

"تأثير تدريبات نوعية للقدرات التوافقية علي تحسين مستوي الاداء المهاري والرقمي لسباحي ٥٠ متر فراشة "

*الباحث/ محمد علي حساني

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد شهدت السنوات الاخيرة تقدماً علمياً ملحوظاً في مجال التدريب عامة وتدريب السباحة خاصة ،حيث تعتبر السباحة من ابرز المسابقات الرياضية في المجال التنافسي فهي تحتل مكانة عالية ضمن هذه المسابقات ، لذا اهتمت البحوث والدراسات العلمية في مجال السباحة بالعديد من الجوانب التطبيقية والتي تعمل علي زيادة فاعلية الاداء والانجاز الرقمي للسباحين وكيفية تطويرة وتحسينة للمساهمة في تسجيل ارقام جديدة ، وذلك من خلال تقدم طرق التدريب واساليبها التي تسهم في الارتفاع بمستوي السباحين .

ولقد اضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل والمفاهيم الحديثة والنظريات الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين والعاملين في مجال التربية الرياضية حتي يتم اعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة التي توهله وتمكنة من مواجهة تحديات هذا العصر .

*الباحث :محمد علي حساني _مدرب سباحة بنادي أسوان الرياضي _باحث بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان

*ويذكر مفتي ابراهيم (٢٠١٤م) ان التدريب الرياضي هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوي الرياضيين للتوصل الي اسس وقواعد لاستخدامها في التدريب والمنافسات الرياضية بهدف تحقيق افضل انجاز رياضي في حدود قدرات الرياضيين او الممارسين.(مفتي ابراهيم (٢٠١٤م) ص ٩)

وتعد رياضة السباحة احد انواع الرياضات المائية وهي من الرياضات الاساسية لما لها من اهمية كبيرة علي الاصعدة البدنية والنفسية والجسمية والعقلية والمهارية .ولقد اتفق العديد من الخبراء والعلماء علي ان رياضة السباحة تعتبر رياضة الرياضات لما تحتوية من قيم عالية متعددة ، بالاضافة الي انها تحتل مكانة بارزة في الدورات الاولمبية العالمية ، ولقد تضاعفت الحاجة الي هذه الرياضة في السنوات الاخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور العديد من المشكلات (وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي(٢٠٠٢) ص ٧-١٤)

ولقد حظيت سباحة الفراشة باهتمام كبير حيث تقدمت تقدماً كبيراً واصبح من المعتاد تحطم الارقام القياسية العالمية عام بعد عام علي المستوي الرقمي المصري للسباحين الناشئين وهذا الانجاز ليس وليد الصدفة وانما نتيجة اتباع المنهج العلمي الحديث في التدريب واستخدام الادوات والاساليب الفنية المساعدة لزيادة فاعلية الاداء المهاري والبدني ومن ثم التقدم بالمستوي الرقمي للسباحين .(محمد احمد عبد الله جاد (٢٠٠١) ص ٣،٢)

ويري **Julius Kasa** (٢٠٠٥) أن رياضة السباحة تحتاج الي القدرات التوافقية **coordinative abilities** والتي تلعب دور اساسي وهام عند اكتساب واتقان المهارات الحركية ، حيث نجد ان امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الانشطة

الرياضية يساعد في اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية واتقانها وتطوير مستوى الاداء الفني للاعبين علي مدي الارتقاء بتطوير مستوى القدرات التوافقية لديهم .
(julius kasa .2005 .p.131)

ويشير محمد علي القط (٢٠٠٥) ان التدريب باستخدام سباحة الفراشة يسبب انخفاض في ميكانيكية اداء بعض السباحين ، فهذا الانخفاض يحدث نتيجة ان مقدار الطاقة المفقودة لدي سباحي الفراشة يكون اكبر بالمقارنة بسباحي الحرة والظهر سواء عند الاداء بالسرعة البسيطة او السريعة وذلك لان عملية تموج الجسم اثناء تقدمه للامام خلال الماء اثناء كل دورة زراعين ورجلين في سباحة الفراشة تحتاج لمزيد من الطاقة بالمقارنة بتلك الطاقة المفقودة في الحرة والظهر .(محمد علي القط (٢٠٠٥) ص١٩٦،١٩٥)

