

أثر استخدام التدريب بأسلوب المقاومة بالإطالة على القدرات البدنية الخاصة
لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة .

*أ.د / أحمد الحسيني شعبان

**أ.م.د/ محمود إبراهيم المتبولي

***د / حازم رضا الزكي

****وانل رزق إبراهيم رزق

أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية وخاصة
لمراحل الناشئين ، حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأبطال الرياضيين ، وقد خطى تدريب السباحة
خطوات واسعة نحو التقدم والرقى في العصر الذي نعيشه ويعتبر تحقيق المستويات العالية من مظاهر
التقدم العلمي للدول التي تدخل مجال المنافسات العالمية والأولمبية كدليل على رقيها وكان هذا التقدم
نتاج للتجارب والبحوث المختلفة في مجال تدريب السباحة.

يرى "عامر فاخر شغاتي" (٢٠٠٩م) أن تمارينات الإطالة من أساسيات التدريب الرياضي
الحديث. ويستخدم مصطلح الإطالة للتعبير عن مدى حركات العضلات وقد عرفها (بيتر هربت Better
Harbet) بأنها (إمكانية العضلات على الإمتداد عندما تقع تحت تأثير الإنقباض الحركي (اللامركزي)
وكذلك عرفها بأنها (قدرة العضلة على الإستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف
العضلية) (٣: ١٨٦-١٩٢).

يشير كلاً من " ألفريز Alvarez" (2001)، " علاء أمين" (٢٠٠٤م) إلي أنه ظهر الأهتمام
بتنمية القدرات البدنية عن طريق تمارينات المقاومة بالإطالة والتي تؤدي إلي وجود مدى حركي أوسع
للمفاصل وإطالة أكبر للعضلات لدى السباحين تمكنهم من تحقيق أداء مهاري أفضل من خلال الإحتفاظ
بالوضع الإنسيابي ، وتسهيل أداء الحركة الرجوعية وتؤدي تمارينات الإطالة بإستخدام الأدوات أو وزن
الجسم أو مساعدة الزميل (١٣: ٥٥) (٥: ٢٢).

يرى "مارتن Martín" (2001) أن السباحة من الألعاب ذات الحركة الوحيدة المتكررة والتي
يجب أن يتم ممارستها بمرور المفاصل وإطالة العضلات والأوتار والأربطة لتنفيذ أوسع مدى حركي
بقوة وسرعة. ولذلك يجب على المدرب عند تنمية القوة للعضلات عدم إغفال تمارينات الإطالة بغرض
تنمية المرونة للسباحين وتحسين أداء العضلات. (١٤: ٢٤٣)

*أستاذ السباحة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي وعميد كلية التربية الرياضية الأسيوطي جامعة بورسعيد .

**أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث والعلاقات الثقافية سابقاً جامعة دمياط .

***مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط .

****مدرب سباحة بنادي المستقبل الرياضي بدمياط الجديدة.

تشير " ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر، عمرو السكري " (١٩٩٧م) أن أسلوب تدريب المقاومة بالإطالة العضلية يعمل على تطوير الإستجابة العصبية العضلية لأنها سوف تحفز المغازل العضلية وأوتار أجسام كولجي في العضلات والمفاصل على الإستجابة والتكيف الذي يجب أن يطرأ على العضلة نتيجة للتغير بين الإنقباض والإنبساط لهذه العضلات (العاملة والمقابلة) (٤٧ : ٢٧) .

يرى " أحمد المغربي " (٢٠٠٥م) نقلاً عن "أسامة راتب" (١٩٩٩م) أن تحقيق الإنجاز الرقمي يكون من خلال سباحة مسافة السباق في أقل زمن ممكن لذا يتطلب أن يبذل السباح أقصى إمكانياته مما يستدعي أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن (٨ : ٢٣).

