



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية تقنيات السباحة

الحررة لدى الفئة (U10)

- دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة سيدي عيسى ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

- غيدي عبد القادر

إعداد الطالب:

- مخلوفي رشيد

السنة الجامعية: 2023/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال ﷺ: من لم يشكر الناس لم يشكر الله

في البداية أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجازه هذا البحث سواء

من قريب أو من بعيد، كما يسعدني أن أتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف * غيدي عبد القادر * الذي لم يخل علياً بنصائح القيمة

التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى الوالدين الكريمين والإخوة والأخوات والأهل والأقارب والأصحاب كل باسمه وإلى

كل من قدم لي يد العون والمساعدة.

مرشيد مخلوفي

قائمة المحتويات

	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص
أ-ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1.1. اشكالية الدراسة
07	2.1. فرضيات الدراسة
07	3.1. أهمية الدراسة
07	4.1. أهداف الدراسة
08	5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	6.1. الدراسات السابقة
16	1.7. مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الوحدات التدريبية
19	تمهيد
20	2.2. تعريف الوحدات التدريبية
20	2.2. اشتراطات الوحدات التدريبية
20	84.2. أنواع الوحدات التدريب
26	خلاصة
	الفصل الثالث: السباحة
28	تمهيد
29	1.3. مفهوم السباحة
29	2.3. أهمية السباحة
30	3.3. طرق السباحة
34	4.3. أنواع السباقات في السباحة

35	5.3. تقنية التنفس في السباحة
37	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
40	تمهيد
41	1.4. الدراسة الاستطلاعية
41	2.4. المنهج المتبع في الدراسة
42	3.4. متغيرات الدراسة
42	4.4. مجتمع وعينة الدراسة
44	5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
44	6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
46	7.4. الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
46	8.4. اجراءات التطبيق الميداني للدراسة
47	خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
49	تمهيد
50	1.5. عرض النتائج
59	2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
62	خلاصة
	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
64	1.6. الاستنتاج العام
64	2.6. الاقتراحات والتوصيات المستقبلية
66	- قائمة المصادر والمراجع
68	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
32	.1	الأخطاء الشائعة وطرق إصلاحها في سباحة الزحف على البطن.
43	.2	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والابطة للمتغيرات الجسمية
45	.3	يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات
45	.4	يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات
50	.5	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة حركة الأذرع للمجموعة الضابطة
51	.6	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة حركة الأذرع للمجموعة التجريبية
52	.7	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة حركة الأذرع للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية
53	.8	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة حركة الأرجل للمجموعة الضابطة
54	.9	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة حركة الأرجل للمجموعة التجريبية
55	.10	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة حركة الأرجل للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية
56	.11	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة السباحة الحرة للمجموعة الضابطة
57	.12	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي لمهارة السباحة الحرة للمجموعة التجريبية
58	.13	جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة السباحة الحرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الشكل
31	.1	التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن (حررة).

المخلص باللغة العربية:

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة (U10) سنة، بحيث تم استعمال المنهج التجريبي، وتطبيق مجموعة من الاختبارات على عينة البحث التي قدر عددها 9 تجريبية 9 ضابطة من النادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة سيدي عيسى وأظهرت النتائج تحقق جميع الفرضيات أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10)، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعديّة في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10).
الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية، المهارات الحركية، السباحة.

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

The study aimed to know the impact of the training units on improving freestyle swimming techniques among swimmers in the age group (U10) years, so that the experimental approach was used, and a set of tests were applied to the research sample, which numbered 9 experimental and 9 control women from the amateur sports club. Future Horizons for Swimming, Sir. Issa, and the results showed that all hypotheses were met, that is, there are statistically significant differences in the pre- and post-tests in improving the arm movement skill for the group (U10). There are statistically significant differences in the pre- and post-tests in improving the leg movement skill for the group (U10). There are statistically significant differences in the pre- and post-tests in improving the freestyle swimming skill of the group (U10).

Keywords: training units, motor skills, swimming.

مقدمة:

نجد أن الاهتمام بدراسة الأداء الحركي للإنسان في الأنشطة الرياضية المختلفة يزداد يوماً بعد يوم، حيث أن هناك العديد من العوامل المؤثرة في تحسين وتطوير الأداء الحركي للوصول إلى أفضل مستوى للأداء في النشاط المرغوب، ويلاحظ أن الفرد لا يتعلم دون أن يدرك الموضوع الذي يتعلمه فإذا لم يتمكن الفرد من إدراك دقائق المهارة التي يقوم بشرحها المربي الرياضي أثناء عملية التعلم فإنه بالتالي لا يستطيع أدائها بالطريقة الصحيحة، وعلى ذلك فإن دراسة المربي الرياضي لسيكولوجية النمو والإدراك عند الطفل تساعد على ضبط شروط هذه العملية العقلية في المواقف التعليمية المختلفة مما تساعد على توفير أفضل الظروف المناسبة لأفضل إدراك ممكن.

ومن العوائق التعليمية التي تواجه معلم السباحة هي الأداء الحركي الخاطئ للمتعلم عند الأداء الأولي... وبالرغم من أن هذه المشكلة . هي حالة طبيعية منطقية في تسلسل مراحل التعلم إلا أنها تعد عائق كبير يحول دون التطور، في حال تعذر على المعلم استعمال أساليب التغذية الراجعة الصحيحة . حيث أن المتعلم هو حالة اكتسابية من الممكن أن يكتسب الحركات الخاطئة بنفس نسبة احتمالية اكتسابه للحركات الصحيحة وتلك النسبة تعتمد على عوامل مؤثرة عديدة من أهمها الأساليب التعليمية المتبعة وجودتها، لذلك فمن السهل أن يكتسب الطفل أشكال حركية خاطئة تخص المهارة في حال خضع لأساليب تعليمية خاطئة . وفي هذه الحالة فإن الاكتساب الذي تم حركياً عن طريق (الأداء من الصعب تصحيحه كلامياً (شفوياً) خاصة عند الفئات العمرية المبتدئة (الأطفال). من هنا وجب على المعلم الذي يتعامل مع فئة عمرية مبتدئة إيجاد صيغ حركية تجبر المتعلم على الأداء الصحيح، و عدم الاعتماد ، على التغذية الراجعة الشفوية لعدم قدرة الطفل على الاستيعاب بالشكل المطلوب.

ومما سبق جاءت فكرة وضع وحدات تدريبية لتحسين تقنيات السباحة الحرة يتضمن تمرينات مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الأطفال ذوي المرحلة العمرية من (U10) سنة وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة مع الاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم المهارات الأساسية في السباحة، وتنمية بعض الجوانب النفسية والاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء التي تسبب بعض المشاكل و الاخطاء التقنية اثناء الاداء.

وسوف تطرق في هذه المذكرة إلى مجموعة من الفصول نوجزها كالآتي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الوحدات التدريبية.

الفصل الثالث: السباحة.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1.1. إشكالية الدراسة:

الحقيقة العلمية تؤكد ارتباط السباحة بمستوى الأداء المهاري أكثر من ارتباطها بمستوى اللياقة البدنية، فالماء يعمل كعنصر أساسي في كون أن السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، فهو يبذل الكمية طاقة السباحين، لذا فقد عبر أحد الكتاب عن أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول الكبرى من الانتقال خلاله، وخصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة اللغز المحير والمختلف عن بقية الرياضات.

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر، كما أن تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني، والعضلي، فهي رياضة شمولية، ولعل القليلين هم الذين يدركون ما للسباحة من فوائد متعددة، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الأمراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عند الرياضيين.

ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه، فتحتمل إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة، واستيعابها والقدرة على أدائها، وبالتالي تتطلب التوافق التام بين الجهازين العضلي والعصبي، وكذلك استخدام بعض القدرات العقلية والإعداد النفسي، حتى يتم الإحساس بالأجزاء الهامة المكونة للمهارة والتركيز عليها ورفع كفاءة الأداء الحركي.

وتعتمد الدراسة في مجال السباحة أيضا على العديد من المهارات، فبعض هذه المهارات حركية في المقام الأول، أي تعتمد على الأعضاء الجسمية، مثل مهارة الطفو ومهارة الزحف على البطن الظهر، ضربات الرجلين.... وتسمى بالمهارات العملية، كما أن بعضها الآخر مهارات عقلية مثل المهارة في الفهم والتحليل للمهارات الحركية، ومع أن اكتساب المهارة يتوقف أساسا على طريقة التعليم وعلى الفرص المتاحة للتدريب عليها، إلا أنها ترتبط بنوعية موضوعات المنهج، وبما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بها (وفيقة مصطفى سالم، 1997، 124).

لذلك قد يكون من الخطأ القول إن السباحة هي رياضة يمكن تعليمها في سن مبكر جدا وذلك لأن ما يحصل هو اكتساب لحالة التعود والثقة وحالة الطفو فقط، وهي لا تعد من المهارات الأساسية للسباحة بمعناها العلمي قياسا بمهارات ضربات الرجلين وحركات الذراعين بين هذه الحركات الانتقال

خلال الوسط المائي، ولما كان تنظيم عملية التعلم بعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكساب الطفل التقنيات السباحة الصحيحة تقع على عاتق المدرب والمسؤولين في اختيار الطريقة الملائمة والمناسبة في تعلمها، وذلك عن طريق استخدام برامج تدريبية تهدف إلى تحسين تلك التقنيات حتى يتمكنوا من مواجهة ما قد يتعرضوا له من مشكلات، وكذلك تفادي الأخطاء التي تقع أثناء أداء السباحة وكذلك لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية.

ومن خلال ما سبق لاحظ الطالب أن هناك عددا لا يستهان به من المتعلمين (U10) سنة ممن لديهم أخطاء نتيجة للتعلم الخاطئ في السابق وخاصة في ضربات الرجلين وحركات الذراعين كما لاحظ أن البرامج المتبعة في تعليم وتثبيت الأداء المهاري الجيد لمختلف المهارات السابقة.

ومن خلال ما سبق ذكره ارتأيت إلى طرح التساؤل العام التالي:

– هل للوحدات التدريبية أثر في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة (U10) سنة؟

كما تنفرع هذه المشكلة إلى عدة تساؤلات فرعية:

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10)؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10)؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10)؟

2.1. فرضيات الدراسة:

1.2.1. الفرضية العامة:

– للوحدات التدريبية أثر في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة (U10) سنة.

2.2.1. الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10).

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10).

3.1. أهداف الدراسة:

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الذراع لدى الفئة (U10).

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10)

- معرفة الفروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10).

4.1. أهمية الدراسة:

أصبح استخدام وتصميم البرامج والوحدات التدريبية وفق أحدث الطرق العلمية أمرا ضروري في الوصول بالرياضي الناشئ إلى الهدف المنشود، ومن خلال دراستي حاولت إبراز مكانة وأهمية الوحدات التدريبية في تحسين مهارات السباحة الحرة عند الناشئين بالطرق السليمة والصحيحة، والوقوف على بعض الحقائق العلمية لعمل مدربي السباحة في إعداد وتكوين هذه الفئة، وأيضا أتت هذه الدراسة من أجل تدعيم المكتبة العلمية في مجال تعلم مهارات السباحة الحرة والرقى بها إلى أفضل النتائج.

الاستفادة من الوحدات التدريبية واستخدامها من طرف المدربين كمرجع لتحسين المستوى في هذا المجال، والتركيز على استخدام مثل هذه الوحدات يساعد على التطوع لمستوى أفضل في ظل المقاربة بالكفاءات كما تفيد أصحاب التخصص باكتشاف النقائص وتصحيحها وخاصة المستوى المهاري.

5.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5.1. الوحدات التدريبية:

- اصطلاحا: هي نواة عملية التخطيط اليومي إذ ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي احتواء الوحدات التدريبية على ما يلي.

- تحديد عملية الإعداد (الإحماء) البدني وجرعته.

- ترتيب تسلسل تمارين الجزء الرئيسي.

