بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بالانجاز الرقمي لسباحة 50 متر

بحث وصفي

م.م . عقيل سلمان مهدي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة:

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

و التقدم العلمي يعد أهم العوامل الأساسية لتحقيـق أعلـى المـستويات الرياضية وخصوصا الألعاب الرقمية بشكل عام والمستويات الخاصة بالنواحي الفنية في مسابقات السباحة القصيرة بصفة خاصة. ورغم كل الدراسـات التـي نفذت حتى الوقت الحاضر لتطوير مختلف النواحي العملية التدريبيـة لمختلـف مسابقات السباحة ألا انه مازال هناك العديد من المشكلات التي تتطلب البحـث والدراسة, وان التنافس المستمر لتحطيم الأرقام وتحقيق أعلى درجات الإنجـاز في هذه المسابقات بشكل عام ومسابقة سباحة 50 متر بشكل خاص يشكل أحد

الموضوعات التي مازالت تشغل أذهان جميع المهتمين بتحقيق التطور الرقمـي لهذه المسابقة في مختلف المستويات وخاصة النساء.

وتعتمد مسابقة 50م متر سباحة في أدائها الحركي على الصفات البدنيـة ودرجة التكامل بينها، والقياسات الجسمية كصفة أساسية يعتمد عليهـا جميـع الصفات الأخرى. حيث أن المقدرة على إظهار القوة العـضلية لـه علاقـة بمواصفات اللاعب الجسمانية بالإضافة الى تأثيرها في إتقـان وتطـوير الأداء المهاري وأن عدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي يـأتني مـن عـدم التركيـز علـى المواصـفات الجـسمانية للـسباحة خـصوصا المـسافات القصيرة(288:1). ومن هنا جاءت فكرة البحث.

2-1 مشكلة البحث وأهميته:

يعتمد التقدم في أي مجال من المجالات ومنها مجال التربية الرياضـية على اكتشاف النظريات العلمية واتباع الأساليب العلمية عند تطبيقها في مختلف الجوانب المحيطة بعملية التدريب الرياضي والتي تتضمن العديد من المحاور ويأتي في مقدمتها اللاعب كأهم العناصر والإمكانيات التي تبنى عليها العمليـة التدريبية. ولما كان المتسابق في أي مسابقة من مسابقات السباحة هو المحـور الأساسي في تحقيق الأرقام لذا اتجه المشتغلين ببحث المشكلات الخاصة بهـذه الألعاب للارتقاء بمختلف الجوانب التي تؤهل المتسابقة الى المستوى المنـشود والتي منها الجوانب الجسمانية. و إذا كانت هذه الجوانب هي المتغير الأساسي الذي يغير حالة الجسم فأن الموصفات الجسمانية الخاصة لهـا علاقـة بـبعض الصفات البدنية ، فبدون القوة لا توجد سرعة. ويشير بعـض البـاحثين الـى 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 .(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 لهذه المسابقة بهدف حصول طالبات كليات التربية الرياضية على درجات عالية في هذه المسابقة.

2-1 أهداف البحث:

1- التعرف على العلاقة بين بعض المواصفات الجسمانية وبين مستوى الإنجاز الرقمي في 50 متر سباحة لدى طلاب كلية التربية الرياضية - بغداد.

3-1 فروض البحث

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

4-1 مجالات البحث

1- **البشري**: مجموعة من طلاب المرحلة الأولى – كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد- للعام الدراسي 2005/2004 م

2- **الزماني**: الفترة خلال شهر تشرين الثاني عام 2004 .

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

الباب الثاني

1-2 المواصفات الجسمانية

تعتمد مسابقة **50** متر سباحة على مقاييس جسمانية خاصة لإنجاز الواجب 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 المقاييس 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 للارتفاع بمستوى الأداء المهاري والذي يدل على المستوى الرقمي.(82:6)

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

2-2 فعالية سباحة 50 متر:

تعد فعالية سباحة 50 متر أحد المسابقات الرسمية في هذا النـوع مـن الرياضات حيث تعتبر من المسابقات الشيقة التي تمارس على مختلـف الفئـات العمرية. ويتكون الأداء في هذه المسابقة من مراحل متعـددة تكـون بمجملهـا المراحل الفنية لها وهي ، مرحلة التهيؤ والانطلاق ، ثم من الدفع والانطـلاق، ثم مرحلة الانسياب بالماء ، ثم مرحلة تزايد السرعة بعد الخروج الـى سـطح الماء ، ثم مرحلة الدوران والعودة ثم مرحلة نهاية السباق. ولهذا تحتـاج هـذه المسابقة مواصفات بدنية وجسمانية خاصة من اجل تحقيق الإنجاز الجيد وهـو قطع المسافة بأقل زمن ممكن لتحقيق الفوز فيها، وهذه الناحية تعد من النـواحي المهمة التي يجب التركيز عليها عند اختيار السباحة وعند بناء البرامج التدريبية له من قبل المدربين والعاملين في هذا المجال.