وتعتبر سباحة الفراشة من ابرز المسابقات التنافسية في رياضة السباحة ، فهي من السباقات التي تتميز باداء خاص يتميز عن باقي السباحات في تكنيك الاداء ، فهذا النوع من الاداء يتميز بالصعوبة في الاداء والتي يتطلب اداءها حركات مركبة للرجلين مرتبطة باداء حركات الشد بالذراعين مع استخدام سليم لحركة الراس في نفس الوقت ، مما يتطلب توافق عضلي عصبي بين اجزاء الجسم المختلفة اثناء الاداء لتحقيق افضل مستوى مهاري ومن ثم افضل انجاز رقمي فتنمية وتطوير القدرات التوافقية تؤدي لتحسين المستوى المهاري لسباح الفراشة (شريف حبيب (٢٠٠٧) ص٥٥)

ويذكر اشرف بيسم (٢٠٠٠) ان للتوافق الحركي أهمية لرياضة السباحة التي تشمل علي أكثر من طريقة من طرق الاداء التي تستلزم تحريك اجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وخاصة طريقة اداء سباحة الفراشة التي تستلزم تحريك الرجلين والزرع والراس والجزع بتلازم مستمر والاستخدام السليم لهذه الاعضاء التي تتحرك في اتجاهات مختلفة لتحريك الجسم للامام في اتجاة واحد والذي يتطلب توافر المقدرة علي تحقيق الترابط بين تلك الاطراف. (اشرف محمد بيسم (٢٠٠٠) ص ١٤)

ولقد ظهرت في العصر الحالي عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن هذه الاتجاهات الحديثة التدريب النوعي (specific training) هذا النوع من التدريب الذي يصل الي اقصي درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري والبدني كماص ونوعاً وتوقيتاً للاداء وذلك وفقاً للاستعدادات اللحظية للعضلات او المجموعات العضلية داخل الاداء المهاري والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي. (طلحة حسام الدين(١٩٩٣) ص ١١)

وكذلك يشير كرسطي بروناند ١٩٩٨ **kristy Brawland** " الي وجود عدة اتجاهات حديثة تشير الي اهمية التدريبات النوعية والتي تعني ذلك النوع من التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية خلال التدريب مع المسار الزمني خلال المهارة وفي الاوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة (kristy Brawland. 1998 .p138)

ويشير احمد محمد السيد (٢٠٠٧) الي انه يمكن تقسيم التدريبات النوعية الي نوعين هما

* تدريبات خاصة بنائية : وهي التدريبات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الانشطة وتشمل تدريبات لتقوية العضلات والتدريبات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات

* تدريبات نوعية خاصة تمهيدية : هي التدريبات التي تستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعليم المهارات الخاصة بالانشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت من اشكال المهارات واجزاءها وهي تستخدم في المقام الاول والتكنيك الحركي (احمد محمد السيد) (٢٠٠٧ ص ١٣)

مشكلة البحث :

تعتبر سباحة الفراشة من ابرز المسابقات التنافسية في رياضة السباحة فهي من السباقات التي تتميز باداء خاص ويختلف عن الانواع الاخرى مثل سباحة الزحف علي البطن او سباحة الظهر في تكنيك الاداء فهذا النوع من السباحة يتميز بالصعوبة في الاداء والتي يتطلب اداءها حركات مركبة للرجلين مرتبطة باداء حركات الشد بالزراعين مع استخدام سليم لحركة الراس في نفس الوقت مما يتطلب توافق عضلي عصبي من اجزاء الجسم المختلفة عند الاداء اثناء الملاحظة ووضع السباح اثناء اداء سباحة الفراشة نلاحظ ان السباح ياخذ الوضع الافقي كما في سباحة الزحف علي البطن ثم يتحول للوضع الافقي التموجي للاعلي ولاسفل لمجرد بدء حركات الرجلين وتاتي حركة الرجلين من الوسط حتي يمكن اداء الضربات عمودية ومتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الافقي يدفع السباح الفخذين لاسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة ويسحب الكعبين لاسفل والماء تجاة المقعدة مع قدرة