- تحديد حمل التمارين (شدة التمارين وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الايجابية). (قاسم

حسن، 1998، ص229)

- إجرائيا: هي مجموعة من الوحدات التعليمية منظمة ومركبة ومنسقة ضمن عرض خاص لكل حصة لكي تخدم هدف عام تتطوي تحته أهداف جزئية.

2.5.1. السباحة

- لغة: رياضة بدنية بالعموم. السباحة رياضة مفيدة للصغار والكبار. (عصام، حسان، 2011، ص778)

- اصطلاحا: تعتبر السباحة نشاطاً يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية وأولمبية. كما أن هناك العديد من الفوائد للرياضة، بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً.

- إجرائيا: هي نوع رياضات الفردية تتم ممارستها في وسط مائي وهي رياضة اولمبية.

3.5.1. الناشئين:

- لغة: غلام جاوز حد الصغر (مبتدئ) (عصام، حسان، 2011، ص1416)

- اصطلاحا: الصغار من الجنسين الذين تتراوح أعمارهم 5-14. (يحي السيد، 2004، ص13)

- إجرائيا: هذه المجموعة تمثل القاعدة الأساسية لهم المنافسة، وأفراد هذه المجموعة من الصغر بما لا يسمح لهم بالخضوع لبرنامج تدريبي، لأنهم في الأصل مبتدئون، ولكنهم لا يخضعون لبرنامج تعليمي يشمل مهارات أداء السباحات المختلفة، اعتماد على الحماس ودون تدريب بأي شكل من الأشكال.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: أحمد ثوامرية محمد زروق سنة 2017 تحت عنوان: علاقة بعض الصفات البدنية بالأداء المهاري لدى السباحين الناشئين، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض الصفات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين الناشئ في الاكاديمية الرياضية في ولاية الجلفة ؟
هدف الدراسة:

- التعرف علي العلاقة بين صفات القوة والتحمل والسرعة في أداء بعض مهارات الانزلاق والطفو والسباحة علي البطن والتعرف علي نسبة مساهمة صفات السرعة والقوة في أداء بعض مهارات المذكورة سابقا.

- قياس قياس مستوى القدرات البدنية والأداء المهاري لدى السباحين.

المنهج المتبع: وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة الدراسة: حيث تمثل عينة الدراسة بـ 16 متعلم أي مبدئ أو ناشئ وتم إختيار العينة بطريقة قصدية.

نتائج المتوصل إليه:

أن الصفات البدنية القوة والتحمل والسرعة تساهم في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة. هناك علاقة بين التحمل والسرعة والقوة في أداء بعض المهارات لدي ممارسي رياضة السباحة. الدراسة الثانية: قرطبي محمد سنة 2017 تحت عنوان: قدرة المدرب على تطبيق برنامج تعليمي لسباحتي الصدر والحرّة في المرحلة العمرية من 8 إلى 9 سنوات وعلاقتها بمستوى التعلم الحركي، (بحث)

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير هذا البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وعلاقته بسرعة تعلم السباحة الصدر والحرّة ؟ هدف الدراسة:

- التعرف على أهمية المرحلة القاعدية في السباحة ومدى مساهمتها في تطور المهارات الحركية في مختلف السباحات.

- القيام باختبارات لتقييم المستوى الذي وصل إليه الأطفال المتعلمين ودرجة إستوعابهم للمهارات والحركات لتعلم السباحة الحرّة. المنهج المتبع: اعتمد على المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تتكون هذه العينة من 19 متعلم موزعة ما بين 09 متعلم للمجموعة التجريبية التي تستخدم سباحة متعلم للمجموعة التي تستخدم السباحة الحرّة. نتائج الدراسة:

إمكانية اعتبار طريقة البدا بأحد السباحتين (حرّة، صدر) من الوسائل التي يمكن الاسترشاد بها عند القيام بالعملية التعليمية للسباحة.

أهمية وفعالية المرحلة الابتدائية وإنها تساهم في تعليم لمختلف السباحات والمهارات التي تلي هذه المرحلة.

أن الاختبارات المستعملة تمكنا من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرّة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرّة.

الدراسة الثالثة: دراسة بن درويش عبد القادر سنة 2017 تحت عنوان: تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية لفئة (10-12 سنة)، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص: تدريب رياضي.

مشكلة الدراسة:

ما هو تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10-12)؟ هدف الدراسة: إعداد وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية عند الفئة العمرية (10-12) سنة معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة. المنهج المتبع: وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة الدراسة: حيث تمثل عينة الدراسة بـ 14 سباح، وتم إختيار العينة بطريقة قصدية.

نتائج المتوصل إليه:

- ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسة. ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة.

- إن التمارين المقترحة إيجابية كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الأوقات 50م و100م منافسة سباحة حرة.

الدراسة الرابعة: سبحة محمد الأمين بن الطاهر بلال سنة 2017 تحت عنوان: تأثير برنامج مقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي سباحي نادي الدلافين ببوسعادة مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص: تدريب رياضي.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية تعزي للبرنامج المقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي سباحي الدلافين ببوسعادة فئة عمرية من (09-12) سنة ؟

هدف الدراسة:

- تصميم برنامج مقترح مبني علي أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة للناشئين (09-12) سنة ؟

- التعرف على أثر البرنامج المقترح على تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم وضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس المنتظم والتوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (129) سنة.

- معرفة مدى مساهمة البرنامج المقترح في التخلص من المخاوف التي تصاحب الناشئ أثناء اداء مختلف مهارات السباحة الحرة.

المنهج المتبع: وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: تتمثل عينة البحث في مجموعة سباحي نادي الدلافين ببوسعادة تتراوح اعمارهم بين (129) سنة سباح وتم اختيار بطريقة قصدية.

نتائج المتوصل إليه: أما النتائج المتوصل إليها ان تحققت صحة الفرضية العامة أي تحسين تقنيات السباحة الحرة يعزي للبرنامج التدريبي المقترح.

إن استخدام البرامج التعليمية الترويحية لها أثر ايجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي.

أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم وضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس المنتظم والتوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (129) سنة.

أن التعليم باستخدام التمارين الترويحية كان له أثر الإيجابي في تطوير مستوى الأداء الحركي للسباحة الحرة.

الدراسة الخامسة: أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 تحت عنوان: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

مشكلة الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (>0.05) بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر البرنامج التدريبي علي متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدي طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية؟

هدف الدراسة:

-الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية.

المنهج المتبع واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع القياسين القبلي والبعدي.

عينة الدراسة: حيث بلغ عينة عدد العينة (16)، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية.

نتائج المتوصل إليه: أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين وصلاحيه البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة. أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وتفق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

الدراسة السادسة: قراطي محمد سنة 2016 تحت عنوان: تأثير برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعمل بهض المهارات الاساسية للسباحة الحرة في المرحلة العمرية من (06) إلى (09) سنوات.

مشكلة الدراسة:

ما مدى تأثير البرنامج المقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية للسباحة وعلاقته بسرعة تعلم السباحة الحرة؟

هدف الدراسة: التعرف على تأثير التمارين المقترحة في البرنامج التدريبي على المستوى الرقمي لدى السباحين.

- بناء وحدة تدريبية مبرمجة خاصة بتطوير سرعة السباح في العودة من المنعرج.

دراسة فروق الفردية بين فئتي المجموعة الضابطة والتجريبية لدى السباحين وبعض مؤشرات كفاءة الانتقال بالعووم.

المنهج المتبع: استعان الباحث باستخدام المنهج الوصفي لجمع المعلومات من المدربين. عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة 20 سباحا و15 مدرب السباحة حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

نتائج الدراسة:

- تطور في قيم اختبارات السرعة المحددة بالمسافة جاء نتيجة التمارين المقترحة في البرنامج المسطر للبحث والتي ساهمت في تطوير مستوى الأداء والإنجاز.
- ساهم التكرار في الحركة الخاصة بالعودة من الجدار من خلال استعمال المسبح ذو المقاييس وهذا لتطوير الحوكة الموائية والممتلئة بالسرعة الإنتقالية عند تحقيق الأداء الانسيابي الأفضل.
- تفوق المجموعة التجريبية في معدلات تطور السرعة والمستوى الرقمي نتيجة استعمال المسبح على الشكل العرضي والتفاصيل في الفروق بين المجموعات.
- كما الاختبارات المستعملة تمكن من إثبات المستوى الذي وصل إليه أفراد العينة التي جرب عليها برنامج السباحة الحرة، قمنا بتقييم الاختبارات بواسطة ورقة الملاحظة بالإضافة إلى تقييم مختلف المقاييس المترية للسباحة الحرة.

الدراسة السابعة: ساكري نور الدين سنة 2016 تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي.

مشكلة الدراسة: هل البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي في تطوير صفة السرعة في سباحة الزحف على البطن للصنف اصاغر (13-14 سنة).
هدف الدراسة:

- تسليط الضوء على شكل يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة أو في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الأصاغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي الى فشل الرياضي في تقديم مستوى جيد ويعرقل أداءه.

المنهج المتبع: استعان الباحث بالمنهج التجريبي.

عينة الدراسة: وتمثل في سباحي الصنف اصاغر بنادي الحماية المدنية للسياحة ببلدية بسكرة والبالغ عددهم سباحين حيث تم اختيارها بطريقة قصدية.
نتائج الدراسة:

- ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب.

- شجاعة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر.

الدراسة الثامنة: مصطفى صلاح الدين عزيز سنة 2009 تحت عنوان: أثر استخدام النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير عرض النموذج الحركي في تعلم حركات السباحة الحرة؟
المنهج المتبع: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمة طبيعة موضوع الدراسة عينة الدراسة: وتمثلت عينة البحث في 24 متعلم (سباح) حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.
أدوات البحث: استعانة على برنامج الاختبار.

نتائج الدراسة:

- إن لاستخدام طريقة عرض وتقليد النموذج الحركي الحي اثرا ايجابيا "في تعلم السباحة الحرة.
- إن للتصحيح الخارجي الأمني المباشر من قبل المعلم أثرا "إيجابيا " في تعليم حركات السباحة الحرة.
الدراسة التاسعة: صادق الحايك، عبد السلام جابر سنة 2005 تحت عنوان أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية، بحث منشور بمجلة جامعة النجاح للأبحاث.

مشكلة الدراسة: هل برنامج تعليمي مقترح في السباحة أثر على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر؟

هدف الدراسة:

- التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر المشاركين في الدورات التعليمية التي تعقدتها كلية التربية الرياضية لأبناء المجتمع المحلي. تم وضع برنامج تعليمي مقترح لمدة أربعة أسابيع ومعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعيا وزمن كل وحدة تعليمية (75) دقيقة.

- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى الرجال متوسطي العمر.

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية (القصدية)، وبلغ عددهم (24) مشاركا ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة.

نتائج الدراسة:

أن تطبيق البرنامج التعليمي المقترح احد تفقدها لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة. كما يوصي الباحثان باستخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم هذه الفئة العمرية في الأردن، وأن يتم إجراء دراسات تتم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تتناسب مع الخصائص النفسية والبدنية والمهارية لباقي الفئات العمرية.

الدراسة العاشرة: شيماء حسين طه الليثي، فاطمة فوزي عبد الرحمان السيد سنة 2001 تحت عنوان: فعالية برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة لعلاج إجهام الأطفال عن التعلم من (06-09 سنوات"، بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. هدف الدراسة:

- تصميم برنامج تعليمي ترويجي للمهارات الأساسية للسباحة، وذلك في ضوء تحديد وتشخيص درجة إجهام الأطفال عن الممارسة، ودراسة فعاليته في علاج الإجهام لبعض الأطفال من تعليم وتحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية للسباحة. 6-9 سنوات.