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب ناشئ السباحة يرى أنه إذا ماتم إستخدام تمرينات المقاومة بالإطالة بغرض تنمية وتطوير الأداء البدني أنه قد يؤدي إلي تحسين مستوى الأداء الفني وتحسين المستوى الرقمي للناشئين. ومن هنا كانت فكرة الباحث للقيام بدراسة لمعرفة أثر إستخدام أسلوب المقاومة بالإطالة علي تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين وذلك عن طريق تقنين حجم وشدة تمرينات الإطالة ووضعها في شكل مجموعات تدريبية بحيث تنمي القدرات البدنية الخاصة بنوع السباحة التخصصية للناشئين تحت ١٣ سنة في سباحة ٥٠ م حرة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب المقاومة بالإطالة علي القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة

مصطلحات البحث

أسلوب المقاومة بالإطالة Resistance style prolongation

يعرفه "صريح عبد الكريم" (٢٠٠٧م) على أنه " إستخدام الإنقباض العضلي وبأقصى إطالة عضلية ممكنة وفق الحدود المسموح بها وتركز على الإحتفاظ بالحدود القصوى للإطالة الفعالة للعضلة مع التركيز على تطوير القوة وبالتالي زيادة ناتج الشغل العضلي " . (٢ : ٢٠٨)

الدراسات السابقة الدراسات العربية

١. محمد محمد عبد العزيز (٧) ٢٠١١م

بعنوان تأثير برنامج تدريبي للإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العضلية على المدى الحركي و مستوى أداء لاعبي الجمناز في مهارتي اندو وشتالدر على جهاز العقلة وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تمرينات الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العضلية بطريقة على المدى الحركي المرتبطة بأداء لاعبي الجمناز لمهارتي **Hold Relax** التثبيت- الاسترخاء(اندو- شتالدر) على جهاز العقلة واستخدمت المنهج التجريبي وكان عدد العينة ٦ لاعبين وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء اختبارات المرونة حيث جاءت قيم دالة عند مستوي ٠.٠٥ و ذلك لصالح القياس البعدي ، حيث كانت نسبة التحسن في الاختبار الأول ٣٨ % ، و كانت نسبة التحسن في الاختبار الثاني ٤٠ % و نسبة التحسن في الاختبار الثالث ٥٠ % و نسبة التحسن في الاختبار الثالث ٢١٦ % و هي نسبة مرتفعة

٢. دراسة عامر فاخر شغاتي (٤) ٢٠١٢م

بعنوان استخدام بعض تمرينات الإطالة والتهدئة وتأثيرها على عودة النبض وقت الراحة وإنجاز سباحة ٥٠م حرة وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير هذه التمرينات وعودة النبض وقت الراحة وإنجاز مسافة ٥٠م سباحة حرة واستخدمت المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٤ سباحاً وأشارت نتائجها إلى أن تمرينات الإطالة والتهدئة أدت إلى تحسن معدل النبض وقت الراحة وتحسين المستوى الرقمي لسباحي ٥٠م حرة .

الدراسات الأجنبية

٣. بونر ، ديفريت ، Bonnar BP, Deivert RG, (١٠) ٢٠٠٤م

بعنوان العلاقة بين مدة انقباض الأيزومتري أثناء الإطالة بطريقة التثبيت - الاسترخاء وتحسن مرونة العضلات الخلفية للفخذ وهدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين مدة الانقباض الأيزومتري أثناء الإطالة بطريقة التثبيت - الاسترخاء وتحسن مرونة العضلات الخلفية للفخذ استخدمت منهج تجريبي على عينة مكونة من ٦٠ لاعباً وأشارت نتائجها إلى أن هناك زيادة ملحوظة في المدى الحركي لمفصل الفخذ ولم تؤدي هذه الدراسة إلى تفضيل أي زمن من الأزمنة السابقة لزيادة المدى الحركي للمفصل وأن الثلاثة أزمنة تؤدي إلى نفس النتائج.

