

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

م . م رنا قیس سلطان

ranasultan@uomustansiriyah.edu.iq

م . م شهد مرزوك جاسم

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

يهدف البحث الى اعداد تمرينات 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. ولتحقيق الهدف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الإختبار القبلي والبعدي للملائمة مع مشكلة البحث، تم اختيار 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 الباحثة بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وقد استنتجت الباحثة الى فاعلية الأسلوب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز سباحة 100 م حرة لأفراد عينة البحث، وان التمارين المستخدمة أسهمت في تطوير تحمل السرعة الخاص وإنجاز سباحة 100 م حرة للسباحين الشباب. وتوصي الباحثة بضرورة اعتماد التمرينات باستخدام اسلوب التدريب المكثف الذي أعدتها الباحثة 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 وأهميته:

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 وتطويرة بصفة مستمرة على مدى امتداد المناهج التدريبية المتتالية.

وتعد فعالية سباحة (100 م) حرة واحدة من الفعاليات المثيرة في بطولات السباحة الأولمبية ، وذلك لأنها تؤدي بالشدة القصوى نظراً لقصر مسافتها، ولذا فإنّ تطوير الإنجاز فيها يحتاج إلى الكثير من المتطلبات المتداخلة البدنية والفسيولوجية ، إذ تحتاج هذه الفعالية إلى تطوير العديد من الصفات والقدرات البدنية ومن أهمها السرعة، و تحمل السرعة الخاص لما لها من تأثير في الناحية البدنية، لذلك كان للتطور التقني الذي حدث في المجال الرياضي من حيث صناعة الأجهزة والأدوات التي تستخدم في التدريب دوراً كبيراً في اختزال الكثير من الوقت والجهد فضلاً عن دقة القياس في المجال الذي تستخدم فيه تلك الأجهزة، وكذلك استخدامها مع المناهج التدريبية المقننة والموضوعة بشكل علمي مدروس وهذه كلها أمور عجلت من صناعة العديد من الأبطال العالميين في السباحة. ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تأثير استخدام تمرينات بالأسلوب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب.

2-1 مشكلة البحث:

هناك عدة عوامل تؤثر في التدريب وتطور الانجاز من هذه العوامل هو استخدام الطرائق التدريبية الفاعلة والمؤثرة في نوع الفعالية التخصصية مما يعكس حدوث تطور وتحقيق الغاية التي تسعى لها الباحث وعليه قامت الباحث في استخدام تمرينات باستخدام اسلوب التدريب المكثف لما له اهمية في تطوير قدره تحمل السرعة الخاص، فضلاً عن ذلك فإن استخدام هذه القدرة جاء نتيجة اجراء التحليل الرقمي للسباحين الابطال حيث لوحظ ان هناك ضعف في قدرة تحمل السرعة الخاص لدى عينة البحث وعدم استخدام الاسلوب المناسب لتطوير هذه القدرة من اجل ان تتماشى مع الارتقاء بالإنجاز العالي، لذا قامت الباحث على استخدام تمرينات باسلوب التدريب المكثف لتطوير تحمل السرعة الخاصة والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب وتأمل الباحث ان يقدم جزء بسيط في تطوير هذه الفنة من السباحين لأجل تحقيق انجازات متطورة .

3-1 اهداف البحث:

- ❖ اعداد تمرينات بأسلوب التدريب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب.
- ❖ معرفة اسلوب التدريب المكثف في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب.

4-1 فرض البحث:

- ❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير تحمل السرعة الخاص والإنجاز لسباحة (100م) حرة للشباب.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: سباحو المنتخب الوطني العراقي لفئة الشباب بأعمار (15-17) سنة.

2-5-1 المجال الزماني: من (2024/3/2) ولغاية (2024/5/4).

3-5-1 المجال المكاني: مسبح الشعب الأولمبي المغلق في بغداد.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار 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.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية.
- استمارة تفريغ البيانات.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس.
- صافرة.
- ساعة توقيت.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبار البدنية المستخدم في البحث:

أولاً/ اختبار سباحة (75 م) حرة (فرقد عبد الجبار ، 2012 ، 79).

- ❖ اسم الاختبار: اختبار سباحة (75 م) حرة.
- ❖ الغرض من الاختبار : قياس قدرة تحمل السرعة لأقل من مسافة السباق لفعالية (100 م) سباحة حرة.