المنهج المتبع: فقد استخدم المنهج الوصفي لتحديد أسباب إجهام الأطفال عن تعلم مهارات السباحة وتشخيص درجة الإجهام. عينة الدراسة: تمت جميع القياسات على عينة من الأطفال المحجيين عن التعلم في النادي الصيفي بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، حيث بلغت 35 طفل، 20 طفلة). نتائج الدراسة:

تشخيص وتحديد أسباب الإجهام لدى بعض الأطفال من 6-9 سنوات أدى إلى علاجها من خلال البرنامج التعليمي الترويجي.

خلق البيئة الصحية التي تسودها المودة والحب والألفة بين المعلم والطفل تساعد على سرعة التعلم.

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية، حيث تتمحور معظم الدراسات حول انتهاج أساس علمي وموضوعي يتمثل في أثر الوحدات التدريبية في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة (U10)، في حين سيحاول أن يتناول الطالب هذه العلاقة في شيء من التفصيل، من حيث المجال الزمني: تفاوتت هذه الدراسات من حيث المجال الزمني مقارنة بالدراسة الحالية، من حيث الموضوع: بالرغم من ان صياغة الموضوع تختلف إلا أنه هناك اشتراك في المتغيرات، حيث اشتركت الدراسات في المتغيرات التالية "الوحدات التدريبية، وبعض التقنيات".

من حيث الهدف: ملاحظة ان هناك اشتراك في الهدف وهو اثر استخدام برنامج مقترح لدى فئة عمرية معينة. إلا أن هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات، من حيث المنهج: استخدم المنهج التجريبي، من حيث العينة: اشتملت العينة في اغلب الدراسات على العينة القصدية وهذا ما ساعد الطالب في اختيار العينة، من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات مجموعة من الاختبارات.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الوحدات التدريبية

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي: مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي والتدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الوحدات التدريبية فسننتقل إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم الخصائص، الأهداف والأنواع .

1.2. مفهوم وحدات التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب. (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

2.2. اشتراطات الوحدات التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحاً.
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي. (وجدي مصطفى، 2002، ص322)
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3.2. أنواع الوحدات التدريبية:

أ- طريقة التدريب المستمر:

- مفهومها: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً. (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

- أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

- خصائصها: تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.
- حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل عبد البصير، 1999، ص157).

-أنواع الحمل المستمر: إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي

"عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن

تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، "ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:" (وجدي مصطفى، 2002، ص324)

◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.

◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.

◆ تدريب السرعات المتنوعة.

◆ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي: (مفتي ابراهيم، 2002، ص211)

◆ ثبات شدة الأداء.

◆ تبادل تغيير شدة الأداء.

◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

ب- طريقة التدريب الفتري:

- مفهومها: "يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل." (مفتي

ابراهيم، 2002، ص213)

- أقسامها: هناك نوعين:

◆ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

◆ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين الاكسجيني، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب.

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

ج- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بزيادة الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل عبد البصير، 1999، ص161).

- أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية -القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية. (محمد عوض، ب.س، ص24)

- خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (مفتي ابراهيم، 2002، ص215)

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (وجدي مصطفى، 2002، ص331)

د- طريقة التدريب الدائري:

- مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر - فترتي - تكراري؛ (مفتي ابراهيم، 2002، ص210)

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

- مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ◆ توفير الجهد والوقت.
- ◆ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ◆ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ◆ تطوير القدرات البدنية فرديا. (وجدي مصطفى، 2002، ص335)
- ◆ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ◆ التقويم الذاتي للاعبين.
- ◆ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ◆ اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

(عادل عبد البصير، 1999، ص165).

- ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع(4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة _أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

- بعض نماذج التدريب الدائري:

1-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

-أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (وجدي مصطفى، 2002، ص335)

- يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية:
- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
 - ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
 - ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
 - ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
 - ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.
- ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

- يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق ما يلي:
- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
 - ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
 - ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.
 - ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.
- 1- أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء:**

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- ✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري منخفض الشدة:

15- 15 ثا عمل 45 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 45 ثا فقط.

- 15 ثا عمل 30 ثا راحة- في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمارين 30 ثا فقط.

- 30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمارين الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمارين 30 ثا.

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة: (عادل عبد البصير، 1999، ص169).

في هذا النموذج يثبت زمن التمارين بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمارين من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمارين الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (وجدي مصطفى، 2002، ص339)

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمارين للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمارين وحسب زمن التحمل.

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة لمنظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربيوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي.

الفصل الثالث

السباحة

تمهيد:

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرف عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه، ووضع الجسم أثناء الأداء وطريقة التنفس.

وهي ككل الرياضات الأخرى لها مسابقات خاصة بها في مختلف طرقها تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى.

1.3. مفهوم السباحة:

تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك، وأحسنها في تكوين الجسم تكوينا كاملا. (فرحات محمد، 1998، ص11)

وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وبما أن السباحة رياضة تمارس في وسط غير مألوف في حياة الفرد العادية (الأرض)، مما يعرضه إلى ما هو غريب، يتطلب منه تكيف نفسه بنفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفيزيولوجية ونفسية، حيث اتفق المختصون على أن الوضع الذي يتخذه الفرد في الماء (أفقي) يختلف عن الذي يتخذه في الأرض (عمودي) مما يجعله غير طبيعي له ويتطلب هذا بدوره بذل مجهود يختلف عما بذله في أوضاعه الطبيعية على الأرض، (محمد فتحي، 1972، ص30) واكتسابه الثقة بالنفس خلال إقامته داخل الماء لتحقيق الأهداف الأساسية في التعلم وهي الطفل والتنفس والنقدم، (T.DRIS، 1989، p01) وتستخدم ضربات الذراعين والرجلين في توقيت منتظم وفي تتابع مستمر كمحركات لدفع الجسم بالتقدم للأمام ولذلك تعتبر منطقة الجذع قاعدة ارتكاز لتحرك الجسم إلى الأمام، وتتم عملية الشهيق والزفير بطريقة منتظمة تتماشى مع حركة الذراعين ووضع الرأس كما أن درجة حرارة الماء والضغط المتبادل للماء على جميع أجزاء الجسم يجعل من السباحة رياضة تختلف اختلافا جوهريا عن الرياضات والأنشطة الأخرى. (D.MICHEL، 1976، p295)

2.3. أهمية السباحة:

مع التطور السريع في كل أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي اتفق العلماء والخبراء على أن السباحة من أهم الرياضات لما لها من قيم كبيرة تفيد ممارستها بدنيا ونفسيا واجتماعيا، ولقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات. (محمد علي، 2000، ص16)

كما أن السباحة يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقييد بالجنس أو مستوى المهارة فضلا على أنها رياضة غير مكلفة من الناحية المادية ويمكن ممارستها في أماكن عديدة.

وتعليم السباحة يكسب الفرد خبرات حركية جديدة كمجال جديد في وسط غير مألوف له في حياته العادية مما يتطلب منه تكيف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفيزيولوجية ونفسية.

وكذلك تتعلمها بإعداد النشء أمرا يعود بالنفع الكثير على المجتمع مما سوف يكتسبه الفرد من قدرات ومهارات تؤهله لإنتاج أكبر وتحول دون إصابته بالأمراض المختلفة التي تعوق نموه وتعطل طاقته.

(وجدى مصطفى، 1999، ص15)

3.3. طرق السباحة:

1.3.3. سباحة الزحف على البطن (حرة):

أ- التحليل الفني:

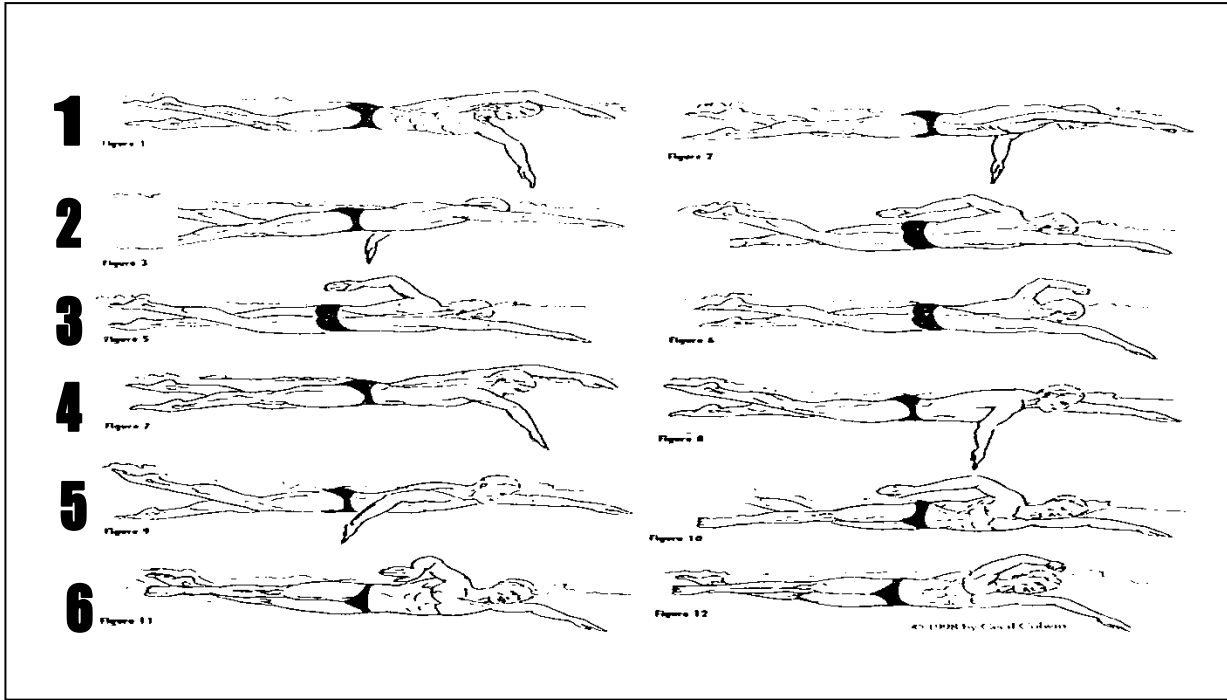
إن سباحي الحرة يحصلون على الأقل على 70% من الدفع بالذراعين و 30% أو أقل من الرجلين ومع أن هذه النسبة تختلف كثيرا بين الأشخاص إلا أنه يلاحظ أن السباحين الجيدين يحصلون أحيانا على كل الدفع تقريبا من حركة الذراعين. (قاسم حسن، 2000، ص65)

- **وضع الجسم:** يأخذ الجسم الوضع الأفقي المائل قليلا على البطن بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة الموجودة دائما تحت سطح الماء مباشرة، ويكون النظر للأمام والأسفل، وتكون الذقن بعيدة قليلا عن الصدر بدون توتر في عضلات الرقبة، والرجلين ممتدتان ومتقاربتان دون تصلب.

- **ضربات الرجلين:** تؤدي الضربات بشكل مستمر وتبادلي ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين، وتعتمد حركة الرجلين على التوقيت السليم، وتشارك الرجلين سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القوة الدافعة المحركة للجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين، وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين لأسفل.

- **حركات الذراعين:** تعتمد حركات الذراعين داخل الماء على دفع الماء للخلف وتدور حركة الذراع حول مفصل الكتف في صورة دائرية حيث يكون دخولها للماء بأصابع اليد أمام مستوى الكتف وللداخل قليلا ولأسفل وتكون إحدى الذراعين في حركة المسك بينما تكون الأخرى تؤدي حركة الخروج أي تكون الزاوية بينهما 180° درجة تقريبا، ويكون الشد للداخل على شكل حرف S. (محمود حسن، 1997، ص27)

- **التنفس:** يتم إخراج الرأس من أحد الأجناب عند دخول اليد المقابلة للماء بحيث تظهر إحدى العينين والشم فوق سطح الماء مباشرة، يؤخذ الشهيق من الفم مع تكويره، لمنع دخول الماء مع الهواء، ثم يعود الوجه بعد ذلك مباشرة وبنفس الأسلوب إلى الماء ليقوم الفرد بإخراج الزفير داخل الماء، بقوة وببطء لإخراج ثاني أكسيد الكربون. (وفيقة مصطفى، 1997، ص297)



الشكل رقم (01): التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن (حرّة).

