

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية ونحسين الأداء في السباحة الحرة للطلّاب

خلود عبد الوهاب احمد

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

المخلص :

اشتمل البحث على خمس أبواب :

تضمن الباب الأول مقدمة البحث وأهميته إذ تطرقت الباحثة إلى أن السباحة إحدى الرياضات المحببة والمشوقة والممتعة في كثير من دول العالم لما لها من أهمية تميزها عن باقي الرياضات، إذ إنها تكسب الإنسان فوائد بدنية وصحية ونفسية واجتماعية، والسباحة مثلها مثل أي رياضة أخرى تقوم على بعض المهارات الأساسية التي في مجموعها تشكل الحركات الأساسية لحركة السباح داخل الماء وإن تعلمها يعد الأساس لمزاولة جميع الرياضات المائية.

ظهرت أهمية البحث في هذا الموضوع لمعرفة مدى تأثير استخدام منهج تدريب بالمقاومات بإضافة أوزان مختلفة على القدرات البدنية الخاصة ومدى تطور الانجاز في رياضة السباحة الحرة.

وتضمن الباب الثاني أهم الأمور النظرية الخاصة بالبحث والمتمثلة بتدريبات المقاومات ومفهومها ، أهمية تدريبات المقاومات ، تدريبات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية، السباحة، وتطرقت الباحثة إلى دراسة مرتبطة بالبحث، وفي الباب الثالث تضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ تم اختيار (20) طالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد. وأجريت عليهم الاختبارات القبلية والبعدية .

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

وفي الباب الرابع استخدمت أهم الوسائل الإحصائية للخروج بالنتائج. ومن النتائج ظهرت الاستنتاجات الآتية في الباب الخامس : ظهر تطور في القدرات البدنية ومستوى الأداء الخاص نجاح المناهج التدريبية لمجموعة البحث ، التدريب على الأوزان الإضافية في تطوير متغيرات البحث جميعها الخاصة بمهارة السباحة الحرة. التنوع في تشكيلة الحمل التدريبي ، وطبيعة الانقباضات العضلية ، كان له الأثر البالغ في تطوير القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء بالسباحة الحرة. وفي ضوء ما تقدم من استنتاجات ، توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها : اعتماد المنهج التدريبي الخاص باستخدام الأوزان الإضافية في تطوير القدرات البدنية والتنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة، وأساليب التدريب المتنوعة والملائمة ، يعمل على كسر الجمود ، وتطوير مستوى الأداء في السباحة .

الباب الأول

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :-

إنَّ أساس الفعاليات الرياضية هو تعلم وإتقان مهاراتها الحركية إذ إنَّ أساس الإتقان والوصول في الأداء إلى المستوى الأفضل هو هدف درس التربية الرياضية ، ولما كان أساس الدروس العملية تطوير وتحسين الجوانب الفنية للمهارات الرياضية ضمن المنهج العملي وهذا التطبيق الفني الصحيح يتطلب أن تكون الطالبة على مستوى معين من القدرات البدنية التي تساعد على تطبيق مختلف المهارات للفعاليات الرياضية .

وتعد السباحة إحدى الرياضات المحببة والمشوقة والممتعة في كثير من دول العالم لما لها من أهمية تميزها عن باقي الرياضات، إذ إنها تكسب الإنسان فوائد بدنية وصحية ونفسية واجتماعية، والسباحة مثلها مثل أي رياضة أخرى تقوم على بعض المهارات الأساسية التي في مجموعها تشكل الحركات الأساسية لحركة السباح داخل الماء وإن تعلمها يعد الأساس لمزاولة جميع الرياضات المائية الأخرى. (1).

والسباحة الحرة واحدة من أهم أنواع السباحة الأولمبية، إذ تحتل المركز الأول بين أنواع السباحة من سرعتها وعدد فعاليتها، وتعني السباحة الحرة أداء المتسابق المسافة المخصصة للسباق بأي طريقة يفضلها، باستثناء الطرائق الأخرى.

فمن خلال المناهج التعليمية التدريبية التي تنفذ في الدروس العملية التطبيقية للتربية الرياضية يمكن اعتمادها لتطوير تلك القدرات الخاصة لتلك الفعاليات بواسطة استخدام

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود محمد الوهاب احمد

أساليب متنوعة وحديثة في تلك المناهج ، كاستخدام تدريب المقاومات بإضافة أوزان مختلفة ، للاستعانة بها لتطوير المظاهر الحركية للفعاليات الرياضية وإتقانها .

وعلى هذا الأساس ظهرت أهمية البحث فأرادت الباحثة الخوض في هذا الموضوع لمعرفة مدى تأثير استخدام منهاج تدريب بالمقاومات بإضافة أوزان مختلفة على القدرات الخاصة ومدى تحسين الاداء في رياضة السباحة الحرة.

1 - 2 مشكلة البحث:-

طالما أثار انتباه الباحثة الأساليب الحديثة التي قلما تستخدم في الدروس العملية لكليات التربية الرياضية لتطوير الأداء المهاري وإتقانه وما مدى فائدة هذه الأساليب عند تطبيقها وخصوصاً في دروس السباحة عند تعليم الفعاليات التي تتميز بصعوبة الأداء الفني ومنها فعالية السباحة الحرة .

وتعد السباحة الحرة واحدة من الفعاليات التي تعتمد أداءً فنياً معقداً يتطلب مستوى جيداً من القدرات البدنية الخاصة لكي يظهر هذا الأداء الفني بالمظهر الجيد لذا فإن تأكيد تطبيق الشروط الفنية يجب أن يرتبط بتطوير القدرات البدنية النوعية ذات العلاقة بالمهارة وفق ما تحتاج له هذه القدرات من مقاومات لكي تتحسن وتؤدي الدور الواقع عليها عند تنفيذ هذه المهارة.

لذا جاءت هذه الدراسة لبيان مدى تأثير استخدام منهاج بتدريب مقاومات بأوزان مختلفة في القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري للسباحة الحرة للطلبات ، ومن جهة أخرى للبحث في تأثير هذا المنهج في تحسين الأداء.

