

تمريبات خاصه للتنفس العميق وتأثيره في تقليل عدد مرات التنفس في انجاز  
سباحه ١٠٠ م حره

م م احمد هادي مرهج  
مديرية التربية الرياضية والفنية/ وحدة الرياضة الجامعية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

طرق الباحث في الباب الاول الى المقدمة واهمية البحث حيث تناول مستوى الانجاز واهميته وكذلك عامل التنفس في السباحة وتطرق ايضا الى مشكلة البحث حيث لاحظ الباحث عدم التركيز والاهتمام في عدد مرات التنفس ، كما تطرق الى اهداف ١-اعداد منهج تدريبي ٢- التعرف على المنهج التدريبي المقترح وتأثيره على انجاز سباحه ١٠٠ م حره

اهم الاستنتاجات :ان التمرينات التي اعتمدها الباحث كان لها الاثر الواضح في تطوير مستوى الانجاز الرياضي .

اهم التوصيات :استخدام التمرينات التخصصية باساليب تدريب مختلفة لتطوير مستوى اداء السباحين .

**Special exercuses of cleep breathing and its impact on decreeing the tim numbers of breathing in achiving 100m swimming free .**

By

**Ahmed H . Murhaj**

Researcher in the first knock on the door to top and the importance of Search where he addressed the level of achievement and its importance, as well as breathing in swimming factor and touched Ada to research problem where the researcher noted the lack of attention in the number of times breathing focus, also touched on the goals of 1-preparation training curriculum 2. identify the training curriculum proposal and its impact on the completion of 100-meter freestyle swimming

The most important conclusions: that exercise adopted by the researcher that had a clear impact in the development of the level of sporting achievement.

The most important recommendations: Use exercise by methods different specialized training to develop the level of performance of swimmers.

١-التعريف بالبحث :

## ١-١ مقدمه البحث واهميته:

ان تطور مستوى الانجاز الرياضي في الاونه الاخير لم يكن وليد الصدفة بل جاء من خلال عوامل عديده تدريبيه كانت ام غيرها واصبح الفرق بالانجاز واضح ،لذلك يبحث الرياضيين بشكل دائم عن وسائل وادوات في شتى المجالات لرفع مستوى الاداء لديهم،لذلك ان السباحه هي الاخرى شهدت هذا التطور الحاصل فعليه بات من الواضح بالنسبه للمهتمين في هذه الفعاليه البحث عن اهم تلك الوسائل من اجل الوصول الى الفضل المستويات وان اغلب الفعاليات الرياضيه تختلف من حيث الخصائص والمكونات والتكتيك وماتطلبه تلك الفعاليات من مجهود بدني خاص وبالخصوص رياضه السباحه والتي تتطلب مجهود بدني عالي واشتراك مجاميع عضليه كبيره بسبب طبيعه الاحتكاك بين الجسم والماء.

لذلك ان عمليه التنفس تعد عامل مهم بالنسبه للسباح اذ تؤثر على سرعته فكلما زاد عدد التنفس كلما اثر ذلك على سرعته لذلك نجد هذا واضحا في المسافات القصيره والتي من المعلوم ان اجزاء الثانيه في السباحه قد تعطي الافضليه من سباح الى اخر وهذا مانراه واضحا في الدورات الاولمبيه والعالميه ،لذلك ان اعداد منهج تدريبي علمي من حيث استخدام تمرينات خاصه بالتنفس قد يؤثر ايجابا على فعاليه الانجاز .

## ١-٢ مشكله البحث :

من خلال اطلاع الباحث الميدانيه على المصادر المتوفره في مجال السباحه فضلا عن كون الباحث ممارس للسباحه لاحظ عدم التركيز واهتمام السباحين بعدد التنفس الذي يؤدي الى زياده مساحه الجسم المعرضه للماء وبالتالي تزداد المقاومه مما يؤثر سلبا على الانجاز لذا ارتأى الباحث الخوض في هذا المجال من خلال اعداد تمرينات خاصه للتنفس العميق في انجاز سباحه ١٠٠ م حره .

## ١-٣ اهداف البحث:

### ١-١ اعداد منهج تدريبي

٢- التعرف على المنهج التدريبي المقترح وتأثيره على انجاز سباحه ١٠٠ م حره

### ١-٤ فروض البحث :

توجد فروق ذوات دلالات احصائيه في مستوى انجاز ١٠٠ م سباحه حره قبل تطبيق البرنامج وبعده

## ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :سباحو نادي الشرطه الرياضي

١-٥-٢ المجال الزمني : من تاريخ تطبيق البرنامج حتى اجراء الاختبارات البعديه (٢٠١٣/٧/٨-

٢٠١٣/٨/٢٥)

١-٥-٣ المجال المكاني : مسبح القادسيه الاولمبي

## الباب الثاني

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ التدريب الرياضي في السباحة :

ان التدريب السباحة هو عبارة عن طرق وخطط واساليب والتي تعتبر الوسيلة للوصول الى الهدف المطلوب ،لذلك ان هذه اللعبة اخذت حيزا كبيرا ومجالا واسعا وذلك للوصول الى افضل الطرق والاساليب المستخدمة لتطوير ورفع كفاءته السباحين للوصول الى افضل الارقام القياسية ليس فقط الوصول الى الارقام القياسية وحسب بل وكيفية المحافظة عليها .

