

تمريبات خاصة وتأثيرها في تطوير السرعة وإنجاز ٥٠م سباحة حرة لذوي الإعاقة فئة S9-S10 رجال

م. يسار صبيح على □

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تجلت أهمية البحث في وضع تمرينات خاصة لتطوير السرعة لأفراد عينة البحث من ذوي الإعاقة وبالتالي تطوير الانجاز لسباحة (٥٠م) حرة لفتي (S9_S10)، إذ أن حصول اللاعب على زمن بفارق (٠.٠١) ثانية اقل عند المنافسة سوف يكون فانزا بتلك الفعالية لذلك يجب التركيز على أدق التفاصيل من أجل تقليل الزمن للوصول الى أفضل الإنجازات، أما مشكلة البحث فتطرق الباحث إلى أن هنالك ضعفاً متفاوتاً في مستويات السباحين عند قطعهم لأجزاء مسافات سباق (٥٠م) سباحة حرة معاقين رجال وذلك التفاوت أدى الى عدم قدرة السباحين على التحكم في السرعة والمحافظة عليها وعدم توزيعهم للجهد بصورة صحيحة على اجزاء مسافة ال(٥٠م) سباحة حرة واجزاءها لذلك ارتأى الباحث ضرورة دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين خاصة لمعرفة تأثيرها على صفة السرعة، وهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة لتطوير السرعة لدى سباحي (٥٠م) حرة لذوي الإعاقة البدنية فئة (S9_S10) رجال ومعرفة تأثيرها في تطوير الإنجاز، وأشتمل الباب النظري على الموضوعات ذات العلاقة بالبحث، أما عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بدنيا فئة (S9_S10) والبالغ عددهم (٥) سباحين من ذوي البتر الاحادي والذي يمثلون نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث الأصلي، أستمرت مدة المنهج التدريبي (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية، وتوصل الباحث إلى أن التمرينات الخاصة للسرعة المستخدمة في البحث عملت على تطوير قدرة السباحين على التحكم بالسرعة والمحافظة عليها عند قطع مسافة سباق (٥٠م) سباحة حرة وبالتالي أدى إلى تطور الإنجاز النهائي لديهم، ويوصي الباحث إلى استخدام تمرينات السرعة القصوى في مرحلة الإعداد الخاص وبتقسيم مسافة السباق إلى أجزاء مختلفة، كما يوصي بإجراء دراسات مشابهة على فئات عوق اخرى.

Abstract.

Special exercises and their Effect in the development of speed and achievement 50m freestyle swimming for men with Class (S9 – S10) Disability

Demonstrated the importance of research in the development of special exercises for the development speed of the sample individuals with disabilities, and therefore the development of achievement for swimming (50m) free for the two categories (S9_S10), as the player for the time difference (0.01) second less when the competition will be the winner of that event so you must focus on the smallest details in order to reduce the time to get to the best achievements, the research problem Vtrq researcher that there are times uneven in swimmers levels at cutting down the parts of the race distance (50m) freestyle disabled men and that disparity has led to the inability of the swimmers to control speed and maintain them and not distributed to the effort correctly on parts distance of the (50m) freestyle and parts of it felt researcher need to study this problem by preparing special exercises to see its impact on the status of the speed, and the goal of research is to develop specific exercises to develop the speed with swimmers (50m) free for people with disabilities physical category (S9_S10) men and their impact in the development of achievement, and included door theory on topics related to the research, the research sample was selected sample purposively represented the Iraqi national swimmers for the physically disabled category (S9_S10) totaling (5) swimmers with amputations unilateral, which represent the percentage (100%) of the community of the original search that lasted for training curriculum (8) weeks of (3) units weekly, and the researcher suggested that exercise special speed used in the research worked on developing the capacity of swimmers on the cruise control and maintain them when cutting race distance (50m) freestyle and thus led to the development of the ultimate accomplishment they have, and the researcher recommends the use of exercises maximum speed in the race by dividing the distance to the different parts of your preparation phase, also recommends conducting similar studies on other categories of disability.

