



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية



تأثير تمارينات بجهاز مقترح ذي مقاومات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بإنجاز سباحة (50 و 100) م حرة للناشئين

أطروحة دكتوراه قدمها

مهند كامل شاكر

إلى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في

التربية البدنية و علوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

مصطفى صلاح الدين

الأستاذ المساعد الدكتور

ليث ابراهيم جاسم

2016 م

1437 هـ



1- التعرف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

تعد رياضة السباحة من اقدم الرياضات التي مارسها الانسان عبر التاريخ فقد مارسها في البداية من اجل الصيد والهروب من الحيوانات المفترسة وكذلك لنظافة البدن وصحته، وظلت متصلة مع حياة الانسان لما تمتلكه من جوانب ترويحوية وصحية وبدنية .كما يوصينا ديننا الاسلامي ورسولنا الكريم بالحديث الشريف (علموا اولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) وهي ايضا تتمتع بشعبية كبيرة اذ لا تقتصر ممارستها على فئة او عمر معين بل تشمل الجميع ومن كلا الجنسين. وقد اتسعت وتتنوع طرائق السباحة واصبحت احد اول الالعاب الاولمبية الاساسية في البطولات العالمية.

تعد السباحة الحرة اكثر طرائق السباحة ممارسة اثناء التدريب وهي أيضاً أسرع انواع الفعاليات الاولمبية وخاصة سباقات 50- 100 م حرة لما تتميز به اداء حركي وفني يتم بانسيابية متبادلة بين عمل حركات الذراعين والرجلين .

وتعد القوة هي احدى الصفات التي يتأسس عليها بناء الصفات البدنية الاخرى ، وفي رياضة السباحة تعد الصفة الاغلب وذلك لكون ان جسم السباح يعمل ضد مقاومة الماء مما يتطلب التغلب عليها لكسب السرعة والزمن في قطع المسافة .

ومن المتطلبات المهمة للوصول الى الانجاز في الرياضة هو وجود وسائل واجهزة وتمريينات تساعد في بناء متطلبات الاعداد البدني للصفات و القدرات البدنية الخاصة



للعبة، " ان رفع المستوى الرياضي يتطلب استعمال وسائل تدريبية متنوعة يتم بواسطتها تحقيق الهدف المطلوب ". (1)

أن الاجهزة والتمرينات التي تستخدم في تدريبات المقاومات للسباحين خارج الماء كأجهزة رفع الانتقال والمالتجم والتمارين السويدية والحبال المرنة هي تمرينات عامة تستخدمها اكثر الالعاب الرياضية في تدريباتها اليومية ونرى انه اغلبها لا يتشابه فيها مسار حركات الذراعين والرجلين للسباحة وخاصة السباحة الحرة.

ومن هنا تتجلى اهمية البحث فقد قام الباحث بتصميم جهاز تدريبي خارج الماء ذي مقاومات تحكم الكتروني مختلفة تستخدم عليه تمرينات مشابهة لمسار حركة الذراعين والرجلين لسباح الحرة من أجل تطوير بعض المتطلبات البدنية الخاصة بسباحي مسافتي 50 و 100 م حرة والتي تركز على العمل الفعلي للأداء عما ما هو مستخدم في تمرينات المقاومات التقليدية المستخدمة في رياضة السباحة خارج الماء التي تتطلب وقتاً وجهداً اكبر، والعمل على استخدام تمارينات المقاومة بالأجهزة التي تعمل بنفس اتجاه وشكل الحركة المطلوب لرفع القابلية البدنية للمجاميع العضلية الخاصة ومن ثم رفع مستوى الانجاز لهذه الرياضة.

(1) قاسم حسن حسين؛ اسس التدريب الرياضي، ط1. مطبعة الوطن ، 1998، ص117.



2-1 مشكلة البحث :

تعد التمرينات الارضية التي يمارسها السباحون هي جزء مهم ومكمل للتمارين داخل الماء وخاصة في فترات الاعداد العام والخاص التي تتطلب اداء تمرينات مقاومة تركز على اختصاصات الفعالية الممارسة وتشير المصادر السابقة " ان تدريب السباحة بمقاومة الماء فقط دون مقاومات اضافية اكبر غير كاف لنمو القدرة لدى السباح. (1) ومن خلال خبرة الباحث بوصفه لاعباً سابقاً في المنتخب العراقي وملاحظته لمعظم التمارين والاجهزة التدريبية المستخدمة في تدريب المقاومات على اليابسة في السباحة وجد ان المشكلة تكمن في عدة محاور وهي:

- افتقار الاجهزة المشابهة للحركة التي تستخدم المقاومات للذراعين والرجلين لتطوير الصفات البدنية الخاصة للسباحة الحرة.
- اختلاف اغلب تمرينات مقاومات السباحة بالاجهزة في اتجاه القوة المسلطة اثناء الاداء على الجسم اذ يكون اتجاهها باتجاه الجاذبية الارضية وليس ضد مسار الحركة.
- عدم وجود أجهزة تستخدم المقاومات يمكن اداء التوافق لحركات الذراعين والرجلين معاً للسباحة الحرة .

