



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

أثر بعض التمارين التخصصية في عدد المتغيرات البدنية
والبايوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر
حرّة للناشئين

الوليد سالم سلطان البصو

رسالة ماجستير
تربية رياضية

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور زياد يونس الصفار

ملخص الرسالة

"أثر بعض التمارين التخصصية في عدد من المتغيرات البدنية والبايوكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين"

الباحث

الوليد سالم سلطان البصو
١٤٣٢هـ

المشرف

أ.م.د. زياد يونس الصفار
٢٠١١م

يهدف البحث إلى الكشف عن الآتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز بين الاختبارات القبلية والبعدية لكلتي المجموعتين التجريبية (التي طبقت التمارين التخصصية) والضابطة .
 - الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية (التي طبقت التمارين التخصصية) والضابطة .
- وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين بين الاختبارات القبلية والبعدية ، ولصالح الاختبارات البعدية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز في سباحة ٥٠ متر حرة للناشئين بين الاختبارات البعدية لكلتي المجموعتين الضابطة والتجريبية (التي طبقت التمارين التخصصية) ولصالح المجموعة التجريبية.

وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من سباحي المنتخب الوطني العراقي للسباحة الأولمبية اختصاص ٥٠ متر حرة فئة الناشئين ، والذين تبلغ أعمارهم (١١-١٢) سنة والبالغ عددهم (١٦) سباحاً لتكون عينة البحث من السباحين انفسهم المذكورين أعلاه، ولتصبح عينة البحث عينية حصر شامل، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٨) سباحين لكل مجموعة عن طريق القرعة.

وتم تحقيق التجانس لأفراد العينة في المتغيرات الآتية: (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي، وإنجاز ٥٠ متر سباحة حرة) أما التكافؤ تم بين المجموعتين في المتغيرات الآتية (القدرة اللاهوائية، القدرة الهوائية، الأداء الفني ، الإنجاز)

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والذي يلاءم هدف البحث، التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم "تصميم المجموعة الضابطة العشوائية ذات الاختبار القبلي والبعدي". وتضمنت إجراءات البحث تصميم منهاج تدريبي بأسلوب التمارين التخصصية وإدخالها في كل من فئتي التحمل والسرعة من فقرات المنهاج العام للمنتخب الوطني للسباحة ، والذي طبق على المجموعة التجريبية ، وكذلك تم استخدام التجارب الاستطلاعية للوقوف على العديد من الحقائق المطلوبة في البحث ، ومن ثم إجراء العديد من الاختبارات الهامة لتنفيذ البحث ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت) للعينات المستقلة ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة) ، وتوصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

- حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمارين التخصصية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهاج المعد من لدن المدرب في كل من المتغيرات (البدينية والكينماتيكية والأداء الفني والانجاز) التي تناولها البحث، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- هناك أثر للتمارين التخصصية على مستوى الأداء البدني للسباحين وخصوصاً في زيادة نسبة التفاعلات الهوائية ضمن العمل الهوائي لإنتاج الطاقة فيما يتعلق بالقدرة الهوائية.
- هناك أثر للتمارين التخصصية على تحسين سرعة السباحة كينماتيكياً من خلال التأثير على تحسن عدد الضربات لدى السباحين من خلال تقليل عدد الضربات وزيادة فاعلية كل ضربة فضلاً عن فائدتها في تحسين باقي المتغيرات الكينماتيكية.
- هناك أثر للتمارين التخصصية على تحسين مستوى الأداء الفني من خلال استثمار القوة للمجاميع العضلية العاملة والتركيز على أداء مثالي عالي المستوى.
- هناك أثر ايجابي لاستخدام التمارين التخصصية ضمن وحدات التدريب الخاصة بالجانب البدني بحيث ساعدت على السباحة بتكنيك مثالي، وهو واقع تحت تأثير التعب الناتج عن التفاعلات الأيضية داخل الجسم.
- إن الأداء الفني ذا ارتباط عالٍ بالانجاز في السباحة وهو يضاهي الإعداد البدني في نسبة مساهمته بالانجاز.

- إن التمارين التخصصية لا تصب في صالح تطوير تردد الضربة لدى السباحين بقدر ما تساهم في تطوير عدد الضربات نحو الأفضل.
- إن الأساليب التدريبية الحديثة الخاصة بالسباحة والتي جاءت بها الجمعية الأمريكية تتناسب بشكل كبير من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة وفترات دوام المثير مع طبيعة الأداء التي تحتاجها التمارين التخصصية.

وأوصى الباحث بما يأتي :

- أمكانية استخدام التمارين التخصصية بشكل جدي في الوحدات اليومية من تدريب السباحة لأهميتها في رفع مستوى كفاءة السباحين من الناحية البدنية والمهارية والميكانيكية.
- على المدربين دمج التمارين التخصصية في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية وفيما يتعلق بالأقسام الخاصة من تدريب القدرة الهوائية لأنها أثبتت فعاليتها في هذا الجانب.
- على المدربين استخدام التمارين التخصصية في كل مراحل التدريب السنوي.
- على المدربين فيما إذا احتاجوا لتصحيح أداء مهاري أو معالجة الأخطاء الشائعة لدى السباحين في الأداء المهاري ، بأن يعالجوا تلك الأخطاء باستخدام التمارين التخصصية وبالذات تحت تأثير ضغوط التعب وليس في التدريبات المعدة للإحماء أو التهدئة فقط.
- على الباحثين والعاملين في مجال السباحة والبحث العلمي بإجراء أبحاث أخرى في هذا المجال وبالذات في أنواع أخرى من السباحة غير السباحة الحرة وكذلك في مسافات تنافسية أخرى وفي مرحلة إعداد تختلف عن مرحلة الإعداد العام والتي تضمنها البحث.
- على المدربين الذين يواجهون مشاكل لدى سباحيهم في كل من متغيرات الطول والتردد للضربة وغيرها من المتغيرات الكينماتيكية إذا أرادوا الوصول إلى نتائج جيدة ومتمثلة بطول ضربة أفضل مع الاحتفاظ بتردد عالٍ وبالتالي الوصول إلى سرعة أفضل، فعليهم اللجوء إلى استخدام التمارين التخصصية ضمن القسم الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية.
- على المدربين الذين يرومون استخدام التمارين التخصصية أن يطلعوا على الأطر النظرية الخاصة بهذه التمارين فضلا عن الخضوع للدورات التدريبية الخاصة لتوضيح مثل هذا النوع من التمارين، ليتجنبوا الوقوع في أخطاء استخدامها .