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

يعد العراق واحداً من البلدان التي تسعى إلى التطور العلمي الذي يشهده العالم في الميادين كافة ومنها ميدان التربية الرياضية، إذ بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات من أجل الوصول إلى المستويات العليا، ومما لا شك فيه ان تطور المستوى البدني والمهاري في أية لعبة مرتبط بالبرمجة والتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية، إذ تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث واستثمار هذه النتائج من المدرب لغرض الحكم والتقويم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية وتأثيرها.

تعد رياضة السباحة من الرياضات التي تعتمد على الزمن في تحديد الفائز إذ أن حصول اللاعب على زمن بفارق (٠.٠١) ثانية أقل عند المنافسة سوف يكون فائزاً بتلك الفعالية، لذلك يجب التركيز على أدق التفاصيل من أجل تقليل الزمن للوصول إلى أفضل الإنجازات، وهو ما نلاحظه من خلال الأرقام التي يحققها السباحون العالميون المعاقون من ذوي الفئات العالية (S9-S10) واقتربها من أرقام الأصحاء (الأسوياء) وخاصة في سباحة المسافات القصيرة ولمختلف أنواع السباحة، وتلعب السرعة في سباحة مسافة (٥٠م) حرة معاقين وكيفية تقسيم الجهد عليها دوراً بارزاً في تحديد الإنجاز إذ تحدد أجزاء الثانية الفائز الأول في بعض الأحيان، ومن تبرز أهمية البحث في وضع تمارين خاصة لتطوير السرعة لأفراد عينة البحث من ذوي الإعاقة وبالتالي تطوير الإنجاز لسباحة (٥٠م) حرة لفئتي (S9-S10)، إذ أن حصول اللاعب على زمن بفارق (٠.٠١) ثانية أقل عند المنافسة سوف يكون فائزاً بتلك الفعالية لذلك يجب التركيز على أدق التفاصيل في التدريب من أجل تقليل الزمن للوصول إلى أفضل الإنجازات.

٢-١ مشكلة البحث:

لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى وهذه المتطلبات تتعكس بدورها على أجهزة الجسم المختلفة، ومن الأهمية استخدام وسائل وأساليب علمية ونوعية حديثة في التدريب وبوقت مبكر لتطوير قابليات اللاعبين المختلفة للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا في الإنجاز الرياضي.

تتميز رياضة السباحة بالسباق مع الزمن في الوسط المائي إذ أنها تتطلب بذل أقصى جهد خلال مسافة السباق المحددة، أي قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن، وهذا ينطبق على جميع الفعاليات الخاصة بالسباحة الاولمبية وعلى جميع الأعمار وعلى جميع فئات الإعاقة حيث أن الزمن هو المقياس لمعرفة الفائز بالسباقات، ومن خلال إطلاع الباحث الميداني وعمله في اللجنة البارالمبية الخاصة في سباحة ذوي الإعاقة وكونه مدرباً للمنتخب الوطني العراقي لسباحة المعاقين حالياً لاحظ أن هنالك ضعفاً وتقوفاً في مستويات السباحين عند قطعهم لسباق (٥٠م) سباحة حرة معاقين رجال وذلك التفاوت أدى إلى عدم قدرة السباحين على التحكم في السرعة والمحافظة عليها وعدم توزيعهم للجهد بصورة صحيحة على أجزاء مسافة (٥٠م) سباحة حرة وأجزاءها، لذلك ارتأى الباحث ضرورة دراسة هذه المشكلة عن طريق اعداد تمارين خاصة لمعرفة تأثيرها على صفة السرعة وإنجاز (٥٠م) سباحة حرة معاقين فئة (S9-S10) رجال من أجل الارتقاء بالمستوى الرقمي لسباحة ذوي الإعاقة في القطر.

