

ملخص البحث باللغة العربية والإنجليزية



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إعصار

عبد الحق سيد عبد الباسط سليم
مدرس مساعد بشعبة التربية الرياضية
كلية التربية بقنا-جامعة جنوب الوادي

إسراف

دكتور

أحمد صلاح قراعة

أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم التدريب الرياضي
وعلوم الحركة-كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط

دكتور

محمد على أحمد القط

أستاذ السباحة بقسم المنازل والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية بنين
جامعة الزقازيق

دكتور

عمرو محمد إبراهيم

أستاذ إدارة الرياضات المائية بقسم الإدارة الرياضية
والترويح-كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

المقدمة ومشكلة البحث

اهتمت كثير من الدول في الآونة الأخيرة مع بداية السبعينات من القرن العشرين بإعادة النظر في التخطيط والتنظيم للأنشطة الرياضية على أسس علمية سليمة وذلك لتطوير وتنمية مستوى الأداء فيها ، ومن هنا اهتمت بالتدريب الرياضي كأحد أهم المجالات التربوية المنظمة في التربية الرياضية.

وقد أدى تصارع الدول المتقدمة على تحقيق الأرقام والمستويات العالية إلى اهتمامها بالبحث العلمي في مجال التدريب الرياضي وكذلك إلى توجيه التكنولوجيا إلى هذا المجال وذلك للاستفادة منها في تطوير كل المتغيرات المرتبطة بالعملية التدريبية .

والإعداد البدني كجزء أساسي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى رفع مستوى الأداء البدني للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته .

كما يسهم في تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى.

وإن معظم علماء التدريب قد اتفقوا على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقيه القدرات البدنية اللازمة للحصول على أعلى المستويات وأن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية المناسبة لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ويعتبر تدريب القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية وتعدد القدرات البدنية تبعا لنوع النشاط الرياضي وكلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الأداء المهارى.

وتحقيق مستوى رقمي متقدم يعتمد على ما يمتلكه السباح من إمكانات وقدرات جسمية وبدنية حيث أن الافتقار للتكوين البدني والقدرات البدنية يؤدي إلى عدم إمكانية الوصول إلى مستوى رقمي عال حيث أوضح تيتل وموتشيرك Tittel & muscherk (١٩٧٢م) إن الفروق الرقمية بين الأفراد إنما هي صورة حقيقية لقدراتهم البدنية والجسمية.

وهذا يؤكد أن تنمية القدرات يرتبط بمستوى الأداء المهارى في الأنشطة المختلفة وهى تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة .

حيث يشير سنجر singer إلى أن الارتفاع في مستوى الأداء لا يتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة.

ويوضح أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) أن القدرات البدنية الخاصة لسباحة المنافسات يتم التركيز عليها خلال التدريب لأنها تسهم بقدر كبير في إمكاناته لتحقيق زمن أفضل وبالتالي يستطيع السباح تحقيق مستويات رقمية لسباقاته .

واللياقة البدنية الخاصة تعنى قدرة اللاعب على التكيف مع التدريبات ذات الشدة العالية مع القدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة.

ويرى على البيك (١٩٩٥م) أن معرفة القدرات الحركية للفرد تسهم بقدر وافر في حسن تعرضهم لنوع النشاط الرياضي الذي يستطيع فيه تحقيق أحسن النتائج والوصول إلى المستويات الرقمية العالمية.

ومن خلال عمل الباحث في مجال السباحة في صعيد مصر كمعلم ومدرّب لاحظ أن هناك انخفاض في المستوى الرقمي لسباحي الفراشة وذلك من خلال الإطلاع على نتائج تلك الفرق سواء في بطولة الصعيد بالمنيا وبطولات الجمهورية حيث حقق لاعبي الصعيد أرقام منخفضة لا تتناسب مع الامتداد الجغرافي الكبير لإقليم الصعيد .

