



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات لنيل شهادة

ماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري على تطوير الإنطلاق في السباحة الحرة
50 متر لدى فئة المدارس (من 6 إلى 10 سنوات).

"دراسة ميدانية في نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى"

إشراف الدكتور:

والي عبد النور

اعداد الطالب:

لعيدي الياس

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

نحمد الله تعالى على منه ونعمائه، وفضله وعطائه، ونصلي ونسلم على خاتم
مرسله وأنبيائه، محمد بن عبد الله وعلى آله وأصحابه صلوات ربي وسلامه عليه.
نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور "والي عبد النور" على تفضله
وحسن قبوله بالإشراف على هذا العمل وعلى صدره الرحب وتعامله الطيب وتقديمه
لنا النصح والتوجيه

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالتحية والثناء إلى كافة أساتذة معهد علوم والنشاطات
البدنية والرياضة بجامعة المسيلة.

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

اهداء

الحمد لله على توفيقه وإحسانه والشكر على توفيقه وامتنانه ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه ونشهد أن سيدنا ونبينا محمداً عبده ورسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه وسلم وعلى أصحابه وأتباعه وسلم.
نتقدم بإهداء ثمرة البحث إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما وأمد لهما موفور الصحة والعافية.

إلى العائلة الصغيرة الزوجة وإلى وأولادي حفظهم الله بحفظه.

إلى كل الإخوة والأخوات كل باسمه.

إلى كل الأساتذة الأفاضل بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بمعهد مسيلة إلى كل رفقاء الدراسة وخاصة طور ماستر 2 دفعة 2024.

الفهرس:

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ - ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
15	1-1- الإشكالية
17	1-2- التساؤل العام
17	1-3- الفرضية العامة
17	1-4- اهداف الدراسة
18	1-5- أهمية الدراسة
18	1-6- المفاهيم والمصطلحات
19	1-7- الدراسات السابقة والمثابهة
21	1-8- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: التدريب الرياضي
25	تمهيد
26	2-1- مفهوم التدريب
26	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي
26	2-3- أنواع التدريب الرياضي
27	2-4- جوانب التدريب الرياضي
27	2-5- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
27	2-6- خصائص ومبادئ التدريب الرياضي

28	7-2- حمل التدريب الرياضي
31	8-2- طرق التدريب
34	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: السباحة والبدء في الانطلاق
36	تمهيد
37	3- ماهية السباحة
37	3-1- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة
38	3-2- التحليل الفني لطرق السباحة
38	3-2-1- السباحة الحرة
39	3-2-2- سباحة الصدر
41	3-2-3- سباحة الفراشة
43	3-2-4- سباحة الظهر
44	3-3- المواصفات القانونية الحمامات السباحة
45	3-4- الانطلاق في السباحة (Start)
45	3-4-1- أنواع الانطلاق في السباحة الحرة (The Start in swimming)
48	3-4-2- مرحلة الطيران
48	3-4-3- الدوران في السباحة الحرة (The turn in swimming)
51	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع: الفئة العمرية (من 06 الى 10 سنوات)
53	تمهيد
54	4-1- التعريف بفئة الناشئين
54	4-2- تعريف النمو
54	4-2-1- خصائص النمو
54	4-2-2- خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة
58	4-3- مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-11) سنة
58	4-4- حاجات الأطفال النفسية
59	4-5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة
60	4-6- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة

60	4-6-1- مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي (من 06-09 سنوات)
60	4-6-2- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (من 9-11 سنوات)
61	4-6-3- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (من 11-12 سنة)
61	4-6-4- مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (من 13-14 سنة)
62	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
65	تمهيد
66	5-1- الدراسة الاستطلاعية
66	5-2- منهج الدراسة
67	5-3- متغيرات الدراسة
68	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
71	5-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات
71	5-6- الخصائص السيكمترية للأداة الدراسة
73	5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
74	5-8- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
77	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	6-1- عرض النتائج
79	6-2- تحليل النتائج
82	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات
89	6-1- الاستنتاج العام
90	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
91	قائمة المصادر والمراجع
95	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول
69	الجدول (01): يمثل تجانس العينة من حيث متغيرات (الطول، الوزن، العمر).
70	الجدول 02: يبين نتائج اختبار شابيرو ويلك بالنسبة للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة بالنسبة للعمر، الوزن، الطول، عند مستوى دلالة 0,05.
72	جدول 03: يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).
72	جدول 04: يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).
79	الجدول 05: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.
80	الجدول 06: يبين النتائج القبلية مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.
81	الجدول 08: يبين مقارنة النتائج البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.

قائمة الاشكال:

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

المخلص باللغة العربية:

أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري في تطوير الانطلاق في السباحة 50 متر لدى فئة (6 الى 10سنوات).

"دراسة ميدانية على نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى".

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري في تطوير الانطلاق في السباحة 50 متر لدى فئة (6 الى 10سنوات)، حيث تهدف الدراسة الى الكشف عن تأثير وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري في تطوير الانطلاق في السباحة 50 متر لدى فئة (6 الى 10سنوات)، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بمهارة الانطلاق لدى المجموعة التجريبية، حيث استخدمنا المنهج الشبه تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة-تجريبية)، و تمثلت عينة البحث في 12 سباح تم اختيارهم بطريقة قصدية، حيث طبقت عليهم الوحدات التدريبية المقترحة لتحسين الانطلاق، واعتمدنا على اختبار مهارة الانطلاق لقياس التحسن في متغيرات (الزمن الزاوية) لدى السباحين، و بالنسبة لعملية تحليل البيانات و التحقق من صحة الفرضيات فقد اعتمدنا على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) نسخة 25 في، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية الخاصة بمهارة الانطلاق لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بضرورة زيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية اللازمة للضمان السير الجيد للعملية التدريبية والتطور المستمر.

المخلص باللغة الإنجليزية:

Abstract

"The Impact of Proposed Training Units Using Repetitive Training on the Development of 50-Meter Swimming Start for Children Aged 6 to 10 Years.

A Field Study at Club Al-Mourjan for Swimming, Sidi Issa."

Study Title: "The Impact of Proposed Training Units Using Repetitive Training on the Development of 50-Meter Swimming Start for Children Aged 6 to 10 Years", The study aims to investigate the effect of proposed training units using repetitive training on the development of the 50-meter swimming start for children aged 6 to 10 years. It also aims to identify statistically significant differences between pre-test and post-test assessments of the start skill within the experimental group. The study employed a quasi-experimental design with two groups (control and experimental). The research sample consisted of 12 players selected purposively, upon whom the proposed training units were applied to enhance their starting skills. The study utilized start skill tests to measure improvements in variables (time and angle) among swimmers. For data analysis and hypothesis testing, SPSS version 25 statistical package for social sciences was utilized. After conducting statistical processing, the study results indicated statistically significant differences between pre-test and post-test results in the starting skill of the experimental group. The study recommended the necessity of increased attention to younger age groups and the provision of pedagogical and technological resources to ensure the effective progression of training processes and continuous development.

المقدمة

مقدمة:

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

يتعلم الناشئ الصغير إن يسبح في عمر المدرسة حوالي 6 سنوات، ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات اكبر تدريجيا، مع بداية هذا العمر يعطى اهتمام أكبر لدقة الأداء للسباحات المختلفة ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10 13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدى حتى يمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية في هذه الفترة التدريبية يتم تعلم المهارات الأساسية في السباحة ومنها الانطلاق وتعتبر مهارة الانطلاق في السباحة من المهارات الهامة والتي يجب على المدربين الاهتمام بتعليم وتدريب السباحين الناشئين عليها ، والتركيز على الأوضاع المناسبة لكل سباح على مكعب البدء وذلك لما لها من الأثر الفعال على زمن السباح.

ويذكر ثامر الجبالي (2009) أن مهارة الانطلاق هي أحد أشكال القدرة الرئيسية التي يتحدد عليها نجاح أهداف الأداء في العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة التي يتطلب الأداء فيها الانطلاق المتفجر لتحقيق هدف محدد وهذا الانطلاق أما أن يكون من وضع سكون (ثبات) مثل انطلاق البداية في رياضة السباحة وإما أن يكون الانطلاق من وضع متحرك مثل مهارة الدوران في الماء ، ومهارة الانطلاق تتمثل في قدرة السباح على تجنيد أكبر قدر ممكن من الألياف العضلية لأحداث حركة انفجارية مفاجئة في بداية الأداء فهو الأساس الفسيولوجي لنجاح الأداء في هذا النوع من مهارة الإنطلاق تتجلى أهمية بحثنا في معرفة تنفيذ مهارة الإنطلاق للسباحة لدى سباحي نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى حيث يتم تناول الموضوع وفق الخطة التالية:

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

الفصل الثاني: فقد تناولنا فيه التدريب الرياضي والتدريب التكراري وأهدافه.

الفصل الثالث: تناولنا موضوع البدء في السباحة الحرة .

الفصل الرابع: تناولنا فيه الفئة العمرية المدارس (أقل من 10 سنوات).

الفصل الخامس: والذي يتعلق بالجانب التطبيقي للدراسة وقد تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة والتي تضم

المنهجية - الدراسة الاستطلاعية - متغيرات الدراسة - العينة - حدود الدراسة - الاختبار - أساليب التحليل

الإحصائي

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

الفصل السابع: الاستنتاج العام ووضعنا بعض الاقتراحات المستقبلية وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: الإطار العام لِلدراسة.

