

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم : التدريب الرياضي  
الشعبة: التدريب الرياضي  
التخصص: التحضير البدني

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على  
تحسين التموجات لدى السباحين  
(فئة الكتاكيت، 11 سنة)

"دراسة ميدانية في نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى"

إشراف الأستاذ:  
كح د/ والي عبد النور

من إعداد الطالب:  
كح دوسن يوسف

السنة الجامعية: 2025/2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .

الرمز: \_\_\_\_\_

القسم: تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة  
ماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى السباحين  
(فئة الكتاكيت، 11 سنة)

"دراسة ميدانية في نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى"

إشراف الدكتور:

والي عبد النور

اعداد الطالب:

دوسن يوسف

السنة الجامعية: 2025/2024

الله أكبر

# شكر

نحمد الله تعالى على منه ونعمائه، وفضله وعطائه، ونصلي ونسلم على خاتم  
مرسليه وأنبيائه، محمد بن عبد الله وعلى آله وأصحابه صلوات ربي وسلامه  
عليه.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور "والي عبد النور" على تفضله  
وحسن قبوله بالإشراف على هذا العمل وعلى صدره الرحب وتعامله الطيب  
وتقديمه لنا النصح والتوجيه  
كما لا يفوتنا أن نتوجه بالتحية والثناء إلى كافة أساتذة معهد علوم والنشاطات  
البدنية والرياضة بجامعة المسيلة.

دون أن ننسى الأساتذة المدرسين وكذا المؤلفين الذين اعتمدنا كتبهم كمراجع  
لإنجاز هذه الدراسة، حيث كان لنا حظ أن نطلع على عصارة فكرهم ونتائج  
تجاربهم ونتلمس خطاهم فلكل هؤلاء وأولئك نتقدم بالشكر الموصول بالامتنان.

# اهداء

الحمد لله على توفيقه وإحسانه والشكر على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا اله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمداً عبده ورسوله داعي إلى رضوانه صلى الله عليه وسلم وعلى أصحابه وأتباعه وسلم. نتقدم بإهداء ثمرة البحث إلى الوالدة أطال الله في عمرها وأمد لها موفور الصحة والعافية.

إلى جدتي واختي و العائلة الصغيرة الزوجة وابنتي  
كل باسمه.

إلى كل الأساتذة الأفاضل بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
بمعهد مسيلة إلى كل رفقاء الدراسة وخاصة طور ماستر 2 دفعة 2025.

## قائمة المحتويات :

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	Abstract الملخص باللغة الإنجليزية
أ - ب	مقدمة
<b>الجانب المنهجي</b>	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
06	1-1- الإشكالية
07	1-2- التساؤل العام
07	1-3- الفرضية العامة
07	1-4- اهداف الدراسة
08	1-5- أهمية الدراسة
08	1-6- المفاهيم والمصطلحات
09	1-7- الدراسات السابقة والمشابهة
11	1-8- التعليق على الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي

15	تمهيد
17	1-2- مفهوم التدريب
26	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
17	2-3- أنواع التدريب الرياضي
18	2-4- جوانب التدريب الرياضي
18	2-5- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
18	2-6- خصائص ومبادئ التدريب الرياضي
19	- حمل التدريب الرياضي
21	- طرق التدريب
24	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: السباحة والبدء في الانطلاق
28	تمهيد
29	3- ماهية السباحة
33	3-1- فوائد السباحة
35	3-2- أهمية السباحة
36	3-2-1- أنواع السباحة
36	3-2-2- سباحة الصدر
36	3-2-3- سباحة الفراشة
36	3-2-4- سباحة الظهر
37	3-7- المواصفات القانونية الحمامات السباحة
39	3-8- مجالات السباحة

41	9-3- المهارات الأساسية في السباحة
42	10-3- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
45	خلاصة
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الرابع: المرونة</b>
49	تمهيد
50	1-4- تعريف المرونة
51	2-4- أنواع المرونة
51	3-4- خصائص المرونة
52	4-4- المرونة وعمل المفاصل
53	5-4- تدريبات المرونة
55	6-4- مبادئ تنمية المرونة
55	7-4- طرق تنمية المرونة
56	8-4- اختبارات المرونة
57	9-4- علاقة المرونة بالسباحة
58	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الخامس: منهجية الدراسة</b>
60	تمهيد
61	1-5- الدراسة الاستطلاعية
61	2-5- منهج الدراسة
62	3-5- متغيرات الدراسة

63	4-5- مجتمع وعينة الدراسة
65	5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات
66	6-5- الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة
67	7-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
69	8-5- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
71	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	6-1- عرض النتائج
79	6-2 - تحليل النتائج
82	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
82	6-1- الاستنتاج العام
83	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
84	قائمة المصادر والمراجع
87	قائمة الملاحق

### قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول
64	الجدول (01): يمثل تجانس العينة من حيث متغيرات (الطول، الوزن).
65	الجدول 02: يبين نتائج اختبار شايبرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة الوزن، الطول، عند مستوى دلالة 0,05.
66	جدول 03: يمثل قيمة معامل الثبات لاختبار المرونة.
67	جدول 04: يمثل قيمة معامل الصدق لاختبار المرونة.
72	الجدول 05: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار المرونة .
73	الجدول 06: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار المرونة .
74	الجدول 08: يبين مقارنة النتائج البعدية بيم المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار المرونة.

### قائمة الاشكال:

الصفحة	عنوان الشكل
68	شكل (01): يمثل مخطط البرنامج التدريبي.

## المخلص باللغة العربية:

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى السباحين  
(فئة الكتاكيت، 11 سنة)

"دراسة ميدانية على سباحين نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى".

**عنوان الدراسة :** أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى السباحين (فئة الكتاكيت، 11 سنة)، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن تأثير وحدات تدريبية مقترحة في تحسين المرونة في السباحة الحرة لدى فئة الكتاكيت (11 سنة)، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بمهارة المرونة في تحسين التموجات لدى المجموعة التجريبية، حيث استخدمنا المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة-تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 15 سباح تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين التموجات، واعتمدنا على اختبار سباحة 10 امتار من الحوض الكبير لقياس تحسن التموجات من ناحية تقليل الزمن المستغرق لدى السباحين، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بمهارة المرونة وتحسين التموجات لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر .

## المخلص باللغة الإنجليزية:

### **Abstract**

**The Impact of Proposed Training Units to Develop Flexibility on Improving Undulation in Swimmers**

**Category: Tadpoles, 11 years old**

**A field study on swimmers from Al-Marjan Swimming Club in Sidi Aissa.**

**Study Title:** The Impact of Proposed Training Units to Develop Flexibility on Improving Undulation in Swimmers (Category: Tadpoles, 11 years old).

This study aims to investigate the effect of proposed training units on improving flexibility in freestyle swimming for the Tadpoles category (11 years old) and to identify statistically significant differences between pre- and post-tests related to flexibility in enhancing undulation among the experimental group.

We adopted a quasi-experimental approach with two groups (control and experimental). The research sample consisted of 15 swimmers selected purposively, who underwent the proposed training units to improve undulation. To measure progress in undulation, we used a 10-meter swimming test in a large pool, focusing on reducing the time taken by the swimmers.

For data analysis and hypothesis validation, we relied on the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25. After statistical processing, the results revealed statistically significant differences between the pre- and post-test results related to flexibility and undulation improvement in the experimental group.

The study recommends increased attention to younger age categories and the provision of necessary pedagogical and technological tools to ensure effective training processes and continuous development.

مقدمه



## مقدمة:

تعتبر رياضة السباحة من الرياضيات التي لها أهمية كبيرة ومميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية اجتماعية ولما تحلته من مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية. فرياضة السباحة هي من الرياضيات المائية التي تعتبر الأساس الأول لها و بدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي ويرى المتخصصين في مجال تعليم السباحة أن عملية التعلم تواجه بعض الصعوبات التي تعوق التوصل إلى الأداء الحركي الأمثل وتؤدي لظهور كثير من الأخطاء الفنية وخصوصاً في بداياتها ، وذلك لقلّة المعرفة والاستيعاب غير الدقيق للنواحي المهارية الخاصة وضعف القدرات البدنية المرتبطة بطبيعة المهارة مما يكلف المتعلمين الكثير من بذل الجهد والوقت في غير مكانه المناسب ، فإعطاء أهمية كبيرة للحركات التي تتضمنها المهارة من حيث الشكل الصحيح ومدى ومسار الحركة وامتلاك الأداء المشابه من الأداء الأمثل يعتبر النقطة الأساسية للتفوق والانجاز في تعلم السباحة.

حيث يتعلم الناشئ الصغير إن يسبح في عمر المدرسة حوالي 4 سنوات، ويستمر حوالي 5 سنوات لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات اكبر تدريجياً، مع بداية هذا العمر يعطى اهتمام أكبر لدقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 9-11 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية في هذه الفترة التدريبية يتم تعلم المهارات الأساسية في السباحة .

حيث تُعدُّ صفة المرونة من الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الأداء الحركي في مختلف الرياضات، ولا سيما السباحة التي تتطلب تناعماً عالياً بين حركات الجسم لتحقيق أفضل النتائج التقنية والسرعة. وتُعرف المرونة بأنها القدرة على تحريك المفاصل ضمن مدى حركي واسع دون الشعور بالألم أو التوتر المفرط في العضلات والأربطة (أنيس وآخرون، 2019، ص. 12).

ففي فئة الكتاكيت (11 سنة)، تنمية المرونة تلعب دوراً محورياً في تحسين التموجات الحركية التي تُعدُّ من المهارات التقنية الأساسية في السباحة، حيث تساعد هذه الصفة على تحقيق حركة انسيابية تقلل من مقاومة الماء وتزيد من كفاءة الدفع (مسعودي، 2018، ص. 45).

وعليه، تهدف هذه الدراسة إلى اقتراح وحدات تدريبية لتنمية المرونة لدى سباحي فئة الكتاكيت، وقياس أثرها على تحسين التموجات الحركية لديهم، مما يساهم في رفع مستوى الأداء التقني لديهم لدى سباحي نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى حيث يتم تناول الموضوع وفق الخطة التالية:

**الفصل الأول (الجانب النظري):** فقد تناول فيه الإطار العام للدراسة وهو عبارة عن مدخل عام للدراسة (الإشكالية - الأهداف - الفرضية - أهمية الدراسة - أسباب اختيار الموضوع - مصطلحات ومفاهيم الدراسات السابقة والتعليق عليها)

**الفصل الثاني:** فقد تناولنا فيه التدريب الرياضي .

**الفصل الثالث:** تناولنا موضوع السباحة الحرة.

**الفصل الرابع:** تناولنا فيه المرونة.

**الفصل الخامس:** والذي يتعلق بالجانب التطبيقي للدراسة وقد تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة والتي تضم المنهجية - الدراسة الاستطلاعية - متغيرات الدراسة - العينة - حدود الدراسة - الاختبار - أساليب التحليل الإحصائي.

**الفصل السادس:** وتم فيه أيضا عرض ومناقشة وتفسير النتائج من اجل الحكم على صحة الفرضيات

**الفصل السابع:** الاقتراحات المستقبلية وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول :

الأطار العام للدراسة

## إشكالية الدراسة

تُعد رياضة السباحة من أكثر الأنشطة البدنية التي تعتمد على التكامل الحركي والتقني بين مختلف أجزاء الجسم، حيث يُعتبر الأداء الفني عاملاً حاسماً في تحقيق الإنجاز الرياضي، إلى جانب اللياقة البدنية. ومن بين المهارات التقنية الدقيقة التي برزت أهميتها في العقود الأخيرة، تبرز تقنية التموجات (Les Ondulation) كعنصر حاسم لتحسين الانسيابية وتقليل مقاومة الماء، وبالتالي زيادة كفاءة الدفع المائي، وخاصة في سباحتي الفراشة والسباحة الحرة.

وتقوم هذه التقنية على مبدأ "سريان الحركة الموجية" من الرأس عبر العمود الفقري وصولاً إلى الأطراف السفلية، بشكل ديناميكي وانسيابي، وهو ما يتطلب تنسيقاً عضلياً عصبياً عالياً، ومرونة كافية في المفاصل والمحاور الحركية، خاصة العمود الفقري والورك والكتفين (شرف، 1992؛ بندر، 2000). ورغم الاتفاق النظري على دور التموجات في تحسين الأداء، إلا أن الواقع الميداني يشير إلى وجود قصور واضح في دمج هذه التقنية ضمن البرامج التدريبية للفئات العمرية الناشئة، بل وحتى لدى بعض الرياضيين المتقدمين. ويعود ذلك في الغالب إلى افتقار المدربين لوسائل تدريبية متخصصة أو عدم إدراكهم لأهمية هذه التقنية كمهارة مستقلة تستدعي التدرج في تعليمها وتطويرها.

كما أن غياب المؤشرات الكمية الدقيقة التي تُقيس أثر التموجات على السرعة والاقتصاد الحركي في الماء، قد أدى إلى تراجع اهتمام الكثير من المدارس التدريبية بهذه المهارة، رغم ما أثبتته الدراسات البيوميكانيكية الحديثة من دورها في تقليل زمن الدورة الحركية وزيادة الدفع تحت الماء (عبيد، 2010).

انطلاقاً من هذا الواقع، تبرز الحاجة إلى دراسة علمية موجهة تتناول بشكل منهجي العلاقة بين استخدام تقنية التموجات ومدى تأثيرها على تحسين الأداء المهاري الكلي في السباحة، خاصة لدى الفئات الناشئة التي تُعدّ المرحلة الأنسب لتثبيت المهارات التقنية الأساسية.

### التساؤل العام

ما تأثير الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء التموجات لدى السباحين في فئة

الكتاكيث (11 سنة)؟

### التساؤلات الجزئية

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في زيادة

المرونة وتحسين التموجات؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في زيادة

المرونة وتحسين التموجات؟

➤ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس

البعدي في زيادة المرونة وتحسين التموجات؟

### الفرضية العامة

تؤثر الوحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة في تحسين أداء التموجات لدى السباحين في فئة الكتاكيث

(11 سنة).

### الفرضيات الجزئية

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في زيادة

المرونة وتحسين التموجات.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في زيادة المرونة

وتحسين التموجات.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في

تحسين التموجات في زيادة المرونة وتحسين التموجات.

### أهمية وأهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى استكشاف أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى

السباحين فئة الكتاكيث (11 سنة). وتكمن أهميتها في النقاط التالية:

**تحسين الأداء الفني للسباحين:**

تُعد المرونة من العوامل الأساسية التي تؤثر على كفاءة الأداء الحركي في السباحة، خاصةً في مرحلة الطفولة (11 سنة)، حيث تساهم في زيادة مدى الحركة وتقليل الإصابات (عبد العزيز نمر، 1997، ص 19).

**التنمية البدنية المبكرة:**

التركيز على تنمية المرونة في سن مبكر (فئة الكتاكيت) يُسهم في بناء قاعدة بدنية متكاملة، مما يُحسن من القدرات الحركية المستقبلية للسباحين (كمال عبد الحميد، 1997، ص 67).

**تصميم برامج تدريبية مُخصصة:**

تقدم الدراسة وحدات تدريبية مقترحة قائمة على أسس علمية، مما يُفيد المدربين في تطوير خطط تدريبية فعالة لتحسين التموجات (أميرة حسن محمود، 2008، ص 201).

**الأهمية العلمية :**

تسلط الدراسة الضوء على دور المرونة في تحسين المهارات الحركية في السباحة، ما يساهم في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بتطوير الأداء الرياضي لدى الأطفال.

تساهم في سد الفجوة العلمية المتعلقة بأثر المرونة على التموجات، وهي تقنية أساسية في السباحة.

**الأهمية الاجتماعية :**

تسهم في تحسين الاهتمام بالرياضة لدى الأطفال، مما يعزز من صحتهم البدنية والنفسية.

تدعم الرياضة الوطنية من خلال إعداد جيل رياضي قادر على تحقيق إنجازات في المستقبل.

**تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :****الوحدات التدريبية المقترحة:**

تُعرف بأنها "مجموعة من التمارين المُخططة والمُنظمة التي تُطبق خلال فترة زمنية محددة لتحقيق أهداف

تدريبية معينة" (طلحت حسام الدين، 1997، ص 262). في هذه الدراسة، تُصمم هذه الوحدات لتنمية

المرونة وتحسين التموجات.

**التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة من التدريبات المنظمة والمخطط لها علمياً، تهدف إلى تنمية صفة المرونة لدى السباحين،

تتضمن تمارين استطالة وتمارين خاصة لتحسين مدى حركة المفاصل والعضلات. تم تصميم هذه الوحدات

وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي، ويتم تطبيقها خلال فترة زمنية محددة (مثلاً 6 أسابيع، 3 جلسات أسبوعياً)،

ويتم تقييم أثرها على المرونة والتموجات الحركية (أنيس وآخرون، 2019، ص. 20).

**صفة المرونة:**

هي "القدرة على أداء الحركات بأقصى مدى تسمح به المفاصل والعضلات دون الشعور بالألم" (أبو العلا عبد

الفتاح، 1997، ص 55). وتُقاس عادةً باختبارات مثل ثني الجذع أماماً من الجلوس أو الوقوف.

**التعريف الإجرائي:**

هي القدرة على تحريك المفاصل ضمن مدى حركي واسع دون الشعور بالألم أو التوتر العضلي، وتشمل استئالة العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل. في هذه الدراسة، تُقاس المرونة بواسطة اختبارات محددة (مثل اختبار الجلوس والوصول Sit and Reach) قبل وبعد تطبيق الوحدات التدريبية، ويُقصد بها مدى تحسن قدرة السباحين على أداء الحركات التي تتطلب مدى حركة أكبر (عبد الحميد، 2019، ص. 102).