الامشاط علي الدفع وهذا كلة يؤكد الترابط والتوافق بين ضربات الرجلين ومنطقة المركز (الجذع) المهمة جداً حيث عند الاداء الجيد لضربات الرجلين بالصورة النموذجية المشار اليه ولا يقبلها اداء جيد لمنطقة المركز او ضعف في عضلات المركز المتماثلة في عضلات البطن واسفل الظهر فنجد ان السباح لا يستطيع ان ينقل الحركة من الرجلين الي منطقة الاكتاف والزرعين حيث من الطبيعي وجود تكامل وتوافق بين الزراعين والرجلين للاداء للسباحة ككل بينما يكون وضع الجسم تحت الماء وعدم وضوح حركة الجسم يكون غير جيد وعدم قدرة المعلم علي شرح ذلك وفهم جزئيات الحركة للطرف العلوي والسفلي يدفع للاعتماد علي تدريبات نوعية لتنمية التدريبات التوافقية لتوضح هذه الحركات وكيفية اداءها بصورة جيدة (شريف حبيب ٢٠٠٧.ص١٦)

(اسامة كامل راتب ١٩٩٠.ص٥٥)

وتعتبر القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوي الاداء المهاري فتوافر هذه القدرات علي نحو صحيح يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ولان تطوير القدرات التوافقية يتطلب دوراً هاماً عند اكتساب المهارة الحركية ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الاداء الحركي وتعد هي التمهيد للاداء الحركي بينما يكون الاداء الحركي هو التنفيذ الفعلي للحركة ، كما تمثل التناسق بين الجهاز العصبي المركزي والعضلات اثناء مراحل الاداء المهاري

DR. Kbvac, Hamburrq, 2003.p12

من خلال عمل الباحث بمجال تدريب السباحة للبراعم والناشئين لاحظ وجود ضعف في الاداء المهاري والذي بدوره يؤثرعلي المستوي الرقمي في سباحة الفراشة ، وخاصة

عند البراعم والناشئين وقد يرجع السبب الي عدم الاهتمام الجيد من قبل المدربين بتدريبات التوافق ما بين الزراعين والرجلين وضربات الوسط والتنفس والتي تعتبر من اهم التدريبات من اجل اكتساب مرحلة الالية في الاداء وتحسين المستوي الرقمي وخاصة في سباحة الفراشة حيث تعتبر رياضة الفراشة من اكثر انواع السباحات التي تحتاج الي درجة كبيرة من التوافق وبملاحظة البرامج التدريبية الاخرى وجد الباحث ان اغلب تدريبات المدربين تنصب علي عناصر اللياقة البدنية والتحمل وعدم الاهتمام بالتوافق رغم ان تدريبات التوافق تعد من اهم التدريبات التي تساعد في تحسين المستوي الرقمي.

ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من الدراسات والبحوث السابقة لاحظ مدي اهمية وفاعلية التدريبات النوعية في تنمية القدرات التوافقية في العديد من الالعاب الرياضات المختلفة وفي رياضة السباحة بصفة خاصة ، ولذلك لجأ الباحث الي استخدام التدريبات النوعية لتنمية القدرات التوافقية لناشئ سباحة الفراشة من اجل تحسين الاداء المهاري وبالتالي تحسين المستوي الرقمي لناشئ سباحة الفراشة .

مشكلة البحث :

تعتبر سباحة الفراشة من ابرز المسابقات التنافسية في رياضة السباحة فهي من السباقات التي تتميز باداء خاص ويختلف عن الانواع الاخرى مثل سباحة الزحف علي البطن او سباحة الظهر في تكنيك الاداء فهذا النوع من السباحة يتميز بالصعوبة في الاداء والتي يتطلب اداءها حركات مركبة للرجلين مرتبطة باداء حركات الشد بالزراعين مع استخدام سليم لحركة الراس في نفس الوقت مما يتطلب توافق عضلي عصبي من اجزاء الجسم المختلفة عند الاداء اثناء الملاحظة ووضع السباح اثناء اداء سباحة

