

تأثير بعض التمرينات الخاصة بطريقة (الفارتك) في تطوير انجاز

فعالية ١٠٠ متر سباحة حرة معاقين فئة S9

بحث تجريبي

على عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين ضمن فئة S9

م. د. د. يسار صبيح علي

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة بغداد

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :

ان علم التدريب الرياضي يتضمن على العديد من الوسائل والاساليب التدريبية التي يحاول المدربون استخدام افضلها للوصول بلاعبهم الى افضل انجاز اخذين بنظر الاعتبار نوع الفعالية والهدف المطلوب منها من جهة وقدرات وامكانيات الرياضي وعمره التدريبي والزمني من جهة اخرى وفي فعالية السباحة فأن الهدف هو تقليل الزمن عند قطع المسافة المحددة لذلك على المدرب استخدام افضل اساليب وطرق التدريب التي من شأنها تحقيق ذلك معتمداً على طبيعة الفعالية .

وكما اشار كارلومانجانتى في الاونة الاخيرة اصبح CV متداولاً في تدريب السباحة والذي يعني الحفاظ على سرعة السباحة المستمرة بدون اعياء^(١) فالطريقة والاسلوب التدريبي المستخدم في فعالية ٥٠م حرة يختلف عن الاسلوب المستخدم في فعالية ٤٠٠م حرة اذ يعتمد ذلك على المتطلبات الفسلجية اللازمة لكل فعالية بالاضافة الى الطريقة والاسلوب التدريبي المستخدم كما تعتمد ايضاً على المكانيات وقدرات الرياضي نفسه وعمره الزمني والتدريبي واذا كان سويماً او معاقاً ففي سباحة المعاقين يجب ان يكون المدرب واضعاً نصب عينه درجة العوق الذي يختلف من سباح لأخر حيث يتم استخدام وسائل وطرق تدريبية خاصة بكل واحد منهم وتأثير اهمية البحث هذا في اعداد نوع خاص من التمرينات المائية باستخدام طريقة تدريب الفارتك ودراسة تأثير استخدام تلك التمرينات في تطوير انجاز السباحين من ذوي الالعاقة ضمن فئة S9 .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث وتخصصه في مجال السباحة وسباحة المعاقين خصوصاً كونه استاذ لمادة السباحة في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ومدرب المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين فقد تم ملاحظة وجود ضعف في انجاز سباحين الحرة باختصاص ١٠٠م عند استخدام الطرق

والاساليب التقليدية وكمعامل لمعالجة هذه المشكلة فقد تم اعداد بعض التمرينات الخاصة بطريقة الفارتلك والتي يمكن تطبيقها ضمن مفردات المنهج التدريبي للسباحين لتساعد في تطوير انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة فئة S9.

١-٣ اهداف البحث

اعداد تمرينات خاصة بطريقة الفارتلك لتطوير انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة للمعاقين فئة S9. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بطريقة الفارتلك في تطوير انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة معاقين فئة S9.

١-٤ فرض البحث

* ان للتمرينات الخاصة بطريقة تدريب الفارتلك تأثيراً ايجابياً في تطوير انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة معاقين فئة S9.

١-٥ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: افراد المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين البالغ عددهم (٥) سباحين يضمن فئة S9 (*) على اساس التصنيف الدولي للمعاقين .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : مسبح الشعب الاولمبي المغلق.
- ١-٥-٣ المجال الزمني : الفترة من ٣-٣-٢٠١٧ م الى ٧-٥-٢٠١٧

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١ تدريب الفارتلك :