٣-١ هدفاً البحث:

- إعداد تمارين خاصة للسرعة لسباحي (٥٠م) حرة لذوي الإعاقة البدنية فئة (S9-S10) رجال.
- التعرف على تأثير التمارين الخاصة للسرعة لسباحي (٥٠م) حرة لذوي الإعاقة البدنية فئة (S9-S10) رجال في الإنجاز.

٤-١ فرضا البحث:

- للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير السرعة لسباحي (٥٠م) حرة لذوي الاعاقة البدنية فئة (S9-S10) رجال.
- للتمرينات الخاصة بتأثير إيجابي في إنجاز سباحي (٥٠م) حرة لذوي الاعاقة البدنية فئة (S9-S10) رجال.

٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: سباحو المنتخب الوطني العراقي للمعاقين فئة (S9-S10) رجال.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٣ / ٣ / ٢٠١٦ ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠١٦.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: مسبح الشعب الاولمبي المغلق _ بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات: (١٠ : ٥٤)

- فئة المعاقين S9 وهي الفئة التي تمتاز بالعوق الاتي:
 - ✓ شلل نصفي مع القدرة على المشي واصابة خفيفة في الاطراف.
 - ✓ شلل اطفال مع رجل واحدة غير فعالة وظيفيا.
 - ✓ شلل احادي او مشاكل خفيفة في التوافق.
 - ✓ بتر فوق احد الركبتين.
 - ✓ بتر مزدوج تحت الركبتين / الجزء المتبقي اطول من الثلث.
 - ✓ بتر تحت احد المرفقين.
 - ✓ حد مفصلي في الاطراف السفلية احد الجانبين فعال اكثر من الاخر.
- فئة المعاقين S10 وهي الفئة التي تمتاز بالعوق الاتي:

- ✓ شلل اطفال قليل التأثير للطرف السفلي.
- ✓ شلل دماغي خفيف لكنه واضح التأثير.
- ✓ بتر تحت الركبة / الجزء المتبقي اطول من الربع.
- ✓ بتر مفرد تحت المرفق اطول من الربع.
- ✓ بتر في القدم.
- ✓ بتر في اليد اقل من الثلث.
- ✓ اصابة في مفصلي الكاحلين مع اقل ضعف في الرجلين.
- ✓ حد شديد في عمل مفصل الورك يؤدي لصعوبة في عمل الرجل.

٢ - المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

١-٢ سباحة المعاقين:

هي خاصة بذوي الاعاقة البدنية والبصرية وفيها تلعب كل انواع السباحة (الحرّة، الصدر، الظهر، الفراشة) وتم إدراجها لأول مرة عام ١٩٦٠ في بارالمبياد روما ويتم المشاركة لذوي الاعاقة في المنافسات بنفس قوانين مسابقات الاصحاء عدا انزال المتسابق في حوض السباحة لذوي الشلل التصنيف التام او البتر السفلي المزدوج والبدء من داخل الحوض كما يستخدم عصا طويلة وقبل وصول المتسابق المكفوف الى نهاية الحوض بثلاثة امتار يتم المس بالعصا لأعلامه بقره من حافة حوض السباحة ويصنف اللاعبون وفقا لأعاقاتهم وللقدره الوظيفية المتبقية لدى المتسابق وهي كالآتي: (٢: ٤٥)

- فئة (١٠-١) لذوي الاعاقة البدنية.
- فئة (١٣-١١) لذوي الاعاقة البصرية.
- فئة (١٤) لذوي الاعاقة العقلية.

تكون بداية جميع سباقات السباحة للمقعدين في الماء ويجب على المتسابقين ان يلمسوا حافة الحوض ملتزمين بقواعد السباحة المناسبة لحين اشارة البدء (٩: ١٤١).