**التموجات:**

تشير إلى "التقنية الحركية في السباحة التي تعتمد على تدفق الحركة بشكل انسيابي، باستخدام عضلات الجذع والأطراف بكفاءة" (زكي محمد حسين، 2008، ص 22). تعتمد هذه التقنية على المرونة لتحقيق الأداء الأمثل.

**التعريف الإجرائي:**

هي الحركات الموجية المنسقة التي يقوم بها جسم السباح أثناء السباحة، خصوصاً في مناطق الكتف، الحوض، والعمود الفقري، والتي تساهم في دفع الجسم إلى الأمام وتقليل مقاومة الماء. في هذه الدراسة، يُقصد بالتموجات جودة ودقة هذه الحركات التي يتم تقييمها من خلال ملاحظات فنية وتحليل فيديو، مع التركيز على مدى تحسنها بعد تطبيق الوحدات التدريبية (مسعودي، 2018، ص. 45).

**تعريف السباحة:**

اصطلاحاً: السباحة هي إحدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه الأرض فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه الكثير من الانفعالات. (قاسم حسن حسين افتخار احمد، 2000، ص 50)

**التعريف الاجرائي :**

هي رياضة تعتمد خاصة على الذراعين والرجلين وهي رياضة ترفيهية كما قد تكون عبارة عن تمارين من أجل تطوير لياقة الجسم وهي تمارس في المسابح والبحار من أجل الترويح أو التدريب في المنافسات الرياضية.

**تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة (فئة الكتاكيت (11 سنة):**

اصطلاحاً: تعرف أيضاً باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من من تسعة سنوات وتنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر، وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية.

(عبد الرحمان الوافي، 2006، ص 144)

وتُصنف هذه الفئة العمرية ضمن مرحلة الطفولة المتوسطة، حيث يتميز اللاعبون بسرعة التعلم الحركي والقدرة على تطوير الصفات البدنية الأساسية مثل المرونة (مهند البشتاوي، 2005، ص 337).  
الدراسات السابقة والمشابهة: تعتبر الدراسات السابقة في البحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث وتدفعه بالمضي قدما في البحث عن الجديد، وعمل المقارنات العلمية وبناء على ذلك فان الباحث سلط الضوء على الدراسات التي اشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة في ان لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية و بعض متغيرات بحثه وفي ما يلي عرض لبعض هذه الدراسات التي تمكنت من الاطلاع عليها:

#### الدراسة الأولى: (علواف رفیق 2015)

عنوان الدراسة: أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (سنوات 6-9)

الهدف: تصميم برنامج تعليمي مبني على أسس علمية لتعليم الأطفال بعض المهارات الأساسية في السباحة.  
ملخص الدراسة :

شمولية المنهج من حيث تصميم برنامج علمي موجه لفئة عمرية محددة.  
استخدام أدوات تقييم متعددة لقياس مدى التحسن.

#### الدراسة الثانية : (قراطي لزم 2017)

عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح لبعض تقنيات السباحة (الحرّة، الظهر، البطن)

الهدف: اختبار فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتطوير تقنيات محددة في السباحة.

#### ملخص الدراسة :

تنوع في تقنيات السباحة المشمولة بالدراسة.

استخدام المنهج التجريبي مما يعزز من موثوقية النتائج.

#### الدراسة الثالثة: (أحمد لزم حسن 2016)

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي على فئة عمرية معينة باستخدام منهج تجريبي

الهدف: دراسة تأثير برنامج تدريبي على مؤشرات بدنية محددة.

#### ملخص الدراسة

التطبيق الواقعي للبرنامج على عينة ميدانية.

الاستناد إلى أساس علمي واضح. الدراسة الرابعة: دراسة علوان رفیق 2015: حول أثر برنامج تعليمي

مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، أطروحة

دكتوراه في العلوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، حيث هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، ومعرفة أثر البرنامج التعليمي المقترح في التخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الأطفال المبتدئين (06 إلى 09 سنوات)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وتمثلت عينة الدراسة في 20 سباحا حيث اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين، وكذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفو الانزلاق، ضربات الرجلين في السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي المقترح، بالإضافة الى أن البرنامج التعليمي التقليدي المعتمد في تعليم المهارات الأساسية لا يتماشى مع الأسس العلمية ومتطلبات خصائص الفئة العمرية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مجموعة الأطفال قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم السباحة.

**الدراسة الخامسة: دراسة أحمد محمد، حسن محمود الأخير 2016:** حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، وهدفت الدراسة الى معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، وأيضا معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع القياسين القبلي والبعدي، وتمثلت بلغ عدد العينة (16) لاعب تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية، وقد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

**الدراسة السادسة : دراسة ساكري نور الدين 2016:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وهدفت الدراسة الى تسليط الضوء على شكل يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة أو في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الأصاغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي إلى فشل الرياضي في تقديم مستوى جيد ويعرقل أداؤه، واستعان الباحث بالمنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في سباحي الصنف أصاغر بنادي الحماية المدنية للسياحة ببلدية بسكرة والبالغ عددهم 8 سباحين حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر، حيث تم اختيارها بطريقة قصدية.

**الدراسة السابعة: دراسة ماكني محمد العيد 2019:** فعالية التصور العقلي على تعلم مهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بولاية ورقلة. رسالة أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التربية الحركية بجامعة الجزائر 03، وهدفت الدراسة الى معرفة الفرق بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج تدريبي على المتغيرات الكينماتيكية لمهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بورقلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مع القياسين القبلي والبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في مجموعة من السباحين عددهم 20 سباح تم اختيارها بطريقة عشوائية، وكانت النتائج المتوصل اليها ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين المتغيرات الكينماتيكية لمهارة البدء والدوران في السباحة الحرة، بالإضافة الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.

**التعليق على الدراسات السابقة:** من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي، مما يعزز من دقة النتائج. التركيز على فئات عمرية محددة يسمح بضبط المتغيرات والتحكم في النتائج.التنوع في تقنيات وأساليب التدريب يوفر شمولية في تناول الموضوع، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل:

**من حيث الهدف:** هدفت أغلب الدراسات السابقة إلى البحث عن أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح لدى فئة العمرية وأهميتها على متغيرات متعددة ومنها دراسة علوان رفيق سنة 2015، أحمد محمد حسن ومحمود سنة 2016 ساكري نور الدين سنة 2016 وماكني محمد العيد 2019.

**من حيث المنهج المستخدم:** استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال برنامج تدريبي مقترح في التدريب.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة بحيث اتسمت بعض الدراسات بالصغر الحجم نظرا لطبيعة وملائمة موضوع الدراسة وخاصة لفئة العمرية: كدراسة أحمد محمد حسن ومحمود سنة 2016.

**من حيث وسائل جمع البيانات:** معظم الدراسات اعتمدت على اداة الاختبار.

من حيث الاطار العام للدراسة: من ناحية نوع العينة فجل الدراسات كان اختيارها بطريقة العينة القصدية تمشي مع الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي.

**من حيث النتائج:** يمكن إيجاز النتائج التي تم التوصل إليها من الدراسات السابقة فيما يلي:

- أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح على تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين وصلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة. استنتجت أن البرنامج التعليمي التقليدي المعتمد في تعليم المهارات الأساسية لا يتمشى مع الأسس العلمية ومتطلبات خصائص الفئة العمرية وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بي القياسين القبلي والبعدي على مجموعة الأطفال قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوي تعلم السباحة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

**أوجه التشابه:**

- تم الاعتماد على المنهج التجريبي في الدراسة .
- استعمال من خالها الطالب اداة الاختبار.
- أكدت الدراسات السابقة على دور المدربين في تعليم المهارات الأساسية.

**أوجه الاختلاف:**

- الاختلاف في المجتمع والعينة الدراسة.
- الاختلاف في الأساليب الاحصائية المطبقة.
- الاختلاف في النتائج المتحصل عليها الدراسة السابقة
- الاختلاف في نوع البرنامج التدريبي

**الاستفادة من الدراسات السابقة :**

تُعد الدراسات السابقة من الركائز الأساسية في البحث العلمي، ولا سيما عند إعداد المذكرات الأكاديمية في المراحل الجامعية المختلفة (ماستر، دكتوراه). إذ تمنح هذه الدراسات الباحث إطارًا معرفيًا متينًا، وتساعده في تحديد مسار بحثه وتجنب التكرار، كما تتيح له الاستفادة من تجارب الباحثين السابقين في نفس المجال أو مجالات قريبة منه.

**أهمية الدراسات السابقة :**

**تحديد الفجوة البحثية:**

من خلال مراجعة الدراسات السابقة، يستطيع الباحث تحديد ما تم تناوله فعلياً في الأدبيات العلمية، وما هي الجوانب التي لم تحظ بالاهتمام الكافي. هذا يساعده في صياغة إشكالية بحثية جديدة وذات قيمة علمية (دليل إعداد المذكرات، جامعة المسيلة، 2023، ص. 11).

**تطوير الإطار النظري:**

تُمكن الدراسات السابقة الباحث من بناء إطار نظري متين لمذكرته، إذ يستند إلى نتائج ونظريات مثبتة علمياً، ويستطيع من خلالها تفسير متغيرات البحث وعلاقتها ببعضها (مسعودي، 2018، ص. 45).

**اختيار المنهجية المناسبة:**

من خلال الاطلاع على مناهج البحث المستخدمة في الدراسات السابقة، يمكن للباحث اختيار المنهج الأنسب لدراسته، وتفادي الأخطاء المنهجية التي وقع فيها الآخرون (أنيس وآخرون، 2019، ص. 20).  
تطوير أدوات البحث:

يستفيد الباحث من الأدوات والاختبارات التي استخدمها الباحثون السابقون، فيمكنه تبنيها أو تطويرها بما يتناسب مع طبيعة دراسته.

**مقارنة النتائج:**

تتيح الدراسات السابقة للباحث إمكانية مقارنة نتائجه بنتائج أبحاث سابقة، مما يضفي مصداقية أكبر على العمل العلمي، ويساعد في تفسير النتائج وتقديم توصيات واقعية.

**أهم مميزات الدراسة الحالية :****التركيز على فئة عمرية حساسة**

تستهدف الدراسة فئة الكتاكيت (11 سنة)، وهي مرحلة حرجة في بناء وتطوير المهارات الأساسية للسباحين، حيث يكون التأثير على القدرات البدنية والتقنية أكثر ديمومة وفعالية.

**الجمع بين الجانب البدني والتقني**

تبرز أهمية الدراسة في الربط بين صفة بدنية (المرونة) ومهارة تقنية أساسية (التموجات الحركية)، مما يعزز من شمولية التدريب الرياضي لدى الناشئين.

**تصميم وحدات تدريبية علمية**

تقدم الدراسة وحدات تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية لتنمية المرونة، مما يسهل تطبيقها من قبل المدربين في الأندية والمدارس الرياضية.

**إمكانية تعميم النتائج**

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة لتطوير برامج تدريبية مماثلة في رياضات أخرى تعتمد على التموجات الحركية والمرونة.

**خلاصة :**

هذه الدراسة تبرز أهمية دمج وحدات تدريبية لتنمية المرونة ضمن برامج تدريب السباحين (الكتاكييت)، وتؤكد أن تحسين الصفات البدنية الأساسية في سن مبكرة ينعكس بشكل مباشر على جودة الأداء التقني، ويؤسس لنجاح رياضي مستقبلي أفضل.



الحايات والنظري



# الفصل الثاني

## التدريب الرياضي





**تمهيد:**

تمهيد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد وتمكنه من ربح الوقت، لذا فالرفع من المستوى المهاري يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان، لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات المهنية لكل رياضة. والسباحة هي إحدى الرياضيات التي تتطلب لياقة بدنية عالية ومهارات متقنة نظرا للتنافسية الكبيرة التي وصلت إليها السباحة.

## 1- التدريب الرياضي :

## 1-1- مفهوم التدريب:

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، والقيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002 ص 20).

ومن وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: " مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. (أمر الله أحمد البساطي، 1998 ص 25).

## 1-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تنحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات المستويات الإيجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية النفسية الاجتماعية).

- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي التدريبي، التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة القوة والتحمل ... الخ) والمهارية والخطية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن والمثابرة و ضبط النفس والشجاعة ... الخ من خلال المنافسات. (أمر الله البساطي، 1998، ص 2-5).

## 1-3- أنواع التدريب الرياضي: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

**التدريب اللاهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمان قليل) وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

**التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل والزمان أطول وبدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

ويعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة وهما:

**النظام اللاهوائي:** والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني الإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العتيقة (الشدة العالية لفترة اقل من دقيقتين).

**النظام الهوائي (الأكسوجيني):** والذي يعتمد على أوكسجين الهواء الإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين.  
(أمر الله البساطي، 1998، ص 74.75).

#### 1-4- جوانب التدريب الرياضي:

**الجانب التعليمي:** وتتمثل في عمليات تعلم مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية والمعرفية والأخلاقية.

**الجانب التنموي:** ويتمثل في عمليات تطوير مكونات التدريب المهارية والبدنية والخططية و النفسية الذهنية والمعرفية والأخلاقية.

#### 1-5- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

**المكون البدني:** وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير عناصر اللياقة البدنية عامة ولياقة الرياضة التخصصية خاصة.

**المكون المهاري:** وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير مهارات الرياضة التخصصية.

**المكون التخصصي:** وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

**المكون النفسي الذهني:** وهو المكون الخاص بالحالة النفسية والذهنية في الرياضة التخصصية.

**المكون المعرفي:** وهو المكون الخاص بالمعارف والمعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

**المكون الأخلاقي:** وهو المكون الخاص بتعلم وتطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 67,68).

#### 1-6- خصائص ومبادئ التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص في ما يلي:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا للاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية، تشمل:

**مبدأ الفروق الفردية:** للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي،

وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم

**مبدأ الزيادة التخصصية:** لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

**مبدأ الزيادة الفردية:** ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية.

(الحفاوة، العايب، 2006، ص 43).

**مبدأ الاستعداد:** العمر - نوع القابلية المراد تطويرها.

**مبدأ التكيف:** تحسن الجهاز الدوري التنفسي - تحسن الجهاز العضلي - زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

**مبدأ التدرج:** - من الخاص إلى العام - من الأجزاء إلى الكل - من الكم إلى الكيف.

**مبدأ التنوع:** العمل مقابل الراحة - الصعوبة مقابل السهولة - الدوائر التدريبية - التدريب التقاطع.

**مبدأ الإحماء والتهدئة:** يرفع درجة حرارة الجسم - يزيد التنفس ومعدل القلب - يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات.

- مبدأ الاستمرارية.

- مبدأ التدريب طويل المدى. (<http://www.raqeadisatee.net>).

### 1-7- حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فتعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي للأجهزة الجسم.

(وجدى مصطفى و لطفى السيد، 2002، ص 68).

### 1-7-1- أنواع حمل التدريب: هناك ثلاث أنواع الحمل التدريب كما يأتي:

**الحمل الخارجي:** يقصد بالحمل الخارجي كل التمرينات المقدمة والتي ينفذها الرياضي والتي يتم تنفيذها إي كان الهدف منها.

**الحمل الداخلي:** يقصد بالحمل الداخلي التأثير الناتج من الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الفرد الرياضي أو ما ينتج من استجابة داخل جسم نتيجة أداء الحمل الخارجي.

(البشتاوي، الخواجا، 2005، ص 59).

**الحمل النفسي:** يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخطية، والنظرية المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية. (درويش، حسنين، 1984، ص 75).

**1-7-2- مكونات حمل التدريب:** إن الحمل التدريبي يستند عند بنائه على ثلاثة عناصر رئيسية واحدة مرتبطة بالأخرى وهو بذلك الأداة الرئيسية التي يمكن من خلالها رفع مستوى الحالة التدريبية لتحقيق أفضل النتائج ولا يمكن إهمال أي عنصر لأن ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف ، لذا فيجب على المدرب مراعاة العلاقة بين هذه المكونات الثلاثة :

**أ) شدة الحمل (شدة المثي):** تلعب شدة الحمل دورة رئيسة وفعالا في توجيه عملية التدريب الرياضي إذ يعطي الشكل المميز لتحقيق الإنجاز، وبذلك يعرفها مفتي إبراهيم بأنها " درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني). (حماد، 2001، ص 65).

كما يعرفها نصر الدين سيد هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء. (سيد احمد، 2003، ص 25)، أما علي البيك (1984) فيعرفها " بمقدار التأثير الخاص بالمثير على الناحية الحيوية للرياضي خلال التوافق بين المسافة والزمن نتيجة لأداء تمرين واحد. (البيك، 1984، ص 42).

- أما أمر الله البساطي فيعرف شدة الحمل بأنها تتمثل في درجة تركيز التدريبات أو المتغيرات الحركية في الوحدة التدريبية وتتحدد بمقدار الإنجاز الفعلي، وهي تمثل بذلك قوة المثير أو درجة صعوبة أداء التمرين، ويعبر عن شدة حمل الجهد البدني أو شدة حمل التمرين من خلال وحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة " ويمكن قياسها من خلال:

**سرعة التمرين:** والتي يمكن قياسها من خلال الزمن أو معدل النبض كما في تدريبات الجري والسباحة رياضات السرعة والتحمل).

**مقدار المقاومة:** ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة. **مسافة الأداء:** وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.

**درجة سرعة اللعب:** كما في الألعاب الجماعية أو المنازلات أو المنافسات وتحدد درجة سرعة اللعب في الألعاب الجماعية بعدد مرات لمس الكرة أو عدد التمريرات في وقت محدد أو من خلال التدريبات المشروطة بصفة عامة وفي المنازلات بسرعة الأداء لعدد من التكرارات.