1 - 3 أهداف البحث :-

1. إعداد منهاج تدريبي بمقاومات بأوزان مختلفة لمجموعة البحث .
2. التعرف على تأثير المنهج في بعض القدرات البدنية لطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات .
3. التعرف على تأثير المنهج في مستوى أداء السباحة الحرة لطلبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات .

1 - 4 فرضيات البحث :-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية لمجموعة البحث.

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى أداء فعالية السباحة الحرة لمجموعة البحث .

1- 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري / طالبات المرحلة الثانية شعبة (ب) كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2013 2014 م .

1- 5 - 2 المجال الزماني / المدة الممتدة من 2014/2/1 لغاية 2014/4/19

1 - 5 - 3 المجال المكاني / مسبح في كلية التربية الرياضية الجادرية .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمرتبطة :-

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 تدريبات المقاومة مفهومها :-

إنّ التدريب بالمقاومة يعد أحد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأشكالها المختلفة وتطويرها والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه الفعاليات الرياضية كافة . ومن خلال ذلك يتم استخدامها من الكثير من الرياضيين ، ويعد التدريب بالمقاومة أحد أجزاء مناهج التدريب لغرض إعداد الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية .

وتعتمد برامج تنمية كفاية العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب هذه العضلة ومن بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه ، كما تستخدم أدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك⁽²⁾، ويتم ذلك في شكل برامج تدريبية مختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية ومورفولوجية مختلفة تتخذ اتجاه تأثير نوعية التدريب ، سواء أكان لتنمية القوة أو السرعة أو التحمل ، وتستخدم في ذلك أنواع مختلفة من الانقباضات العضلية ، مثل الانقباضات العضلية المتحركة والثابتة ويتم ذلك على وفق تحليل احتياجات الحركة وتصميم البرامج الخاصة بذلك .

وترى الباحثة أن تدريبات المقاومة المتنوعة مهمة وفعالة في تطوير مختلف أنواع القوة ذات العلاقة بالمهارة ، إذ إنّ هذه المقاومات تؤثر بشكل مباشر في عمل العضلات

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

القائمة بالعمل الرئيس كتنقلص مركزي سواء أكان هذا التنقلص ثابتاً أم متحركاً شريطة أن يخدم الهدف من الأداء وهو تحقيق ابعاد مسافة أي الإنجاز .

2-1-1 أهمية تدريبات المقاومات:-

أخذت تدريبات المقاومة بالانتشار وبشكل واسع وذلك في تطوير وتحسين القدرات البدنية ، وهي لا تقل أهميتها عن الأساليب الأخرى ، إذ تعد ذات أهمية كبرى ولمختلف الفئات والفعاليات الرياضية. (3)

وتؤكد العديد من الدراسات على أهمية تدريبات المقاومات في تطوير القوة العضلية ، ويختلف نوع وكمية المقاومات تبعاً للهدف التدريبي. (4) ، إذ ذكر (حسانين) أنَّ كمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة وتعتمد على كمية المقاومة وعلى هدف الوحدة التدريبية. (5) ، ويجب أن تتصف تمرينات المقاومة وفقاً للمبادئ التي آنفق عليها معظم خبراء التدريب: (6)

- الإحماء الجيد .
- الشدة قليلة ، على حساب الأداء السريع .
- يكون التدرج في شدة المقاومة .
- يجب عدم التركيز على مجموعة عضلية معينة .

تدريبات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية:

يقصد بالأوزان الإضافية هي تلك الأوزان التي تستعمل بهدف زيادة تأثير القوة وتحملها على العمل العضلي إذ تتراوح نسبة هذه الأوزان بين 2% إلى 10% . (7) ويهدف العمل بالأوزان الإضافية لوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة. (8)

ويعد أسلوب التدريب بإضافة الأوزان بنسبة معينة من وزن الجسم أو جزء الجسم من الأساليب التدريبية ذات التأثير في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء، إنَّ حمل الأوزان خلال أي جهد بدني يعني أداء عمل عضلي متحرك ضد مقاومة ما ، مثل حمل الأوزان بإضافتها إلى الرجلين أو الذراعين (أي تثبيتها عليهما) مما يعطي ذلك إمكانية في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية ، فضلاً عن ذلك فإن هذه الأوزان المضافة ستعمل على زيادة الشد أو التوتر العضلي من خلال تجنيد وحدات حركية أكبر من الوحدات العاملة في حالة الجهد الاعتيادي ، وبناء على ذلك فإن الأسلوب

تأثير تمارين المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضية مع سرعة مناسبة للوصول لأفضل نتائج للقدرة العضلية لهذه المجاميع العضلية.⁽⁹⁾

وهذا ما أكدته (جمعه) نقلاً عن (عبد البصير، 2000) إن تمارين الأوزان باستخدام وزن إضافي تعد من أهم الوسائل ذات الفعالية في التأثير على تطوير كل من القدرات الخاصة بتنوع النشاط الممارس ، وهناك اتجاه يشير إلى أن الوزن الإضافي الذي يجب استخدامه في تمارين المنافسة بصفة عامة في الأنشطة الرياضية جميعها ينحصر بين (3%) إلى (5%) من وزن الفرد.⁽¹⁰⁾

وهذا ما أكدته أيضاً (عبد المقصود) بأنه لا يمكن إضافة الأوزان عند التدريب بصورة عشوائية إنما يجب أن يحدث ذلك طبقاً لقواعد ثابتة.⁽¹¹⁾

وحدد (العبيدي) نقلاً عن فرخشانسكي قواعد استخدام المقاومات (الأوزان الإضافية) في التدريب ومدى الحاجة إليها وكيفية الإفادة من تأثيراتها الايجابية ، كما حدد درجاتشكوف مقدار المقاومات الخارجية كأوزان إضافية تبلغ (3 5%) من وزن جسم الفرد ، ودعا كوستنيزوف إلى تعميم هذه النسبة على أنواع المقاومات كافة الممكن استخدامها في الأنشطة الرياضية المختلفة⁽¹²⁾ ، ويرجع أهمية استعمال الأوزان الإضافية في التمارين إلى ما يأتي :-⁽¹³⁾