الفراشة نلاحظ ان السباح ياخذ الوضع الافقي كما في سباحة الزحف علي البطن ثم يتحول للوضع الافقي التموجي للاعلي ولاسفل لمجرد بدء حركات الرجلين وتاتي حركة الرجلين من الوسط حتي يمكن اداء الضربات عمودية ومتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة فمن الوضع الافقي يدفع السباح الفخذين لاسفل مع ثني الركبتين نصفاً بزاوية ٩٠ درجة ويسحب الكعبين لاسفل والماء تجاة المقعدة مع قدرة الامشاط علي الدفع وهذا كلة يؤكد الترابط والتوافق بين ضربات الرجلين ومنطقة المركز (الجذع) المهمة جداً حيث عند الاداء الجيد لضربات الرجلين بالصورة النموذجية المشار اليه ولا يقبلها اداء جيد لمنطقة المركز او ضعف في عضلات المركز المتماثلة في عضلات البطن واسفل الظهر فنجد ان السباح لا يستطيع ان ينقل الحركة من الرجلين الي منطقة الاكتاف والزرعين حيث من الطبيعي وجود تكامل وتوافق بين الزراعين والرجلين للاداء للسباحة ككل بينما يكون وضع الجسم تحت الماء وعدم وضوح حركة الجسم يكون غير جيد وعدم قدرة المعلم علي شرح ذلك وفهم جزئيات الحركة للطرف العلوي والسفلي يدفع للاعتماد علي تدريبات نوعية لتنمية التدريبات التوافقية لتوضح هذه الحركات وكيفية اداءها بصورة جيدة (شريف حبيب ٢٠٠٧.ص١٦)

(اسامة كامل راتب ١٩٩٠.ص٥٥)

١.فروض البحث:

١: هناك فروق داله إحصائية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) بين القياسين (القبلي - البعدي) في تحسين القدرات التوافقية لسباحي ٥٠متر فراشة الناشئين .

٢: هناك فروق داله احصائية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) بين القياسين (القبلي - البعدي) في تحسين مستوي الاداء المهاري لسباحي ٥٠متر فراشة .

3: هناك فروق داله احصائية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) بين القياسين (القبلي - البعدي) في تاثير التدريبات النوعية المقترحة علي تحسين زمن سباحة ٥٠متر فراشة للناشئين .

مصطلحات البحث

١: القدرات التوافقية

* هي شروط بدنية معينة للانجاز الرياضي يتمكن الانسان علي اساسها من توجيه وضبط نشاطة الحركي وتنفيذ واجباته الحركية بصورة مناسبة وهادفة .

* هي قدرات حركية تتحدد اساساً من خلال عمليات توجيه وتنظيم الحركة ، والارتباط بين الجهازين العضلي والعصبي في السيطرة علي الاشارات العصبية حتي تتم الحركة في التوقيت المناسب وفي الاتجاهات المطلوبة.

٢:التدريبات النوعية

* هي تدريبات علي مستوي عالي من القرابة من المسارات الحركية اثناء المنافسة اي انة اذا تم تدريب مجموعات عضلية غير المشتركة في المسارات الحركية اثناء المنافسة .

* هي تلك التدريبات التي تهتم بتدريبات للحظية او مرحلية تنطبق من نفس طبقة الاداء المهاري وتفاصيلة الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الاداء الفعلي .

الدراسات المرتبطة :

اولا الدراسات العربية :

١- دراسة "اشرف بسيم" (٢٠٠٠) بعنوان

برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين واثرة علي
مستوي الاداء المهاري

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٢٤ سباح من (٩-١٠) سنوات بنادي مدينة نصر الرياضي
المسجلين بالاتحاد

أهم النتائج :

- اهم مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين تتمثل في : (المرونة -
الرشاقة - الادراك الحس حركي - السرعة الحركية)

- البرنامج المقترح له تاثير ايجابي في تنمية بعض مكونات التوافق الحركي لسباحة
الدولفين

- وجود علاقة ايجابية بين مكونات التوافق الحركي قيد البحث ومستوي الاداء المهاري
لسباحة الدولفين

٢- دراسة " محمد حسن ابراهيم ابو الطيب" (٢٠١٥) بعنوان

اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية علي الرضا الحركي وبعض
المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الفراشة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتمت العينة علي ١٤ طالب من طلاب تخصص السباحة بالكلية

أهم النتائج :