٣ - المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة وذات الاختبارين القبلي والبعدي.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بسباحي المنتخب الوطني العراقي للمعاقين بدنيا فئة (S9 -S10) والبالغ عددهم (٥) سباحين من ذوي البتر الاحادي والذي يمثلون نسبة (١٠٠%) من مجتمع البحث الأصلي، وهذه النسبة تعد كافية لتعميم نتائج البحث.

وقد عمد الباحث إلى ايجاد التجانس بين هؤلاء السباحين في إنجاز سباحة (٥٠م) حرّة.

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث في متغير البحث

المتغير	حده القياس	ن	س	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
(م٥٠) سباحة حرة	ثانية	5	32.21	0.512	32.19	0.27

يتبين من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لنتائج اختبار متغير البحث كانت محصورة فيما بين (±٣)

مما يدل على تجانس عينة البحث فيها وإن توزيعها ضمن المنحنى الطبيعي جميعها.

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

١-٣-٣ أجهزة البحث وأدواته:

- كفوف بلاستيكية عدد (٥) أزواج نوع ارينا.
- الواح طفو عدد (٥) نوع ارينا.
- ساعات توقيت الكترونية عدد (٥) نوع (sewan).
- حاسبة الكترونية عدد (١) نوع (casio).
- جهاز كومبيوتر محمول عدد (١) نوع (dell).
- سجل خاص.
- أقلام جاف.
- صافرة عدد (١).

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الاختبارات.
- استمارة تسجيل نتائج اختبار البحث.
- استمارة تفريغ البيانات.

٤-٣ الاختبار المستخدم في البحث:

☒ اختبار إنجاز (م٥٠) سباحة حرة:

- اسم الاختبار: (م٥٠) سباحة حرة.
- الهدف من الاختبار: قياس السرعة للسباح وزمن ال (م٥٠) سباحة حرة.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل خاصة.

- وصف الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف الخاصة به وعند سماعه كلمة مكانك من الحكم المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وانتظار صافرة البداية وعند سماع الصافرة يقفز من مربع البداية الى الماء ويقوم بسباحة مسافة (٥٠م) سباحة حرة بأقصى سرعة لديه من أجل تحقيق أقل زمن.
- التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي استغرقه السباح لقطع مسافة (٥٠م) سباحة حرة.

٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

من أجل التوصل الى نتائج دقيقة والتعرف على اجراء الاختبارات بصورة صحيحة قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية، تم إجراء اختبار إنجاز (٥٠م) سباحة حرة يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٦/٣/٢٣ على عينة البحث الرئيسية وذلك لقلّة وجود لاعبين في هذه الفئات، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار.
- مدى فهم فريق العمل المساعد على للاختبار وتسجيل النتائج.
- التعرف على المعوقات والمشاكل والصعوبات التي قد تظهر في اثناء عمل التجربة الرئيسية.

٦-٣ إجراءات البحث:

١-٦-٣ الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

بعد تحديد عينة البحث والمتمثلة بالفئتين (S9-S10) قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في مسبح الشعب الاولمبي المغلق وفي الساعة العاشرة صباحا يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٦/٣/٣٠ وشمل اختبار إنجاز (٥٠م) سباحة حرة.

٢-٦-٣ التمرينات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة للسرعة ومن ثم الإشراف على تطبيقها على أفراد عينة البحث وفقا للأسس العلمية للتدريب فضلا عن عرضه على بعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي والسباحة فضلا عن الخبرة الشخصية للباحث في مجال رياضة السباحة وكانت التمرينات المطبقة وضعت وفقا لما يلي:

- سباحة (٢٥م، ٥٠م) لتطوير السرعة وبالكفوف والواح الطفو لتطوير القوة والسرعة.
- مدة المنهج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية (السبت، الأثنين، الأربعاء).
- تم البدء بتنفيذ التمرينات المستخدمة في الساعة العاشرة من صباح يوم السبت ٢٠١٦/٤/٢، في مسبح الشعب الاولمبي المغلق في بغداد.
- كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح من (٩٠-١٢٠) دقيقة.