- إنها تناسب الأعمار جميعهم ومختلف القدرات نظراً للتحكم في استخدام الوزن المناسب .
- تساعد التمارين باستخدام الأوزان الإضافية على التقدم بالمهارة الحركية وزيادة قدرة الفرد على الأداء الحركي .
- تساعد الأوزان الإضافية في التمارين العلاجية لتقوية العضلات الضعيفة أو إصلاح بعض العيوب القوامية .
- ويجب عند اختيار الأوزان الإضافية للتمارين البدنية مراعاة ما يأتي :-⁽¹⁴⁾
- أن تتناسب الأوزان المضافة مع سن اللاعب وجنسه وقدرته .
- أن تتخلل هذه التمارين وخاصة تمارين القوة مدد راحة حتى لا يصاب اللاعب بالإجهاد .
- أن يراعى التدرج بجرعة هذه المقاومات بحيث تبدأ بمقاومة سهلة ثم تتدرج في الصعوبة في الدروس الآتية .

• أن تؤدي تمرينات المرونة والارتخاء بعد تمرينات المقاومة بالأوزان المضافة .
ومما تقدم نلاحظ أن التدريب باستخدام الأوزان الإضافية يجب أن يتم وفقاً لمبادئ
علمية وليست عشوائية لكي تؤدي إلى تحقيق الهدف من استخدامها في أثناء التدريب ، إذ
إنَّ التدريبات تلك تعتمد على مبدأ الزيادة في القصور الذاتي والأوزان المضافة هي إحدى
القوى التي يتغلب عليها الرياضي في أثناء الأداء ، والقصور الذاتي معناه المقاومة التي
يبدىها الجسم ضد القوى الخارجية ، فزيادة الكتلة معناها زيادة القصور الذاتي الواجب
على الرياضي لبذل قوة اكبر للتغلب عليه .

2-1-5 السباحة :Swimming

تعد رياضة السباحة إحدى الرياضات التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة
وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما
يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد
النشاط أو وسيلة للترويح. وتعرف السباحة بأنها "إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي
تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع
والرجلين، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً".⁽¹⁵⁾

والسباحة واحدة من الأنشطة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط
المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك
فيه (الأرض)، وعلى الرغم من كثرة التأثيرات التي تصيب المتعلم من جراء تعلم
السباحة إلا أن السباحة تعد أكثر الرياضات فائدة للإنسان، والسباحة رياضة شعبية
يمارسها معظم شعوب العالم، ذكوراً وإناثاً من مختلف الأعمار، وهي من الرياضات التي
يمارسها الأطفال من سن (3-4) سنوات ويمكن حصر أهميتها: -⁽¹⁶⁾

- 1- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والإقدام، لذا نرى أن معظم الدول تهيئ
مستلزمات السباحة لإعداد أبنائها إعداداً جيداً يؤهلهم للدفاع عن وطنهم.
- 2- تعمل على إزالة الهموم والمتاعب والعناء العقلي لما فيها من متعة وذلك من خلال
الغطس والعموم في الماء والتعرض لأشعة الشمس واستنشاق الهواء الطلق.
- 3- لها أهمية إنسانية في حالة إنقاذ شخص من الغرق، كما أن تعلمها يقلل من نسبة
حوادث الغرق.

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلّبات خلود عبد الوهاب احمد

4- تساعد التمارين المائية على زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة الجسم وعدم التصلب لمفاصل الجسم كافة. معالجة إصابات مرض الفقرات القطنية وذلك من خلال الحركات المفصلية.

"ولقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة تعد رياضة الرياضات، وترجع هذه المكانة المرموقة إلى القيم العالية المتعددة بدنياً ونفسياً واجتماعياً على ممارستها، وإلى جانب المميزات الكبيرة في السباحة فإنها تحتل مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية، إذ يخصص لها عدد كبير من الميداليات نظراً لتعدد طرقها المختلفة، وكذلك مسابقاتها سواء الفردية أم الجماعية تفوق أي نوع من الرياضات الأخرى ما عدا ألعاب القوى.

ولقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم اهتماماً كبيراً بمحو أمية السباحة، فتعلم السباحة ضرورة ملحة، فهي تحقق جوانب هامة للفرد منها البدني، العقلي، والاجتماعي، ومن هنا يجب أن تضع المدارس والمؤسسات التربوية والنوادي ومراكز الشباب جميع إمكانياتها لتعليم السباحة للناشئ".⁽¹⁷⁾

2-2 الدراسات المرتبطة:

2 - 2 - 1 دراسة عقيل الكاتب (وآخرون) 1988:-⁽¹⁸⁾

(العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية الظاهرية (الانثروبومترية) والانجاز الرياضي لسباحة (25م) سباحة حرة لطلّبات قسم التربية الرياضية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد) وهدفت الدراسة إلى:

- معرفة العلاقة بين القياسات الجسمية ومستوى الانجاز في سباحة (25م) حرة للطلّبات. وتكونت العينة من (20) طالبة وقد استخدم الباحثون (17) قياساً جسيماً فضلاً عن ذلك المستوى الرقمي لسباحة (25م) حرة للطلّبات وهذه القياسات (تحديد العمر، الوزن، طول الجسم، كمية ونسبة السمنة، طول الذراع، طول الساعد، طول العضد، طول الرجل، طول الفخذ، طول الساق، محيط العضد، محيط الفخذ، محيط الرقبة، محيط البطن، محيط القفص الصدري في حالة الشهيق وفي حالة الزفير).

وقد استنتج الباحثون وجود ارتباطات معنوية سالبة بين القياسات الجسمية الخاصة بطول الذراع وطول الرجل وطول الساق ومحيط الفخذ ومحيط البطن ومحيط القفص الصدري في حالة الشهيق والمستوى الرقمي لسباحة (25م) حرة فيما ظهرت ارتباطات

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود محمد الوهاب احمد

معنوية موجبة بين قياسات طول العضد وطول الفخذ ومحيط الساق ومحيط القفص الصدري في حالة الزفير والمستوى الرقمي لسباحة (25م) حرة.