- ❖ الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت عدد(3)، صافرة، استمارة تسجيل، فريق عمل مساعد.
- ❖ 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 (75 م).
- ❖ التسجيل: يسجل زمن السباح المختبر بعد الانتهاء من قطع مسافة (75م) سباحة حرة.
- ❖ الملاحظات: يقوم ثلاثة مقيّاتين باحتساب الزمن لكل سباح مختبر، وذلك حسب ما منصوص عليه في فقرات القانون الدولي لرياضة السباحة، إذ ينص على وجوب وجود ثلاثة مقيّاتين لكل سباح في حالة عدم توفر أجهزة التوقيت الإلكتروني من أجل تحقيق العدالة في احتساب الزمن، إذ يتم حذف الزمن الأعلى والأدنى، واحتساب الزمن الوسطي، إما في حالة تشابه التوقيت في ساعتين، واختلاف الثلاثة، فيتم احتساب الوقت المتشابه للسباح، وفي حالة توقف إحدى ساعات التوقيت، فيتم احتساب الزمن للسباح عن طريق جمع زمن الساعتين، وتقسيمة على العدد (2)، وقد اعتمد الباحث على هذا الأسلوب في احتساب الوقت في جميع اختبارات السباحة في هذه الدراسة.

ثانياً/ اختبار سباحة (125 م) حرة (فرقد عبد الجبار ، 2012 ، 80).

- ❖ اسم الاختبار: اختبار سباحة (125 م) حرة.
- ❖ الغرض من الاختبار : قياس قدرة تحمل السرعة لأعلى من مسافة السباق لفعالية (100 م) سباحة حرة.
- ❖ الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت عدد(3) صافرة، استمارة تسجيل، فريق عمل مساعد.
- ❖ 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 (125 م).
- ❖ التسجيل: يسجل زمن السباح المختبر بعد الانتهاء من قطع مسافة (125 م) سباحة حرة.
- ❖ ثالثاً/ اختبار سباحة (100 م) حرة (فرقد عبد الجبار ، 2012 ، 80).
- ❖ اسم الاختبار: اختبار سباحة (100 م) حرة.
- ❖ الغرض من الاختبار : قياس الانجاز لسباحة (100 م) حرة.
- ❖ الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت عدد(3) صافرة، استمارة تسجيل، فريق عمل مساعد.

- ❖ **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.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عدد من اللاعبين من مجتمع البحث نفسه 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 الاختبارات.
 - معرفة الوقت الذي يستغرقه كل اختبار.
 - معرفة مدى فهم فريق العمل لتفاصيل الاختبارات وكيفية تنفيذها فضلاً عن كيفية تسجيل نتائج الاختبارات.
 - التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى العينة ومدى فهمهم وإستجابتهم لها.
 - معرفة ما تواجهه الباحثة وفريق العمل من معوقات وسلبات في أثناء تنفيذ الاختبارات.
 - العمل على تجاوز الأخطاء وتلافيها قبل تنفيذ التجربة الرئيسية.

4-4-3 الاختبارات القبليّة:

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

5-4-3 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 الفترتي مرتفع الشدة باستخدام تدريبات تحمل السرعة الخاص بشدد قصوي او شبه قصوي تتراوح بين 80 - 95% من الشدة القصوى وقد تم البدء بتطبيق هذه التدريبات على عينة البحث للمدة من 2024/3/10 ولغاية 2024/5/1 بواقع (شهرين) أي (8) اسابيع تدريبية وبواقع (3) وحدات اسبوعية السبت، الاثنين، الأربعاء، أي سيكون مجموع الوحدات التدريبية خلال الفترة الزمنية (24) وحده تدريبية علماً ان المدة الزمنية للوحدة 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.

4-4-3 6 الاختبارات البعدية :

قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية، في يوم السبت الموافق (2024/5/4) وعلى مسبح الشعب الاولمبي وقد تم الاختبار بإشراف الباحثة وفريق العمل المساعد.