ان التدريب الجيد للصفات البدنية والجهد الذي يبذله كل من السباح والمدرّب يؤدي الى وصول السباح لمستوى عالي من الاداء، لذلك توجد عدة طرق تستخدم في تدريب السباحة<sup>(١)</sup> :

أ-طريقه التدريب الفارثلك.

ب- طريقه التدريب المستمر .

٣- طريقه التدريب فوق المسافه .

٤- طريقه تدريب المراحل (الفترى البطئ-الفترى السريع)

٥- طريقه التدريب التكرارى .

٦-طريقه التدريب السريع.

ويرى الدكتور محمد علي احمد القط ان طرق التدريب متعدده ويذهب ابعده من ذلك وهي<sup>(٢)</sup> :

١-تدريب القوة

٢- تدريب القدره

٣- تدريب المرونه

٤-تدريب التحمل

٥- تدريب السرعه وتدريب سرعه السباق

٦- تدريبات السباحه (تمرينات الاداء لطرق السباحه)

٧- البدء والدوران

٨- تدريب تنظيم السرعه

٩- تدريب استراتيجيه السباق (تدريب خطه السباق)

١٠- التدريب النفسى

<sup>(١)</sup>مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر السباحة الاولمبية الحديثة مكتب زاكوللطباعة بغداد ٢٠٠٦ ص ١٦٦

<sup>(٢)</sup> محمد علي احمد القط فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ٢٠٠٢ ص ١٨٤

كما تقسم العملية التدريبية في السباحة الى التدريب على اليابسة والتدريب في الماء ،ويقصد بالتدريب على اليابسة هو تطوير عناصر اللياقة البدنية والتي تكون الحصة الاكبر لتطوير هذه الصفات في مرحلة الاعداد العام، لذلك ان الاعداد البدني الخاص لايمكن ان يحقق الهدف المطلوب للسباح اذ لم يكن مدعوم بقوة في الاعداد البني العام .ان التدريب في الماء يؤدي الى رفع مستوى الانجاز للسباح وذلك من خلال رفع كفاءه الاجهزه الداخليه

## ٢-١-٢ السباحه الحره :

تعد السباحه الحره من اهم انواع فعاليات السباحه الاخرى وذلك بسبب السرعه التي تكسبها هذه الفعاليه وتعد اسهل انواع السباحه لما تقدمه هذه الفعاليه من متعه،لذلك ان افضل وضع للجسم فيها (ان يكون الجسم بشكل موازي لسطح الماء)وتكون حركه الذراعين في السباحه الحره عباره عن حركه تبادليه حيث تساهم الذراعين بشكل كبير في حركه الدفع الى الامام واعتبرها بعض العلماء انها المصدر الوحيد في الدفع وذهب بهذا الرأي كونسلمان وغيره.وتمثل حركه الرجلين فيها عباره عن حركه توازنيه وانسيابيه داخل الماء وتكون متقاربين للتقليل من مقاومه الماء.

## ٣-١-٣ التنفس في السباحه :

ان التنفس في السباحه عمليه مهمه جدا لان عدم ضبط عمليه التنفس يؤدي الى الاضطراب وبالتالي رفع الرأس الى الاعلى فوق سطح الماء مما يزيد من مقاومه الجسم للماء وبالتالي يقلل من سرعه السباح لذلك يؤخذ الشهيق من الفم من جهه الذراع الخارجه من الماء وعند دخول الذراع الخارجه الى الماء يعود الرأس الى داخل الماء لاجراء عمليه طرح الزفير (ويكون لف الرأس بتحريك عضلات الرقبه تحركا مستقلا عن الكتف لان اي تصلب في الرقبه يجعل الرأس والجسم يتحركان معا)<sup>(١)</sup>.فعليه ان عمليه التنفس الصحيحه تساعد الجسم على الحفاظ على وضعه الاساسي في السباحه ان حركه الرجلين تزيد من صعوبه عمليه التنفس لذلك يجب ان تكون حركه الرجلين بصورة منتظمه ومستمره في الحركه.

