهم سباحين يمثلون مجتمع الأصل في فعالية 100 م سباحة صدر.

جدول (1)

يبين تجانس العينة بمعامل الالتواء في الوزن و الطول والعمر الزمني والعمر التدريبي

وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	64.400	65.000	3.049	-0.543
الطول	175.000	175.000	3.082	-0.256
العمر الزمني	22.600	22.000	1.342	0.166
العمر التدريبي	5.600	6.000	0.548	-0.609

3-3-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة:

صافرة - مسطرة متدرجة بالسنتيمترات - ساعة توقيت نوع Casio - فليينة طفو عدد (5) - شريط قياس من (صفر إلى 50 سم) - حوض سباحة - المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين .

3-4 وسائل جمع المعلومات :

1-أكرم خطايبه : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1: (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1997) ص 19 .

المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الاختبار والقياس - الملاحظة والتجريب - شبكة المعلومات الدولية - استمارة لتسجيل وتفرغ البيانات - فريق العمل المساعد* .

3-5 خطوات إجراء البحث :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم السبت المصادف 2011/12/31 في مسبح الكاظمية المغلق على (5) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من غير عينة البحث من سباحين نادي الشموخ وذلك قبل القيام بالبحث بهدف تحقيق الأغراض الآتية:

- التأكد من سهولة الاختبارات وإمكانية تنفيذها .
- التأكد من زمن تنفيذ تكرارات الوحدة التدريبية ومجاميعها فضلاً عن تحديد أزمدة الراحة بين المجاميع
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد .
- الوقوف على كافة السلبيات التي قد تؤثر في التجربة الرئيسية أثناء تنفيذها .
- تحقيق الشروط العلمية للاختبار .

3-5-2 الاختبارات القبلية :

تهدف الاختبارات القبلية إلى التعرف على المستوى الواقعي لإفراد عينة البحث فضلاً عن معرفة مدى صلاحية المنهج كونها تعد المؤشر الصادق للتعرف على مستوى عينة البحث⁽¹⁾ لذلك استخدم الباحثان الاختبارات القبلية والبعدية لتقويم مستوى الإنجاز لدى عينة البحث وقد تضمنت الاختبارات القبلية التي تم تطبيقها يوم الأربعاء المصادف 2012/1/4 على ما يأتي:

- اختبار إنجاز 100 متر سباحة صدر .
- اختبار ثني باطن القدم .
- اختبار ثني القدم نحو الساق .
- اختبار الجلوس فتحة من المستوى الجانبي .

3-5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-3-1 اختبار إنجاز سباحة 100 م صدر :

* فريق العمل المساعد :

أ.م.د. فراس مطشر .

أ.م.د. سامر منصور .

أ.م.د. مصطفى صلاح الدين .

1- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي، 1989 ، ص 11 .

الغرض من الاختبار : قياس زمن قطع مسافة 100 م صدر بأقصى سرعة .

الأدوات : ساعة توقيت ، صافرة .

وصف الأداء : يقف السباح على لوح البدء مع اخذ وقفة الاستعداد الخاصة وعند سماع الصافرة وحسب القانون الدولي المعتمد يقفز السباح إلى الماء محاولاً قطع المسافة بأقصى سرعة حتى الوصول إلى الحافة النهائية الخاصة بالمسافة المذكورة .

درجة المختبر : الدقيقة والثانية وأجزائها .

2-3-5-3 اختبار انثناء باطن القدم⁽¹⁾ :

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكعبيين ومدى انثناء باطن القدم .

الأدوات : مسطرة متدرجة بالسنتيمترات .

وصف الأداء : الجلوس الطويل وبدون ثني الركبتين محاولة لمس الأرض بالإصبعين الكبيرين للرجلين مع مراعاة عدم تدوير الأرجل أو اللعب للداخل وتقدر مرونة اللاعب بحساب المسافة بين أسفل الإصبعين الكبيرين والأرض إذ كلما قلت هذه المسافة كلما دل ذلك على زيادة المرونة.

3-3-5-3 اختبار ثني القدمين نحو الساق⁽²⁾ :

الغرض من الاختبار: قياس مرونة ظهر القدم .

الأدوات : مسطرة متدرجة بالسنتيمترات .

وصف الأداء : من الجلوس الطويل بحيث تكون الرجلان ممتدتان والجذع منتصباً ووضع باطن القدمين متلاصقين بالكعبيين ضاغطين على الحائط ، ويحاول اللاعب ثني القدمين نحو الساق حيث يتم قياس المسافة بين الأصابع وبين الحائط .