- ان للبرنامج التقليدي اثراً ايجابياً في تحسين المتغيرات الكينماتيكية التالية : (زمن سباحة ٥٠ متر ، معدل عدد ضربات الزراعين ، معدل السرعة ، ومعامل الفاعلية) في سباحة الفراشة

- ان للبرنامج التدريبي المقترح بالتمارين التوافقية اثراً ايجابياً علي الرضا الحركي والمتغيرات الكينماتيكية التالية : (زمن سباحة ٥٠ متر ، ومعدل السرعة ، ومعدل عدد ضربات الزراعين ، وطول ضربة الزراعين ، وتردد ضربات الزراعين ، ومعامل الفاعلية) في سباحة الفراشة

- افضلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات التوافقية بالمقارنة مع البرنامج التقليدي في تحسين الرضا الحركي والمتغيرات الكينماتيكية التالية : (زمن سباحة ٥٠ متر ، ومعدل السرعة ، ومعدل عدد ضربات الزراعين ، وطول ضربة الزراعين ، وتردد ضربات الزراعين ، ومعامل الفاعلية) في سباحة الفراشة

٣- دراسة "عادل محمد زين الدين " (١٩٩٩) بعنوان

اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة علي الاداء الفني والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة للناشئين .

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٣٦ سباح اعمارهم من (٩-١٠)سنوات من الناشئين من
سباحي المسافات القصيرة بالاسكندرية

أهم النتائج :

- ادي البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة الي
تحسن ملموس في الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين عند ارتباط المجالات البدنية
والفنية بتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة وهي : قدرة التنويع ، و قدرة
ضبط الايقاع ، و قدرة الربط و ينعكس التقدم في صورة نوعية من ناحية تطور عناصر
الاداء الفني لسباحة الزحف وكذلك في صورة كمية من ناحية تحسن المستوي الرقمي
في سباحة الزحف لمسافة ٥٠متر

- ادي البرنامج التدريبي المقترح الي تحسن الاداء الفني بصورة جوهرية لدي السباحين
الناشئين عند ادراج قدرات توافقية خاصة برياضة السباحة في برنامجهم التدريبي اكثر
من اقرانهم الذين لم تتح لهم الظروف المؤاتية ذات التأثير الايجابي في نوعية الاداء
- توجد علاقة طردية بين كلا من نوعية عناصر الاداء الفني لسباحة الزحف وبين
المستوي الرقمي لقطع مسافة معينة

٤- دراسة " زكريا انور عبد الغني " (٢٠١٧) بعنوان

تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي
للسباحين الناشئين

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٢٠ سباح من سباحي الظهر الناشئين بنادي سموحة الرياضي

أهم النتائج :

- ان التدريبات النوعية الموجهة للعضلات العاملة والمستخدمه خلال البرنامج التدريبي كان لها تأثيراً دالاً معنوياً علي تحسين القدرات البدنية لسباحي الظهر الناشئين
- ان التدريبات النوعية الموجهة للعضلات العاملة والمستخدمه خلال البرنامج التدريبي كان لها

تأثيراً دالاً معنوياً علي تحسين المستوي الرقمي للسباحين

٥- دراسة " ابراهيم سعيد عيد حسانين " (٢٠١١) بعنوان

- تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوي الاداء الفني في سباحتي الزحف علي الصدر والفراشة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٢٠ سباح من سباحي الصدر والفراشة بنادي المعادي الرياضي

أهم النتائج :

- ان برنامج التمرينات النوعية له تأثيراً ايجابياً علي تحسين مستوي الاداء لسباحة الزحف علي الصدر.
- تراوحت معدلات نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء سباحة الزحف علي الصدر ما بين (- ١٧.٩٧% ، ٤٥.٩٧%).
- برنامج التدريبات النوعية له تأثيراً ايجابياً علي تحسين مستوي الاداء لسباحة الفراشة

- تراوحت معدلات نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى اداء سباحة الفراشة

(-٢٠.١٥%، ٤٥.٩٧).

