

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني رياضي



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 13/D10/266

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: بردان حسام الدين

تحت عنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري علي  
تحسين صفة تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى  
السباحين فئة المدارس (9-12 سنة)

(دراسة ميدانية نادي سباحة شلغوم العيد)

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ : بن عمر مراد
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ : بن سالم سالم
مناقشا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ : شريفي حليم

السنة الجامعية : 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و عرفان

قال تعالى: (وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)

سورة إبراهيم آية (07) صدق الله العظيم

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق

في سبيل إنجاز هذا العمل.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف\* **بن سالم سالم\***

الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل .

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالمسيلة.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من الأساتذة والطلبة وأصدقاء ولو بكلمة

طيبة ونصيحة قيمة.

# الهدايا

دائما وأبدا. إلى أخوتي و أخوتي الأعزاء إلى من ضحى  
بالنفس والنفيس، بالغالي والرخيص، حتى أتمكن من الوصول إلى قمة الجبل حين منحني العطف والحنان، حين أعطاني  
الحب والأمان، فأوقد في داخلي شعلة التطلع إلى العنان، قرة عيني أبي حفظه الله وأدامه تاجا على رؤوسنا  
إلي من كلما عدت كما يعود الطير إلى وكره أشعر بنسبتها تدب أوصالي وكأني في ثوب جديد تنبعث  
سمفونية الحياة في قلبي ويشع نورها في عيني فأشعر بحقيقة وجودي، إلى من تنجلي في حضنها كل الأوهام،  
وتزول الهموم، ويختفي الظلام، نور العين أُمي العزيزة حفظها الله.  
إلى أساتذتي في الحياة، وكل أساتذة المعهد على كل ما قدموه لي.  
كما أهدي هذا العمل إلى كل زملائي في الدراسة.  
إلى أصدقائي وكل من قدم لي يد العون و خاصة (صافي عبد الحق).  
إلى كل جزائري يؤمن بعروبة الجزائر وإسلاميتها، ويحارب من أجل ترسيخ هذا المبدأ لدى ناشئتنا  
بكل ما أوتي من علم و حكمة..... وإلى كل مسلم على وجه الأرض.

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
	البسمة	
	شكر وعرهان	
	إهداء	
	فهرس الموضوعات	
	فهرس الجداول والأشكال	
أ - ب	المقدمة	
	<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
3	السباحة	1
3	تاريخ السباحة	1-1
3	تاريخ السباحة في العالم الحديث	1-1-1
5	تطور السباحة في الجزائر	2-1-1
6	ماهية السباحة	2-1
7	أهمية السباحة	3-1
7	فوائد السباحة	4-1
8	مجالات السباحة	5-1
10	التحليل الفني لسباحة الزحف	6-1
11	التدريب الرياضي الحديث	2
11	مفهوم التدريب الرياضي الحديث	1-2
11	أهداف و واجبات التدريب الرياضي	2-2
12	طرق التدريب الرياضي	3
12	طريقة التدريب المستمر	1-3
13	طريقة التدريب الفترى	2-3
16	التدريب التكرارى	3-3
17	طريقة التدريب الدائرى	4-3
18	عناصر اللياقة البدنية	4
18	التحمل	1-4
19	المرونة	2-4

19	الرشاقة	3-4
20	القوة	4-4
20	السرعة	5-4
24	خصائص المرحلة العمرية (9-12 سنة)	5
27	الدراسات السابقة	6
30	التعليق على الدراسات السابقة	
<b>الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة</b>		
32	الكلمات الدالة في الدراسة	1
33	الإشكالية	2
35	أهداف الدراسة	3
35	أهمية الدراسة	4
35	فرضيات الدراسة	5
<b>الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة</b>		
38	الدراسة الاستطلاعية	1
39	المنهج المتبع في الدراسة	2
39	مجتمع وعينة الدراسة	3
41	أدوات جمع البيانات والمعلومات	4
43	الطريقة الإحصائية	5
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>		
45	عرض و تحليل النتائج	1
45	المحور 01: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي لتحمل السرعة	2
47	المحور 02: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة	3
49	المحور 03: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الإختبار البعدي لتحمل السرعة و لصالح المجموعة التجريبية	4
52-50	مناقشة النتائج و الفرضيات	5
<b>الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات</b>		
54	إستنتاجات	1

54	اقتراحات	2
54	الآفاق المستقبلية	3
	المراجع	4
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

### فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
14	مكونات حمل التدريب الفكري منخفض الشدة	1
15	مكونات حمل التدريب الفكري مرتفع الشدة	2
40	يبين تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.	3
45	يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م سباحة حرة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي	4
46	يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 25م سباحة حرة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي	5
47	.يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	6
48	.يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 25م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	7
49	يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.	8
50	يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 25م بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.	8

### فهرس الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
45	يوضح الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار 50م سباحة حرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي.	1
46	يوضح الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار 25م سباحة حرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي.	2
47	يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 50م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	3
48	يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 25م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.	4
49	يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 50م للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.	5
50	يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 25م للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.	6

## مقدمة:

انطلق عالم اليوم بخطوات واسعة في مجال النشاط الرياضي، يمكن أن توصف بأنها قفزات تفوق الوصف والخيال، إذ لم يخطر ببال أحد أن يصل مستوى الأداء البشري لهذا الإنجاز الذي وصل بالعالم إلى حد الإعجاز، حيث أنها تخلق في المرء التكامل البدني و المهاري والنفسي والأخلاقي، والذي يعتمد على التدريب الرياضي الذي هو في تطور مستمر قصد الحصول على أفضل النتائج، غير أن النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي تمارس فيه، لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة، ففي رياضة السباحة هناك متطلبات خاصة، و هذه المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى السباحين ذوي المستوى المتقدم، حيث أن لكل نشاط خصائص تميزه عن غيره، تتركز بصورة كبيرة على قدرات بدنية معينة تعتمد عليها مع التغيير الدائم نسبيا للأداء الحركي الناتج عن ممارسة هذا النشاط، و الطموح المتزايد في رياضة السباحة يتطلب عملا متواصلًا وأساليب تدريبية فعالة لتطوير لياقة اللاعب البدنية و المهارية، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي و تطبيق المعلومات العلمية المتقدمة الخاصة بهذا المجال، مما يؤدي و بدون شك إلى رفع من الأداء المتكامل.

ويعتبر الاختيار الأمثل لطرق التدريب المناسبة ومعرفة الأساليب والمتغيرات التي تشملها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات عملية التدريب ، وأن التدريب الفترتي من أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة. ويستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها، إذ يؤثر في القدرة الهوائية و اللاهوائية، وهو يساهم في إحداث التكيف بتأثير الفعال في متغيراته لجميع الأنشطة الرياضية. و يعتبر التدريب الفترتي مرتفع الشدة من أنواع التدريب الفترتي الذي يهدف أساسا إلى تنمية السرعة وتحمل السرعة و القوة المميزة بالسرعة... إلخ ، حيث تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية و تحسين قدرة العضلات على التكيف للمجهود البدني المبذول، لذا يجب على السباحين المحافظة عن لياقتهم البدنية وبكفاءتهم عالية للقيام بالعمل العنيفة، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ، ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة المطلوبة، وخصوصا السرعة التي تعتبر أهم الصفات البدنية.

و قمنا بتقسيم دراستنا إلى الفصول التالية:

**فصل الخلفية النظرية و الدراسات السابقة :** تطرقنا فيه إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص سواء من العرب أو غيرهم من أهل السبق من علماء الغرب.

و في هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا، أو احد متغيراته، للاستفادة منها في تحديد معالم دراستنا.

**فصل الإطار العام للدراسة:** حاولنا فيه الإحاطة بدراستنا و ذلك بتقديم كلمات الدالة في الدراسة، و بعدها قمنا بطرح الإشكالية التي دفعتنا للقيام بدراستنا مع تحديد الهدف و ذكر الأهمية و وضع الفروض.

**فصل الإجراءات الميدانية للدراسة:** هو فصل قمنا فيه بعرض مراحل دراستنا الميدانية، مع تحديد المنهج و مجتمع و عينة الدراسة مع أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية.

**فصل عرض نتائج و تفسيرها و مناقشتها:** عرضنا فيه النتائج في جداول إحصائية، و قمنا بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

**فصل الاستنتاجات و الاقتراحات:** عرضنا فيه أهم ما توصنا فيه في دراستنا، و كذا بعض الاقتراحات التي قد تفيدنا أو غيرنا في هذا المجال، كما أننا فتحنا نافذة على الأفاق المستقبلية للدراسة.

# الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة  
والدراسات السابقة

## 1- السباحة:

### 1-1-1- تاريخ السباحة في العالم الحديث:

بعد القرن السادس عشر ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يعتن بالسباحة عام 1538 عنوانه "محادثة في السباحة" أعدده "نيكولاس وينمان"، وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن طريق محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدعة مثالا لأداء حركات السباحة مما يشير إلى انتشار سباحة الصدر واهتمامهم بها دون غيرها فقد ذكر أنها تمارس كناحية من النواحي الدينية إذ يتخذ الجسم شكل الصليب في مرحلة من مراحل سباحة الصدر.

ثم ظهر كتاب آخر بعنوان "فن السباحة" للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريقة سباحة الصدر (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 17-18)

وفي عام 1796 تأسس أول نادي للسباحة في العالم في السويد واستخدمت الطرق الفردية لتعليم السباحة فيه فكان كل فرد يمارس تدريباته على حدة إلى أن اخترع الألمان بعض الأجهزة عام 1798 تساعد المدرب على تدريب السباحين إذ أن الطريقة الفردية مجهدة جدا ومحدودة الفائدة.

وإزداد انتشار السباحة في القرن التاسع عشر والقرن العشرين بشكل خاص وظهرت مؤلفات كثيرة، ثم بدأت حركات سباحة الصدر بالتغير والتطور عندما استعمل بعض السباحين حركات الذراعين المتتابعة تحت سطح الماء والرجلين بطريقة سباحة الصدر عام 1840 أقيم أول سباق عام 1844 في حوض طوله 130 قدما اشترك فيها بعض هنود أمريكا الشمالية وبرز منهم السباح "فلاينج جل" الذي كان يسبح بطريقة تخلط بين السباحة الحرة و الصدر، وذكر بعض النقاد بأن الهنود كانوا يسبحون بطريقة خشنة، أما الانجليز الذين كانوا ينافسوهم فقد كانوا يسبحون بطريقة الخاصة التي تطورت بعد ذلك إلى السباحة الحرة. وفي عام 1855 كانت الخطوة الأولى لظهور الحركة الرجوعية للذراعين خارج الماء حيث تغير وضع الجسم إلى السباحة الجانبية وظهر ضربات ذراع واحدة خارج الماء.

وفي عام 1869 بدأت السباحة الحقيقية في إنجلترا إذ تأسس "إتحاد السباحة لبريطانيا" اشترك فيه 200 نادي وأقام في نفس العام أول مسابقة لمسافة ميل في نهر التايمز بطريقة السباحة الصدر والجانب، وكان لعبور الكابتن ماثيوديب "المانش" عام 1875 أثر في تطور السباحة ودفعها للأمام حيث أثبتت أن الإنسان اكتملت له وسيلة الحياة على سطح الماء مدة طويلة إذ قطع المسافة ب 21 ساعة و 45 دقيقة سباحة صدر. أما أول سباق أقيم في حوض سباحة ولمسافة مائة ياردة فكان عام 1887 في إنجلترا.

وعرفت أمريكا السباحة الحرة و سباقاتها عام 1883 تأسس الإتحاد الأمريكي للسباحة عام 1888، أما أول نادي للسباحة فقد تأسس قبله بمدة.

وقد دخلت السباحة برامج الدورات الأولمبية الحديثة عام 1896 وبثلاث مسافات 100\*500\*1200م وبطريقة السباحة الحرة بذرعين طاحونة و بدون حركة الرجلين.

وفي عام 1904 أقيمت الدورة الأولمبية الثالثة وقد أدخلت فيها لأول مرة سباحة الصدر بجانب السباحة الحرة 440 ياردة ما يعادل " 302.33 " ، وكانت تؤدي والذقن خارج الماء والذراعان فوق سطح الماء بدائرة كبيرة للخلف ثم تضم أسفل

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الصدر والرجلان تدفع للخارج في اتساع كبير ثم تضم، وفي حركتها الرجوعية كانا يضمنان على البطن بدرجة كبيرة وبذلك تحدث تموجات كبيرة في الجسم نتيجة اتساع حركة الرجلين والذراعين (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص18)

وفي عام 1908 تأسس الإتحاد الدولي للسباحة في لندن وبدا تنظيم المسابقات "F.I.N.A" الدولية والأولمبية بعد أن وضع قوانين دولية للسباحة والغطس وكرة الماء ووفق القانون الجديد أصبحت مسافة سباق سباحة الصدر 200 متر بدلا من 440 ياردة ابتداء من دورة لندن الأولمبية في العام نفسه.

وتطورت طرق تدريب السباحة مع تطور جوانبها الأخرى. فقد استخدم "جورج كور سان" مدرب جمعية الشبان المسيحية الأمريكية للسباحة طريقة مستحدثة في التدريب الجماعي بطريقة السباحة الحرة، ثم أضاف إلى تدريبه طريقة سباحة الظهر، وأخيرا وضع تدريبا على سباحة الجانب ولكنه لم يمس إطلاقا سباحة الصدر.