4-3-5-3 اختبار الجلوس فتحاً من المستوى الجانبي للرجلين⁽¹⁾ :

1- علي مكي زكي (وآخرون) : السباحة التنافسية أسس تدريب المبادئ والأرقام ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983 ، ص 123 .

2- علي مكي زكي (وآخرون) : نفس المصدر السابق ، ص 127 .

1- هدى إبراهيم رزوقي : تأثير المرونة في الأداء الحركي في الجمناستيك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 .

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الورك .

الأدوات : شريط قياس متدرج بالسنتيمترات .

وصف الأداء : يقف المختبر وظهره على الحائط وعلى بعد نصف قدم عنه بحيث يكون الشريط بموازاة منتصف الجسم وعند الإشارة يبدأ المختبر بإبعاد رجله للجانب إلى أقصى مدى ممكن ثم يسجل الرقم الذي يصله المختبر .

3- 4-5 المنهج التدريبي :

عمل الباحثان على اختيار مجموعة من تمارين المرونة المستندة على الأسس العلمية في تحديد كل من الشدة والراحة والتكرار، وقد كان تنفيذ المنهج كالتالي :

1- مدة تنفيذ تمارين المرونة (2) شهر للفترة من 2012/1/7 ولغاية 2012/2/29 .

2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات .

3- أيام التدريب الأسبوعية هي (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) .

4- اعتمد الباحثان بالنسبة للراحة على إن تكون بنفس زمن العمل .

3-5-5 الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت المصادف 2012/3/3 في تمام الساعة العاشرة صباحا في مسبح الكاظمية المغلق مع مراعاة الإجراءات التي طبقت في الاختبارات القبلية للعينة .

3-6 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القوانين التالية : الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - قانون (t-test) للعينات المترابطة - قانون نسبة التطور .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبار انثناء باطن القدم:-

يبين الجدول (2) نتائج اختبار انثناء باطن القدم في الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان الوسط الحسابي عند الاختبار القبلي (13.000) سم، والانحراف المعياري (0.707) ، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (11.200) سم ، وبانحراف معياري (0.837) ولغرض اختبار معنوية الفروق تم استخدام (ت) ومستوى الخطأ وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (9.000) ومستوى الخطأ (0.001) وهو اصغر من (0.05) .

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور لاختبار انثناء باطن القدم

الاختبار	الاختبار				ف-	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
	القبلي		ألبعدي							
	س-	ع	س-	ع						
ثني باطن القدم	13.000	0.707	11.200	0.837	1.800	0.447	9.000	0.001	معنوي	13.846

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذ كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) عند درجة حرية 4.

2-4 عرض نتائج ثني القدمين نحو الساق :

يبين الجدول (3) نتائج اختبار ثني القدمين نحو الساق في الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان الوسط الحسابي عند الاختبار القبلي (11.200) سم ، والانحراف المعياري (0.837) ، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (10.000) سم وبانحراف معياري (0.707) ولغرض اختبار معنوية الفروق تم استخدام (ت) ومستوى الخطأ وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (6.000) ومستوى الخطأ (0.004) وهي أصغر من (0.05) .

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور لاختبار ثني القدمين نحو الساق

الاختبار	الاختبار				ف -	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
	القبلي		ألبعدي							
	س -	ع	س -	ع						
ثني القدمين نحو الساق	11.200	0.837	10.000	0.707	1.200	0.447	6.000	0.004	معنوي	10.714

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذ كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) عند درجة حرية 4.

3-4 عرض نتائج اختبار الجلوس فتحا من المستوى الجانبي للرجلين وتحليلها :

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الجلوس فتحا من المستوى الجانبي للرجلين في الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان الوسط الحسابي عند الاختبار القبلي (33.400) سم، والانحراف المعياري (1.517) ، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (31.200) سم ، وبانحراف معياري (2.049) ولغرض اختبار معنوية الفروق تم استخدام (ت) ومستوى الخطأ وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (5.880) ومستوى الخطأ (0.004) وهي أصغر من (0.05) .

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور لاختبار الجلوس فتحا من المستوى الجانبي للرجلين

الاختبار	الاختبار				ف-ع	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
	القبلي		ألبعدي						
	س-	ع	س-	ع					
الجلوس فتحا من المستوى الجانبي للرجلين	33.400	1.517	31.200	2.049	2.200	0.837	0.004	معنوي	6.587

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذ كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) عند درجة حرية 4 .