1-1- الإشكالية:

تسابق الخبراء والمتخصصين في المجال الرياضي خاصة في الحقبة الأخيرة كل في مجال تخصصه، في دراسة التأثير الإيجابي للممارسة الرياضية والتدريب الرياضي على مختلف أجهزة الجسم الحيوية والمختلفة، والكل يعمل جاهدا من خلال الأبحاث والدراسات العملية والعلمية والمعملية في إمداد العاملين في الحقل الرياضي بمختلف المعلومات والنظريات التي تسهم في رفع كفاءة الممارسين للوصول بهم إلى مرحلة الإنجاز الأمثل. ومن هنا كانت ضرورة الاهتمام والعناية بكل العوامل التي تساعد في الارتقاء بمستوى الإنجاز الفني والرقمي، حيث أضاف التطور العلمي والتكنولوجي الكثير من الوسائل الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخيرة للاعبين الرياضيين، حتى يتم إعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة تؤهله لمواجهة تحديات العصر. (هدى محمد الخضري، 2004، ص 07).

إذ يعتبر التدريب الرياضي علم يستمد جزءا كبيرا من نظرياته واسمه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة.

كما يعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم انتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها، فكلما تحسنت امكانية الرياضي اللاهوائية أو الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع البرامج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية. إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح البرنامج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، ولغرض وضع البرامج التدريبية للفعاليات الرياضية المختلفة ، على المدرب أن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا أي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي أنه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير المختصون في ذلك انه "برامج التدريب يجب أن تبني من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لأداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية". (عصام حلمي 1998، ص 3) .

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 طبيعيا 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.

كما أن السباحة ترتبط 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 الكبرى من طاقة السباحين لذا فقد اعتبر أحد الكتاب عن أن الماء هو وسط محبط للشخص الذي يحاول الانتقال خلاله، وخصوصية ذلك الوسط جعلت السباحة اللغز المحير والمختلف عن بقية الرياضات. ومن هنا تتميز السباحة باختلاف طبيعة أدائها، كما أنها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه، فتحتاج 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 الانطلاق ومهارة 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، وما يقدم للمتعلمين من معارف ومبادئ متصلة بما. (وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص 124).

أما فيما يخص جودة التدريب في إكتساب مختلف تقنيات السباحة، فحين يكون عاليا عند التدريب مهارات السباحة الأساسية في سن الـ 10 سنوات مثلا، وأيضا يكون منخفضا عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى في نفس العمر، حيث يعزى ذلك إلى عدم وجود علاقة بين مهارات السباحة وبين الأشكال الحركية الأساسية، والتي تعد حركات عشوائية قد تؤثر سلبا في عملية التدريب لهذه الفئة العمرية، 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 التدريب بعكس الاتجاهات السائدة التي تؤثر في حياة وسلوك الطفل، لذا فإن عملية إكتساب الطفل التقنيات السباحة الصحيحة تقع على عاتق المدرب و المسؤولين 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 اثناء اداء السباحة وكذلك لما يحمله المتعلمون من اختلافات في المراحل العمرية والفروق الفردية.

ومن خلال المشاهدة الميدانية المتكررة لعدة أندية وتدريباتهم اليومية و المنافسات و البطولات، لاحظ الباحث عدم اهتمام المدربين بتنمية الانطلاق في السباحة من خلال التدريبية الحديثة، ونظرا لأهمية الانطلاق في السباحة ارتأى الباحث الى معرفة أثر وحدات تدريبية بالتدريب التكراري لتطوير الانطلاق في السباحة الفئة أقل من (10 سنة) ومن خلال ما سبق ظهر لنا التساؤل التالي:

1-2-2- التساؤل العام:

هل للوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري أثر في تطوير الانطلاق لدى السباحين فئة اقل من 10 سنوات؟.

1-2-2-1- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنفيذ مهارة الانطلاق في السباحة الحرة لدى فئة المدارس (من 6 الى 10 سنوات)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنفيذ مهارة الانطلاق في السباحة الحرة لدى فئة المدارس (من 6 الى 10 سنوات)؟.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لتنفيذ مهارة الانطلاق في السباحة الحرة لدى فئة المدارس (من 6 الى 10 سنوات) ؟.

1-3- الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري أثر في تطوير الإنطلاق لدى السباحين فئة اقل من 10 سنوات - الفرضيات الجزئية:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنفيذ مهارة الانطلاق في السباحة الحرة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنفيذ مهارة الإنطلاق في السباحة الحرة.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لتنفيذ مهارة الإطلاق في السباحة الحرة.

1-4- اهداف الدراسة:

- معرفة الفروق ذات دلالة الإحصائية لتطوير الانطلاق بين الاختبار القبلي والبعدي لدى العينة الضابطة.
- معرفة الفروق ذات دلالة الاحصائية لتطوير الانطلاق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .

- معرفة الفروق ذات دلالة الاحصائية لتطوير الانطلاق بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي.

1-5- أهمية الدراسة:

- وضع برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية يأخذ بعين الإعتبار لتحسين بعض تقنيات السباحة لدى الفئة العمرية، وإظهار مدى حب هذه الفئة العمرية للتنافس والسباق مع وضع الاقتراحات اللازمة للارتقاء بالمستوى التدريبي.

- الاستفادة من البرنامج المقترح واستخدامه من طرف المدربين كمرجع لتحسين المستوى في هذا المجال.

- التركيز على استخدام مثل هذه البرامج يساعد على التطوع لمستوى أفضل في ظل المقاربة بالكفاءات.

- كما تقيّد أصحاب التخصص باكتشاف النقائص وتصحيحها وخاصة المستوى المهاري.

- تصميم برنامج تدريبي مقترح مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة للناشئين (10 سنوات).

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة لمهارة الانطلاق على مجموعة من الناشئين تتراوح أعمارهم (10 سنة).

- معرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في التخلص من المشكلات التي تصاحب الناشئ أثناء أداء مختلف مهارات السباحة.

- إبراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة.

1-6- المفاهيم والمصطلحات:

1-6-1- البرنامج التدريبي:

اصطلاحا: يعرفه ويليامز williams " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترات زمنية محددة. (شرف عبد الحميد، 1996، ص 50).

- كما ويعرف كذلك الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط الخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين و ما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و إمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي لأعلى. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 12).

إجرائيا: هو مجموعة من الوحدات التعليمية منظمة ومنسقة ومركبة ضمن عرض خاص لكل حصة لكي تخدم هدف عام تتطوي تحته أهداف جزئية، أو خطة تربوية تستهدف إكتساب الرياضي البراعة في مهارات ومهام معينة وموجه نحو تنمية بعض الصفات البدنية أثناء التدريب.

1-6-2- تعريف السباحة:

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

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

1-6-3- البدء في السباحة:

اصطلاحاً: يعتبر البدء من العوامل المهمة للفوز في مسابقات المسافات القصيره وتشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 0.1 من الثانية. كما أن التحسن في أداء الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن 0.2 من الثانية لكل طول. وكذلك التحسن في إنهاء السباق يمكن أن يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 10/1 من الثانية وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من البدء والدوران وإنهاء السباق يمكن أن يحسن من زمن سباق سباحة 50 م حوالي 0.4 ثانية.

1-6-4- تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة:

اصطلاحاً: تعرف أيضاً باسم الطفولة المتأخرة كما يطلق عليها كذلك اسم مرحلة قبل المراهقة وهي تبدأ من من تسعة سنوات وتنتهي بالتقريب عند سن الثانية عشر من العمر، وقد تعتبر هذه المرحلة مرحلة تمهيد للبلوغ والدخول في سن المراهقة لذلك تتميز ببطء في معدل وفي نسبة النمو في عدة جوانبه غير أن الطفل مع ذلك يكتسب فيها المهارات والخبرات الضرورية واللازمة لتوافقه وللتكيف مع شؤون الحياة الاجتماعية. (عبد الرحمان الوافي، 2006، ص 144).

1-7- الدراسات السابقة والمثابرة: تعتبر الدراسات السابقة في البحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث وتدفعه بالمضي قدماً في البحث عن الجديد، وعمل المقارنات العلمية وبناء على ذلك فإن الباحث سلب الضوء على الدراسات التي اشارت نتائجها بطريقة غير مباشرة في ان لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية و بعض متغيرات بحثه وفي ما يلي عرض لبعض هذه الدراسات التي تمكنت من الاطلاع عليها:

1-7-1-الدراسة الأولى: دراسة علوان رفيق 2015: حول أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، أطروحة دكتوراه في العلوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، حيث هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، ومعرفة أثر البرنامج

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

1-7-2- الدراسة الثانية: دراسة أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين، وهدفت الدراسة الى معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، وأيضا معرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في أثر برنامج التدريب على متغير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع القياسين القبلي والبعدي، وتمثلت بلغ عدد العينة (16) لاعب تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية، و قد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السياحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

1-7-3- الدراسة الثالثة: دراسة ساكري نور الدين 2016: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وهدفت الدراسة الى تسليط الضوء على شكل يعاني منها كثير من المدربين سواء في مدارس السباحة أو

في النوادي الرياضية والمتمثلة في صفة السرعة وأثرها على الصنف الأصغر فهي غالبا ما تكون عشوائية وغير مركزة مما يؤدي إلى فشل الرياضي في تقديم مستوى جيد ويعرقل أدائه، واستعان الباحث بالمنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في سباحي الصنف أصغر بنادي الحماية المدنية للسياحة بلدية بسكرة والبالغ عددهم 8 سباحين حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصغر، حيث تم اختيارها بطريقة قصدية.

