

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في إنجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد ابراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

# تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في إنجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10

## بحث تجريبي

أ. م. د. د. سؤدد ابراهيم سهيل

م. يسار صبيح علي

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية

### الملخص :

يعد استخدام مساعدات التدريب كاساليب مكملة للعملية التدريبية لتقليل زمن الانجاز، إن أهمية البحث تكمن في وضع برنامج تدريبي مبني على الأسس العلمية الصحيحة باستخدام الوسائل التدريبية وتأثيرها في إنجاز سباحة 100 م حرة، أما مشكلة البحث فهو قلة استخدام هذه الوسائل في الوحدات التدريبية وقد هدف البحث إلى أعداد منهج تدريبي باستخدام وسيلة تدريب ( البرشوت ) والتعرف على تأثير المنهج التدريبي المعد على مستوى الإنجاز 100 سباحة حرة وقد استنتج الباحثان ان اسلوب التدريبي الفترتي المرتفع الشدة باستخدام الوسائل التدريبية ادى إلى تحسين مستوى الإنجاز في سباحة 100م حرة ويوصي الباحثان بضرورة استخدام وسائل المقاومة ضمن مفردات المنهاج التدريبي .

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

ان تحقيق الانجاز في فعاليات السباحة التنافسية ، لما لها من اهمية في نطاق المشاركة في البطولات والفعاليات الرياضية الفردية التي يمكن من خلالها الحصول على اكبر عدد من الاوسمة ، تحتاج إلى رياضي ذي كفاية بدنية ووظيفية عالية وهذا ما

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في إنجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....

أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

تستهدفه العملية التدريبية ، اذ انها ليست تقليدا او تكرارا روتينيا لبرامج تدريبية معينة دون ان يعي المدرب وان يفهم اسسها العلمية وقواعدها الوظيفية وكيفية توجيهها الواجهة التي تحقق استثمار العملية التدريبية بافضل كفاءة وفاعلية .

كما هو معروف ان السباحة من الفعاليات التي تعتمد على الوقت ( الزمن ) في تحديد الفائز على هذا الاساس يجب التركيز في ادق تفاصيلها من اجل التقليل من زمن الاداء ويعد استخدام مساعدات التدريب كاساليب مكملة للعملية التدريبية بعد ان وصلت الانجازات إلى فروق لا تتعدى العشر من الثانيه ، اذ بدا الباحثين والمختصين بدراسة هذه الاساليب الحديثة كحل مثالي لاحداث طفرة نوعية في مستوى اداء السباح. استنادا إلى ماتقدم فان اهمية البحث تتجلى في ضرورة استخدام الوسائل التدريبية الحديثة في اعداد منهج تدريبي وفق الاسلوب العلمي الصحيح والتعرف على مدى تأثيره في إنجاز 100 متر سباحة حرة .

## 1-2 مشكلة البحث :-

تحظى رياضة السباحة باهتمام كبير من الباحثين والعاملين من اجل ايجاد افضل الطرائق والاساليب التدريبية التي يمكن استخدامها لتحقيق وإحراز افضل النتائج كون ان العملية التدريبية عملية متكاملة ومنسجمة لا تقتصر على تطوير جزء معين او صفة معينة وانما يقتضي التعامل مع جميع المتغيرات وبشكل متناسق ومتكامل من اجل الوصول إلى الهدف المنشود باقصر طريق واكل جهد .

ان من وسائل الارتقاء بمستوى السباحين نحو الافضل ضرورة الاهتمام باستخدام وسائل التدريب ، وقد لاحظ الباحثان قلة استخدام هذه الوسائل خلال الوحدات التدريبية اليومية والتي تمارس في دول العالم وفي مجال تدريب الفئات العمرية المختلفة او تدريب المستويات العليا ونتيجة لذلك فقد اثرت سلبيا في إنجاز السباحين العراقيين مقارنة بانجاز بالانجاز العالمي ، لذا ارتأى الباحثان استخدام وسيلة جديدة ( البرشوت ) ومعرفة مدى تأثيرها في إنجاز 100 متر سباحة حرة .

## 1-3 أهداف البحث :-

1. أعداد منهج تدريبي باستخدام وسيلة تدريب ( البرشوت ) يتلائم وقدرات عينة البحث
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المعد في مستوى الإنجاز 100 سباحة حرة لعينة البحث .