ب- البدء في سباحة الزحف على البطن (حرّة):

ونميز نوعين في البدء في السباحة الحرّة وهما: البدء العادي - البدء الخاطف. (محمود حسن،

1997، ص35)

- وضع البداية للبدء العادي: يقف السباح مستقرا على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب والكعبين متباعدين قليلا واتساع الرجلين تعادل عرض الحوض مع ثني الجذع أماما أسفل مع ثني الركبتين قليلا، ووضع الذراعين ممتدين لأسفل وتتجه راحة اليدين إلى الخلف.
- الارتفاع: يميل السباح للأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين للأمام إذا كانتا للخلف حتى ينقل مركز ثقل الجسم إلى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين ومرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة.
- الطيران: يأخذ الجسم الوضع الممتد المفرد عند دخول الماء والذي يكون أولا بالأصابع ثم باقي الجسم.

- الانزلاق: يكون على عمق مناسب حوالي 2 قدم مع مراعاة أن يظل الجسم مفردا، (محمد علي، 2000، ص65) من أجل المحافظة على تقدم الجسم بأنسب سرعة مع تحقيق أفضل مسار للجسم والذي يؤثر فيه حركة الرأس فتبدأ في الارتفاع التدريجي مع تقويس الظهر تقويسا طفيفا مع بدأ ضربات الرجلين وإخراج الزفير مع اقتراب الجسم من سطح الماء (الخروج) يتم سحب (شد) إحدى الذراعين أسفل السطح ومع خروج الجسم يتم استمرار أداء حركات الذراعين. (وجدي مصطفى، 1999، ص99)

ملاحظة: يتميز البدء الخاطف عن البدء العادي بأنه في وضع البداية تكون الرأس متجهة لأسفل والنظر نحو الماء بينما تكون الركبتان أكثر انثناء بالقدر الذي يسمح لليدين بمسك مقبض المكعب الخاصة بذلك، كما يتميز بثني المرفق بقوة مع سقوط الرأس لأسفل ليصبح الجسم متكوراً بشكل يزيد عن البدء العادي، كما يتميز كذلك بأن المسار الحركي يكون منخفضاً بدرجة أكبر من البدء العادي نتيجة قوة الدفع المنخفضة. (محمد علي، 2000، ص150)

ج - الدوران بالشقلمبة في سباحة الزحف على البطن (حرة):

إن هذا الأسلوب في الدوران قد ساهم في احتفاظ السباح بأكبر قدر ممكن من سرعته الحركية أثناء التقدم اتجاه الحائط لأداء الدوران، ويتم تبعا للخطوات الآتية: (وجدي مصطفى، 1999، ص99)

- الاقتراب: يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين.
 - الدوران: عندما يكون الجسم مفرداً يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين، بحيث تتجه راحتا اليدين لأسفل وثني الذقن نحو الصدر ثم يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس والذراعين لأسفل حتى مرحلة التدوير ثم تقوم إحدى اليدين بأداء حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور.
 - اللمس: يكون الجسم في الوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير وتكون الركبتين مثنيتين.
 - الدفع: يكون بالرجلين وبقوة على عمق 30-50سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم مفرداً والرأس بين الذراعين ومتجهة لأسفل.
 - الانزلاق: يستمر الجسم في الانزلاق مستفيداً من دفع الحائط مع توجيه اليدين والرأس لأعلى قليلاً.
- (محمد علي، 2000، ص156)

د - الأخطاء الشائعة وطرق إصلاحها في سباحة الزحف على البطن

الجدول رقم (1): يوضح الأخطاء الشائعة وطرق إصلاحها في سباحة الزحف على البطن.

خطأ	تأثيره	إصلاحه
1 - وضع الجسم		
- المبالغة في رفع أو خفض الرأس	- يؤدي إلى سقوط الرجلين. - زيادة مقاومة الماء.	- التدريب على التنفس في الماء الضحل. - الطفو وتصحيح وضع الرأس.
- المبالغة في تدوير الجسم	- خلل في إيقاع ضربات الرجلين.	- ممارسة السباحة ككل بدون تنفس.
2 - ضربات الرجلين		
- زيادة عمق الضربات	- زيادة المقاومة.	- سرعة ضربات الرجلين واستخدام أداة الطفو.
- تصلب الرجلين أثناء الحركة.	- نقص القوة الدافعة وبالتالي ضعف حركة الجسم واتزانته.	- استخدام لوحات ضربات الرجلين. - استرخاء الركبة.

- ضربات الرجلين سريعة ومداهما قصير.	- نقص قوة الدفع.	- استخدام لوحات ضربات الرجلين.
- الضربات من الركبة	- نقص قوة الدفع.	- تدريبات باستخدام لوحات ضربات الرجلين.
- خروج الرجلين كثيرا عن سطح الماء.	- زيادة كمية	- التركيز على أداء الضربات من مفصل الفخذ.
- أداء ضربات الرجلين بطريقة مقصية.	- زيادة في المقاومة.	- التدريب على ضربات الرجلين باستخدام لوحة الطفوف.
3 - حركات الذراعين أ - الدخول		
- الدخول في منطقة بعيدة أمام الكتف أو نقطة قريبة.	- دوران الجسم.	- محاولة دخول الذراع والمرفق منتهي ومرتفع.
	- خلل في إيقاع الأداء.	
ب - المسك		
- تباعد الأصابع	- يضعف من فعالية الدفع.	- ثني المرفق قليلا والأصابع مستقيمة ومتجاورة والتركيز على الإحساس بالشد والأصابع مستقيمة مضمومة.
ج - الحركة الرجوعية		
- ارتفاع اليد وانخفاض المرفق	- احتكاك المرفق بالماء وزيادة المقاومة.	- التمرن في الجزء الضحل على استرخاء المرفق.
		- التمرن على الذراعين فقط ثم السباحة ككل.
- تصلب الذراع.	- استنزاف الطاقة.	- استرخاء الذراع مع ثني خفيف للمرفق.
- الزيادة المبالغ في سرعة الحركة الرجوعية.	- زيادة الدوامات المائية عند دخول الذراع.	- أداء الحركة الرجوعية ببطء.
4 - التنفس		
- ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق.	- سقوط الرجلين.	- التمرن في الماء الضحل.
	- زيادة المقاومة.	- استخدام الماسورة للتعليم على دوران الرأس لأحد الأجناب بدلا من رفعها.
	- خلل الإيقاع الحركي للرجلين.	
	- التعب.	
- الفشل في إخراج الزفير كاملا	- التعب.	- أخذ التنفس بإيقاع طبيعي بقدر المستطاع.
5 - التوافق		

- تؤدي إحدى الذراعين الحركة الرجوعية بينما النزاع لم يبدأ الشد بعد	- عدم انسيابية واستمرارية السباحة.	- زيادة سرعة السباحة ككل.
		- التمرين على المحافظة على استمرارية حركة الذراعين.

4.3. أنواع السباقات في السباحة:

و هي تلك المسابقات ذات المسافات المحددة قانونا على المستوى الدولي والتي تلتزم بها جميع الاتحادات الأهلية و التي تنفرع من الاتحاد الدولي للسباحة للهواة كما تدل الأرقام و القياسات التي يستطيع السباحون تحقيقها على مدى التقدم و الفوز في المسابقات. وتخضع سباحة المنافسات إلى برامج عملية مخططة وفق ما توصل إليه البحث من نظريات علمية وتجارب يقوم بتنفيذها مدربون مختصون. (محمد القط، 2004، ص47)

1.4.3. حسب نوع السباحة:

- السباحة الحرة ومسابقاتها هي:
بالنسبة للرجال: 50، 100، 200، 400، 1500 متر.
بالنسبة للسيدات: 50، 100، 400، 200، 800 متر.
- سباحة الظهر ومسابقاتها هي:
بالنسبة للرجال: 100، 200 متر.
بالنسبة للسيدات: 100، 200 متر.
- سباحة الصدر ومسابقاتها هي:
بالنسبة للرجال: 100، 200 متر.
بالنسبة للسيدات: 100، 200 متر.
- سباحة الفراشة (الدولفين) ومسابقاتها هي:
بالنسبة للرجال: 100، 200 متر.
بالنسبة للسيدات: 100، 200 متر.

2.4.3. حسب نوع السباق:

- سباحة الفردي المتنوع و مسابقاتها وهي:
بالنسبة للرجال: 200، 400 متر.
بالنسبة للسيدات: 200 و 400 متر. (وفيقة مصطفى، 1997، ص20)

و يتم تنفيذ هذه المسابقات وفق ما حدده القانون الدولي فيبدأ السباق بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الزحف على البطن.

تتابع حرة ومسابقاتها وهي:

بالنسبة للرجال: 100×4، 200×4 متر.

بالنسبة للسيدات: 100×4 متر.

- تتابع المتنوع و مسابقاتها و هي:

بالنسبة للرجال: 100×4، 200×4 متر.

بالنسبة للسيدات: 100×4 متر.

و يتم تنفيذ هذه المسابقات وفق ما حدده القانون الدولي فيبدأ السباق بسباحة الظهر ثم سباحة الصدر ثم سباحة الفراشة ثم سباحة الزحف على البطن.

و طريقة التقييم في مسابقات السباحة تتم باستخدام ساعة التوقيت بحيث يكون الفائز الأول هو الذي يقطع مسافة السباق في اقل زمن ممكن هذا إلى جانب الأداء القانوني بطريقة السباحة و البدء و الدوران و لمس حائط النهاية. (وجدي مصطفى، 1999، ص247)

5.3. تقنية التنفس في السباحة:

1.5.3. مفهوم تقنية التنفس في السباحة:

هي تقنية يقوم بها السباح لكي يلبي حاجته من الأكسجين أثناء السباحة وتختلف باختلاف طرق السباحة المعروفة، ويتم عن طريقها اخذ الشهيق بعمق وبسرعة حتى يصل الهواء المحمل بالأكسجين للرئتين ثم إخراج الزفير داخل الماء بقوة وببطء لإخراج ثاني أكسيد الكربون، وهذا فان التنفس يلعب دورا كبيرا في مدى تعلم وإتقان طرق السباحة المختلفة.

2.5.3. أهمية تقنية التنفس في السباحة:

تظهر أهمية التنفس المنتظم في السباحة نتيجة تبادل التمثيل وضغط الماء الذي يؤثر على عملية الشهيق و كذلك لمقاومة الماء من تأثير على الزفير عند إخرجه في الماء، لهذا تحدث عملية الشهيق أثناء السباحة عن طريق العوم في وقت خاص و في كل دور لحركة الذراعين وعندما تملئ الرئتان بالهواء يزداد طفو الجسم على الماء و يبقى في وضعية صحيحة أثناء زحفه أما طرد الهواء يكون عن طريق الأنف والقم عند وجود الوجه داخل الماء، والمطلب من عملية التنفس هو الوصول إلى الزفير الكلي تحت سطح الماء.

وهكذا يكون لعملية التنفس مكانا من حيث الانتظام والتوافق فهي تتطلب فترة طويلة من التلقين حتى تصبح عملية الشهيق و الزفير أوتوماتكية، لأننا كثيرا ما لاحظنا ظهور التعب السريع و هذا راجع لعدم معرفة الطريقة الصحيحة لأدائها، و لهذا يجب على المعلم عند تلقين مهارة التنفس أن يبدأ بتمارين أخذ الشهيق و طرد الزفير خارج الماء ثم داخل الماء عن طريق العاب.