وعد الباحث كل ذلك مشكلة بحثية ينبغي تسليط الضوء عليها بغية حلها ، ومن اجل ذلك تم اعداد تمرينات وتصميم جهاز بمقاومات مختلفة يعمل على تجاوز تلك الاسباب لتطوير الصفات الخاصة لسباحي 50 و 100 م حرة والتي من الممكن ان تكون بديل افضل من التمرينات التقليدية الاخرى غير الوافية للمتطلبات الخاصة

(1) بسطويسي احمد وقاسم حسن حسين؛ التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية. بغداد ، مطبعة الوطن العربي



التي تعطى خارج الماء و التي تخدم شكل واتجاه وقوة الحركة المطلوب ادائها في المنافسة داخل الماء لسباحي 50 و 100 م متر حرة وبالتالي تحسين الانجاز. كما يسعى الباحث الى ان يكون الجهاز والتمرينات الخاصة عليه تجربة حديثة تضاف كجزء رئيس على مفردات منهج التدريبات الارضية للسباحين لتطوير القابليات البدنية الخاصة بوقت وجهد اقل وصولاً الى الانجاز الافضل .

3-1 أهداف البحث:

1. تصميم جهاز يشابه حركة السباحة الحرة ذي مقاومات مختلفة خارج الماء يساعد على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لسباحي 50 - 100 متر حرة ناشئين.
2. اعداد تمرينات خاصة بالجهاز المقترح للذراعين والرجلين لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لسباحي 50-100 حرة ناشئين.
3. التعرف على العلاقة بين الصفات البدنية الخاصة وانجاز سباحي 50 - 100 م حرة ناشئين.



1-4 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لسباحي 50-100 م حرة.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز سباحي 50 و 100 م متر سباحة حرة.
3. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض الصفات البدنية الخاصة والانجاز لسباحي 50-100 م سباحة حرة .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 **المجال البشري:** عينة من (8) سباحي منتخب ناشئي العراق بالسباحة بأعمار 13-14 سنة.
- 1-5-2 **المجال الزمني:** المدة الممتدة بين 2015/7/23 ولغاية 2016/ 1/7.
- 1-5-3 **المجال المكاني:** مسبح الشعب الاولمبي المغلق (50)م - مسبح الكاظمية المغلق (25)م - بغداد.

Abstract

The first chapter in this study discusses its significance. The researcher designed a training device outside water with variable resistance and electronic control. It is used to stimulate the movement of the arms and legs in freestyle swimming in order to develop some special physical characteristics and abilities of 50-100 meter freestyle swimmers as well as investigating the relation between those characteristics and accomplishment. The problem that this study tries to address is the lack of the stimulation of the resistance in the movement of arms and legs in similar devices used in developing physical characteristics of swimmers in Iraq. Most of the resistance exercises differ in the direction of the force on the body during the performance which is directed towards the gravity not against the direction of the movement as well as the lack of exercises using such devices that stimulate full harmony of the movements of the arms and the legs at the same time.

The study aims at the following:

1. Designing a device that stimulates the swimming movement with variable resistance used to develop some special physical characteristics of 50-100 meter freestyle swimmers.
2. Investigating the effect of exercises using a device with variable resistance in developing some special physical characteristics of 50-100 meter freestyle swimmers.

The second chapter consisted of two sections. The first section dealt with the theoretical studies. It discussed several aspects like special physical exercises, special physical characteristics, resistance and weight exercises as well as the variation in the movement of the human body in the water and on

the ground. The second section included reviewing similar studies. The researcher reviewed two previous studies related to the same sport type.

The third chapter dealt with the methodology of the study. The researcher adopted the experimental method. The sample of the study consisted of eight swimmer from the Iraqi junior swimming national team. They were chosen deliberately. The researcher also discussed the devices and the tests used in the study.

The fourth chapter included the results of the tests conducted on the experimental and control groups of the study sample. They were statistically analyzed and classified into several spreadsheets. The researcher used SPSS program in processing the study data to achieve its aim.

The fifth chapter included the conclusions and recommendations of the study. The main conclusions that the study reached at:

1. Using such a device is significant in the ground exercises of variable resistance in developing some special physical characteristics of 50-100 meter freestyle swimmers rather than other training styles.
2. Exercises of variable resistance using this device participated in developing accomplishment of 50-100 meter freestyle swimmers rather than other styles.
3. The study recommended the following:
4. Including this device and its exercises as a main part in resistance training to develop physical characteristics of 50-100 meter freestyle swimmers.
5. Using variable resistance device in general and special preparation periods as a better means than other exercises.