تأثير استخدام البرهوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

## 1-4 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز 100 متر سباحة حرة لعينة البحث .

## 1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري: مجموعة من سباحين المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين فئة S10 ممن لديهم (شلل اطفال غير حاد - بتر ساق تحت الركبة) .
- 1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2013/6/1 ولغاية 2013/7/24 .
- 1-5-3 المجال المكاني: مسبح الشعب المغلق بطول (50) متر .

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والسابقة :

#### 1-2 الدراسات النظرية :

#### 2- 1 - 1 مفهوم التدريب الرياضي :-

تعد عملية التدريب الرياضي وسيلة مهمة للانتقال بالرياضي من حالة إلى أخرى لأنها تعمل على اعداد وتطوير وتكامل الرياضي من جميع النواحي لغرض الوصول به للهدف المنشود او المستوى المراد ايصال الرياضي اليه .

وللتدريب الرياضي معان كثيرة تداولها العديد من الخبراء والمختصين لايضاح ماهية التدريب الرياضي على أي اسس يستند وذلك بسبب اهميته لانه من وجهة نظر الباحثين سلاح ذو حدين فاما الوصول به إلى اعلى المستويات اذا استند إلى القواعد العلمية الصحيحة والعكس صحيح ، وهنا يشير " ريسان خريبط " بان التدريب الرياضي " هو عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية - التربوية على وجه الخصوص والتي تهدف إلى انجازات عالية وذلك من التأثير المبرمج والمنظم فعلم التدريب الرياضي هو علم قائم بحد ذاته يستند إلى العديد من العلوم الاخرى ، سواء كانت علميه ام انسانية كعلم التشريح والفلسفه الرياضية والتربية وعلم النفس ....

تأثير استخدام البرهوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد ابراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

الخ ، فهي علوم تصب كلها في مصب علم التدريب الرياضي . (1)  
وكذلك اشار " محمد توفيق " إلى ان " التدريب الرياضي عملية تعمل على الوصول  
باللاعب إلى اعلى مستوى ممكن في الاداء الرياضي ،" (2) تعددت تعريفات التدريب  
الرياضي فقد عرفها الكثير من الباحثين والمختصين الا اننا نرى ان جميع هذه التعاريف  
تنصب في مفهوم واحد هو التطوير والارتقاء في كافة الجوانب البدنية والوظيفية والنفسية  
للرياضي لتحقيق افضل النتائج والوصول إلى المستويات العليا .

## 2-1-2 استخدام الوسائل التدريبية :-

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي بدرجة كبيرة على مدى توفير الادوات والاجهزة  
الخاصة بعملية التدريب والتي يطلق عليها وسائل التدريب المساعدة وهي لا تؤثر على  
الشكل الاساس للاداء أي كلما اقترب شكل اداء المهارة عند ادائها من شكلها الحقيقي في  
المنافسات كانت جودتها عالية ، وقد اكتشف المختصون وما زالوا ادوات عديدة منها  
كقوف السباحة - التيارات المائية - الحبال المطاطية وغيرها ، تعمل هذه الوسائل على  
تطوير الجانب المهاري فضلا عن مجموعة من الصفات البدنية ومنها لقوة والسرعة اذ  
يذكر " ماجيشلو " " ان هناك تكيفا نتيجة لتدريب السرعة بوجود مساعدات التدريب " (1)  
وان استخدامها احدث نقلة نوعية من خلال تحديد نوع التدريب المناسب ، وهنا ذكر  
"محمد علي القط" " ان هذا النوع من التدريب يجب الحذر فيه اذ ان استخدام الوسائل  
المساعدة قد تؤدي إلى حالات من الاداء غير المجدي اذا لم تتم باشراف المدرب وتمارس  
لمدة زمنية محددة ولا تمتد إلى مدة طويلة ضمن وحدات تدريبية محدودة ."(2)  
وقد قسم " صريح الفضلي " هذه الاساليب إلى : (3)

(1) ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، الاردن ، دار الشروق للنشر ،  
1997 ، ص 330 .

(2) محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، ط1 ، القاهرة ، دار GMC ، 2000 ، ص 19 .

(1) maglisch0 , w: swimming faster , mayfield publishing co . ltd ,California, state ,university ,

(2) محمد علي القط : استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة ، القاهرة ، ج 1 ، 2006 ، ص 187 .. p 19

(3) صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاعداد الحركي ، ط1 ، عمان ،  
دار دجلة ، 2010 .

