

تأثیر تمرینات بالأسلوب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب

م . م رنا قیس سلطان

م . م شهد مرزوک جاسم

ranasultan@uomustansiriyah.edu.iq

Sahad1992@uomustansiriyah.Edu.iq

الجامعة المستنصرية .كلية التربية الاساسية _ التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأریخ الاستلام : 2025/3/27

تأریخ قبول النشر : 2025/5/18

مستخلص

یهدف البحث الى اعداد تمرینات بأسلوب التدريب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب، ومعرفة اسلوب التدريب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب.

ولتحقیق الهدف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الإختبار القبلي والبعدي للملائمة مع مشكلة البحث، تم اختیار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم (10) من سباحي المنتخب الوطني العراقي بالسباحة لفئة الشباب بأعمار (15-17) سنة خلال الموسم الرياضي (2023 – 2024)، وهؤلاء السباحين يتدربون بشكل يومي في المركز التدريبي الخاص بالاتحاد العراقي المركزي للسباحة، وهو مسبح الشعب الاولمبي المغلق في بغداد، ولديهم العديد من الانجازات عن طريق مشاركتهم في البطولات المحلية والدولية، وقامت الباحث بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وقد استنتجت الباحث الى فاعلية الأسلوب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز سباحة 100 م حرة لإفراد عينة البحث، وان التمارين المستخدمة أسهمت في تطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز سباحة 100 م حرة للسباحين الشباب.

وتوصي الباحث بضرورة اعتماد التمرينات باستخدام اسلوب التدريب المكثف الذي أعدتها الباحث في تدريب السباحين الشباب لتطوير قدرة تحمل السرعة والانجاز في رياضة السباحة، وكذلك الاهتمام بتطوير قدرة تحمل السرعة الخاص لما لها من تأثير مباشر في تطوير الانجاز في فعاليات السباحة للمسافات القصيرة. الكلمات المفتاحية: الاسلوب المكثف، تحمل السرعة الخاص.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

لقد تطورت الأرقام القياسية للسباحة بشكل سريع وواضح في كثير من الدول المتقدمة منذ أن طبقت النظريات العلمية للعلوم المختلفة في مجال التدريب وطبقت وسائل تقويم حمل التدريب المختلفة باستخدام معدلات النبض، ونسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم، وذلك لأن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الرياضي في نوع النشاط الممارس عن طريق المستوى المهاري والبدني والفسولوجي، والذي بدوره يعتمد على التكيف الذي يتحقق عن طريق التطبيق الميداني لمناهج التدريب. كما أن التكيف الحاصل للرياضي عن طريق تطبيق المناهج التدريبية يعتمد على معرفة العمليات الفسيولوجية المرتبطة بتنمية الأداء الرياضي، وعلى تطبيق هذه المعرفة، وفي الحقيقة إن جميع المناهج التدريبية تبنى من أجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة والمطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، وعلى ذلك فإن آلية الإعداد البدني للسباحين تهدف بالدرجة الأولى إلى تكوين تكيفات فسيولوجية خاصة في أجهزة الجسم الوظيفية، بما يتوافق مع متطلبات الأداء في سباقات السباحة المختلفة، نظراً لأن رياضة السباحة تتنوع من حيث المسافات، وطرائق الأداء بهدف الوصول في النهاية لتحقيق الانجاز الرقمي وتطويره بصفة مستمرة على مدى امتداد المناهج التدريبية المتتالية.

- ❖ **وصف الأداء :** يقف السباح المختبر فوق منصة البدء (Start) في المسبح، وعند سماع كلمة (خذ مكانك) من المطلق يقوم السباح المختبر بأخذ وضع التهيؤ للانطلاق، وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ليقوم بالسباحة الحرة بأقصى سرعة لمسافة (100 م).
- ❖ **التسجيل:** يسجل زمن السباح المختبر بعد الانتهاء من قطع مسافة (100م) سباحة حرة.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين من مجتمع البحث نفسة والبالغ عددهم (2) سباح في يوم (السبت) الموافق 2024/3/2 في الساعة الثالثة عصراً، وكان الغرض من هذه التجربة ما يأتي:
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الإختبارات.
 - معرفة الوقت الذي يستغرقه كل إختبار.
 - معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الإختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الإختبارات.
 - التأكد من مدى ملاءمة الإختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم وإستجابتهم لها.
 - معرفة ما تواجهه الباحثة وفريق العمل من معوقات وسلبيات في أثناء تنفيذ الإختبارات.
 - العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