وكانت طريقة سباحة الظهر تؤدي كسباحة الصدر وكانت تسمى "بسباحة الصدر المعكوسة"، إلا أن الأداء تطور بعد أن استخدم سباح يدعى "هينر" حركة الذراعين المتبادلة في دورة استوكهولم الأولمبية عام 1912 مما أدى إلى إخراجها من السباق في الوقت الذي كان ينص القانون آنذاك على شرط واحد هو أداء الطريقة من وضع الطفو على الظهر فقط، وفي هذه الدورة الأولمبية دخلت لأول مرة سباقات السباحة للنساء لمسافة 100 ياردة السباحة حرة فقط. فازت فيها السباحة الاسترالية "فاني دوراك" وبذلك أصبحت أول بطلة أولمبية في السباحة، ثم أقيمت دورة أنتفرين في هولندا عام 1920، تطور فيها أداء سباحة الصدر من حيث تقصير "Antwerpen" الأولمبية مدى حركات الذراعين والرجلين مما ساعد على رفع وضع الجسم.

واستمرت السباحة الحرة في التطور حتى وصلت إلى الأداء الحالي على يد السباح الأمريكي "جونني ويملر" الذي ظل في مقدمة سباحي الحرة في العالم لمدة طويلة، وقد تميزت طريقته بحركات ذراعين مرتخية للأمام ووضع الجسم المائل قليلا عن وضع الانبطاح، إضافة إلى أداء الحركة التبادلية القوية للرجلين.

أما بالنسبة لسباقات السباحة الأولمبية للنساء فقد اقتصر على سباق واحد لمسافة مائة ياردة بطريقة السباحة الحرة لغاية عام 1924 حيث أدخلت سباحة الصدر لمسافة 200 م ضمن سباقات لسباحة النساء في أولمبياد باريس. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص19)

وأراد السباح الأمريكي "جونني ويملر" أن يبقى في خدمة رياضته المفضلة فنشر كتابا بعنوان "السباحة على الطريقة الأمريكية" شرح فيه النقاط الأساسية التي تساعد على أداء السباحة الحرة بسرعة وذلك في عام 1930. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص20-21)

وكما تطورت طريقة السباحة الحرة تطورت الطرق الأخرى للسباحة. فقد تغير أداء سباحة الصدر حتى أصبح دفع الرجلين يركز على الدفع للخارج أكثر من الدفع إلى الخلف مباشرة الذي كانت تتميز به الطريقة القديمة. ثم جاء السباح الألماني "راديماخ" الذي كان يؤدي حركات الذراعين بطريقة أفضل وكانت رجلاه تدفع للجانبين بشكل كبير ثم تضم

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

من الركبتين وبعده جمع السباح الألماني " بنتش " بيم مميزات كل الطرق السابقة وكون طريقة جديدة ما زالت تستخدم حتى الآن وتتميز باتساع الذراعين وسحبها أسفل البطن بطريقة معتدلة.

وتعرضت سباحة الصدر عام 1950 إلى خطر عدم ظهورها و عدم إمكانية مشاهدتها من قبل المتفرجين عندما لاحظ السباحون أن بإمكانهم السباحة بسرعة أكبر تحت سطح الماء.

ثم استعمل السباح " هوينجر " هذه الطريقة في أثناء سباحته في سباق السباحة على الصدر كان قد تعرض بسببها إلى إلغاء سباقه لولا أن القانون لم ينص آنذاك إلا على حركة تماثلية للذراعين، وظلت هذه الطريقة تمثل شكلا من طريقة سباحة الصدر إلى أن تغيرت فيها حركة الرجلين الضفدعية إلى حركة الرجلين التموجية العمودية الدولفين وأصبحت بهذا الطريقة مستقلة ومختلفة تماما عن سباحة الصدر وسميت بسباحة الفراشة أو الدولفينية وذلك بالنسبة لحركات الذراعين أو الرجلين، وقد اعتمدها الإتحاد الدولي للسباحة و فرقت بينهما وبين سباحة الصدر عام 1952، وظهرت معالمها في دورة طوكيو الأولمبية عام 1946 ، واقتربت أرقامها من أرقام السباحة الحرة، وعليه تعد سباحة الفراشة " الدولفينية " ثاني أسرع طريقة سباحة بعد السباحة الحرة. وبعد أن فصل الإتحاد الدولي للسباحة بين سباحة الصدر وسباحة الفراشة، تغير القانون الخاص بسباحة الصدر وأصبح السباحة تحت الماء مسموحا بها شرط أن يظهر جزء من رأس السباح على الأقل فوق سطح الماء، ويسمح بأداء حركة كاملة تحت الماء بعد البدء والدوران فقط، ويمنع حركة الذراعين فوق سطح الماء.

ووفقا للقانون فقد تغير أداء سباحة الصدر السابق، وظهرت معالم الطريقة الجديدة وهي: تقصير سعة حركة الرجلين وزيادة سرعتها، إلى جانب استمرار حركة الذراعين حتى تشكل الساعدان والكفان وضعا عموديا تقريبا باتجاه القاع، و انعدام فترة الانسياب تقريبا. كما أن عملية الشهيق تؤدي فوق سطح الماء عند بدء الحركة الرجوعية للذراعين (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 22-23).

واستمر تطور سباحة الصدر، وأحدث السباح الأمريكي (باسترنسكي) تغيرات في أدائها بعد دورة روما الأولمبية عام 1960، وتتلخص طريقته في أن عملية السحب بالذراعين تؤدي بسرعة مما يؤدي ذلك إلى خروج القسم العلوي من الجسم خارج الماء، وتؤدي حركة الرجلين باتساع كبير وتضم بسرعة كبيرة، بعد ذلك تميزت حركات الذراعين والرجلين بالسرعة والقوة وبمجال حركي صغير، ولم يعد هناك مدة انسياب واضحة لغرض الحصول على أكبر سرعة ممكنة خلال مسافة السباق، وأصبح الشهيق يتم فوق السطح الماء عند نهاية سحب الذراعين والرفير تحت سطح الماء. (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 23)

### 1-1-2- تطور السباحة في الجزائر:

يعود ظهور السباحة الحديثة في الجزائر إلى عهد الاستعمار الفرنسي، أين كان معظم المشاركين من أصل أوروبي، و استطاعت فئة قليلة من الجزائريين كانوا يسكنون المدن الكبرى أن يفرضوا وجودهم و يشاركوا في التظاهرات الرياضية المقامة في الجزائر و شمال إفريقيا و حتى في أوروبا

وحسب مقالات (الماضي و الحاضر) المعدة من طرف الأستاذ رايح سعد الله فإن وجد نادي السباحة في مدينة غيليزان، أنجب سباحين كبار من بينهم نجد " بن حمو "، " العربي"، و " بالعروسي" الذين كانوا من بين المنشطين

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

للبطولات المحلية التي كانت تقام بالغرب الجزائري، فنجد "بلحاج مصطفى" الذي أعتبر المنافس الأول للبطل العالمي، "أليكس جاني" حيث استطاع "بلحاج" أن يحطم الرقم القياسي الأوروبي في 400م أربع أنواع وأن يكون بطل شمال إفريقيا في 100م و 200م سباحة حرة.

وكذلك نشير إل تألق "بن سليمان" الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة، و السباح "بسكارة بن شعيب" الذي كان بطل فرنسا في صنف الأشبال لسنة 1936 و عدة مرات بطل شمال إفريقيا، وعند اندلاع الثورة التحريرية لبا الرياضيين الجزائريين ومن بينهم السباحين إلى نداء جبهة التحرير الوطني الذي كان يدعوهم الرياضيين المسلمين عن وقف المشاركات الرياضية تحت لواء فرنسا والاتحاق بالثورة الجزائرية.

وبعد الاستقلال، في 1962/06/26، أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر و أنشأت أول رابطة في 1992/10/09. و كانت هي رابطة الجزائر العاصمة، وبعدها و في نفس الشهر أنشأت الفيدرالية الجزائرية للسباحة، وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيس الفيدرالية العالمية للسباحة (قاسم الحسن الحسين، افتخار أحمد 2000، ص11)

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

إن السباحين جيل الاستقلال مثلوا وشرفوا الجزائر على عدة مستويات ونذكر منهم: "بله عبد الرزاق" الذي بحوزته الرقم القياسي الإفريقي في 100 م سباحة على الصدر، و"بن شكور سفيان" و"عطار فارس" و"مهدي عداوي" البطل الإفريقي 100م سباحة حرة في وقت قدره 49.56ثا في 2001/05/10 بفرنسا، "سليم إيلاس" و الذي يعتبر حاليا من أحسن الباحثين الإفريقيين ذو مكانة عالمية لا بأس بها، كما هناك ثلاث عند الإناث: "بله هدية" و "قويدر سميرة" و التي بحوزتها الرقم القياسي الوطني في 100م سباحة على الظهر منذ سنة 1985. (Rabah Saadallah - passé et présent, parus dans le soir d'Alger le 02/10/1999, alger.

### 1-2- ماهية السباحة :

السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية و تعتبر الأساس الأول لها. وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء و انتظام عملية التنفس، و الأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين و الرجلين، و حركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافا كبيرا عن اليابسة التي يعيش فيها.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، و ليس من الضروري أن تمارس بالقوة و العنف اللذان يظهران أحيانا في المنافسات، و إنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته و قوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة و الاسترخاء و تجديد النشاط أو وسيلة للترويح. لذا فمن الضروري على الانسان

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية و الترفيهية و الحفاظ على صيانة و حياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (وفيق مصطفى سالم، 1997، ص 10-11).

### 1-3- أهمية السباحة:

تعتبر السباحة رياضة كاملة لأنها تحرك كافة أعضاء الجسم، و السباحة رياضة ترويجية تبعد الإنسان عن المحيط الذي يعيش فيه فهي تساعد على تنمية عدة نواحي و أهمها الناحية البدنية التي تؤثر على الناحية الصحية وكذلك النفسية و الاجتماعية، أما عن الناحية الصحية و البدنية فتعطي للجسم كثير من المقاومة للأمراض و كذلك تزيد المرونة و الرشاقة في الحركة، وهذه الصفة يحتاجها اللاعبون في جميع الألعاب الرياضية الأخرى، أما من الناحية الصحية ففضلا عن الفوائد التي لا تعد فان وضع الجسم أثناء ممارستها من أريح الأوضاع التي لا يمكن أن يحققها إلا أثناء ممارسة هذه الرياضة، فيكون وضع الجسم موازيا للماء و منبسطا عليه، و أن هذا الانبساط للعمود الفقري حمل الجسم في حالات الاستلقاء و الانبطاح، و لهذا تؤدي هذه العملية و هذا الامتداد إلى راحة العمود الفقري الذي يحمل العبء الأكبر أثناء الحياة اليومية، كما أن السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعاً للجسم من غيرها من الرياضات، إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات و تكسبها المرونة، اذ تشركها جميعا في العمل دفعة واحدة و تزيد بذلك من قوة العمل العضلي، وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة و الصبر و الثبات، وتقوي ملكة الاعتماد على النفس.

و يسبب ضغط الماء على الصدر و الجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية و يحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختبار السعة الحيوية، والتي تزداد عندهم لأكثر من 30 بالمائة من السعة المفترضة، كما تزداد سرعة التنفس، و إن الوضع الأفقي للجسم أثناء السباحة يخلص الجسم من تأثير الجاذبية الأرضية و يسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة، فيقوي القلب و ينشط الدوران. (هديل حسن ذيابة، 2010، ص 11-13)

### 1-4- 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 يتعد فيها عما يشغله ويحرك جسمه وعقله بعيدا عن مشاغله وهمومه في هذا العصر الذي خلق كثيرا من الأمراض، فأمراض القلب والمفاصل 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 كالاتي: (أسامة كامل راتب، 1990، ص 37).

### 1-4-1- الفوائد الجسمية:

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

### 1-4-2- الفوائد الفسيولوجية:

تؤثر السباحة تأثيراً كبيراً على أجهزة وأعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب 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 تأثيراً كبيراً على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 23).

### 1-4-3- الفوائد العلاجية:

عد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة. أما المكفوفون والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة (قاسم حسن حسين، 1998، ص 26).

### 1-4-4- الفوائد الصحية :

تعمل السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة بممارسة السباحة لإزالة التوتر و كراحة إيجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام و التعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل و بعد النزول إلى حوض السباحة و الاعتناء بنظافة الأنف و الأعين و الأذن و سائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق و الشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد.

### 1-5-1- مجالات السباحة:

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض فهناك:

### 1-5-1- السباحة التنافسية:

وتمارس وفقاً 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 واستعداداً نفسياً وبدنياً وعقلياً لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة.

ولتحقيق ذلك يجب أن يخضع السباح لبرنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، و جدير 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:

- 1- مسابقات السباحة الحرة 50 م - 100 م - 200 م - 400 م - 1500 م للرجال و 800 م للنساء.
- 2- مسابقات سباحة الظهر 100 م - 200 م.
- 3- مسابقات سباحة الصدر 100 م - 200 م.
- 4- مسابقات سباحة الفراشة 100 م - 200 م.
- 5- مسابقات الفردي المتنوع 200 م - 400 م.
- 6- مسابقات التتابع الحرة (4\*100م رجال و نساء) (4\*200م رجال و نساء). (قاسم حسن حسين، 1998، ص 28-29).

#### 1-5-2- 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 بدءاً بمصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب والوقوف في الماء ومهارات السباحة التمهيديّة مثل السباحة على الصدر والظهر وصولاً إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة (الحرة، الظهر، الصدر، الفراشة)، وذلك ضمن تحقيق مبدئين مهمين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة. (وجدي مصطفى الفاتح، 1999، ص 21).

#### 1-5-3- السباحة العلاجية:

وهي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة لوقاية من بعض التشوهات و علاجها، فهي تستخدم منذ بعيد للنواحي العلاجية، وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوماً بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءاً من برامج العلاج لكثير من حالات العوق و التشوه.