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....

أ. م. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

1- الظروف التسهيلية ( المساعدة ) : تعني استخدام المساعدات لتحقيق السرعة فوق القصى .

2- استخدام اسلوب الاعاقة ( المقاومة ) : أي استخدام المقاومات في التدريب .  
ان المقاومة تعني الاعاقة او السحب بالاتجاه المعاكس ضد شئ معين ، يثاثر السباح في الماء بثلاث مقاومات او عوائق للجسم وهي:

أ- المقاومة او الاعاقة الامامية :

تعني المقاومة الامامية لسرعة الماء للسباح التي تتاثر بالمساحة السطحية التي تكون مواجهة للماء او كبر الفجوة التي ينشأها السباح ، اذ ان الحركة او الانتقال في الماء يتطلب دفع الماء بمسار جانبي او خلفي ، وهذا ينشئ فجوة في الماء لغرض انتقال جسم السباح ، وتتناسب هذه المقاومة او الاعاقة طرديا مع شكل ووضع الجسم ، فكلما كان الجسم مستقيم وافقي كانت الاعاقة اقل وبذلك تقل المقاومة للسباح ، وهي تختلف مع طرائق السباحة الاربعة وتكون اكثرها تاثير مع سباحة الصدر التي يتطلب من السباح تطبيق الاداء الفني لها زيادة المساحة السطحية للجسم داخل الماء فجسم السباح يكون بوضع غير مستقيم وانسيابي .

ب- المقاومة او اعاقه الاحتكاك :

ان المقاومة او الاحتكاك بالماء في اثناء السباحة تنشأ عند حركة سطح جسم السباح بالماء ، التي يقل مقدارها عن طريق تعريض اقل مساحة سطحية ممكنة من جسم السباح في اتجاه الحركة .

ج- مقاومة او اعاقه الامواج والدوامات :

ان الامواج والدوامات التي تحدث في الماء في اثناء السباحة لايمكن تفاديها بشكل نهائي الا بالتوقف عن الحركة ، فهي تنشأ بسبب الحركة في الماء وتعيق السباح ، وتزداد هذه الدوامات مع الاداء السيئ ولتقليلها يجب المحافظة على الاداء الفني السليم خلال مسافة السباق .

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. سؤدد ابراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### 3-1 منهج البحث المستخدم :-

اختار الباحثان المنهج التجريبي لبحثهما 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 S10 (2) لديهم بتر ساق تحت الركبة و 3 لديهم شلل اطفال غير حاد\* وهم سباحين يمثلون مجتمع الأصل في فعالية 100 م سباحة حرة .

#### 3-3 الوسائل والأجهزة المستخدمة :-

صافرة - ساعة توقيت نوع Casio - فليئة طفو عدد (5) - حوض سباحة -  
المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين .

#### 3-4 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية - الاختبار والقياس - الملاحظة والتجريب -  
استمارة لتسجيل وتفريغ البيانات - فريق العمل المساعد\* .

#### 3-4 خطوات إجراء البحث :

#### 3-4-1 الأختبارات القبالية :-

تم إجراء الأختبارات القبالية في الساعة العاشرة والنصف صباحا من يوم الاربعاء الموافق 2013/5/29 في مسبح الشعب .

\* تتضمن هذه الفئة حسب القانون الدولي IPC :

أ- شلل اطفال غير حاد .

ب- بتر ساق تحت الركبة .

ج- بتر ذراع تحت المرفق .

\* فريق العمل المساعد :

1- عبد الرزاق نايف (مدرب منتخب وطني) / 2- علي خلف (مدرب منتخب شباب) / 3- سفيان عبد  
الكريم (مدرب منتخب شباب) ، اماكن عملهم الاتحاد العراقي المركزي لسباحة المعاقين .

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

### 3-4-1-1 اختبار أنجاز سباحة 100م حرة :

الغرض من الاختبار : قياس زمن قطع مسافة 100متر بأقصى سرعة .  
الأدوات المستخدمة :- ساعات توقيت ، صافرة ، أستمات تسجيل .  
وصف الأداء : يقف السباح على لوح البدء ( start ) مع أخذ وقفة الأستعداد الخاصة بذلك، وعند سماع الصافرة يقفز السباح إلى الماء محاولاً قطع المسافة بأقصى سرعة حتى الوصول إلى الحافة النهائية الخاصة بالمسافة المذكورة .  
درجة المختبر:- الدقيقة والثانية وأجزاؤها .