1-7-4- الدراسة الرابعة: دراسة ماكني محمد العيد 2019: فعالية التصور العقلي على تعلم مهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بولاية ورقلة. رسالة أطروحة دكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التربية الحركية بجامعة الجزائر 03، وهدفت الدراسة الى معرفة الفرق بين القياسين القبلي و البعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في أثر برنامج تدريبي على المتغيرات الكينيماتيكية لمهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بورقلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية مع القياسين القبلي والبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في مجموعة من السباحين عددهم 20 سباح تم اختيارها بطريقة عشوائية، وكانت النتائج المتوصل اليها ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين المتغيرات الكينيماتيكية لمهارة البدا والدوران في السباحة الحرة، بالإضافة الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية .

1-8- التعليق على الدراسات السابقة: من خلال هذا العرض للدراسات السابقة، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتحريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص التي اختارها والأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، ومن خلال النقاط التالية يمكن تحليل:

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

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

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

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

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

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

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

1-8-2- أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أوجه التشابه:

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

أوجه الاختلاف:

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

1-8-3- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إعداد وصياغة الكثير من فصول البحث كالمقدمة والمشكلة والأهداف والفروض.
- تحديد واختبار المنهج المستخدم حيث استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات المستخدمة وكيفية قياس متغيرات البحث.
- تحديد نوع الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات المستخدمة من القياسات.
- تحديد واختيار الأسلوب الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.

الجانب النظري

الفصل الثاني: التدريب الرياضي.

تمهيد:

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

2- التدريب الرياضي :**2-1- مفهوم التدريب:**

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

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

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

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

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

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

2-3- أنواع التدريب الرياضي: يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

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

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

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

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

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

2-4- جوانب التدريب الرياضي:

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

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

2-5- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

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

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

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

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

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

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

2-6- خصائص ومبادئ التدريب الرياضي: يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص في ما يلي:

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

مبدأ الفروق الفردية: للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس دائماً استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم

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

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

(الحفاوة، العايب، 2006 ، ص 43) .

مبدأ الاستعداد: العمر - نوع القابلية المراد تطويرها.

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

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

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

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

- مبدأ الاستمرارية.

- مبدأ التدريب طويل المدى. (www.net.raqeadisatee.htm) .

2-7- حمل التدريب الرياضي:

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

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

2-7-1- أنواع حمل التدريب: هناك ثلاث أنواع الحمل التدريب كما يأتي:

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

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

(البشتاوي، الخوaja، 2005، ص 59).

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

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

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

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

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

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

مقدار المقاومة: ويمكن قياسها بمعرفة كمية المقاومة بالكيلوجرام باستعمال الأثقال الحرة.

مسافة الأداء: وتقاس بالمتري كما في تدريبات الوثب الطويل والعالي أو الرمي أو التصويب لأبعد مسافة في ألعاب الكرة.

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

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

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

إن حجم الحمل يتركب من بعدين رئيسيين هما:

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

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

(حماد، 2001 ص 68).

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

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

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

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

(عباس أبو زيد، 2005، ص 176).

2-8- طرق التدريب: إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل جيد يتناسب واتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب الدائري
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة فرتلاك.
- طريقة المنافسة. (أمر الله احمد البساطي ، ص 82).

2-8-1- طريقة التدريب التكراري: ان طريقة التدريب لإعادة هي من الطرق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة، وتهدف هذه الطريقة إلى إعادة التكرار مجموعة من مسافة أو مسافات مختلفة لم ارت عديدة وبسرعة معينة، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية وقد تصل إلى الحد الأقصى المقدر الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، حيث تعتبر من الطرق الهامة والأساسية في تدريب ألعاب القوى (وخاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف أيضا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل إلى الحد الأقصى لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم.

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

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

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

مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

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

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

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

فترة دوام المثير: يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين الآخر وذلك فبالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 2-3. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخويا، ص276).

الخصائص الفسيولوجية للتدريب التكراري: يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90 - 100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين أكسجين كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي.

- إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى. (أحمد عريبي عودة، 2014، ص46).

2-8-1-1- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري (الأقصى): يمكن استخدام نفس وسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفترتي منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن الأمثلة تلك الوسائل التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات توضحها فيما يلي:

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

(اسطوسي أحمد، ص314-318).

التدريب الدائري: (باستخدام طريقة التدريب التكراري) يتميز التدريب الدائري بالحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالأثقال ذي الأحمال الحديدية وأكياس الرمال والدمبلز عند تنمية القوة العضلية، وبذلك ينصح كل من كرستوف فينيتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 3-2 د عند استخدام شدة في حدود 80-90% أما إذا ازادت الشدة عن 90% فيجب إطالة

الراحة إلى 3-5 د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب القوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوباً إيجابياً في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية و ما لها من تأثير إيجابي على مستوى السرعة. (بسطويسي أحمد، ص318).

الخلاصة:

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

الفصل الثالث:

البدء في السباحة

تمهيد:

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

وتعتبر مهارة الانطلاق في السباحة من المهارات الهامة والتي يجب على المدربين الاهتمام بتعليم وتدريب السباحين الناشئين عليها، والتركيز على الأوضاع المناسبة لكل سباح على مكعب البدء وذلك لما لها من الأثر الفعال على زمن السباح.

3- ماهية السباحة:

السباحة هي إحدى الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الأخرى من حيث الوسط المائي، ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس، والأداء الحركي المركب من ضربات الذراعين والرجلين، وحركة الرأس في توقيت منتظم، وتتمثل كل هذه العوامل في قدرة الفرد على التعامل مع الوسط المائي الذي يختلف اختلافاً عن اليابس الذي يعيش فيه. كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحياناً في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقاً لقوته وقوة تحمله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك. (رقية سالم، 1997، ص11).

وقد تطور الأداء الرياضي للسباحة منذ القدم إلى يومنا هذا حتى أصبح على مستوى يؤهل المتسابق تحقيق أفضل المستويات وذلك بدراسة أفضل وأنسب أوضاع الجسم بما يساير قوانين ميكانيكية الحركة التي توضح المقدرة الحركية للإنسان في أفضل صورها، لذا بدأت القواعد المنظمة للرياضة السباحة في التطور لتؤدي دوراً بارزاً للارتقاء إلى أفضل المستويات الرقمية واستغلال أقصى الإمكانيات لدى السباحين الممارسة السباحة (حلمي، 1992، ص41).

3-1- الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة: من أهم الأسس والعوامل المؤثرة على السباحة كما حددها العلماء نجد ما يلي:

الأسس الميكانيكية: يكون مقدار قوة الطفر وفقاً لمبدأ اكتشاف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخميدس مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كلياً أو جزئياً وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فإن الجسم سيطفو كالفلين، والجسم الإنسان غالباً أقصى مقدار لقوة الطفو ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغموراً كلياً وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو الحجم ذلك الجسم المغمور نفسه. (القاسم، وافتخار. 2000 ص 51).

الأسس والعوامل الفسيولوجية (الوظيفية): تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفيزيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى لاختلاف الأداء واتخاذ وضع أفقي مختلف عن بقية الألعاب كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال لعمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة.

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

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

الأسس والعوامل النفسية والتربوية: تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتكمن الخصوصية بربط شخصية السياح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفس جسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع لتقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداداه وقدراته البيك. (كاظم، 1997، ص 127).

إن نموذج التصرف في السباحة يتكون بواسطة النظرة إلى علم النفس الرياضي الذي يظهر من متطلبات الإنجاز الرياضي في التدريب والمنافسات قابلية الرياضي إلى التوجيه الشعوري وسلوكه يتم عن طريق تعلم السباح تعدد جوانب التدريب وهدفه وشعوره. (قاسم افتخار، 2000، ص 86).

3-2- التحليل الفني لطرق السباحة:

3-2-1- السباحة الحرة:

وتسمى سباحة الزحف على البطن الكرول (Crawl) احتلت المرتبة الأولى بين أنواع السباحات الأربعة كونها واسعة الانتشار وسريعة في تحقيق أفضل النتائج الاقتصادية في استخدام الطاقة وفي زمن قطع المسافات وقد حدد القانون الدولي للسياحة الأولمبية عام 2009 السباحة الحرة: وتعني أن للسباح الحق في السباحة بأي نوع أو طريقة فيما عدا تلك التي تجري في سباق الفردي المنوع أو التتابع المنوع وهذه السباحة تتصف بوضع الجسم بشكل أفقي وعلى البطن دائماً لتقل المقاومة الأمامية التي تواجه السباح وتتميز أيضاً بالحركات التبادلية للذراعين والرجلين فيما القدمين غاطستين في الماء لتؤدي عملها بشكل فعال.

(الحمداني 2016 ، ص 146).