3.5.3. مميزات الجهاز التنفسي عند السباحين:

تتجلى النتائج الايجابية و الفوائد الحميدة على الجهاز التنفسي لممارس السباحة عند القيام بالأعمال التي تتطلب الجهد والعمل المتواصل حيث يظهرون قدرة عالية و كفاءة ممتازة على الاستمرار في العمل الذي يرجع إلى الآثار الفسيولوجية للجهاز التنفسي والتي تتلخص فيما يلي: (Risler R، 1983، p19)

- اتساع الصدر و كبر حجمه و ارتفاعه بزيادة عدد الحوصلات الهوائية العامة في السباحة وخاصة البعيدة عن القصبة الهوائية و فروعها الرئيسية.
- القدرة على استيعاب كميات كبيرة من الهواء عند الحاجة بزيادة عمليتي التنفس حيث ترتفع كمية الهواء في كل مرة أثناء التنفس إلى 500سم³ بينما لا تتعدى عند الراحة 300سم³.
- رفع كفاءة تبادل الغازات و هي الوظيفة الحيوية للحوصلات الهوائية الحساسة المكتسبة لجدارتها نتيجة تعودها القيام بهذا العمل تحت الظروف الشديدة للسباحة.
- زيادة نسبة الأكسجين في الدم أثناء الراحة.
- زيادة المرونة والمدى الحركي لعضلة الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلوع لزيادة حجم الصدر.
- سرعة الاستشفاء النفسي أي العودة إلى الحالة الطبيعية و خاصة لسباحي النافسات.
- التميز بقلّة عدد المرات التنفسية وقت الراحة حيث تتراوح ما بين 6 - 8 مرات في الدقيقة بينما تتراوح ما بين 16 - 18مرة/دقيقة للشخص العادي ذي الصدر الضيق. (وجدي مصطفى، 1999، ص247)

خلاصة:

لقد أصبحت رياضة السباحة أكثر شيوعا و أكثر شعبية و هذا بإعطائها اهتماما كبيرا من طرف الدول خاصة المتقدمة منها، و بفضل هذا الاهتمام تم الارتقاء بالسباحة إلى أعلى المستويات و الوصول إلى أفضل أداء بمختلف التقنيات المستعملة في طرق السباحة المعروفة في تحقيق أرقام جيدة وقياسية في حياة الإنسان.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد

خلال مراحل بحثه واختيار المنهج الصحيح وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها، وكان هذا البحث يخضع لمجموعة إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في الدراسة الميدانية جد ضروري، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح من الإجراءات التي تساعد على الصورة المنهجية للبحث، حيث عملنا على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار، بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة، مجالات البحث)، بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في الشطر الأخير.

وفي هذا الجانب التطبيقي سأحاول أن أوضح أهم إجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة و من أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

حين يريد الباحث أن يدرس ظاهرة ما فإن أول خطوة يقوم بها هي وصف الظاهرة التي يريد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها، والمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كميًا. فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح قام الطالب بإجراء الدراسة استطلاعية للنادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة بسيدي عيسى، وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن ذكرها فيما يلي:

- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها.
- معرفة صعوبات التطبيق التي من شأنها تحديد قيمة البحث العلمي ومكانته العلمية وذلك قصد التقليل من تلك الصعوبات في الدراسة الأساسية أو محاولة تفاديها.
- التدريب على خطوات البحث العلمي.
- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- أخذ فكرة عن كيفية استقبال السباحين ذهنيا وبدنيا للاختبارات المستخدمة.
- الوقوف على حيثيات مجال الدراسة، من حيث الوقوف على الحدود المكانية التي يشغلها مجتمع الدراسة.

2.4. المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التجريبي وهذه الملائمة موضوع بحثنا ومشكلته وهو المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستتيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية. وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية (بوداود عبد اليمين، 2010، ص327).

وهو أيضا المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب، 1999، ص 217).

3.4. متغيرات الدراسة:

المتغير هو مركز الاهتمام في البحث الكمي. تعريف المتغيرات لفترة وجيزة كمفهوم مع وجود اختلافات أو لديك أكثر من قيمة واحدة. المتغير هو كل شيء على شكل محدد من قبل الباحثين لدراستها حتى الحصول على معلومات حول هذا الموضوع، ثم استخلاصها. وفقا للعلاقة بين متغير واحد مع متغير آخر المتغيرات المختلفة في البحث وتقسيمها إلى خمسة وهي المتغير المستقل، المتغير التابع، المشرف متغير، المتغيرات (intervening) والمتغيرات السيطرة. " ومع ذلك، استخدم الباحثون في هذه البحث اثنين من المتغيرات، وهي المتغيرات المستقلة والمتغير التابع. (Nanang Martono, 2014,) (p59)

استنادا إلى فرضيات الدراسة تبين لنا جليا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع:

1.3.4. المتغير المستقل: المتغير المستقل (independent variable) هو المتغير الذي يؤثر على المتغيرات أخرى أو نتيجة على المتغيرات الأخرى التي عادة ما تكون في النظام وإطار زمني يحدث أولا. وجود هذه المتغيرات في البحث الكمية هو المتغير الذي يفسر وقوع التركيز أو موضوع البحث هذا المتغير عادة ما تشير بالمتغير "x".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير المستقل على أنه: **الوحدات التدريبية.**

2.3.4. المتغير التابع: المتغير التابع (dependent variable) هو المتغير الذي سبب أو تتأثر المتغير المستقل. وجود هذا المتغير في البحث الكمي والعديد من المتغيرات كما هو موضح في التركيز أو موضوع البحث. هذا المتغير عادة ما تشير بمتغير "y".

ومن خلال موضوع دراستنا فقد تم تحديد المتغير التابع على أنه: **تقنيات السباحة.**

4.4. مجتمع وعينة الدراسة:

1.4.4. مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، تلاميذ، أو أي وحدات أخرى. (محمد علي، 1986، ص181).

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي النادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة للموسم

الرياضي 2024/2023.

2.4.4. عينة الدراسة:

وتمثلت عينة بحثنا في سباحي النادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة 18 سباحين، من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تدرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 09 سباحين لكل مجموعة، وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر الوحدات التدريبية في تنمية التقنيات لدى السباحين عينة الدراسة.

وقد تم الاعتماد على المجموعتين المتكافئتين (التصميم التجريبي لعدة اعتبارات هي المحددات المنهجية والموضوعية لهذا الاختيار:

- يمكن إثبات التأثير أو عدم التأثير إذا تم اختيار المجموعة الواحدة، وهذا لسبب وجيه هو أن المجموعة تخضع لبرنامج تدريبي هو المتغير الأول، والبرنامج المقترح تنمية التقنيات في السباحة يمثل المتغير المستقل الثاني في هذه المجموعة وبالتالي الاستحالة في معرفة من هو البرنامج أو المتغير ذو الدلالة وتحسين المتغيرات التابعة الأخرى لهذه الدراسة.

- الدلالة الإحصائية والبرهانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من ناحية تجانس العينة.

3.4.4. تجانس واعتدالية عينة الدراسة:

للتأكد من وقوع سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين لاعبي المجموعتين في بعض المتغيرات المختارة أو ما يطلق عليها (المتغيرات البارومترية) أو معدلات النمو.

جدول رقم (2): يبين دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات الجسمية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T المجدولة	الدلالة الإحصائية
	S	X	S	X			
الطول (سم)	7.49	119.540	7.12	118.01	0.542	2.14	غير دال
الوزن (كغ)	1.78	26.582	1.542	27.456	1.741		
العمر (شهر)	5.47	87.510	5.124	83.524	0.5124		

5.4. أدوات جمع البيانات والمعلومات

تعتمد كل دراسة على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق.

1.5.4. الاختبارات البدنية :

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع وإجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص الاختبارات البدنية تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة وقد اعتمد الباحث عند اختيار الاختبارات المناسبة على الأهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على أهمية هذه الاختبارات في تحسين السرعة لدى السباحين وحصولها على أعلى النسب.

الوحدات التدريبية المقترحة : يهدف هذا البرنامج التدريب المقترح إلى التحسين التقني للسباحة الحرة (سباحة على البطن) من خلال تمارين تربية مستخدمة للرفع من الجانب المهاري للسباحين عن طريق وسائل وطرق مختلفة.

ومن خلال هذه الوحدات المقترحة ركزنا على المتغيرات المهارية (حركات الأذرع وضربات الأرجل وتنسيق بينهما) وهذا مع مراعاة مبادئ التدريب خلال تنفيذ البرنامج المقترح .

وتتكون الوحدات التدريبية من: ستة عشر (16) وحدة تدريبية لمدة شهر ونصف أي ستة (06) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع و تتراوح مدة الوحدة التدريبية من 90 إلى 100 د.

- تنوع أساليب التدريب المستخدمة في البرنامج إلى :

- طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب الفكري منخفض الشد.

- تنوع بين طرق التدريب : - جزئية - كلية - مختلطة.

6.4. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

1.6.4. الصدق :

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة.

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الطالب على صدق المحكمين إذ أنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف

الذي وضع من أجله، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي ، لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترح استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة.

كما اعتمدنا كذلك على الصدق الذاتي كعامل من المعاملات العلمية وكل نتائج وقيم الصدق الذاتي مرتفعة مما يؤكد أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وما أثبت ذلك هو الدلالة الإحصائية لكل الاختبارات، مما يعطي صورة عن المحك العلمي للصدق الذاتي الخاص بالاختبارات البدنية المطبقة.

جدول رقم (3): يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبار	معامل الصدق
اختبار حركات الرجلين	0.874 **
اختبار حركات الذراعين	0.910 **
اختبار السباحة الحرة	0.901 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

2.6.4. ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة : اختبار - إعادة اختبار ، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات ، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان ، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها 5 سباحين.

جدول رقم (4): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات

الاختبار	معامل الثبات
اختبار حركات الرجلين	0.812 **
اختبار حركات الذراعين	0.792 **
اختبار السباحة الحرة	0.897 **
دالة عند مستوى دلالة إحصائية 0.001	

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة و قوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة وهي دالة إحصائياً بمعنى أن معامل الثبات يمتاز بدرجة إحصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عنها نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / إعادة اختبار.

7.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة، وذلك بغرض معرفة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية تقنيات السباحة لدى الفئة 6-9، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي:

- اختبار الصدق الذاتي: لمعرفة مدى صدق الاختبارات.
- اختبار اختبار - إعادة الاختبار: لمعرفة مدى ثبات الاختبارات.
- اختبار "ت" ستودنت **t.test**: لمعرفة درجة الفروق.

8.4. إجراءات التطبيق الميداني للدراسة

بعد اختيار عينة البحث وتحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية تم تطبيق البرنامج الأساسي لتحسين السرعة لدى السباحين على المجموعة التجريبية وفور الانتهاء من البرنامج قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين بغرض المقارنة في الاختبارات الموضوعية لدى المجموعتين.

ومن البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي:

1.8.4. الحدود المكانية: جرت الدراسة على مستوى النادي الرياضي الهاوي آفاق المستقبل للسباحة سيدي عيسى.

2.8.4. الحدود الزمانية: تم الشروع في هذا البحث بداية شهر جانفي أما الاختبارات فتم تحضيرها في نهاية شهر فيفري، وتم إجراء الاختبارات في الفترة الممتدة ما بين 2024/03/10 إلى 2024/04/25، وبعد استرجاع النتائج في الوقت المحدد انطلق البدء في إجراءات التفريغ من أجل معالجتها إحصائياً وتحويل البيانات الكيفية إلى كمية باستخدام برنامج SPSS.V 22.