عرف (اسامة كامل راتب:١٩٨٨: ١٧) تدريب الفارتلك بانها طريقة تدريبية في فعاليات السباحة بتختص بالسباحة المتقطعة وكان رأي (ابو العلا احمد: ١٩٩٤: ٨٤) بانها طريقة التنوع بالسرعة اي اداء مسافات او ازمان السباحة بسرعات مختلفة و اشار (محمد علي القط: ٢٠٠٦: ٦٥) بانها تسمى ايضاً بسباحة تغيير السرعة اي ان المسافة التي تعطى للسباح تقسم الى مراحل متعددة لكل مرحلة شدة معينة بالاضافة الى ان مستويات المجهود بين التكرارات يجب ان تكون متوسطة وليست منخفضة ويعد هذا النوع من انواع بالتدريب يمههم جداً في الفعاليات التي تقع ضمن نظام بالطاقة الثاني من اجل الاستشفاء السريع والقدرة على الاستمرار في التدريب وذكر (ابو العلا احمد: ١٩٩٨: ١٨٦) بأن التدريب بهذه الطريقة يطور الامكانات الهوائية واللاهوائية بشكل متزامن.

اما فيما يخص الفارتلك وانظمة الطاقة عند مراجعة نظام اداء هذه الطريقة والقدرات البدنية التي يطورها نجد انه يعمل على تطوير التحمل والسرعة في ان واحد وكذلك تعمل القوة وهذه القدرات جميعها

تجمع بين انظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية لذا فان تدريب الفارتك يعمل على تطوير انظمة الطاقة بنوعيتها الهوائية واللاهوائية كما اكدت الدراسات على ان هذا النوع من التدريب يجمع بين العمل الهوائي واللاهوائي كما يمكن استخدام هذا النوع من التدريب في مرحلتي الاعداد والمنافسات من اجل تطوير التحمل والسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتهيئة الرياضي للدخول في المنافسات كون ان هذا الاسلوب في التدريب يساعد على اكتساب التحمل العام وتحمل السرعة نتيجة للتغيرات في النبض والتنفس وتبادل العمل الهوائي واللاهوائي .

٢-٢ تدريب سباحة المعاقين

لقد شمل التطور جميع مرافق الحياة ودخل في كافة مجالاتها ومنها مجال الرياضة ورياضة المعاقين والتدريبات الخاصة بهم كونهم اناس قد اصابوا بعوق معين وأثر على اداء جزء من اجزاء الجسم لذلك تختلف تدريباتهم عن الاسوياء وفقاً لنوعية العوق ودرجته ان التدريب الرياضي المنظم والمستمر المبني على اسس علمية هو الوسيلة المثلى التي يتسهم في اعداد الرياضيين المعاقين وتطور قدراتهم البدنية والمهارية وتنميتها وهو الامر الذي يساهم على الاداء باحسن مايمكن وقد لوحظ ذلك خلال الانجازات الكبيرة في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي لذا اصبحت رياضة المعاقين تعتبر رياضة انجاز على مستوى عالمي بالاضافة الى كونها وسيلة لتأهيلهم من جميع النواحي نفسياً واجتماعياً وبدنياً اذ ان دمج هذه الفئة (المعاقين) مهم في المجتمع ولايمكن ان نتغافل عنهم ولاعن ماحققوه من اوسمة عالمية واسيوية وعربية يفي جميع فعاليات السباحة فهي واحدة من الالعاب المثيرة التي تحتل مكانة جيدة من بين الالعاب الرياضية ولاسيما في السنوات الاخيرة حيث كان الانجاز الذي حققه السباحين العراقيين المعاقين انجازاً كبيراً على كافة الاصعدة.

الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٢-١ عينة ومجتمع البحث:

تمثلت عينة البحث مجتمع البحث نفسه حيث تضمنت افراد المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين والبالغ عددهم (٥) سباحين ، اي ان عينة البحث تمثلت مجتمع البحث بنسبة ١٠٠% كما مثل السباحين من فئة (S9) .

ضمن التصنيف الدولي للمعاقين وبيين الجدول رقم (١) اسماء السباحين ونوع العوق وانجاز

سباحة ١٠٠م سباحة حره لكل سباح وكما يلي:-

جدول رقم (١) اسماء ونوع العوق وانجاز ١٠٠م سباحة حرة لافراد عينة البحث

ت	الاسماء	نوع العوق	انجاز ١٠٠م سباحة حرة بالدقيقة واجزاءها
١	حمزة حميد	S9	١,١٦,٣٠
٢	عبد الجبار كاظم	S9	١,١١,٢١
٣	علي قيس	S9	١,١٨,٦١
٤	حاتم نصرت	S9	١,١٩,١٢
٥	حسين مروان	S9	١,١٩,٩١

٢-٣ ادوات البحث

- حوض سباحة اولمبي (مسبح الشعب الاولمبي المغلق) .
- التمارين الخاصة بطريقة تدريب الفارتلك.
- ساعات توقيت يدوية عدد(٥) نوع كاسيو.
- المحلاظة والتجريب.
- المصادر العلمية (الكتب والمراجع).
- فريق العمل المساعد(*) .
- المعالجات الاحصائية.