٤. دافيز، أشبي، ماكال، ماكوين، وين ، Davis DS, Ashoby PE, McCale KL, (١١) ٢٠٠٥م

بعنوان تأثير ثلاث تكتيكات لإطالة العضلة الخلفية للفخذ باستخدام مقاييس الإطالة الثابتة وهدفت إلى التعرف على "تأثير ثلاث تكتيكات لإطالة العضلة الخلفية للفخذ باستخدام مقاييس الإطالة الثابتة" واستخدمت المنهج التجريبي على عينة من ١٩ لاعبا وكانت أهم نتائج هذه الدراسة الإحصائية أن الثلاث تكتيكات أدت إلى زيادة طول العضلات الخلفية للفخذ بنسب متفاوتة وكانت المجموعة الثانية قد حققت أفضل النتائج خلال الأربع أسابيع مقارنة بالمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث ، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة السباحة بمحافظة دمياط للمرحلة العمرية (١٢ - ١٣) سنة موليد ٢٠٠٢م / ٢٠٠٣م والمقيدون بالإتحاد المصري للسباحة ، وقد تم إختيار عينة البحث (بالطريقة العمدية - الطبقيّة الفئويّة) من ناشئىء منطقة دمياط للسباحة حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (١٠) ناشئين .

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

اولا : قياسات معدلات النمو : قام الباحث بقياس معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لأفراد عينة البحث ، وقد تم تفرغ نتائج القياسات فى الاستمارات المخصصة لذلك

ثانيا : اختبارات قياس القدرات البدنية قيد البحث :

جدول (١)

م	القدرات البدنية	اسم الإختبار
١	السرعة	إختبار عدو ٣٠ م (بدء طائر)
٢	الرشاقة	إختبار جري زجزاجي ٩م
٣	القدرة للرجلين	إختبار سرجنت
٤	سرعة التردد	إختبار سرعة تردد
٥	القدرة للذراعين	إختبار كرة طبية
٦	المرونة	إختبار العمود الفقري (مد)
		إختبار العمود الفقري (ثني)
		إختبار الكتفين (مد)
		إختبار الكتفين (ثني)
		إختبار الركبة (مد)
		إختبار الركبة (ثني)
		إختبار القدم (مد)
		إختبار القدم (ثني)

اعتدالية توزيع عينة البحث :

قام الباحثين بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية للتأكد من أن جميعهم يقعون تحت المتحني الاعتدالي وهذا ما يوضحه في جدول (٢).

جدول (٢)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		الالتواء
			س	ع±	
القياسات الانثروبومترية (المحيط)	العضلة التوأمية	سم	٣١.١٠٠	٤.٥٨١	٠.١٧٣
	الرباعية القحذية	سم	٤٥.٢٠٠	٤.٨٩٤	٠.٣٣٥-
	الصدر	سم	٧٧.٦٠٠	٧.٩٤٧	٠.٥٤٣-
	الخصر	سم	٧٣.١٠٠	٩.١٣٤	٠.٤٩٤
	الذراع الايمن	سم	٢٣.١٠٠	٣.٦٦٥	١.٦٨٢-
	الذراع الايسر	سم	٢٣.١٠٠	٣.٦٦٥	٠.٤٠٧-
القدرات البدنية	السرعة	عدو ٣٠ م (بدء طائر)	٤.٧٣٠	٠.٣٨٨	٠.٢٨٣-
	الرشاقة	جري زجاجي ٩ م	٥.٥٠٨	٠.٧٢٨	٠.٦٦-
	القدرة للرجلين	سرجنت	٢٨.٥٥٠	٤.٩٢٤	٠.٥٩٥-
	السرعة التردد	سرعة تردد	٣٩.٦٠٠	٢.٨٧٥	٠.٤٥-
	القدرة للذراعين	كرة طبية	٣.٦٤١	٠.٤٦٩	٠.٢١٤-
المرونة	العمود الفقري (مد)	درجة	٣٠.١٠٠	٥.٨٥٨	٠.٨٧٨-
	العمود الفقري (ثني)	درجة	٥.٥٠٠	٥.٥٠٢	٠.١٢٦
	الكتفين (مد)	درجة	٢١.٣٠٠	٣.٠٥٦	٠.٧٩٣
	الكتفين (ثني)	درجة	٣٢.٣٠٠	٦.٩٧٦	٠.٤٢٧
	الركبة (مد)	درجة	١٣.٨٠٠	٢.٤٨٥	٠.٠٧٧-
	الركبة (ثني)	درجة	٢٢.١٠٠	١.٤٤٩	١.٦٦٢
	القدم (مد)	درجة	٠.٧٠٠	٢.٦٦٨	١.٣٥٠
	القدم (ثني)	درجة	٠.٤٠٠	٢.١٧٠	٠.٢٠٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات النمو واختبارات القدرات البدنية تنحصر بين (٣-، ٣+) مما يشير إلى إعتدالية القيم مما أدى إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٤ / ٢٠١٥ م إلى ٢٦ / ٤ / ٢٠١٥ م.