حركة الذراعين: يدخل الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع تتي قليلا قبل نقطة الدخول وقبل فرد الذراع كاملا ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة. بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة "مط" Stretch أفضل من كلمة انزلاق Glide لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع، وتهدف

الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان العودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداها بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

الرجوع بالمرفق العالي: يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم الأعلى ولأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء كامل للراحة استعداد للشدة الثانية. **الرجوع بمرجحة اليد:** يختلف الأداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة أكثر من سباحي المسافات الطويلة، تدخل إحدى الذراعين الماء قبل أن تكون الأخرى أنهت حركتها تحت الماء.

ضربات الرجلين:

تسهم ضربات الرجلين بدرجة كبيرة في المحافظة على الوضع الأفقي الانسيابي بالماء وأيضا في دفع السياح للأمام، وتؤدي ضربات الرجلين عند سطح الماء باستمرار وبالتناوب لأعلى والأسفل بحركة كرياضية من القدمين بمسافة ما بين 50-60 سم عند لاعبي المستويات العالية في حين نقل هذه المسافة عند الناشئين، حيث يتوقف عمق الضربة غالباً على طول رجل السباح.

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

التنفس: يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاثة ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظما. (أبو العلاء 1994-10-12).

3-2-2- سباحة الصدر:

تعد سباحة الصدر من أقدم السباحات التي عرفها الإنسان وأصبحت فيما بعد من الرياضات الشائعة والمحبة يمارسها الجميع صغارا وكبارا ويعود ذلك كون وجه السباح يكون خارج الماء والسهولة إجراء عملية التنفس، حيث أن المادة (7) من القانون الدولي للسياحة أشارت إلى وجوب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر مع أول ضربة أو سحبة للذراعين بعد بداية السباق، علما بأنها أدخلت أول مرة في السباقات الأولمبية عام 1908 دورة لندن.

تعتمد هذه السباحة على ضربات الرجلين بشكل أساسي ولهما دوراً فعالاً كمصدر للقوة الدافعة يفوق ويعادل أهمية الذراعين مقارنة بأنواع السباحات الأخرى، لهذا تعتبر مفضلة في عمليات الإنقاذ والغوص والوقوف في الماء، وتمارس غالباً في أوقات الفراغ كسياحة ترويحية ويجد فيها الفرد راحته أثناء التحرك في الوسط المائي،

وتؤدى حركات الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوى أعلى واحد عند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج أي يكون الدفع بباطن القدم. وتجرى حركات الذراعين بوقت واحد كون مقاومة الماء أكبر مما يعيق انسيابية الجسم ويسبب تباطؤ السرعة. (الحمداي 2016 ص 161).

كما تعتبر سباحة الصدر أبطأ طرق السباحة من حيث ترتيب السرعة، غير أنها تطورت خلال الفترة الأخيرة ويمكن تمييز أسلوبين لهذه الطريقة كما يلي:

سباحة الصدر السطحية: يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس يرفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الذراع والرجلين، وقد اختفت هذه الطريقة حاليا. **سباحة الصدر الدولفينية:** وتعتبر هذه الطريقة حاليا هي الطريقة الشائعة ويطلق عليها أيضا الطريقة الطبيعية) نظرا لأنها تعتبر الطريقة التلقائية التي يسبح بها أي طفل مبتدئ بمجرد تعليمه السباحة، وتؤدى بخروج الوجه من الماء بواسطة رفع الكتفين لأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماما.

حيث تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير متعمد، ونقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع للأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية، وتتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

أسباب تفوق الصدر الدولفينية: يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناء على ما يلي:

- تتميز طريقة سباحة الصدر الدولفينية بوجود قوة دفع الذراعين والرجلين لأسفل مما يتسبب في خروج الرأس والكتفين في الاتجاه الأعلى وللأمام بشكل طبيعي غير متعمد، ونقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع للأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية.

- تتسبب الحركة الدولفينية في رفع الكتفين لأعلى وللأمام فوق الماء خلال الحركة الرجوعية مما يؤدي إلى تقليل المقاومة التي تنتج عن دفع الذراعين والرجلين في الاتجاه الأمامي في سباحة الصدر السطحية.

- يؤدي تخفيض المقعدة خلال عملية التنفس إلى تقليل زيادة المقاومة الناتجة عن الحركة الرجوعية للرجلين، حيث نقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين للأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السباح الفترة قصيرة (فرملة) قرب نهاية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، وتضبط

ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس الأعلى والتخلف (أبو العلاء 1994، 16)

ضربات الرجلين: حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة قسّمت بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكرياجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بتتي الركبتين استعداد الحركة الدفع، بشرط أن تكون المسافة بين الركبتين ضيقة بقدر الإمكان، وسحب العقبين الأعلى بطريقة هادئة أكثر منها بقوة، وعند ثني الركبتين تكون الساقان أفقيتان ومفرودتين تحت سطح الماء مباشرة والعقبين قرب المقعدة، وتكون القدمين مفتوحتين للخارج تماما. تبدأ مرحلة الدفع بدفعة قوية إلى الخلف والخارج بقوة وبسرعة، ويجب ضم الرجلين في نهاية حركة حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفردة تماما.

ضربات الذراعين: تبدأ مرحلة الشد بعد فرد الذراعين تماما، وبعمق يتراوح بين 15 إلى 20 سم، عند وصول الكفين عموديتين تحت الكتفين، تبدأ مرحلة الدافع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بعد الذراعين في حركة من للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في نهاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتى الشد والدفع.

التنفس: يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة السطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة، ويتم أخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب. (وفيقية، 1997، ص272-273).

توافق ضربات الذراعين والرجلين: توجد ثلاث طرق التوقيت أداء ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر وهي:

الطريقة المستمرة: تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

طريقة الانزلاق: توجد فترة القصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين. - طريقة التداخل: تبدأ الذراعان حركتهما أثناء حركة ضم الرجلين للداخل، ويستخدم طريقة التداخل: معظم سباحي العالم، ويمكن بهذه الطريقة التغلب على ضعف ضربات الرجلين لدى بعض السباحين كما أنها تسبب سرعة التعب وعند استخدام هذه الطريقة تبدأ الذراعان حركتهما للخارج عند أداء حركة الضم بالرجلين للداخل، وفي حالة تميز سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين.

(أبو العلاء، 1994، ص19-20).

3-2-3- سباحة الفراشة:

كانت سباحة الفراشة ضمن سباحة الصدر وانفصلت عنها بعد أن طرأ بعض التغيير في التكنيك الخاص بها وكان ذلك عام 1952 ثم أصبح لها قواعد في القانون الدولي للسباحة، أدخلت ضمن تعلم المهارات الحركية

في السباحة منافسات الدورات الأولمبية عام 1956 في دورة ملبورون واشتركت بسباق 200 م رجال واستمرت في البطولات والدورات الأولمبية إلى يومنا هذا بعد أن أدخلت عليها بعض التغيرات للتطورات الحاصلة في عموم الرياضات المائية. إن طريقة سياحة الفراشة تكون بضربات عمودية متماثلة كحركات الدولفين ويتطلب الممارسة هذا النوع من السباحة قوة عضلية مضاعفة ومرونة في المفاصل وخبرة ومعايشة في ممارسة أنواع السباحات الأخرى في الوسط المائي حيث احتلت المرتبة الثانية في السرعة بعد سباحة الزحف على البطن، يكون دخول الماء بأطراف الأصابع وباتساع الكتفين وتستمر عملية الشد والدفع المدى مناسب ثم تخرج اليدان خلف المقعدة، وهنا يجب مراعاة خروج المرفق أولاً من الماء بعد إكمال مرحلة الدفع، وقد استخدم لهذه السباحة تكنيك خاص من قبل السياحين المحترفين خصوصاً في السنوات الأخيرة تمثل بوضع الجسم المنبسط مع صغر سعة تموجات الورك وزيادة التردد الحركي للذراعين إلى أن أصبحت 56 دورة في الدقيقة الواحدة تقريباً. (الحمداي 2016 ص 169)، وأثناء التحليل الفني السباحة الفراشة وهو على النحو الآتي:

ضربات الذراعين: تدخل الذراعان خارج اتساع الكتفين قليلاً مع مواجهة الكفين للخارج وبزاوية 45 درجة مع سطح الماء، تتجه اليدان للخارج ومع نهاية ضربة الرجلين الأولى الأسفل يتم الضغط باليدين الخارج، وبعد نهاية ضربة الرجلين الأولى لأسفل تتحرك اليدان للخارج والأسفل مع الاحتفاظ بالكفين موجّهتين للخارج أثناء ذلك، ثم تبدأ اليدان الشد للداخل مع تغيير اتجاه الكفين تدريجياً لتواجه الداخل. وبمجرد مرور اليدين أسفل الرأس تستمر حركة الشد للخلف وللخارج والأعلى في اتجاه سطح الماء مع إدارة الكفين للخارج وللخلف حتى مغادرة الماء بالجانب وبالخروج من الماء بالأصبع الصغيرة لتقليل المقاومة، وتتم حركة رجوع الذراعين للأمام والعضلات في حالة استرخاء في مسار للخارج للأمام.

ضربات الرجلين الدولفينية: تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تتم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين الأعلى في نهاية الشد للخروج من الماء، وتعتبر ضربة الرجلين السفلى للضربة الأولى أطول منه في الضربة الثانية وهذا ما يدعو بعض الخبراء إلى الاعتقاد بأن القوة الدافعة عند الضربة الأولى أقوى منها بالنسبة للضربة الثانية، غير أن هذا لا يعني أن يركز السباح قوته في الضربة الأولى ويجب الاهتمام بكلتا الضربتين بنفس الدرجة بسبب زيادة قوة الضربة الأولى إلى إن الوجه والرأس يكونان في الماء ومما يشرك حركة الجذع والحوض بقوة في الضربة بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية.