خلاصة

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة الدراسة التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن صورة ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات, ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية, والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات, وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1.5. عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10)".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأذرع للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (5): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة حركة الأذرع للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	4,0711	0,44948	1.744	0,145	لا توجد
	البعدي	6.0156	0,12866			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (5):

يظهر لنا من خلال الجدول (5) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار حركة الأذرع القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (4,0711) وبانحراف معياري قدره (0.44948) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار حركة الأذرع فبلغ (6.0156) وبانحراف معياري قدره (0.12866)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (1,744) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,145)، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها اقل منه ($0.145 \geq 0,05$) أي انه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار حركة الأذرع لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار حركة الأذرع) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدرت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأذرع للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (6): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة حركة الأذرع للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	4,4244	0,42128	27,981	0,000	توجد
	البعدي	8.6900	0,17797			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (6):

يظهر لنا من خلال الجدول (6) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار حركة الأذرع القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (4,4244) وانحراف معياري قدره (0,42128). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار حركة الأذرع فبلغ (8.6900) وانحراف معياري قدره (0,17797)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (27,981) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار حركة الأذرع لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار حركة الأذرع) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأذرع للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (7): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة حركة

الأذرع للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	6,0156	0,12866	36,535	0,000	توجد
	التجريبية	8.6900	0,17797			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 0.05%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (7):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (حركة الأذرع) متوسط حسابي قدره (6,0156) وانحراف معياري قدره (0,12866)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (حركة الأذرع) متوسط حسابي قدره (8.6900) و انحراف معياري قدره (0,17797) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (36,535) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (حركة الأذرع) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدريبات مهارة حركة الأذرع تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10)".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأرجل للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (8): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة حركة الأرجل للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	4,0811	0,48183	-2.174	0,074	لا توجد
	البعدي	5.9589	0,18162			
العينة: 09		درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (8):

يظهر لنا من خلال الجدول (8) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار حركة الأرجل القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (4,0811) وبانحراف معياري قدره (0.48183) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار حركة الأرجل فبلغ (5.9589) وبانحراف معياري قدره (0,18162)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2.174) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,074)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها اقل منه ($0.074 \geq 0,05$) أي أنه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار حركة الأرجل لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار حركة الأرجل) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدرت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأرجل للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (9): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة حركة الأرجل للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	5,1078	0,51742	19,429	0,000	توجد
	البعدي	8.6911	0,19599			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (9):

يظهر لنا من خلال الجدول (9) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار حركة الأرجل القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (5,1078) وبانحراف معياري قدره (0,51742). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار حركة الأرجل فبلغ (8.6911) وبانحراف معياري قدره (0,19599)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (19,429) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار حركة الأرجل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار حركة الأرجل) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار حركة الأرجل للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (10): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة حركة

الأرجل للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	5,9589	0,18162	30,676	0,000	توجد
	التجريبية	8.6911	0,19599			
العينة: 18		درجة الحرية: 16		مستوى الثقة: 0.05%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (حركة الأرجل) متوسط حسابي قدره (5,9589) وانحراف معياري قدره (0,18162)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (حركة الأرجل) متوسط حسابي قدره (8.6911) وانحراف معياري قدره (0,19599) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (30,676) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (حركة الأرجل) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على أفراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدريبات مهارة حركة الأرجل تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

3.1.5. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10)".
ولاختبار هذه الفرضية ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:
أ- عرض وتحليل نتائج اختبار السباحة الحرة للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (11):جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة السباحة الحرة للمجموعة الضابطة

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	القبلي	4,2944	,4015	-2.172	0,068	لا توجد
	البعدي	5.9033	,3658			
العينة: 09		درجة الحرية: 08		مستوى الثقة: 95%		

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

يظهر لنا من خلال الجدول (11) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار السباحة الحرة القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (4,2944) وبانحراف معياري قدره (0.4015) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار السباحة الحرة فبلغ (5.9033) وبانحراف معياري قدره (0.3658)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (-2,172) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,068)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها اقل منه ($0.068 \geq 0,05$) أي انه لا توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار السباحة الحرة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

وعليه يمكن القول إن المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (خفيف في اختبار السباحة الحرة) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية) بل تدرت وفق التدريب التقليدي (البرنامج العادي)، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ب- عرض وتحليل نتائج اختبار السباحة الحرة للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (12): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين الاختبار البعدي والقبلي

لمهارة السباحة الحرة للمجموعة التجريبية

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
التجريبية	القبلي	5,6167	0,71697	12,669	0,000	توجد
	البعدي	8.7000	0,13802			
العينة: 09		درجة الحرية: 08			مستوى الثقة: 95%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

يظهر لنا من خلال الجدول (12) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار السباحة الحرة القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (5,6167) وانحراف معياري قدره (0,71697). أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدي الخاص باختبار السباحة الحرة فبلغ (8.7000) وانحراف معياري قدره (0,13802)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (12,669) عند درجة الحرية 08، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد أنها أقل منه ($0,000 \geq 0,05$) أي أنه توجد فروق إحصائية بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدي الخاص باختبار السباحة الحرة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية حدث فيها تحسن أو حدث فيها تغير (في اختبار السباحة الحرة) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية (الوحدات التدريبية)، وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين نتائج أفرادها والتي سجلت بعد إجراء القياسين القبلي والبعدي.

ج- عرض وتحليل نتائج اختبار السباحة الحرة للمجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (13): جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق للاختبار البعدي لمهارة السباحة

الحرة للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدي	الضابطة	5,9033	0,18875	35,881	0,000	توجد
	التجريبية	8.7000	0,13802			
العينة: 18		درجة الحرية: 16			مستوى الثقة: 0.05%	

- تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال الجدول تبين أن المجموعة التجريبية حققت في القياس البعدي للاختبار (السباحة الحرة) متوسط حسابي قدره (5,9033) وانحراف معياري قدره (0,18875)، أما المجموعة الضابطة فحققت في نفس القياس البعدي لنفس الاختبار (السباحة الحرة) متوسط حسابي قدره (8.7000) وانحراف معياري قدره (0,13802) كما أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبار بلغت (35,881) عند درجة الحرية (16)، أما قيمة دلالة (T) فبلغت (0,000)، ومن خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها أقل منه ($0,000 \leq 0,05$) أي أنه توجد فروق احصائية في نتائج القياس البعدي الخاص باختبار (السباحة الحرة) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، والمقدر عددهم بثمانية عشر لاعب، ويعزو الباحث أسباب ظهور هذه النتائج إلى تأثير الوحدات التدريبية المطبقة على افراد المجموعة التجريبية فقط دون غيرها والذي احتوى على تمارين وتدريبات مهارة السباحة الحرة تكون مشابهة لوضعيات المنافسة، على عكس المجموعة الضابطة التي تدرت وفق البرنامج الاعتيادي.

2.5. مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليها الأخصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.
الفرضية الأولى:

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10).

ومن خلال عرض نتائج الجداول السابقة الخاصة بمحور اختبار مهارة الأذرع في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "ت" المحسوبة "36.535" وهي أكبر من الجدولة ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح المجموعة التجريبية.

كما يوضح الجدول الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "ت" المحسوبة "27.981" وهي أكبر من "ت" الجدولة ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة (7-8-9) نستنتج أن الوحدات التدريبية أدت إلى تحسين "اختبار حركة الأذرع وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الأذرع أثناء السباحة الحرة، ومنه فالفرضية الأولى محققة.

وهذا وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة سبحة محمد الأمين بن الطاهر بلال سنة 2017 تحت عنوان: تأثير برنامج مقترح لتحسين تقنيات السباحة الحرة لدي سباحي نادي الدلافين ببوسعادة مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر تخصص: تدريب رياضي.

أما النتائج المتوصل إليها ان تحققت صحة الفرضية العامة أي تحسين تقنيات السباحة الحرة يعزي للبرنامج التدريبي المقترح.

إن استخدام البرامج التعليمية الترويحية لها أثر ايجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي.

أن البرنامج المقترح له أثر إيجابي في تحسين تقنيات مهارات السباحة الحرة كمهارة وضع الجسم وضربات الذراعين وضربات الرجلين والتنفس المنتظم والتوافق الحركي على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (9-12) سنة.

الفرضية الثانية:

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10).

ومن خلال عرض نتائج الجداول السابقة الخاصة بمحور اختبار مهارة الأرجل في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "ت" المحسوبة "30.676" وهي أكبر من الجدولة، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح المجموعة التجريبية.

كما يوضح الجدول الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "ت" المحسوبة "19.429" وهي أكبر من "ت" الجدولة ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة (10-11-12) نستنتج أن الوحدات التدريبية أدت إلى تحسين "اختبار حركة الأرجل وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الأرجل أثناء السباحة الحرة، ومنه فالفرضية الثانية محققة.

وتتفق نتائج الفرضية مع نتائج دراسة أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 تحت عنوان: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين والرجلين وصلاحيّة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة. أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة وتفق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

الفرضية الثالثة:

تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10).

ومن خلال عرض نتائج الجداول السابقة الخاصة بمحور اختبار السباحة الحرة في الاختبار البعدي لوحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إحصائياً الذي تناول نتائج المقارنة، حيث بلغت "ت" المحسوبة "35.881" وهي أكبر من الجدولة، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح المجموعة التجريبية.

كما يوضح الجدول الذي تناول نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية، حيث بلغت "ت" المحسوبة "12.669" وهي أكبر من "ت" الجدولة ، وهذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) لصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال تحليل نتائج الجداول السابقة (13-14-15) نستنتج أن الوحدات التدريبية أدت إلى تحسين "اختبار حركة الأرجل وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة السباحة الحرة، ومنه فالفرضية الثالثة محققة.

وهذا تتفق نتائج الفرضية مع دراسة بن درويش عبد القادر سنة 2017 تحت عنوان: تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتعلم السباحة الحرة التنافسية لفئة (10-12 سنة)

حيث توصلت إلى:

- ظهور تأثير إيجابي للوحدات التعليمية المقترحة على بعض التغيرات الدراسية.
- ظهور تأثير إيجابي على مهارات الأساسية في السباحة الحرة.
- إن التمارين المقترحة إيجابية كتمارين مساعدة في اكتساب التوافق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الأوقات 50م و100م منافسة سباحة حرة.

خلاصة

من خلال عرض نتائج هذه الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من الأحكام تمثلت في قبول بعض الفرضيات ورفض أخرى، كما تم تفسير تلك النتائج ومناقشتها في ضوء ما أتيح للطالب الباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع، وفي الختام حاولنا تقديم بعض الاقتراحات لمن لهم علاقة بمستقبل التدريب الرياضي في رياضة السباحة.

الفصل السادس

الاستنتاجات

والاقتراحات

1.6. الاستنتاج العام

في الأخير يمكن القول أن رياضة السباحة تعتبر من الرياضات القليلة التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الفرد الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل أن تعلم في أعمار مبكرة لإختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويتفق العلماء والمختصون في مجال السباحة أن العمر المناسب لتعليم هو المرحلة العمرية من (U10) ذلك لما يتميز به الطفل في هذه المرحلة من توافق عصبي عضلي و استعداد نفسي و بدني و الرغبة الواضحة في الكثير من اللعب والتعلم .

وفي هذا الصدد ومن أجل البلوغ بالمتعلم الناشئ إلى المستويات العالية وحصد الألقاب جاءت فكرت دراستنا الحالية في اثر وحدات تدريبية في تحسين المهارات الأساسية في السباحة الحرة للفئة العمرية من (U10) التي تعتبر فئة مهمة جدا لأي نادي يبحث عن الاستمرارية والمكانة بين النوادي الممتازة، حيث تساعد الوحدات المدرب في إكساب المتعلم المبادئ المهارية للسباحة الحرة، وتساعد على إتقانها وتحقيق أفضل النتائج.

وقد تم تناولت في هذه الدراسة ثلاث فرضيات، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التطبيقية تم التوصل إلى النتائج التالية :

- تحققت الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأذرع لدى الفئة (U10).

- تحققت الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة حركة الأرجل لدى الفئة (U10).

- تحققت الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مهارة السباحة الحرة لدى الفئة (U10).