يجمع الخبراء على أن رياضة السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمتها العلاجية مقارنة بالأنشطة الأخرى وذلك لأن للمعوق القدرة على الحركة في الماء بصورة أكبر من اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءاً من وزنه يساوي وزن السائل المزاح، لذا فهو يبذل جهداً اقل للاحتفاظ بالانزان، كما أن الألم الذي يعاني منه على الأرض بسبب وزن جسمه يقل بدرجة كبيرة في الماء، بالإضافة إلى الناحية النفسية التي تزيد من الثقة المعوق عندما يرى إمكانية تعلمه لمهارات السباحة و سهولة تحركه في الماء مما ينمي لديه اتجاهات إيجابية نحو نفسه و نحو الآخرين، كما أن السباحة توفر للمريض فرصة التعرف على الآخرين في ظروف ممارسة اقرب للطبيعة مما يساعد على زيادة التكيف الاجتماعي و التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيش فيه. (قاسم حسن حسين، افتخر احمد، 2000، 29-31).

### 1-6-1- التحليل الفني لسباحة الزحف:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى وإلى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها.

### 1-6-1-1- الذراعين:

يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد 40 درجة - الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30.

بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضيل استخدام كلمة "Stretch" لان حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس أفضل من كلمة انزلاق **Glide** مقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع. تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان لعودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

### 1-6-1-2- الرجوع بالمرق العالي:

يفضل السباحين الرجوع بالمرق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولا من سطح الماء ثم لأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية.

### 1-6-1-3- الرجوع بمرجحة اليد:

يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

### 1-6-1-4- ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السباح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى ولأسفل عند لاعبي المستويات العالية و بحركة كراباجيه من القدمين بمسافة ما بين 50 إلى 60 سم. حين تقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالبا على طول رجل السباح.

### 1-6-1-5- التوافق بين الذراعين والرجلين:

يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 ضربات و 04 ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين، وهذا التوافق ليس مكتسبا نتيجة للتدريب بقدر ما هو طبيعة خاصة للسباح، فكلما كان السباح يميل إلى السرعة زادت ضربات الرجلين والعكس كلما كان السباح متفوقا في المسافات الطويلة يقل عدد ضربات الرجلين.

1-6-6-التنفس:

يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1994، ص 21).

2-التدريب الرياضي الحديث:

2-1- مفهوم التدريب الرياضي الحديث:

بأنه العمليات التعليمية و التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين و الالعاب و الفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (عاشير عبد الحليم و آخرون، 2003، ص 25)

يعرفه بلاتونف 1980 بأنه عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية وهو مجموعة من الحصص التي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التحمل، القوة، والسرعة، و التدريب هو "جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتعمير أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى قابلية للأداء البدني الوصفية بصورة ايجابية. (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16)

2-2- أهداف و واجبات التدريب الرياضي:

2-2-1- الواجبات التربوية:

إن للواجبات التربوية في التدريب أهمية خاصة لأنها تؤثر بصورة مباشرة على الأداء البدني و المهاري و بالتالي يجب تحقيقها من خلال و أثناء انجاز الواجب التعليمي و من هذه الواجبات :

1. تدعيم الولاء بالانتماء لشعار الفريق و النادي و الدولة التي يمثلها اللاعب.
2. العمل على أن يحب اللاعب لعبته و أن يبذل أقصى جهده من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.
3. التربية الأخلاقية و الروح الرياضية للاعب مثل التسامح و التواضع و عدم الغرور و ضبط النفس.
4. تطوير صفات الإرادة مثل المثابرة و الاعتماد على النفس وحب الجماعة و الروح و الكفاح و العزيمة.
5. تطوير مفاهيم العلاقات الإنسانية و حب الجماعة بين أفراد الفريق.
6. الإيمان بممارسة الحياة الديمقراطية و تنمية ممارسة القيادة السليمة داخل الفريق.
7. اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني و الفني أثناء التدريب.
8. اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل و مواجهة المشكلات. (محمد حسن علاوي، 1994 ص 40-41).

## 2-2-2- الواجبات التعليمية:

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، ومن هنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، وكذا الإعداد المهاري عن طريق تعلم المهارات الأساسية بالإضافة إلى الإعداد أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفرية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين. (محمد حسن علاوي،، 1994 ص 40-41).

## 3- طرق التدريب الرياضي:

### 3-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريقة في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالمهولة والركض والسباحة والتجديف، أما أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، والتحمل العضلي. أما تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. أما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40-60%) من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، أما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة، وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وأيضا ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل، وتعطي التمرينات أما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة أو تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم أو المستمر خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الأكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد و باعتقادنا أن هذه الطريقة تستخدم لجميع أشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتاً طويلاً و صبراً أطول ولا نعتقد أن المدرب قد ارتكب خطأ إذا تخلل تدريباته فترات راحة ممتلئة بالمشي بعد كل مجهود يبذله مثلاً المبتدئ (كمال جميل الربضي، 2004، ص 215).

أما الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي :

#### أ. ثبات شدة الاداء

اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا الى 150 نبضة / دقيقة .

#### ب. تغير شدة الأداء

تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب

#### ج. طريقة الجري المتنوع (الفارتلك)

تتغير فيه سرعة التمرين طبقاً لمقدرة اللاعب وطبقاً لحالته خلال مسافة الأداء أو خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100م) أو (الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة).

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ويفضل استخدام الفترات الزمنية عند تنفيذ هذا الأسلوب مع الناشئين لأنهم سيقطعون المسافة بسرعة إذا حددت المسافة وفي غير الشدة المطلوبة. (كمال جميل الرضي، 2004، ص216).

### 3-2- طريقة التدريب الفتري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم . وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية , بين كل تدريب والتدريب الذي يليه. وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي ( رايندل ). وأول من استخدمها هو العداء الألماني ( هابيج ) . وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً , واستطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية وأولمبية , هو العداء التشيكي (إميل زاتويك ) لاعب الجري والمسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية, لأنه حصل على ثلاث ميداليات ذهبية في 5000م و 10000م والماراتون بدورة هلسنكي عام 1952. وارتبطت طريقة التدريب الفتري باسمه, وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بادئ الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والقوة والتحمل , وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة , ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة ..... الخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية . والهدف الأساسي من التدريب الفتري هو تطوير التحمل. (كمال جميل الرضي، 2004، ص216).

و تعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمداً على تحقيق التكيف بين فترات العمل و الراحة البينية المستحسنة و يعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها:  
-مكونات حمل التدريب و التي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة.  
-مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري.

-الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية. (مروان عبد المجيد و محمد جاسم، 2004 ، ص 106 ).

### 3-2-1-تعريف طريقة التدريب الفتري

يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي للحمل والراحة (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص212).

أما عصام عبد الخالق فيعرفها عن طريق تشكّل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة أثناء وحدة التدريب وكمبدأ يعتمد أسلوب التدريب الفتري على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرار على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية والاستعادة الشفاء وتكون هذه الفترات مقنن بدق علمياً. (عصام عبد الخالق، 1999 ، ص 178).

أما أمر الله أحمد البساطي فيعرفها بأنها تتمثل في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة, وتتحدد الفواصل الزمنية ( فترات الراحة ) طبقاً لاتجاه التنمية, وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أمكانية اللاعب على تكرار ( المشي - الجري الخفيف - مرجحات الرجلين والذراعان... الخ ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب , واستخدام التمرينات البسيطة ( الجري الخفيف ) يساعد في التخلص من الحامض اللبني المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء , ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً.

ويعتمد التدريب الفترى بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP- PC) بالإضافة للنظم الأخرى ( الجري بأنواعه - التنس - كرة القدم - السلة - اليد - الطائرة - السباحة... الخ ) ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية . (آمر الله أحمد البساطي, 1998, ص 88) .

### 3-2-2-أقسام طريقة التدريب الفترى :

### 3-2-2-3-طريقة التدريب المنخفض الشدة:

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر , كما يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة.

#### أ- أهدافها:

\* التحمل العام والتحمل الهوائي.

\* تحمل القوة.

#### ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

\* من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية

\* تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعب لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

#### ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة:

جدول رقم 1: مكونات حمل التدريب الفترى منخفض الشدة.

شدة أداء التمرين	60-80% في تمارين الجري.
عدد مرات أداء الزمن / زمن التمرين	50-60% في تمارين القوة . 15 - 30 ثانية للقوة، 15 - 90 ثانية للجري.
فترات الراحة البينية	راحة إيجابية غي كاملة . للبالغين من 45 - 90 ثانية. معدل النبض 120 - 130 نبضة/د. للناشئين من 60 - 120 ثانية. معدل النبض 90-120 نبضة/د
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	20-30 للقوة. 12-6 للجري.

2-2-2- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة.

أ- أهدافها:

\* تطوير التحمل الخاص.

\* التحمل اللاهوائي.

\* السرعة.

\* القوة المميزة بالسرعة.

ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين )

\* من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة.

ج- مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة:

.جدول رقم 02: مكونات حمل التدريب الفكري مرتفع الشدة.

شدة أداء التمرين	80-90% في تمارين الجري(سرعة). 60-75% في تمارين القوة.
عدد مرات الأداء / زمن التمرين	10-30 ثانية لكل من القوة و السرعة.
فترات الراحة البينية	راحة ايجابية غير كاملة
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	8-10 للقوة. 10-15 للسرعة.

(مفتى ابراهيم حماد، 2001 ، ص 213-214).

أما أمرالله أحمد البساطي فيشكل الحمل الفترتي كالتالي:

-معدل أو مسافة التمرين

-شدة التمرين

-عدد تكرار التمرين

-عدد المجموعات

-طول فترة الراحة ( العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة)

-نوعية النشاط خلال فترة الراحة

-عدد مرات التدريب الأسبوعية

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي , حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل الى الأقصى ( 70:95% ) طبقاً لاتجاه التنمية ( هوائي أو لاهوائي ) وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية, ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة . وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130:140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و120 ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة أنشطة أو ايجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمرينات الخفيفة لسرعة استعادة الشفاء.

ويمكن للمدرب أيضاً الاسترشاد بإستخلاصات نتائج البحوث الفسيولوجية لوضع برامج التدريب الخاصة بترقية نظم إنتاج الطاقة باستخدام التدريب الفترتي والمتغيرات التي يبنى عليها تشكيل حمل التدريب طبقاً(أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص89).

### 3-3-التدريب التكراري :

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة . يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بمحدود ( 90-100 % ) من الإمكانية القصوى للاعب.(معتصم غوتوق، 2000، ص98).

وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال - Sprint القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة، تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة) .

وقد ثبت إن تكييف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من (180 ن/ د ) بحجم قليل من خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

قبل إعادة التكرار التالي وبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة. (عادل عبد البصير، 1999، ص 161).

وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة. (2) ومكونات حمل التدريب التكراري:

1- شدة أداء التمرين: 90% للجري، 90-100% للقوة.

2- عدد مرات أداء: زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

3- فترات الراحة البينية: للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.

للقوة من 3-4 دقائق مع مراعاة أن تكون ايجابية.

4- عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): للجري من 1-3 مرات.

- للقوة من 20-30 رفعة في جرعة التدريب. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 173).

### 3-4- طريقة التدريب الدائري :

يرجع الفضل إلى العالمين (ادامسون ) Admson و(مورجان ) Morgan بجامعة ليدز بانكلترا في وضع أسس هذه الطريقة سنة 1957. (محمد حسن علاوي ، 1979، ص 229).

ويمثل التدريب الدائري نظاماً وأسلوباً معيناً في التدريب يعتمد على قواعد وقوانين مستمدة من دراسة وتحليل حمل التدريب المستخدم ، وكذلك من عمليات التكيف المتعلقة به . حيث يتم استغلال هذه المعرفة في التركيز على رفع الحالة التدريبية والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والكفاءة الرياضية. (محمد عثمان، 1990، ص 72).

ويعرفه (هاره) Harre بكونه (عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

ويعرفه أيضاً (سليمان علي وآخرون) " بأنها طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطرق التدريب الأساسية الثلاث وهي التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري. (كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، 1999،

ص 23 ).

#### 4- عناصر اللياقة البدنية:

##### 4-1- التحمل:

**مفهوم التحمل:** يعرف تشكوف DATCHKOF التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد. بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. أما ماتفييف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. ويعرفه هارن انه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد والجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء. وهناك قسمين من التحمل:

##### اولا: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عقلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير و بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م، 1500 م ، 5000 م. و هناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، و لكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب و التنفس و غيرها دور كبير في التحمل العام للاعب، و يمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة و السرعة و كلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة و الطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، و أن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية و أهمها عدد دقائق القلب في الدقيقة و سرعة جريان الدم في الدورة الدموية و السعة الحيوية و غيرها ، و أن جمود اللاعب على كفاءة هذه الأجهزة و قدرتها على المقاومة و يعتمد على التنفس الهوائي.

##### ثانيا: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تحدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي). (البساطي أمر الله أحمد، 1988 ، ص 4).

#### 4-2-المرونة:

المرونة إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب. وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى، واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

ويعرف Firey و Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإزادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

#### 4-2-1-أنواع المرونة:

1- المرونة العامة : وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

2- المرونة الخاصة : و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها . وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة. التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية وسلبية.

أ- المرونة الإيجابية : هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.  
ب- المرونة السلبية : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة. (أمر الله أحمد الباسطي، 1998 ، ص 19).

#### 4-3-الرشاقة:

4-3-1- مفهوم الرشاقة: يعرف " ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس.

ويعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة .العظمى أو القدرة

استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (قاسم حسين حسن، منصور، جميل العنكي، 1988 ، ص 200).