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1994، ص22).

التنفس: يجب أن يخرج الرأس من الماء بعد اكتمال الشد بالذراعين للداخل، ويتم التنفس خلال حركة دفع اليدين الماء الأعلى وبداية حركة رجوع الذراعين في النصف الأول للحركة الرجوعية ويجب عودة الرأس للماء قبل لحظة الدخول باليدين، وينصح دائماً بأن يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة

الناجمة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير أنه في سباق 200 متر يصعب كتم التنفس كثيرا لزيادة حاجة العضلات إلى الأوكسجين لذلك يمكن أداء تمرين ذراعين مع التنفس في كل مرة ثم مرة بدون تنفس أو ثلاث دورات بالذراعين مع التنفس ثم مرة بدون تنفس. (راتب زكي، 1998، ص 243).

3-2-4- سباحة الظهر:

تعد سباحة الظهر سهلة التعلم بسبب يسر عملية التنفس لأن الوجه دائما يكون خارج الماء حراء وقانون اللعبة لا يسمح للسباحين بترك أوضاعهم الطبيعية أي يكون وضع السباحة دائما على الظهر ماعدا في حركة الدوران، تحتل هذه السباحة المرتبة الثالثة من حيث السرعة بعد سياحتي الحرة والفراشة يمك الجسم في استقامة وانسيابية كل من الجذع والرجلين والحوض ويصبح الظهر مواجه لقااع الحوض وعلى المتعلم العمل على تقوس منطقة الخصر بحيث لا يبالغ فيه فهو يعمل على رفع الجذع والساقين إلى الأعلى لأن حركة الورك دائما تتأثر بحركة ووضع الرأس. لأنه إذا كان قريبا من سطح الماء ستكون الساقين عاليتين وهنا تصبح الرفسة خارج الماء مما يستهلك جهد السباح، وأيضا كلما كان وضع الرأس راجعاً للخلف زيادة فإن الورك بهذه الحالة سوف يرتفع وهذا ما يعرقل الانسيابية بسبب المقاومة الشديدة تكون الرقبة تحت سطح الماء والوجه بالكامل خارج الماء بحيث يكون سطح الماء على الخط المنصف للأذن ومستوى الرؤية يكون زاوية 45 درجة من سطح الماء. (الحمداني، 2016 ص 152).

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قبيلة الأسفل، ويختلف وضع الجسم في سباحة الظهر عنه في سباحة الزحف فيكون وضع الجسم أعمق حيث تكون المقعدة والرجلين داخل الماء، وتكون الرأس في الماء حتى الأثنين والوجه فقط خارج الماء. (رفيقة، 1997، ص 269).

حركة الذراعين: تعلم المهارات الحركية في السباحة:

تدخل اليد الماء أمام الرأس وفي نقطة تقع أمام الكتف ويبدأ الدخول بالأصبع الصغيرة أولا والكف مواجه للخارج لتقليل المقاومة، كما يجب أن يكون الذراع مفرودا. يدور الكف الأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء الإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثنى المرفق أكثر من زاوية 90 وتدفع اليد الماء للأمام والأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ. تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدرجة الكتف بعد نهاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل المواجهة الفخذ السهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها لأعلى والأمام ثم الأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشدة التالية.

ضربات الرجلين: تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انشاء مفصل الركبة في حركة الرجل الأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها الأسفل،

فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى 60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر.

معظم سباحي الظهر يعتمدون على 06 ضربات للرجلين مع كل دورة بالذراعين أكثر من ضربتين أو أربع ضربات كما في سباحة الزحف، ويعتمد سباح الظهر على ضربات الرجلين بدرجة أكثر كفاءة دافعة غير أننا لا نتصح أن يزداد (التركيز على قوة ضربات الرجلين في إنهاء سباقات 200 متر توفيراً للطاقة. التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما طالت مسافة السباق. (أبو العلاء 1994، ص 14-15).

التنفس: يفضل تنظيم النفس الشهيق والزفير) مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكتف للماء، ويتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى نهاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر، يراعى أثناء التنفس أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معا.

(راتب، زكي، 1998، ص 220).

3-3- المواصفات القانونية الحمامات السباحة: يتوقف التصميم على نوع الحوض المعد للسباحة، وكذلك شكله وحجمه ومقاساته ودرجة الميل فيه والغرض من إقامته ومراعاة أن درجة الميل تختلف وتتوقف على وجود سلم القفز.

الأبعاد: الطول 500 مدراء العرض 21 مترا بحد أدنى العمق 1.80 مترا بحد أدنى.

عدد الحارات: توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5 متر على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل كم الحارتين 1 و 8.

منصات الابتداء: ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 إلى 0.75 متر مساحة السطح 0.50.5 متر بعد أدنى، انحدار السطح لا يزيد عن 10 درجات بحد أقصى.

مقابض اليد: لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 متر فوق سطح الماء أفقياً وعمودياً، ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

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

الحوائط: يجب أن تكون متوازية وعمودية، ويجب أن تصنع زوايا منع سطح الماء وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة لمسافة 0.8 مترا من تحت سطح الماء حتى يتمكن للمتسابق من لوحات اللمس الالكترونية يجب ألا تزيد عن 0.01 مترا في السمك للمساحة الكلية على أن تغطي حائط النهاية لكل حارة، وتمتد 0.3 متر فوق و 0.8 تحت سطح الماء. يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على ألا يقل عنقه تحت سطح الماء عن 1.2 متر وبعرض 0.10 إلى 0.15 متر يمكن عمل قنوات صرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس

المطلوب ارتفاعها 0.3 مترا فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للفعل (محابس) للمحافظة على مستوى الماء المطلوب.

حبال الحارات: يجب أن تمتد بطول الحوض وتثبت على كل حائط نهاية بواسطة حلقات داخل تجويف في حوائط النهاية، ويتكون كل حبل من عوامات متلاصقة من 0.05 م إلى 0.10م، ويجب أن تكون بلون العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

حبل إلغاء البدء: يكون مثلي عبر الحوض ومثبت على قوائم على مسافة 15 مترا من منصة البدء، ويجب أن يتصل مع القوائم بألة لإسقاطه بسرعة عند اللزوم.

علامات تنبيه السباحة الظهر: عبارة عن أعلام مدلاة من حبال عبر الحمام بارتفاع 1.8 مترا من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد من كل حائط نهاية.

الماء: يجب أن تكون درجة حرارة الماء 24 درجة مئوية على الأقل، كما يجب أن يكون مستوى الماء أثناء المسابقات ثابت وليس به أية حركة.

الإضاءة: يجب أن تكون عند منصات الابتداء ونهايات الدوران 100 شمعة على القدم المربع.

رايات الحارة: يجب أن تكون بلون قائم ومتباين على أرضية الحمام ومن منتصف كل حارة بعرض 0.20 إلى 0.30 مترا بحد أقصى وبطول 45 مترا. (القط، 2004، ص243).

3-4- الانطلاق في السباحة (Start):

يعتبر الانطلاق من العوامل المهمة للفوز في مسابقات المسافات القصيره وتشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء الانطلاق يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 0.1 من الثانية. كما أن التحسن في أداء الدوران يقلل كذلك من زمن السباق بما لا يقل عن 0.2 من الثانية لكل طول. وكذلك التحسن في إنهاء السباق يمكن أن يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن 10/1 من الثانية وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع من الانطلاق والدوران وإنهاء السباق يمكن أن يحسن من زمن سباق سباحة 50م حوالي 0.4 ثانية على الأقل ويعني ذلك نقص في زمن ال 100 م حوالي 0.8 ثانية على الأقل ، كما أن التحسن في السباقات أطول يكون أفضل وقد لوحظ في سباق 100م في بطولة Ncaa الأمريكية عام 1980 أن الفاصل الزمني بين السادس والثاني عشر في نفس السباق 0.45 ثانية فقط وهذا يظهر أهمية العناية بتحسين الأداء في الانطلاق والدوران ونهاية السباق.

3-4-1- أنواع الانطلاق في السباحة الحرة (The Start in swimming): تعتبر البداية الصحيحة في سباقات السباحة عنصراً مهماً وفعالاً في الوصول وتحقيق أعلى النتائج وأفضل عرض للمهارات الحركية من خلال الحصول على أقل زمن ممكن في سرعة الاستجابة وتحفيز القدرة لتوليد القوة الاندفاع الجسم بسرعة للماء وتشير التجارب أن إجادة البدء ونهاية السباق Finish يقلل من الوقت المطلوب قطعه في

السباق، إذ يعرف البدء على أنه الحركات التي تؤدي بين مرحلة الاستعداد والتهيؤ عند حركات الوقوف وأول حركة للسباح عند سماع نداء خذ مكانك. (الحمداي 2016، ص175)، وتنقسم طرائق البدء في السباحة إلى قسمين هما:

- البدء من تحت القاعدة أسفل منصة البدء، ويستخدم في أداء سباحة الظهر.
- البدء من فوق منصة البدء ويستخدم في السباحة الحرة الصدر والفراشة، وتوجد ثلاث تقنيات لهذا النوع من البدء وهي:

3-4-1-1- البدء التقليدي: استخدام في المرحلة التاريخية الأولى من بداية المنافسات حيث يأخذ السياحون وضع الاستعداد مع من الذراعين للأمام حيث وجد السياحون أنه يمكنهم بدء الحركة للأمام بسرعة أكبر عن طريق مرجحة للخلف.