6-3 الوسائل الاحصائي

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

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- 4-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

ییین الاوساط الحسابیة والانحرافات المعیاریة قیمة (ت) للاختبار القبلی والبعدی لافراد عینة البحت

الاختبار	القبلی		البعدی		قیمة T	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع			
تحمل السرعة الخاص زمن سباحة (75 م) حرة	44,739	1,288	42,387	1,390	12,552	0.00	معنوي
تحمل السرعة الخاص زمن سباحة (125 م) حرة	81,957	3,835	78,519	0,862	3,627	0.00	معنوي
الانجاز	57,871	1,174	55,571	1,092	17,854	0.001	معنوي
* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)							

ییین الجدول (1) یشهر بأن هناك فروقاً معنویة بین نتائج الاختبارات القبلیة والبعدیة لاختبارات تحمل السرعة الخاص (75 م، 125 م) سباحة حرة، وكذلك اختبار الانجاز فی سباحة (100 م) حرة لدى عینة البحت، ویوضح من خلال ذلك إن عینة البحت أظهرت فروقاً معنویة فی اختبار تحمل السرعة (75م، 125م)، ولصالح الاختبار البعدی، وذلك لأن الزمن المستغرق لقطع هذه المسافات قد قل عما كان علیه فی الاختبار القبلی، مما یؤكد على تطور عینة البحت فی قدرة تحمل السرعة الخاص نتیجة التأثير المباشر للمتربین المستخدمة بأسلوب التدريب المكثف الذي أعدتها الباحث لهذه العینة، والذي احتوى مجموعة تمارین لتطویر قدرة تحمل السرعة فی فعالية سباحة (100 م) حرة، وتذكر الباحث إن التدريب على هذه التمارین كان لوحدين تدريبيين فی الأسبوع، وبواقع (24) وحدة تدريبیة مقسمة على (12) أسبوعاً طبقت فی نهاية فترة الإعداد الخاص، وبداية فترة المنافسات، إذ " یكون التركيز عامة على سرعة السباق، وتدريب إنتاج اللاكتيك وتدريب تحمل اللاكتيك وتدریبات القدرة ولفترة (8- 12) أسبوع " (محمد علی القط، 2002، 194)، مما أدى إلى حدوث التکيفات الفسیولوجیة للأجهزة الداخلیة ومن ثم تحسین النتائج.

واستخدمت الباحث فی تدريب تحمل السرعة الخاص لسباحة (100 م) حرة مسافات اقل وأعلى من مسافة الـ (100 م)، وهي المسافة المراد تطویر صفة تحمل السرعة الخاص بها، إن المسافات التي تستخدم فی تدريب تحمل السرعة هي أقل برع أو نصف أو مسافة السباق أو أطول منها، وكلها تؤدي بسرعة عالیة أو بسرعة السباق (عصام عبد الخالق، 1999، 154).

كما أن هذه التمارین الخاصة بتطویر تحمل السرعة لفعالية (100 م) سباحة حرة كانت تؤدي بطریقة الـ (SP-1) " ترتکز هذه الطریقة بأن یسبح السباح بسرعة عالیة لقطع المسافات المحددة فی التدريب، إذ یصل معدل النبض (180 ض/د)، والراحة تكون غیر كاملة بین التكرارات أي تكون عند عودة النبض إلى (120 – 140 ض/د) قبل أن یبدأ التكرار التالي، ولهذه الطریقة العید من الفوائد، فهي تنمی الإحساس بالسرعة، وتحديد الوقت، وتدريب السباح على تحقیق الأرقام تحت ضغط حمل التدريب، وكذلك فإنها تنمی للسباح التكنیک الجید لطرق السباحة، وتطور كفاءة الأجهزة الحویة للجسم فی مقاومتها للتعب " (Maglisho E.W، 2003، 398)، ولذا فإن تطور مستوى أفراد العینة فی اختبار السباحة لتحمل السرعة الخاص فی السباحة الحرة للمسافات (75 م، 125 م) كان له التأثير المباشر فی تطویر الانجاز فی سباحة (100 م) حرة.

وترى الباحث بأن جمیع الانجازات والنتائج التي تحققت من أرقام قیاسیة فی ریاضة السباحة كانت نتیجة عملیات الاحمال التدريبیة المقننة على اساس علمیة لتلائم طبیعة القدرات الوظيفیة لكل سباح، إذ أن الأحمال التدريبیة المرتفعة من حیث مكونات الحمل التدريبی (الحجم والشدة والراحة) قد وضعت على أساس علمیة خاصة بكل فترة من فترات التدريب خلال الموسم الواحد، وكذلك على أساس مستوى إنجاز كل سباح عن طریق النتائج التي حققها، فیتم وضع مناهج تدريبیة مقننة لتكون

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

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

مما عرض من النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحث 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 الباحث 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.