٣-٣ التمارين الخاصة بطريقة الفارتلك:

قام الباحث باعداد تمارين خاصة استخدمها ضمن القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية لافراد عينة البحث حيث اعتمدت تلك التمرينات عند وضعها وتطبيقها على طريقة الفارتلك في التدريب والتي تتضمن اعطاء تكرارات لمسافات محددة اكبر من مسافة السباق مع التلاعب بسرعة اداء التكرارات (اي سرعة اداء المسافة المحددة) حيث تم تحديد الحجم الكلي المطلوب تنفيذه ضمن تلك التمرينات خلال القسم الرئيسي للوحدة بـ(١٠٠٠م) بتكرارات (٢٠٠×٥)م حيث تم التحديد المسبق للشدد التدريبية المستخدمة بطريقة الفارتلك لكل تكرار اذ تم اداء الـ(٥٠)م الاولي ببشدة ٧٥% والـ(٥٠)م الثاني ببشدة ٦٠% ، اما الـ(٥٠) م الثالثة فتؤدى ببشدة ٨٥% ، حيث كان الـ(٥٠) م الرابعة للتهئية ببشدة ٥٠% علماً انه تم تحديد الشدد اعلاه وفقاً للانجاز الرقمية القصوي لفعالية ١٠٠م سباحة حرة لكل سباح على حدة وقد تم العمل بهذه التمرينات ضمن القسم الرئيسي لـ(١٢) وحدة تدريبية خلال المنهج التدريبي في فترة الاعداد الخاص وقد تم تحديد السرعة الخاصة بكل مسافة باستخدام ساعات التوقيت اليدوية على اساس نسبة شدة الاداء المطلوبة بكل مسافة والتي تم تحديدها مسبقاً والملحق (٢) (*) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية.

٣-٤ الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بموضوع البحث ضمن الوحدات التدريبية المحددة خلال المنهج التدريبي للسباحين الرئيسي ، تم اختبار السباحين اللذين يمثلون افراد عينة البحث في انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة. حيث تم تسجيل انجاز كل سباح في الاختبار علماً ان الاختبار تم اجراءه في مسبح الشعب الاولمبي المغلق بتاريخ ٧ / ٥ / ٢٠١٧ في تمام الساعة التاسعة صباحاً تحديداً (وهو نفس الوقت والمكان الذي اجري فيه الاختبار القبلي) لمراعاة نفس الظروف والمتغيرات في الاختبارين.

٣-٥ المعالجات الاحصائية :

• الوسط الحسابي (س-) ، س- = مج س / ن

$$\bullet \text{ الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2 / \text{ن}}{\text{ن} - 1}}$$

$$\bullet \text{ اختبار (T) للعينات المتناظرة} = \frac{\text{س- ف}}{\frac{\text{مج ح}^2 \text{ ف}}{\text{ن}(\text{ن} - 1)}}$$

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج عينة البحث في اختبار ١٠٠ م سباحة حرة وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

في المتغيرات قيد البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س-	ع	س-		
١,٥٤	٧٦,٦٤	١,٤٦	٨٧,٢٣	الثانية	اختبار سباحة ١٠٠ م حرة

جدول رقم (٣) يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة T المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق والنسبة المئوية

للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف-	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	نسبة التطور %
اختبار سباحة ١٠٠ م حرة	الثانية	١,٥٩	٠,٣٥	١٣,٧٨	٠,٠٠	معنوي	

• معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (٠.٠٥) درجة الحرية

$$(٤=١-٥)$$

• عند الاطلاع على جدول رقم (١) نجد ان افراد عينة البحث في الاختبار القبلي قد سجلت وسطاً

حسابياً نقداره (٨٧,٢٣) وانحرافاً معيارياً بلغ (١,٤٦) .