٦- دراسة " علي ابو زعم " (٢٠١١) بعنوان

اثر برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوى الاداء المهاري لسباحة الفراشة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٢٤ طالبا من طلاب كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة

أهم النتائج :

- اثر البرنامج ايجابياً علي رفع مستوى الاداء المهاري في سباحة الفراشة لدي المجموعه الضابطة

- يوثر برنامج التمرينات النوعية الخاصة والمطبق علي المجموعه التجريبية تأثيراً ايجابيا في رفع مستوى الاداء المهاري في سباحة الفراشة

ثانياً : الدراسات الاجنبية :

١- دراسة "سفرت واخرون" (2007). (seifert et al.) بعنوان

دراسة مقارنة التوافق بين حركة الزراعين والرجلين في سباحة الفراشة

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت العينة علي ٣٠ سباح منهم ١٠ سباحين ناشئين ، و ١٠ سباحين من المنتخب

الاول ، و ١٠ سباحين علي مستوى الاندية

اهم النتائج :

- لقد اشارت نتائج الدراسة ان زيادة السرعة تكون من خلال زيادة في استمرار للمتغيرات الميكانيكية المسيرة وانه علي المدربين والسباحين التركيز علي المتغيرات الميكانيكية المسيرة لزيادة سرعة السباحة

٢- دراسة " شولت واخرون ((chollet at al (2006) بعنوان

دراسة الاختلاف في اثر اربع توقيتات في التوافق بين حركات الزراعين والرجلين في سباحة الفراشة

المنهج : واستخدم الباحث المنهج التجريبي

واشتملت عينة البحث علي ١٤ سباح قاموا بالسباحة علي سرعات مختلفة تشابة سرعة سباق ٤٠٠م ، و٢٠٠م ، و١٠٠م ، و٥٠م ثم تم تحليل الفترات الزمنية التالية في كل ضربة ذراعين ؛ الاولي : بداية دخول اليد للماء ونهاية مرحلة السحب ، الثانية : بداية مرحلة الدفع إلي خروج اليد من الماء ، الثالثة: بداية خروج اليد من الماء ووصولها إلي مستوي الكتف ، من مستوي الكتف الي بداية دخول الماء لبداية الدورة الثانية : وتم تحديد العلاقة بين هذه المتغيرات وحركة الرجلين مع التغير في السرعة حسب طول السباق ،

اهم النتائج :

اشارت نتائج الدراسة إلي سباحي النخبة يزيدون سرعتهم من خلال زيادة زمن السحب وزمن مرحلة التغطية وضربة الرجلين الأولى ،ولتقليل من طول ضربة الذراعين ، وكانت هناك علاقة بين الفترة الثانية : بداية مرحلة الدفع إلي خروج اليد من الماء مع انزلاق الجسم وأوعت الدراسة باستخدام هذا النموذج التحليلي لتعليم وتدريب التوافق والتوقيت في سباحة الفراشة بين وضع الذراعين وضربات الرجلين .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي علي المجموعتين (الضابطة - التجريبية) .

مجتمع البحث:

مرحلة الناشئين ١٢ سنة

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفئة العمرية (١٢) سنة وعددهم

(٢٠) سباح

(١٠) سباحين للمجموعه الضابطة و(١٠) سباحين للمجموعه التجريبية بنادي

الاولمبي بالاسكندرية

المجال المكاني : النادي الاولمبي بالاسكندرية

المجال الزماني : (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) م

المجال البشري : سباحي النادي الاولمبي بالاسكندرية

الخطوات الاجرائية للبحث :

١: إجراء الدراسة الاستطلاعية من اجل التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في

البحث

٢: اجراء القياسات القبلية (البدنية - والقدرات التوافقية - المستوى المهاري - المستوى

الرقمي)

٣: اجراء الدراسة الاساسية بتطبيق التدريبات النوعية لتنمية القدرات التوافقية المحددة

في البحث

٤: إجراء القياسات البعدية (البدنية - القدرات التوافقية - المستوى المهاري - المستوى
الرقمي)