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج تدريبات المقاومة بالاطالة المقترح على المجموعة التجريبية خلال الفترة الزمنية ٢ / ٥ / ٢٠١٥ م إلى ٨ / ٧ / ٢٠١٥ م. البرنامج المقترح :

• هدف البرنامج : يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف علي " أثر استخدام التدريب بأسلوب المقاومة بالإطالة علي القدرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة " .

• أسس ومعايير البرنامج التدريبي المقترح :في ضوء هدف البحث ، قام الباحث بتقسيم أسس ومعايير وضع البرنامج إلى الآتى :

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله .
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث .
- أن يكون البرنامج متكاملأ خلال مراحلته المختلفة .
- أن يكون البرنامج مراعيأ للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- أن يكون البرنامج متدرجا عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- توافر الامكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج .

المقاومات المستخدمة فى المجال الرياضى حيث تم التوصل الى أهم المقاومات المتمثلة فى الآتى :

- * مقاومة الجسم .
- * مقاومة الاطالة العضلية.
- * مقاومة الكرات الطبية .
- * مقاومة ثقل جسم الزميل.
- * مقاومة الاحبال المطاطية .
- * مقاومة اكياس رملية .
- * مقاومة الأجهزة الميكانيكية للانتقال.
- * انتقال القبضة (الدمبلز)

تم تحديد العناصر الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح . جدول رقم (٣)
جدول رقم (٣)

العناصر الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح وفقا لنتيجة المسح المرجعي

م	عناصر البرنامج	النتائج المستخلصة للبرنامج التدريبي المقترح
١	هدف البرنامج	تصميم برنامج تدريبي بأسلوب المقاومة بالاطالة
٢	مرحلة تنفيذ البرنامج	داخل فترة الاعداد العام
٣	المدة الزمنية للبرنامج	شهرين
٤	عدد اسابيع البرنامج	٨ اسابيع
٥	عدد الوحدات التدريبية للبرنامج	(٤ وحدات اسبوعية) X (٨ اسابيع) = ٣٢ وحدة
٦	الاحمال التدريبية المستخدمة بالبرنامج	متوسط - عالي - اقصى
٧	تشكيل حمل التدريب بمراحل البرنامج	(٢:١)
٨	طريقة التدريب المستخدمة	باسلوب المقاومة بالاطالة
٩	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ق
١٠	الزمن الاجمالي للبرنامج	٦٠ق للوحدة X ٣٢ وحدة تدريبية = ١٩٢٠ق

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠١٥/٧/١٠ إلى ٢٠١٥/٧/١٢ م.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :- المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) ، معامل الارتباط ، نسبة التحسن

عرض نتائج البحث

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية) قيد البحث :