التحليل الحركي للبدء التقليدي:

وضعية البداية: يقف السياح مستقرا على مكعب البدء بأن يمسك بأصابعه حافة المكعب، والكعبان متباعدان قليلا واتساع الرجلين بمعدل عرض الحوض مع ثني الجذع إلى الأمام والأسفل مع ثني الركبتين قليلا ووضع الذراعين معدودتين إلى الأسفل وتتجه راحة اليد للخلف.

الارتقاء: يميل السباح إلى الأمام حتى السقوط مع حركة الذراعين إلى الأمام إذا كانت للخلف حتى ينقل مركز الثقل إلى أطراف أصابع القدم مع فرد الركبتين مع مرجحة الذراعين للحصول على القوة الدافعة.

الطيران: بأخذ الجسم الوضع الممتد المفروض عند دخول الماء الذي يكون أولا بالأصابع ثم بباقي الجسم، أي التوجه نحو الماء بجسم ممدد اليدين إلى الأمام. (القط، 2004، ص124).

3-4-1-2- البدء الخاطف (Grab Start): أصبح البدء الخاطف منفصلا عن البدء التقليدي بين سباحي المنتخبات المتنافسية، حيث إن بده الخطف يسمح لمركز الثقل أن يكون أكثر تقدما، وبذلك يقلل الزمن المطلوب للحصول على وضع يمكن تحقيق منه قوة أفقية كبيرة لتوليد حركة بشكل أفقي.

يتشابه التحليل الحركي بين نوعي البدء الخاطف والبدء التقليدي عندما تكون الذراعان قريبتان في نهاية المرجحة الأمامية من حيث الطيران والدخول والانزلاق، ولكن يتميز البدء الخاطف بأن مساره الحركي يكون منخفضاً بدرجة أكبر من البدء التقليدي بسبب قوة الدفع المنخفضة. (عبيدات، 2004، ص17).

التحليل الحركي للبدء الخاطف: وضعية البداية وبعد سماع الأمور خذ مكانك، يجب أن يأخذ السباح وضع البدء، وتكون وضع القدمين في البدء الاعتيادي كلاهما موضوعتان على حافة منصة البدء الأمامية، وأصابع القدمين ممسكان الحافة الأمامية للمنصة والمسافة بين القدمين بعرض الكتفين أو حسب راحة السباح، أما في وضع الإركاض فتكون القدمان مختلفتان إحداهما للأمام بزاوية ركبة (120) تقريبا والأخرى للخلف بزاوية ركبة (110) بحيث تبتعد أصابع القدم الخلفية عن نهاية القدم الأمامية بحدود (54) إنشات، وتكون مسكة

حافة منصة البدء من الأمام أو من الحافة الخارجية للقدمين مع استقامة المرفقين، ويكون الرأس متجهاً للأسفل والنظر إلى الأمام وتحديد نقطة وهمية لدخول الماء، ويكون الجذع منتشياً للأمام و الأسفل، والركبتان منشئتان بقدر كاف. (مقداد، 2006، ص143).

مرحلة الارتقاء: يبدأ هذا الوضع مع سماع أطلاقة البدء، إذ يبدأ السباح هنا في الميل إلى الأمام ورفع الورك إلى الأعلى، وذلك لغرض إخراج مركز ثقل الجسم ونقله خارج منصة البدء، ويصاحب ذلك حركة مرجحة الذراعين للأمام مع تحريك الرأس للأسفل قليلاً، ويصاحب هذا أيضاً انثناء أولي في الركبتين أثناء الميل للأمام ثم دفع وبقوة منصة البدء بواسطة مشطي القدمين والأصابع وذلك عند الوصول إلى نقطة السقوط أثناء ميل الجسم لإخراج مركز الثقل خارج المنصة، وتستمر حركة الدفع ومرجحة الذراعين للأمام، ويرتفع الرأس قليلاً ليكون النظر إلى الأمام، ويصل عندئذ الجسم إلى مرحلة الامتداد الكامل والذراعان إلى الأمام الأعلى، ويكون الجسم شبه مستقيماً وتكون مفاصل الجسم بكامل استنادها تقريباً، وقبل أن يترك الجسم حافة البدء يصبح الجزء العلوي من الجسم قريباً من الوضع المتوازي مع سطح الماء. (Maglischo, 1982, 201).

مرحلة الطيران: يبدأ هذا الوضع بعد نهاية مرحلة الدفع وصول الجسم إلى مرحلة الامتداد الكامل وذلك بترك القدمين منصة البدء مع الاستمرار بامتداد الجسم والذراعان إلى الأمام مع زيادة في تقعر المنطقة القطنية قبل دخول الماء، وتعد هذه المرحلة من المراحل الصعبة وذلك لصعوبة السيطرة على بقاء الجسم بوضع متواز مع الماء نتيجة لتحرك الجسم بفعل قوة وسرعة الدفع فضلاً عن زاوية الارتقاء من خلال الامتداد الكامل المفاصل الجسم. (عياش، 1980، ص80).

مرحلة الدخول إلى الماء: تبدأ هذه المرحلة بعد نهاية مرحلة الطيران وبمجرد ملامسة أصابع اليدين سطح الماء، وتعد هذه المرحلة من المراحل المهمة وهي لا تختلف أهمية عن بقية مراحل البدء الأخرى، لأنها مرتبطة بمرحلة الطيران، وتعتمد هذه المرحلة على نقطة مهمة وهي زاوية الدخول إلى الماء وترتبط كلياً مع زاوية الطيران، وتختلف درجة هذه الزاوية تبعاً لنوع السباحة (الحرّة الصدر الفراشة) وتقدر ما بين (10/3).

3-1-4-3- بدء المضمار (Track Start): يتشابه بدء المضمار مع البدء الخاطف في نفس الأوجه ما عدا وضعية الرجلين في المنصة ومسار الطيران، فوضعية الرجلين تكون مفرودة ومسار الطيران يكون للأمام المقارنة بين بدء الخاطف وبدء المضمار يختلف بدء المضمار عن بدء الخطف في بدء القاعدة حيث تتقدم قدم وحدة للأمام عن الأخرى، ويتم وضع مركز الثقل للخلف وتزيد سرعة اللاعب الأفقية بسبب قوة الدفع العالية ولكن في الوقت نفسه يزيد ذلك من زمن بقاء اللاعب على قاعدة البدء وهذا ما يؤثر على الزمن الكلي للبدء. (عبيدات، 2004، ص19).

التحليل الحركي المهارة البدء في السباحة الحرّة: بالرغم من اختلاف أساليب البدء من المكعب إلا أنها تشمل جميعها على المراحل الفنية والتي تتمثل في:

- وضع الاستعداد أو التحفز -الطيران -الانزلاق - الانتقال إلى مرحلة السباحة:
وقدم ساندرز نموذج التحليل مهارة للبدء زمن البدء خلال 15 م:
المنصة - الطيران - الانزلاق - السباحة. (Sanders، 2002، p54).

3-4-1-4- وضع الاستعداد أو التحفيز: في وضعية الإمساك بالمكعب يكون الوزن موزعاً بالتساوي على القدمين، ويكون الجذع متجها قليلاً نحو الأسفل وتكون البنان ممسكتين بالمنصة وبالتالي سوف يكون عليها ضغط أكبر ويكون اللاعب على حافة المنصة وبعض السياحين يفضل أن يضع اليدين بين القدمين، وآخرون يفضلون وضع اليدين خارج القدمين وبعضهم يفضلون الإمساك بزوايا المنصة وبالتالي يعيق حركة الركبتين عند الانطلاق. (عبيدات. 2004. 23).

3-4-2- مرحلة الطيران: لحظة سماع السباح الإشارة البدء من أذن البدء، يبدأ بتحريك مركز ثقله ليتعدى حافة مكعب البدء وتترك اليدين المكعب وتنتهي الركبتان بسرعة ولا يتم الدفع بالرجلين إلا حينما تصبح الساق مع الفخذ بزواوية 90 درجة، وتقود الذراعين حركة الجسم لأعلى وللأمام ثم للأسفل ويتم فردهما أسرع من الرجلين لذلك تتجهان إلى الأسفل لدخول الماء قبل الرجلين، ثم يغير اتجاه النظر الأسفل قبل إتمام حركة الرجلين يدخل السباح الماء في وضع مائل بزواوية تبدأ من (15) ويختلف عمق زاوية الدخول باختلاف طريقة السباحة، ويكون سقوط الجسم الأسفل سطح الماء تحت تأثير الجاذبية الأرضية، وفي سباحة الزحف على البطن تكون زاوية دخول الماء أقل عمقا حيث تتراوح ما بين 15-20 درجة). (وفيقة، 2000، ص125). (Sanders, 2002,58).