3-4-4 الإختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء الإختبار القبلي على عينة البحث في يوم (الأربعاء) المصادف 2024/3/6، وعلى مسبح الشعب فضلاً عن تهيئة جميع المتطلبات والمستلزمات الخاصة بالإختبارات .

3-4-5 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأعداد تدريبات خاصه بأسلوب التدريب المكثف لتطوير تحمل السرعة الخاص للسباحين الشباب وتم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص ومرحلة قبل المنافسات اعتماداً على طريقته التدريب التكراري والتدريب الفترى مرتفع الشده باستخدام تدريبات تحمل السرعة الخاص بشدد قصويه او شبه قصويه تتراوح بين 80 - 95% من الشده القصوى وقد تم البدء بتطبيق هذه التدريبات على عينة البحث للمدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/1 بواقع (شهرين) أي (8) اسابيع تدريبيه وبواقع (3) وحدات اسبويه السبته، الاثنتين، الاربعاء، أي سيكون مجموع الوحدات التدريبية خلال الفترة الزمنية (24) وحده تدريبيه علما ان المدة الزمنية للوحده التدريبية في القسم الرئيسي ستتراوح بين (25-35) (د) اذ قامت الباحثة بأعداد الوحدات التدريبية على وفق الراحة المتناقصه في ما قامت الباحثة بالتلاعب في الراحة من خلال اعطاء بين كل تكرار الراحة التي تلائم نوع التدريب وزمن اداء التدريب والتكرارات.

3-4-6 الإختبارات البعديّة :

قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الإختبارات البعديّة، في يوم السبت الموافق (2024/5/4) وعلى مسبح الشعب الاولمبي وقد تم الإختبار بإشراف الباحثة و فريق العمل المساعد.

3-6 الوسائل الاحصائي

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) للحصول على الآتي:

✓ الوسط الحسابي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ معامل الالتواء.

✓ إختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج إختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيمة (ت) للاختبار القبلي والبعدى لافراد عينة البحث

الاختبار	القبلي		البعدى		قيمة T	Sig	الدالة
	ع	س	ع	س			
تحمل السرعة الخاص زمن سباحة (75 م) حرة	1,288	44,739	1,390	42,387	12,552	0.00	معنوي
تحمل السرعة الخاص زمن سباحة (125 م) حرة	3,835	81,957	0,862	78,519	3,627	0.00	معنوي
الانجاز	1,174	57,871	1,092	55,571	17,854	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يبين الجدول (1) يظهر بأن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدية لاختبارات تحمل السرعة الخاص (75 م، 125 م) سباحة حرة، وكذلك اختبار الانجاز في سباحة (100 م) حرة لدى عينة البحث، ويتضح من خلال ذلك إن عينة البحث أظهرت فروقاً معنوية في اختبار تحمل السرعة (75م، 125م)، ولصالح الاختبار البعدى، وذلك لأن الزمن المستغرق لقطع هذه المسافات قد قل عما كان عليه في الاختبار القبلي، مما يؤكد على تطور عينة البحث في قدرة تحمل السرعة الخاص نتيجة التأثير المباشر للمترينات المستخدمة بأسلوب التدريب المكثف الذي أعدتها الباحثة لهذه العينة، والذي احتوى مجموعة تمارين لتطوير قدرة تحمل السرعة في فعالية سباحة (100 م) حرة، وتذكر الباحثة إن التدريب على هذه التمارين كان لحدثين تدريبيين في الأسبوع، وبواقع (24) وحدة تدريبية مقسمة على (12) أسبوعاً طبقت في نهاية فترة الإعداد الخاص، وبداية فترة المنافسات، إذ " يكون التركيز عامة على سرعة السباق، وتدريب إنتاج اللاكتيك وتدريب تحمل اللاكتيك وتدريبات القدرة ولفترة (8- 12) أسبوع " (محمد علي القط، 2002، 194)، مما أدى إلى حدوث التكيفات الفسيولوجية للأجهزة الداخلية ومن ثم تحسين النتائج.