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته :

3 - 1 منهج البحث

إنَّ طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثة استخدام المنهج المناسب لحل المشكلة ، لذا استخدمت المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث، إذ إنَّ "البحث التجريبي متغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (19).

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

إنَّ طريقة اختيار عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي وإن الاختيار يرتبط دائماً بتمثيلها للمجتمع الأصلي الذي أخذت منه ، وإمكانية تعميم نتائجها على المجموعة التي أخذت منها .

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة عن طريق القرعة من مجتمع البحث البالغ (150) طالبة من طالبات المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي 2013 2014 ، إذ وقع الاختيار على شعبة (ب) من مجموع شعب المرحلة الثانية ، وكان عدد الطالبات في شعبة (ب) (29) طالبة ، واستبعدت الطالبات اللاتي هن ممارسات في المنتخبات والطالبات اللاتي لديهن رسوب والطالبات غير الملتزمات ضمن الوحدات التدريبية وطالبات التجربة الاستطلاعية ليبلغ العدد النهائي (20) طالبة.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز حاسوب (Lap Top) عدد 1.
- أقال بأوزان مختلفة للرجلين والذراعين عدد 9 وفقاً لكتلة الرجل المطلقة والذراع المطلقة
- آلة تصوير فيديو عدد (2) نوع (saony).
- حاسبة يدوية نوع (casoy).

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في
السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

- ساعة توقيت الكترونية عدد (4).

- ميزان لقياس الوزن عدد (1)

- بورك أبيض .

- شريط لاصق .

- شريط قياس بالسنتيمتر عدد (1).

- أقراص ليزرية (CD) عدد (4).

- صافرة عدد (2).

- مسبح كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:-

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات.

- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.

- استمارة استبيان..

- الملاحظة والتجريب.

- بطارية الاختبار.

- استمارة تفريغ البيانات للاختبارات القبلية والبعدية.

- فريق عمل مساعد*.

3-4 خطوات تنفيذ البحث :

3-4-1 تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث :-

تم اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث من قدرات بدنية .

3-4-1-1 اختبار القوة الانفجارية:-⁽²¹⁾

الهدف : قياس القوة الانفجارية (الذراعين ، الرجلين).

أولاً. الذراعين : دفع كرة طبية زنة (3 كغم) من أمام الصدر لأبعد مسافة.

الهدف : قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة : كرة طبية زنة (3 كغم) ، شريط قياس علامة دالة لتحديد

المسافة

وصف الأداء : يعتمد المختبر من وضع الوقوف إلى حمل الكرة أمام الصدر ثم

دفع الكرة بالذراعين لأبعد مسافة وبأقصى سرعة وقوة ممكنة ولمرة واحدة.

3-4-1-2 اختبار الرجلين (الوثب الطويل من الثبات):-(22)

الهدف: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساحة ، شريط قياس ، خط بداية عرض (5م).

وصف الأداء: وقوف ثني ومد الركبتين ثم الوثب إلى ابعد مسافة يكون القياس من خط البداية إلى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ثم يسجل القياس في استمارة خاصة باللعبين

3-4-1-3 اختبار حبل لأبعد مسافة (يمين ، يسار) لمدة (10) ثا.(23)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة:ساعة توقيت، شريط قياس، ساحة واسعة، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: الوقوف على قدم واحدة الحبل إلى أقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره (10 ثا) مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم غير قدم الحبل ثم يعاود على القدم الثانية ويقاس المستوى ثلاث مرات وتؤخذ أحسن محاولة.

3-4-1-4 اختبار تحمل القوة:-(24)

اختبار تحمل القوة للذراعين (ثني ومد الذراعين من وضع التعلق على العقلة)

الهدف: قياس تحمل القوة العضلية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: جهاز عقلة ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: من وضع التعلق على العقلة حساب أقصى عدد ممكن من ثني ومد الذراعين كاملاً حتى استنفاد الجهد ثم بعد ذلك يتم تسجيل عدد مرات التكرار في استمارة خاصة للتسجيل.

3-4-1-5 اختبار تحمل القوة للرجلين (وقوف ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن

حتى استنفاد الجهد:-(25)

الهدف: قياس تحمل القوة العضلية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: استمارة تسجيل .

وصف الأداء: من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً حتى استنفاد الجهد، يسجل عدد التكرارات للمختبر في استمارة خاصة.

3-4-1-6 - اختبار السباحة الحرة:-

هدف الاختبار:

أ- قياس المسافة التي يقطعها المختبر عند أداء السباحة الحرة.

ب- تقويم الأداء الفني للمختبر عند أداء السباحة الحرة.

أدوات الاختبار: حوض سباحة، شريط قياس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض، ظهره مواجه لحافة الحوض، تكون إحدى الرجلين مستقيمة وقدمها على الأرض في حين تكون الرجل الأخرى مثنية من مفصل الركبة وقدمها مستندة على جدار الحوض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بدفع الجدار بقدم الرجل المستندة على الحافة وأداء السباحة الحرة لأبعد مسافة ممكنة وبأفضل تكنيك لها .

تسجيل الاختبار:

أ- الإنجاز: يتم تسجيل الاختبار بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المختبر على رجليه.

ب- تقويم الأداء: يقوم من قبل ثلاثة خبراء في مجال تعليم السباحة بإعطاء درجة (10) لكل مختبر ويستخرج الوسط الحسابي لها ليكون الدرجة النهائية للمختبر .

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

إن التجربة الاستطلاعية تعد تجربة صغيرة تمثل التجربة الرئيسة وتكون فيها الشروط والظروف التي هي في التجربة الرئيسة لكن بشكل مصغر حتى يمكن أن يؤخذ بنتائجها. ⁽²⁶⁾ وهي تدريب عملي للباحثة للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها. ⁽²⁷⁾ وعليه عمدت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد يوم الثلاثاء 2014/2/18 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة قوامها (6) طالبات من خارج عينة البحث.