**سرعة تردد الحركة:** كما في تدريبات نط الحبل أو الوثب من المكان. (البساطي 1998 ص 29-30).

(ب) **حجم الحمل:** يعرف حجم الحمل بأنه: " أحد المكونات الثلاثة لحمل التدريب ويعبر عنه بعدد أو زمن أو مسافة أو ثقل الأداء وتكراراتها خلال أداء الجهد البدني". (البشتاوي والخوaja، 2005، ص 27).

إن حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:

**البعد الأول:** عدد مرات أداء التمرين أو الزمن المستغرق في تنفيذه أو طول المسافة المقطوعة أو النقل يعرف حجم المستعمل.

**البعد الثاني:** عدد مرات إعادة تكرار التمرين ذاته أو مجموع الأزمنة المستغرقة في تنفيذه.

(حماد، 2001، ص 68).

(ج) **كثافة الحمل:** ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوى الانجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة. إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البيئية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة يجب أن تشمل على فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب المطلوب وعلى هذا واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فإن فترة الراحة البيئية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل. (بسطويسي، 1999، ص 54).

ويرى العلماء أن فترة الراحة المناسبة هي التي تصل فيها نبضات القلب من 120-130 نبضة في الدقيقة الواحدة (الريضي، 2004، ص 146)، ويمكن تقسيم الراحة إلى قسمين:

**الراحة الايجابية:** وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء، أي أنها مزيج من الحمل والراحة إذ يقوم فيها اللاعب ببعض الأداءات البدنية (الحركية) بطريقة تسهم في استعادته القدرة على العمل ولا تؤدي إلى إحساسه بالتعب، أي أنها الراحة التي يحصل عليها اللاعب من خلال أداء بعض التمرينات التي تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط للعمل شريطة ألا تؤدي هذه التمرينات إلى زيادة إحساسه بالتعب.

**الراحة السلبية:** وهي التي يستريح فيها اللاعب تماما دون أداء أي نشاط بدني (حركي) مقصود.

(عباس أبو زيد، 2005، ص 176).

**1-8- طرق التدريب:** إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب الدائري

- طريقة التدريب التكراري.

- طريقة فرتلاك.

- طريقة المنافسة. (أمر الله احمد البساطي ، ص 82).

**1-8-1- طريقة التدريب التكراري:** ان طريقة التدريب لإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لم ارت عديدة وبسرعة معينة، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى المقدر الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، حيث تعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف أيضا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم.

**أهداف طريقة التدريب التكراري:** تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

السرعة - القوة القصوى (القوة العظمي) - القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية - التحمل الخاص (تحمل السرعة) - القدرة الانفجارية - الحمل الخاص بالمنافسة.

تعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمارين، فيتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة المخزونة وبذلك يتراكم حمض اللبنيك فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.

**مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:**

**الشدة:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%.

**الحجم:** تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة إلى القصوى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3-6 لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والقوة بحيث لا تتعدى ثلاث مجموعات.

**فترة الراحة:** نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة» والمتبعة مع طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 15-45 ثا.

**فترة دوام المثير:** يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين الآخر وذلك فبالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، ص 276).

**الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري:** يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90 - 100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما

ينتج عن ذلك من دين أكسجين كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

- إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات

مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى. (أحمد عريبي عودة، 2014، ص46).

**1-1-8-1- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى):** يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات توضحها فيما يلي:

**التدريب البليومتري:** يمكن استخدام التدريبات البليومتري سواءا بالأدوات أو بدونها مع زيادة شدة المثير التدريب والتي تصل بالنسبة للقوة العضلية إلى 70-90% من الشدة القصوى أما بالنسبة لتمرينات السرعة فتصل شدة مثير التدريب إلى 90-100% من الشدة القصوى وبالنسبة لفترات الراحة الايجابية المستحسنة بين التمرينات ونظرا لبلوغ الشدة أقصاها لذا فتطول فترات الراحة حتى تصل في حدود 15 - 45 ثا وهذا بالنسبة لتمرينات السرعة أما بالنسبة لتمرينات القوة فتصل الراحة في حدود 3 - 2 د.

(اسطوسي أحمد، ص314-318).

**التدريب الدائري:** (باستخدام طريقة التدريب التكراري) يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية، وبذلك ينصح كل من كرستوف فينيتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 3-2 د عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا ازادت الشدة عن 90% فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوبا إيجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية و ما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطوسي أحمد، ص318).

## الخلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا اليه من ناحية أصوله ومبادئه كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا اليه من ناحية تطبيقية، ومن خلال التدريبات المنتظمة والمبينة على أسس علمية من جهة المنافسات الودية والرسمية التي تمد للسباح الخبرات الميدانية من حسن التصرف والتحكم في مجريات المنافسات الرياضية وكيفية استغلال الفرص لأجل تدعيم القدرات المكتسبة "الوظيفية" "البدنية والمهارية والتقنية ... " واستثمارها لصالح النتائج الرياضية الايجابية من جهة أخرى.

# الفصل الثالث:

## السياحة



**تمهيد:**

تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي لها أهمية كبيرة ومميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى لما تكسبه للإنسان من فوائد بدنية ونفسية اجتماعية ولما تحتله من مكانة بارزة في الدورات العالمية والأولمبية. فرياضة السباحة هي أم الرياضات المائية التي تعتبر الأساس الأول لها وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي.

وتعتبر صفة المرونة في السباحة من الصفات الهامة والتي يجب على المدربين الاهتمام بتعليم وتدريب السباحين الناشئين عليها لتقليل التمرجات وزيادة الانسيابية وريح الوقت والجهد.

## 3-1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لم تكن السباحة بالشكل المتعارف عليه اليوم، بل شهدت تطورات عدة وتغيرات جمة إلا أن وصلت إلى ما هي عليه حيث ان رياضة السباحة من الفعاليات التي تتفرد بإمكانية ممارستها لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وبدون تحديد. فالجنين يسبح في رحم أمه والشيوخ يمكن أن يقضي وقتاً ممتعاً وينشط جسمه بالسباحة، كذلك الحال بالنسبة للإناث فالسباحة رياضة جميلة وهي رياضة للجميع فهي مفيدة في السلم والحرب بصفتها وسيلة للترويح والمتعة وقت السلم وسلاح وقت الحرب والخطر، وليس من الضروري للسباحة أن تمارس بالقوة والسرعة التي تظهر في المنافسات وإنما يمكن تكيفها وفقاً للقابليات الفرد.

إن الإلمام بما تقدم عن السباحة من آراء واستنتاجات محاولة منا في الانتفاع بالخبرات السابقة الأقصى حد ممكن دفعنا للعودة إلى الماضي، وحيث أننا لا نملك من الحقائق التاريخية عن العصور الأولى للخليقة ما يدلنا على نشأة السباحة لكي نتوصل من خلالها إلى كيف ومتى وأين تعلم الإنسان السباحة؟ لذا لجأنا إلى الاستنتاج المنطقي لضرورة تعلم الإنسان للسباحة لكونها وسيلة من الوسائل الأساسية لحياته في ذلك العصر، فقد كانت حياة الإنسان تتسم بطابع الصراع الدائم والقتال المستمر، صراع مع الطبيعة وكائناتها لغرض المحافظة على حياته.

ولأجل تأمين حاجاته في الحياة والتي تتطلب منه قوة بدنية وممارسة أنواع من الأنشطة لتساعده في ذلك. لقد يسرت السياحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحار واستثمار ثرواته وإنقاذ حياته إذا أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق، كما أنه لجأ إلى الماء للصيد بطريقة البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحياناً. (قاسم حسن حسين، فتخار أحمد: " مبادئ وأسس السباحة، 2000، ص12).

ونظرة إلى ما كانت عليه السياحة في الأزمنة التاريخية ترينا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك، ومن أهم هذه الحضارات وأكثرها عراقية حضارة وادي الرافدين ووادي النيل اللتان حرصتا على ترك آثار تدل على أصالتها وما يملكانه من علوم ثقافية ورياضية. (قاسم حسن حسين، فتخار أحمد: " مبادئ وأسس السباحة، 2000، ص12).

وبالرغم من غياب المصادر عن ماضي الحياة الرياضية في حضارة وادي الرافدين وإن كتبت عنها فهي مؤلفات كتبها منافسو الحضارة العربية وحسادها إلا أنها أشادت بأمجاد العرب مضطراً بحكم الأحداث والوقائع، فمن الأحرى بنا نحن العرب جميعاً أن نعي مسؤوليتنا نحو إنجازات أسلافنا وعطاءاتهم الإنسانية.

لقد بدأت الحضارة في وادي الرافدين زراعية حالها حال معظم الحضارات الأولى، ولكنها اختلفت في مظاهرها ومستحدثاتها فكانوا يميلون إلى الحرب والفتوحات، وكان الإعداد الحربي هو الهدف من التربية والتعليم لأبناء الشعب مما ساعد على الاهتمام بالتربية البدنية، فإعداد المحارب يحتاج إلى تدريب جسماني، لذا يمكننا القول بان التدريب الحربي هو البرنامج الوحيد الذي كان رياضيا في هذه البلاد القديمة بالنسبة لأبناء الفقراء، وكان بعض الجنود يمارسون السباحة من أجل قيمتها العملية لا من أجل الترويح واللهو وقد كان للأشوريين الدور الكبير في ممارسة السباحة حيث أدخلوها ضمن برامجهم البدنية لإعداد المحاربين وعدوا تعلمها ضروريا لكنهم لم يهتموا بإقامة.

المنافسات فهو دليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 و650 قبل الميلاد. وفي حضارة وادي النيل فقد زاول المصريون القدماء السباحة في القرى الواقعة على نهر النيل كما ساعد موقعها الجغرافي وطبيعة مناخها على ممارسة المصريين لرياضة السباحة وسيلة للتربية والإعداد، وقد دلت النقوش القديمة التي يرجع تاريخها إلى 4 آلاف سنة قبل الميلاد على أنها أقدم ما يشير إلى اهتمام المصريين بالسياحة، وقد كانت حركات الرجلين عندهم تشبه حركة الرجلين في السباحة الحرة الحالية وهناك آثار أخرى موجودة على جدران معابد بني حسن وأبي سنبل إضافة إلى تمثال من الخشب يمثل فتاة في وضع طفو وفي يدها جلد حيوان منفوخ بالهواء القربة ليساعدها على الطفو يرجع تاريخه إلى 3000 ق.م.

(اعيد المناف السيد الطوخي، توفيق سلامة، ص 13 - 14).

وعند الإغريق احتلت السباحة مكانة بارزة لإعداد المحاربين وخوض غمار البحار سباحا، وهناك دلائل وأساطير كثيرة تروي لنا كثيرا من القصص اليونانية التي ترد فيها حوادث البطولة في السباحة كأسطورة "هيرو - أندر - حيث كان لي - أندر يقطع عرض مضيق الدردنيل البالغ ميلا ونصفا للذهاب إلى هيرو وكان اليونانيون يمارسون الرياضة على شكل طقوس دينية في الحمامات حيث كانت تقام المعابد قريبا شواطئ البحيرات والينابيع. (أسامة راتب، ص 39 - 40).

وكانت للإغريق أبنية خاصة لممارسة الألعاب الرياضية تعرف بالمغنيزيوم كانوا يفضلون بنائها خارج المدينة بالقرب من الأنهار تحيطها غابة صغيرة من الأشجار تمارس فيها الرياضة بإشراف مسئولين من الدولة، وكذلك كان الحال اسبرطة وأثينا ولا شك أنهم قد عرفوا السباحة في هذه الأبنية" جمنازيوم وذلك في القرن الخامس قبل الميلاد تقريبا إذ وجدت رسوم.

على قدر محفوظة بمتحف اللوفر تمثل جماعة من النسوة في حمام السباحة إحداهن تسبح والأخرى تستعد للقفز في الماء. وتعطينا النقوش التي اكتشفت على الأواني فكرة عن الطقوس التي كانت مستخدمة لدى الإغريق والتي تشبه السباحة الحرة والظهر، فقد ذكر أفلاطون شيئا عن شخص يسبح على ظهره، أما السباحة على الصدر والجانب فكان استخدامها بدرجة أقل ولكنهم عرفوا الطفو والوقوف في الماء كما عرفوا السباحة السريعة واحتلت جانبا مهما من جوانب نشاط المنافسات التي كان ينظمها الإغريق والتي عرفت

باسم "Ge cian. Hermine Gammes" ، فقد كتب "هوميروس" في الإلياذة أن يوليوس كان سباحا ماهرا وإن المنافسات في السباحة بدأت في العصر الهومييري في اليونان، وفي اسبرطة كانت المرأة تتلقى برنامجا رياضيا تضعه الحكومة يتفق مع البرنامج الذي يتلقاه الرجل وكانت تتضمن ممارسة السباحة إحدى هذه النشاطات.

لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائها تربية بدنية عسكرية بسبب ظروف التنافس والتناحر بينهم، لذلك كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة لخلق مقاتلين أشداء وفي القرن السابع ميلادي وعند ظهور الإسلام ازدادت العناية بالتربية البدنية بما فيها السباحة لحاجة المسلمين إليها في أثناء الحروب ونشر الدعوة الإسلامية وحث الإسلام على مزاولتها وتعلمها وقد جاء في الأحاديث الشريفة للرسول صلى الله عليه وسلم: "علموا أبناءكم السباحة والرماية"، "حق الولد على والده أن يعلمه السباحة والرماية والقراءة"، (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال "مشي الرجل بين القرصين وتأديبه فرسه وملاعبته أهله وتعليمه السباحة)، ولقد قيل: إن العرب في الجزيرة العربية مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول والأمطار وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيرها في الجزيرة.

واستمر المسلمون الأوائل على سيرة النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان يمارس أنواع النشاط الرياضي ومن ضمنها السباحة، فكانوا يستخدمون البحر دائما في غزواتهم الكثرة، وقد بعثت الرياضة البدنية في أقطار عديدة بعد فتحها من قبل المسلمين الذين أدخلوا معهم تقاليد الفروسية والقنص وكذلك السباحة.

أما في العصور اللاحقة فلم يقل اهتمام العرب المسلمين بالسباحة التي كانت تمارس الغرض الترويح، وقد احتوت بعض قصور الخلفاء العباسيين على برك تدل على البهجة وتقدم فيها عروض السباحة، وقد بني الخليفة المستكفي حوضا للسياحة في سامراء، تعلم فيه كثير من الشباب السباحة، وكانت تقام في ذلك الوقت سباقات للسباحة في نهر دجلة يحضرها الخليفة العباسي وتخصص جوائز للفائزين تشجيعا لهم.

### 3-2- مفهوم السباحة:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية التي تختلف أهدافها بين إنقاذ النفس من الغرق أو الممارسة من أجل المتعة أو من أجل المنافسة أو العلاج، وفي كل الحالات فإن الشخص يستعمل حركة أطراف الجسم أو الجسم بالكامل للانتقال خلال سطح الماء بحركات إما أن تكون متعاقبة أو متماثلة. كما أن السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات.

## 3-3- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، واستطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم ويشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى في أوروبا.

وحسب مقالات الماضي والحاضر المعدة من طرف الأستاذ رابح سعد الله فإن وجد نادي السباح في مدين غليزان (C.N.R)، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد بن حمو"، "العريبي"، "بالعروسي"، الذين كانوا من بين المنشطين للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد بلحاج مصطفى الذي اعتبر بمثابة المنافس الأول للبطل العالمي، في الأربعينيات Alex jenny " حيث استطاع بلحاج أن يحطم الرقم القياسي الأوربي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و200م سباحة حرة.

( قاسم حسن حسين افتخار احمد 2000 ، ص 23).

وكذلك نشير إلى تألق بن سليمان الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، والسباح بسكارة بن شعيب الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا وعند اندلاع الثورة التحريرية لبي الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعونه الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا، والالتحاق بالثورة الجزائرية وبعد الاستقلال ، في 26 / 06 / 1962 أنشأ أول مكتب مؤقت للسياحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 09 / 10 / 1962 وكانت هي رابطة الجزائر العاصمة، وبعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيدرالية الجزائرية للسياحة (FAN) وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا لـ: (F. I. N. A) لاتحادية العالمية للسباحة.

(Rabah Salaalah, passé et present, Parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, Alger.)

وفي إحصاء قامت به الفيدرالية سنة 1964 أسفر على وجود 973 ممارسة السباحة داخل 20 جمعية رياضية، أما إحصائية 1987 تبين وجود 4313 رياضيا سباحا موزعين على 82 جمعية وطنية، حيث أغلب الممارسين، أي 2701 يقل سنهم عن عشر سنوات، وفي عام 2001 فإن عدد الجمعيات الرياضية على مستوى العاصمة 17 نادي يحتوي على 2065 رياضي، أما عدد الربطات الرياضية المنتمية للفيدرالية فهي بعدد 14 رابطة موزعة على المستوى الوطني.

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: أبلة عبد الرزاق الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100م سباحة على الصدر، وابن شكور سفيان، وأعطار فارس"، ومهدي عداوي "البطل الإفريقي في 100م سباحة حرة في وقت قدره 49، 56 ثانية في 05 / 10 / 2001 / بفرنسا". سليم إلياس والذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية البأس بها، كما هناك عند الإناث: بلة مهدية وقويدري سميرة والتي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ

سنة 1985. (أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، 1990، ص 37).