### 3-4-1-2 اختبار سباحة 100م حرة للذراعين باستخدام لوح الطفو (الفلينة): (1)

الغرض من الاختبار : معرفة الجلد العضلي للذراعين .  
الأدوات المستخدمة :- لوح الطفو الفلينة ( الفلينة ) ساعات توقيت ، صافرة ، أستمات تسجيل .  
وصف الأداء : يثبت السباح رجليه بلوح الطفو الفلينة وعند سماع اشارة البدء يسبح بالذراعين فقط بدون ادنى حركة للرجلين محاولاً قطع المسافة بأقصى سرعة حتى الوصول إلى الحافة النهائية الخاصة بالمسافة المذكورة .  
درجة المختبر:- الدقيقة والثانية وأجزاؤها .

### 3-4-1-3 اختبار سباحة 100م حرة للرجلين باستخدام لوح الطفو (الفلينة): (1)

الغرض من الاختبار : معرفة الجلد العضلي للرجلين .  
الأدوات المستخدمة :- لوح الطفو الفلينة ( الفلينة ) ساعات توقيت ، صافرة ، أستمات تسجيل .  
وصف الأداء : يثبت السباح ذراعيه بلوح الطفو الفلينة وعند سماع اشارة البدء يسبح بالرجلين فقط بدون ادنى حركة للذراعين محاولاً قطع المسافة بأقصى سرعة حتى

(1) اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 283 .

(1) اسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، 1999 ، ص 283

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

الوصول إلى الحافة النهائية الخاصة بالمسافة المذكورة . درجة المختبر:- الدقيقة والثانية وأجزاؤها .

### 3-4-2 البرنامج التدريبي:-

عمد الباحثان إلى إعداد برنامج تدريبي بطريقة التدريب ( الفتري ) عالي الشدة\* وباستخدام وسيلة تدريبية ( البرشوت )<sup>2\*</sup> معتمداً بذلك على المصادر التدريبية ، وبعد إجراء الأختبارات القبلية بدأ تنفيذ البرنامج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية . تم تنفيذ البرنامج في مرحلة الأعداد الخاص وقد أستغرقت 8 أسابيع وهذا ما يؤكد عليه كل من "ويلمور وكوستل" نقلاً عن "أبو العلا " أن معظم التغييرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة خلال مراحل التدريب في غضون (6-8) أسابيع<sup>(2)</sup>، وأحتوى كل أسبوع على (3) وحدات تدريبية وقد أكد ذلك كل من "أبو العلا وأحمد نصر الدين" اللذين ذكرا بان "تؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع 2-3 مرات أسبوعياً"<sup>(3)</sup> إذ يبلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة وتم تنفيذها للمدة من 1-6-2013 ولغاية 24-7-2013 .

### 3-4-3 الأختبارات البعدية:

بعد أن تم تطبيق البرنامج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة له، أجرى الباحثان الأختبارات البعدية في الساعة العاشرة والنصف صباحاً من يوم السبت الموافق 2013/7/27 وبنفس الأسلوب والظروف والإجراءات التي تمت بها الأختبارات القبلية.

### 3-5 الوسائل الأحصائية:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار(ت) للعينات المتناظرة.

\* ينظر ملحق (1)

<sup>2\*</sup> ينظر ملحق 2

2- أبو العلا أحمد. حمل التدريب وصحة الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي. 1996. ص.34.

3- أبو العلا أحمد. أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص.219.



تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها :

##### جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات البحث .

المعنوية	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	مجموع ح <sup>2</sup> ف	مجموع ف	الاختبار				أسم الاختبار
					البعدى		القبلي		
					ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.78	5.26	1.195	7.07	1.11	75.95	1.32	77.23	انجاز سباحة 100 م حرة
معنوي		3.63	1.775	5.41	2.39	101.23	2.95	102.31	100 م زراعين باستخدام الطفو (الفلينة)
معنوي		6.19	1.199	7.49	5.04	180.81	5.14	182.31	100 م رجلين باستخدام الطفو (فلينة)

\* عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لأنجاز سباحة 100م حرة اذ أظهرت النتائج وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدى، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (77.23) ثانية وبأنحراف معياري (1.32) ، بينما بلغ في الاختبار البعدى (75.95) ثانية وبأنحراف معياري (1.11) . ولغرض اختبار معنوية الفروقات في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى ، تم استخدام اختبار (ت)، وقد أظهرت النتائج وجود فروقات معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى ، اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.26) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (4).