3 - 6 إجراءات البحث الميدانية :

3 - 6 - 1 الاختبارات القبلية :-

أجرت الباحثة وبرفقة فريق العمل المساعد الاختبارات البدنية بعد إعداد استمارة التسجيل للنتائج ، وبعد الانتهاء من استكمال التحضيرات كافة الخاصة بإجراء الاختبارات، تم إجراء الاختبارات القبلية بعد توزيع الفريق المساعد في الأماكن الخاصة

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود محمد الوهاب احمد

لكل اختبار ، وتم ذلك في يومي 13 و 15 من شهر شباط الموافق يوم الأحد والثلاثاء وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً في مسبح كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

وتم إعداد منهج تدريبي مستندة في وضع ذلك المنهج إلى المصادر العلمية الحديثة، واستخدمت مقاومات مختلفة في أثناء التدريب وأخذت بالنظر الفروق الفردية بين الطالبات.

3 - 6 - 2 المنهج التدريبي :-

1. تم إعداد المنهج لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليميتين بالطريقة التدريبية في الأسبوع ليكون العدد الكلي للوحدات (12 وحدة) ، إذ تم البدء بالوحدات من 2/20 إلى 3/29 وليومين في الأسبوع هما يوما الأحد والثلاثاء من كل أسبوع ، وذلك على وفق جدول الطالبات .
2. كانت مدة الوحدة التعليمية التدريبية (90 دقيقة) كانت مدة القسم التحضيري 15 د لإحماء العام ، ثم 70 د القسم الرئيس الذي تضمن جانبين الجانب الأول هو الجانب التعليمي مدته 20 د ، والجانب الآخر وهو الجانب التطبيقي ومدته 50 د وتم بحيث كان القسم التطبيقي التعليمي مدته تتراوح بين (15 20 د) ، والقسم الآخر الجانب التطبيقي التدريبي مدته تتراوح من (30 35 د) ، و 5 د للقسم الختامي تمارين التهيئة والاسترخاء وكما موضح في الملحق الذي يوضح خطة الوحدات التعليمية التدريبية المستخدمة في البحث .
3. الأثقال المضافة للرجل تكون وفقاً لكتلة الرجل المطلقة والتي تستخرج من خلال ضرب كتلة الجسم × الوزن النسبي للرجل وتكون شدة التدريب وفقاً للزمن القصوي المنجز .
4. تتدرب هذه المجموعة بأسلوب التدريب باستخدام الأوزان الإضافية التي تربط بالرجلين ويختلف الوزن المضاف إلى الرجلين من طالبة إلى أخرى ، إذ تحسب نسب الأوزان الإضافية للرجلين بالاعتماد على النسب التي حددها (Fisher).⁽²⁸⁾ في توزيعه للوزن النسبي لكل جزء من أجزاء الجسم كما في الجدول (3) ، إذ يتم حساب نسبة الأوزان بواسطة الطريقة الآتية : إذا مثلاً تم إضافة ثقل بما يعادل (5%) من وزن الرجل الحقيقي وكانت الطالبة تزن 58 كغم يكون حساب الثقل المضاف لكل رجل كالآتي :

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

$$11.02 = 58 \times 0.19 \text{ كغم}$$

إذ تمثل قيمة 0.19 مجموع الأوزان النسبية ل(الفخذ والساق والقدم) وكما موضح في الجدول (1) .

$$\begin{aligned} & 11.02 \times 5 \\ & = 0.551 \text{ كغم الثقل المضاف لكل رجل} \\ & 100 \end{aligned}$$

إضافة 5%

الجدول (1)

الأوزان النسبية لأجزاء الجسم على وفق Fisher

الجزء	النسبة
الرأس	7%
الجذع	43%
العضد الأيمن	3%
العضد الأيسر	3%
المرفق الأيمن	2%
المرفق الأيسر	2%
الكف الأيمن	1%
الكف الأيسر	1%
الفخذ الأيمن	12%
الفخذ الأيسر	12%
الساق اليمنى	5%
الساق اليسرى	5%
القدم الأيمن	2%
القدم الأيسر	2%

3-6-3 الاختبارات البعدية:-

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لعينة البحث 2014/4/26 وقد اتبعت الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع ، وقد حرصت الباحثة على إيجاد جميع الظروف

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود محمد الوهاب احمد

للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار .

3-7 الوسائل الإحصائية :-

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية بواسطة نظام SPSS الحقيبة الإحصائية :-
الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، و (t- test) للعينات المتناظرة

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات القدرات البدنية.

جدول (1) يبين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في القدرات البدنية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)

الوسائل الإحصائية	ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
				س	± ع	س	± ع			
القوة الانفجارية	1	الذراعين	م	5.28	0.38	5.98	0.43	12.28	1.729	معنوي
	2	الرجلين	م	2.28	0.05	2.49	0.07	8.73		معنوي
القوة المميزة بالسرعة	1	الذراعين	م	3.38	0.54	4.26	0.74	8.02		معنوي
	2	الرجلين (يمين)	م	32.15	1.82	32.93	1.72	6.02		معنوي
	3	الرجلين يسار	م	33.58	3.49	34.81	3.46	4.95		معنوي
تحمل قوة	1	الذراعين	عدد المرات	9.83	2.13	13.66	1.75	9.55		معنوي
	2	الرجلين	عدد المرات	49.50	5.75	61.83	7.54	5.89		معنوي

يبين الجدول (1) نتائج اختبار القدرات البدنية الخاصة فكانت نتائج القوة الانفجارية للذراعين والرجلين لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي كما يأتي، قد أظهرت النتائج وجود فروق في الاختبارات، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (5.28) وبانحراف معياري مقداره (0.38) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.98) وبانحراف قدره (0.43) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (12.28) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.49) وبانحراف قدره (0.07) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (8.73) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.761) عند درجة حرية (14) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

إما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يأتي ، بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (3.38) وبانحراف معياري مقداره (0.54) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.26) وبانحراف قدره (0.74) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (8.02) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي. وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (يمين) (32.15) و(يسار) (33.58) وبانحراف معياري مقداره (1.82) و(3.49) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لليمين (32.93) ولليسار (34.81) وبانحراف قدره (1.72) و(3.46) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (6.02) و(4.95) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

إما في اختبار تحمل القوة للذراعين والرجلين فقد ظهرت النتائج كما يأتي : بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للذراعين (9.83) وبانحراف معياري مقداره (2.13) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (13.66) وبانحراف قدره (1.75) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (9.55) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي . وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرجلين (49.50) وبانحراف معياري مقداره (5.75) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (61.83) وبانحراف قدره (7.54) أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (5.89) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.729) عند درجة حرية (19) واحتمال خطأ (0.05) مما يدل وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في اختبارات القدرات البدنية.