## الباب الثالث

### ٣-منهجيّه البحث واجرائاته الميدانيه

#### ١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمه المشكله

#### ٢-٣ عينه البحث:

لقد قام الباحث باختيار عينه بطريقه عمدية والمتمثله بسباحي نادي الشرطه للشباب والبالغ عددهم ٦

الجدول رقم (١) يبين تجانس عينه من حيث الطول والوزن والعمر

(١) مقدار السيد جعفر وحسن السيد جعفر مصدر سيق ذكره ص ٤٣

## □□ ( ١ )

### بيّن تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	١٦٥.٤١٢	٦.٩٦٠	١٦٤	٠.٦٦٦
العمر	١٦.٥٢٠	١.١٨١	١٦.٠٠	٠.٠٠٦
الوزن	٥٧.٢٣١	١١.٥٢٥	٥٧.٠٠	٠.١٧٥

### ٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

١- صفاره عدد ٢

٢- ساعه توقيت عدد ٢

٣- جهاز لابتوب

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث

اختبار سباحة ١٠٠ م حرة :

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة السباح

مواصفات الاداء : يقف السباح على منصة القفز وعند سماع الصافرة يقفز الى الماء ويقطع مسافة ١٠٠ م سباحة باقصى سرعة ممكنة .

التسجيل : يسجل الزمن المستغرق خلال ١٠٠ م .

### ٣-٥ اجراء البحث:

#### ٣-٥-١ الاسس العلميه للاختبار :

٣-٥-١-١ أ- الثبات : اختار الباحث طريقه اعاده الاختبار ليجاد معامل الثبات اذ تم اجراء الاختبارات يوم

٢٠١٣/٧/٨ واعادت نفس الاختبارات في يوم ٢٠١٣/٧/٨

٣-٥-١-٢ ب- الصدق: يكون الاختبار صادقا اذا كان يقيس ما أعد لقياسه لذلك قام الباحث بحساب معامل

الصدق الذاتي حسب القانون التالي : الصدق الذاتي يساوي جذر معامل ثبات الاختبار.

٣-٥-١-٣ ج- الموضوعيه: ان الاختبارات المعده من قبل الباحث بعينه عن التوقيت الذاتي من خلال احتساب

الزمن وعدد المرات لذلك ان الموضوعيه تعني ان الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم.

٣-٥-٢ الاختبارات القبليه: تم اجراء الاختبارات القبليه في يوم ٢٠١٣/٧/٨ والتي تشمل انجاز ١٠٠ م سباحه

حرة وكذلك عدد مرات التنفس خلال ١٠٠ م سباحه حرة .

٣-٥-٣ المنهج التدريبي: قام الباحث باعداد منهج تدريب لتطبيقه على العينه وتم تطبيق البرنامج والذي امتد

الى ٦ اسابيع وبواقع ٣ وحدات اسبوعيا (الاحد،الثلاثاء ،الخميس) وقد تم احتساب الشده والراحه من خلال

النبض الملحق رقم (١) يبين نموذج الوحدة التدريبية .

٣-٥-٤ الاختبارات البعديه :تم اجراء الاختبارات البعديه في يوم ٢٥/٨/٢٠١٣ تحت نفس الظروف التي تم اجراء الاختبارات القبليه فيها .

#### الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

#### □□ ( ٢ )

يبين الاختبار القبلي والبعدي وفرق الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق و الخطأ القياسي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية في اختبار الانجاز

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	فرق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ لقياسي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	النتيجة
الانجاز	56.13	55.05	1.08	0.21	0.086	12.55	2.01	معنوي

علماً ان قيمة (ت) الجدول عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتبين من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي لاختبار والانجاز القبلي (٥٦.١٣) و الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٥٥.٠٥) اما فرق الاوساط الحسابية فقد كان (١.٠٨) والانحراف المعياري للفروق كان (٠.٢١) اما الخطأ القياسي فقد كان (٠.٠٨٦) في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢.٥٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢.٠١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (ن-١=٥)

وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث سبب ذلك ان استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث زادت من قدرة الرياضي على الاداء داخل ظروف اشبه بظروف السباقات والتي يحتاج فيها الرياضي من كميات عالية من الاوكسجين للحفاظ على مستوى الاداء وتقليل عدد مرات التنفس والتي تكيف اجهزة واعضاء جسم الرياضي على العمل في ظروف نقص الاوكسجين وتراكم حامض اللاكتيك والتي تؤثر على مستوى انجاز السباح وخاصة المسافات القصيرة . ويتفق الباحث مع غسان حسين (٢٠١١) (( من ان التمرينات التي تسعى لتطوير محاولة السرعة من خلال فترات عمل تشبه مسافة المنافسة او تزيد عليها مع فترات راحة غير كافية لعودة النبض الى مستواه الطبيعي وان الهدف من ذلك تفريغ مخازن الطاقة وتعويد الرياضي على العمل في ظروف نقص الاوكسجين وتراكم حامض اللاكتيك في داخل العضلات والدم وهذا بالنتيجة يؤدي الى زيادة مطاولة السرعة والقدرة على التعامل مع المسافات القصيرة بسهولة اكبر اذ ان التدريب على المسافات القصيرة يجب ان تحتوي تدريب مطاولة السرعة لزيادة مقدرة الرياضي على انتاج اكبر طاقة في مختلف الظروف للحصول على التكييفات الوظيفية الملائمة للحمل التدريبي<sup>(١)</sup>