### 3-4- فوائد السباحة:

اتفق كثيرون على أن رياضة السباحة هي رياضة الرياضات فهي تعمل على تشغيل جميع المجموعات العضلية العاملة في الجسم التي نحن في أمس الحاجة إلى تحريكها بعد أن أصبحت الآلة تسيطر على الإنسان وحركاته وحتى تفكيره في أحيان كثيرة، لذا هو في حاجة ماسة إلى خلق لحظات يبتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، وأمراض القلب و المفاصل والمتاعب النفسية هي نماذج من تراكمات هذا الزمن فحبذا لو استطعنا التغلب على هؤلاء الأعداء بالاتجاه إلى رياضة جميلة هادفة مفيدة لها تأثيرات كبيرة على سلامة وصحة الإنسان وتنمية عضلاته وتناسق جسمه ومرونة مفاصله، فالسباحة تنظم عملية التنفس وتنشط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشرك عضلات الجسم كافة وخاصة عضلات العمود الفقري وكثيرا ما تزيل التشوهات في الجسم خصوصا انحناء الظهر وتقوس عظمة الساق "الكساح"، ومن هنا عدت الرياضة الكاملة التي لا تعادلها أخرى لنمو التكوين الجسمي المثالي ويمكن إدراج فوائدها كالآتي:

### 3-4-1- الفوائد الجسمية:

للسباحة دورها في التكوين الجسمي العام من خلال تأثير التمارين المائية التي تكسب الفرد نموا متزنا فيه تناسق ورشاقة، وللسباحة تأثير كبير على نمو العضلات ومرونة العمود الفقري بالإضافة إلى زيادة تحمل الفرد ورشاقة حركاته، فهي تعلم الفرد التحكم في عضلاته وأطرافه ونظرا لأنها تعمل بصورة منتظمة وبشدة وارتقاء مستمرين.

### 3-4-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لا ستعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم.

كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (الموهبة والرياضة والابداع الحركي يحي سيد اسماعيل الحاوي، 2004، ص133).

### 3-4-3- الفوائد الترويحية والاجتماعية:

الرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الاجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة. مع الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة

فضلا عما تبثه السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين.

وتتجلى الفوائد الترويحية السباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه.

### 3-4-4- الفوائد الصحية:

تعمل رياضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة ايجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول إلى حوض السباحة والاعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد. (الوفيقية مصطفى سالم الرياضات المائية، منشأة المعارف، 1997، ص12).

### 3-4-5- الفوائد النفسية والعقلية:

تعمل السباحة على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة. (وجدي مصطفى الفاتح، طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة، 1999 ص 15).

### 3-4-6- الفوائد العلاجية:

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحيانا في أحواض خاصة.

أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة. (قاسم حسن حسين افتخار أحمد، مرجع سابق، ص 26).

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالآتي:

- الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الانجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض تيمنا بالحديث الشريف "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف".

- تحقيق النمو البدني السليم وخاصة الجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال.

- إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الإنجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات.
- تنمية الصفات الشخصية لدى الإنسان مثل الثقة بالنفس والطموح والإرادة.
- عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.
- رفع الاستعداد للدفاع عن الوطن وقد ثبت تاريخيا مساهمة السباحة في ذلك حيث أضعفت تأثير الموانع المائية، وأخذت دورا مهما في عملية التأهيل العسكري فمن يجيد السباحة يستطيع أن يعبر الحدود المائية والأنهار لمتابعة العدو أو للتخلص منه، كما قد يحتاج المقاتل إلى أن يبقى مدة طويلة في البرك المائية بكامل قيافته العسكرية وأسلحته وبذلك يكون أقدر على مواجهة المواقف فيما لو كان يجيد السباحة.
- تساهم السياحة في رفع السمعة الوطنية وتمثيل القطر في المحافل القارية والعالمية وفي تعميق الصداقة بين الشعوب ويكمن دورها المهم في العدد الكبير لمسابقات السباحة الأولمبية التي يبلغ عددها 29 مسابقة فتوفر إمكانية أفضل لإحراز عدد كبير من الأوسمة مما يساهم في احتلال مراكز متقدمة بين الدول المتنافسة.
- دفع خطر الغرق من خلال إنقاذ النفس وإنقاذ الغير فكم من أرواح ذهبتم لم تستطع إنقاذ نفسها ولم تجد من ينقذها. تعد السباحة شرطا أساسيا لممارسة بعض المهن مثل الصيد والممارسة بعض أنواع الرياضة مثل الغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء والغوص، كما تستخدم وسيلة من وسائل العامة للتدريب وذلك لمعظم أنواع النشاطات الرياضية.

### 3-5- أهمية السباحة:

- إن حاجة الإنسان الماسة لممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لحرق الطاقة المخزونة الزائدة (الشحوم) في الجسم جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي ننقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحة كونها رياضة مناسبة لجميع الأعمار ويمكن حصر أهمية السباحة كما يلي:
- بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على الرشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.
- تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.
- تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.

- تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.
- تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.
- يعتبر الماء مدلك طبيعي لعضلات الجسم.
- تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.
- تساعد في إنجاز المهمات العسكرية.
- تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعموم. (قاسم حسن حسين اقخار أحد، ص 26 27).

### 3-6- أنواع السباحة:

- سباحة الزحف السباحة الحرة.
- سباحة الظهر.
- سباحة الصدر.
- سباحة الفراشة.

تتنوع السباحة وكيفية أداؤها فكل نوع له طريقته في الأداء والمهارة وكل نوع له طريقته الخاصة تعرضها كالتالي:

#### 3-6-1- السباحة على الصدر:

يقوم السباح بوضع جسمه على سطح الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطح الماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، المباحات التنافسية على الصدر في 100م، 200م و22 كلم.

#### 3-6-2- السباحة على الظهر:

في السباحة على الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عد البداية وكذلك أثناء الدوران ويقوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي 100م و200م.

#### 3-6-3 - السباحة الحرة:

يقوم السباح بتأدية الأسلوب الذي يريد القيام به ولكن في سباقات التابع الفردي المتنوع يجب على السباح أن يؤدي أسلوباً مختلفاً عن أساليب الصدر والظهر والفراشة فتعتمد السباحة الحرة على الكتفين وعملية الدفع نحو الأمام مصحوبة بعملية التجديف بالقدمين.

**3-6-4- سباحة فراشة:**

في السباحة فراشة يقوم السباح بتحريك كنا نزاعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل، سباحات الشركة هي 100م، 200م، قم، سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات.

**3-7- المواصفات القانونية لحوض السباحة:**

يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

**❖ الأبعاد:**

الطول 50متر، العرض 21 متر بحد أدنى، العمق 1,80 متر بحد أدنى.

**❖ عدد الحارات:**

تترك 50سم خارج كل من الحارتين 1 و 8 توجد بحمام السباحة 8 حارات، عرضها 1متر على الأقل.

**❖ منصات الابتداء:**

ارتفاعها فوق سطح الماء من 0,50 الى 0.75متر.

**❖ مساحة السطح:**

0.5\*0.5 بحد أدنى.

**❖ انحدار السطح:**

لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

**❖ مقابض اليد:**

لابد سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من الى 0.30، الى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقيا وعموديا، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

**❖ الترقيم:**

يجب أن ترقم كل منصة من منصات الابتداء من الأربعة جوانب على أن تكون واضحة ومرئية للحكام، والرقم (01) يجب أن يكون على الجانب الأيمن عند مواجهة الحمام.

## ❖ الحوائط:

- يجب أن تكون متوازية وعمودية: ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 متر من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع أثناء الدوران بدون مخاطر.
- لوحات اللمس الاللكترونية: يجب ألا تزيد عن 0.01 متر في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق و0.8 تحت سطح الماء.
- سمح بعمل الفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على ان لا يقل عمقه تحت سطح الماء كما يجهز الحمام بصائم للفل (محاس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

## ❖ حبال الحارات:

يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حمل من عوامات متلاصقة من 0.5 الى 0.10 م، ويجب أن تكون لون تدهن العوامات وطبي امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

## ❖ حبل الغاء البدء:

يكون مدلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 متر من منصة البدء، ويجب، أن يتصل مع القوائم بالة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

## ❖ علامات تشبيه لسباحة الظهر:

عبارة عن اعلام سلات من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8م من مستوى سطح الماء ومثنية على امتداد مواقع على بعد 5م من كل حائط نهاية.

## ❖ الماء:

يجب أن تكون درجة حرارة الماء 24 درجة مئوية على الاقل كما يجب أن يكون مستوى الماء اثناء المسابقات ثابت وليس به أي حركة.

## ❖ الإضاءة:

يجب أن تكون عند منصات الابداء ونهاية الدوران 100 شمعة على القدم المريع. رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قاتم وماين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 الى 0.30 م بحد اقصى وبطول 46 م. (محمد على الفطر الميادين العمية للسباحة ، 2004. ص143).

**3-8-8- مجلات السباحة:**

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

**3-8-1- السباحة التنافسية:**

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعدادا نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك وجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية النوم، الناحية الصحية... الخ.

ومسابقات السباحة التنافسية حسب قانون اتحاد السباحة الدولي، هي:

- مسابقات السباحة الحرة (30م 100م 200م 400م 1500م للرجال و800م للنساء).
- مسابقات سباحة الظهر (100م -200م).
- مسابقات سباحة الصدر (100م -200م).
- مسابقات سباحة الفراشة 100م -200م.
- مسابقات الفردي المتنوع 200م -400م
- مسابقات التتابع الحرة (4×100م رجال ونساء) (4×200م رجال ونساء).
- مسابقات التتابع المتنوع (4×100م رجال ونساء).

**3-8-2- السباحة التعليمية:**

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة، فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة بدءا بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسحاب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرّة، الظهر، الصدر، الفراشة، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة.

**3-8-3- السباحة العلاجية:**

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة الوقائية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج الكثير من حالات العوق والتشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى، وذلك لان للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة اكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه تساوى وزن السائل المزاج، لذا فهو بذل جهد اقل للاحتفاظ بالاتزان، كما أن الألم الذي يعني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من ثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه المهارات السباحة وسهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه ونحو الآخرين، كما أن رياضة السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي والتوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعد تعليم المعوقين والمرضى السباحة من الأمور التي تتطلب عناية خاصة وربما مميزة ويتطلب للتعامل مع هذه الفئة من الأفراد التفهم الواعي لخصائص حالتهم ويفضل عادة الاستفادة من توجيهات و إرشادات الطبيب المختص والتعاون بينه وبين المعلم في تحديد طرق السباحة التي تلاؤم الشخص وكمية الجهد المطلوب منه ولاستثمار ما تقدم في هذا الباب من أهمية السباحة وتحقيق الفائدة من مجالاتها المتعددة نضع بين يدي القارئ بعض التمارين العلاجية التي تعمل على تطوير القابليات البدنية لجهاز الدوري التنفسي، إذ أن عمليات الشهيق والزفير المتكررة تقوي عضلات الصدر نتيجة التحكم في كمية الهواء الداخل إلى الرئتين. ويمكن تصنيف هذه التمارين كلا حسب فائدته، فالمجموعة الأولى تكون حركاتها بطيئة مع استخدام قوة كبيرة وتنفس عميق، وفائدتها هنا تحفيز أنسجة الرئتين لزيادة كمية الهواء أثناء عملية الشهيق. أما تمارين المجموعة الثانية، فإن التنفس يكون أسهل لان الرأس خارج الماء عندئذ لا نحتاج إلى جهد كبير لتنظيم عملية التنفس، أما تمارين المجموعة الثالثة التي تؤدي من وضع الوقوف، فإن توقف التنفس لدورتين أو ثلاث ضروري لتقوية عضلات الصدر إلا أنه لا ينصح باستخدام هذه التمارين للمصابين بأمراض القلب، لأن وقف التنفس يزيد من ضغط القلب. أما المجموعة الرابعة فتؤدي من الوضع المختلط، ويمكن أن تؤدي هذه التمارين لمعالجة تشوهات القوائم وأمراض الجهاز الدوري التنفسي أو للترويح، وأخيرا البناء القوة. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، ص 29-31).

### 3-8-4- السباحة الترويحية:

هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وأشغال وقت الفراغ ولأغراض ترويحية بعيدة عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية من قبل الفرد تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية. وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضي لنا بهيجا على الحياة بعد عناء العمل التحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية، والسباحة نشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارس باتباع قواعد محددة أو طريقة معينة للسباحة، وإنما تترك للفرد

حرية اختيار الوقت والطريقة فهو يمارسها بغرض اللعب والتسلية واللهو والترفيه وما يصاحبها من ضحك وسعادة ومرح اعتبار أنها نشاط طوعي يميل إليه ويستمتع به. (قاسم حسن حسين، افتخار احمد، ، ص 29-31)

### 3-9- المهارات الأساسية في السباحة:

#### 3-9-1- مهارة الطفو:

إنه من المهارات الهامة والواجب تلقينها للطفل مهارة الطفو ونقصد هنا الطفو بقاء الجسم كلياً أو جزئياً فوق أسفل سطح الماء، ويمكننا الاستدلال هنا بنظرية أرخميدس التي تقول: "إذا غمر جسم في سائل فإنه يلقى دفعا من إلى أعلى تعادل قوة وزن السائل المزاح، وهذه القوة التي تتجه لأعلى تجاه جسم السباح تساوي حجم وزن الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمور من جسمه في الماء، لذلك فإن دفع الماء من أسفل لأعلى يعتمد على بين وزن وحجم الجسم الطافي فكلما زاد ثقل الشخص نسبياً عن حجمه كلما قلت لديه فرصة الطفو.

وللطفو علاقة مباشرة مع الأجسام البشرية، حيث تختلف هذه الأخيرة من حيث خاصية جاذبيتها، فالأشخاص الذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونوا أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية، بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصية جذب أقل، ولهذا فإن الأجسام التي تتركب من نسبة عالية من العظام والعضلات نقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهن، وهذا ما يفسر مقدرة البنات والسيدات على الطفو في الماء بشكل أفضل من الرجال. وعادة فإنه من الصعب على المبتدئ الطفو بشكل جيد، لهذا يستحسن أن يقدم المدرب بعض الأدوات المساعدة على الطفو في الماء وتعود الصعوبة إلى طبيعة الأجسام بالنسبة للأطفال، الخوف الشديد الذي ينتابهم في الماء، التوتر والتشنج العضلي.

#### 3-9-2- مهارة الوقوف في الماء:

تعد هذه المهارة هامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمه مرتفعاً حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

#### 3-9-3- مهارة الوثب في الماء:

يجب أن يتعلم المبتدئ اعتياد الوثب في الماء منذ الدرس الأول باعتبار أن ذلك يساعد على زيادة الثقة عندما يكون في الماء، وأغلب المتعلمين الجدد يؤدون ذلك التمرين بحماس ويجب أن يستثمر المعلم رغبة المتعلم وإرادته في تحقيق ذلك لأن ذلك يساعد المتعلم في تحسين مهارات التنفس والغوص، فالوثب في ماء عميق يجعل المبتدئ يشعر بقوة دفع الماء لأعلى مما يزيد من ثقته في أن الماء يساعده في دفع جسمه إلى أعلى، والوثبة الأولى يجب أن تؤدي في عمق مساوي لطول المتعلم، ثم يتبع ذلك الوثب في ماء عميق إلى مستوى الصدر والكتف، ثم مع التقدم يمكن للمتعلم الوثب في ماء أكثر عمقا. (أبو العلا عبد الفتاح، ، ص 26).

**3-9-4- مهارة الانزلاق:**

يجب إعطاء اهتمام خاص بتعلم الانزلاق، حيث إن النجاح أو الفشل في اكتساب المتعلم لهذه المهارة يؤثر بدرجة كبيرة على النجاح أو الفشل في المراحل المتقدمة، ويعتبر استخدام " العمود في تعلم هذه المهارة أمراً ذا أهمية خاصة سواء أكان الانزلاق من وضع الطفو على البطن أم وضع الطفو على الظهر.

**3-9-5- مهارات الانتقال في الماء:**

- حركات الرجلين في السباحة على البطن: يمكن استخدام العمود أو لوحة الطفو.

**• النقاط التعليمية:**

يجب الاحتفاظ بالقدمين ممتدتين كل الوقت، كما يجب ألا تكونا متصلتين، تتوع الحركات كالزيادة في قوة رش الماء، وسرعة حركات الرجلين وبطنها، وأداء الحركات أسفل الماء، وإخراج الزفير على فترات منتظمة.

( محمود حسن على البيك، مصطفى كاظم، ص 91.)

➤ عدم خروج الركبتين من الماء، تتوع الحركة، وزيادة وبطؤ سرعة الأداء، وأداء الحركات أسفل الماء.

- حركات الذراعين السباحين الزحف على البطن والظهر: يمكن للمتعمّل تحريك رجليه حركات بسيطة حتى يمكنها المحافظة على استقرار وضع جسمه.

**• النقاط التعليمية:**

➤ يجب دفع اليدين بقوة قبل بداية الحركة الرجوعية خارج الماء، يجب أن تستمر اليدين في الدفع لأسفل حتى مستوى أن تحتفظ اليدين أثناء الحركة الرجوعية بالاسترخاء.

(أبو العلا عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 26.)

**3-10- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:****3-10-1- أسس وعوامل الأمن والسلامة:**

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

## ❖ عوامل الأمن الصحية:

- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم. ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.
- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.
- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم قطع الحلوى أو العلك. أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال. أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم. تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلا خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة "المايوه" عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو باردا عقب الخروج من المسبح.

