

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز لسباحي 200 متر حرة للشباب

أطروحة قدمها

أحمد محمد فرحان

إلى مجلس كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى / قسم التربية البدنية وعلوم
الرياضة، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة ومبادئ التربية
البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف

1 - التعريف بالبحث:

1 + مقدمة البحث وأهميته:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالبناء المتكامل للفرد الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والوظيفية والخطية، وأن التدريب الرياضي هو إعداد الفرد الرياضي للوصول به الى أعلى مستوى تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

وَأذ ان التدريب هو الوسيلة التي تساهم بشكل كبير في تحقيق الانجاز فقد حظي التدريب والتخطيط حظاً وافراً من الاهتمام من قبل العلماء والمتخصصون بمحاولة الاستفادة من العلوم الأخرى في عملية التطوير، وتعد رياضة السباحة واحدة من الفعاليات التي يكون التنافس فيها بين السباحين على الثواني وأجزاءها والتي شهدت تطوراً ملحوظاً وسريعاً في السنوات الأخيرة سواء على المستوى العربي أو القاري أو الاقليمي، وتحطيم الارقام ما هو الا دليل واضح على مدى التطور الحاصل والزيادة في الاحمال التدريبية وما يرتبط بها من تطوير للصفات البدنية وكذلك للخصائص والمتغيرات الوظيفية ومحاولة الوصول الى حالة التكيف المثلى للسباحين تتناسب مع نوع السباحة من جانب ومع طريقة التدريب المستخدمة من جانب اخر والتي تؤدي الى تحقيق الانجاز الرقمي المطلوب.

يساعد الانتظام في عملية التدريب الرياضي المبنية على الاسس العلمية الحديثة على تطور المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة للفرد الرياضي وتكيفها وكفايتها في أثناء أداء وبعده، وعودة الرياضي الى الحالة الطبيعية التي تعد مؤشراً للحالة التدريبية المتطورة وبالتالي تحقيق النتائج الجيدة وزيادة استجابة السباح لمتطلبات الاداء والانجاز.

وتعد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية الدليل الموضوعي على مستوى تكيف الاجهزة الوظيفية من خلال استجابات تلك الأجهزة للحمل البدني التي تعكس مستوى التكيف الذي احداثته المناهج التدريبية المعطاة للسباحين والتي ستمكن المدرب من اكتشاف المدى المتحقق من الأهداف المرجوة في المناهج والوحدات التدريبية.

فلا بد أن يكون السباح معد إعداداً جيداً ومتكاملاً من جميع النواحي وخاصة البدنية والوظيفية قبل الولوج في خضم المنافسات والبطولات المحلية والدولية التي تعمل على رفع الأداء لدى السباحين أو زيادة الحمل على السباح لتحقيق الانجازات في المسابقات والبطولات الرياضية .

وتتجلى أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة وفق الطرق التدريبية الحديثة التي قدمها العالم (Maglshio) في السباحة (المعمول بها عالمياً) ومعرفة مدى تأثيرها بديناً ووظيفياً ورقمياً لسباحي (200) متر حرة للشباب من أجل فتح آفاق جديدة للمدربين من جانب والارتقاء بالمستويات الرقمية من جانب آخر خدمة لبلدنا العزيز العراق.

1-2 مشكلة البحث:

أن التربية البدنية وعلوم الرياضة أحدى علوم المنظومة العلمية التي تأثرت كثيراً بالتطور العلمي في السنوات الاخيرة وخاصة في مجال فسلجة التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة السباحة بشكل خاص.

وأن رياضة السباحة لها خصوصية تميزها عن باقي الفعاليات كونها تؤدي في وسط مغاير عن الوسط المعتاد عليه والمتمثل برد الفعل في الماء اقل مما هو عليه على الارض، اذ ان كثافة الماء اكثر من الهواء مما حدى بالباحثين والعاملين في مجال السباحة ايجاد طرق تدريبية تحاكي تطوير الاداء من جهة وتطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية من جهة اخرى لتحمل العبء الواقع على اجهزة الجسم الوظيفية وكذلك تطوير طريقة اداء السباحة ووضع الجسم داخل الماء وطريقة التنفس وكذلك مقدار الطاقة المصروفة أثناء التدريب وأنظمة الطاقة التي يعتمد عليها في الوحدات التدريبية والمنافسات.

ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر والمتابعة في مجال تدريب رياضة السباحة فضلاً عن كونه حكماً وأحد التدريسيين لها، لاحظ تدني في مستوى الانجاز عن الانجازات الاقليمية وندارة وقلة البحوث التي تسلط الضوء على التمرينات الحديثة (المقننة) التي حددها العالم (Maglshio) وفق الطرائق التدريبية المعتمدة والخاصة

برياضة السباحة وضمن حدود الحمل المؤثر التي تستهدف المتغيرات البدنية والوظيفية لسباحي (200) متر حرة بما ينعكس ايجابياً على الانجاز ومستوى التطور الرقمي الحاصل في فعاليات السباحة الاولمبية ، ومن خلال هذه المشكلة حاول الباحث تسليط الضوء على بعض الحلول من خلال إعداد التمرينات الخاصة من أجل الزيادة في امكانية التأثير على بعض المتغيرات قيد الدراسة وتطويرها والافادة منها من قبل المدربين والسباحين.