2.6. الإقتراحات والفرضيات المستقبلية

بناءً على ما سبق عرضه ومناقشته في هذه الدراسة، وبالرجوع إلى ما تم استنتاجه فإننا نُدرج بعض الإقتراحات في النقاط الموالية:

- نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب " قصير وشديد وسريع"، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
- العمل على وضع وتسطير مثل هذه البرامج وفق طرق علمية واعتمادها في النوادي الرياضية للسباحة.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.
- من المهم عدم إعادة الدور آليا في نفس الأسبوع، بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين ببعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.
- ادخال عدد كبير من الوسائل والادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم .
- يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.
- يجب على المدرب اعطاء اهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً- المراجع باللغة العربية:

1. أمال فريال أرول (1995): المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي.
2. بسط ويسى أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مدينة مصر، القاهرة.
3. بسطويسى أحمد (1984): عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
4. بسطويسى أحمد (1996): أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
5. عادل عبد البصير علي (1999): التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ،الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
6. عبد الرحمان فريد وآخرون (2000): مذكرة نيل شهادة الليسانس، علاقة القلق والخوف من الماء بالأداء المهاري عن السباحين، قسم ت ب ر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر.
7. عصام حداد، حسان جعفر (2011): المنبع الواسع، ايدوسوفت، الطبعة الأولى، بيروت.
8. فرحات محمد مرزوق (1998): السباحة، دار النشر، القاهرة، مصر.
9. قاسم حسن حسين (1998): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن.
10. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد (2000): مبادئ وأسس السباحة، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
11. محمد علي القط (2000): السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتب العزيزي للكمبيوتر، مصر.
12. محمد علي القط (2004): إستراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة، مصر.
13. محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، مكتب العزيزي للكمبيوتر، مصر.
14. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، "د،م،ج" الجزائر.
15. محمد فتحي الكرداني (1972): موسوعة الرياضات المائية، دار النشر العربي ، الإسكندرية، مصر.

16. محمود حسن وآخرون (1997): المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

17. مفتي إبراهيم حماد (2002): المهارات الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

18. وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، ألبينا.

19. وجدي مصطفى فاتح، طارق صلاح فضلي (1999): دليل رياضة السباحة، ج1، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر.

20. وفيقة مصطفى سالم (1997): الرياضات المائية أهدافها طرق تدريسها أسس تدريبها أساليب تقويمها، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر.

21. وفيقة مصطفى سالم (1997): الرياضات المائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

22. يحي السيد إسماعيل الحاوي (2004): الموهبة والرياضة والابداع مركز العربي للنشر.

ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية:

1. D.MICHEL, LEGLISE;(1976): "Natation sport complet", Edition médicale universitaire, paris.
2. Gerhard lewin (1981): "natation manuel de l'entraîneur", vigot, paris.
3. Risler R(1983):"Manuel de moniteur natation", EfGS, Macolin, Paris.
4. T.DRIS:(1989): "Apprentissage en natation"; Cour pour techniciens supérieur; Document nom publié, ITSA, Alger.

قائمة الملاحق

الملحق 01:

الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة:

اختبار ضربات اليدين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
4,58	4.75	4.5	4.5	1
4,5	5	4.5	4	2
3,91	4.25	3.5	4	3
3,83	4	4	3.5	4
4,83	5	5	4.5	5
3,5	4	3	3.5	6
3,91	3.75	4	4	7
3,75	3.75	4	3.5	8
3,83	4	3.5	4	9
4.074	المتوسط الحسابي			

اختبار حركات الرجلين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
4,41	4.50	4.25	4.5	1
4,58	5	4.5	4.25	2
3,75	4	3.5	3.75	3
3,83	4	4	3.5	4
5	5	5	5	5
3,5	4	3	3.5	6
3,91	3.75	4	4	7
3,75	2.25	4	3.75	8
4	4	4	4	9
4.083	المتوسط الحسابي			

اختبار السباحة الحرة:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
4,5	4.5	4.5	4.5	1
4,83	5	5	4.5	2
4,16	4	4	4.5	3
4	4.5	4	3.5	4
4	4	4	4	5
3,5	4	3	3.5	6

4,91	4.75	5	5	7
3,75	2.25	4	3.75	8
5	5	5	5	9
4.296	المتوسط الحسابي			

الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة:

اختبار ضربات اليدين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5	5	5	5	1
4,25	4.75	4	4	2
4,75	5.25	4.5	4.5	3
4	4	4	4	4
4,91	4.75	5	5	5
4,5	4.5	4.5	4.5	6
4,16	4	4	4.5	7
3,75	5	5	4.5	8
4,5	4	4.75	4.75	9
4.425	المتوسط الحسابي			

اختبار حركات الرجلين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5,16	5	5	5.5	1
5,25	5.25	5.5	5	2
5,41	5.75	5	5.5	3
5,41	5.50	5.25	5.5	4
5,25	5	5.5	5.25	5
5,33	5.5	5	5.5	6
5,25	5.75	5	5	7
3,75	5	5.5	5.25	8
5,16	5	5	5.5	9
5.111	المتوسط الحسابي			

اختبار السباحة الحرة:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5,66	5.5	5.5	6	1
5,83	6	5.5	6	2
5,83	6	6	5.5	3
5,83	6.5	5	6	4
6	5.5	6	6.5	5
5,66	6	5	6	6
6,16	6.5	6	6	7
3,75	6.5	5	6.25	8
5,83	6	5	6.5	9
6.620	المتوسط الحسابي			

الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية:

اختبار ضربات اليدين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5,83	6	5.5	6	1
5,83	6	5.5	6	2
6	6	6	6	3
6,16	6	6.5	6	4
6,16	6.5	6	6	5
6	5.5	6	6.5	6
6	6.5	6	5.5	7
6	6.5	6	6	8
6,16	6	6.5	6	9
6.018	المتوسط الحسابي			

اختبار حركات الرجلين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5,83	6	5.5	6	1
5,83	6	5.5	6	2
6,16	6	6.5	6	3
5,66	6	6	5	4
6,16	6	6.5	6	5
6	6	6	6	6
6,16	6	6.5	6	7
5,83	6	6	5.5	8

6	6	6	6	9
5.962	المتوسط الحسابي			

اختبار السباحة الحرة:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
5,83	6	6	5.5	1
6	6.5	6	5.5	2
5,83	6	5	6.5	3
5,66	5	6	6	4
6,16	6	6	6.5	5
5,66	6	5	6	6
6,16	6	6	6.5	7
5,83	5.5	6	6	8
6	6	6	6	9
5.907	المتوسط الحسابي			

الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية:

اختبار ضربات اليدين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
8,66	8.5	9	8.5	1
8,66	9	8	9	2
8,83	8.5	9	9	3
8,66	8.5	8.5	9	4
8,41	8.5	7.75	9	5
8,5	9	8	8.5	6
9	9	9	9	7
8,66	9	8.5	8.5	8
8,83	8.5	9	9	9
8.694	المتوسط الحسابي			

اختبار حركات الرجلين:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
8,66	8.5	7.75	9	1
8,83	9	8	8.5	2
8,41	9	9	9	3
8,5	9	8.5	8.5	4
8,83	8.5	9	9	5
8,83	8.5	7.75	9	6

8.66	9	8	8.5	7
8.5	9	9	9	8
9	9	8.5	8.5	9
8.694	المتوسط الحسابي			

اختبار السباحة الحرة:

النقطة	العلامة الثالثة	العلامة الثانية	العلامة الأولى	السباح
8.66	9	8.5	8.5	1
8.83	8.5	9	9	2
8.66	8.5	8.5	9	3
8.5	9	8	8.5	4
8.66	9	8.5	8.5	5
8.83	8.5	9	9	6
8.83	8.5	9	9	7
8.5	9	8	8.5	8
8.83	9	9	8.5	9
8.703	المتوسط الحسابي			

الملحق 02: Group Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأزرع 2,00	9	8,6900	,17797	,05932
1,00	9	4,4244	,42128	,14043

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
الأزرع	Equal variances assumed	6,832	,019
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الأزرع	Equal variances assumed	27,981	16	,000	4,26556
	Equal variances not assumed	27,981	10,767	,000	4,26556

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الأزرع	Equal variances assumed	,15244	3,94239	4,58872
	Equal variances not assumed	,15244	3,92914	4,60197

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأذرع	2,00	9	8,6900	,17797	,05932
	1,00	9	6,0156	,12866	,04289

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
الأذرع	Equal variances assumed	,591	,453
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الأذرع	Equal variances assumed	36,535	16	,000	2,67444
	Equal variances not assumed	36,535	14,568	,000	2,67444

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الأذرع	Equal variances assumed	,07320	2,51926	2,82963
	Equal variances not assumed	,07320	2,51801	2,83088

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأرجل	2,00	9	8,6911	,19599	,06533
	1,00	9	5,1078	,51742	,17247

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.

الأرجل	Equal variances assumed	1,018	,328
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الأرجل	Equal variances assumed	19,429	16	,000	3,58333
	Equal variances not assumed	19,429	10,249	,000	3,58333

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الأرجل	Equal variances assumed	,18443	3,19236	3,97431
	Equal variances not assumed	,18443	3,17375	3,99292

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الأرجل	2,00	9	8,6911	,19599	,06533
	1,00	9	5,9589	,18162	,06054

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
الأرجل	Equal variances assumed	,044	,836
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الأرجل	Equal variances assumed	30,676	16	,000	2,73222
	Equal variances not assumed	30,676	15,908	,000	2,73222

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
الأرجل	Equal variances assumed	,08907	2,54341	2,92104
	Equal variances not assumed	,08907	2,54332	2,92113

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سياحة	2,00	9	8,7000	,13802	,04601
	1,00	9	5,6167	,71697	,23899

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
سياحة	Equal variances assumed	2,484	,135
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
سياحة	Equal variances assumed	12,669	16	,000	3,08333
	Equal variances not assumed	12,669	8,592	,000	3,08333

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
سياحة	Equal variances assumed	,24338	2,56739	3,59927
	Equal variances not assumed	,24338	2,52876	3,63790

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
سباحة	2,00	9	8,7000	,13802	,04601
	1,00	9	5,9033	,18875	,06292

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
سباحة	Equal variances assumed	1,300	,271
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
سباحة	Equal variances assumed	35,881	16	,000	2,79667
	Equal variances not assumed	35,881	14,653	,000	2,79667

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
سباحة	Equal variances assumed	,07794	2,63144	2,96190
	Equal variances not assumed	,07794	2,63019	2,96314

الملحق 03:

رقم الحصة	01	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)	
هدف الحصة	حصة نظرية			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	10د	- التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة حضور السباحين .	المرحلة التحضيرية
			20 د	التحليل الميكانيكي لحركة الأرجل بداية الحرة و نهاية الحرة المفاصل المسؤولة عن الحركة إتجاه الحركة	المرحلة الرئيسية
			20 د	مدى الحركة بين الأرجل نهایة الحركة أنواع ضربات الأرجل التنسيق بين الأرجل	
			15 د	مشاهدة بعض الفيديوهات لضربات الأرجل تحليلها و مناقشتها مع السباحين	
			10 د	مناقشة عامة حول الهدف	المرحلة الختامية