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....

أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

وبيين ايضا نتائج الأختبارين القبلي والبعدي لانجاز 100 م ذراعين باستخدام الطفو (الفلينة) أظهرت النتائج وجود فروقات بين الأختبارين القبلي والبعدي، إذ كان الوسط الحسابي للأختبار القبلي (102.31) ثانية وبأنحراف معياري (2.95) ، بينما بلغ في الأختبار البعدي (101.23) ثانية وبأنحراف معياري (2.39) .

ولغرض أختبار معنوية الفروقات في الأوساط الحسابية للأختبارين القبلي والبعدي ، تم استخدام أختبار (ت)، وقد أظهرت النتائج وجود فروقات معنوية بين الأختبارين ولصالح الأختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.63) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (4).

وكذلك يبين لنا نتائج الأختبارين القبلي والبعدي لانجاز 100 م رجلين باستخدام الطفو (الفلينة) إذ أظهرت النتائج وجود فروقات بين الأختبارين القبلي والبعدي، إذ كان الوسط الحسابي للأختبار القبلي (182.31) ثانية وبأنحراف معياري (5.14) ، بينما بلغ في الأختبار البعدي (180.81) ثانية وبأنحراف معياري (5.04) .

ولغرض أختبار معنوية الفروقات في الأوساط الحسابية للأختبارين القبلي والبعدي ، تم استخدام أختبار (ت)، وقد أظهرت النتائج وجود فروقات معنوية بين الأختبارين ولصالح الأختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (6.19) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) تحت مستوى دلالة (0.50) وبدرجة حرية (4).

ينتضح من النتائج السابقة الموضحة في جدول (1) أن أساليب التدريب باستخدام الوسائل التدريبية المقاومة ( البرشوت ) قد طور أنجاز سباحة 100 متر حرة وكذلك نتائج انجاز الذراعين والرجلين في سباحة 100 حرة وذلك من فارق نتائج الأختبارات البعيدة عن القبلية ، إذ كانت لصالح البعيدة ، وكون ان لعبة السباحة هي انجاز رقمي نجد ان مستويات التطور قد تكون متقاربة ولكن ذات تأثير فعال وايجابي على الانجاز الرقمي وخصوصا المتغيرات المبحوثة ، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى استخدام المقاومات من قبل عينة البحث ولد تطور في الصفات البدنية وخصوصا السرعة والذي تضمنته مفردات المنهج التدريبي إذ احتوى على وحدات تدريبية كان جانب السرعة ذو الحصة الاكبر فضلا عن ذلك فان لتطور القوة بشكلها العام بسبب استخدام المقاومات كان له الاثر الواضح في تصحيح المسار الحركي وزيادة التوافق العضلي العصبي الذي اثر ضمنا

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في إنجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

على معدلات التطور لافراد عينة البحث ، إذ إن التدريب يعد عملية بنائية في تطوير وتنمية القدرة البدنية في سبيل تحقيق أنجاز معين كما إن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الإنجاز"<sup>(1)</sup> وان " تنفيذ التمارين بحركة تزامنية بالأيدي والأرجل تؤثر ايجابيا على الانجاز"<sup>(2)</sup>

## 5- الأستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الأستنتاجات:

من خلال نتائج البحث تم التوصل إلى الأستنتاجات الآتية:

- 1- أدى الأسلوب التدريبي ( الفتري ) المرتفع الشدة بإستخدام البرشوت إلى تحسين مستوى الإنجاز في سباحة 100م حرة.
- 2- التدريب باستخدام المقاومات له الاثر الواضح على التكيف الوظيفي وهذا مانراه واضحا من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان وذلك لما تضمنته الوحدات التدريبية من التسلسل لاقوات الراحة البنينة خلال مفردات التمارين .

### 5-2 التوصيات:

- 1- استخدام وسائل المقاومات ضمن مفردات المنهاج التدريبي وخصوصا التدريب بمقاومة البرشوت .
- 2- اجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريب بالمقاومات ( البرشوت ) على الانواع الاخرى للسباحة ولمسافات مختلفة ومعرفة تأثيرها .

1- ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكره ، 1997 ، ص 481 .

2- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتبة نون للتحضير الطباعي ، 1995 ، ص 100 .

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية فيى انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

### المصادر العربية والأجنبية :

- أبو العلا أحمد و أحمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 .
- أبو العلا أحمد. حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- اسامة كامل راتب ، تعليم السباحة ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجية والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتبة نون للتحرير الطباعي ، 1995.
- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، الاردن ، دار الشروق للنشر ، 1997.
- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاعداد الحركي ، ط1 ، عمان ، دار دجلة ، 2010 .
- محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، ط1 ، القاهرة ، دار GMC ، 2000 .
- محمد علي القط : استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ، القاهرة ، ج 1 ، 2006 .

### ملحق (1)

عدد من الوحدات التدريبية التي تم استخدامها في المنهج التدريبي

الشهر الأول / الاسبوع الأول / يوم السبت / الموافق 2013/1/7

الهدف التدريبي	النية العمل	الراحة	الشدة على اساس النبض	عدد التكرارات	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي
مهاري	سباحة حرة	عودة النبض إلى 110	130-120	2	1- سباحة 600 م حرة.	3400 م
مهاري	سباحة حرة	ض/د بين التكرارات والى 90	180-160	2	2- سحب ذراعين 600 م حرة باستخدام الفليضة والبرشوت .	
مهاري	سباحة حرة + تخصص	ض/د بين التمارين	170-160	2	3- ضربات رجلين باستخدام الزعانف مع مسك لوح الطفو باليدين (200 م ) +	
مهاري	سباحة حرة + تخصص	ض/د بين التمارين	130-120	2	4- سباحة 15 م من مربع البداية Start	
مهاري	سباحة حرة	ض/د بين التمارين	130-120	5	5- سباحة 400م حرة	
تطوير رد الفعل والتعجيل تهدئة	سباحة حرة	ض/د بين التمارين	130-120	1		

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....

أ. م. د. د. سؤدد إبراهيم سميل ، م. يسار صبيح علي

الشهر الأول / الاسبوع الثالث / يوم الاثنين / الموافق 2013/1/7

الهدف التدريبي	اليه العمل	الراحة	الشدة على اساس النبض	عدد التكرارات	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي
مهاري	سباحة حرة +	عودة النبض إلى 110	130-120 ض/د	2	1- سباحة 600 م حرة + تخصص.	4100 م
مهاري	تخصص	ض/د بين	180-170 ض/د	3	2- سحب ذراعين 400 م حرة + تخصص	
تطوير مهارة الدوران	سباحة حرة + تخصص	التكرارات والى 90	150-140 ض/د	6	3- باستخدام البرشوت +الفلينة.	
تطوير الاداء الفني	سباحة حرة + تخصص	ض/د بين التمارين	140-120 ض/د	2	4- دورتان 15 م حرة + تخصص .	
تهدئة	سباحة حرة		130-120 ض/د	1	5- 400 م حرة تكنيك . سباحة 800 م حرة .	

الشهر الثاني / الاسبوع الخامس / يوم الاربعاء / الموافق 2013/1/7

الهدف التدريبي	اليه العمل	الراحة	الشدة على اساس النبض	عدد التكرارات	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي
مهاري	سباحة حرة +	عودة النبض إلى 110	130-120 ض/د	2	1- سباحة 800 م حرة + تخصص.	5400 م
مهاري	تخصص	ض/د بين	180-170 ض/د	3	2- سحب ذراعين 500 م حرة باستخدام البرشوت.	
تطوير الاداء الفني	سباحة حرة + تخصص	التكرارات والى 90	150-140 ض/د	2	3- زعانف ضربات رجلين مع مسك لوح الطفو 400م	
تطوير سرعة رد الفعل	سباحة حرة + تخصص	ض/د بين التمارين	150-140 ض/د	4	4- سباحة تكنيك 500م.	
والاستجابة	تخصص		130-120 ض/د	1	5- ستارت 25م	
تهدئة	سباحة حرة		130-120 ض/د		6- سباحة 400 م حرة .	