واستخدمت الباحثة في تدريب تحمل السرعة الخاص لسباحة (100 م) حرة مسافات أقل وأعلى من مسافة الـ (100 م)، وهي المسافة المراد تطوير صفة تحمل السرعة الخاص بها، إن المسافات التي تستخدم في تدريب تحمل السرعة هي أقل بربع أو نصف أو مسافة السباق أو أطول منها، وكلها تؤدي بسرعة عالية أو بسرعة السباق (عصام عبد الخالق، 1999، 154).

كما أن هذه التمارين الخاصة بتطوير تحمل السرعة لفعالية (100 م) سباحة حرة كانت تؤدي بطريقة الـ (SP-1) " تركز هذه الطريقة بأن يسبح السباح بسرعة عالية لقطع المسافات المحددة في التدريب، إذ يصل معدل النبض (180 ض/د)، والراحة تكون غير كاملة بين التكرارات أي تكون عند عودة النبض إلى (120 - 140 ض/د) قبل أن يبدأ التكرار التالي، ولهذه الطريقة العديد من الفوائد، فهي تنمي الإحساس بالسرعة، وتحديد الوقت، وتدريب السباح على تحقيق الأرقام تحت ضغط حمل التدريب، وكذلك فإنها تنمي للسباح التكنيك الجيد لطرق السباحة، وتطور كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم في مقاومتها للتعب " (Maglisho E.W، 2003، 398)، ولذا فإن تطور مستوى أفراد العينة في اختبار السباحة لتحمل السرعة الخاص في السباحة الحرة للمسافات (75 م، 125 م) كان له التأثير المباشر في تطوير الانجاز في سباحة (100 م) حرة.

وترى الباحثة بأن جميع الانجازات والنتائج التي تحققت من أرقام قياسية في رياضة السباحة كانت نتيجة عمليات الاحمال التدريبية المقننة على اساس علمية لتلائم طبيعة القدرات الوظيفية لكل سباح، إذ أن الاحمال التدريبية المرتفعة من حيث مكونات الحمل التدريبي (الحجم والشدة والراحة) قد وضعت على أساس علمية خاصة بكل فترة من فترات التدريب خلال الموسم الواحد، وكذلك على أساس مستوى إنجاز كل سباح عن طريق النتائج التي حققها، فيتم وضع مناهج تدريبية مقننة لتكون

أكثر تأثيراً في حدوث عمليات التكيف، وتطوير القابليات والقدرات البدنية والمهارية الوظيفية وبالخصوص إذا كان تقنين الاحمال التدريبية باستخدام أجهزة متطورة وحديثة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

مما عرض من النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- فاعلية الأسلوب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز سباحة 100 م حرة لإفراد عينة البحث.
- ان التمارين المستخدمة أسهمت في تطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز سباحة 100 م حرة للسباحين الشباب.

2-5 التوصيات:

- ضرورة اعتماد التمرينات باستخدام اسلوب التدريب المكثف الذي أعدتها الباحثة في تدريب السباحين الشباب لتطوير قدرة تحمل السرعة والانجاز في رياضة السباحة.
- الاهتمام بتطوير قدرة تحمل السرعة الخاص لما لها من تأثير مباشر في تطوير الانجاز في فعاليات السباحة للمسافات القصيرة.

المصادر:

- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات تطبيقات)، الإسكندرية : منشأة المعارف للطباعة والنشر، 1999.
- فرقد عبد الجبار كاظم الموسوي، تقنين الحمل التدريبي بدلالة النبض وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لتطوير تحمل السرعة الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية والإنجاز لسباحة (100 م) حرة للشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية_ جامعة بغداد، 2012.
- محمد علي القط، فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، ج2، القاهرة : المركز العربي للنشر، 2002.
- *Maglite, E.W. Swimming Fastest, the essential reference on technique, training and program design, Human Kinetics, USA, 2003.*