٥: إجراء المعالجات الاحصائية واستخراج النتائج

القياسات والاختبارات المستخدمة

أ: القياسات الانثروبومترية

١: الطول الكلي للجسم

٢: طول الرجلين

٣: طول الزراعين

٤: عرض الكتفين

٥: وزن الجسم

ب: القياسات البدنية

١- قياس المرونة لمفصل رسغ القدم

٢- قياس مرونة مفصل الركبة

٣- قياس قوة عضلات الرجلين

٤: قياس قوة عضلات الظهر

ج: قياس القدرات التوافقية

١- القدرة علي تقدير الوضع ٢- القدرة علي بذل الجهد المناسب ٣- القدرة علي

السرعة الانتقالية ٤- القدرة علي التوقيت الحركي ٥- القدرة علي

الربط الحركي ٦- القدرة علي التوازن الحركي ٧- القدرة علي التوازن الثابت ٨-

القدرة علي السرعة الحركية ٩- القدرة علي المرونة

- ١٠- القدرة علي التوافق الكلي للجسم ١١- القدرة علي التحكم في تغيير اوضاع
واتجاه الجسم ١٢- القدرة الانفجارية للرجلين ١٣- القدرة الانفجارية للزراعين
١٤- القدرة علي التحمل العضلي (تحمل قوة) ١٥- القدرة علي الرشاقة

د: قياس المستوي المهاري

- ١- استمارات الخبراء
٢- شروط اختيار الخبراء
٣- عرض الاستمارة علي الخبراء لتحديد اهم البنود التي يتم علي اساسها قياس
المستوي المهاري لسباحة الفراشة

الأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن
جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر
جهاز المانوميتر لقياس قوة الزراعين
ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم
حمام سباحة طولة ٥٠ متر
الواح الطفو
مسطرة القياس
ساعة ايقاف رقمية لاقرب ٠.٠٠٠١

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

احمد محمد السيد(٢٠٠٧) " فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الاجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحاً ما للوقوف علي اليمين علي جهاز العقلة " رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

اسامة كامل راتب (١٩٩٠) "تعليم السباحة" الطبعة الثانية .دار الفكر العربي
اشرف محمد بسيم (٢٠٠٠) " برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الخاص لسباحة الدولفين واثرة

شريف حبيب (٢٠٠٧) " اسرار سباحة الفراشة " الطبعة الاولى .دار النشر
علي المستوي الاداء المهاري " رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية بنين .الهرم
طلحة حسام الدين(١٩٩٣)" التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز"

المجلة العلمية للتربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
محمد احمد عبد الله جاد (٢٠٠١)" تاثير التدريبات المشابهة للاداء باستخدام بعض الاجهزة الفنية علي المستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن للناشئين "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
محمد علي القط (٢٠٠٥) "استراتيجية التدريب الرياضي" . الجزء الثاني . دار الفكر

العربي . القاهرة

مفتي إبراهيم حماد. (٢٠١٤). "المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)

وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي (٢٠٠٢) "دليل رياضة السباحة" الجزء الاول

"اشرف بسيم (٢٠٠٠) "برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين واثرة علي مستوي الاداء المهاري"

محمد حسن ابراهيم ابو الطيب "(٢٠١٥) "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات التوافقية علي الرضا الحركي وبعض المتغيرات الكينماتيكية في سباحة الفراشة"

عادل محمد زين الدين " (١٩٩٩) "اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة علي الاداء الفني والمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة للناشئين " زكريا انور عبد الغني " (٢٠١٧) "تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين"

ابراهيم سعيد عيد حسانين " (٢٠١١) "تأثير استخدام التمرينات النوعية علي مستوي الاداء الفني في سباحتي الزحف علي الصدر والفراشة "

علي ابو زمع "(٢٠١١) "اثر برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية الخاصة في رفع مستوي الاداء المهاري لسباحة الفراشة"

سفرت واخرون "(2007). seifert et al. "دراسة مقارنة التوافق بين حركة الزراعين والرجلين في سباحة الفراشة "

شولت واخرون ((chollet at al (2006)) "دراسة الاختلاف في اثر اربع توقيتات
في التوافق بين حركات الزراعين والرجلين في سباحة الفراشة"
المراجع الأجنبية:

- julius kasa "**Relationship of motor abilities and motor skills in sport game the factors determining effectiveness in team games** " faculty of physical education and sport comenius university brat. slava.slovakia.2005Medline.
- kristy Brawland "**Boys gymanistic ruls BricedariB in puBlishes ronassas missor**" .1998
- Glasauer , G. : "**Coordination straining in basketball, von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag** " DR. Kbvac, Hamburrg, 2003