<sup>(١)</sup> غسان حبيب عبد الوهاب تأثير تدريبات باستخدام الاثقال داخل الماء على بعض الصفات البدنية الخاصة للسباحين الشباب وانجاز (٥٠\_١٠٠)م سباحة حرة رسالة ماجستير \_جامعة البصرة كلية التربية الرياضية

كذلك يعزو الباحث سبب ذلك التطور الى ان التمرينات المعدة من قبل الباحث والتي اكدت على التمرينات التخصصية ادت الى تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة السباحة وبالتالي زيادة التكنيك وزيادة تطوير الاجهزة الوظيفية من خلال ما يحدثه هذا التكيف من تطوير سرعة العضلات في الانقباض والانبساط لعضلات اليدين والرجلين وهي مصدر القوة بالنسبة لحركة السباحة داخل الماء .ويتفق الباحث مع ما اكده ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد (٢٠٠٩) من ان السباحين لا يستطيعون الاعتماد في تحقيق الانجازات اعتماداً على التدريب غير التخصصي لعدم استخدام الالياف العضلية العاملة نفسها في التدريب الذي يؤدي الى عدم التكيف في الالياف الرئيسية وزيادة قدرتها ، ويجب التاكيد على نظام الطاقة الرئيسي لنوع الفعالية اثناء التدريب مع العضلات العاملة وطريقة السباحة نفسها وذلك لتحقيق اعلى تكيف وقدرة في الانجاز<sup>(١)</sup>.

#### الاستنتاجات والتوصيات :

##### الاستنتاجات :

١. ان التمرينات التي اعتمدها الباحث كان لها الاثر الواضح في تطوير مستوى الانجاز الرياضي .
٢. ان طبيعة التمرينات التخصصية زادت من التكييفات الوظيفية والتكنيك لدى افراد عينة البحث .

##### التوصيات :

١. استخدام التمرينات التخصصية باساليب تدريب مختلفة لتطوير مستوى اداء السباحين .
٢. تعميم التمرينات التي اعتمدها الباحث على اتحادات السباحة والاندية لتطوير مستوى الانجاز لدى السباحين .

##### المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، تدريب السباحة للمستويات العليا ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، 1 . ١٠ - ١٣ .
- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر ، السباحة الاولمبية الحديثة ، مكتب زاكو للطباعة ، بغداد ، ص ٤٣ .
- ماهر احمد عاصي ومصطفى حميد محمد ، الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ، ١ ، بغداد دار الشؤون الثقافية العامة ، ٢٠٠٩ ، 1 . ٧٧ .
- غسان حبيب عبد الوهاب ، تأثير تدريبات باستخدام الانتقال على بعض الصفات البدنية الخاصة للسباحين الشباب وانجاز (٥٠-١٠٠) م سباحة حرة ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية .

<sup>(١)</sup> ماهر احمد عاصي و مصطفى حميد محمد الاسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها ط ١ بغداد دار الشؤون الثقافية العامة ٢٠٠٩ ص٧٧.

## الملاحق :

### ملحق رقم (١) يبين نموذج الوحدة التدريبية

الملاحظات	التمارين	الزمن	الاقسام
يخضع للفروق الفردية بين السباحين	هرولة ، تمطية ، انطلاقات	١٥ د	تحضيري
	<p><b>تمريبات من الثبات :</b></p> <p>. التنفس العميق (المسك في حافة المسبح والنزول الى جوف الماء حتى استنفاد الجهد)</p> <p>. التنفس العميق باوقات مختلفة (نفس التمرين اعلاه مع اخذ نفس والعودة الى جوف الماء ولكن باوقات مختلفة ٣٠ ثا - ٤٠ ثا - ٥٠ ثا)</p> <p><b>تمريبات من الحركة :</b></p> <p>. التنفس بمسافات مختلفة (السباحة بمسافات ١٠م - ١٥م - ٢٠م مع اخذ نفس بين هذه المسافات</p> <p>. سباحة حتى استنفاد الجهد (سباحة بدون تنفس)</p> <p>. الغطس بمسافات مختلفة (انسيابية الجسم مع حركة الرجلين بمسافات ١٠م - ١٥م - ٢٠م)</p>	٢٥ د	رئيسي
	تهدئة وترويح	٥ د	ختامي