#### 4-3-2-أنواع الرشاقة:

أ- الرشاقة العامة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

ب-الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 201)  
4-4- القوة:

4-4-1- مفهوم القوة: يرى " هارة " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي. لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. كما تعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفصل. المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. ويتوقف كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها. القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

### 4-4-2- أنواع القوة:

أ-القوة العظمى : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي .إنتاجها في حالة أقصى انضباط إداري. وهي القوة التي لا يستغني عنها اللاعب وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية الملازمة للاعب.

ب-القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. ويعرفها " علاوي " بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو والرمي والتصويب في كرة القدم.

ج-تحمل القوة: يعني تحمل القوة عبد الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة.

ويعرفه " علاوي " بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود. المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطاته بالمستويات من القوة العضلية.

ويعرفه " ريسان خريبط " بأن القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة. (قاسم حسن حسين، 1998 م، ص 6).  
4-5- السرعة:

### 4-5-1- مفهوم السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن.

- تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال للجسم أو عدم انتقاله. (أسامة كامل راتب، 1999 ، ص 244).

فهي تبعا لمفهوم "لارسون و يوكم" عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي. (مفتي إبراهيم حماد، 2002 م، ص 159).

"ويعرف "فرنك ديك" 1980 السرعة بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن ممكن".

"وعرفها "هارة" بكونها السرعة الانتقالية: القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

"ويعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة". (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2001 ، ص 246).

"ويعرفها البعض بكونها: تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالات الانقباض وحالة (الاسترخاء العضلي". (ريسان حريبط مجيد، 1998 ، ص5).

### 4-5-1- أهمية السرعة :

ليست مظاهر السرعة فقط التي تختلف من رياضة أو مسابقة لأخرى و إنما تختلف أهميتها أيضا. و ل سرعة الرياضي أهمية كبرى من أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، و لا يجوز إهمال تنميتها في بقية الرياضات حيث يحدد مستوى سرعة الرياضي حسب:

- سرعة الجري في مسابقات قصيرة.

- تأدية الحركات المنفردة و فعاليتها.

- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة في أنواع الرياضة الفنية.

كما تعتبر مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة و تعتبر إحدى عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. ( مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، ص 162).

### 4-5-2- مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية أن تتضمن السرعة المكونات التالية:

4-5-2-1- السرعة القصوى: وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها. (مفتي إبراهيم حماد، 1996 ، ص 147).

4-5-2-2- القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية . وتعني قوة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة. (محمد حسن علاوة و محمد نصر الدين رضوان، ص78).

4-5-2-3- تحمل السرعة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة. وهي عنصر مهم جداً في كثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب شدة قصوى، أو شبه قصوى، وهي قدرة الفرد على أداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة زمنية مستمرة (مفتي ابراهيم حماد، 1996 ، ص174) إذ عرفها (عادل عبد البصير) "بأنها القدرة على مقاومة التعب عند أداء أعمال بدرجة سرعة ابتداء قبل القصوى حتى القصوى (عادل عبد البصير، 1999 ، ص 12).

و عرفها أيضا (مكار وف) نسبة إلى فعالية الركض "بأنها القابلية على الركض لمسافة بأقصى ما يمكن من المعدل الوسطي للسرعة وبغض النظر عن كون السرعة على وتيرة واحدة ومتغيرة (قاسم حسن حسين ومنصور جميل، 1988، ص19). وعرفها(صالح شافي سجت)أيضا نسبة للأركاض"بأنه تحمّل السرعة الخاصة أو تحمّل السرعة نسبة من السرعة القصوى وهذا ما أكد عليه (عصام عبد الخالق) أن تحمّل السرعة هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل

المستمر نتيجة مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية شدته (95% - 100%) من قدرة الفرد والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة (عصام عبد الخالق، 1999، ص. 176).

#### 4-5-3- تنمية تحمّل السرعة وتطويرها :

وهناك عدة طرق ووسائل تؤدي إلى تنمية أنواع مختلفة من التحمل و تطويرها ، حيث انه مرتبط بكل أنواع الفعاليات لتنمية تحمل السرعة الخاصة و تطويرها .

ويتفق كل من(ارنهايم) و(ويلمور) و(كون سلمان) على أن طريقة التدريب الفردي تعدّ من أفضل الطرائق التدريبية التي تؤدي إلى تطوير صفة تحمّل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية فعند تدريب تحمّل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار إلى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل. وذكر(محمد حسن علاوي)" أن الأفضل لتنمية تحمّل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد ( محمد حسن علاوي، 1992 ، ص. 19 )، ويشير (عصام عبد الخالق) أن "الأعمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي من ( 75% - 90 %) ومن (90% - 100%) من أقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمّل السرعة الخاصة وتنميتها إذ نجد تحمّل السرعة في المرحلة النهائية للسباق، وقبل الوصول إلى النهاية نجد مدى أهمية تحمّل السرعة في معادلة العداء والمحافظة على سرعته عند بداية الانسياب، وهو يتطلب الأداء الأقوى والأفضل في إنهاء مسافة الأمتار الأخيرة وتحقيق أفضل إنجاز ( عصام عبد الخالق، 1987 ، ص 163).

ولذلك لتنمية تحمّل السرعة أهمية كبيرة للرياضي فقد أكد(ماتيفيف) على استخدام مسافة السباق للتدريب وأضاف بان هناك طريقة خاصة استعملها الأبطال في الاتحاد السوفيتي سابقاً هي التدريب في المناطق الجبلية بارتفاعات ما بين (1800 2000) قدم عن سطح الأرض ( ما تفييف بترجمة قاسم حسن حسين)، 1988 ، ص. 147).

#### 4-5-4- وسائل تدريبات تحمّل السرعة :

أن متسابقى المسافات القصيرة، والمتوسطة، والطويلة، يحتاجون إلى تحمّل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية إذ يتطلب الأمر بعض الأحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة، والطويلة من سرعته، ولا سيما في نهاية السباق، وعند أدائهم التدريبات أطول مسافة السباق، ويتطلب هذا مراعاة ما يأتي :

- 1 أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى.
- 2 التدريب بالسرعة القصوى أو اقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الأصلية مرتين.
- 3 زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود(10%-20%) عن المسافة الأصلية.
- 4 استخدام أسلوب السرعات المتغيرة في أثناء قطع المسافة مثل 50 م سرعة متزايدة، ثم 50 م سرعة ثابتة، وهكذا.
- 5 أداء تكرارات مرتفعة الشدة مسافات قصيرة(30-60) مترا ، وتؤدي تدريبات تحمّل السرعة بواقع(2 - 3) مرات أسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدريب التحمّل (بيك آب) بيك آب هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ثم أقصى سرعة وتستخدم نسبة 1:1 للمسافة المقطوعة ومسافة المشي

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التي تليها للاستشفاء للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية. (ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 210).

### 4-5-5-العوامل المؤثرة على السرعة:

هناك بعض العوامل الهامة التي يعتمد عليها في تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

1/درجة الحرارة: تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

2/السن والجنس: سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، بعد ذلك تتجه السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة فتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشر، وقد أثبتت التجارب بأن سرعة السيدات تصل إلى حوالي 85% من سرعة الرجل.

3/المرونة: إذا قلت المرونة عن المعدل المناسب في منطقة الحوض يمكن أن تعوق السرعة وخاصة في الجري السريع لأنه في هذه الحالة سوف تزيد من المقاومة عن طريق العضلات غير المشتركة في المجهود، كما أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أنه يمكن زيادة السرعة عن طريق تنمية المرونة أكثر من المعدل المناسب.

4/الخصائص التكوينية للألياف العضلية: من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الألياف البيضاء بالانقباض السريع مقارنة بالألياف الحمراء، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة أليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في حالة أداء التمرين.

5/النمط العصبي والتوافق العضلي العصبي للفرد: يتعلق هذا بمدى نجاح عمليات التكيف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة.

6/القوة العضلية: القوة العضلية هامة لضمان السرعة، ونستطيع القول أن هناك علاقة طردية بين القوة والسرعة، حيث أثبتت التجارب العملية أن تنمية القوة العضلية زادت من سرعة عدائي المسافات القصيرة عن غيرها من لاعبي المسابقات الأخرى.

7/القدرة على الاسترخاء العضلي: التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة أداء التمرين، وغالبا ما يعود التوتر العضلي لعدم معرفة الفرد بالطريقة الصحيحة لكيفية أداء التمرين أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا للحركات التي تتطلب عنصر السرعة.

8/قابلية العضلة للامتطاط: أن العضلة القابلة المطاطية تستطيع تغطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة المطاطية ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن هناك أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة بسهولة ويسر دون حدوث أي مقاومة من العضلات المقابلة.

9/قوة الإرادة: وهي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية والتصميم للوصول للهدف الذي ينشده (أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، 1993، ص 219).

## 5- خصائص المرحلة العمرية (9-12 سنة)

### 5-1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين، البنين و البنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12 سنة) و تندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10 سنوات) ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12 سنة تقريبا). (عمرو أبو المجدد، جمال إسماعيل النمكي، 1998، ص29).

### 5-2- متطلبات النمو في هذه المرحلة:

إن لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل حتى سن الرشد والشيخوخة مطالب لا بد من تحققها وإشباعها وأن كل خلل أو عدم إشباع لمطالب النمو في مرحلة معينة يكون له تأثير سلبي على تحقيق مطالب النمو اللاحقة. وتفيدنا معرفة مطالب النمو في إعداد البرامج التدريبية وإعطاء الجرعات المناسبة وفق قدرات ومتطلبات الطفل، كذلك تقنين حمل التدريب تحت شدة مناسبة لخصائص الطفل الناشئ إذ أنه لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ينبغي تحقيقها، وتظهر هذه المطالب نتيجة لبلوغ الطفل درجة معينة من النمو، وبهذا فإن مطالب النمو تختلف باختلاف المراحل، فمطالب الطفولة المتوسطة مثلا ليست نفسها مطالب الطفولة المتأخرة وهكذا دواليه، حيث يقول **فؤاد البهي السيد** : يظهر كل مطلب من مطالب النمو في المرحلة التي تناسبه من مراحل نمو الفرد، وتحقيق المطلب يؤدي إلى سعادة الفرد. (**فؤاد البهي السيد**، 1996، ص88).

وكوننا نتمتع بمرحلة الطفولة المتأخرة دون سواها حسب موضوع الدراسة والفئة العمرية المقصودة سنحاول تحديد أهم مطالب هذه الفترة كما حددها جل الباحثين:

حيث حددها **فؤاد البهي السيد** كما يلي :

- تعلم المهارات الحركية الضرورية لمزاولة الألعاب الرياضية المختلفة .
- يكون الفرد اتجاهها عاما حول نفسه ككائن حي ينمو .
- يتعلم الفرد كيف يصاحب أقرانه .
- يتعلم الفرد دوره الجنسي في الحياة .
- تُعلم الفرد المهارات الرئيسية للقراءة والكتابة والحساب .
- تكوين المفاهيم والمدركات الخاصة بالحياة اليومية .
- تكوين الضمير و القيم الخلقية . (**فؤاد البهي السيد** 2001 ، ص90).

### 5-3- المرحلة العمرية (9-12 سنة) والممارسة الرياضية:

إن الناشئ ابتداء من السن التاسعة تصبح حركاته أكثر اقتصادية، حيث أن الجهاز المركزي العصبي يمتلك مستوى عالٍ للتحليل.

حيث يقول قاسم المندلاوي وآخرون: " إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في ظروف المختلفة. (قاسم المندلاوي و آخرون، 1999، ص20)

و يمكن أن ندرّب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية، حيث يقول بريكسي: " أن القدرات البدنية و النفسية لناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب و الخصائص". وهناك من يعتبر أن هذه المرحلة من أهم المراحل و أنسبها، لكي نعطي للناشئ الاختصاص في الألعاب و هذا ما ذكره أكراموف حيث يقول: " أنه من الضروري اعتبار هذه المرحلة خاصة وهي مرحلة تخصص الناشئ".

### 5-3-1- حاجات ودوافع الناشئ الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين، ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعهم . إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة خلال الموسم التدريبي المعين وكلما استطاع المدرب أن يتعرف و تفهم دوافع وأسباب الممارسة، أمكنه فهم سلوك الرياضيين ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة .

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات و دوافع الرياضيين، و بالرغم من تعددها و اختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة للإثارة .

-الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية والنجاح.

### 1- الحاجة إلى المتعة:

يولد الإنسان ولديه كمية من الحاجة إلى الإثارة، والتي يكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة . فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا و يحث عن الإثارة، وفي بعض الأحيان تكون الإثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك بسبب الخوف من القلق، ثم يحاول نقص الإثارة وربما يستطيع. بمعنى آخر فإن كل إنسان لديه حاجة إلى مقدار أمثل من الإثارة فالمستوى الأمثل من الإثارة يختلف من شخص لأخر، ليس هذا فحسب، وإنما مستوى الإثارة المثلى يختلف لدى نفس الشخص من فترة لأخرى، ويلاحظ أن هناك فترات معينة من اليوم تكون الإثارة في المستوى الأمثل، وليس كذلك في فترات أخرى، فإذا كنت تعتاد الممارسة لبرنامجك الرياضي فترة المساء ثم حدث أن تغير الموعد إلى الصباح الباكر فإنك تلاحظ هذا الفرق.

ونستعرض فيما يلي بعض الأفكار التي يجب أن يضعها المدرب في الاعتبار للاحتفاظ بالممارسة الرياضية بشكل ممتع للناشئ الرياضي:

1- أن تكون درجة صعوبة المهارة في حدود قدرات الرياضي بما يسمح بتحقيق خبرة التحدي.

2 -التنوع في التدريبات والأنشطة مع الاستفادة من الرياضيين أنفسهم في تصميم بعض الأنشطة التي تساعد في تعلم مهارات جديدة.

3- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها التدريب (الإمكانات، الأدوات... إلخ).

