



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

أثر تمارين الطاولة الخاصة بأسلوب تقسيم الجسم (علوي
وسفلي) في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة
(٥٠) م صدر للناشئين

علي حامد مرعي المشهداني

رسالة ماجستير
تربية رياضية

بإشراف
الأستاذ المساعد
الدكتور موفق سعيد الدباغ

ملخص الرسالة

أثر تمارين المطاولة الخاصة بأسلوب تقسيم الجسم (علوي وسفلي) في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة (٥٠) م صدر للناشئين

المشرف
أ.م.د. موفق سعيد الدباغ
٢٠١١م

الباحث
علي حامد مرعي المشهداني
١٤٣٢هـ

هدفت الدراسة إلى الكشف عما يأتي:

- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة (٥٠) م صدر للناشئين بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية (التي طبقت تمارين المطاولة الخاصة لعضلات القسمين العلوي والسفلي) والضابطة.
 - الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة (٥٠) م صدر للناشئين بين مجموعتي البحث التجريبية (التي طبقت تمارين المطاولة الخاصة لعضلات القسمين العلوي والسفلي) والضابطة في الاختبار البعدي.
 - وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحث مايلي:
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة (٥٠) م صدر للناشئين بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية (التي طبقت تمارين المطاولة الخاصة لعضلات القسمين العلوي والسفلي) والضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي.
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والإنجاز في سباحة (٥٠) م صدر للناشئين بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي، ولمصلحة المجموعة التجريبية (التي طبقت تمارين المطاولة الخاصة لعضلات القسمين العلوي والسفلي).
- وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي وقد أجري البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين أندية محافظة نينوى بالسباحة: (العمال، نينوى، الموصل، القوش، أباد شيت) والبالغ عددهم (٣٢) سباحاً وبأعمار (١١-١٤) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (١٦) سباحاً منهم (١٠) سباحين للتجربة الاستطلاعية و(٦) سباحين لعدم إكمالهم الاختبارات القبلية.

وقد استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم (المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، والاختبارات والمقاييس) بوصفها وسائل لجمع البيانات.

وتم تحقيق التجانس بين مجموعتي البحث في المتغيرات الآتية (العمر، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، فضلاً عن إجراء التكافؤ في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وتضمنت إجراءات البحث تصميم تمارين المطاولة الخاصة بتقسيم الجسم على قسمين (علوي وسفلي) والتدريب بأسلوب الجمعية الأمريكية (الفئات التدريبية) الخاصة في تدريبات السباحة، وتم اختبار طريقة تحمل اللاكتات (SP-1) لملائمتها لتطوير المطاولة الخاصة، وكذلك إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتحديد التمارين المستخدمة وكذلك الشدد الملائمة، فضلاً عن التكرارات وأوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات البدنية القبلية وكذلك اختبار الانجاز سباحة ٥٠ متر صدر، ثم تم تنفيذ تمارين المطاولة الخاصة على المجموعة التجريبية، بينما نفذت المجموعة الضابطة للمنهاج المعد من قبل مدرب الفريق.

واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع وللفترة من ١٣ / ٣ / ٢٠١١ ولغاية ٥ / ٥ / ٢٠١١ خلال دورتين متوسطتين وبواقع (٤) دورات صغرى وبتموج حركة حمل (٣ : ١) في كل دورة متوسطة وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسة في (مسبح الجامعة) في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والانجاز البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها والتي قد اتبعت في الاختبارات القبلية.

وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية :

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار T للعينات المرتبطة، اختبار T للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)). وتمت معالجة البيانات بنظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- تمارين المطاولة الخاصة بأسلوب تقسيم الجسم على قسمين (علوي و سفلي) أدت إلى تطوير أغلب الصفات البدنية (مطاولة السرعة،مطاولة القوة للذراعين،مطاولة القوة للرجلين،مطاولة القوة لعضلات البطن،القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين،القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين،القوة الانفجارية لعضلات الرجلين،السرعة الانتقالية القصوى) والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