1 3 اهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز لسباحي (200 متر) حرة للشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض المتغيرات البدنية لسباحي 200 متر حرة للشباب.
- 3 -التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لسباحي 200 متر حرة للشباب.
- 4 -التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير الانجاز لسباحي 200 متر حرة للشباب.

1-4 فروض البحث:

- 1 -هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية لسباحي 200 م حرة للشباب وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية لسباحي 200 م حرة للشباب وللمجموعتين التجريبية والضابطة.

- 3 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في الانجاز لسباحي 200 م حرة للشباب وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في بعض المتغيرات البدنية لسباحي 200 م حرة للشباب.
- 5 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية لسباحي 200 م حرة للشباب.
- 6 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في الانجاز لسباحي 200 م حرة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: سباحي المنتخب الوطني العراقي فئة الشباب (15-17) سنة.

1 5 2 المجال الزمني: 15/12/2015 ولغاية 7/3/2016.

1-5-3 المجال المكاني:

❖ مسبح دجلة المغلق - محافظة بغداد/ مدينة الكاظمية المقدسة.

❖ مختبر الفلسجة الرياضية / وزارة الشباب والرياضة/ المركز الوطني

لرعاية الموهبة الرياضية/ محافظة بغداد.

ملخص الاطروحة

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والانجاز

لسباحي 200 متر حرة للشباب

إشراف

الباحث

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف

أحمد محمد فرحان

أشتملت الأطروحة على خمسة ابواب وهي الباب الاول وتضمن المقدمة واهمية البحث وتتجلى أهمية البحث في أعداد تمارينات خاصة وفق الطرق التدريبية الحديثة التي قدمها العالم (Maglshio) في السباحة (المعمول بها عالمياً) ومعرفة مدى تأثيرها بدنياً ووظيفياً ورقمياً لسباحي (200) متر حرة للشباب من أجل فتح آفاق جديدة للمدربين من جانب والارتقاء بالمستويات الرقمية من جانب آخر خدمة لبلدنا العزيز العراق.

وان اهداف البحث هي:

❖ اعداد تمارينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والانجاز لسباحي 200 متر حرة للشباب.

❖ تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض المتغيرات البدنية لسباحي 200 متر حرة للشباب.

❖ تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية لسباحي 200 متر حرة للشباب.

❖ تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير الانجاز لسباحي 200 متر حرة للشباب.

ومن أهم فروض البحث:

1 هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في

بعض المتغيرات البدنية لسباحي 200 م حرة للشباب وللمجموعتين

التجريبية والضابطة.

2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في بعض المتغيرات الوظيفية لسباحي 200 م حرة للشباب.

كما احتوى الباب الثاني من البحث على الدراسات النظرية وشمل المحاور التالية (التدريب الرياضي، التدريب الرياضي في السباحة، مفهوم التمرينات واهميتها ومميزاتها، القدرات البدنية الخاصة، المتغيرات الوظيفية) والطرائق التدريبية المستخدمة في البحث ، أما عن الدراسات السابقة فقد تطرق الباحث إلى دراستين لهما علاقة بموضوع البحث.

واشتمل الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فتم اختيار المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وشملت عينة البحث على سباحي المنتخب الوطني لفئة الشباب والبالغ عددهم (8) سباحين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم توزيعهم عشوائياً بأسلوب القرعة. وتناول الباحث في هذا الباب اهم الاجراءات الميدانية في البحث والتي تمثلت بأجراء التجارب الاستطلاعية والأختبارات القلبية والبعدية المتمثلة بأختبار سباحة حرة (150م) لتحمل السرعة وأختبار سباحة حرة (100م) مع الكفوف لقياس تحمل القوة واختبار سباحة حرة (25 م) لقياس القوة المميزة بالسرعة وكذلك اختبار الانجاز لسباحة (200 م) حرة ، أما الاختبارات الوظيفية فشملت الاختبار الخاص بقياس المؤشرات الوظيفية القلبية وإجراء اختبار القدرة اللاهوائية لمدة (30) ثا وتوصيف التمرينات البدنية التي أعدها الباحث وكذلك الى الاختبارات البعدية والوسائل الاحصائية المناسبة لاستخراج نتائج البحث.

اما الباب الرابع من البحث اشتمل على عرض وتحليل النتائج التي توصل اليها الباحث ومناقشتها بالأعتماد على المصادر والمراجع العلمية.

اما الباب الخامس فقد احتوى على الاستنتاجات والتوصيات بعد مناقشة النتائج ومن مجمل هذه الاستنتاجات:

1. فاعلية التمرينات الخاصة ذات تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية والانجاز لدى أفراد عينة البحث (التجريبية).
2. ان النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تدل على أن الفروق التي ظهرت للمجموعة التجريبية أكبر من الفروق للمجموعة الضابطة.

ومن التوصيات:

1. الأهتمام بأستخدام التمرينات الخاصة التي حددها العالم (ماجلشكو) في رياضة السباحة.
2. الاهتمام باستخدام التقنيات والاجهزة الحديثة لقياس المؤشرات الوظيفية ميدانياً لمصداقيتها واعطاء النتائج بشكل سريع ودقيق.
3. إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات وطرائق السباحة الأخرى.