## 3-10-2- الأسس الميكانيكية:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم ارخميدس، مساوية الوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، ولجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار القوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو لحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

(قاسم حسن حسين افتخار احمد ، ص45-46)

## 3-10-3- الأسس والعوامل الفسيولوجية الوظيفية:

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، الاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب، كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة

تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأى نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة:

- الجمع بين الجهاز العصبي والعضلي للضبط العصبي للانقباض العضلي الذي له الدور الكبير في عمليات السباحة، إذ أن الجهاز العصبي هو مصدر الإثارة الحقيقية لكل أجهزة الجسم لتقوم بالحركات المطلوبة لتظهر الحركة في الجهاز العضلي.

- زيادة عدد السرعات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لأن جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به، وعند تحرك الماء الانسيابي يذهب الماء الدافئ ليبدل الماء البارد.

### 3-10-4- الأسس والعوامل النفسية والتربوي:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فيواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس-جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته. إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الانجاز الرياضي في التدريب والمنافسات. فقابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعداد جوانب التدريب وهدفه وشعوره. (محمود حسن، علي البيك، مصطفى كاظم ، ص93).

**خلاصة:**

يهدف التدريب في السباحة إلى تقديم الأسلوب العلمي بطرق غايتها تقليل صعوبات الأداء الحركي للتدريبات التحضيرية عند تطبيق المنهاج أو الوحدات التدريبية للسباحة، ومعالجة الأخطاء التي تحصل في المسار الفني على أن تكون القوة المستخدمة في التدريب تتناسب مع القوة المطلوبة للتنفيذ من خلال سهولة التركيز للوصول إلى مستوى أفضل المهارات على المدربين والمعلمين الاهتمام والحرص بتطبيق التكنيك الحركية وعلى المتعلم أن يستخدم عقله و إدراكه بجانب قواه العضلية ومهاراته المكتسبة ويجعل هذا الميدان نشاطاً ممتعاً ومحبباً في التعلم لأن استثمار الطاقة وزيادة الإتقان للمهارة سيكون دافعاً حيوياً لتطوير المرونة ، ومن أجل تحسين الانسيابية والتقليل من التموجات والعمل على توافق أجزاء جسم السباح .



# الفصل الرابع:

## المرونة



**تمهيد :**

تُعتبر المرونة من الصفات البدنية الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء السباحة، حيث تلعب دورًا حيويًا في تحسين جودة الحركات وتقليل مقاومة الماء أثناء السباحة. وفقًا لما ورد في كتب التدريب الرياضي، فإن المرونة تعني القدرة على تحريك المفاصل ضمن مدى حركي واسع دون ألم أو توتر عضلي زائد، مما يسمح للسباح بأداء الحركات التقنية المطلوبة بانسيابية وفعالية (عبد الحميد، 2019، ص. 102).

كما تعني مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والاربطة على الامطاط ، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات (إبراهيم حمادة مفتي 1996ص201 )

## 4-1- تعريف المرونة :

يعرفها كل **harre** و **free** المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل. ( **Goel Carbean ,1998 13p** )  
 ويعرفها لارسون (**larson**) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد  
 ويعرفها إبراهيم سليمة "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة "  
 كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة  
 طبقا لمتطلبات الأداء

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح للمفصل أو مجموعة مفاصل

(أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص 201)

أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.

لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة

تساهم في تسهيل الأداء الحركي .

تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .

تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز...

تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي

تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .

المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية .

تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة

(كمال عبد الحمّد ومحمد صبّح حسّن، 1997 ص 79)

تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا

تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين

(حسن السيد ابوعبده، ص 115)

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إل الكثير من الصعوبات أهمها:

عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي

صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، السرعة، التحمل، الرشاقة .

إجبار مدى الحركة وتحديد في نطاق ضيق (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ص 80)

ويؤكد "مانيوس وبادو" بأنه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات , الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز , بل انها تكوف سببا للإصابة , كما ان التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (أمرك حسن محمود وماهر حسن محمود ، ص 202 )

#### 4-2- أنواع المرونة :

وتتحدد انواعها حسب

نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

نوع الحركة (وحيدة ,متكررة ,مركبة ) .

متطلبات الحركة من الانقباض الحركي

وهناك عدة تقسيمات أخرى للمرونة وهي كالتالي :

#### من حيث النشاط:

المرونة العامة: قدرة المفاصل على الحركة في مدى واسع دون ارتباط بنشاط رياضي محدد.

المرونة الخاصة: المرونة المطلوبة لأداء مهارات محددة في رياضة معينة، مثل مرونة مفصل الكتف في

السباحة (عبد العزيز نمر، 1997، ص 20).

#### من حيث طريقة الأداء :

المرونة الإيجابية (النشطة): تتحقق بقوة العضلات الذاتية دون مساعدة خارجية.

المرونة السلبية: تتحقق بمساعدة قوة خارجية مثل المدرب أو الأدوات (طلعت حسام الدين، 1997، ص

262).

#### من حيث الزمن:

المرونة الثابتة: الثبات في وضعية الإطالة لعدة ثوانٍ.

المرونة الديناميكية: الأداء الحركي بسرعة ومرونة، كما في حركات الجمباز (أميرة حسن محمود، 2008،

ص 208).

#### 4-3- خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها , كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء

الحس حركية ، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزة الجسم فيزيولوجيا الخصائص الداخلية

للمرونة :

**الخصائص الطرفية :**

تشمل الطبيعة وتركيب المفصل , حيث تختلف المفاصل تبعاً لاختلاف لعامل الحركي الذي تؤديه , فمنها عديم الحركة كمفصل الجمجمة , ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الانسجة الضامة والاربطة واوتار العضلات حول المفصل , فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلباً على مستوى المرونة .

**الخصائص العصبية :**

يتطلب أداء اي حركة لمدى معين الى مقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الأعضاء الحس والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبية الى الجهاز العصبي المركزي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الاساسية كي تقوم بالحركة مقابل تثبيط عمل العضلات المقابلة.

**فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة :**

ويقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار 10 بالمائة

الى 20 بالمائة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمائة بالإضافة الى عوامل اخرى (أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدن سُد ، ص 55 )

**المكونات الانقباضية في العضلات والعوامل المؤثرة في المرونة :**

تختلف العضلات الهيكلية في شكلها وحجمها الا انها تشترك في صفة واحدة وهي الانقباض وتتكون العضلة من الحزم , وكل حزمة تتكوف من حوالي 100 الى 150 ليف التي يكون طولها من 10 الى 40 سم حيث كل ليفة هي خلية عضلية يطلق عليها الخلية العملاقة (طلحت حسام الدين، ص 255)

الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة:

الاسترخاء من أهم العوامل في تنمية المرونة , وهو عكس التوتر , والتوتر ينشا من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه إمداد غير كاف بالأوكسجين , والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر وآثاره السلبية , وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء (عبد العزيز لقمان نمر ، ص 35 )

**4-4- المرونة وعمل المفاصل وقدرة الاطالة :**

حركية المفاصل حسب (farfel197 p38) تتعلق بالبنية والأداء الميكانيكي للعظام والمساحات المفصليّة فهي تتغير من شخص الى آخر ،ويمكن تحسين المرونة بفعل التدريب الشديد ونفس الشيء مع القدرة على الاطالة بمقدار اقل ( berqnet1979 ) تحسين المرونة على مستوى المفاصل المدربة يكون خلال مدة التدريب الشديد في العمل تقود الى التغيير الذي يحمل خاصية على المفاصل المدربة .

## المرونة والكتلة العضلية :

الكتلة العضلية الكبيرة يمكن لها ان بحدد المرونة بشكل ميكانيكي غير ان صفة برديد مرونة المفاصل تنقص من القدرة على الحركة ( harre ) (القدرة على الاطالة للعضلات لا تنقص بزيادة الكتلة العضلية .) المرونة والتقلص العضلي:

القدرة على الاطالة تتعلق من جهة بمقاومتها للبنية العضلية ,ومن جهة اخرى بالتقلص ويعني القدرة على الاسترخاء ,فالمغازل العضلية تلعب دورا اساسيا في التقلص العضلي .

## المرونة والقدرة على الاطالة العضلية :

مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للألياف العضلية انما من تأثير التعب ونقص ( atp ) ، تنمية مرونة العضلات عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغرات

وتبديلات بيوكيماوية او بنيوية بعد تدريب متواصل للإطالة ( Yurgen ,2997 ,67 ,p66 )

## المرونة ومطاطية الأوتار والاربطة:

الاورتار والاربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة وذلك لدورها الاساسي , وهو مسك عظام المفاصل بصلاية في مواضعها ,بنية الانسجة التي تشكلها الاوتار والاربطة غير المطاطية

## المرونة وتأثير الجنس والعمر :

حسب ( catta 1978 p149 ) بتقدم العمر تفقد الوتار والاربطة والاعغلة العضلية الماء وجزء من

الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المرونية ، عند المرأة

المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين (الاستروجين ) فيكون عند

النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنة بالذكور ( gagnon1972 ) وتتميز الاناث بنسبة عالية

للأنسجة الدهنية ونسبة العضلات تشكل حوالي 75 بالمائة منها عند الرجال .

## تأثير التدريب الرياضي على المرونة:

تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والاورتار والانسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركة

المفاصل ويجب مراعاة ان تحقق المرونة المثلى لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحلة المنافسة

والذي يسمى احتياطي مرونة. المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى

حالة زيادة عن الحركة المطلوبة (غير مرغوب فيها ) ونلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يقومون بتدريبات

تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى الفيزيولوجي ,ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات

سلبية كمنع سريان الدم المحمل بالأوكسجين حول بالمفصل وتفكك الاربطة والمحافظة التي يربط به (أبو

العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد، ص57)

## 4-5- تدريبات المرونة:

قبل البدء في تدريبات المرونة وتصميم برامجها يجب تحديد الاغراض والاهداف من تنمية المرونة وهي :

هدف الأداء الرياضي الجيد:

يجب ان يستهدف التدريب الرياضي انواع المفاصل التي ترتبط بطبيعة التخصص الرياضي وتشكل الاداء الحركي المطلوب .

#### هدف اللياقة والصحة العامة :

يجب توجيه التدريبات نحو تحسين مرونة المناطق الاكثر تعرضا للإصابات خاصة العنق واسفل الظهر من اجل تحقيق الهدف .

#### الأهداف طويلة المدى:

تحسين المرونة بأداء متطلبات الرياضة الممارسة.

الاحتفاظ بمستوى المرونة المتوصل اليه من خلال التدريب

#### تنمية المرونة لإعادة التكيف :

عملية تعويض الانخفاض الحاصل بمستوى المرونة لمفصل معين بسبب الإصابة .

#### فوائد التدريب على المرونة :

وحدة الجسم والعقل:

يمكن لبرامج المرونة تحقيق التكامل بين الجسم والروح والتي تلاحظ خاصة

في الرياضات (الكونفو والسباحة) وللمرونة ارتباط بالعديد من العوامل النفسية والروحية التي تنمو مع الجسم.

#### تخفيف التوتر والضغط النفسي :

تواجد التوتر والضغط النفسي يعتبر ظاهرة صحية وللتوتر درجات

وأشكال مختلفة منها العقلي , العاطفي والبدني وزيادة حدة التوتر لها تأثيراتها السلبية التي تؤدي إلى ظهور

الأمراض العضوية يمكن لبرامج المرونة التخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي .

#### تخفيف آلام العضلات :

ان استخدام تمارين المرونة بأداء منخفض يساعد على تخفيف آلام العضلات وإزالتها، وهناك نوعان من

الآلام :

الآلام التي تصحب العمل العضلي وتستمر الى ساعات بعد الانتهاء منه .

الآلام الموضعية التي تظهر بعد(24سا الى 48سا) منذ أداء العمل العضلي بالرغم من تأكيد هذا

الأسلوب فان الدراسات لم تتوصل الى تحقيق تأثير تمارين المرونة على تخفيف حدة الآلام .

#### تحسين وتثبيت الأداء المهاري :

للمرونة اثرها في الأداء المهاري وهي تساعد على تحقيق مستوى

مقبول من التعلم الحركي , وتحقيق الأداء كما للمرونة دور في الاحماء الذي يسبق اي أداء مهاري وترفع

درجة حرارة العضلات

**منع او تجنب الاصابات :**

تؤدي المطاطية العضلية والمرونة المفصالية الى تجنب العديد من الإصابات خاصة المرتبطة بالشد العضلي ,حيث ان تأثير المفصل المرن باي عمل مفاجئ يساعد على امتصاص الصدمات لأربطة بالمفاصل والعضلات العاملة عليها خلال المدى الاحتياطي لمرونة المفصل, وهناك معايير للحكم على مرونة المفصل في الظروف العادية لغير الرياضيين ولهذه المعايير درجة كبيرة من الأهمية في مجال العلاج الطبي (طلحت حسام الدين، ص251-252)

**4-6- مبادئ تنمية المرونة:**

قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي لصفة المرونة يجب مراعاة ما يلي :

\* الاستمرار في مستوى المرونة , والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من ( 8الى10 ) أسابيع لتنمية المرونة .

\* التدرج للوصول الى اقصى مدى لحركة المفصل للوقاية من الاصابات .

\* التركيز على مطاطية العضلات لأنها اهم اهداف تنمية المرونة.

\* رفع درجة حرارة الجسم بتمارين عامة قبل البدء في بمرين تنمية المرونة.

بجب عدم مد العضلة الى حد يزيد عن قدرة الفرد على تحمل العتبة الفارقة للإحساس بالألم (Yurgen

( Weineken ,p278

\* أن يكون التخطيط مقنن ومنظم لتنمية المرونة وذلك بوصفها في شكل مجموعات من التمرين تؤدي يوميا

او مرتت في اليوم الواحد وخاصة بين اجزاء الجرعة التدريبية وفي نهايتها .

ان يكون هناك تخطيط سليم للتدريب على المرونة والقوة العضلية .

\* استغلال الفترة بين تدريبات المرونة ولتمارين الاسترخاء .

\* بجب ان يكون هناك توازن بين تنمية المرونة مع بقية القدرات البدنية .

\* يفضل تنمية صفة المرونة في مرحلة الطفولة لسهولة تثبيتها فيما بعد .

\* ضرورة ان تتناسب تمارين المرونة مع المستوى المهاري للاعب .

**4-7- طرق تنمية المرونة:**

قدم (موندو 1969) اربعة طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي :

**الطريقة الاولى :** تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

**الطريقة الثانية :** تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة .

**الطريقة الثالثة :** تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية الحركة .

**الطريقة الرابعة :** تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية الحركة

وهناك طرق أخرى نذكر منها :

الطريقة الثابتة: الإطالة مع الثبات لمدة 15-30 ثانية، وهي الأكثر أماناً وفعالية (Alter, 2004، ص 112).

الطريقة الديناميكية: استخدام الحركات الإيقاعية كالموجات، وتستخدم في مراحل الإحماء (Weineck, 2005، ص 280).

طريقة PNF: تعتمد على انقباض العضلات ثم إرخائها، وتعد من أكثر الطرق فعالية لتحسين المدى الحركي (Knudson, 2007، ص 134).

4-8- اختبارات المرونة:

مشكلات اختبارات المرونة:

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم مشكلات التي ترتبط بقياس واختبارات المرونة ما يلي:  
\* بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادلة نظرا للفروق الفردية في المقاييس الجسمية بين الافراد .  
\* عنصر المرونة خاص باجزاء معينة بالجسم ويلاحظ ان بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لا تراعي هذه الخصوصية .

\* لا تزال الحاجة الى دلائل علمية لتحديد مدى او مقدار المرونة التي يجب على الفرد امتلاكها ,وما اذا كانت المرونة الزائدة مفيدة او ضارة في بعض الاحيان .

\* يوجه بعض الباحثين النقد الى اختيار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف على اساس ان بعض الباحثين المختبرين يتحفظون من زيادة ثني الجذع اماما اسفل حتى لا يؤدي الى آثار سلبية .

أهداف اختبارات المرونة :

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي :

اختبارات المرونة عامل هام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي في الاداء البدني

هي وسيلة لتحديد القوة الكامنة في الفرد الرياضي .

هي وسيلة لقياس مدى التحصيل ودرجة المهارة .

هي وسيلة لتشخيص مدى تاثير الاصابة السابقة اوفي الاوضاع الخاطئة .

تحديد الاجراءات المطلوبة لإعادة التأهيل بعد الاصابة وامكانية عودة اللاعب لممارسة الرياضة ,

كما ان اهمال متابعة عنصر المرونة يعتبر احد الاسباب الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما

ان ضعفها يعوق السرعة والتحمل (أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص 211.212)

اختبارات المرونة :

اختبار الجلوس والامتداد (Sit-and-Reach): لقياس مرونة عضلات الظهر والفخذين (Hopkins et al., 2001، ص 45).

اختبار مدى حركة المفصل (Goniometry): يستخدم لقياس الزوايا المفصليّة بدقة (Heyward, 2010،

ص 89).

التطبيقات العملية للرياضيين: يُنصح بإدراج تمارين المرونة في البرامج التدريبية اليومية، خاصة بعد الإحماء أو في نهاية الجلسة.

للمدربين: يجب مراعاة الفروق الفردية والعمرية، حيث تبلغ المرونة ذروتها في مرحلة المراهقة ( Malina, 2004، ص 76).

#### 4-9- علاقة المرونة بالسباحة :

تُعد المرونة ضرورية لتحسين التموجات الحركية التي تعتمد على حركة متناسقة ومرنة للجسم، خصوصاً في مفاصل الكتف، الحوض، والعمود الفقري، حيث تساهم المرونة في زيادة مدى الحركة وتقليل الجهد المبذول، مما ينعكس إيجابياً على سرعة السباحة وكفاءتها (مسعودي، 2018، ص. 45). كما أن المرونة تساعد في الوقاية من الإصابات العضلية والمفصالية التي قد تحدث نتيجة للحركات المتكررة والقوية في الماء (أنيس وآخرون، 2019، ص. 15).