3-4-3- الدوران في السباحة الحرة (The turn in swimming):

3-4-3-1- امتداد مستقيم: من أجل تطوير الدوران والاقتصاد بزمنه وتوافقه الحركي علينا ايجاد فاعلية تحسين التكنيك الفني في الأداء حتى نقل المقاومة الواقعة على جسم السباح من خلال الاستفادة من قوة دفع الحائط، إذ تلعب عملية الانسياب من المحور الطولي الزاوية الجسم الصغيرة على سطح الماء كعامل مساعد في الدوران والاحتفاظ بأكبر قدر من السرعة المكتسبة كون السرعة العالية تطلق دورانا سريعاً وهذا شيئاً إيجابياً وله الأثر البالغ في اختصار الوقت والحصول على نتائج طيبة. (الحمداي، 2016، ص180).

إن القانون الدولي للسباحة سمح للسباح باختيار أية نوع من السباحة على شرط أن يلمس أي جزء من جسمه جدار الحوض في سباحتي الحرة والظهر، أما في سباحة الصدر والفراشة فعند الدوران يجب لمس جدار الحوض بكنتا اليدين وبوقت واحد. لذلك تنص القاعدة رقم (2-SW5) على أنه يجب أن يلمس جزء من السباح الحائط عند الدوران وعند النهاية، كما تنص القاعدة (3-SW5) على أنه يجب أن يظهر بعض أجزاء

السباحين على سطح الماء أثناء البداية أو الدوران المسافة 15 م وعند هذه النقطة يجب أن يخترق رأس السباح سطح الماء، وتوجد طريقتين للدوران في السباحة الحرة.

3-4-3-2- الدوران بالشقلبة: الاقتراب يؤدي بسرعة من مسافة تمكن السباح من دفع الحائط بالقدمين. الدوران عندما يكون الجسم مفرودا يبدأ السباح بتحريك اليدين بجانب الفخذين بحيث تتجه راحتا اليدين الأسفل وتهي الذين نحو الصدر ثم يقوم السباح بعمل تقوس بتحريك الرأس والذراعين الأسفل حتى مرحلة التدوير ثم تقوم حدى اليدين بأداء حركة متقاطعة فيأخذ الجسم وضع التكور.

اللمس يكون الجسم في الوضع الأفقي بعد استكمال حركة التدوير وتكون الركبتان مثبتيين. الدفع: يكون بالرجلين وبقوة على عمق 30-50 سم بحيث يحتفظ السباح بالجسم مفرودا والرأس بين الذراعين ومتجه لأسفل. الانزلاق يستمر الجسم في الانزلاق مستفيدا من دفع الحائط مع توجيه اليدين والرأس الأعلى قليلا، ومن الأهمية أن يقل عمق الانزلاق تدريجيا بحيث ترفع اليدين أو الرأس الأعلى قليلا.

الخروج لسطح الماء يعقب عملية الدفع انزلاق الجسم أسفل سطح الماء المسافة قد تطول أو تقصر بناء على زاوية تحركه وقوة الدفع، مع مراعاة عدم توسيع هذه الزاوية حتى لا يتعرض سطح كبير من جسم السباح المقاومة الماء، مما يقلل من كمية حركته للأمام، وبالتالي فإن زاوية تحركه سوف نتجه الأعلى عن طريق الثناء الجسم. (خريبط، 2002، ص170-171).

3-4-3-3- الدوران المحوري: الاقتراب يؤدي بزيادة سرعة السياح والعين على حائط النهاية دون اضطراب اللمس يتم على عمق 10-25 سم باليدين والأصابع الأسفل نحو اتجاه الدوران مع ثني المرفق. الدفع: يتم بفرد القدمين لدفع الحائط مع الاحتفاظ بالجسم مفرودا، ودفع الذراعين باتجاه سطح الماء لتوجيه الجسم ويجب عدم أداء أي حركات للذراعين أو الرجلين حتى يصل الجسم إلى سطح الماء ويبدأ بضربات الرجلين أولا. (عبيدات، 2004، ص37).

التحليل الحركي المهارة الدوران في السباحة الحرة: تؤدي جميع أشكال الدوران في طرق السباحة المختلفة حول محاور الجسم الأساسية، وتتعرض جميع أشكال الدورانات لنفس القوانين الميكانيكية تقريبا، وينقسم الدوران إلى المراحل التالية:

لمس الحائط - الدوران - دفع الحائط - انزلاق الجسم وخروجه لسطح الماء. (خريبط، 2002، ص269).

وقد قدم ساندرز نموذجا لتحليل مهارة الدوران، ويوضحها:

(زمن الدخول - الزمن خلال 15 م - زمن الملامسة - زمن الخروج). (Sanders 2002، p60).

أ) مرحلة الاقتراب: وهي مرحلة الاقتراب من حائط الدوران حيث تقدر المسافة ب 7.5 م أثناء الدخول قبل الوصول إلى الحائط، وفي هذه المرحلة قد تتخفض سرعة السباح كلما اقترب من الحائط.

ب) مرحلة الدوران: وفي هذه المرحلة يتم فيها لمس الحائط طبقا لقانون الدوران استعدادا لدفع الحائط، إن عملية تبدأ على بعد 1.5م قبل الحائط بحيث تكون بد على ورك السياح بدون تحريك واليد الأخرى تتحرك،

وخلال ذلك فإن عيني السباح تكون مركزة على الجدار خلال بداية العملية ويكون الرأس للأسفل بحيث يدعم حركة جسم السباح خلال ذلك. ومع كون القدمين تتحركان أثناء عملية الدوران فاليدان تكونان على الورك ثم يتم تنزيلها وتتحركان نحو السطح ليصبح الرأس بين اليدين بحيث يكون مستعداً لحالة الاندفاع هنا، والقدمان ستصجان على مستوى الرأس واليدان فوق إلى الأعلى ومن ثم يتحرك في الجهة المعاكسة والرأس يجب أن يكون منعطفاً جانباً عند نهاية الحركة بحيث يقوم بتحريك عملية الدوران بحيث ينعطف بشكل مناسب.

ج) مرحلة الدفع: عندما يريد السباح أداء الحركة فإن القدمين تضربان الجدار على عمق (30-50 سم) بحيث تكون الركبتان ممتدين هنا بحيث يبدأ من خلال الدوران والتحرك بشكل جانبي وتكون القدمان ممتدين بحيث يدور الجسم خلال الوضع الأصلي ومن خلال من الجسم سوف يتحرك الجسم بعيداً عن الجدار بحيث تكون الحركة عبر بضعة أجزاء من الثانية، وتعتمد هذه المرحلة على مقدار القوة التي يدفع بها السباح الحائط وهي المسؤولة عن مرحلة الانزلاق واتجاهه وسرعته.

د) مرحلة الانزلاق: من خلال دوران الجسم خلال حركة الدفع فإن الانزلاق سوف يزيد سحب الجسم بعيداً عن الجدار ولكن سوف نقل السرعة بعد ذلك بسبب المقاومة، وأثناء الابتعاد عن الجدار يقوم السباح بعد القدمين واليدين بشكل تلقائي وتتم حركة الانزلاق بشكل مستقيم بحيث تكون الذراع ممتدة والأخرى فوق اليد الأولى والرأس بين الذراعين وعندما تصبح حركة السباح أسرع لا بد له من المحافظة على وضع الانزلاق وكلما قصر السباح قصرت حركة الانزلاق لذلك يبدأ السباح بالانطلاق عبر ضربة إلى ضربتين في الماء لكي يبدأ بالسباحة بشكل أسرع والارتفاع للسطح. أثبتت التجارب أن تحسين أداء الانزلاق عن طريق تحسين أزمنة مراحلها المختلفة يؤدي في النهاية إلى تحسين زمن مسافة 15 متراً التي يتم خلالها الدوران بمراحلها المختلفة. (أبو العلاء، 1994، ص 38).

خلاصة:

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

الفصل الرابع: الفئة العمرية
(من 06 الى 10 سنوات).

تمهيد:

تدخل هذه الفئة العمرية بين مرحلتين من المراحل المتصفة علميا وهي مرحلة الطفولة المبكرة ومرحلة الطفولة المتأخرة، وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتنمية مستوى الأداء المهاري الحركي، إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء عملية التعلم الحركي الخصائص الأساسية في كل جوانب هذه المرحلة العمرية، ومن المعروف إن القدرة البدنية مرتبطة مع خصائص كل مرحلة من المراحل العمرية فلهذا من الضروري جدا معرفة هذه القدرات حتى تستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد الأخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ويمكن القول ان معدل النمو في هذه المرحلة السنية يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون ميكريين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء.

4-1- التعريف بفئة الناشئين:

الناشئين هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (9-11) سنة، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (06-09) سنوات تقريبا، ومرحلة الطفولة المتأخرة (10-12 سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى.

4-2- تعريف النمو:

- يقول عمر وأبو المجد وجمال النمكي بأن النمو هو: سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء الحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة، ولا يحدث عشوائيا، بل يتطور خطوة إثر أخرى في تطوره وهذا عن صفات عامة. (عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل التمكي 1997، ص 91).

- كما عرفه محمد حسن علاوي: أنه يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التموينية والوظيفية منذ تكوين الخلية الملحقة وتستمر باستمرار حياة الفرد.

4-2-1- خصائص النمو: حتى يسهل علينا فهم النمو والسير الحسن له سنحاول بطريقة مختصرة تحديد خصائص النمو حيث يساعد فهم هذه القوانين والمبادئ للوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي بدلا من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد.