الباب الثالث

3- منهجية البحث

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

2-3 عينة البحث

تمثلت عينة البحث في 40 طالب من طلاب المرحلـة الأولـى بكليـة التربية الرياضية - جامعة بغداد للعام الدراسي 2005/2004 وعلـى وجـه التحديد خلال الامتحان العملي الفصل الدراسي الأول لنفس العام وتـم اسـتبعاد 10 طلاب لاشتراكهم بالدراسة الاستطلاعية . وكان الوسط الحسابي للعمـر 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

4-3 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية على 10 طلاب وذلك لغـرض التأكد من ملائمة القياسات للهدف الذي وضعت من أجله .والتأكد مـن سـلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة، وفي ضوء نتائج هذه الدراسـة أمكـن تحديـد القياسات الجسمانية المناسبة وهي الطول الكلي وطول الذراعين وطول الرجلين والوزن.

5-3 إجراءات القياسات الخاصة بالبحث

تم أجراء قياسات البحث في الفصل الدراسي الأول لعام 2005/2004 م كما يلي :

- قياس المستوى الرقمي لعينة البحث من الطـلاب خـلال امتحـان الفـصل الدراسي الأول.
- قياس الطول الكلي وطول الذراعين وطول الرجلين والوزن.

6-3 -الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث العمليات الإحصائية التالية في معالجتـه لبيانـات البحث: **الوسط الحسابي - الانحراف المعياري- معامل الارتباط**

الباب الرابع

2- عرض النتائج والمناقشة:

4-1 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 إيجـابي دال بـين الطـول الكلـي والإنجاز للسباحة القصيرة عند عينة البحث حيث كانت القيمة المحتسبة اكبـر من القيمة الجدولية مما دل على إن هناك ارتباط قوى جدا بين الطـول الكلـي والإنجاز لهذه المسابقة ، حيث إن الطول الكلي يعني إن هذا العامـل يعطـي مؤشر جيد على تكامل الحركات الخاصة بالسباح والتي تعطيه انسيابية عاليـة في الماء وتساعده على الربط الصحيح لهذه الحركات بما يتناسب والأداء الفنـي على مختلف مراحل السباق.

وكذلك ظهرت العلاقة إيجابية بين طول الذراعين والإنجاز لدى عينة البحـث بقيمة ارتباط 518ر0 وهذا يدل دلالة واضحة في إن طول الذراعين لـه دور فاعل في حركات السباح حيث إن الذراعين تكون مسوؤلة عن حركات التغطية فوق الماء وحركات السحب تحت الماء في كل ضربة وكلما كانـت الـذراعين طويلة ساعدت في تحسين سرعة السباح وفقا لهذه السبب مما جعـل العلاقـة تظهر قوية بين هذه المتغير والإنجاز.

آما فيما يخص العلاقة بين طول الرجلين والإنجاز فقد ظهرت قوية أيـضا ويرى الباحث إن طول الرجلين يكون مهما عند سـباحة 50 متـر حيـث إن حركات الرجلين تعملان على دفع الجسم من خلال تكامل التناسق بين حركاتهـا وبين حركات الذراعين والتي تعطي دفعـا صـحيحا وسـريعا للـسباح أثنـاء الاستمرار بالسباحة .

لهذا يرى الباحث إن كل من الطول الكلي وطول الذراعين وطول الـرجلين ومن خلال النتائج التي ظهرت بالبحث لها دورا" فاعلا ومهما في تحقيق الإنجاز الجيد للسباحة في مسافة 50 متر من خلال التأكيد على هذه المتغيـرات عنـد اختيار السباحة لهذا النوع من الألعاب.

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

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

2-يمكن التنبؤ بالمستوى الرقمي بدلالة تلك المتغيرات باستخدام المعادلات التنبؤية السابق عرضها.

3-يمكن استخدام هذه القياسات الجـسمانية كأسـاس لاختيـار الناشـئات والناشئين.

4- وجود علاقة ارتباط بين المـستوى الرقمـي ومتغيـرات القياسـات الجسمانية الثلاث.

5-2 التوصيات

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

2-ضرورة الاستعانة بأجراء مثل هذه البحوث على باقي المسابقات

3-ضرورة الاستعانة بالمعادلات التنبئية عند انتقاء اللاعبين و اللاعبـات في مسابقات

السباحة.

المصادر

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

2-حامد احمد عبد الخالق:اثر استخدام القوة النسبية في التنبؤ بزمن الارتكاز التصالبي على جهاز الحلق، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية.كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان. 1983

3-سليمان على حسن وعواطف لبيب: تنمية القوة العضلية.القاهرة.دار الفكر المعاصر،1978

4-عثمان رفعت، ومحمود فتحي:علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال والمستوى الرقمي لدى متسابقي العاب القوى .بحث منشور . المؤتمر العلمي لبحوث 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: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة .دار الفكر العربي،1982

7-محمد صبحي حسنين: طرق بناء وتقنين الاختبارات والقياسات في التربية البدنية. 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