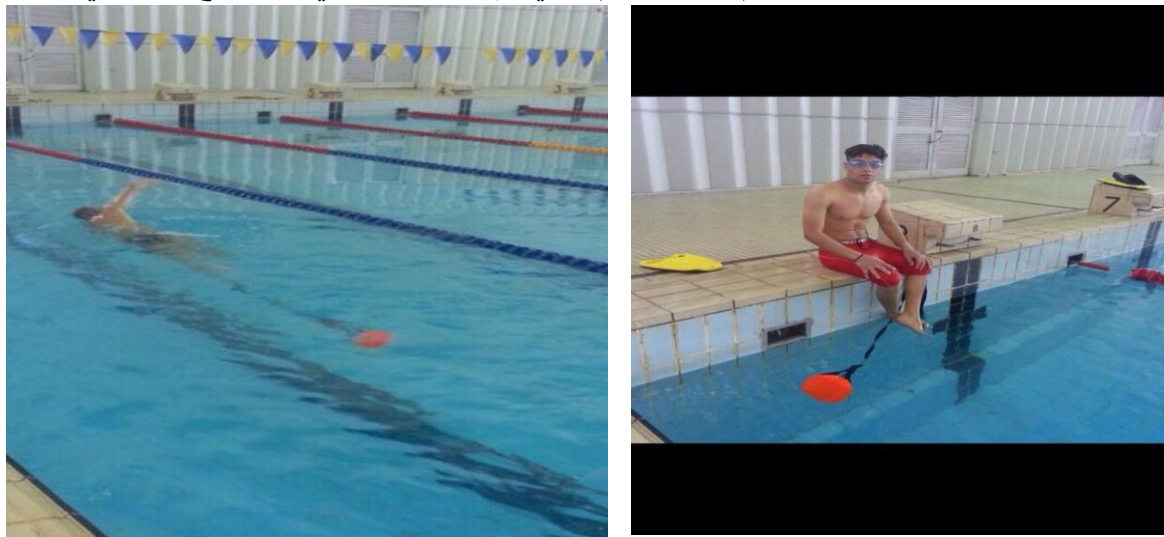
الشهر الثاني / الاسبوع السابع / يوم السبت / الموافق 2013/1/7

الهدف التدريبي	اليه العمل	الراحة	الشدة على اساس النبض	عدد التكرارات	تفاصيل الوحدة التدريبية	الحجم التدريبي
مهاري	سباحة حرة +	عودة النبض إلى 110	130-120 ض/د	2	1- سباحة 600 م حرة + تخصص.	6100 م
مهاري	تخصص	ض/د بين	180-170 ض/د	3	2- سحب ذراعين 400 م حرة باستخدام البرشوت + كف كبير.	
تطوير رد الفعل	سباحة حرة + تخصص	التكرارات والى 90	160-150 ض/د	4	3- ستارت 25م قصوي	
مهاري	سباحة حرة	ض/د بين التمارين	150-140 ض/د	2	4- رجل باستخدام الفلينة +زعانف 500 م	
تطوير الاداء الفني	سباحة حرة + تخصص		150-140 ض/د	2	5- 1000 تكنيك حرة + تخصص	
تهدئة	سباحة حرة		130-120 ض/د	1	6- سباحة 800 م حرة .	

تأثير استخدام البرشوت كوسيلة تدريبية في انجاز 100 متر سباحة حرة لفئة المعاقين S10.....  
أ. م. د. سؤدد ابراهيم سهيل ، م. يسار صبيح علي

## ملحق (2)

صور تبين الوسيلة التدريبية ( البرشوت ) التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي



The impact of the proposed training program  
Using a new method of training (Albrashwt) on completion of 100-  
meter freestyle for the disabled S10  
Experimental research to researchers

Dr. Soodad Ibrahim Sehail & Yesaar Sebieh Ali

### Research Summary

The use of training aids as methods complement the training process to reduce the time of completion , The importance of this research lies in the development of a training program based on a scientific basis by using the correct means of training and its impact on the completion of 100-meter freestyle swimming , The research problem is the lack of the use of these methods in training modules , The objective of this research to the number of training curriculum using means training (Albrashwt) and to identify the impact of the training curriculum prepared on the level of achievement 100 freestyle , The researchers concluded that the style of high-intensity training Afattra using training methods led to the improvement of the level of achievement in the 100-meter freestyle swimming , The researchers recommended the need for the use of resistors within the vocabulary curriculum.