- المنهاج المعد من قبل المدرب أدى إلى تطوير اغلب الصفات البدنية (مطاولة السرعة، السرعة الانتقالية القصوى، مطاولة القوة للذراعين، مطاولة القوة للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، المطاولة العامة) فضلا عن الانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.
- حققت المجموعة التدريبية و التي استخدمت تمارين المطاولة الخاصة بأسلوب تقسيم الجسم على قسمين (علوي وسفلي) تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج المعد من قبل المدرب في أغلب الصفات البدنية والانجاز التي تناولها البحث ، وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التدريبية والضابطة.
- إن تحديد المسافات التدريبية التي وضعها الباحث والتي تتناسب مع فترات دوام المثير والتي تستهدف صفة المطاولة الخاصة بأسلوب (sp1) للجمعية الأمريكية كان لها الدور الفعال في تفوق المجموعة التدريبية على المجموعة الضابطة في صفة المطاولة الخاصة، من خلال اختيار فترة دوام المثير المناسبة ، والتي تحدث الضغط على النظام اللاكتاتي.
- إن الضغط الذي يولده أسلوب تقسيم الجسم على قسمين (علوي و سفلي) من خلال إدخاله في أداء الوحدات التدريبية الخاصة بتطوير صفة المطاولة الخاصة على المجاميع العضلية ، كان له الدور الايجابي في رفع مستوى كفاءة هذه الصفة من الناحية البدنية والوظيفية.
- توصل الباحث من خلال نتائج بحثه بأن سباحي الصدر لا يمكن الوصول بهم إلى مستوى عالي من الضغط على المجاميع العضلية العاملة في كل من الرجلين والذراعين إلا إذا تم استخدام أسلوب التقسيم على قسمين، وذلك بسبب المقاومة التي تجعل سباحي الصدر يختلفون عن بقية سباحي الأنواع الأخرى، لكون المقاومة التي يواجهونها اكبر من الانواع الاخرى من السباحة وبسبب طبيعة أدائهم الفني المختلف.
- إن العمل على رفع مستوى كفاءة المجاميع العضلية العاملة في الأداء الفني في سباحة الصدر وبشكل متوازن بالقوة ومتطلبات الطاقة يعجل من هذا الأسلوب، الذي هو الشد بالذراعين وضربات الرجلين ذا أثر بالغ الأهمية نظر لكونه يركز على كل مجموعة من مجاميع عضلات قسمي الجسم على حدى، مما يجعلها ترتقي بمستوى أدائها لكي توازي مجاميع القوة منها، وبالتالي سوف يقوم السباح بالاعتماد على عضلاته العاملة جميعا وليس القوية منها فقط على سبيل المثال.
- توصل الباحث إلى أن تدريبات القدرة اللاهوائية والمتمثلة بتدريب تحمل الاكتيك (SP1)، كان لها الدور البارز في إمكانية نجاح هذا الأسلوب المقترح بتقسيم الجسم على قسمين (علوي و سفلي).

وأوصى الباحث بما يأتي :

- وجوب استخدام تمارين المطاولة الخاصة بأسلوب تقسيم الجسم على قسمين (علوي و سفلي) عند تدريب سباحي الصدر، وعلى وجه الخصوص فيما يتعلق بتطوير صفه المطاولة الخاصة.
- عند استخدام هذا الأسلوب يجب أن يراعي المدربون المسافات التدريبية من حيث فترة دوام المثير، بحيث تكون ملائمة لمسافة السباق الخاصة بنوع النشاط الممارس، فضلاً عن مراعاة الراحة البدنية.
- استخدام هذا الأسلوب مع فئات عمرية أكبر ، فضلاً عن استخدامه مع سباحي المسافات المختلفة وقد تكون (١٠٠ متر و ٢٠٠ متر).
- استخدام هذا الأسلوب في بحوث أخرى، ولكن في عناصر أخرى من الصفات البدنية مثل (السرعة القصوى والمطاولة الهوائية) إذ من الممكن خلال ذلك التوصل إلى نتائج أخرى في هذا المجال .
- إمكانية استخدام أسلوب تقسيم الجسم على قسمين (علوي وسفلي) في مراحل التدريب السنوي جميعها.
- استخدام طريقة تدريب تحمل اللاكتيك (SPI) في تطوير المطاولة الخاصة باستخدام تقسيم الجسم على قسمين (علوي و سفلي) (الشد بالذراعين و الضربات بالرجلين)

University of Mosul
College of Sport Education



**The Impact of Specific Endurance Exercises By
Divided The Body In to upper and lower Style on
a number of Physical variables and achieving in (50)
meter Breast stroke swimming of juniors**

Ali Hamid Mar'iee Al_Mashhadani

A thesis in Sport Education

Supervised by:

Prof. Dr. . Muafaq saieed aldabbagh

Abstract

" The Impact of Specific Endurance Exercises By Divided The Body In to upper and lower Style on a number of Physical variables and achieving in (50) meter Breast stroke swimming of juniors"

submitted by
Ali Hamid Mar'iee Al_Mashhadani
1432 A . H

supervised by ass. Prof
. Muafaq saieed aldabbagh
2011 A.D

the study aims to discuss what follows

-The differences in some of the physical variables and achieving in (50) meter breast stroke swimming of juniors between both before and after tests for both standard and experimental groups (wiche applied specific endurance exercises of both upper and lower muscles) and control group .