- إن الشدة المستخدمة في التمرينات كانت (٨٠%، ٨٥%، ٩٠%، ٩٥%، ١٠٠%)، وتم تحديد هذه الشدة على ضوء نتائج الاختبارات القبلية التي اجريت على عينة البحث.
- طبقت التمرينات المستخدمة على عينة البحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري عالي الشدة وطريقة التدريب التكراري كونهما افضل الطرق لتطوير (السرعة) (١١ : ٢٢٤)، كما موضح في الملحق (١).
- تم احتساب الشدة على اساس النبض حسب القانون الاتي: (٥ : ٣٥٩)

أقصى نبض × الشدة المطلوبة

١٠٠

- الراحة تم احتسابها على اساس رجوع النبض الى (١٣٠) ن / د بين التكرارات و(١١٠) ن/د بين المجاميع في طريقة التدريب الفكري عالي الشدة كما يرى محمد علي القط يمكن التدريب على شكل مجاميع كما يمكن ان يؤدي التدريب في مجموعة واحدة مستقيمة وهذا يتوقف على مستوى السباحين ومراحلهم العمرية، اما في التدريب التكراري فتم احتساب الراحة على اساس استعادة الشفاء الشبه تام.
- اعتمد الباحث على قياس النبض في الوحدات التدريبية كونه الوسيلة الحقيقية التي تدل الى رجوع الرياضي الى وضعه الطبيعي والذي يسمح له من اعادة التكرارات الاخرى بالشدة المطلوبة
- استخدم الباحث مبدأ التموج بالحمل التدريبي (٢-١).
- تم حساب النبض عن طريق الشريان السباتي في الرقبة لمدة (١٠) ثواني وضرب الناتج في (٦) سوف يعطينا نتيجة النبض في الدقيقة الواحدة باعتبار أن قياس النبض للمدة المذكورة افضل وأكثر دقة (٣ : ٢٨).
- تم تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث في فترة الاعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات وكانت التمرينات الخاصة تتشابه في تكوينها من حيث الاداء الحركي من القوة والسرعة بالإضافة الى اتجاه العمل العضلي مع تلك الحركات التي تؤدي في المنافسة الحقيقية.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الخاص على مجموعة البحث الرئيسية والمتمثلة بفئتي (S9-S10) قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية يوم الأثنين المصادف ٢٠١٦/٥/٣٠ وبنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات القبلية وبنفس الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V24)، وشمل الوسائل التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة.

٤ - المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الفروق القبلية والبعدية لاختبارات إنجاز سباحة (50م) حرة وتحليلها:

جدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة فيما بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار إنجاز سباحة (50م) حرة

الاختبارات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	ف	ع ف	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
(50) م	32.21	30.88	0.628	1.33	0.94	٠.٠٠٠١	دال

مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية (ن - 1) = 4 وحدة القياس (الثانية وأجزائها) للاختبار

من الجدول (٢) يتبين أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (50م) متر الأولى قبلياً (32.21، 0.512 +) وبعدياً (30.88، 0.628 +)، وبلغ متوسط وانحراف الفروق للاختبارين (1.33، 0.94) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.025) ودرجة (Sig) (0.001) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) مما يعني دلالة الفرق فيما بين نتائج الاختبارين معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

٤-٢ مناقشة النتائج القبلية والبعدية لاختبارات إنجاز (50م) سباحة حرة:

