العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والانجاز الرقمي للسباحة القصيره

بحث وصفي

على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد

رحاب عباس

هيئة المعاهد الفنية

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة:

أن السعي لتحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الألعاب وتحطيم الأرقام القياسية لأنواع الأنشطة الرياضية بصفة عامه والسباحة بصفة خاصة يعد موضوعا" هاما يستحوذ اهتمام العاملين في هذا المجال.

و التقدم العلمي يعد أهم العوامل الأساسية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية وخصوصا الألعاب الرقمية بشكل عام والمستويات الخاصة بالنواحي الفنية في مسابقات السباحة القصيرة بصفة خاصة. ورغم كل الدراسات التي نفذت حتى الوقت الحاضر لتطوير مختلف النواحي العملية التدريبية لمختلف مسابقات السباحة ألا انه مازال هناك العديد من المشكلات التي تتطلب البحث والدراسة, وان التنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الإنجاز في هذه المسابقات بشكل عام ومسابقة سباحة 50 متر بشكل خاص يشكل أحد الموضوعات التي مازالت تشغل أذهان جميع المهتمين بتحقيق التطور الرقمي لهذه المسابقة في مختلف المستويات وخاصة النساء.

وتعتمد مسابقة 50م متر سباحة في أدائها الحركي على الصفات البدنية ودرجة التكامل بينها، والقياسات الجسمية كصفة أساسية يعتمد عليها جميع الصفات الأخرى. حيث أن المقدرة على إظهار القوة العضلية له علاقة بمواصفات اللاعبة الجسمانية بالإضافة الى تأثيرها في إتقان وتطوير الأداء المهاري وأن عدم وصول اللاعبة إلى المستوى الرياضي يأتني من عدم التركيز على المواصفات الجسمانية للسباحة خصوصا المسافات القصيرة(288:1). ومن هنا جاءت فكرة البحث.

1-2 مشكلة البحث وأهميته:

يعتمد التقدم في أي مجال من المجالات ومنها مجال التربية الرياضية على اكتشاف النظريات العلمية واتباع الأساليب العلمية عند تطبيقها في مختلف الجوانب المحيطة بعملية التدريب الرياضي والتي تتضمن العديد من المحاور ويأتي في مقدمتها اللاعبة كأهم العناصر والإمكانيات التي تبنى عليها العملية التدريبية. ولما كان المتسابقة في أي مسابقة من مسابقات السباحة هو المحور الأساسي في تحقيق الأرقام لذا اتجه المشتغلين ببحث المشكلات الخاصة بهذه الألعاب للارتقاء بمختلف الجوانب التي تؤهل المتسابقة الى المستوى المنشود والتي منها الجوانب الجسمانية. و إذا كانت هذه الجوانب هي المتغير الأساسي الذي يغير حالة الجسم فأن الموصفات الجسمانية الخاصة لها علاقة ببعض الصفات البدنية ، فبدون القوة لا توجد سرعة. ويشير بعض الباحثين الى أهمية المواصفات الجسمانية لتحقيق الترابط بين الجهد المبذول والناتج الحركي للمهارة(11:5).

لذا فأن مسابقة سباحة 50 متر تعتمد على متغيرات الطول الكلي وطول الرجلين وطول الذراعين يجب إن تؤخذ بعين الاعتبار في الاعتبار . كما يشير بعض الباحثين الى أهمية هذه المواصفات بأنواعها في كفاءة الأداء البدني ، تختلف اختلافا شديدا تبعا لطبيعة المسابقة 0(81:6)

الأمر الذي دفع الباحث الى تناول هذه المواصفات في محاولة للوقوف على العلاقة بينها والإنجاز من جهة ونسبة مساهمتها بشكل مستقل ومتحد في تحقيق الإنجاز الرقمي في لسباحي 50 متر وذلك باتباع الأسلوب العلمي الذي يحقق الهدف المطلوب.

وتتمثل أهمية البحث والحاجة أليه في كون مسابقة سباحة 50 متر أحد المسابقات الأساسية التي تدرس وتمارس في المراحل التعليمية المختلفة.لهذا فأن البحث الحالي هو

محاولة التعرف على نسبة مساهمة المواصفات الجسمانية لرفع مستوى الإنجاز الرقمي لهـذه المسابقة بهدف حصول طالبات كليات التربية الرياضية على درجات عالية في هذه المسابقة.

2-1 أهداف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين بعض المواصفات الجـسمانية وبـين مـستوى الإنجاز الرقمي في 50 متر سباحة لدى طالبات كلية التربية الرياضـية للبنات - بغداد.