-The differences in some of the physical variables and a achieving in (50) meter breast stroke swimming of juniors between both research groups experimental group (wiche applied specific endurance exercises of both upper and lower muscles) and control group in after test .

There should be the following hypotheses :

-There are incorporeal differences in some physical variables and achieving in (50) meter breast stroke swimming of juniors between both before and after tests for both standard and experimental groups (wiche applied specific endurance exercises of both upper and lower muscles) and control group in favor of the after test .

-There are incorporeal differences in some physical variables and achieving in (50) meter breast stroke swimming of juniors between both groups

in favor of the experimental one(wiche applied specific endurance exercises of both upper and lower muscles) .

The researcher uses thw experimental course since it suits the study taking a sample of players of ninarah clubs of swimming (ummal , ninavah, mosul , algosh, iyad sheet) of 32 players aged (11-14) years who are divided into two groups of (8) players for each group after putting (16) players away, The researcher uses the experimental design or the eguivalent groups design of two kinds of tests in addition to (component analysis , guestionnaire , private interview test and measurements),The homogeneity is being achieved between both groups in these variables (age , lenth , weight , training age) in addition to

equivalence , some special kinds of practice are designed by dividing the body into two parts (upper and lower) and using American society training , also the study chooses (sp-1) method since it is suitable in this respect , some experiments have been done to determine the practices used in addition to frequencies and relax periods of those practices , then the study does the corporal test and a achieving test of (50) meters chest swimming , and also the special practices are being done too . it takes (8) weeks from 13-mar-2011 to 5-nov-2011 by two middle rounds and (4) smaller rounds and waring of (3:1) in each middle round , and of (3) training units a week choosing the university swimming pool . The researcher uses the following statistical ways : (percentage , average , standard deviation , differences coefficient , T-test of related samples , T-test of independent samples , birson coefficient as well as sess way)

The researcher finds the following conclusions :

- special practices of the upper and lower parts of the body lead , to developing most corporal features (velocity , force of both arms , force of the legs , abdomen muscles , arms muscles , transitional velocity) and the achieving by comparing the before and after tests results for the standard group .
- The pre-prepared course by the coach led to developing most of the aforementioned corporal features of the standard group
- The experimental group led to the best development as compared with the standard group that used the coach course in most corporal features and achieving in this study by comparing the results of the tests of the both groups
- determining the training distances put by the researcher of (sp-1) of the American society has the active role to make the experimental group better than the standard one by choosing the suitable period .
- The tense generated by dividing the body into upper and lower parts had the positive role to increase the competence of this feature from the corporal and functional side .
- The researcher finds that chest swimmers cannot be taken in account to reach the over load level on both muscular groups in both arms and legs unless we use the division way into two parts because of the resistance which makes chest swimmers differ from other kinds of swimming in that they face big resistance .
- To increase the competence of the muscular groups in chest swimming this will make this way having special importance in that it concentrates on each group of the body muscles to parallelize the strong groups then the swimmer will depend on all his muscles and not the strong ones only

-The researcher also finds that in Aerobic ability training (sp1) had the certain role to help the success of this method that suggests dividing the body into two parts (upper&lower).

The researcher suggests the following points :

- The special kinds of practices of the way that divide the body into two parts (upper&lower) should be used in the training of chest swimmers .
- when using such a way coaches should regard the training distances in the sense that it should suit the competition distance related to the type of the activity being practiced .
- using this way with ages older than the ones mentioned in this study in addition to using it with various distances swimmers (100 m & 200 m) using this way in other researches and other parts of corporal features related to maximum velocity , since it is possible by getting other results in this respect .
- The ability of using the method of dividing the body into two parts (upper & lower) in all levels of the annual training.
- using the method of lactic training (sp-1) to develop special kind of features by using division the body into two parts (upper&lower).