**University of Mosul
College of Sport Education**



**The Impact of some Specialized Drills
on Some Corporal and bio Kinematics
Variables as well as on the Artistic
Performance and Achieving in 50
Meters – Freestyle Swimming of
Juniors**

By:

Al-Waleed Salim Sultan Al-Basso

A thesis in Sport Education

**Supervised
by**

Ass. prof. Dr. . Ziyad Younis Al-Saffar

2010 A.D

1432 A.H

Abstract

The Impact of some Specialized drills on Some Physical and bio Kinematics Variables as well as on the Artistic Performance and Achieving in 50 Meters – Freestyle Swimming of Juniors

By:

Al-Waleed Salim Sultan Al-Basso
1432 A.H.

Supervised by:

Ziyad Younis Al-Saffar
2011 A.D.

The research aims to show the following points:

- The differences in some of the physical and kinematics variables as well as the artistic performance and achieving between both before and after tests for both experimental(that applied of Specialized drills) and standard groups.
- The differences in some of the physical and kinematics variables as well as the artistic performance and achieving of the after tests between the above-mentioned groups.

The researcher puts the following hypotheses:

- There are differences of incorporeal aspects in some of the physical and kinematics variables as well as the artistic performance and achieving of 50 meters-freestyle swimming of juniors between both the before and after tests, in favor of the after tests.
- There are differences of incorporeal aspects in some of the physical and kinematics variables as well as the artistic performance and achieving of 50 meters-freestyle swimming of juniors between the after tests for both groups in favor of the experimental group.

- The researcher uses the experimental course which suits the study nature. The experimental is applied in a sample of a number of the members of the Iraqi National team of the Olympic swimming, 50 meters-freestyle swimming juniors aged 11-12 years, 16 swimmer. Then the sample is divided into both experimental and standard group of (8) swimmers for each group selectively. It also achieved a kind of homogeneity of those member in the variables of (length, weight, time age, training age, and achieving 50 meters freestyle swimming) whereas the equivalence is between both groups in the following variables (anaerobic ability, aerobic ability, artistic performance, and achieving).
- The study uses the experimental design or the equivalent group design of two types of tests. The procedures include designing a training course of specialized practices, then applying it in both stand and velocity items as part of the general course of the National team of swimming. The study also uses the questionnaire experiments to explain some important facts. The following statistical methods are used also (the average, standard deviation, percentage, Person coefficient, T-test of the independent samples, T-test for the dependent sample).

The following results have been reached to:

- The experimental group of the Specialized drills showed in improvement better than the standard one of the prepared course by the coach in all variables (physical, kinematics, performance and achieving) by comparing the result of the after tests between both groups.
- impact in developing most of the variables (physical, kinematics, artistic performance and achieving).

- There is an impact of the Specialized drills on the physical performance level of the swimmers especially in the increasing of the aerobic reactions to produce power.
- There's an impact of the Specialized drills to develop the swimming speed kinematics ally by affecting the number of hits of the swimmers by decreasing the number of hits and increasing the activity of each hit in addition to improving the other kinematics variables.
- There is an impact of the Specialized drills to develop the artistic performance level by investing the force of the muscular groups and focusing on an ideal performance of high level.
- There's a positive impact to use the Specialized drills in the special training units of the physical side in the sense that they help the swimmer to swim with an ideal technique technique under the influence of being tired of the metabolic reactions.
- The skillful performance is connected to the achieving in swimming and it also completes with the physical preparation in the level of achieving.
- The Specialized drills do not homogenize with nature of high tense training and thus they are not good in the trainings of developing the anaerobic ability since it is in need of using a high tense.
- The modern styles of training in swimming submitted by the American society have homogeneity with the nature of performing which the Specialized drills need.

The researcher concludes the following points:

- The ability to use the Specialized drills in a serious way in the daily units of swimming training that they increase the competence level of swimmers physically, skillfully and mechanically.
- The coaches must join the Specialized drills in the main part of the training units and also in the special parts of the training of the aerobic ability since it is active in this respect.
- The coaches must use the Specialized drills in all the annual training levels.
- The coaches must treat the errors of the swimmers in the skillful performance by using the specialized by using the Specialized drills under the influence of being tired and not in the training of starting or to relax.
- The researcher and those who work in the field of swimming should do some researches that deal with another types of swimming with various distances and various preparation level.
- Coaches who face problems with their swimmers in the variables of the length and the frequency of the hit and the other kinematics variables if they want to score well with a hit length better than keeping high frequency. Eventually getting good velocity, so they should use the Specialized drills in the main part of the daily training unit.
- Coaches who aim to use those Specialized drills must know the theoretical outshines of them in addition to dealing with the training courses in order to explain such kind of practices to avoid mistakes in the use of them.