علاوة على ذلك، فإن برامج التدريب التي تركز على تنمية المرونة تؤدي إلى تحسين الأداء التقني للسباحين من خلال تعزيز قدرة العضلات على الاستطالة والتكيف مع متطلبات الحركات الرياضية، مما يسهل تنفيذ التموجات الحركية بدقة أكبر وانسيابية (مسعودي، 2018، ص. 50).

بالتالي، يمكن القول إن العلاقة بين المرونة والسباحة علاقة تكاملية، حيث تعتمد جودة الأداء في السباحة بشكل كبير على مستوى المرونة التي يتمتع بها السباح، وهو ما يجعل تنمية المرونة هدفاً أساسياً في برامج التدريب الرياضي للسباحين، خاصة في المراحل العمرية المبكرة مثل فئة الكتاكيت (11 سنة) (عبد الحميد، 2019، ص. 105).

## خلاصة :

تُعدّ المرونة من العناصر الأساسية في اللياقة البدنية، وتلعب دورًا حاسمًا في تطوير الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات. تتمثل أهميتها في تحسين مدى الحركة، تسهيل اكتساب المهارات الحركية، زيادة كفاءة الأداء، وتقليل التقلصات العضلية. تتنوع أنواع المرونة بحسب طبيعة الحركة (عامة وخاصة)، ومصدر القوة المحركة (إيجابية وسلبية)، ونمط الانقباض العضلي (ثابتة ومتحركة). وتتأثر بعوامل متعددة منها العمر، الجنس، الإحماء، الوقت اليومي، والحالة النفسية والبدنية للرياضي. تنميتها تتطلب استخدام تمارين إطالة موجهة بشكل علمي ومنهجي، حيث تعتمد جودة الأداء في السباحة بشكل كبير على مستوى المرونة التي يتمتع بها السباح.



الحمد لله  
الذي هدانا لهذا  
ما كنا لنهتدي لولا  
هدى الله لنا



# الفصل الخامس: الإجراءات

## العملية

**تمهيد:**

يعد الجانب التطبيقي الجانب الرئيسي و التي يتم من خلاله بلورة كل ما تحصلنا عليه في الجوانب النظرية إلى مرحلة التطبيق عبر انتهاج أسس علمية ونظرية تتناسب و موضوع البحث وهو الموقع الذي يتم فيه دراسة وتحليل أهم المعطيات و الاعتماد على نتائجها في تفسير موضوع الدراسة ونتائج الفرضيات الموضوعية في الجانب التمهيدي ومن أهم العناصر في هذا الجانب توضيح كل ما تعلق بالدراسة من منهج و عينة دراسة استطلاعية ووضع النتائج المتحصل قراءتها ومناقشتها ، والذي قمنا خلاله أيضا بوضع أدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات والقياس والتقويم عبر إتباع الخطوات الأساسية للمنهج التجريبي.

**1-1- الدراسة الاستطلاعية:**

هي دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية وهي خطوة مهمة وضرورية خاصة في البحوث الميدانية (التطبيقية)، حيث سميت بـ الاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف والاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، وتمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي تتبع معهم.

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى نادي المرجان السباحة سيدي عيسى يوم السبت 28 جانفي 2025 للتعرف على طبيعة السباحين وكشف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة النادي الموضوع دراستنا ، وبعدها باشرنا العمل الميداني بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بحيث تكون حصتين (02) في الأسبوع ، وهذا بمجموع 12 حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي لعينة الدراسة .

**1-5-1- مجالات الدراسة الاستطلاعية:**

**المجال المكاني:** تمت هذه الدراسة على النادي الرياضي الهاوي المرجان للسباحة سيدي عيسى بالمسبح النصف الأولمبي سيدي عيسى.

**المجال الزمني:** تمت دراستنا الاستطلاعية والميدانية هذه في الفترة مابين 2025/02/01 الى غاية 2025/03/11.

**المجال البشري:** لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على سباحي نادي المرجان للسباحة بسيدي عيسى فاخترنا 03 سباحين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 15 سباح وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 16% من المجتمع الأصلي للدراسة.

**5-2- منهج الدراسة:**

يعد المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. ويتوفر في المنهج أقصى درجات الضبط العلمي، المنهج التجريبي يتيح للباحث أن يغير عن قصد وعلى نحو منتظم متغيرا معينا المتغير التجريبي أو المستقل) ليرى تأثيره على متغير آخر في الظاهرة محل الدراسة (المتغير التابع) وذلك ضبط أثر كل المتغيرات الأخرى مما يتيح للباحث الوصول إلى استنتاجات أكثر دقة و هذا يعني أن البحوث العلمية التي تستخدم المنهج التجريبي لا تقتصر على مجرد وصف المظاهر التي تتناولها الدراسة كما أنها لا تقتصر على مجرد التاريخ الواقعة معينة في الماضي وإنما تهدف إلى إيجاد العلاقات السببية بين المتغيرات الخاصة بالظاهرة التي يقوم الباحث بدراسة.

ويعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه: "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في مواقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات

الأخرى، ومن التعريف يتضح أن المنهج التجريبي في البحث يقوم أساساً على فكرة المتغير المستقل أو المتغير الواحد وهذا يعني أنه إذا كان هناك موقفان متشابهان تماماً في جميع النواحي ثم أدخل عنصر معين على أحد الموقفين وبدون الآخر فإن أي متغير يطرأ بعد ذلك بين الموقفين يرجع إلى العنصر الذي تم إدخاله على الموقف ويسمى الموقف الذي يتحكم فيه الباحث عن قصد في التجربة بطريقة معينة بالمتغير المستقل أو المتغير التجريبي أما نوع الفعل أو السلوك الناتج عن المتغير المستقل يسمى بالمتغير التابع.

- وفي دراستنا تم الاعتماد على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية)، حيث يعرف هذا التصميم على أنه: أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي ويعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية:

- القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك قبل إدخال تغيير المتغير التجريبي.
- إدخال تغيير في المتغير التجريبي.
- القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة وذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.
- حساب الفرق بين القياس القبلي والبعدي تم اختبار دلالاته إحصائياً.

**5-3- متغيرات الدراسة:** تمثلت متغيرات دراستنا انطلاقاً من عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى السباحين (فئة الكتاكيت، 11 سنة)، في المتغيرات التالية:

**5-3-1- المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

**وفي دراستنا هو:** الوحدات التدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة.

**5-3-2- تعريف المتغير التابع:** متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

**وفي دراستنا هو:** تحسين التموجات الحركية لدى السباحين فئة الكتاكيت (11 سنة).

**5-3-3- المتغيرات الدخيلة:** هي المتغيرات التي يكون دخولها عشوائياً، لها تأثير في إحداث التغيير وتعتبر مشوشة ومن بين المتغيرات الدخيلة التي صادفها الباحث أثناء القيام بدراستنا رداءة الجو، تأخر بعض السباحين بسبب الدراسة، الحمام المفرط لبعض العناصر.

حيث ان الدراسة الميدانية، تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المحرجة من جهة أخرى وقد تمت ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

**من حيث الزمن:** هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصة التدريبية في المسبح البلدي لبلدية سيدي عيسى. حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: تمثل إجراء زمن إجراء الحصة التدريبية

(02) يوم في الأسبوع بعيدا عن أيام إجراء المنافسة معدل 90 د لكل حصة. وباقي الأيام كانت العينة التجريبية والشاهدة يندمجون مع بعض في التدريبات.  
**من حيث السن:** فئة الكتاكيت 11 سنة.  
**من حيث الجنس:** ذكور فقط.

#### 4-5- مجتمع وعينة الدراسة:

**4-5-1- مجتمع الدراسة:** تعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ومثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا فئة الناشئين نادي المرجان السباحة سيدي عيسى، فالباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر.

- وفي دراستنا تمثل مجتمع البحث في جميع السباحين فئة الكتاكيت 11 سنة المنخرطين في الفرق الموجودة داخل إقليم ولاية المسيلة والمنخرطة في الرابطة الولائية للسباحة وعددها سبعة (07) نوادي .

**4-5-2- عينة الدراسة:** العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، حيث ان الهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه، ومقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة شيء له إصدار أحكام أكثر تعمقا.

- وفي دراستنا تم اختيار العينة بأسلوب قصدي من الفريق الرياضي الهاوي المرجان للسباحة بسيدي عيسى، وذلك لتوفر شروط الدراسة به، الفئة العمرية والامكانيات المطلوبة تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية حيث تكونت من 12 سباح من النادي الرياضي الهاوي المرجان للسباحة لفئة المدارس، وتم تقسيمها فيما بعد الى مجموعتين على النحو التالي:

**المجموعة التجريبية:** هي المجموعة التي تتعرض للمعالجة التجريبية من خلال التجربة الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ العدد 06 سباحين تمثل حوالي 20% بالمئة من سباحي النادي الرياضي الهاوي المرجان للسباحة بسيدي عيسى.

**المجموعة الضابطة:** وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريبات بشكل عادي، وتقوم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث، حيث بلغ عددها 06 سباحين تمثل حوالي 20% بالمئة من سباحي النادي الرياضي الهاوي المرجان للسباحة بسيدي عيسى.

5-4-3- تجانس مجموعات البحث: لكي نستطيع الرجوع الى الفروق الى العامل التجريبي يجب أن تكون المجامع متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث.

الجدول (01): يمثل تجانس العينة من حيث متغيرات (الطول، الوزن).

المتغيرات.	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطول	142.1	0.055	142.3	0.057	0.179	2.132	غير دال
الوزن	36.25	4.65	39.06	6.89	0.541		غير دال
حجم العينة: 12			درجة الحرية: 11		مستوى الثقة: 0.05		

من خلال نتائج الجدول (01) ما يلي:

من حيث متغير الطول: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 142,1 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,055، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 142.3 و انحرافا معياريا يقدر بـ 0,057، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.179 وهي أصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر بـ 2,132 و عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 11 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

من حيث متغير الوزن: من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ إن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 36.25. أما الانحراف المعياري فهو يساوي 4.65، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 39.06 وانحرافا معياريا يقدر بـ 6.89 كما إن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.541 وأصغر من قيمة ت الجدولة والتي تقدر بـ 2,132 وعند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس طفيف بالنسبة لمتغير الوزن.

5-4-4) اعتدالية التوزيع: للتأكد من التوزيع الطبيعي للعينة قمنا بحساب معامل الالتواء واختبار شابيرو ويلك الذي يستخدم للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

5-4-4-1) اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test): يستخدم الاختبار للتحقق من مدى اقتراب الدرجات من التوزيع الطبيعي.

الجدول 02: يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة الوزن، الطول، عند مستوى دلالة 0,05.

المتغيرات	قيمة اختبار شابيرو ويلك	الدلالة المعنوية
الوزن	0,850	0,059
الطول	0,863	0,083
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	حجم العينة: 12 افراد	درجة الحرية: 11

- نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة و الموضحة في الجدول رقم (03) كانت (0.640 - 0.850 - 0.863) على التوالي عند درجة حرية (11) و كانت الدلالة المعنوية لنفس الاختبار الخاص بالمتغيرات المدروسة تساوي (0.072 - 0.059 - 0.083) على التوالي، و بما أن الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) و بالتالي فإن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير (الوزن - الطول) و عليه فانه يتم قبول الفرضية الصفرية و التي تنص على انه البيانات تتوزع طبيعيا نظرا لأن مستوى الدلالة اقل من قيمة الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، و من خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا احصائيا بالنسبة لمتغيرات الخاصة بأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية أي انه يمكن البدء في اختيار و تطبيق الاختبارات الإحصائية في الدراسة.

**5-5) أدوات جمع البيانات والمعلومات:** إن لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكنا من الحقائق التي نسعى إليها باتباع الخطوات التالية:

#### 5-5-1) أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها أدوات تم الاعتماد على شبكة ملاحظة تحتوي على الزمن الكلي المستغرق من اشارة البدء وحتى 10 متر من حافة المسبح الملاحظة وطريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات المرونة داخل الماء التي أجريت على افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية لتحسين المرونة لتقليل التموجات وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

**5-5-2) تعريف الاختبار:** يعرف كذلك بانه مجموعة المثيرات او المنبهات صممت بطريقة مرتبة متسقة منظمة غايتها وصف وقياس سلوك معين بطريقة كمية او كيفية او هما معا، مما يؤدي في النهاية الى ضبط التفسيرات الممكنة للمشكلة المدروسة. (برو محمد، 2014، ص115).

5-5-3) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

اختبار التموجات تحت الماء (Underwater Dolphin Kick Test)

◆ اسم الاختبار:

اختبار التموجات باستخدام الرجلين تحت الماء (Underwater Dolphin Kick Test)

◆ الهدف من الاختبار:

قياس كفاءة التموجات (دقة الأداء، المدى الحركي، السرعة، الانسيابية) لدى السباحين.

تقييم تأثير برامج تدريب المرونة أو القوة على الأداء الفني للتموج.

◆ وصف الاختبار:

يبدأ السباح من الحائط بوضع انزلاق تحت الماء (Push-off streamline position).

يقوم السباح بتنفيذ تموجات بالجسم كاملاً مستخدماً الرجلين فقط بطريقة "الدولفين" لمسافة 15 متراً بدون استخدام الذراعين.

يُمنع الطفو إلى السطح، ويجب أن تبقى الرأس تحت الماء طوال المسافة.

◆ أدوات القياس:

شريط قياس بطول 15 متر.

ساعة توقيت (للمدرب).

كاميرا فيديو تحت الماء (اختياري لتحليل الأداء).

◆ معايير التقييم:

يُقاس الأداء باستخدام ثلاثة مؤشرات:

✓ الزمن المستغرق (بالثواني) لإنهاء مسافة 15 متر.

✓ عدد التموجات المنفذة خلال المسافة (كل دورة كاملة تُحسب تموجة).

✓ تحليل نوعي للأداء: عبر ملاحظة الاتساق، التناسق، الانسيابية، المدى الحركي (من خلال التسجيل أو التقدير).

كلما قل الزمن وارتفعت الانسيابية وعدد التموجات كانت التقنية أكثر فعالية.

5-6) الخصائص السيكومترية للأداة الدراسة: تعرف على انها: "مدى دقة واستقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين". (مقدم عبد الحفيظ, 1993, ص52).

5-6-1) ثبات الاختبار: ويقصد بثبات الاختبار هو: محافظة الاختبار على نتائجه اذا ما أعيد على نفس العينة و في نفس الظروف (مروات عبد المجيد, 1999, ص75)، أي وبمعنى اخر ان يعطي نفس النتائج اذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا.

- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار التصويب باستخدام اسلوب (Test - Retest) لإيجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 06 سباحين من نفس الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 6 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

جدول 03: يمثل قيمة معامل الثبات لاختبار المرونة (الزمن).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	Sig
اختبار التموجات تحت الماء	06	05	0.990	0,000

- من خلال الجدول يتضح ان قيمة المتحصل عليها حسابيا مرتفعة حيث بلغت قيم معامل الثبات للاختبار (0.990 - 0.721)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وقريبة من (1) اي ان الاختبارات ذات درجة ثبات عالية.

5-6-2) الصدق: يعنى المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يراد قياسها. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص192).

- لقد اعتمدنا في بحثنا أولا على صدق المحكمين وهذا للتأكد من صدق الاختبار والوحدات التدريبية المقترحة، حيث قمنا بعرض هذه الاخيرة على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في هذا المجال، وطلبنا منهم ابداء رأيهم حول الوحدات التدريبية المقترحة والاختبارات المستخدمة في الدراسة ومدى ملائمتها للموضوع و قدرتها على تحقيق اهداف الدراسة المنشودة. (انظر الملحق رقم 01 الخاص بالأساتذة المحكمين).

- كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات

التجريبية و 1 الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار  $\sqrt{\quad}$ .

جدول 04: يمثل قيمة معامل الصدق لاختبار المرونة .

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار التموجات تحت الماء	06	05	0.995

- من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل صدق الاختبارات (0.995 - 0.849)، ومن خلال هذا يتضح ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية.

- تم تحكيم الوحدات التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة والذي كان عددهم 03. (أنظر إلى الملحق رقم 02 الخاص بالأساتذة المحكمين).

5-6-3 الموضوعية: تعرف كذلك بانها: الميزة الاساسية للمنهج التجريبي، اذ بدونها لا يكون للبحث التجريبي قيمته المتعارف عليها، والمقصود بها ان الباحث يجب عليه ان يقبل على تسجيل الظاهرة موضوع الدراسة بأمانة ودقة ومهارة عالية. (برو محمد، 2014، ص72).

- وقد قمنا في دراستنا باتباع كل الاجراءات التي تبعد التأثير الشخصي للباحث (الذاتية) على البحث وهذا من خلال:

- تطبيق الاختبارات كما هي وفقا لإجراءات الخاصة بكل اختبار دون القيام بأي عملية اعداد أو تصحيح لها.

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها وبكل امان ودقة.

5-7-7 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

5-7-1 تصميم الدراسة:

5-7-1-1 اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من المذكرات التي لها علاقة

بموضوع دراستان سواء المتغير المستقل (وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة) أو المتغير التابع (تحسين التموجات الحركية لدى السباحين 11 سنة).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والذين كان عددهم 03، من طرف دكاترة وهذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها ومساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها ونطبقها في

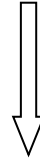
دراستنا والتي تتلاءم مع طبيعة الموضوع ومع عينة الدراسة والتي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختبار التموجات تحت الماء والاعتماد عليه كأداة لقياس التحسن في الزمن وزيادة المرونة وتقليل التموجات وزيادة الانسيابية .