تعزو الباحثة ظهور الفروق المعنوية إلى طبيعة المنهج التدريبي الذي أعتمد أساساً على إحداث التباينات في طبيعة زيادة الأحمال التدريبية عن طريق إضافة أوزان إضافية إلى الرجلين والذراعين في أثناء التدريبات لزيادة العبء الواقع على الرجلين والذراعين مما يؤدي إلى زيادة قدراتها على تحمل تلك الأعباء ، وظهور تطور في القوة المميزة بالسرعة ، والقوة الانفجارية للرجلين والذراعين مما أدى إلى تحسن في أداء السباحة الحرة لدى العينة بصورة واضحة ، وإنّ هذا النمط من التدريب يعمل على زيادة القابلية العضلية في إنجاز الشغل المطلوب منها على أكمل وجه ويؤكد (قاسم حسن وعبد علي نصيف ، 1988) أنه " يرتفع مستوى الإنجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي ، وتحمل جرعات خاصة ".⁽²⁹⁾ ومن خلال التدريبات التي استخدمتها عينة البحث إذ كانت شدة الأحمال بشكل متدرج مما أدى إلى حدوث تغيرات في القوة الخاصة للرجلين (اليمين واليسار) ، ونقصد بشدة الحمل هي كمية المقاومة المستخدمة في التمرين ، وهذا ما أكدّه (أبو العلا عبد الفتاح) أنه " تعد كمية المقاومة من أهم العوامل في تدريب المقاومة فكمية المقاومة تعني شدة الحمل البدني التي تشكل الاستثارة اللازمة لحدوث التغيرات التي نلاحظ عند قياس القوة أو التحمل الموضعي في العضلة ".⁽³⁰⁾

وكان للتدرج في زيادة الحمل التدريبي في المنهاج التعليمي التدريبي المنفذ عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية أسبوعية إلى تدريبية أسبوعية أخرى أهميته في تأمين زيادة درجة الحمل التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضع من أجله المنهاج ، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحياي).⁽³¹⁾ نقلاً عن (الحجار) في أن مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المناهج التدريبية ، ويشير (عبد الفتاح) إلى أنه "لابد من زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية عن طريق تحديد المدة اللازمة لحدوث التحسن على أن تكون هذه الزيادة في الحمل التدريبي مناسبة لمستوى المتدرب وقدراته بحيث لا يكون مقدار الزيادة كبيراً جداً أو صغيراً جداً"⁽³²⁾

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في الاختبارات المهارية

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود عبد الوهاب احمد

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة والأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة لعينة البحث في أداء اختبار مهارة السباحة الحرة

لوسل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) لجولية	قيمة (ت) المحتسبة	لدلالة
		س	± ع	س	± ع			
لسباحة الحرة (الإنجاز)	متر	3.5	0.4	9.166	0.687	1.729	26.476	معنوي
لسباحة الحرة (تقويم الأداء)	درجة	1.875	0.583	7.083	0.812		23	معنوي

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لقياس أداء مهارة السباحة الحرة من ناحية الإنجاز ، فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعة البحث في الاختبارات القبلية (3.5) و (0.4) والاختبار البعدي (9.166) و (0.687). أما قيمة (ت) المحتسبة كانت (26.476) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.729) وبدرجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

وفي نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لقياس أداء مهارة السباحة من ناحية تقويم الأداء لمجموعة البحث فقد بلغت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبارات القبلية (1.875) و (0.583) وللختبار البعدي (7.083) و (0.812). أما قيمة (ت) المحتسبة كانت (23) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.729) وبدرجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى التطور في القدرات العضلية الخاصة بمهارة السباحة الحرة كنتيجة إلى تطبيق التمرينات المعتمدة في المنهج التدريبي باستخدام الأوزان الإضافية التي تكون مقاومة حقيقية مضافة لكتلة الجسم وحققت التكيف المطلوب للعضلة ومع هذه الكتلة المضافة وهذا التكيف حصل في قدرة العضلات وزمن الأداء ، ووفق الشدة المعتمدة على كتلة كل طالبة ، التي استندت إلى نسب معينة وزيادة تلك النسب تدريجياً ، مما ساعد على تكيف رجل وذراع الطالبة بصورة تدريجية على الثقل المستخدم، إذ يعد التدريب وفق أسس علمية مدروسة يساعد على الوصول إلى الهدف الخاص لتحقيق مستوى الانجاز الأمثل ، وهو جُلّ ما تبتغيه العملية التدريبية .

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

وبذلك تحققت فرضية البحث الثانية التي تخمن وجود فروق ، وهذا يشكل عاملاً مهماً في نجاح الأداء المهاري ، ويتفق هذا الرأي مع (بسطويسي أحمد) في أن استخدام المنهاج التدريبي كان له الأثر الكبير في تحسين القوة السريعة التي بدورها أدت إلى تحسين مستوى الأداء". (33)

وكذلك أن التدريب على الأوزان الإضافية إذ إن تلك التدريبات تساعد عند استعمالها على إطالة العضلات ومرونة المفاصل إذ إن استعمال الثقل يزيد من قوة انقباض العضلات العاملة وزيادة امتداد العضلات المقابلة . وهذا ما أكدته (ليلى زهران ، 1982). (34) في أهمية استعمال الأوزان الإضافية ، مما أثر تأثيراً إيجابياً فعالاً في تحسين الأداء المهاري لدى تلك العينة .

وان المنهاج المستخدم لم يقتصر على تنمية العضلات العاملة في المفاصل المشاركة بالحركة وإنما كان تأثيره واضحاً في التنمية الشاملة المتوازنة لهذه العضلات والتي ظهرت من خلال الفروق المعنوية لنتائج اختبار الانجاز والأداء .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5 - 1 الاستنتاجات:-

من خلال النتائج التي تم الحصول عليها ، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ظهر تطور في القدرات البدنية ومستوى الأداء الخاص بنجاح المناهج التدريبية لمجموعة البحث ، التدريب على الأوزان الإضافية في تطوير متغيرات البحث جميعها الخاصة بمهارة السباحة الحرة.