4- إتاحة الفرصة لكل رياضي لتقديم أقصى كمية ممكنة من النشاط والحركة.

5- أن تكون المدرب /المربي قدوة في إظهار الاستمتاع بالممارسة.

6- أن يتذكر الرياضي دائما قيمة الممارسة والتدريب على أجهزة جسمه المختلفة، حيث إن ذلك يدعم أهمية قيمة الممارسة كمصدر للإثابة الذاتية. (أسامة كمال راتب، 1999، ص 83).

## 2- الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات:

تعتبر الحاجة على الشعور بقيمة الذات ( الكفاءة و النجاح) من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، و الواقع أن الرياضي الناشئ سرعان ما يكتسب مبكرا أن قيمته تتوقف إلى حد كبير على مقدرته على تحقيق المكسب و الفوز. فالممارسة تعني له:

المكسب = النجاح

الخسارة = الفشل. (أسامة كمال راتب، 1999، ص 84).

## 5-4- خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر:

بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للناشئ، لذلك فإنه يجب عدم المبالغة في الوقت أو حجم التدريب بحيث يفقد التدريب أحد مميزاته الهامة كمصدر للاستمتاع.

## 5-4-1- خصائص المجموعة العمرية (09-10 سنوات):

يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدما مقبولا عندما يتدربون من (03-04)مرات في الأسبوع بواقع دقيقة (45 60) في كل جرة تدريب، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهديئة، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظرا لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين أحد الفروق الهامة هو تخصص جرة أو جرعتين في الأسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ على استكمال التدريب.

إن التركيز الأساسي للتدريب يجب أن يوجه نحو الاستمتاع والتمكن من الأداء الصحيح لطرق السباحة، لذلك فإن تشكيل جرة التدريب تشمل التنوع من حيث تحسين طرق أداء سباحات الاستمتاع، الألعاب والمسابقات وتدعيم روح الانتماء بين جماعة الأصدقاء، و يتضمن التدريب الأرضي درجة معتدلة من تدريبات المطاطية ، وأحيانا تدريبات المقاومة باستخدام حبال المطاط .

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة العمرية على مدار السنة كلها شهرا ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإجبار على ضرورة الحضور والمشاركة، و يمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات لفترة قصيرة لا تستغرق أكثر من عدة ساعات. (أسامة كمال راتب، 1999، ص 172).

#### 5-4-2- خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة:

يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر، و يجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الأسبوع بواقع (90 - 120) دقيقة في جرعة التدريب، و يجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب جرعات التدريب وليس كلها، و يشبه نظام تدريب السباحين الكبار، ومع ذلك يكون أقصر و يتضمن مسافة أقل، المزيد من التركيز يجب أن يوجه نحو الناشئ للكفاح من اجل أن يصبح سباحاً أفضل، ومن الأهمية أن تقترح واجبات التدريب بحيث تتميز بالصعوبة ولكن يمكن أن يحققها، كما يجب أن تخصص بعض الجرعات في الأسبوع لتحقيق الاستمتاع والألعاب المائية، و يوجه التركيز نحو الكفاح من اجل النجاح وتحقيق أهداف الأداء أكثر من التركيز على النتائج والفوز بالمنافسة .

يجب أن نشجع الناشئين في هذا العمر التدريب على مدار السنة، ومع ذلك يمكن إعطاء أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة، و يمكن زيادة الاشتراك في المنافسات أثناء فصل الصيف بحيث تؤدي صباحاً أو مساءً، كما يمكن بدياً تطبيق برنامج التدريب الأرضي الرسمي الذي يتضمن تدريبات المقاومة أو استمرار استخدام حبال المطاط، تمرينات المقعد السويدي. (أسامة كمال راتب، 1999، ص 173).

#### 6-الدراسات السابقة:

تمكن الدراسات في معادلة مشكلة البحث و معرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهها لتخطيط و ضبط متغيرات البحث، ومن أجل إتمامك مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه، إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن من مساعدة الباحث على زيادة كفاية عمله ونوعه.

#### الدراسة الأولى: عماد الدين خلفه، (2016/2017)

موضوع الدراسة: أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف الطويلة صنف (17-18).

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى اثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين السرعة النهائية.
  - إبراز أهمية السرعة النهائية في تحسين كفاءة العدائين في المنافسات.
  - توضيح نقص اهتمام المدربين بهذه الصفة الضرورية وخاصة عند إنهاء المنافسة.
- عينة الدراسة : تكونت العينة من 12 العداء من نادي شبيبة سيدي حملة .

المنهج : تم إتباع المنهج التجريبي في الدراسة.

أدوات الدراسة : اختبار السرعة القصوى 30 م و اختبار تحمل السرعة 300 م وركض انجاز 800 م.

#### النتائج المتوصل إليها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي.

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح التجريبية.
- (دراسة عماد الدين خلفه، 2016/2017).

الدراسة الثانية: عزيز كريم وناس ( 2007 ).

موضوع الدراسة: أثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم.

الهدف من الدراسة : يهدف البحث للتعرف على التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم الدوليين.

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث لحكام كرة القدم الدوليين للدوري الممتاز في القطر العراقي للعام والبالغ عددهم 16 حكما دوليا.

عينة الدراسة : بلغت عينة الدراسة ( 8 ) حكام.

أدوات جمع البيانات :

- جهاز سيفجمانومتر لقياس ضغط الدم، الكيس على العضد/ قبل الجهد وبعده.
- جهاز النبض الالكتروني لقياس نبض القلب قبل الجهد وبعده الجهد.
- الاختبارات الدنية 160 م مطاولة السرعة .

نتائج الدراسة :

- إن مطاولة السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بأسس علمية قائمة على التحليل الفسلجي للحكام .

- في وقت الراحة لم تؤثر تمارين المطاولة للسرعة في معدل النبض ، أي إن التمارينات اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعالته .

- يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي عند استخدام تمارين تطوير مطاولة السرعة على نحو ذا دلالة قياسية (عزيز كريم وناس ، 2007).

الدراسة الثالثة: علي خضير عيسى الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، جامعة بابل 2006 .

موضوع الدراسة: تأثير طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

أهداف الدراسة:

-التعرف على تأثير طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم

الشباب.

- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

- التعرف على أي الطريقتين أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها في دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

**المنهج المستخدم:** اختار الباحثون المنهج التجريبي وذلك لاختبار صحة الفروض المطروحة.

**عينة البحث:** قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية والمتمثلة في شباب نادي الناصرية الرياضي والبالغ عددهم

12 لاعبا وهم يشكلون نسبة 25 % من المجتمع الأصلي في محافظة ذي قار، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبتين

بالطريقة العشوائية بحيث أصبح عدد كل مجموعة 06 لاعبين، طبقت المجموعة التجريبية الأولى التمرينات المقترحة بطريقة

التدريب الفترتي المرتفع الشدة، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات المقترحة بطريقة التدريب التكراري.

**أدوات الدراسة:**

- اختبار الحمل على رجل واحدة لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة.

- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة ممكنة

- اختبار آلان بروكس لقياس دقة التصويب نحو المرمى

- البرنامج التدريبي المطبق على العينتين والمكون من 24 وحدة تدريبية مقسمة إلى 08 أسابيع.

**نتائج الدراسة:**

- تبين أن كلا طريقتي التدريب المرتفع الشدة والتدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تسهم بشكل فعال في تطوير

القوة المميزة بالسرعة والتي أثرت في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- أظهرت النتائج أن طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات

الذراعين، أما طريقة التدريب التكراري قد ساهمت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- إن طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري كان لها تأثير واضح في تطوير القوة المميزة بالسرعة لكل من عضلات

البطن والظهر.

- إن مهارة القذف قد تطورت بطريقة التدريب المرتفع الشدة نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

(علي خضير عيسى الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق ، جامعة بابل، 2006).

**الدراسة الرابعة:دراسة الشيخلي ( 1995 ).**

موضوع الدراسة: استخدام عدد من طرائق التدريب لتطوير التحمل الخاص وعلاقتها بإنجاز 800 متر.

**أهداف الدراسة:**

-استخدام الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

- أفضلية الطرائق المستخدمة في البحث في تطوير التحمل الخاص.

- علاقة تطوير التحمل الخاص في إنجاز ركض 800 متر.

**عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة قوامها 45 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة

1995- بغداد للعام الدراسي 1994

### نتائج الدراسة:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتحمل الخاص ولصالح الاختبار البعدي.
- عملت الطرائق التدريبية (الفارتلك، التكراري، الفترتي مرتفع الشدة) على تطوير التحمل الخاص لدى مجاميع البحث.
- لم تظهر فروق معنوية بين الطرائق التدريبية في تطوير التحمل الخاص في الاختبارات التدريبية البعدية.
- تطوير التحمل الخاص أدى إلى تحسين إنجاز ركض 800 متر.
- ظهرت علاقة ارتباط عالية بين اختبار التحمل الخاص وإنجاز 800 م للطرائق التدريبية كافة. ( الشيخلي شاکر ( محمود، 1995).

### -التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج والتقارير والأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص :
- إن الدراسات السابقة التي استعان بها الباحث كانت قد صدرت في الفترات الزمنية من ( 1995 ) حتى ( 2017 ) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية على المراحل الإعداد المختلفة، ومدى التشابه التأثير الفعال لهذه النوع من التدريب لمختلف الصفات البدنية.
  - 2 - تنوع المجال البشري من عدائين (العاب القوى و الرياضات الأخرى ...).
  - 1 - إن السرعة ضرورية جدا بالنسبة للرياضيين المقبلين على المنافسة .
  - 2 - تبين إن طريقة التدريب الفترتي من الطرق التدريبية التي تساهم و بشكل فعال في تطوير السرعة بأنواعها.
  - 3 - اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في استخدام أسلوب تطبيق التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تطوير أنواع مختلفة من السرعة و القوة العضلية و في بحثنا هذا تخصصنا حول تحمل السرعة .
  - 4 - اختلفت دراستنا عن الدراسات سالفه الذكر من حيث عينة البحث فغالبية الدراسات استخدمت عينات من طلاب التربية البدنية و نوادي ألعاب القوى باستثناء دراسة كانت حول السباحين.
  - 5 - تشابهت دراستنا من حيث المنهج المستخدم وذلك بإتباع المنهج التجريبي.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

### 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

يقول سعد الله الطاهر "لعل اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في مبادئ العلوم الإنسانية عموميات لغتها". ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالآتي:

#### 1-1-السباحة:

لغة: السباحة بمعنى العوم، الغوص في الماء و الانسباح فيه.

اصطلاحا: 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 (اليابسة). فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عن اليابسة 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 (قاسم حسن حسين افتخار أحمد: 2000 ص1).

اجرائيا: هي التنقل من نقطة أ إلى النقطة ب في الوسط المائي من خلال تأدية حركات معينة.

#### 1-2-التدريب الرياضي:

لغة : التدريب مشتق من فعل درب يدرّب تدريبا. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، 2002، ص330)

درب :بمعنى مرن، ونقول دربه على الشيء مرنه و عوده ، تدرب تمرن، وتعود.

اصطلاحا: على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك

المهارات الأساسية (و التكنيك) المهارات الخططية وتطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف للأسس التربوية

بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (قاسم حسن حسين، 1976 م، ص45)

التعريف الإجرائي :هو عملية تربوية تهدف إلى تحسين و تطوير القدرات البدنية و التقنية والتكتيكية والنفسية وغيرها من العمليات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

#### 1-3-التدريب الفترتي:

اصطلاحا :هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه

في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم، وتنسب كلمة الفترتي إلى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي

يليه، وينقسم إلى قسمين مرتفع الشدة ومنخفض الشدة. (كمال جميل الرضي، 2004 ، ص 216 .)

إجرائيا :هو التدريب بالمراحل و يقصد به أن العمل العضلي أو الأداء لا يستمر لمسافة طويلة دفعة واحدة، بل يكون

على مراحل بحيث يكون هناك فترات في العمل تتعقبها فترات للراحة البينية.

### 1-4- السرعة:

لغة : سرعة ، تسارع و يسرع ، سارعا ، بمعنى بادر إلى تنفيذ الأمر ( مؤنس رشاد الدين ، 1997 ، ص 306 ).  
اصطلاحا : هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزءه من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (أحمد نصر الدين ، 2003 ، ص 34).

إجرائيا : هي القدرة على أداء أو إنتاج حركات في أقل زمن ممكن.

### 1-5- تحمل السرعة :

اصطلاحا: هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل أن اللاعب يقطع مسافة متنوعة بسرعة عالية لتكرارات كثيرة خلال المباراة وهي تعرف بأنها، مقدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى حركة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 و 30 ثا (حسن السيد أبو عبده ، 2001 ، ص 93).

إجرائيا : هي قدرة السباح على الحفاظ بمعدل عال من سرعة حركته أثناء أداء تكرارات حركية خلال التدريب أو سباق المنافسة و لفترة زمنية أطول.

### 1-6- الطفولة المتأخرة:

اصطلاحا: إن الناشئ في هذه المرحلة الحركية يظهر قدرة ممتازة للتعلم والإتقان، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في ظروف المختلفة. (قاسم المندلاوي و آخرون، 1999 ص 20)  
إجرائيا: هي المرحلة الأخيرة من الطفولة وتعتبر أهم مرحلة لأن الناشئ فيها يظهر قدرات كبيرة بحيث يستطيع تعلم الحركات الصعبة، ويتم في هذه المرحلة توجيه الناشئ إلى التخصص الذي يناسبه.

### 2- الإشكالية

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى من الأداء وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية هذا الفرد و تدريبه وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، كذلك يعد مجالا من مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز الرياضي عند رياضي المستويات العالية في النشاط الممارس (مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم الخواج، 2010 ، ص 26 ).  
ويعد موضوع البرامج التدريبية المقترحة أحد أهم الموضوعات التي أثارت اهتمام الباحثين و المدربين وكذا الرياضيين على حد سواء، لما يعود به من فائدة على تطوير القدرات البدنية و المهارية لدى الفرد الرياضي.

