

ملخص البحث

باللغة العربية

## ملخص البحث

لقد أصبح من الموضوعات الهامة التي تشغل أذهان كل العاملين والمهتمين بمجالات الأنشطة الرياضية فى أنحاء العالم هو ذلك الصراع على تحطيم الأرقام القياسية لمختلف المسابقات الرياضية بصفة عامة ومسابقات السباحة بصفة خاصة ، وقد أدى هذا الاهتمام المتزايد إلى توجيه أساليب البحث العلمي لتفسير كثير من الظواهر وإكتشاف الأساليب والنظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب من أجل المساهمة فى إيجاد أفضل الحلول لكثير من المشكلات والموضوعات التى تهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفنى والرقمى لمختلف مسابقات السباحة ، وتعتبر عملية تحسين الأداء الفنى فى السباحة من الموضوعات التى حظيت بإهتمام العاملين فى مجال التدريب وازداد هذا الاهتمام فى الآونة الأخيرة إنطلاقاً من الحقيقة المسلم بها من التأثير المباشر للأداء الفنى على تطوير مستوى الإنجاز الرقمى .

ويتأثر الأداء الفنى بالعديد من العوامل المختلفة ، حيث أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ومهارية وحركية معينة إذا توافرت فى الفرد فإنه من الممكن أن يصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من الوصول إلى المستويات العالية ، وإنه من المهم تنمية هذه المتطلبات.

والجدير بالذكر أنه أصبح الإعداد البدنى فى الآونة الأخيرة يشغل نسبة كبيرة من محتويات البرنامج التدريبي العام لدى معظم أقوى سباحى العالم ، حيث تتراوح هذه النسبة من 15 - 30% من الزمن الكلى للتدريب ، وتعتبر القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة من أهم صفات الإعداد البدنى التى يجب التركيز عليها وبصفة خاصة فى مرحلة الناشئين.

وبناءً على ذلك فإنه من الضرورى العمل على تنمية وتطوير تلك الصفات بشكل متكامل ومتوازن وفقاً لمتطلبات الأداء فى طرق السباحة المختلفة ، وذلك من أجل الوصول للأداء المثالي ، كما إنه وعلى جانب آخر تكمن أهمية البحث العلمي فى دراسة أثر تنمية كل صفة من هذه الصفات على مستوى تقدم الأداء سواء على مستوى الإنجاز الرقمى أو مستوى تحسن النواحي الفنية.

والجدير بالذكر أنه ومن خلال الدراسة الحالية نحاول الوقوف على العلاقة بين أثر تنمية مرونة بعض المفاصل ( كأحد المكونات البدنية المرتبطة بالأداء فى طرق السباحة المختلفة ) مع طول الضربة ومعدل الضربات ( كأحد المكونات الفنية المؤثرة على سرعة السباحة).

وتنوعت طرق وأساليب زيادة المدى الحركى عن طريق الإطالة العضلية ، التى تعمل على تحسين المرونة والجدير بالذكر أن لكل أسلوب من هذه الأساليب مزايا وعيوب عديدة ، وبناء على ذلك فإن الاعتماد على طريقة أو أسلوب واحد لتنمية المرونة للسباحين يعتبر أمراً غير صحيح وغير فعال ، وبناء على ذلك يرى الباحث أن المزج بين بعض هذه الطرق وفقاً لمتطلبات الأداء فى السباحة يجب ان يتم من خلال برنامج خاص وموجه داخل وخارج الوسط المائى والمقارنه بينهم وبذلك يمكن الوقوف على ما هو الأسلوب الأمثل لتحسين الأداء الفنى ومستوى الإنجاز الرقمى.

ولذا سوف يقوم الباحث بدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح للإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائى ( باستخدام المزج بين عدة طرق مختلفة لتدريبات الإطالة) على زيادة المدى الحركى والقوة العضليه ومدى تحسن مستوى الإنجاز الرقمى.

## \* أهمية البحث والحاجة اليه :

### • الأهمية العلمية :

- تعمل الدراسة على وضع خطوات وأسس علمية يمكن من خلالها اثاره اهتمام الباحثين نحو وضع برامج لتنمية القدرات البدنية داخل الوسط المائي و بهدف تحسين الأداء الفني للسباحين .

### • الأهمية التطبيقية :

- تعد الدراسة تطبيقاً عملياً يعتمد عليه مدربي السباحة في كيفية تحسين الأداء الفني للسباحين عن طريق زيادة المدى الحركي للمفاصل العاملة والخاصه بنوع السباحه التخصصية.