2. التنوع في تشكيلة الحمل التدريبي ، وطبيعة الانقباضات العضلية ، كان له الأثر البالغ في تطوير القدرات البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء بالسباحة الحرة.

5- 2 التوصيات

على وفق ما تقدم من استنتاجات ، توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها :

1. اعتماد المنهج التدريبي الخاص باستخدام الأوزان الإضافية في تطوير القدرات البدنية والتنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة ، وأساليب التدريب المنوعة والملائمة ، يعمل على كسر الجمود ، وتطوير مستوى الأداء في السباحة .

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود محمد الوهاب احمد

2. يمكن أن يكون تدريب المقاومات المستخدمة بالبحث مع قدرات الطالبات وبأنواع الأساليب العلمية الحديثة فعال لتطوير مستوى الأداء الفني لمختلف الفعاليات الرياضية.

3. ضرورة الاستفادة من الطرائق التدريبية الحديثة في كسر نمط التدريبات التقليدية وكسر النمط الحركي المعتاد لأفراد العينة لإحداث تطور في القدرات البدنية والمظاهر الحركية الخاصة بالسباحة والألعاب الأخرى .

4. ضرورة إجراء أبحاث على فعاليات أخرى.

الهوامش :

- (1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (48=12×4) ساعة لتعليم السباحة، الكويت، دار الفكر العربي، 1994، ص11.
- (2) أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب والرياضة ، ط1 ، مدينة نصر، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 235 .
- (3) راتب زكي وأسامة كامل : تدريب السباحة ، ط1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص154.
- (4) سناء خليل السعيد : تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات المقاومة (الأثقال) في تخفيف الوزن لدى النساء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص9.
- (5) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، جامعة حلوان ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 239 .
- (6) ديترش هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، بغداد ، مطابع التعليم العالي، 1990 ، ص 186 .
- (7) ليلى زهران : الأسس العلمية العملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 ، ص288 .
- (8) صفاء الدين محمد علي الحجار : أثر التدريب بالجاكيت المتقلة على إنجاز بعض فعاليات الساحة والميدان ، بحث منشور في مجلة جامعة دهوك ، المجلد (6) ، العدد 2 ، 2003 ، ص 166 .
- (9) طلحة حسام الدين (وآخرون): الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص30-32 .
- (10) طارق محمد عوض جمعة : أثر برنامج للتدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى(ناجي وازا) للاعبين منتخب رياضة الجودو تحت 17 سنة بمحافظة بور سعيد ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ج2، العدد 12، 2001، ص 199 .
- (11) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 332 .
- (12) أحمد صباح العبيدي: أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، 2005 ، ص 27 .
- (13) المصدر السابق نفسه ، ص 28 .
- (14) ليلى زهران : مصدر سبق ذكره ، ص 288 289 .
- (15) أسامة راتب: تعليم السباحة، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص22.
- (1) فيصل رشيد عيش: رياضة السباحة ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص13.
- (2) علي زكي وآخرون: السباحة (تكنيك-تعليم-تدريب-إنقاذ)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002، ص3.
- (18) عقيل الكاتب (وآخرون): العلاقة بين بعض المقاييس الجسمانية الظاهرية (الانثروبومترية) والانجاز الرياضي لسباحة (25م) سباحة حرة لطلبات قسم التربية الرياضية، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، بحث منشور في بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكلليات التربية الرياضية في العراق، 1988، ص253-274 .
- 1- عامر إبراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة ، 1993 ، ص 95.
- * يتألف فريق العمل المساعد من:
- م. د. عدنان ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
- طيف ابراهيم ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
- ايمان عبد الحسين ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

(21) () بسطويسى احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص116

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلقات خلود محمد الوهاب احمد

- (22) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص95.
- (23) قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ، ص344-345.
- (24) (المصدر السابق نفسه ، ص352.
- (25) (قيس ناجي ، بسطويسي احمد ، مصدر سبق ذكره ، ص350.
- (26) (قيس ناجي و بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987 ، ص95.
- (27) (مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . ب ط ، عمان ، دار الفكر ، 1999 ، ص14.
- (28) فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 415.
- (29) عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 95 .
- (30) أبو العلا عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ص 242 .
- (31) معن عبد الكريم الحياي : أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007 ، ص 106 .
- (32) أبو العلا عبد الفتاح : المصدر السابق نفسه ، ص 33 .
- (33) بسطويسي أحمد : مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 42 .
- (34) ليلى زهران : مصدر سبق ذكره ، ص 288 .

المصادر

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (4×12=48) ساعة لتعليم السباحة، الكويت، دار الفكر العربي، 1994.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب والرياضة ، ط1 ، مدينة نصر، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 2003.
- 3- أحمد صباح العبيدي: أثر التدريب باستخدام أقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المباراة بسلح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- 4- بسطويسي احمد ؛ ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).
- 5- ديتزش هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2 ، بغداد ، مطابع التعليم العالي، 1990.
- 6- راتب زكي وأسامة كامل : تدريب السباحة ، ط1 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1980.
- 7- سناء خليل السعيد: تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات المقاومة (الأثقال) في تخفيف الوزن لدى النساء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- 8- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا القوة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- 9- صفاء الدين محمد علي الحجار : أثر التدريب بالجاكيت المثقلة على إنجاز بعض فعاليات الساحة والميدان ، بحث منشور في مجلة جامعة دهوك ، المجلد (6) ، العدد 2 ، 2003.
- 10- طارق محمد عوض جمعة : أثر برنامج للتدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجي وازا) للاعبين منتخب رياضة الجودو تحت 17 سنة

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في
السباحة الحرة للطلقات خلود عبد الوهاب احمد