جدول رقم (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية) قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	
			س	±ع	س	±ع			
سرعة	عدو ٣٠ م	ث	٤.٧٣٠	٠.٣٨٨	٤.١٤٧	٠.٣١٩	٠.٥٨٣	*٨.٠١٥	
رشاقة	جري زجراجي	ث	٥.٥٠٨	٠.٧٢٨	٤.٩٤٣	٠.٨٧٠	٠.٥٦٥	*٢.٨١٧	
قدرة للرجلين	سرجنت	سم	٢٨.٥٥٠	٤.٩٢٤	٣٤.٦٥٠	٢.٦٠٣	٦.١٠٠	*٦.٠٨٦	
سرعة التردد	سرعة تردد	ث	٣٩.٦٠٠	٢.٨٧٥	٤٣.١٠٠	١.٥٩٥	٣.٥٠٠	*٤.٧٦٨	
قدرة للذراعين	كرة طبية	سم	٣.٦٤١	٠.٤٦٩	٤.٤٦٥	٠.٣٩٣	٠.٨٢٤	*٦.٢٤٩	
القدرات البدنية	المرونة	عمود فقري (مد)	درجة	٣٠.١٠٠	٥.٨٥٨	٤١.١٠٠	٣.٢١٢	١١.٠٠٠	*٨.٠٥١
		عمود فقري (ثني)	درجة	٥.٥٠٠	٥.٥٠٢	٥.٧٠٠	١.٤٩٤	١١.٢٠٠	*٥.٩٨١
	كتفين (مد)	درجة	٢١.٣٠٠	٣.٠٥٦	١٥.٢٠٠	١.٠٣٢	٦.١٠٠	*٧.٠٧٥	
	كتفين (ثني)	درجة	٣٢.٣٠٠	٦.٩٧٦	٣٧.٣٠٠	٦.٢٣٦	٥.٠٠٠	*٦.٤٥٥	
	ركبة (مد)	درجة	١٣.٨٠٠	٢.٤٨٥	٧.٣٠٠	١.٧٠٢	٢١.١٠٠	*٢٢.٨٢٧	
	ركبة (ثني)	درجة	٢٢.١٠٠	١.٤٤٩	١٥.٠٠٠	٠.٦٦٦	٧.١٠٠	*١٦.٣٨٥	
	قدم (مد)	درجة	٠.٧٠٠	٢.٦٦٨	٤.٣٠٠	٠.٩٤٨	٣.٦٠٠	*٤.٣٩٤	
	قدم (ثني)	درجة	٠.٤٠٠	٢.١٧٠	٤.٨٠٠	٠.٦٣٢	٤.٤٠٠	*٥.٧٦٦	

* قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم " T " المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢.٨١٧ لمتغير الرشاقة (الجري الزجراج) : ٢٢.٨٢٧ * في متغير المرونة (الركبة - مد)، وجميع هذه القيم في متغيرات (القدرات البدنية) أعلى من قيمة " T " الجدولية والتي بلغت ٢.٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

قام الباحث بحساب نسب التحسن لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في متغيرات (القدرات البدنية) قيد البحث ويوضح ذلك جدول رقم (٥) :

جدول رقم (٥)

نسب التحسن في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات البدنية) قيد البحث

نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي			
12.32%	4.147	4.730	ث	عدو 30 م بدء طائر	القدرات البدنية
10.25%	4.943	5.508	ث	جري زجراجي	
21.36%	34.650	28.550	سم	سرجنت	
8.12%	43.100	39.600	ث	سرعة تردد	
18.45%	4.465	3.641	سم	كرة طبية	
26.76%	41.100	30.100	درجة	عمود فقري (مد)	المرونة
3.50%	5.700	5.500	درجة	عمود فقري (ثني)	
92.72%	15.200	21.300	درجة	كتفين (مد)	
13.40%	37.300	32.300	درجة	كتفين (ثني)	
89.04%	7.300	13.800	درجة	ركبة (مد)	
32.12%	15.000	22.100	درجة	ركبة (ثني)	
83.72%	4.300	0.700	درجة	قدم (مد)	
91.66%	4.800	0.400	درجة	قدم (ثني)	

يتضح من جدول رقم (٥) أن جميع متغيرات القدرات البدنية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث كانت أكبر نسبة تحسن في متغير المرونة (الكتفين - مد) وبلغت 92.72%، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير المرونة (العمود الفقري - ثني) وبلغت 3.50% .

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم " T " المحسوبة قد تراوحت ما بين 2.817* لمتغير الرشاقة (الجري الزجراج) : 22.827* في متغير

المرونة (الركبة- مد)، بينما بلغت قيمة T "المحسوبة للمستوى الرقمي ٩.٤٣١* في متغيرات المستوى الرقمي ٥٠ حرة: ١٣.١١٦* في متغير المستوى الرقمي لسباحة ٢٥ حرة وجميع هذه القيم في متغيرات (القدرات البدنية) أعلى من قيمة T "الجدولية والتي بلغت ٢.٢٦٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