من مراجعة جدول (٢) لاختبارات إنجاز (50م) سباحة حرة يتبين دلالة الفروق لصالح الاختبار البعدى، ويعزو الباحث ذلك إلى التمرينات الخاصة التي أعتمدها إذ ركز فيه على تحسين القابلية على توزيع الجهد والتحكم بالأداء خلال مسافة الاختبار الكلي (50م) سباحة حرة، إذ تبين وجود التحسن بالإنجاز فقد تم التركيز على استخدام تمرينات القوة العضلية باستخدام المقاومات المائية والتمرينات خارج الماء للعمل على تحسين السرعة الحركية لعضلات الجسم المرتبطة بتحقيق الانجاز، إذ أن تدريبات السرعة ترتبط بتدريبات القوة، كما ان الألياف العضلية ترتبط قدرتها على الاداء السريع بخصائص موروثية لكن من الممكن تحسينها من خلال تقويتها وتحسين الاداء المهاري، وهنا كان دور التمرينات في زيادة التحكم بالعضلات العاملة وفقاً للمتطلبات وما يستلزم لتحقيق الانجاز والابتعاد عن الاداء، وهنا يبرز الحاجة الى تطوير القوة السريعة وصولاً للإنجاز، إذ قام الباحث على تجزئة المسافات في الوحدات التدريبية وكان هدفها

أحداث التكيف للسباحين مع متطلبات كل مرحلة وكأنها منفصلة في الجهد والوقت من خلال بذل الجهود العالية بال تكرارات الملائمة لنوع التدريب الذي راعى الباحث فيه مبدأ التدرج والتعود في تخطيطه بدءاً من التمرينات واستخدام مبدأ التنوع والتبادل بعمل العضلات الملائم مع هذه الفئة وما تمتاز به من خصوصية في قدراتهم وقابلياتهم المتعلقة بالإنجاز على وفق أزمان تلك التكرارات وشدتها خلال الفترة التي حدد فيها الباحث المشكلة، وعند إجراء التجربة الاستطلاعية، إذ ساهم تقنينها وحسن اختيارها بالتدريب عليهم في أن الحمل الخارجي هذا في مدة المنهاج المناسبة في فترة الأعداد الخاص ساعد على حدوث تكيف في تقليل المقاومات الداخلية في الجسم وتقوية العضلات في التقوق بالتصدي للمقاومات الخارجية المتمثلة بمقاومة الجسم للمحيط المائي فضلاً عن زيادة التوافق والانسائية في تحديد وتوزيع الجهد للسباح لما يتطلب منه في إنجاز (٥٠م) سباحة حرة، إذ أن "طرائق التدريب تتمثل بالأجراء التطبيقي والمنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجه لتحقيق هدف ما" (١: ٨٠)، وهذا ما يتفق مع (ريسان خريط) في أن "التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشد المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الانجاز" (٤: ٤٨١)، ويشير (عبدالرحمن عبد الحميد) "أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب الجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في نفس الشكل الذي تؤدي به الحركة" (٦: ٢٤٩)، كما يذكر (عماد الدين عباس) "أن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاية الأعضاء والأجهزة المختلفة؛ بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد بالجهد نتيجة لاستمرار إدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل" (٨: ١٢٦)، ويرى (عصام عبد الخالق) "أن التدرج بالحمل التدريبي يعني" إضافة متطلبات جديدة على فترات زمنية تسمح بحدوث وتطوير عمليات التكيف" (٧: ٩٩)، ويذكر (Mariontrew) "أن تمارين المقاومة لمجموعة عضلية واحدة على حدة تؤدي إلى زيادة القوة إذا ما تناوبت هذه الانقباضات المقاومة للعضلات المحركة الأساسية مع العضلات المقابلة لها وهذا يعزى إلى تجنيد أكبر عدد ممكن من الأنسجة العضلية والوحدات الحركية" (١٢: ٢١٩).

أن هناك متطلبات وظروف يجب أن تتوفر لحصول عملية التكيف منها أن يتناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة، أي التناسب المقنن بين مكونات التدريب ومقدرة اللاعب البدنية والمهارية والفسيولوجية والنفسية، كما تلعب القوة العضلية دوراً كبيراً تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الإداء، وتسهم في تقدير الصفات أو القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، وتعد محدداً هاماً في تحقيق التقوق الرياضي في معظم الرياضات ومنها سباقات السرعة في السباحة.

٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

١-٥ الاستنتاجات:

- ان التمرينات الخاصة بالسرعة والقوة كان لها تاثير في نسبة التطور وإنجاز (٥٠م) سباحة حرة.
- ان التمرينات الخاصة بالسرعة والقوة لاقبل من مسافة السباق عملت على تطوير زمن إنجاز مسافة (٥٠م) سباحة حرة.
- ان التمرينات الخاصة بالسرعة والقوة المستخدمة في البحث تعمل على تطوير قدرة السباحين على التحكم بالسرعة والمحافظة عليها عند قطع مسافة سباق (٥٠م) سباحة حرة.

٢-٥ التوصيات:

- استخدام تمرينات السرعة القصوى في مرحلة الإعداد الخاص وبتقسيم مسافة السباق إلى أجزاء مختلفة.
- استخدام تمرينات القوة العضلية باستخدام المقاومات داخل الماء في المناهج التدريبية وخصوصا في مرحلة الإعداد الخاص.
- الاهتمام بتطوير صفتي تحمل السرعة والقوة لما لها من تاثير مباشر في تطوير الانجاز في فعاليات السباحة للمسافات القصيرة.
- الاهتمام باستخدام التدريب الفتري والتكراري وخاصة لسباحي المسافات القصيرة.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عوق أخرى في رياضة السباحة.

المصادر العربية والأجنبية.

١. أمر الله احمد البساطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٨).
٢. إيمان عبد الأمير وأحمد محمد؛ رياضة المعاقين، ط١: (٢٠١٢).
٣. بسطويسي احمد؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
٤. ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، ١٩٩٧).
٥. ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب، ط١: (مطبعة دار الشروق، ١٩٩٨).
٦. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر؛ فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠).
٧. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١١: (الإسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٣).
٨. عماد الدين عباس أبو زيد؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، ط٢: (الأسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٧).
٩. غسان محمد صادق (وآخرون)؛ رياضة المعوقين: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠).

١٠. مصباح إبراهيم جعفر؛ التصنيف الوظيفي في السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة: (٢٠٠٣).

١١. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢).

12. Mariontrew. Tony evenetn: human movement, 3rd ed: (newyork, churchiliviry stane pinting house), 1997.

الملحق (١)

يبين نماذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

رقم الوحدة التدريبية: ١

اليوم والتاريخ: السبت ٢٠١٦/٤/٢

هدف الوحدة التدريبية: تنمية صفة السرعة

الاسبوع: الأول

الشهر: الأول

لحجم الاسبوعي	لحجم الكلي للتمرين	حجم التمرين	لراحة بين المجميع	المجميع	لراحة بين التكررات	لتكررات	لشدة	لتمرين
١600 م	600 م	300 م	حتى رجوع النبض الى 110 ض/د	2	حتى رجوع النبض الى 130 ض/د	12	%80	سباحة 25 م
	1000 م	500 م	حتى رجوع النبض الى 110 ض/د	2	حتى رجوع النبض الى 130 ض/د	10	%80	سباحة 50 م

رقم الوحدة التدريبية: ٣

اليوم والتاريخ: الأربعاء ٢٠١٦/٤/٦

هدف الوحدة التدريبية: تنمية صفة القوة والسرعة

الاسبوع: الأول

الشهر: الأول

لحجم الاسبوعي	لحجم الكلي للتمرين	حجم التمرين	لراحة بين المجميع	المجميع	لراحة بين التكررات	لتكررات	لشدة	لتمرين
1000 م	400 م	200 م	حتى رجوع النبض الى 110 ض/د	2	حتى رجوع النبض الى 130 ض/د	8	%70	سباحة 25 م باستخدام الكفوف ولوح الطفو
	600 م	300 م	حتى رجوع النبض الى 110 ض/د	2	حتى رجوع النبض الى 130 ض/د	6	%70	سباحة 50 م باستخدام الكفوف ولوح الطفو