## \* أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على:

- ١- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية داخل الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة)وكذلك على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٢- تأثير استخدام تدريبات الإطالة العضلية خارج الماء ( الأرضية ) على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة)، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٣ - تأثير استخدام المزج بين تدريبات الإطالة العضلية داخل وخارج الوسط المائي على تطوير مستوى الأداء البدني(المرونة والقوة) ، وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٤- العلاقة بين القدرات البدنية المختارة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه لناشئ السباحة .

## \* تساؤلات البحث :

- ١- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة (داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيرا على تنمية المرونة
- ٢- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيرا على تنمية القوة.
- ٣- ما هي أكثر البرامج التدريبية المستخدمة(داخل الماء ،خارج الماء ،المختلط) تأثيرا على مستوى الإنجاز الرقمي للسباحات الأربعة.
- ٤- ما هي العلاقة بين متغيرات المرونة والقوة ومستوى الإنجاز للسباحات الاربعه.

## \* الإجراءات:

### ١ منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم ٣ مجموعات تجريبية لمناسبتة لطبيعة الدراسة ، مع إجراء القياسات القبليّة- البعديّة.

### ٢- مجتمع البحث:

أختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الزهور الرياضي لسباحة المسافات القصيرة من مواليد ١٩٩٥ ، ١٩٩٤ ، وبلغ عددهم ٤٠ سباح.

### ٣- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية على ثلاثون سباحاً وقد تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات تجريبية بواقع عشرة سباحين لكل مجموعة.

### ٤ - أدوات جمع البيانات:

#### • الأجهزة والأدوات :

— ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام. — جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر

— ساعة إيقاف تسجل لأقرب ١/١٠ من الثانية. — شريط القياس المرن (المazورة).

— مسطرة مدرجة ٣٠سم. — مسطرة مدرجة ١٠٠سم.

— جهاز لقياس القوة العضلية اليكترونيا

#### • إختبارات الأداء الفني:

إختبار حساب معدل الضربات وطول الضربة ودليل فاعليه الضربات.

#### • المفاصل التي يعمل البرنامج على تحسين المرونة بها:

— القدم في اتجاه الثني. — القدم في اتجاه المد.

— العمود الفقري في اتجاه الثني. — العمود الفقري في اتجاه المد.

— الركبة في اتجاه الثني. — الكتف في اتجاه الثني.

— الكتف في اتجاه المد.

### ٥- مكونات البرنامج:

— مدة البرنامج التدريبي ٨ أسابيع.

— عدد مرات التدريب الأسبوعية ٤ مرات.

— إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٢ وحدة.

— تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه على المجموعه التجريبية الاولى.

— تم تطبيق تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثانيه.

— تم تطبيق تمرينات الاطاله المائيه و تمرينات الاطاله الارضيه على المجموعه التجريبية الثالثه.

— تم تدريب المجموعات الثلاثه فى نفس التوقيت مع ثلاثه مساعدين.

• طرق الإطالة العضلية المستخدمة:

- \* الإطالة المتحركة
- \* الإطالة الثابتة
- \* الإطالة PNF

\* الاستخلاصات والتوصيات:

• الاستخلاصات :

من خلال ما أظهره البحث من نتائج وفي حدود عينة البحث واجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في زيادة المدى الحركي للمفاصل المختارة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغير المرونة الايجابية للكتف في اتجاه الثنى لصالح المجموعه الثالثة (المختلط) .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في متغير القوة العضلية الثابتة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات قوة الكتف في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة العمود الفقري في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير قوة الركبة في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة القدم في اتجاه الثنى لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في مستوى الإنجاز الرقمي كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات طول الضربة ٥٠م حرة لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير طول الضربة ٥٠م ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير معدل الضربات ٥٠م ظهر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠م ظهر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير طول الضربة ٥٠م صدر لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير معدل الضربات ٥٠م صدر لصالح المجموعة الثانية(خارج الماء)، متغير طول الضربة ٥٠م فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) ، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠م فراشه لصالح المجموعة الاولى(داخل الماء) .

٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغيرات المرونة الايجابية والقوة الثابتة القصوى ومستوى الانجاز الرقمي (زمن ٥٠م- طول الضربة -معدل الضربات - دليل فاعلية الضربات) للسباحات الاربعة.

## • التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بالآتي:

- ١- الاهتمام بتنمية عنصر المرونة داخل الوسط المائي للتأثير على مستوى الانجاز للسباحين الناشئين.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنية مختلفة من السباحين.
- ٣- عدم الإعتماد على طريقة واحدة من طرق الإطالة لتنمية المرونة للسباحين.
- ٤- دراسة تصميم تدريبات خاصة لتنمية المرونة داخل الوسط المائي للسباحين.
- ٥- عدم الاعتماد على التدريبات الارضية فقط في تنمية اللياقة البدنيه وخاصه المرونه والقوة للسباحين.