- بمحافظة بور سعيد ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ج2، العدد 12،
2001.
- 11- طلحه حسام الدين (وآخرون): الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،
1997.
- 12- عامر إبراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد ،دار الشؤون
الثقافية العامة، 1993.
- 13- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ التدريب الرياضي، بغداد ، مطبعة التعليم
العالي، 1988.
- 14- عقيل الكاتب (وآخرون): العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية الظاهرية (الانثروبومترية)
والانجاز الرياضي لسباحة (25م) سباحة حرة لطلقات قسم التربية الرياضية، كلية التربية للبنات،
جامعة بغداد، بحث منشور في بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في
العراق، 1988.
- 15- علي زكي وآخرون: السباحة (تكنيك-تعليم-تدريب-إنقاذ)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- 16- فؤاد توفيق السامرائي : البايوميكانيك ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 17- فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة ، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989.
- 18- قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ،
مطبعة التعليم العالي ، 1987).
- 19- ليلي زهران : الأسس العلمية العملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر
العربي، 1982.
- 20- (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 :)
القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994).
- 21- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ،جامعة حلوان
،القاهرة، دار الفكر العربي ، 1995.
- 22- مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية
الرياضية . ب ط ، عمان ، دار الفكر ، 1999.
- 23- معن عبد الكريم الحياي : أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في
بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2007.

تأثير تمرينات المقاومة باستخدام الأوزان الإضافية في بعض القدرات البدنية وتحسين الأداء في السباحة الحرة للطلبات خلود عبد الوهاب احمد

المنهج التدريبي

زمن الوحدة 1878 ثانية أي 31.3 دقيقة

الوحدة التدريبية 1

اليوم : الأحد

الأسبوع الأول

ت	التفاصيل	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	التفاصيل
1	حجلة لرجل اليمين بوزن 5% مضاف أي ما يعادل 0.551 كغم (تكرر على رجل اليسار) زمن الأداء 2ثا	75%	12	6 : 1 12ثا	2	2 د	تطوير وتقوية عضلات الرجلين
						5 د	
2	حجل رجل اليمين مرتين ثم الهبوط بوزن 5% مضاف (تكرر على رجل اليسار) زمن الأداء 3ثا	75%	10	5 : 1 15ثا	2	2 د	تقوية عضلات الرجلين معاً
						5 د	
3	حجلتان لرجل اليمين ثم حجلتان لرجل اليسار بوزن 6% أي ما يعادل 0.661 كغم لكل رجل زمن الأداء 4ثا	80%	10	5 : 1 20ثا	2	2 د	تحسين عمل التوافق العضلي العصبي أثناء التمرين
						5 د	
4	ثلاث رفعات لذراع اليمين ثم الخفض مع مقاومة وزن 5%(تكرر على ذراع اليسار) زمن الأداء 3ثا	80%	8	4 : 1 12ثا	2	2 د	التأكيد على أداء الحركة بصورة صحيحة
						5 د	
5	خمس ثني ومد ذراع اليمين ثم يكرر لذراع اليسار مع مقاومة وزن 6% ، زمن الأداء 4ثا	80%	10	5 : 1 20ثا	2	2 د	تحسين عمل التوافق العضلي العصبي أثناء التمرين

زمن الوحدة 1849 ثانية أي 30.81 دقيقة

الوحدة التدريبية 4

اليوم : الثلاثاء

الأسبوع الثاني

ت	التفاصيل	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	التفاصيل
1	خمس حجلات لرجل اليمين بوزن 6% مضاف أي ما يعادل 0.661 لكل رجل ، تكرر التمرين لرجل اليسار زمن الأداء 5ثا	80%	10	4 : 1 20ثا	2	2 د	التأكيد على زوايا الرجل
						5 د	
2	خمس خطوات ركض ثم حجلة والهبوط بوزن 6% مضاف زمن الأداء 5ثا	80%	9	6 : 1 30ثا	1		
						5 د	
3	ثلاث حجلات لرجل اليمين خطوة ثلاث حجلات لرجل اليسار بوزن مضاف 6% زمن الأداء 6ثا	80%	10	6 : 1 36ثا	1		زيادة التوافق في الأداء
						5 د	
4	خمس مرات رفع وخفض للذراعين بالتعاقب بوزن 6% مضاف أي ما يعادل 0.661 لكل ذراع ، تكرر التمرين للذراعين زمن الأداء 5ثا	80%	10	4 : 1 20ثا	2	2 د	التأكيد على زوايا الذراعين
						5 د	
5	من الوقوف ثني ومد الذراعين بالتبادل بوزن 7% مضاف أي ما يعادل 0.771 كغم لكل ذراع زمن الأداء 3ثا	80%	10	4 : 1 20ثا	2	2 د	التأكيد على الحركة الصحيحة

ABSTRACT

A search on the five sections:

Part I included the introduction of research and its importance as it touched the researcher to be swimming a lovely and interesting and exciting sports in many countries of the world because of their importance distinguish them from other sports, where she earns human physical benefits, health, and psychological, social, and swim like any other sport is based on some basic skills, which in the aggregate constitute the basic movements of the movement swimmer into the water and that is basically learned to practice all water sports.

The importance of research on this subject appeared to know the extent of the impact of the use of training curriculum Palmquaomat adding different weights on the capacity and the evolution of achievement in the sport of swimming free.

The second subject includes the most important things for theoretical research and of exercises resistors and concept, the importance of training resistors, resistance training using the additional weights, swimming, and touched the researcher to study related to the search, and in Part III of research methodology and field procedures to ensure it has been selected (20), a student of the second stage in the Faculty of Physical Education for Girls / University of Baghdad. And carried them tribal tests and a posteriori. In Section IV used the most important statistical methods to get out the results. It results showed the following conclusions in Part V: noon evolution in physical capacity and the level of your performance success of the training curriculum for the research group, the training of the additional weights in the development of research variables are all counting special skill free-swimming. Diversity in the training load range, and the nature of the muscular contractions, had a deep in the development of physical capacity, and the level of performance impact to swim free. In light of the above findings, the researcher recommends a set of recommendations, including: the adoption of the training curriculum using additional weights in the development of physical capacity and diversity in the use of modern methods of training, and methods of diverse and appropriate training, working to break the deadlock, and the development of the level of performance in swimming.