ومن خلال ما سبق من توضيح أهمية تنمية القدرات البدنية في تحسين المستويات الرقمية ، وبعد الإطلاع على الدراسات التي تناولت أهمية تدريب السباحة وهى دراسة اوستروسكا Ostrowska (٢٠٠٢م) ودراسة سانتانا وآخرون Sant , Anna (٢٠٠٢م) ودراسة علاء نبيه (١٩٩٢م) ودراسة احمد عفيفي (١٩٨١م) ونبيل احمد موسى (١٩٩٧م) ودراسة اشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م) ودراسة ثناء عبد الحليم الجمل (١٩٩٠م) ، وعلى حد علم الباحث فقد لاحظ أنه لا توجد أي دراسة مستقلة تناولت أهمية تنمية القدرات البدنية لسباحي الفراشة ، وإن كانت هناك دراسات تناولت هذا المجال بشكل جزئي ، ومن هنا وقع اختيار الباحث على هذا الموضوع نظراً لأهميته المجتمعية الماسة والضرورية

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح بهدف :

- ١- التعرف على تأثير البرنامج على بعض القدرات البدنية الخاصة لسباحي الفراشة.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشة.
- ٣- التعرف على نسب مساهمة القدرات البدنية الخاصة في تحقيق المستويات الرقمية لسباحي ٥٠ م فراشة.
- ٤- إيجاد العلاقة الإرتباطية بين القدرات البدنية المختارة قيد الدراسة والمستويات الرقمية لسباحي ٥٠ م فراشة.

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة وزمن ٥٠ م لسباحي الفراشة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وزمن ٥٠ م لسباحي الفراشة ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية المختارة (السرعة ، المرونة،التوافق،القوة،القدرات اللاهوائية) وزمن ٥٠ م لسباحي الفراشة ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- يحقق البرنامج نسبة تحسن للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة المختارة (السرعة ، المرونة،التوافق،القوة،القدرات اللاهوائية والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشة تصل إلى ٢٠ %).
- ٥- هناك نسب إسهام مختلفة للقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة في المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشة.
- ٦- توجد علاقة ارتباطية دالة بين القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة والمستوى الرقمي لسباحي ٥٠ م فراشة لدي عينة البحث التجريبية.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين للقياسات القبلية والبعدية وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث

عينة البحث:

تتكون العينة من ١٦ سباح من سباحي نادى أسبوط الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وسائل جمع البيانات:

القياسات والاختبارات البدنية

* قياس زمن ٥٠ م فراشة.

* الطول الكلي للسباح بالسنتيمتر.

* الوزن بالكيلو جرام.

* قوة عضلات الظهر.

- * قوة عضلات الذراعين.
- * قوة عضلات الرجلين.
- * قوة القبضة.
- * مرونة الذراعين أفقياً ورأسياً.
- * مرونة الجذع للامام وللخلف.
- * مرونة مشط القدم للأمام.
- * اختبار السرعة في السباحة.
- * اختبار الدراجة الارجومترية لقياس القدرات اللاهوائية.

خطوات تنفيذ البحث:

- * تصميم استمارة لتحديد القدرات البدنية الخاصة بسباحة الفراشة وتحديد الاختبارات الخاصة بها وتقييم البرنامج المقترح .
- * دراسة استطلاعية لملائمة الاختبارات.
- * دراسة استطلاعية لتنفيذ البرنامج.
- * تطبيق البرنامج

أسلوب التحليل الإحصائي:

- * المتوسطات الحسابية. reitentic mean.
- * الانحرافات المعيارية. standard divination.
- * معامل الالتواء. skewness
- * نسب التحسن.
- * معادلة نسب المساهمة. stepwise regression
- * دلالة الفروق اختبار (ت) t.test
- * معامل الارتباط . correlation

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية قد أمكن للباحث استخلاص مايلي:

- * وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت نسب التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية في متغير ٥٠م فراشة (٧,٩٩) وكانت نسب التحسن في متغيرات مرونة الجذع للامام ومرونة الجذع للخلف