ومن بين الرياضات التي تفرض وجود برنامج تدريبي يسعى لتحقيق التطور البدني و المهاري لدى اللاعب و الرياضي هي السباحة، باعتبارها أنها إحدى الأنشطة الرياضية المائية التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد الحركة 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 و تعرضه لكثير من الانفعالات (قاسم حسن حسين، افتخار أحمد، 2000، ص 11). و باعتبار أن السباحة هي الأساس الأول للرياضات المائية و بعدم إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط آخر في الوسط المائي، مما يفرض على المدرب تطبيق برنامج تدريبي لتمكين السباح من تعلم السباحة و تطوير الصفات البدنية و الحركية الواجب توفرها فيه مثل تحمل السرعة و التي تعد من أهم الصفات لدى السباح، لذلك فقد أجريت عدة دراسات تهدف لتطوير طرق التدريب و تحسين المستوى الرقمي في السباحة و من بين هذه الدراسات محاولة " بلاتونف و فيشكو 1990" لتحديد المواصفات العامة لحمل التدريب بناء على تحليل برامج تدريب أفضل سباحي العالم، ويرى "كوستيل و ماجليشو 1992" أن معظم السباقات في السباحة لا تتطلب وقتا طويلا و بالذات سباقات المسافات القصيرة لا تتجاوز دقيقتين لذلك كانت اقتراحاتهم أن يخضع السباح للتدريب مرة واحدة يوميا مسافة (3-5) كم للناشئين (حسن الوديان، أمجد مدانات، 2011، ص 03).

كما يشير "الوديان و المومني 2003" إلى أن التدريب الفترتي هو الطريقة التي يكرر فيها السباح مسافة معينة عدة مرات براحة معينة محددة بين كل فترة و أخرى، مع مراعاة أن تكون المسافة في زمن محدد، و الهدف من استخدام طريقة التدريب الفترتي هو الارتقاء بمستوى التحمل اللاهوائي ثم القدرة الهوائية كهدف ثانوي و تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق المستخدمة لتحسين مستوى عنصر التحمل (علي زكي، طارق ندى و إيمان زكي، 2002، ص 98).

ونظرا لهذا الطرح يجد الباحث نفسه أمام مجموعة من التساؤلات التي تفتح المجال للبحث و التدقيق في هذا الموضوع، ولعل الاشكال العام و المحوري في هذه الدراسة يكمن في :

- هل البرنامج التدريبي المقترح باستعمال التدريب الفترتي أثر على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين (9-)

12) في السباحة الحرة ؟

2-1-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية؟

### 3- أهداف الدراسة:

- معرفة أثر طريقة التدريب الفكري علي تحسين صفة تحمل السرعة.

- معرفة مدى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح .

### 2- الأهمية الميدانية :

هنا تظهر الأهمية الميدانية من البحث في معرفة استخدام طرق التدريب الرياضي (التدريب الفكري مرتفع الشدة) على تحسين تحمل السرعة ، وكذا معرفة الأثر الايجابي لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة في تحسين هاته الصفة البدنية المواكبة للتطورات في الطرق التدريبية الحديثة.

### 5- فرضيات الدراسة:

1- الفرضية العامة : للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري أثر على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين (9-12) في السباحة الحرة.

### 2- الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة --

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة

ولصالح المجموعة التجريبية.

# الفصل الثالث

الأجزاء الثلاثة الأولى

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية، فنحدد مجتمع الدراسة الأصلي، ومفرداته أو نوعية الاختيار، وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (وجيه محبوب، 1993، ص 253).

إن الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية للطالب الباحث.

لقد تم الاتصال بإدارة النادي الرياضي الهاوي سباحة شلغوم العيد من أجل أخذ معلومات من مدربين بهدف استطلاعي للتعرف عن تأثير التدريب الفتري على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين الناشئين، و اشتملت دراستنا على الخطوات التالية:

- 1- تحديد الاختبارات المناسبة للتعرف على تحسين تحمل السرعة وأثر التدريب الفتري.
- 2- الحصول على الموافقة من إدارة المسبح و النادي للقيام بهذه الدراسة.
- 3- معرفة إذا كان الفريق المساعد متفهم لعملية القياس و التسجيل أثناء الإختبار.
- 4- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- 5- الحصول على المعلومة التي ترتبط بمجتمع و عينة الدراسة.
- 6- معرفة الظروف و الوسائل و الوقت المستغرق عند تطبيق البرنامج التدريبي.
- 7- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث.

## 1-1- المجال المكاني و الزماني للدراسة الاستطلاعية :

أ- المجال المكاني: لقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على سباحي النادي الرياضي الهاوي سباحة شلغوم العيد، حيث تم اختيار ستة سباحين عشوائيا من بين 26 سباح للقيام بالدراسة الاستطلاعية، وكان ذلك يوم 2018/01/23، و أعدنا القيام بالإختبار يوم 2018/01/30.

## 2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعا لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية.

وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (صابر وجفانة، 2002 ، ص 57).

### 3-المجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع البحث من سباحي الفريق نادي شلغوم العيد للسباحة لموسم 2018/2017 فئة (9-12 سنة) البالغ عددهم 60 سباح أما عينة البحث الأصلية فتكونت من 26 سباح تم استبعاد السباحين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة لمجموعتين متجانستين وتم اختيار 20 سباح كعينة الدراسة.

أما تعريف العينة فهي " إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة (محمد نصر الدين رضوان، 2003 ، ص 14)

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين هما:

أ-العينة التجريبية: وهي المجموعة التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي سباحة شلغوم العيد فئة (9-12)سنة.

ب-العينة الشاهدة: وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية، وتضم 10 لاعبين من النادي الرياضي سباحة شلغوم العيد فئة (9-12) سنة.

ج- تجانس مجموعات البحث: وهو العمل على توفير نفس شروط الاختبار لجميع أفراد العينة من خلال محاولة تقريب المجموعتين التجريبية والضابطة وتكافئها قبل البدء في تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمتغير العمر والطول والوزن، لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي والجدول التالي يمثل الحسابات التي يمكن القول بأن مجموعات الدراسة متجانسة.

جدول رقم 3: يبين تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.

الدلالة	قيمة T	العينة الضابطة		العينة التجريبية		الوسائل الإحصائية المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	0.78	1.31	10.90	1.19	10.80	العمر
غير دالة	0.69	6.41	52.60	6.05	51.70	الوزن
غير دالة	0.66	6.02	157.9	5.3	156.9	الطول

تشير نتائج الجدول رقم (3) لعدم وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات | (العمر، الطول، الوزن) مما يدل على

تكافؤ و تجانس المجموعتين التجريبية و الضابطة.

### 3-1-مجالات الدراسة:

تقسم مجالات الدراسة الى ثلاث أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال

البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، والمجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي كالاتي:

أ-المجال البشري: تمت التجربة على عينة الأصاغر فئة (9-12) سنة، والبالغ عددهم 26 سباحا، بينهم 06 سباحين للدراسة الاستطلاعية و 20 سباحا للدراسة الأساسية .

ب-المجال المكاني: لقد تم تطبيق جميع اختبارات السباحة القبلية و البعدية وكذلك تطبيق الوحدات التدريبية في "المسبح النصف الأولي بتاجنانت " فئة(9-12)سنة.

ج-المجال الزمني: تم إجراء الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي (2017/2018) في الفترة الواقعة ما بين 2018/02/03 إلى 2018/03/24، حيث تتضمن مدة إجراء الدراسة 07 أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا وقد تم منح المجموعة الضابطة نفس عدد الوحدات التدريبية لكن بالطريقة التقليدية.

### 3-2- ضبط متغيرات الدراسة:

1-المتغير المستقل: البرنامج التدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري.

2- المتغير التابع: صفة تحمل السرعة.

3-2-التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة: إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف

المحيطة

بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الدخيلة، أي إزالة أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة المتغير التابع.

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية النتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة."

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث:

-السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على السباحين الذين تتراوح أعمارهم (9-12) سنة

-الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

-التحكم في الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل المسبح لهذا الغرض بالنسبة

للسباحين وبرنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن إجراء الحصص التدريبية أيام السبت على الساعة

14:00 والثلاثاء على الساعة 14:00 كل أسبوع بمعدل 60د إلى 90 د في كل حصة.

#### 4-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في

بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

#### -أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وبعض المجلات والمذكرات تتقارب

من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

#### -أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار

والذي تتمثل في اختبار بدني و مهاري والذي أجري على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم

وضع برنامج تدريبي يساهم في تحسين أداء السباحين، وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

#### 4-1-الاختبارات:

#### -تعريف الاختبار:

تعتبر طريقة الاختبار واسعة الاستعمال في المجال الرياضي وهي وسيلة تستلزم استخدام طرق البحث كالمقياس

والملاحظة والتجريب والتحديد وتفسير الاستنتاج والتعميم.

كما عرفه " وجيه محبوب علي " أنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة، ويضيف

وجيه محبوب نقلا عن انتصار يونسى " هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا .(وجيه محبوب، 1989 ، ص254 ).

ولقد عمدنا في دراستنا على الاختبارات التالية:

#### 1- اختبار سباحة 25م سباحة حرة

هدف من الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

طريقة الانجاز: السباحة لمسافة 25م بأقصى سرعة.

التسجيل - :تحتسب النتيجة بالثواني لمحاولة واحدة.

الأدوات المستعملة : صفارة - ميقاتي.

حيث يقوم السباح بالانطلاق من لوحة البداية عند اعطاء الاشارة بالصفارة و يحاول قطع المسافة في أقل زمن ممكن.

#### 2- اختبار سباحة 50م سباحة حرة

هدف من الاختبار: يهدف إلى قياس تحمل السرعة.

طريقة الانجاز: السباحة لمسافة 50م بأقصى سرعة.

التسجيل - :تحتسب النتيجة بالثواني لمحاولة واحدة.

الأدوات المستعملة : صفارة - ميقاتي.

نفس طريقة الاختبار الأول إلا أن في هذا الاختبار يقوم بقطع مسافة 50م مع الدوران.

#### 4-2- الشروط العلمية للأداة:

4-2-1- الصدق :تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا

بنتائج الاختبار. (علاوي وغضبن، 1996 ، ص321)

كما يشير " تابلر : "أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار، يحدد " كيورتن "الصدق باعتباره تقدير

للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (إبراهيم أنسي و أخرون، 1974، ص68 ).

4-2-2- الثبات :إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد

إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي

حصل عليها الطالب المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في

المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما

كانت قائمة في المرة الثانية. (إبراهيم أنسي و أخرون، 1974 ص75 )

4-2-3- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (إبراهيم أنسي و أخرون، 1974، ص76)

#### 5- الطريقة الإحصائية :

تم حساب المعطيات و تقديم نتائج الدراسة و تفسيرها بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 24.

تم استخدام:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار T test للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين.

الفصل الرابع

عروض السامع والسمع وتفاصيلها

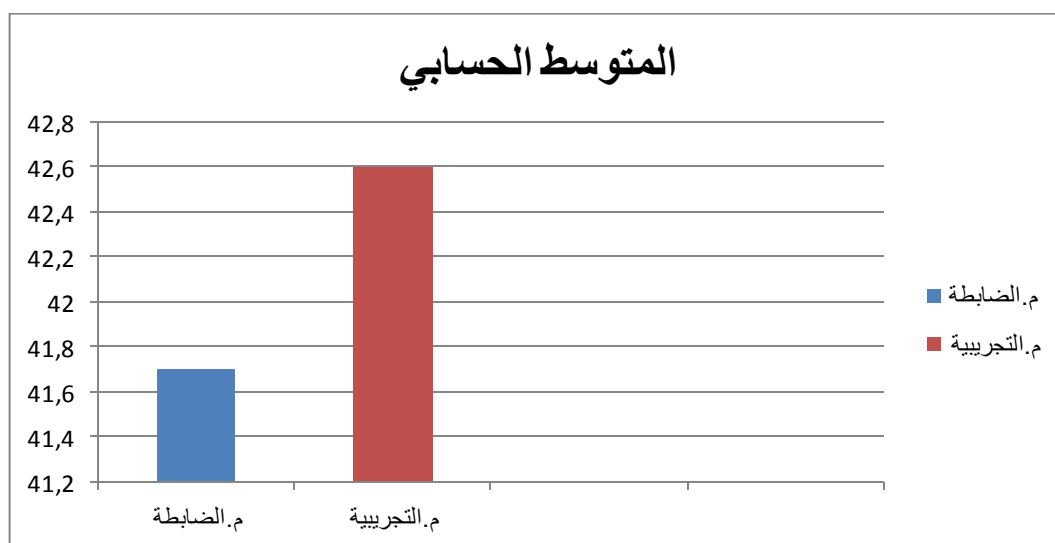
### 1- عرض و تحليل النتائج:

الفرضية الجزئية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي لتحمل السرعة.