- اما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٧٦,٦٤) وانحرافه المعياري (١,٥٤) وعند الاطلاع على جدول رقم (٢) نجد ان الوسط الحسابي للفروق كان (١,٥٩) والانحراف المعياري للفروق (٠,٢٥) بلغت قيمة T المحسوبة (١٣,٧٨) وكان مستوى الخطأ (٠.٠٠٠) مما يدل على معنوية الفروق اي ان هنالك تطوراً حاصلًا لدى عينة البحث وكانت النسبة المئوية للتطور لعينة البحث (٠.٨٢).

٤-١-٢ مناقشة النتائج

عند الاطلاع على الجدولين (٢) و(٣) نجد بأن هنالك تطوراً لدى افراد عينة البحث وذلك بسبب التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب تدريب الفارتك والتي اثرت ايجابياً على عينة البحث من المعاقين لفئة S9 بالاضافة الى انها اثرت ايجابياً على عضلات الاطراف العليا والتي تكون اساس يعتمد عليه في السباحة لهذه الفئة اضافة لذلك فأن التمرينات كانت متنوعة بالسرعة والشدة والراحة وحسب خصوصية الفارتك مما ادى ولى حدوث تطور في الاداء والسرعة في انجاز سباحة ١٠٠ م حرة وكما اشار (ريسان خريبط: ١٩٨٨ : ٤٨١). بأن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام الشدد المقننة واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي سالى تطور الانجاز لذلك فأن الباحث يعزو هذا التطور الى وجود تكيفات فسيولوجية سواء للجهاز التنفسي او العضلي من خلال تطبيق تمارين الفارتك حيث اشار (علاوي و ابو العلا: ١٩٨٤ : ٢٢)، بأن التدريب هو السوية الرئيسية لاحداث التأثيرات الفسيولوجية مما يخفف استجابته ومن ثم يحدث تكيف لأجهزة الجسم ويرى الباحث بأن التمرينات المستخدمة واختلاف الشدد وخصوصية الوسط المائية قد احدثت تطوراً لتحمل اللاهوائي والذي هو من الاسس المهمة في الانجاز لدى السباحين حيث يرى الباحث بان تدريب الفارتك يساعد على اكتساب التحمل العام وتحمل السرعة وحدثت تغيرات في النبض والتنفس وتبادل العمل الهوائي واللاهوائي.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- اثرت التمرينات المعدة بطريقة الفارتك ايجابياً في تطوير انجاز فعالية ١٠٠ م سباحة حرة للمعاقين فئة S9.
- تفوقت النتائج البعدي على القبلية لاختبار انجاز ١٠٠ م سباحة حرة لصالح لعينة البحث.

٥-٢ التوصيات

- استخدام التمرينات الخاصة بطريقة الفارتك في تدريب السباحين المعاقين بدرجات عوق مختلفة وضمن فئات اخرى.

- استخدام التمرينات الخاصة بطريقة الفارنك في المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين ولكافة الفئات.
- اجراء دراسات وبحوث مشابهة اخرى باستخدام تمرينات الفارنك على انواع اخرى من انواع السباحة.

المصادر

- ١- ابو العلا احمد، تدريب السباحة للمستويات العليا، القاهرة: ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٨٤.
- ٢- اسامة كامل راتب وعلي محمد زكي، الاسس العلمية للسباحة. القاهرة: "دار الفكر العربي"، ١٩٩٨، ص ١٧
- ٣- التصنيف الوظيفي في السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة (IPC swimming) ترجمة مصباح ابراهيم جعفر، ٢٠٠٣، ص ٧٠.
- ٤- المكتبة الافتراضية
Carlo minganti AND others, Evaluation of critical swimming velocity young amateur swimmers, Sport scihealth,(2012) 7:8, 7-91.
- ٥- ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ١٩٨٨ ، ص ٤٨١.
- ٦- محمد حسن علاوي ، ابو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤، ص ٢٢.
- ٧- محمد علي القط: استراتيجيات التدريب الرياضي في السباحة، القاهرة: المركز العربي للنشر، ٢٠٠٦، ص ٦٥.