كما يتضح من جدول (٥) أن جميع متغيرات القدرات البدنية قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث كانت أكبر نسبة تحسن في متغير المرونة (الكثفين - مد) وبلغت ٩٢.٧٢%، بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير المرونة (العمود الفقري - ثني) وبلغت ٣.٥٠% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المقاومة بالاطالة المقترح ، الأمر الذي أدى إلى استئارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد ونتيجة التطبيق المتميز لمحتوى البرنامج التدريبي بصورة عامة وتمارين المقاومة بالإطاة بصورة خاصة لإختلافة عن البرنامج التدريبي مما عمل على تطور وتحسن القدرات البدنية و المستوى الرقمي قيد البحث ، حيث يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء عملية الأداء. (٦ : ٧٨)

ويضيف كاثي Kathy (٢٠٠١) أن المستقبلات الحسية الموجودة بالأعصاب تلعب دوراً كبيراً في ربط المعلومات الواردة من البيئة ونقلها إلى الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بإعطاء الأوامر للمجموعات العضلية المطلوبة فقط للأداء الحركي . (١٢ : ٥٥)

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) أن الزيادة في مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً، الأمر الذي تم مراعاته من قبل الباحث في الإلتزام بتطبيق المبادئ التدريبية والتأكد على مبدا التدرج في الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح . (٦ : ٨٨) .

كما يعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريب المقاومة بالاطالة المقترح والذي احتوى على تمارينات مقاومة بالاطالة العضلية ، حيث تم مراعاة أن تكون مجموعة التمارينات المستخدمة قيد البحث مشابهة لطبيعة الأداء المهاري وفي نفس اتجاه العمل العضلي للوصول إلى آلية الأداء والذي اثر بدوره في زيادة مستوى الأداء المهاري ، حيث يشير "أرنولد نيلسون Arnold" (٢٠٠٧م) أن الدور الرئيسي لتدريبات المقاومة بالاطالة يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (٩ : ٥٧)

كما يعزى الباحث نسبة التحسن الحادثة لدى ناشئ المجموعة التجريبية إلى ان استخدام تدريبات المقاومة بالاطالة العضلية قيد البحث اثر ايجابيا في وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أكثر دقة

من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء ، كما ان البرنامج التدريبي قد ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين مما انعكس ذلك على زيادة تحكم الناشئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الاستثارة) الخاصة بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة في التوافق العضلي العصبي الأمر الذي أدى إلى زيادة ايجابية في فعالية الأداء المهارى وبالتالي حدث تقدم في المستوى الرقمي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمد عبد العزيز (٢٠١١م) (٧) ، دافيز آخرون (2005) Davies et.al. (2005) (١١) حيث أشاروا إلى أن تدريبات المقاومة المستخدمة والمطبقة على أفراد المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي على تحسن المستوى البدني والمهارى في مختلف الرياضات .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة ."

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى

الاستنتاجات التالية :

- أهم القدرات البدنية في مجال تدريب رياضة السباحة (٥٠م) حرة والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القوة المميزة بالسرعة ، التردد الحركي ، المرونة) .
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات البدنية) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات .

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

-- الاستفادة من البرنامج التدريبي بأسلوب المقاومة بالاطالة المقترح في تنمية القدرات البدنية الخاصة بناشئ السباحة وتطوير المستوى الرقمي لسباحي (٥٠م) حرة بقطاع الناشئين و القدرات البدنية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة السباحة .

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة السباحة (٥٠م) حرة من خلال استخدام اشكال مختلفة من المقاومات وذلك لما لها من تأثير إيجابي على تحقيق فعالية الأداء المهارى وتطوير المستوى الرقمي .