- تم حساب الفرضية الأولى عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول التالي:  
الجدول الرابع: يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م سباحة حرة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	41.70	0.8	0.44	غير دالة
المجموعة التجريبية	42.60			

من خلال نتائج الجدول رقم(4): بلغت قيمة "ت" 0.8 بمستوى دلالة 0.44، والقيمة  $0.05 < 0.44$  بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



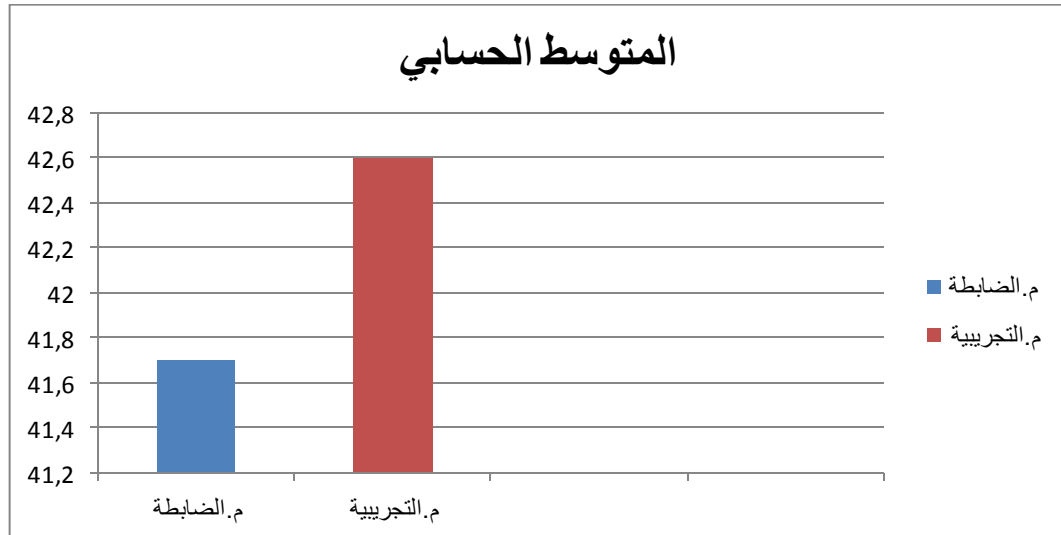
الشكل(1): يوضح الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار 50م سباحة حرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي.

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

الجدول الخامس : يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 25م سباحة حرة للمجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار القبلي.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	21.6	0.001	0.48	غير دالة
المجموعة التجريبية	21.6			

من خلال نتائج الجدول رقم(5): بلغت قيمة "ت" 0.001 بمستوى دلالة 0.48، والقيمة  $0.05 < 0.48$  بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .



الشكل(2): يوضح الأعمدة البيانية المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار 25م سباحة حرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار القبلي..

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

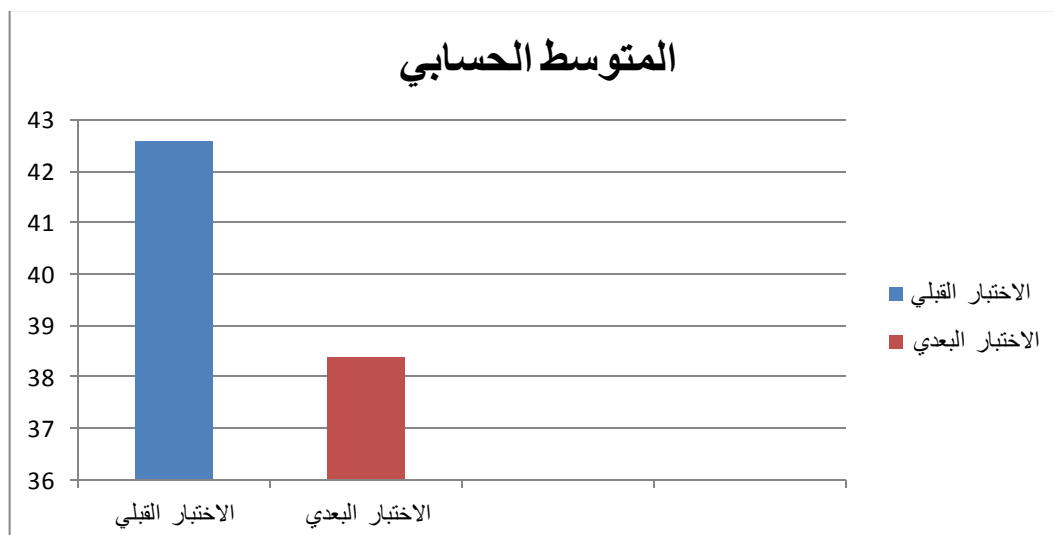
الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة.

- تم حساب الفرضية الثانية عن طريق اختبار "ت" لعينتين متجانستين و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول السادس: يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	42.60	10.08	0.002	دالة
الاختبار البعدي	38.40			

من خلال نتائج الجدول رقم(6): بلغت قيمة "ت" 10.08 بمستوى دلالة 0.002، والقيمة  $0.05 > 0.002$  بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتحمل السرعة 50م و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 42.60أكثر منه في الاختبار البعدي 38.40.

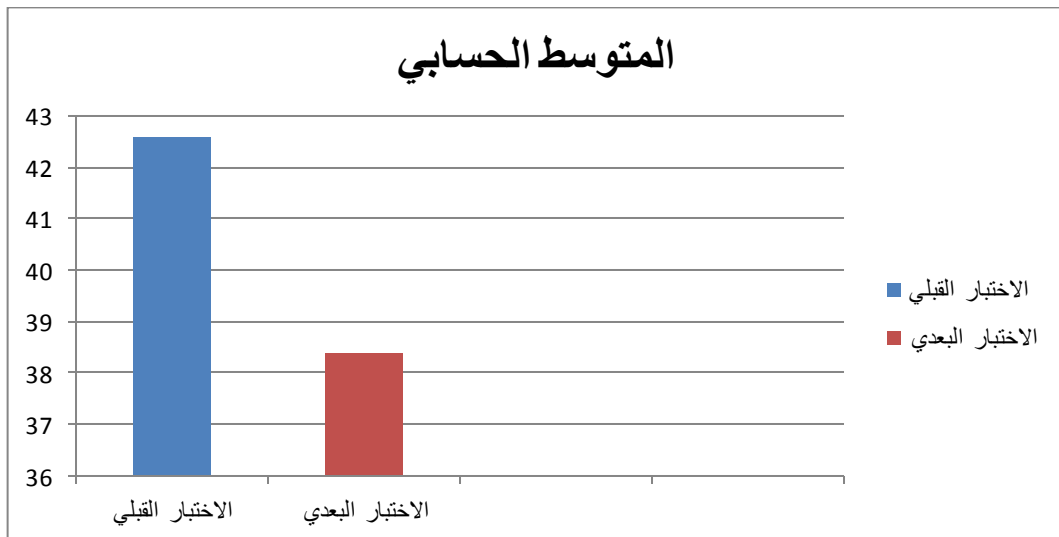


الشكل(3): يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 50م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول السابع : يمثل اختبار تحمل السرعة 25م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	21.60	8.86	0.001	دالة
الاختبار البعدي	19.30			

من خلال نتائج الجدول رقم(7): بلغت قيمة "ت" 8.86 بمستوى دلالة 0.001، والقيمة  $0.05 > 0.001$  بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لتحمل السرعة 25م و لصالح الاختبار البعدي لأن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 21.60 ثا أكبر منه في الاختبار البعدي 19.30 ثا.



الشكل(4): يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 25م بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

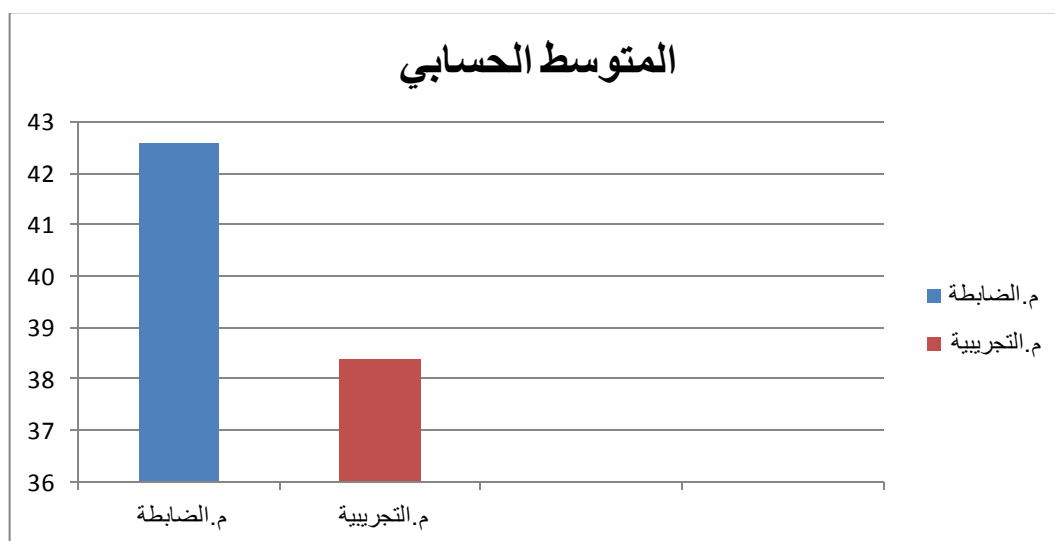
الفرضية الجزئية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة و لصالح المجموعة التجريبية.

- تم حساب الفرضية الثانية عن طريق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين و النتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول الثامن : يمثل نتائج اختبار تحمل السرعة 50م بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	40.20	2.58	0.029	دالة
المجموعة التجريبية	38.40			

من خلال نتائج الجدول رقم(8): بلغت قيمة "ت" 2.58 ثا بمستوى دلالة 0.029، والقيمة  $0.05 > 0.029$  بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لتحمل السرعة 50م و لصالح المجموعة التجريبية لأن المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 40.20 ثا أكبر منه في المجموعة التجريبية 38.40 ثا.

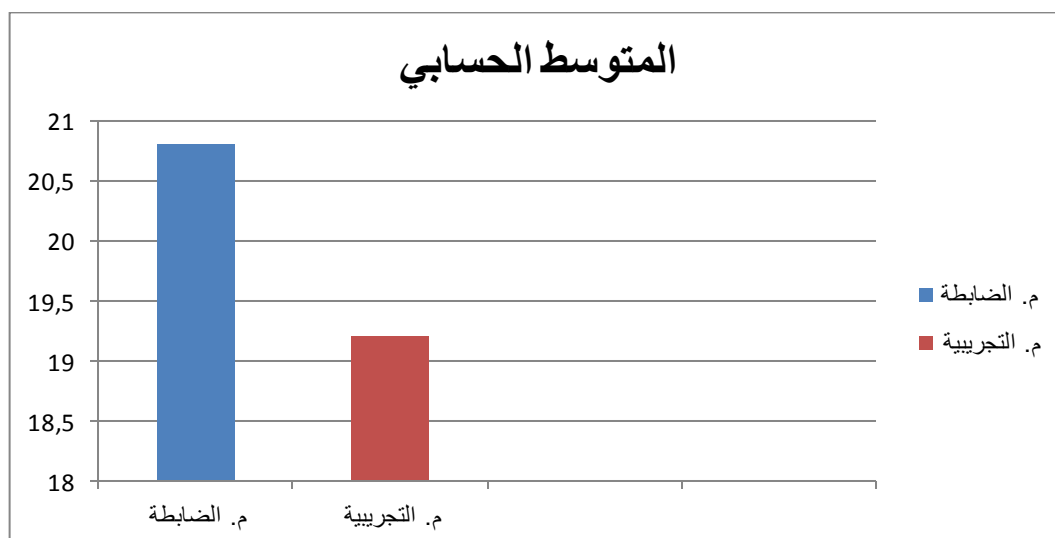


الشكل(5): يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 50م للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.

الجدول التاسع : يمثل اختبار تحمل السرعة 25م بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي.

العينة	المتوسط الحسابي	"ت" قيمة	"ت" دلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	20.80	2.95	0.016	دالة
المجموعة التجريبية	19.20			

من خلال نتائج الجدول رقم(9): بلغت قيمة "ت" 2.95 ثا بمستوى دلالة 0.016، والقيمة  $0.05 > 0.016$  بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة لتحمل السرعة 25م و لصالح المجموعة التجريبية لأن المتوسط الحسابي في المجموعة الضابطة 20.80 ثا أكبر منه في المجموعة التجريبية 19.20 ثا.



الشكل(6): يوضح الأعمدة البيانية للمتوسط الحسابي لنتائج الاختبار تحمل السرعة 25م للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

فمن خلال تحقق جميع الفرضيات الجزئية يمكن القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

#### 5-مناقشة النتائج و الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة أثر البرنامج التدريبي المقترح باستعمال التدريب الفترتي على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين فئة (9-12) سنة، ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار 25م و اختبار 50م لتحمل السرعة و المستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 4 إلى 9 سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

لهذه الأخيرة في محاولة إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

**الفرضية الأولى:** التي افترض فيها الباحث أن " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.

فمن خلال النتائج المحصل عليها في جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار تحمل السرعة في الجداول (04-05) وفي ضوء إجراء الاختبارات القبلي لكلا المجموعتين، ومن خلال ما تم عرضه و تحليله في الجداول، حيث أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة، و هذا راجع إلى الإستراتيجية التي كان يتبناها المدرب خلال المراحل و الفترات المختلفة طوال الموسم الرياضي.

**الفرضية الثانية:** التي افترض فيها الباحث أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ".

في ضوء النتائج المتحصل عليها في الجداول (06-07) و التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي لعينة الدراسة الذي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية عند تسجيل أقل زمن ممكن خلال الأداء، حيث أظهرت النتائج بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين تحمل السرعة و باستخدام التدريب الفترتي، على وجود فروق ذات دلالة إحصائية التي أجريت للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية، حيث وجدت أن هناك تطور على مستوى تحمل السرعة من خلال استخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي و الذي طبق على المجموعة التجريبية حيث أدى إلى تحسين تحمل السرعة لدى السباحين لهذا يرى الباحث أن هذا التحسين يرجع إلى البرنامج الذي وضعه الباحث بطريقة التدريب الفترتي ومن هذا يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تنمية و تحسين تحمل السرعة لدى السباحين ، وهذا ما جاء به " احمد البسطويسي في الفصل الأول "تهدف هذه الطريقة إلى تنمية العديد من الصفات منها ( تحمل السرعة و تحمل القوة و السرعة و القدرة العضلية و كذلك القوة العظمى)

عليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية.