3-1 فروض البحث

1-هناك علاقة دالة إحصائيا بين بعض القياسات الجسمانية والإنجاز في سـباحة 50 متر لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات –بغداد.

4-1 مجالات البحث

1- البشري: مجموعة من طالبات المرحلة الاولى – كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد- للعام الدراسي 2002/2001 م

2- الزماني: الفترة خلال شهر تشرين الثاني عام 2002 .

3- المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد.

الباب الثاني

1-2 المواصفات الجسمانية

تعتمد مسابقة **50** متر سباحة على مقاييس جسمانية خاصة لإنجاز الواجـب الحركي ، ولتحديد هذه المقاييس يجب الرجوع إلى أساس ميكانيكية الحركة الرياضية لضمان تقدير تنفيذ حركات السباحة بالقوة المطلوبة و المناسبة لهذه المقاييس وأن أهم هذه المقـاييس هي الطول الكلي وطول الرجلين وطول الذراعين الذان يلعبان دورا فاعلا في طول الضربة وتكرارها إضافة الى الدفع الذي تحققه حركات الرجلين أثناء السباحة ، الى جانب المتطلبات البدنية الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الخاص للارتقاع بمستوى الأداء المهـاري والذي يدل على المستوى الرقمي.(82:6)

لذا فأن القياسات الجسمانية لها أهمية وعلاقة ارتباط بالحركات التي تتميز بهـا نـوع اللعبة وخصوصا السباحة القصيرة حيث يعتمد الإنجاز فيها على حركات الذراعين والرجلين والتناسق فيما بينهما ضمن الشروط الفنية المميزة لاداء السباحة القصيرة وبالتالي فأنه يجـب التركيز على هذه القياسات عند لاختيار السباح لهذه النوع من السباقات.

2-2 سباحة 50 متر

تعد فعالية سباحة 50 متر أحد المسابقات الرسمية في هذا النوع من الرياضات حيث تعتبر من المسابقات الشيقة التي تمارس على مختلف الفئات العمرية. ويتكون الأداء في هـذه المسابقة من مراحل متعددة تكون بمجملها المراحل الفنيـة لهـا وهـي ، مرحلـة التهيـؤ والانطلاق ، ثم من الدفع والانطلاق، ثم مرحلة الانسياب بالماء ، ثم مرحلة تزايد الـسرعة بعد الخروج الى سطح الماء ، ثم مرحلة الدوران والعودة ثم مرحلة نهاية الـسباق. ولهـذا تحتاج هذه المسابقة مواصفات بدنية وجسمانية خاصة من اجل تحقيق الإنجاز الجيد وهو قطع المسافة بأقل زمن ممكن لتحقيق الفوز فيها، وهذه الناحية تعد من النواحي المهمة التي يجـب التركيز عليها عند لاختيار السباحة وعند بناء البرامج التدريبية له من قبل المدربين والعاملين في هذا المجال.

الباب الثالث

3- منهجية البحث

3-1 منهج البحث المستخدم : استخدم الباحث منهج البحث الوصفي باستخدام الدراسة المسحيه.

3-2 عينة البحث

تمثلت عينة البحث في 40 طالبة من طالبات المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي 2002/2001 وعلى وجه التحديد خلال الامتحان العملي الفصل الدراسي الأول لنفس العام وتم استبعاد 10 طالبات لاشتراكهم بالدراسة الاستطلاعية . وكان الوسط الحسابي للعمر 63ر18(سنة) بانحراف معياري 54ر3 والوسط الحسابي للوزن 97ر64(كغم) بانحراف معياري 27ر2 .

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات :

جهاز طبي لقياس الطول والوزن

شريط قياس لقياس الأطوال.

ساعات توقيت.

شريط قياس.

استمارة تسجيل المستوى الرقمي

3-4 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية على 10 طالبات وذلك لغرض التأكد من ملائمة القياسات للهدف الذي وضعت من أجله .والتأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة، وفي ضوء نتائج هذه الدراسة أمكن تحديد القياسات الجسمانية المناسبة وهي الطول الكلي وطول الذراعين وطول الرجلين والوزن.

3-5 إجراءات القياسات الخاصة بالبحث

تم أجراء قياسات البحث في الفصل الدراسي الأول لعام 2002/2001 م كما يلي :

- قياس المستوى الرقمي لعينة البحث من الطالبات خلال امتحان الفصل الدراسي الأول.
- قياس الطول الكلي وطول الذراعين وطول الرجلين والوزن.