قائمة المراجع

أولا المراجع باللغة العربية

- ١- أحمد محمد أحمد حسن (٢٠٠٥ م) : فعالية توجيه التدريبات المهارية في الاتجاه الهوائي على تحسين مستوى الإنجاز لناشئي السباحة، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة
- ٢- صريح عبد الكريم أفضلي (٢٠٠٧ م) : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، مطبعة عدي العكيلي ، بغداد .
- ٣- عامر فاخر شغاتي (٢٠٠٩ م) : استخدام بعض تمارينات الإطالة في تنمية المرونة الخاصة وأنجاز عدو ١١٠ م. حواجز للناشئين ، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة بغداد ، مجلد ٨، العدد ٢٠٠٩م ١١ .
- ٤- عامر فاخر شغاتي (٢٠١٢ م) : استخدام بعض تمارينات الإطالة والتهدئة وتأثيرها على عودة النبض وقت الراحة وأنجاز سباحة ٥٠ م حرة، بحث منشور ، مجلة الرياضة المعاصرة ، كلية التربية الرياضية / جامعة المستنصرية ، بغداد، المجلد ١١، العدد ١٦
- ٥- علاء أمين أحمد أبو الحسن (٢٠٠٤ م) : برنامج مقترح لتنمية الإطالة العضلية لدى ناشئي السباحة وتأثيره على الأداء الفني والإنجاز الرقمي . رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة
- ٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٤ م) : "علم التدريب الرياضى" ، منشأة المعارف، القاهرة.
- ٧- محمد محمد عبد العزيز (٢٠١١ م) : تأثير برنامج تدريب للإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العضلية على المدى الحركي ومستوى أداء لاعبي الجميز على مهارتي (أندو) و(وشتالدار) على جهاز العقلة .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٨- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر، عمرو السكري (١٩٩٧ م) : الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانيا المراجع باللغة الإنجليزية بما فيها الشبكة الدولية (الانترنت):

- 9- Arnold gnelson & Jouko kokkonen (2007) : Stretching Anatomy (Physiology. Lower Mitcham, South Australia, Human Kinetics .Printed in the United States of America .USA.
- 10- Bonnar BP, Deivert RG, Gould TE (2004) : The relationship between isometric contraction durations during hold – relax stretching & improvement of hamstring flexibility " Department Athletic Training Services,

University of Pittsburgh , Pittsburgh, PA,USA.

- 11- Davis DS, Ashoby PE, McCale KL, McQuain JA, Wine JM (2005) : The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters " Department of human Performance & Exercise Science, Division of PhysicalTherapy, West Virginia University, Morgantown, West Virginia 26505, USA.
- 12- Kathy stevens (2001) : Atheoretical Overview of Stretching and Flexibility ,American Fitness Printed Findarticles .COM, located at <http://www.Findarticales.COM>.

مراجع باللغة الفرنسية

- 13- Alvarez del Villar (2000) : La preparación física del futbolista basada en el atletismo. Madrid. Gymnos.
- 14- Martín, D., Carl, K., Lehnertz, K (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo.

المستخلص

أثر استخدام التدريب بأسنوب المقاومة بالإطالة علي القدرات البدنية الخاصة لسباحي ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة " .

يهدف البحث إلى التعرف علي "تأثير برنامج تدريبي بأسنوب المقاومة بالإطالة علي القدرات البدنية الخاصة في سباحة ٥٠ م حرة ناشئين تحت ١٣ سنة" ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشيء منطقة دمياط للسباحة حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث ١٠ ناشئين في مجموعة تجريبية واحدة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج تدريب المقاومة بالإطالة المقترح لتنمية القدرات البدنية وتطوير المستوى الرقمي لسباحي (٥٠م) حرة على قطاع الناشئين في رياضة السباحة ، وضرورة الاهتمام بتنمية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - سرعة التردد الحركي) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة السباحة ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع المستوى الرقمي وفعالية الأداء المهاري .

Abstract

effect of a training program in a manner resistance prolongation on Special physical abilities in the 50m free U-13

The research aims to identify the " effect of a training program in a manner resistance prolongation on Special physical abilities the 50m free U-13 in the 50m free U-13, And was selected sample purposively from arising Damietta area of the pool where the number of sample members search 10 juniors in one experimental group, the researcher used the experimental method for suitability nature of the research, also based on the researcher to the tools and methods that work to achieve the goal of the research, noted the most important results physical capabilities improvement under discussion, and recommended a researcher benefit from resistance training program prolongation proposal for the development of physical abilities and digital level under discussion at the level of youth sector in the sport of swimming, and the need for attention to the development of flexibility and stretching the muscle and physical abilities within the special training programs stages rookies in the sport of swimming, because of its positive impact on development the effectiveness of digital performance level skill.