رقم الحصة	02	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	- لوحة طفو - ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين ضربات الأرجل على البطن (خارج الماء)			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6 د 6 د 6 د 6 د 6 د	- التحية الرياضية ، شرح هدف الحصة - تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200 م سباحة حرة 200 م + أنواع السباحة 200 م (50 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة) 200 م + أنواع السباحة 25 حركة الأرجل / 25 سباحة كاملة	المرحلة التحضيرية
لا شيء			20 د 20 د 15 د	القيام بضربات الأرجل من وضعية الجلوس على حافة المسبح (20X10) ضربة رجل التركيز حول أن تكون الرجل الممدودة في المرتبة نحو الأعلى و إنشاء خفيف نحو الأسفل الراحة (20X10) ضربة رجل في وضعية الجسم على البطن بحيث يكون نصف الجسم خارج الماء الراحة (50 م ضربات أرجل + لوح / 50 متر حرة)	المرحلة الرئيسية
لا شيء			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	03	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين ضربات الأرجل الجانبية			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء .	المرحلة التحضيرية
			6 د	200 م سباحة حرة الراحة	
			6 د	200 م + أنواع السباحة الراحة	
			6 د	200 م (25 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة)	
			3 د	100 م (حركة أرجل أربع أنواع) الراحة 1د	
			15 د	(20X10) ضربة رجل جانبية مع الحائط .	المرحلة الرئيسية
			3 د	100 م سباحة حرة الراحة : 30ثا	
			15 د	(20X10) سباحة حرة الراحة : 30ثا	
			3 د	100 م سباحة الراحة : 30ثا	
			6 د	50x4 م ضربات جانبية + لوح الطفو	
			6 د	100 متر سباحة حرة	
			6 د	50x4 م (25 م ضربات جانبية/25 حرة)	
			6 د	50x4 م ضربا جانبية + Pull Boey	
			6 د	50x4 م 2 دورة يد 10 ضربات أرجل جانبية	
			3 د	100 سباحة حرة استرخاء	
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	04	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د		مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	حصة نظرية			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	15 د	التحية الرياضية . حضور السياحين شرح هدف الحصة	المرحلة التحضيرية
			50 د	التحليل الميكانيكي للحركة الأذرع مراحل حركة الأذرع المسك الدفع الخروج من الماء المرحلة الهوائية رجوع اليد أو اللراع الفاصل المسؤولة عن الحركة إتجاهات الأذرع داخل و خارج الماء مشاهدة فيديوات حول حركة الأذرع تحليلها و مناقشتها	المرحلة الرئيسية
			15 د	مناقشة عامة حول الهدف	المرحلة الختامية

رقم الحصة	05	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين المرحلة المائية لحركات الأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د	- تسخينات خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200 م سباحة حرة 200 م + أنواع السباحة 100 م سباحة حرة بالأذرع فقط بمساعدة Pull Boey	المرحلة التحضيرية
			12 د 3 د 12 د 3 د 12 د 3 د	(50X04م) ضربات الأرجل مع مسك الماء و الإنزلاق (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey (50X04م) ضربات الأرجل مع المرحلة المائية فقط (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey (50X04م) سباحة حرة مرحلة الدفع فقط (50X04م) سباحة حرة 100 م سباحة حرة Pull Boey	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	06	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين المرحلة الهوائية في حركات الأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6د 6د 6د 6د 3د	<p>– شرح الحصة</p> <p>– تسخينات عامة خارج الماء</p> <p>- تسخينات داخل الماء.</p> <p>200 م سياحة حرة الراحة 1د</p> <p>200 أنواع سياحة</p> <p>100 م 50 ضربات أذرع + Pull Boey</p>	المرحلة التحضيرية
لا شيء			48د	<p>(50X02م) (ضربات الأرجل على البطن + حركة ذراع واحدة مع إعادة حركة الدخول في الماء مرتين. الراحة 30ثا</p> <p>(100X02م) / 50 تمرين تروي / 50 حرة</p> <p>(50X02م) نف التمرين مع إعادة حركة الدخول في الماء ثلاث مرات . الراحة 30ثا</p> <p>(100X02م) / 50 تمرين تروي / 50 حرة</p> <p>(50X02م) ذراع ممدودة</p> <p>(50X02م) ذراع مكسورة</p> <p>(100X02م) (25 م ذراع ممدودة / 25 ذراع مكسورة) عند المرفق</p> <p>(50X04م) القيام باللمس القهقري، الرأس ثم الدخول في الماء</p> <p>(100X02م) (تمرين تروي / سياحة حرة)</p>	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التنديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	07	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey مياقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنسيق بين حركات الأذرع والأرجل			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د	- تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا	المرحلة التحضيرية
			8 د 8 د 15 د 15 د 15 د	(50X04م) (ضربات الأرجل - سباحة حرة) (50X04م) (ضربات الأذرع Pull . سباحة حرة) الراحة 30ثا 3 (5x100م سباحة حرة 100م 25 م سباحة بالتخالف 25 م سباحة بالتناوب 25 م التوقف على مستوى الكتف 25 م سباحة الحرة	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	08	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنسيق بين حركات الأذرع والأرجل			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	- تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا	المرحلة التحضيرية
			8 د 8 د 15 د 15 د 15 د	(50X04م) (ضربات الأرجل - سباحة حرة) (50X04م) (ضربات الأذرع Pull . سباحة حرة) الراحة 30ثا 3 (5 x 100م سباحة حرة 100 م سباحة بالتخالف 25 م سباحة بالتناوب 25 م التوقف على مستوى الكتف 25 م سباحة الحرة	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	09	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنسيق بين حركات الأذرع والأرجل			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د	- تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 100 x 2 م سباحة حرة الراحة 1د 100 x 2 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا	المرحلة التحضيرية
			8 د 8 د 15 د 15 د 15 د	(50X04م) ضربات الأرجل - سباحة حرة) (50X04م) ضربات الأذرع Pull - سباحة حرة) الراحة 30ثا 3 (100 x 5م سباحة حرة 100 م 25 م سباحة بالتخالف 25 م سباحة بالتناوب 25 م التوقف على مستوى الكتف 25 م سباحة الحرة	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	10	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين ضربات الأرجل على البطن			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6د 6د 6د 6د 3د	- تسخينات عامة و خاصة بخارج الماء. تسخينات داخل الماء . 100 x2 م سباحة حرة الراحة 100 x2 م + أنواع السباحة الراحة 100 م (25 م ضربات الأرجل/50 سباحة حرة) 100 م + أنواع ضربات أرجل الراحة 1د	المرحلة التحضيرية
			15د 3د 15د 3د 6د 6د 6د 6د 3د	50x6م ضربات أرجل + لوحة الطفو 50x6م سباحة حرة 100x3م ضربات أرجل + لوحة الطفو 50x3م سباحة حرة 200x3م 50 متر ضربات أرجل 200x3م 50 متر سباحة حرة	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	11	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميفاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين حركات الأرجل			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء		-	د 6 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3	تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200م سباحة حرة الراحة 200م + أنواع السباحة الراحة 200 م + أنواع ضربات أرجل الراحة 1د د 3	المرحلة التحضيرية
لا شيء			د 15 د 3 د 15 د 3 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3	50x4م ضربات أرجل على البطن الراحة 30 ثا 50x4م ضربات أرجل على الجنب اليمين الراحة 30 ثا 50x4م ضربات أرجل على الجنب اليسار الراحة 30 ثا 50x8م ثلاث دوائر ذراع مع 8 ضربات اجل جانبية يمين يسار 50x8م التنوع بين ضربات الأرجل على البطن و على الجنب اليمين 50x8م التنوع بين ضربات الأرجل على البطن و على الجنب يسار باستعمال أنبوب التنفس	المرحلة الرئيسية
			د 10	100 م إسترخاء التنديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	12	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين الدخول في الماء لحركات الأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
		-	6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 100x2م سباحة حرة الراحة 100x2م أنواع السباحة الراحة 100 م 50 م 50 ضربات الأذرع Pull Boey	المرحلة التحضيرية
			15 د 3 د 15 د 3 د 6 د 6 د 6 د 3 د	50x4م ضربات الأرجل + حركة ذراع واحدة مع إعادة حركة الدخول في الماء مرتين 100x2م 50 م سباحة حرة + 50 نفس التمرين التبروي 50x4م سباحة حرة مع إعادة حركة الدخول في الماء ثلاث مرات. 50x4م سباحة حرة (ذراع ممدودة / مكسورة) 100x2م (25 م ذراع ممدودة/25 مكسورة) على المستوى المرفق 100x4م	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التنديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	13	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	لوحة طفو pull boey ميقاتي، أنبوب تنفس	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنوع بين حركات الأرجل			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء			6 د 6 د 6 د 6 د 6 د 3 د 3 د	<p>شرح الحصة</p> <p>تسخينات عامة وخاصة خارج الماء</p> <p>تسخينات داخل الماء.</p> <p>200 م سباحة حرة داخل الماء الراحة 1د</p> <p>200 م سباحة حرة الراحة 1د</p> <p>200 م سباحات الراحة 1د</p> <p>100 م 25 سباحة حرة</p> <p>25 ضربات الأرجل</p> <p>100م + أنواع سباحة ضربات أرجل</p>	المرحلة التحضيرية
لا شيء			8 د 8 د 8 د 12 د 12 د	<p>(50X03م) ضربات الأرجل على البطن + لوحة راحة 30د</p> <p>50م راحة 30د</p> <p>(50X03م) ضربات الأرجل على اليمنى</p> <p>50م سباحة حرة</p> <p>(50X03م) ضربات الأرجل على اليسار</p> <p>50م سباحة حرة</p> <p>(100X04م) ثلاث دورات الراحة 1د</p> <p>ذراع مع 8 ضربات ارجل جانبية يمن و يسار</p> <p>(100X04م) التناوب بين ضربات الارجل الجانبية و على البطن</p> <p>لسباحة الحرة باستعمال انبوب التنفس الراحة 1 د</p>	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترجاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	14	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنسيق بين حركات الأرجل والأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10د 6د 6د	- تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا	المرحلة التحضيرية
			10د 10د 15د 15د 15د 15د	(100X04م) (سباحة حرة . ضربات أرجل) (100X04م) (سباحة حرة . حركة الأذرع Pull) الراحة 1 د (100X04م) (25 م سباحة حرة . س بالتخالف) (100X04م) (25 م سباحة حرة . س بالتناوب) (100X04م) (25 م سباحة حرة . س بالتخالف) (100X04م) (25 م سباحة حرة . س بالتوقف) على مستوى الكتف	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	15	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	التنسيق بين حركات الأرجل والأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
			10 د 6 د 6 د	- تسخينات خارج الماء. - تسخينات خارج الماء. 2 x 100 م سباحة حرة الراحة 1د 2 x 100 م + أنواع السباحة الراحة 45 ثا	المرحلة التحضيرية
			10 د 10 د 10 د 15 د 15 د 15 د	(100X02م) (ضربات الأرجل 25 م . سباحة حرة 25م) (100X02م) (حركة الأذرع Pull 25 .1 حرة) الراحة 1 د (50x8 متر) بالتناوب 6 ضربات رجل دورة ذراع الراحة 30 ثا (50x8 متر) 8 ضربات أرجل دورة ذراع الراحة 30 ثا (50x8 متر) 3 يسرى و 50 بحى و العكس سباحة حرة (50x8 متر) بالتناوب مع إعادة الحركة الهوائية	المرحلة الرئيسية
			10د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية

رقم الحصة	16	الوسائل المستعملة	مكان العمل	الفئة المستهدفة
زمن الحصة	30د	pull boey ميقاتي	مسبح نصف أولمبي سيدي عيسى	(U10)
هدف الحصة	تحسين حركات الأذرع			

ملاحظات	حمل التدريب		الوقت	ظروف الانجاز	مراحل التعلم
	راحة	تكرار			
لا شيء		-	6 د 6 د 6 د 6 د 3 د	- تسخينات عامة و خاصة خارج الماء. تسخينات داخل الماء . 200م سباحة حرة الراحة 1 200x4م أنواع السباحة 25 م الراحة 1 100م حركة الأذرع + Pull Boey	المرحلة التحضيرية
لا شيء			75 د	50x2م 3 باليسرى / 2 باليمنى و العكس 50x2م حركة ذراع واحدة + Pull Boey 50x2م حركة ذراع باليسرى+ Pull Boey 50x2م حركة ذراع باليسرى + يمنى + Pull Boey 50x2م سباحة حرة + Pull Boey 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x2م سباحة حرة + Pull Boey / 50 م سباحة حرة 100x2م نفس التمارين / 50 م سباحة حرة 100x5م سباحة حرة / حركة أذرع	المرحلة الرئيسية
			10 د	100 م إسترخاء التمديدات	المرحلة الختامية