ملخص البحث

تأثير بعض التمرينات الخاصة بطريقة (الفارتك) في تطوير انجاز

فعالية ١٠٠ متر سباحة حرة معاقين فئة S9

اشتمل الباب الاول المقدمة واهمية البحث في شمولية علم التدريب الرياضي على العديد ممن الوسائل والطرق والاساليب التدريبية والتي يحاول من خلالها المدربون الوصول الى افضل النتائج بلاعبهم اخذين بنظر الاعتبار نوع الفعالية والهدف المطلوب منها من جهة، وامكانيات وقدرات الرياضي من حيث عمره الزمني والتدريبي من جهة اخرى، اما مشكلة البحث فتتلخص في ملاحظة وجود بعض التلكؤ في تطوير انجاز السباحين في فعالية ١٠٠م سباحة حرة عن استخدام الاساليب والطرق التقليدية في التدريب وكان هدف الدراسة اعداد بعض التمرينات الخاصة بطريقة (الفارتك) تساعد في تطوير انجاز فعالية ١٠٠م سباحة حرة للمعاقين ومعرفة تأثير هذه التمرينات بطريقة الفارتك في تطوير انجاز فعالية ١٠٠م سباحة حرة للمعاقين وقد افترض الباحث ان التمرينات الخاصة بطريقة الفارتك تؤثر ايجابياً على فعالية ١٠٠م سباحة حرة للمعاقين . كما اشتمل البحث على بعض المواضيع النظرية ذات العلاقة بتدريب الفارتك والطرق المستخدمة في تدريب المعاقين.

كما تألفت عينة البحث من سباحي المنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين لفئة S9 من تصنيفات الاتحاد الدولي للمعاقين والذي تم تصنيفهم حسب الاجازات الدولية والبالغ عددهم (٥) سباحين وقد تم الاعتماد على المنهج التجريبي في حل المشكلة من خلال قيام الباحث باعداد تمرينات خاصة لاستخدامها ضمن القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية لافراد عينة البحث لتطوير انجاز فعالية ١٠٠م سباحة حرة حيث اعتمدت التمرينات عند وضعها وتطبيقها على طريقة تدريب الفارتك التي تتضمن اعطاء تكرارات لمسافات محددة مع التلاعب بسرعة اداء التكرار حيث يتم تحديد الحجم الكلي المطلوب بتنفيذه ضمن تلك التمرينات خلال القسم الرئيسي للوحدة ب(١٠٠م) بتكرارات (٥ x ٢٠٠م) بعد الفترة المحددة لتطبيق التمرينات الخاصة ثم اختبار العينة بعدياً بفعالية ١٠٠م سباحة حرة وبعد المعالجة الاحصائية والمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي ثم التوصل الى وجود تأثير ايجابي دال احصائياً للتمرينات الخاصة المستخدمة لتطوير انجاز ١٠٠م سباحة حرة.

Abstract

Chapter one includes Introduction the importance of research, which includes science of sports training on any of the means or methods and techniques of training, that which tries to reach the best results.

The problem for research is to note slowdown in the development of the completion of swimmers in the 100m freestyle when using conventional methods of training. The aim of the study is to prepare some special exercises in a way (fartlek) that helps to development of achievement 100m freestyle for disabled, and know the impact of this exercise on their achievement.

Researcher suppose that exercise own fartlek positively effectiveness of the 100m freestyle for the disabled.

The sample of research consist (swimmers of Iraqi national team for the disabled) category S9 classification of the International federation of the disabled which classified according to the achievement of international numbering five swimmers the experimental method was used to solve the problem, through a researcher preparing exercises to be used within the main section of the training modulators of the research sample After processing and statistical comparison between pre and post test, it was concluded that there are statistically significant positive impact of special exercises use develop special achievement 100m freestyle.