**5-7-1-2) الوحدات التدريبية المقترحة:** قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بالسباحين وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على 12 وحدة تدريبية بمعدل 02 حصص في الاسبوع الواحد.

**5-7-1-2-1) خطوات إعداد الوحدات التدريبية:** تم إعداد هذه الوحدات التدريبية بعد الاطلاع على عدد كبير من المراجع المختصة في العملية التدريبية للسباحين، وكذا على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة، وكذا من خلال المقابلات الشخصية مع مدربين وخبراء ومختصين في مجال التدريب بهدف الاستفادة منهم في تخطيط وبناء وتشكيل هذا الوحدات (انظر الملحق رقم 04).

الأسبوع الاول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
الحصّة رقم 01	الحصّة رقم 03	الحصّة رقم 05	الحصّة رقم 07	الحصّة رقم 09	الحصّة رقم 11
الحصّة رقم 02	الحصّة رقم 04	الحصّة رقم 06	الحصّة رقم 08	الحصّة رقم 10	الحصّة رقم 12



الاختبار البعدي يوم  
2025/03/11

الاختبار القبلي يوم  
2025/02/01

شكل (01): يمثل مخطط البرنامج التدريبي.

5-7-2) **المعالجة الإحصائية:** تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد اعتمدنا في دراستنا على الأساليب والوسائل الإحصائية التالية:

1- برنامج SPSS نسخة 25.

2- المتوسط الحسابي.

3- الانحراف المعياري.

4- اختبار شابيرو ويلك (اعتدالية التوزيع).

5- اختبار T test لعينتين مترابطتين .

5-8) **خطوات إجراء الدراسة الميدانية:**

5-8-1) **الدراسة النظرية:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2023 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.

5-8-2) **الدراسة التطبيقية:** بدأت بداية شهر فيفري 2025 إلى غاية شهر مارس 2025، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

5-8-2-1) **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من على سباحي نادي المرجان للسباحة ببلدية سيدي عيسى ولاية المسيلة فئة **كتاكت 11** سنة كان عددهم 12 سباح.

5-8-2-2) **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بالمسبح الرياضي الخاص بنادي المرجان للسباحة.

5-8-2-3) **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من بداية شهر 01 فيفري 2025 إلى غاية يوم 08 مارس 2024، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري لتحسين المرونة لدى السباحين فئة **كتاكت 11** سنة، ثم قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

5-8-3) **التجربة الاستطلاعية:**

-تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 03 لاعبين من بنادي المرجان للسباحة، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

- كما تم إجراء **الاختبار القبلي** يوم الثلاثاء 28 جانفي 2025 وتم اعادته بفارق زمني يقدر بخمسة أيام من بدء البرنامج ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة وإجراء

المقابلة والملاحظات وأخذ الموافقة حول اجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية).

**5-8-4-4) التجربة الميدانية:** وهي التي يسعى من خلالها الباحث الى تنظيم وضبط الشروط والظروف المحيطة ببحثه، وهذا قصد ملاحظة ظاهرة معينة وتحديد العوامل المؤثرة فيها، فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كما يلي:

**5-8-4-1) الاختبار القبلي:** وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة بغرض معرفة أثرها. (صالح بن حمد العساف , 1416هـ , ص 307).

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء 28 جانفي 2025.

**5-8-4-2) الخطة الزمنية لتطبيق الوحدات التدريبية:**

-تم تقسيم الوحدات التدريبية على 12 حصة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة ونصف، و يتم التطبيق بمعدل 02 حصص في الأسبوع.

**5-8-4-3) الاختبار البعدي:** وهو الاختبار الذي تختبره المجموعتان التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة بغرض قياس الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل على المتغير التابع.

(صالح بن حمد العساف , 1416هـ , ص 307).

- تم إجراء الاختبارات البعديّة على المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء 11 مارس 2025.

**خلاصة:**

كملخص لهذا الفصل و الذي جاء عنوانه :منهجية الدراسة و الذي يندرج ضمن الجانب التطبيقي للدراسة فقد تناولنا فيه عنصر الدراسة او التجربة الاستطلاعية للدراسة و عناصر منهج و متغيرات و مجتمع و عينة الدراسة بالإضافة الى عناصر اساليب جمع البيانات و المعلومات (الاختبار) و الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - ثبات - موضوعية) و تصميم الدراسة (محتوى الدراسة) و المعالجة الاحصائية (الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة) أما اخر عنصر فتمثل في خطوات اجراء الدراسة الميدانية (من دراسة استطلاعية مرورا بالدراسة الميدانية و تطبيق الاختبار القبلي و البرنامج التدريبي وصولا لتطبيق الاختبار البعدي).

# الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الاولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين التموجات المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بالمرونة لدى افراد المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 05:

الجدول 05: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار اختبار التموجات تحت الماء.

المجموعة	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	الزمن	القبلي	7,7967	0,68090	1,098	0,322	لا توجد
		البعدي	7,7000	0,50581			
		العينة: 06		درجة الحرية: 05		مستوى الثقة: 95%	

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

- يظهر لنا من خلال الجدول (05) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الاختبار اختبار التموجات تحت الماء لدى افراد المجموعة الضابطة لمتغير الزمن القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (7,7967) وبانحراف معياري قدره (0,68090) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بالمرونة لمتغير الزمن فبلغ (7,7000) وبانحراف معياري قدره (0,50581)، أي انه لا توجد فروق إحصائية في الزمن بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص بصفة المرونة لدى افراد المجموعة الضابطة.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو لم يحدث فيها تغير ملحوظ وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية بل تدربت وفق البرنامج الاعتيادي، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التموجات من تطبيق الاختبار اختبار التموجات تحت الماء لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 06:

الجدول 06: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينات التجريبية الخاصة باختبار التموجات تحت الماء.

المجموعة	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	الزمن	القبلي	7,2917	0,48861	6,068	0,002	توجد
		البعدية	5,7917	0,22418			
		العينه: 06		درجة الحرية: 05		مستوى الثقة: 95%	

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار التموجات تحت الماء الخاص بمتغير الزمن القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (7,2917) وانحراف معياري قدره (0,48861) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدية الخاص بقياس الزمن فبلغ (5,7917) وانحراف معياري قدره (0,22418)، اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار التموجات تحت الماء لمتغير الزمن فبلغت قيمة (6.068 - 5.966) على التوالي عند درجة الحرية 05، اما قيمة دلالة (T) لنفس الاختبار فبلغت (0.002 - 0.002) على التوالي، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه  $(0,002 \geq 0,05) - (0,002 \geq 0,05)$  أي انه توجد فروق احصائية في الزمن بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بصفة المرونة لدى افراد المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدية الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدية في تحسين التموجات بالنظر الى النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار التموجات تحت الماء بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدية، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 08:

الجدول 07: يبين مقارنة النتائج البعدية بيم المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار اختبار التموجات تحت الماء .

الاختبار	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الزمن	الضابطة	7,7000	0,50581	8,449	0,000	توجد
		التجريبية	5,7917	0,22418			
العينة: 12		درجة الحرية: 11		مستوى الثقة: 95%			

#### تحليل ومناقشة نتائج الجدول 07:

- يظهر لنا من خلال الجدول (07) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار اختبار التموجات تحت الماء لمتغير الزمن البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (7,7000) وبانحراف معياري قدره (0,50581) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص بقياس الزمن للمجموعة التجريبية فبلغ (5,7917) وبانحراف معياري قدره (0,22418)، اما قيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي الخاص بمتغير (الزمن) فبلغت قيمة (5.270 – 8.449) على التوالي عند درجة الحرية 11، اما قيمة دلالة (T) لنفس الاختبار فبلغت (0.000 – 0.000) على التوالي، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه  $(0,000 \geq 0,05) - (0,000 \geq 0,05)$  أي انه توجد فروق احصائية في النتائج البعدية للزمن المتحصل عليه من تطبيق الاختبار اختبار التموجات تحت الماء بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التجريبية.

#### 6-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- الفرضية الاولى والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين التموجات.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (05) و التي لم تسجل فروق احصائية في صفة المرونة بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص لدى افراد المجموعة الضابطة، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة

عن صحة الفرضية و التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (05) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة، و هذه راجعة إلى تدريب افراد هذه المجموعة وفق التدريب التقليدي (البرنامج الاعتيادي)، حيث لم يكن لهذا الأخير أثر على المتغيرات قيد الدراسة (تحسين التموجات).

- كما أكدت دراسة دراسة أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، قد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

- ويؤكد بجاوي فاضلي: أن التخطيط الجيد و السليم المبني و المنظم وفق أسس علمية يؤدي بالضرورة إلى إحداث تأثير فعال و ايجابي (بلفريطيس ياسين، غنام نور الدين، 2020، ص240)، ويضيف ضياء الخياط على ذلك قائلاً: ان وجود فروق او أي تحسن يرجع لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة و تقديم التغذية الراجعة و الايجابية اثناء الحصة التدريبية و تكرار تماري متنوعة و مشابهة الى المواقف التي تحدث اثناء المباراة مع التأكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية الميكانيكية. (ضياء الخياط , 2001، ص108).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج دراسة (أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016)، وعليه فانه فرضيتنا الاولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة، قد تحققت.

- الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين التموجات المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بصفة المرونة لدى افراد المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (06) و التي سجلت فروق احصائية في اختبار صفة المرونة بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (05) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بصفة المرونة لدى افراد المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين التموجات (زمن) لدى السباحين فئة الكتاكيت ، حيث كان

لها الأثر في الرفع من مستوى المرونة والانسايبية مما أدى الى تغير في متغيرات (الزمن) لدى السباحين فئة الكتاكيت ، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة ساكري نور الدين 2016: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر، حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، كما اكدت دراسة ماكني محمد العيد 2019: فعالية التصور العقلي على تعلم مهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بولاية ورقلة، وكانت النتائج المتوصل اليها ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين المتغيرات.

- ويقول العديد من الباحثين ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و اداءها، و يستعملها المدربون في تخطيط فترات الاعداد للنهوض بالأداء الرياضي مما يخدم عملية الاداء الصحيح المخطط و الممنهج في الاداء الرياضي (علي، 1978، ص15)، كما يقول ضياء الخياط 2001 ان سبب التحسين الذي يحدثه أي برنامج مقترح راجع الى اختيار افضل الطرق التدريبية المناسبة اثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري و هذا ما اكده مفتي ابراهيم ان التدريب يحتاج الى التكرار و التنوع ، فالتكرار يرسخ الاداء التقني و المهاري لدى اللاعب.

(ضياء الخياط , 2001, ص108).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (ساكري نور الدين 2016) ودراسة (ماكني محمد العيد 2019)، وعليه فانه فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص المرونة لدى افراد المجموعة التجريبية، قد تحققت.

**الفرضية الثالثة:** والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في تحسين التموجات المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بالمرونة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) والموضحة في الجدول (07) والتي سجلت فروق احصائية في مهارة الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق

الاختبار البعدي الخاص بقياس (تحسين التموجات) بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (11) في نتائج الاختبار البعدي الخاص بقياس مهارة الانطلاق بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتعزيز صفة المرونة لدى السباحين في

التقليل من التموجات لدى فئة الكتاكيت، حيث كان لها الأثر في الرفع من المستوى مما انعكس بالإيجاب على متغيرات (الزمن) لدى، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة أحمد محمد، حسن محمود الأخير 2016: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، قد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السياحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

كما أكدت دراسة ساكري نور الدين 2016: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر.

- ويذكر سعد إسماعيل ان: التحسين يأتي نتيجة كثرة التمارين التصويب وتنوعها من اماكن ووضعيات مختلفة ومباشرة في الوحدة التدريبية. (سعد محسن اسماعيل , 1996, ص98)، أما محمد حسن علاوي 2002 فقد أكد على دور ومسؤولية المدرب في توجيه العملية التدريبية قائلاً: أن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظراً لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إماماً كاملاً بخصائص التدريب الرياضي. (قرقور محمد، رشام جمال الدين , 2019, ص137).

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (أحمد محمد، حسن محمود الأخير 2016) ودراسة (ساكري نور الدين 2016)، وعليه فانه فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في تحسين التموجات المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بالمرونة بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، قد تحققت.



# الفصل السابع :

الاقتراحات والتوصيات

- (1- الاستنتاجات العامة: في حدود اجراءات البحث، وفي ضوء اهدافه ومن خلال عملية تحليل و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:
- أفرزت نتائج البحث أن للوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري الذي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها اثر اجابي كبير على التقليل من التموجات وزيادة المرونة والانسيابية مما طور من متغيرات (الزمن ) لدى السباحين فئة الكتاكيت 11 سنة.
  - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار السباحة الحرة لمسافة 10 متر لدى المجموعة الضابطة.
  - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار السباحة الحرة لمسافة 10 متر لدى المجموعة التجريبية.
  - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار السباحة الحرة لمسافة 10 متر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- (2-7) الاقتراحات والافاق المستقبلية: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشوب بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية، لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وتمثلت هذه الاقتراحات في:
- تعميم استخدام المناهج التدريبية المختلفة من اجل رفع مستوى السباحين من مختلف الجوانب.
  - ضرورة استخدام والتنوع في البرامج والأساليب والطرق التدريبية على فئة الكتاكيت 11 سنة.
  - ضرورة استخدام برامج تدريبية مقننة تكون خاضعة للضوابط العلمية في مختلف مراحل الموسم التدريبي مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية.
  - الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) والاسلوب وطريقة التدريب والشدة والتكرارات ووقت الراحة والادوات والوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.
  - زيادة الاهتمام برفع مستوى الجانب البدني لسباحين والعمل على تطويره لأنه يعتبر قاعدة أساسية تبنى عليه جميع الاداءات المهارية خاصة الاداءات المهارية لمختلف المهارات الأساسية في السباحة.
  - عمد فصل التحضير البدني عن التحضيرات الأخرى المهارية فالدمج بينها في يساعد على تحقيق الأفضل وضمان التنمية الشاملة لمختلف جوانب الأداء الخاصة بالسباحين مما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق ككل.
  - دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة وتسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة:

المراجع العربية:

- 1) أبو العلا عبد الفتاح، محمد نصر الدين رضوان (1995): البيولوجيا الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2) احمد عزيز محمد فرج (2023): الحديث في السباحة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 3) ايهاب سيد إسماعيل (2000): استخدام تدريبات البليوميترك وتأثيرها علي القدرة العضلية ومسافة اداء مهارة البدء لدي سباحي الزحف علي الظهر.
- 4) بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 5) تامر الجبالي (2009): القدرة في الانشطة الرياضية اسس الاعداد البدني، القاهرة.
- 6) جابر امال (2008): مبادئ امليكانيا احليوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 7) جيرد هوخموت (1978): الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية، ترجمة كمال عبد الحميد، دار المعارف، القاهرة.
- 8) ديتريتش هارة (2006): مبادئ تدريب القوة البدنية، مترجم لطلبة الاجانب، كلية العلوم الرياضية، جامعة ليبزج، المانيا.
- 9) طلحة حسين حسام الدين (1997): لآسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10) عادل عبد البصير علي (2002): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورفؤاد، بور سعيد.
- 11) على البيك واخرون (1995): اتجاهات حديثة في تعلم السباحة (الزحف على الظهر)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 12) عويس الجبالي، تامر الجبالي (2013): منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، ط 2، دار أبو المجد للطباعة، القاهرة.
- 13) محمد حسن علاوى (1992): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 14) محمود حامد القنواى (2016): أسس تعليم السباحة، كلية تربية رياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- 15) ريسان خريبط، جناح مهدي شلش (2002): التحليل احركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 16) طلحة حسين حسام الدين (1993): الميكانيكا الحيوية بني النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 17) قاسم حسن حسني، أميان شاك (1998): طرق البحث في التحليل الحركي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 18) حمد جابر بريقع، خريية السكري (2002): المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 19) عثمان، إبراهيم محمد. (2001). أساسيات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20) حسني، محمد عبد الرحمن. (2005). اللياقة البدنية: النظرية والتطبيق. الإسكندرية: دار الوفاء.
- 21) عبد الحميد، محمد حسن. (2010). التقنيات الحديثة في السباحة. القاهرة: دار النهضة.
- 22) الشاذلي، أحمد. (2012). التدريب الرياضي للأطفال. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

#### المراجع الأجنبية:

- 1) Ksebati (2021): مثل المحترف كيف تسبح أسرع وأكثر نكاءً معدل بين تدريب شامل، ناشر، منشور بشكل مستقل.
- 2) تيودور س، بومبا (1999): التدريب الدوري للرياضة، برامجلقوة الذروة في 35 رياضة، حركية بشرية.
- 3) Cossor, Jodi & Mason, Bruce. (2000): Swim start performance at the Sydney 2000 olympics games, Ganberra, Australia

#### المذكرات العلمية:

- 1) ضحى فتحى محمد (2011): تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء المستوى الرقى فى سباحة الزحف على البطن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 2) كريم احمد شحاتة (2009): بعض المحددات المورفولوجيا والبدنية للسباحين الناشئين وعلاقتها بزمن المرحلة التمهيديّة وسرعة الانطلاق لأسلوبي البدء الخاطف (المضمار)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 3) هبة حلمى الجمل (2005): استخدام اساليب مختلفة لتطوير مهارة البدء من اعلى فى السباحة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 4) عبيدات منار ضرار (2004): التحليل الكينماتيكي لمهارة البدء والدوران في السباحة، الزحف على البطن، رسالة ماجيستاري، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

#### المؤتمرات العلمية:

- 1) أرمين ك، كريستينا ب، وسيباستيان ف (2014): تحسين موقف الفرد في السباحة يبدأ في OSB11، المؤتمر: الندوة الدولية الثانية عشرة حول الميكانيكا الحيوية والطب في السباحة في: كانبيرا، أستراليا.