4-4 عرض نتائج اختبار إنجاز سباحة 100 م صدر وتحليلها :

يبين الجدول (5) نتائج اختبار إنجاز سباحة 100 م صدر في الاختبارين القبلي والبعدي فقد كان الوسط الحسابي عند الاختبار القبلي (107.194) ثانية ، والانحراف المعياري (3.514) ، أما في الاختبار ألبعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (104.264) ثانية وبانحراف معياري (3.233) ولغرض اختبار معنوية الفروق تم استخدام (ت) ومستوى الخطأ وقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (6.123) ومستوى الخطأ (0.004) وهي أصغر من (0.05) .

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق والنسبة المئوية للتطور لاختبار إنجاز سباحة 100 م صدر

الاختبار	الاختبار				ف-ع	قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
	القبلي		ألبعدي						
	س-	ع	س-	ع					
إنجاز سباحة 100 م صدر	107.194	3.514	104.264	3.233	2.932	1.071	0.004	معنوي	2.735

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذ كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) عند درجة حرية 4 .

4-5 مناقشة نتائج الاختبارات :

يتبين لنا من نتائج الاختبارات التي تم عرضها في الجداول (2-3-4-5) إن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان هذه المعنوية إلى مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والذي تم تطبيقه من قبل العينة فقد ساهم في تطور مرونة مفاصل القدم والورك والتي تلعب دورا مهماً في سباحة الصدر وخاصة عند عينة البحث فهم من السباحين المعاقين فئة sb8 لاعتماد هذه الفئة بالدرجة الأساس في أدائهم على القدمين ، إذ إن " المرونة في مفاصل الجسم تضمن الوصول إلى الأوضاع النموذجية في السباحة ⁽¹⁾ " فمرونة القدمين تساعد في تغير اتجاه حركة القدمين للحصول على أكبر سطح بالدفع إلى الخلف وهذا ما تحتاجه سباحة الصدر لتمييزها في حركة القدمين عن باقي طرائق السباحة الأخرى وهذا ما يؤكد عليه أيضا "مجدي محمود شكري " إذ يذكر عن أهمية عنصر المرونة في مفاصل الجسم لضمان الوصول إلى الأوضاع النموذجية في أداء السباحة ولاسيما في حركة القدمين لسباحة الصدر ⁽²⁾ "

ويرى الباحثان أيضا إن هذا التطور الحاصل في المرونة أدى إلى تطور الإنجاز لسباحة الـ 100 م وهذا ما يؤكد كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين إذ يذكران إن أهمية المرونة في السباحة ترقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والجلد ⁽³⁾ وأيضا يذكر مجدي محمود بأن " المرونة تلعب دورا مهماً في تحديد المستوى الرياضي إذ يتوقف عليها أداء معظم الحركات ⁽⁴⁾ " ويشير " محمد حسن علاوي " إن " افتقار مفاصل الجسم للمرونة يؤدي إلى عدم القدرة على اكتساب الأداء الحركي وإتقانه وصعوبة تنمية الصفات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة وبالتالي هبوط مستوى الإنجاز ⁽⁵⁾ "

5- الاستنتاجات والتوصيات :

- 1- مجدي محمود شكري : مصدر سبق ذكره ، ص 14 .
- 2- مجدي محمود شكري : مصدر سبق ذكره ، ص 14 .
- 3- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره ، ص 79 .
- 4- مجدي محمود شكري : مصدر سبق ذكره ، ص 68 .
- 5- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط 1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1982 ، ص 318 .

1-5 الاستنتاجات:

1- إن تمارينات المرونة المستخدمة في المنهج التدريبي ذو فاعلية في تطوير مفاصل الجسم

(مفصلي القدم والورك) لعينة البحث من فئة عوق SB8 .

2- إن تمارينات المرونة ذات فاعلية في تطوير مستوى الإنجاز في سباحة 100 متر صدر .

2-5 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام باللاعبين المعاقين من جانب تطوير الصفات البدنية الأخرى وتركيزها على المناطق التي يكون العمل والاعتماد عليها بصورة كبيرة .

2- ضرورة الاهتمام بصفة المرونة باختيار التمارين المناسبة في المناهج التدريبية في السباحة وخاصة سباحة الصدر لتحقيق الإنجاز الجيد .

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- أكرم خطيبة : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1997.
- بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، 2004 .
- علي مكي زكي (وآخرون) : السباحة التنافسية أسس تدريب المبادئ والأرقام ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983 .
- فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني ، ط مطابع دار الهلال ، 1990.
- قاسم المندلأوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 .
- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ، مكوناتها الأسس النظرية الإعداد البدني ، طرق القياس ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .

- مجدي محمود شكري : الأسس التطبيقية في تدريب السباحة ، الرياض ، مطابع شركة الصفحات الذهبية المحدودة ، 1988 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط 1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1982 .
- هدى إبراهيم رزوقي : تأثير المرونة في الأداء الحركي في الجمناستك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 .
- Fiona carpenter : physiology performance , uk , 1995.
- Fox and Mathews : D . K . The physiology basis of physical education and athletics : Saunder thilade lphia college phblising , 1981.
- Pettrov . R : Free style and Greco – roman wrestling . Published by Fila , Yugoslavia ,1989.

ملحق (1)

عدد من الوحدات التدريبية التي تم استخدامها في المنهج التدريبي

الشهر الأول / الوحدة التدريبية الأولى / يوم السبت / المصادف 2012/1/7

ت	التمارين المستخدمة	الشدة التدريبية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات
1	(الجلوس الطويل - فتحة) ثني الجذع ولمس الأرض بالرأس والثبات لمدة (10) ثانية .	%100	2×1	د1
2	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين متلاصقة لمدة (10) ثانية على الورك .	%100	2×1	د1
3	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين نحو الخارج بالنسبة للورك لمدة (10) ثانية .	%100	2×1	د1
4	(الجلوس الطويل) تحريك مشط القدم للأمام والخلف ولأقصى مدى وببطء و الثبات (5) ثانية	%100	2×1	د1
5	(جلوس المانع) حني الجذع للإمام مع ملامسة الرجل الممدودة وبالعكس لمدة (10) ثانية.	%100	2×1	د1
6	(الوقوف فتحة) طعن الجانب بالتبادل (10) ثانية.	%100	2×1	د1
7	(الجلوس - القدمين متقابلين) سحب الرجلين للداخل مع دفع الركبتين بمفصل المرفق .	%100	2×1	د1

الشهر الأول / الوحدة التدريبية التاسعة/ يوم الأربعاء / المصادف 2012/1/25

ت	التمارين المستخدمة	الشدة التدريبية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات
---	--------------------	-----------------	----------------	----------------------

1	(الجلوس الطويل - فتحا) تتي الجذع وملامسته الأرض بالرأس والثبات لمدة (10) ثانية .	%100	3×1	د1
2	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين متلاصقة لمدة (10) ثانية على الورك .	%100	3×1	د1
3	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين نحو الخارج بالنسبة للورك لمدة (10) ثانية .	%100	3×1	د1
4	(الجلوس الطويل) تحريك مشط القدم للإمام والخلف ولأقصى مدى ويبطء و الثبات (5) ثانية	%100	3×1	د1
5	(جلوس المانع) حني الجذع للإمام مع ملامسة الرجل الممدودة وبالعكس لمدة (10) ثانية.	%100	3×1	د1
6	(الوقوف فتحا) طعن الجانب بالتبادل (10) ثانية.	%100	3×1	د1
7	(الجلوس - القدمين متقابلين) سحب الرجلين للداخل مع دفع الركبتين بمفصل المرفق .	%100	3×1	د1

الشهر الثاني / الوحدة التدريبية الثامنة عشر/ يوم الأربعاء / المصادف 2012/2/15

ت	التمارين المستخدمة	الشدة التدريبية	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات
---	--------------------	-----------------	----------------	----------------------

1	(الجلوس الطويل - فتحا) تتي الجذع وملامسته الأرض بالرأس والثبات لمدة (10) ثانية .	%100	4×1	د1
2	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين متلاصقة لمدة (10) ثانية على الورك .	%100	4×1	د1
3	الانبطاح مع تشابك أصابع اليدين خلف الرقبة يضغط الزميل على القدمين نحو الخارج بالنسبة للورك لمدة (10) ثانية .	%100	4×1	د1
4	(الجلوس الطويل) تحريك مشط القدم للإمام والخلف ولأقصى مدى ويبطء و الثبات (5) ثانية	%100	4×1	د1
5	(جلوس المانع) حني الجذع للإمام مع ملامسة الرجل الممدودة وبالعكس لمدة (10) ثانية.	%100	4×1	د1
6	(الوقوف فتحا) طعن الجانب بالتبادل (10) ثانية.	%100	4×1	د1
7	(الجلوس - القدمين متقابلين) سحب الرجلين للداخل مع دفع الركبتين بمفصل المرفق .	%100	4×1	د1