**الفرضية الثالثة:** و التي افترض فيها الباحث أن " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي و لصالح المجموعة التجريبية.

ففي ضوء النتائج المحصل عليها في اختبار تحمل السرعة في الجداول (08-09) توضح المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية التي أحدثت فروق معنوية دالة إحصائية نتيجة استغراقها لأقل زمن ممكن في الاختبارات البدنية البعدي ، حيث أن أغلب الفروق الحاصلة بين نتائج تلك الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي، و قد

## الفصل الرابع \_\_\_\_\_ عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

أظهرت النتائج بعد الانتهاء من هذا التطبيق على المجموعة التجريبية لتحسين تحمل السرعة و باستخدام التدريب الفتري، و لقد أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية و التي أجريت للمجموعتين في الاختبار البعدي جراء هذه الاختبارات، حيث وجد تحسن على مستوى تحمل السرعة للمجموعة التي جرب عليها هذا البرنامج بتلك الطريقة أي باستخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري الذي أدى الى تحسين تحمل السرعة لدى السباحين، غير أن هذا التحسن راجع إلى نجاعة البرنامج المقترح وإلى الطريقة التدريب الفتري التي مارستها المجموعة التجريبية ، وما يتضح لنا أن لهذه الطريقة أهمية كبيرة على تنمية و تحسين تحمل السرعة، وهذا ما نجده عند كمال جمال الرياضي في الفصل الأول " بأن هاته الطريقة تتصف بالشدة القصوى وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلا " بسبب ارتفاع الشدة" لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم و العكس صحيح، أما بالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقائق القلب لمعيار حقيقي لاستخدام الراحة، وبكل الأحوال يجب أن لا تزيد فترة عن 160 ثانية أو عند وصول دقائق القلب إلى (110-120) دقة ثم يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية ويجب أن لا يقل دقائق القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام أي عودة دقائق القلب إلى ما كانت عليه قبل التمرين (ص09).

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة ( عماد الدين خلفة) " حول اثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة"

وكذا مع نتائج دراسة (عزيز كريم وناس 2007 ) " حول اثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم" ، وكذا مع نتائج دراسة وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدت عليه النتائج المتوصل إليها مختلف المراجع العلمية.

الفصل الخامس

استجابات الفتيات

### 1- الاستنتاجات:

- استنتج الباحث من خلال الدراسة وبناءً على ما أفرزته المعالجات الإحصائية ما يلي:
- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة
- تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة جد هام للسباحين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .
- أن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لها تأثير فعال على تحسين تحمل السرعة لدى السباحين.

### 2- اقتراحات:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- الاهتمام بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة لتحسين تحمل السرعة.
- تعميم استخدام برامج بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة لهذه الفئة.
- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية، وبالتالي تدعيم احتكاك السباحين بنظائرهم في نوادي رياضية أخرى، وعليه التعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.
- إدراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

### 3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء المزيد من البحوث الوصفية و الدراسات التحليلية و التجريبية في سياق هذا الموضوع.
- إجراء دراسات متعمقة في التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين تحمل السرعة.
- أن لا تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع والحساس.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية و تحسين الصفات البدنية الأخرى عند السباحين.
- زيادة اهتمام المسؤولين على السباحة بتزويد النوادي على كافة المستويات بوسائل تدريبية حديثة.
- إجراء دراسة على أثر تطوير تحمل السرعة بطرق تدريبية أخرى.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

#### 4- المراجع المعتمدة في الدراسة :

##### 4-1- المصادر:

- القرآن الكريم.

- منجد في اللغة العربية و الاعلام، دار الشرق، بيروت، 2008.

##### 4-2- المراجع باللغة العربية:

01- إبراهيم أنسي وآخرون، المعجم الوسيط، 1974 م.

02- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، ط1 ، الإسكندرية، مصر، 1998 م.

03- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصرالدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1 ، دار الفكر العربي، 1993 م.

04- أمر الله البساطي، الأعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001 م.

05- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي :الأسس الفسيولوجية، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر، 1997 م.

06- أسامة كامل راتب، النمو الحركي، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999 م.

07- أحمد فؤاد الشاذلي ويوسف عبد الرسول بوعباس، الأسس العلمية لتدريب التمرينات البدنية، ط1 ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع، 1998 م.

8- محمد عثمان موسوعة ألعاب القوى، ط1، دار العلم للنشر و التوزيع، الكويت، 1990 م.

09- البساطي أمر الله أحمد قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1988 م.

10- بسطوسي أحمد " :أسس ونظريات الحركة " ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996 م.

11- توما جورج خوري، سيكولوجيا النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط1، 2000 م.

12- جارلس هيوز، كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولي ، العراق، 1990 .

13- حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1 ، القاهرة، مصر، 2005 م.

14- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، عالم الكتب، القاهرة، 1977 م.

15- حسن السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002 م.

16- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، نمو الطفل والمراهق، عالم الكتب، 1981

- 17- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5 ، القاهرة، مصر، 2001م.
- 18- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين سيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، 1993.
- 19- ريسان خريط مجيد، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، طبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 1998 م.
- 20- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة ، مصر، 1999.
- 21- عصام عبد الخالق، علم التدريب الرياضي، القاهرة ، دار المعارف، 1999.
- 22- عبد الرحمان الحيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط4، 1999 م
- 23- عصام بدوى، أسامة كامل راتب، التدريب الرياضي علم و فن، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003م.
- 24- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، طبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 25- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة، مصر، 1994 م.
- 26- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخليج، 1976 م.
- 27- علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008 م.
- 28- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات تطبيقات، ط5، الإسكندرية، مطبعة جريدة السفير، 1987
- 29- وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989 م.
- 30- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان الأردن، 1999 م.
- 31- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 13 ، مصر، 1994
- 32- محمد حسن علاوة ومحمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، 1994 م.
- 33- قاسم حسين حسن، منصور، جميل العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية، 1988 م.

- 34- قاسم حسن حسين .علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1 ، عمان ، الاردن،1998م.
- 35-قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.
- 36- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 2، 2001م
- 37-مفتي إبراهيم محمد، الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1998م
- 38-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث) تخطيط، تدريب، قيادة(، طبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 م.
- 39-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 2002 م.
- 40-مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل، فسيولوجيا التدريب البدني، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، 1997 م.
- 41-موفق اسعد محمود :التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2 ، عمان، دار دجلة، 2009 م.
- 42-محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ب س ط.2002م
- 43-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 44- .كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية،1979
- 45-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3 الأردن، 2006م.
- 46- كمال الرضي، التدريب الرياضي في القرن 21 ، دار وائل ، ب ط ، عمان ، الأردن، 2004م.
- 47- .فاخر العاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين،1982
- 48-قاسم حسن حسين، التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر، ط 1، عمان، الأردن، 1998.
- 4-2- الرسائل و الأطروحات:
- 1- دراسة خلفه عماد الدين، أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة على تحسين السرعة النهائية لدى عدائي المسافات النصف طويلة،مذكرة لنيل شهادة الماستر،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة المسيلة،2016/2017.

2 - دراسة عزيز كريم وناس، اثر استخدام التدريب الفترى مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماستر،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة المسيلة،2015/2014.

3- دراسة علي خضير عبيس الموسوي، حيدر شمخي جبار العيداوي وعبد العباس عبد الرزاق عبود، تأثير طريقتي التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية البدنية و الرياضية في جامعة بابل، 2006.2005.



قائمة الاساتذة المحكمين:

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	القسم	الملاحظات
1				
2				
3				
4				
5				

## الملحق 2:

عند تنفيذ البرنامج التدريبي تم مراعاة النقاط الآتية :

1. ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء لتهيئة عضلات الجسم جميعها للعمل .
2. إنهاء الوحدة التدريبية بقيام أفراد العينة جميعهم بأداء تمارين التهدئة والاسترخاء.
3. يتكون البرنامج التدريبي من 12 حصة تدريبية
4. يستغرق زمن الوحدة التدريبية (50 – 60) دقيقة .
5. الفئة من 09-12 سنة
6. يُوحّد الحجم التدريبي الكلي للمجموعة التجريبية والذي بلغ (7600) متر .
7. الشدة : تحت القصوى ، قصوى.

البرنامج التدريبي :

الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	الزمن	المسافة	التمرين	الحصة
						الاختبار القبلي : سباحة حرة لمسافة 25م - 50م	1
د1	ثا30	8	2	ثا25	م25	-السباحة الحرة باستعمال اللوحة	2
د1	ثا30	8	2	ثا21	م25	-السباحة الحرة	
د1	ثا30	8	2	ثا25	م25	السباحة الحرة باستعمال B.boy	3
د1	ثا30	8	2	ثا21	م25	السباحة الحرة	
د1	ثا30	4	4	ثا23	م25	السباحة الحرة وقبضة اليد تكون مغلقة	4
د1	ثا30	4	4	ثا21	م25	السباحة الحرة	
د2	ثا20	5	6	ثا20	م25	السباحة الحرة	5
—	ثا30	—	10	—	م10	التدرب على الانطلاق والسباحة تحت الماء	
د2	ثا10	5	6	ثا19	م25	السباحة الحرة	6
—	ثا30	—	10	—	م10	التدرب على الدوران في السباحة الحرة	
د2	ثا05	10	2	19	م25	السباحة الحرة	7
د2	د1	8	2	ثا42	م50	السباحة الحرة	8
د2	د1	8	2	ثا41	م50	السباحة الحرة	9
د2	د1	8	2	ثا40	م50	السباحة الحرة	10
د2	د1	8	2	ثا39	م50	السباحة الحرة	11
د2	د1	8	2	ثا38	م50	السباحة الحرة	12
						الاختبار البعدي: سباحة حرة لمسافة 25م - 50م	13

### الملحق 3:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية ميلة

النادي الرياضي الهاوي سباحة شلغوم العيد

شلغوم العيد في:

إلى السيد الدكتور : بن سالم سالم

الموضوع: إقرار

أنا الممضي أسفله رئيس النادي، أقرر و أشهد بأن الطالب بردان حسام الدين، طالب السنة الثانية ماستر قسم التدريب الرياضي و بتخصص تحضير بدني رياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قد طبق برنامجا التدريبي المقترح على فئة(9-12) سنة في نادي سباحة شلغوم العيد لمذكرة تخرجه ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر من 2018/00/00 إلى يوم 2018/00/00.

سلمت هذه الوثيقة لما يسمح به القانون.

  
رئيس النادي  
عبدالحق صافي

## ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفترتي على تحسين تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى سباحي فئة (09-12).

## - هدف الدراسة:

- إبراز أهمية تحمل السرعة في تحسين كفاءة السباحين في المنافسات.
  - التعرف على مدى أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يتناسب مع تحسين تحمل السرعة.
  - إبراز أهمية هذا النوع من التدريب والذي يعتبر ضروري وخاصة في الإعداد للمنافسة.
  - محاولة إيجاد برنامج ملائم لتحسين تحمل السرعة في السباحة.
- مشكلة الدراسة: هل البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي أثر على تحسين تحمل السرعة في السباحة الحرة لدى سباحي فئة (09-12)؟

## فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

عينة الدراسة: فئة (09-12) لنادي سباحة شلغوم العيد.

## منهج الدراسة: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: - إختبار 50م سباحة حرة.

- إختبار 25م سباحة حرة.

## نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لتحمل السرعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في تحمل السرعة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لتحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية.

## أهم الاستنتاجات:

- أحدث البرنامج التدريبي باستخدام الوحدات التدريبية أثراً إيجابياً في المتغيرات البدنية المعنية بالدراسة

- تنمية صفة تحمل السرعة بطريقة التدريب الفترتي جد هام للسباحين

### **Résumé de l'étude:**

- **le titre d'étude:** L'impact d'un programme d'entraînement proposé sous la forme de l'entraînement mensuel sur l'amélioration de la vitesse de nage libre chez les nageurs (09-12).

#### **- le but d'étude:**

- Souligner l'importance de la vitesse pour améliorer l'efficacité des nageurs dans les compétitions.
- Identifier l'impact d'une formation de bébé de haute intensité qui est appropriée pour améliorer la tolérance de vitesse.
- Mettre en évidence l'importance de ce type de formation, nécessaire notamment en préparation à la compétition.
- Essayez de trouver un programme approprié pour améliorer la vitesse de nage.

**Le problème de l'étude:** Le programme d'entraînement proposé est-il un effet d'entraînement du nourrisson sur l'amélioration de la vitesse de la nage libre dans la piscine (09-12)?

#### **Hypothèses d'étude:**

- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le pré-test de tolérance de vitesse.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du groupe expérimental en vitesse.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le post-test de tolérance à la vitesse et pour le groupe expérimental.

**L'échantillon de l'étude:** Classe (09-12) pour Shalghoum Eid Sports Club.

**La méthode:** Méthode expérimentale

**Les outils:** - Test 50m nage libre.

- Test de 25m nage libre.

#### **Les résultats d'étude:**

- Il n'y avait pas de différences statistiquement significatives entre le groupe témoin et le groupe expérimental dans le pré-test de tolérance de vitesse.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test du groupe expérimental en vitesse.
- Il existe des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans le post-test de tolérance à la vitesse et pour le groupe expérimental.

#### **Principales conclusions :**

- Le programme de formation utilisant les modules de formation a eu un impact positif sur les variables physiques impliquées dans l'étude
- Le développement de la capacité à supporter la vitesse d'une manière d'entraîner les personnes âgées est très important pour les nageurs.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