3-6 - الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث العمليات الإحصائية التالية في معالجته لبيانات البحث:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري- معامل الارتباط

الباب الرابع

1- عرض النتائج والمناقشة:

1-4 عرض نتائج الارتباط بين القياسات الجسمانية والإنجاز

جدول 1

معاملات الارتباط بين القياسات الجسمانية ومستوى الإنجاز لدى عينة البحث

القياس	قيمة الارتباط المحتسبة	قيمة الارتباط الجدولية	النتيجة
الطول الكلي	591ر0*	312ر0	دال
طول الذراعين	815ر0*	312ر0	دال
طول الرجلين	694ر0*	312ر0	دال

يتضح من الجدول أعلاه وجود ارتباط إيجابي دال بين الطول الكلي والإنجاز للسباحة القصيرة عند عينة البحث حيث كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية مما دل على إن هناك ارتباط قوى جدا بين الطول الكلي والإنجاز لهذه المسابقة ، حيث إن الطول الكلي يعني إن هذا العامل يعطي مؤشر جيد على إن هناك للسباح على تكامل الحركات الخاصة بالسباح والتي تعطيه انسيابية عالية في الماء وتساعده على الربط الصحيح لهذه الحركات بما يتناسب والأداء الفني على مختلف مراحل السباق.

وكذلك ظهرت العلاقة إيجابية بين طول الذراعين والإنجاز لدى عينة البحث بقيمة ارتباط 518ر0 وهذا يدل دلالة واضحة في إن طول الذراعين له دور فاعل في حركات

السباح حيث إن الذراعين تكون مسوؤلة عن حركات التغطية فوق الماء وحركـات الـسحب تحت الماء في كل ضربة وكلما كانت الذراعين طويلة ساعدت في تحسين سـرعة الـسباح وفقا لهذه السبب مما جعل العلاقة تظهر قوية بين هذه المتغير والإنجاز.

آما فيما يخص العلاقة بي طول الرجلين والإنجاز فقد ظهرت قوية أيـضا ويـرى الباحث إن طول الرجلين يكون مهما عند سباحة المسافات القصيرة حيث إن حركات الرجلين تعملان على دفع الجسم من خلال تكامل التناسق بين حركاتها وبين حركات الذراعين والتـي تعطي دفعا صحيحا وسريعا للسباح أثناء الاستمرار بالسباحة .

لهذا يرى الباحث إن كل من الطول الكلي وطول الذراعين وطول الـرجلين ومـن خلال النتائج التي ظهرت بالبحث لها دورا" فاعلا ومهما في تحقيق الإنجاز الجيد للـسباحـة في مسافـة 50 متر من خلال التأكيد على هذه المتغيرات عند لختيار السباحة لهذا النـوع من الألعاب.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1-أن من أهم العوامل الجسمية في تحقيق المستوى الرقمي لسباحة 50 متر هي طول الذراعين ثم طول الرجلين ثم الطول الكلي.

2-يمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة تلك المتغيرات باستخدام المعـادلات التنبؤيـة السابق عرضها.

3-يمكن استخدام هذه القياسات الجسمانية كأساس لاختيار الناشئات والناشئين.

4- وجود علاقة ارتباط بين المستوى الرقمي ومتغيرات القياسات الجسمانية الثلاث.

5-2 التوصيات

1-ضرورة الاهتمام بالقياسات الجسمانية عند اختيار السباحات للمسافات القصيرة.

2-ضرورة الاستعانة بأجراء مثل هذه البحوث على باقي المسابقات

3-ضرورة الاستعانة بالمعادلات التنبئية عند انتقاء اللاعبين و اللاعبات في مسابقات السباحة.

المصادر

1- أ حمد خاطر وعلي البيك: القياس في المجال الرياضي،القاهرة، دار المعارف،1978

2-حامد لحمد عبد الخالق:لثر استخدام القوة النسبية في التنبؤ بزمن الارتكـاز التـصالبي على جهاز الحلق، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنيـة والرياضية.كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. 1983

3-سليمان على حسن وعواطـف لبيـب: تنميـة القـوة العـضلية.القـاهرة.دار الفكـر المعاصر،1978

4-عثمان رفعت، ومحمود فتحي:علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سـرعة الانتقـال والمستوى الرقمي لدى متسابقي العاب القوى .بحث منشور .المؤتمر العلمي لبحـوث ودراسات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية،حلوان،1983

5-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي(ط7،القاهرة . دار المعارف،1982

6-محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: لختبارات الأداء الحركي، القاهرة .دار الفكـر العربي،1982

7-محمد صبحي حسنين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والقياسات فـي التربيـة البدنيـة. الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية. القاهرة، 1982

8.Beggar R.A.; Comparison Of Static and Dynamic Strength Increases the R.Q. Vol.; 33 No; 3. 1992