### المقالات العلمية:

- 1) الكسندر س.، نعومي ر.، وتشارلي ب (2017): الاختلافات بين بداية الاستيلاء وبدء المسار في السباحين الجامعيين، المجلة الدولية لعلوم التمرين، 10(4): 515-521.
- 2) إرنست و، ماجليشو (2003): السباحة بشكل أسرع (المرجع الأساسي حولًا لتقنية والتدريب وتصميم البرنامج). شامبين، إلينوي: حركة الإنسان.
- 3) ريام، فيليبس دبليو، بوركيت إل، ستون دبليو، بول إس، ألفار بي، وتوماس أ (2003): مقارنة بين البرامج الدورية الخطية واليومية المتموجة مع الحجم والشدة المتساويين لتحمل العضلات المحلية، مجلة أبحاث القوة والتكيف، فبراير؛ 17(1): 82-87
- 4) (Visagurskiene K. & Vizbaraite D. (2006).؛ Gailiūniene A, Sideraviciūte S. k) - (2006): تأثير برنامج السباحة طويل الأجل على تكوين الجسم والقدرة الهوائية ودهون الدم لدى الفتيات الأصحاء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 14 و 19 عامًا والفتيات المصابات بداء السكري من النوع الأول. نُشر كاواناس 42(8): ص.، 661-669

### المواقع الإلكترونية:

- 1) موقع جامعة سوهاج، مقال للباحثة: Sarah saad zaghloul Erfan، من at the Department of Sports Training and Movement Science، تحت عنوان: الاسس العلمية للسباحة - الاختبارات البدنية و المهارية في السباحة، 17-11-2018 (03:11:56).



الله



## نماذج عن الوحدات التدريبية:

الموسم: 2025/2024	حصة رقم: 01
التاريخ: 2025/01/31	المكان: المسبح النصف أولمبي بسبدي عيسى
المدّة: ساعة و نصف	الفئة: كتاكيت
العتاد: كرات +صافرة + مؤقتة	العدد: 12

المراحل	الأهداف	التلميذات	الوقت	ملاحظة
المرحلة الابتدائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحبة الرياضية.</li> <li>المناداة.</li> <li>سخينات خارج الحوض للإحماء الفيزيولوجي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>01 د</li> <li>3-2 د</li> <li>12-10 د</li> </ul>	/	
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تشجيع الاطفال على الانغماس الكلي في الماء و فتح العينين .</li> <li>من أجل التحكم الارادي في حركتي الشهيق و الزفير .</li> <li>تعلم حركتي التنفس الى شهيق هوائي و زفير مائي بوضعية عمودية.</li> <li>تعلم حركتي التنفس الشهيق و الزفير بوضعية أفقية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لعبة الكلمات تحت الماء حيث ينغمس المتسابقان كلياً تحت الماء و يتكلم أحدهما بكلمة ما و الاخر يحاول معرفتها من خلال حركة فمه. و يتكرر العمل و الفائز الذي يحصد اكبر اصابات</li> <li>لعبة التسابق بدفع الكرات بنفس الزفير حيث يجتو المتسابقان على ركبتيهما و يدفع الكرة الطافية بنفسه الخارج مع الزفير .</li> <li>تمرين التنفس العمودي مع الحافة حيث يمسك المتدرب الحافة بكلتا يديه و يقف ثم يبدأ بالصعود للاستنشاق القموي بعدها الانغماس عمودياً من أجل الزفير الانفي .</li> <li>تمرين التنفس الأفقي مع الحافة حيث يمسك المتدرب الحافة بكلتا يديه و يستلقي أفقياً على بطنه ثم يبدأ بالرفع رأسه أماماً للاستنشاق القموي بعدها انزله في الماء من أجل الزفير الانفي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 د</li> <li>15 د</li> <li>15 د</li> <li>15 د</li> </ul>	/
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>من أجل الاسترجاع و للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>حركات تمديد و استطالة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 د</li> </ul>	/

الموسم: 2025/2024	حصة رقم: 06
التاريخ: 2025/02/18	المكان: المسبح النصف أولمبي بسبدي عيسى
المدّة: ساعة و نصف	الفئة: كتاكيت
العتاد: كرات +صافرة + مؤقتة	العدد: 12

المراحل	الأهداف	التلميذات	الوقت	المسافة	ملاحظة
المرحلة الابتدائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحبة الرياضية.</li> <li>المناداة.</li> <li>تسخينات خارج الحوض للإحماء الفيزيولوجي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>01 د</li> <li>3-2 د</li> <li>12-10 د</li> </ul>			/
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>التنسيق بين التنفس الامامي و ضربات الارجل بوضعية ثابتة .</li> <li>التنسيق بين التنفس الامامي و ضربات الارجل في وضعية متحركة</li> <li>تعلم التنفس الجانبي و ضربات الارجل في وضعية ثابتة.</li> <li>تعلم التنفس الجانبي و ضربات الارجل في وضعية متحركة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مسك الحافة و الاستلقاء على البطن في الماء و القيام بضربات الارجل و التنفس الامامي و ذلك برفع الرأس من أجل الشهيق ثم انزله في الماء من أجل الزفير .</li> <li>مسك لوحة الطفو بكلتا اليدين و القيام بضربات الارجل بوضعية أفقية على البطن و التنفس الامامي برفع الرأس من أجل الشهيق ثم انزله في الماء من أجل الزفير .</li> <li>مسك حافة الحوض بيد واحدة و الاخرى ممدودة مع الجانب و الاستلقاء على البطن في الماء و القيام بضربات الارجل و التنفس الجانبي برفع الكتف و ادارة الرأس إلى جهة اليد الممدودة من أجل الشهيق ثم ادارة الرأس نحو الماء من أجل الزفير مع القيام بضربات الارجل .</li> <li>مسك لوحة الطفو بيد واحدة و الاخرى ممدودة مع الجانب و الاستلقاء على البطن في الماء و القيام بضربات الارجل و التنفس الجانبي برفع الكتف و ادارة الرأس إلى جهة اليد الممدودة من أجل الشهيق ثم ادارة الرأس نحو الماء من أجل الزفير مع التقدم بضربات الارجل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 د</li> <li>20 د</li> <li>10 د</li> <li>20 د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 م * 4</li> <li>25 م * 4</li> </ul>	/
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>من أجل الاسترجاع و للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>حركات تمديد و استطالة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 د</li> </ul>		/

الموسم: 2025/2024	حصة رقم: 08	المكان: المصحح النصف اولمبي بسبدي عيسى
التاريخ: 2025/02/25	<b>الموضوع: تعلم السباحة الحرة</b>	الفئة: كتاكيت
المدة: ساعة و نصف	<b>الهدف: تعلم حركة الذراع المائية كاملة مع التنفس الجانبي في ضربات الأرجل وتحسين التوجهات</b>	العدد: 12
العداد: كرات +صافرة + مؤقتة		

ملاحظة	المسافة	الوقت	التسمارين	الأهداف	المراحل
/		01 د 3-2 د 12-10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحبة الرياضية.</li> <li>المناداة.</li> <li>تسخينات خارج الحوض للاحماء الفيزيولوجي.</li> </ul>	* التهيئة من أجل الدخول في الحصة التدريبية.	المرحلة الابتدائية
	15*2 م	10*10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرين "التجان" (الزحف الأمامي بجسم مكموج).</li> <li>الصوبات باستخدام أداء الطفو</li> <li>مسك لوحة الطفو بكفنا اليدين و أثناء ضربات الأرجل (ضريتين لكل سحبة) يجرر اليد اليسرى بسحبها إلى قرب الصدر مع استدارة الكتف و الرأس جهة اليد المسحوبة من أجل الشهيق ثم دفع الذراع إلى الخلف بجانب الفخذ ثم إعادة الكتف و الرأس إلى الماء من أجل الزفير بعدها إعادة اليد من الأسفل من جنب الفخذ إلى قرب الصدر ثم إلى حافة الحوض .</li> <li>مسك لوحة الطفو بكفنا اليدين و أثناء ضربات الأرجل (أربع ضربات لكل سحبة) يجرر اليد اليسرى بسحبها إلى قرب الصدر مع استدارة الكتف و الرأس جهة اليد المسحوبة من أجل الشهيق ثم دفع الذراع إلى الخلف بجانب الفخذ ثم إعادة الكتف و الرأس إلى الماء من أجل الزفير بعدها إعادة اليد من الأسفل من جنب الفخذ إلى قرب الصدر ثم إلى حافة الحوض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعلم حركة الذراع المائية كاملة بمراحلها الثلاث الدخول و المسك و الدفع بوضعية ثابتة .</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	25 م ✓ 8	8*4 د		<ul style="list-style-type: none"> <li>تعلم حركة الذراع المائية كاملة بمراحلها الثلاث الدخول و المسك و الدفع بوضعية متحركة بضريتي أرجل.</li> </ul>	
	25 م ✓ 5	5*4 د		<ul style="list-style-type: none"> <li>* تعلم حركة الذراع المائية كاملة بمراحلها الثلاث الدخول و المسك و الدفع بوضعية متحركة بأربع ضربات أرجل.</li> </ul>	
/		15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>حركات تمديد و استعادة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>من أجل الاسترجاع و للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الموسم: 2025/2024 حصة رقم: 09

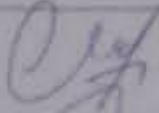

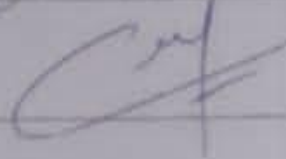
الموسم: 2025/2024	حصة رقم: 13	المكان: المصحح النصف اولمبي بسبدي عيسى
التاريخ: 2025/03/15	<b>الموضوع: اختبار التبرص</b>	الفئة: كتاكيت
المدة: ساعة و نصف	<b>الهدف: تقييم ذاتي لأداء المتدربين في الميادئ الأولية للسباحة</b>	العدد: 12
العداد: كرات +صافرة + مؤقتة		

ملاحظة	المسافة	الوقت	التسمارين	الأهداف	المراحل
/		01 د 3-2 د 12-10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>التحبة الرياضية.</li> <li>المناداة.</li> <li>تسخينات خارج الحوض للاحماء الفيزيولوجي.</li> </ul>	* التهيئة من أجل الدخول في الحصة التدريبية .	المرحلة الابتدائية
	25 م ✓ 1	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>25 م ضربات أرجل باحساب المدة المستغرقة.</li> <li>الطفو الافقي بوضعية النجمة على جهة الصدر من 05 إلى 10 ث</li> <li>الطفو الافقي بوضعية النجمة على جهة الظهر من 05 إلى 10 ث</li> <li>تمرين الطفو العمودي بحركة دائرية نحو اليمين و العودة بدورة كاملة نحو الشمال إلى موضع البداية .</li> <li>تمرين الانزلاق انطلاقا من الاعتماد على الحافة بوضعية السهم دون أي حركة .</li> <li>2 * 25 م سباحة حرة باحساب المدة المستغرقة و كذلك احتساب عدد ضربات كل ذراع من أجل معرفة مستوى السباح وفق جدول المقاييس (طول ما بين الذراعين و عدد الضربات * 25 م)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقييم مستوى أداء ضربات الأرجل.</li> <li>تقييم مستوى أداء الطفو الافقي .</li> <li>تقييم مستوى أداء الطفو الافقي .</li> <li>تقييم مستوى أداء الطفو العمودي و التوازن .</li> <li>تقييم مستوى أداء الانزلاق و التقدم .</li> <li>تقييم مستوى الاداء التنسيقي و الترابط الحركي في السباحة الحرة و معرفة مستوى السباح .</li> </ul>	المرحلة الأساسية
	25 م ✓ 2*	10 د		<ul style="list-style-type: none"> <li>تقييم مستوى الاداء التنسيقي و الترابط الحركي في السباحة الحرة و معرفة مستوى السباح .</li> </ul>	
/		15 د	<ul style="list-style-type: none"> <li>حركات تمديد و استعادة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية</li> </ul>	المرحلة الختامية

صورة لنموذج تحكيم أساتذة

اختبار التموجات تحت الماء

الأساتذة المحكمين اسم الأستاذ والامضاء:

الرقم:	اسم الأستاذ :	الامضاء :
01	د. نوري محمد حسن	
02	أ.م.ع. بن عمر مراد	
03	د. شريف بن حليم	
04		
05		

جدول لقائمة أفراد الدراسة :

المجموعة	الاسم واللقب	الطول/اسم	الوزن/كغ	قياس قبلي	قياس بعدي
01	(ع - ب)	158	65	7,34	7,20
01	(م - م)	149	35.9	8,20	8,10
01	(د - ع)	157	35	7,40	7,44
01	(ح - ع)	157	40.9	9	8,50
01	(م - ب)	159	55	7,59	7,66
01	(ب - !)	152	40	7,25	7,30
02	(ح - !)	148	38	7,20	5,50
02	(م - أ)	152	40	7,34	6,01
02	(ب - س)	154	50	8,04	5,70
02	(ل - س)	146	32	7,50	5,60
02	(ب - ع)	149	50	6,55	5,90
02	(ب - ز)	164	57	7,12	6,04
03	(ع - س)	153	45	10.0	9.35
03	(ص - ل)	164	47	8.36	7.27
03	(ب - م)	166	43	9	8.5

## نتائج افراد العينة التجريبية في الاختبارات البدنية.

### المجموعة الضابطة:

المجموعة الضابطة		الاسم واللقب
البعدي	القبلي	
الزمن	الزمن	
7,20	7,34	01
8,10	8,20	02
7,44	7,40	03
8,50	9	04
7,66	7,59	05
7,30	7,25	06

### المجموعة التجريبية:

المجموعة التجريبية		الاسم واللقب
البعدي	القبلي	
الزمن	الزمن	
5,50	7,20	01
6,01	7,34	02
5,70	8,04	03
5,60	7,50	04
5,90	6,55	05
6,04	7,12	06

المقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي:

نتائج الاختبار البعدي		الأفراد
الزمن		
المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
5,5	7,2	01
6,01	8,1	02
5,7	7,44	03
5,6	8,5	04
5,9	7,66	05
6,04	7,3	06

مخرجات برنامج (SPSS):

اعتدالية التوزيع (اختبار شابيرو ويلك):

Explorer						
Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
العمر	,381	10	,000	,640	10	,000
الوزن	,221	10	,183	,850	10	,059
الطول	,314	10	,006	,863	10	,083

a. Correction de signification de Lilliefors

حساب معاملات الثبات الخاصة بالاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Corrélations			
		VAR00006	VAR00007
VAR00006	Corrélation de Pearson	1	,990**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	5	5
VAR00007	Corrélation de Pearson	,990**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	5	5

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Corrélations

		VAR00008	VAR00009
VAR00008	Corrélation de Pearson	1	,721
	Sig. (bilatérale)		,010
	N	5	5
VAR00009	Corrélation de Pearson	,721	1
	Sig. (bilatérale)	,170	
	N	5	5



## ملخص الدراسة

**العنوان:** أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة على تحسين التموجات لدى السباحين (فئة الكتاكيت، 11 سنة). "دراسة ميدانية على نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى".

### **أهداف الدراسة:**

تصميم وحدات تدريبية موجهة لتحسين مرونة الجسم لدى السباحين في فئة الكتاكيت (11 سنة).  
تقييم تأثير هذه الوحدات التدريبية على تحسين تقنية التموجات لدى السباحين.  
تقديم توصيات عملية للمدربين حول كيفية دمج تمارين المرونة في البرامج التدريبية اليومية.  
تعزيز الأداء الحركي للأطفال في السباحة كجزء من إعدادهم للتنافس في المراحل المتقدمة.  
**تحسين الأداء الفني للسباحين:**

تُعد المرونة من العوامل الأساسية التي تؤثر على كفاءة الأداء الحركي في السباحة، خاصةً في مرحلة الطفولة (11 سنة)، حيث تساهم في زيادة مدى الحركة وتقليل الإصابات (عبد العزيز نمر، 1997، ص 19).

### **التنمية البدنية المبكرة:**

التركيز على تنمية المرونة في سن مبكر (فئة الكتاكيت) يُسهم في بناء قاعدة بدنية متكاملة، مما يُحسن من القدرات الحركية المستقبلية للسباحين (كمال عبد الحميد، 1997، ص 67).

### **تصميم برامج تدريبية مُخصصة:**

تقدم الدراسة وحدات تدريبية مقترحة قائمة على أسس علمية، مما يُفيد المدربين في تطوير خطط تدريبية فعالة لتحسين التموجات (أميرة حسن محمود، 2008، ص 201).

**منهج الدراسة:** تم الاعتماد على المنهج التجريبي ذو المجموعتين منفصلتين وهذا لملائمته لطبيعة الموضوع.

**مجتمع وعينة الدراسة:** تمثل مجتمع دراستنا في جميع السباحين فئة الكتاكيت 11 سنة، أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من السباحين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه.

**اساليب جمع البيانات:** تم الاعتماد على الاختبارات (اختبار سباحة حرة لمسافة عشرة (10) أمتار وحساب الزمن المستغرق) كأداة للدراسة.

### **نتائج الدراسة:**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية قبلية وبعديا لدي المجموعة التجريبية في تحسين التموجات.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية قبلية وبعديا لدي المجموعة الضابطة.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بعديا لدي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تحسين التموجات.

### **الاقتراحات والافاق المستقبلية:**

- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون

مشابهة لحالات المنافسة) والاسلوب وطريقة التدريب والشدة والتكرارات ووقت الراحة والادوات والوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء السباح.

- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.