ومرونة مشط القدم للامام ومرونة الذراعين راسيا ومرونة الذراعين أفقيا على التوالي (٢٥)،
(٨,٥٩)، (٨,٥٩)، (١٧,٢٠)، (٢٦,٤٤) وكانت نسب التحسن بالنسبة لمتغيرات قوة قبضة يمين وقوة
قبضة شمال وقوة الظهر وقوة الرجلين وقوة الذراعين وكانت على التوالي (٢٠,٣٤)، (١٥,٧٠)،
(٩,٩٢)، (٢٢,٥٦)، (٢٠) وكانت نسبة التحسن في متغير السرعة (١٧,٧١) والتوافق (٩,٦٩)
والقدرات اللاهوائية (٢٠)

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة
لصالح التجريبية حيث كانت زمن ٥٠ م فراشة (٢,٥٤)، نتيجة قياس مرونة الجذع للامام، مرونة
مشط القدم للامام ، مرونة الذراعين راسيا ، مرونة الذراعين أفقيا ، قوة قبضة يمين ، قوة قبضة
شمال ، قوة الظهر ، قوة الرجلين ، قوة الذراعين ، القدرات اللاهوائية، السرعة) لصالح المجموعة
التجريبية حيث بلغت قيمة اختبار (ت) (٣,٨٨)(٢,٧٥)(٣,٣٦)(٢,٤٦)(٣,١٨)(٢,٦٥) (٢,٧٥)
(٣,٥٦)(٢,٥٨)(١,٩٢)(٥,٠٣)

ما عدا مرونة الجذع للخلف ، التوافق فهي قيم غير دالة لأنها اقل من القيمة الجدولية لاختبار (ت)
وهي على التوالي (٠,٥٠)، (٠,٦١)

* وأثبتت الدراسة أن متغير (السرعة) هو أكثر المتغيرات أسهما في المستوى الرقمي حيث
بلغت نسبة إسهامه (٨٩%)

* وأثبتت الدراسة أن هناك معاملات ارتباط بسيط بين القدرات البدنية ومستوى ٥٠ م فراشة حيث
نجد علاقات دالة إحصائية على النحو التالي:

* اختبار قوة قبضة يمين وزمن ٥٠ م فراشة حيث بلغ معامل الارتباط

(-٠,٧٦) وهي علاقة دالة عند مستوى ٠,٠٥ عند درجة حرية ن=٦

* اختبار قوة قبضة شمال وزمن ٥٠ م فراشة حي بلغ معامل الارتباط (-٠,٧٩) وهي علاقة دالة
عند مستوى ٠,٠٥

* اختبار قوة الظهر وزمن ٥٠ م فراشة حي بلغ معامل الارتباط (-٠,٧٦) وهي علاقة دالة
عند مستوى ٠,٠٥

* اختبار قوة الذراعين وزمن ٥٠ م فراشة حي بلغ معامل الارتباط (-٠,٧٧) وهي علاقة دالة
عند مستوى ٠,٠٥

* اختبار السرعة وزمن ٥٠ م فراشة حي بلغ معامل الارتباط (-٠,٧٦) وهي علاقة دالة عند
مستوى ٠,٠٥

* اختبار القدرات اللاهوائية وزمن ٥٠ م فراشة حي بلغ معامل الارتباط (-٠,٧١) وهى علاقة دالة عند مستوى ٠,٠٥

ويعزى الباحث هذا الارتباط الدال بين تلك الاختبارات والمستوى الرقمي إلى المنطق العلمي حيث إن هذه العلاقة سالبة في ظاهرها كأرقام حسابية ولكنها تشير إلى ارتباط موجب منطقي حيث إن المستوى الرقمي للسباحين كلما قل أشار ذلك، إلى التحسن وعلى ذلك فإن تحسن القوة العضلية يؤثر على تحسن المستوى الرقمي .

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وتفسيراته وفي حدود عينة البحث التي أجريت عليها القياسات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

* إجراء هذه الدراسة على القدرات البدنية لطرق السباحة الأخرى للمراحل العمرية المختلفة من السباحين وعلى مسافات المسابقات المختلفة للتعرف على دور القدرات البدنية في تحقيق الإنجاز الرقمي.

* استخدام البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة لسباحي الفراشة.
* يجب أن يهتم مدربوا فرق صعيد مصر بتنمية القدرات البدنية الخاصة بطرق السباحة المختلفة وذلك لتحقيق الإنجاز الرقمي.