النمو التكويني: ونعني به نمو الفرد في الحجم والشكل والوزن والتكوين نتيجة لنمو طوله وعرضه وارتفاعه، فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، وينمو داخليا تبعا لنمو أعضاءه

النمو الوظيفي: وتعني به نمو الوظائف الجسمية والعقلية والاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته، ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن لكل مرحلة تأثيرها الخاص، ومرحلة الطفولة المتأخرة تتميز هي الأخرى بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن باقي المراحل.

4-2-2- خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:

النمو الجسمي: يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ، وتتمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بما اتزاننا واتقاننا مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضلي والعصبي. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 42)، كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع آخر، مما يكون له أثر في تنمية مهاراته الحركية.

وهناك مجموعة من الأمور يجب على المربي أن يوليها عنايته واهتمامه ليقوم بدوره في توجيه النمو الجسمي ورعايته وقيمة الظروف المواتية لاكتساب المهارات الحركية المناسبة لهذه المرحلة.

وللمربي دور في المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية والنظافة الشخصية وصحة البيئة. أطفال هذه المرحلة يميلون إلى تناول كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة النمو الجسم. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 43).

الفروق الفردية: تبدو الفروق الفردية واضحة، فجميع الأطفال لا ينمون بنفس الطريقة أو بنفس المعدلات، فبعضهم ينمو بدرجة أكبر نسبياً في الطول والبعض الآخر في الوزن بما يؤدي إلى تنوع الأنماط الجسمية العامة مثل (طويل، نحيف) أو (قصير، طويل). (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 36).

النمو العقلي المعرفي: يطلق جان بياجيه على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبني على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (127) تفكير منطقي ولكنه تصور مرتبط بتصور الأشياء أو الأشياء نفسها.

إن هذا النوع الأخير من التفكير يصل إلى الطفل في المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، ويخص بناحية العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو معرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية:

- القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير.

- القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في الفئات.

- اكتساب المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب.

- تعلم الدور الاجتماعي الملائم للطفل.

- تنمية المفاهيم الأساسية للحياة اليومية.

- تنمية القيم والمعايير الأخلاقية.

- اكتساب الاستقلال الذاتي. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 38).

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات، أي يصبح تفكيره واقعياً ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية والمنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على تقدير الأقيسة والكميات، ثم مع سن 12 سنة ينمو لديه التفكير الاستدلالي، أي تظهر لديه أشكالاً فكرية أكثر استنتاجاً واستقراءاً وتطوراً، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج الاكتشاف الواقعي ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار.

النمو الحسي: يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن، إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتابع الزمني للأحداث التاريخية، ويلاحظ أن إدراك الزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة، فشعور الطفل

بالعام الدراسي يستغرق مدى أطول من شعور طالب الجامعة ، ويشعر الراشد والشيخ أن الزمن يولي مسرعا ، وفي هذه المرحلة أيضا يميز الطفل بدقة أكثر بين الأوزان المختلفة وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الأنغام الموسيقية بدقة ويتطور ذلك من اللحن البسيط إلى المعقد.

ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره (قراءة أو عمل يدوي) بدقة أكثر واحدة أطول من ذي قبل، وتتحسن الحاسة العضلية بإطراء حتى من 12، وهذا عامل هم من عوامل المهارة اليدوية. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 39).

النمو الحركي: هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركي الواضح وتشاهد فيها زيادة واضحة في القوة والطاقة، فالطفل لا يستطيع أن يضل ساكنا بلا حركة مستمرة وتكون الحركة أسرع وأكثر قوة ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة أفضل ويلاحظ اللعب مثل الجري والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعلوم والسباق والألعاب الرياضية المنظمة وغير ذلك من ألوان النشاط التي تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل والتي تحتاج إلى مهارة وشجاعة أكثر من ذي قبل، وأثناء النشاط الحركي المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة.

وجميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممثلون نشاطا وحيوية ومثابرة و عميل الطفل إلى العمل ويود أن يشعر أنه يصنع شيئا لنفسه العوامل المؤثرة فيه:

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التي يعيش فيها الطفل في نشاطه الحركي، فرغم أن النشاط الحركي للطفل في جميع أنحاء العالم متشابه بالمعنى العام فهم جميعا يجررون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، إلا أن الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات في هذا النشاط من ثقافة إلى أخرى ويظهر هذا بصفة خاصة في أنواع الألعاب والمباريات ،ويؤثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي ونوع المهنة في الأسرة في نوع النشاط الحركي للأطفال ، فاللعبه التي يهتم بها طفل الأسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا عن اللعبة التي تيسر لطفل الأسرة الغنية وطفل الأسرة التي بها اهتمامات موسيقية يختلف نشاطه الحركي عن نشاط طفل الأسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية وهكذا. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 39).

النمو الاجتماعي: يقدم لنا " اريك اريكسون " في كتابه (Childhood Joretey) نظرة جديدة التي كانت سائدة في عصره فبدلا من اتخاذ النمو الجنسي محورا لوصف وتقسيم النمو إلى مراحل كما فعل " فرويد " قام اريكسون يتتبع نمو الطفل بالمهام الاجتماعية أي من خلال تفاعل الشخصية بالمجتمع، ويقسم اريكسون النمو إلى ثمانية مراحل في خمس منها في الطفولة وثلاثة أخرى في سن البلوغ. والمراحل الخمسة هي:

- مرحلة الشعور بالثقة والأمان مقابل عدم الثقة (من الميلاد).
- مرحلة الشعور بالاستقلال مقابل الشك والخجل من الثلاثة من العمر.
- مرحلة الشعور بالثقة والتغلب عن الشعور بالذنب من الخامسة من العمر.
- مرحلة الجد والاجتهاد ومقاومة الشعور بالنقص من الثامنة من العمر.

- مرحلة الشعور بالكيان والهوية والتغلب على الشعور من الثانية عشر من العمر .

(حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 59).

يزداد تأثير جماعة الرفاق ويون التفاعل الاجتماعي مع الأقران على أشده يشوبه التعاون والتنافس والولاء والتماسك ويستغرق العمل الجماعي والنشاط الاجتماعي معظم وقت الطفل، ويفتخر الطفل بعضويته في جماعة الرفاق، ويسود اللعب الجماعي والمباريات، ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له تجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدرج.

النمو الانفعالي: تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة ومن مظاهره أن الطفل يحاول التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability، ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم " مرحلة الطفولة المحادثة ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات الانفعالات، فمثلا إذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على مثير الغضب ماديا، بل يكون عدوانه لفظيا أو في شكل مقاطعة، ويتضح الميل للمرح، ويفهم الطفل النكتة ويطرب لها، وتنمو الاتجاهات الوجدانية ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ وظهور تعبيرات الوجه، ويون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذي يغار منه ويحاط الطفل بعض مصادر القلق والصراع ويستغرق في أحلام اليقظة وتقل مخاوف الأطفال وان كان الطفل يخاف الظلام واللصوص .وقد يؤدي الشعور والخوف بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية إلى القلق الذي يؤثر بدوره تأثيرا سينا على النمو الفيزيولوجي والعقلي والنمو الاجتماعي للطفل، الفروق الفردية بين الأطفال في السن (من 9 - 11 سنة)، حيث تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بخصائص عامة تتشابه فيها كثير من الأطفال إلى جانب هذه الخصائص العامة نجد فروق فردية شاسعة بين أطفال هذه المرحلة وهي كما يلي:

الفروق الجسمية: فمنهم صحيح البدن سليم البنية ومنهم البنية سقيم المظهر ومنهم الطويل والقصير ومنهم السمين والنحيف، وهذه الفروق يجب أن يراعيها المربي في العملية التربوية.

الفروق المزاجية: فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم.

الفروق العقلية: فهناك الطفل الذكي ومتوسط الذكاء والطفل الغبي وعلينا أن نسير مع الكل وفق سرعته وما يناسبه من طرق التدريس.

الفروق الاجتماعية: فكل طفل وبيئته الاجتماعية التي يعيش فيها مما لها في درجة ثقافة الوالدين وسائل معيشتها والعلاقة بالأهل والحوار وغير ذلك، مما له تأثير على تفكير الطفل وثقافته وأنماطه السلوكية.

(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 279).

3-4 - مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-11) سنة: إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة في الأنشطة تقريبا ولعل من أهم مميزاتها هي:

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية.
 - كثرة الحركة.
 - انخفاض التركيز وقلة التوافق.
 - صعوبة تعليم نواحي فنية دون سن السابعة.
 - ليس هناك هدف معين للنشاط.
 - نمو الحركات بإيقاع سريع
 - القدرة على أداء الحركات ولكن بصورها المبسطة.
 - يعتبر "ماينيف" أن الطفل يستطيع في حماية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي باستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الدقيقة في اليدين والأصابع، وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحرة ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان.
- (فؤاد البهي السيد، 1999، ص 24).

4-4 - حاجات الأطفال النفسية:

الحاجة افتقار إلى شيء ما، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي والحاجة شيء ضروري إما الاستقرار الحياة نفسها (حاجة فسيولوجية أو للحياة بأسلوب أفضل حاجة نفسية، فالحاجة إلى الأكسجين ضرورية للحياة نفسها، وبدون الأكسجين يموت الفرد في الحال، أما الحاجة إلى الحب والمحبة فهي ضرورية للحياة، وبأسلوب أفضل وبدون إشباعها يصبح الفرد سيئ التوافق، والحاجات توجه سلوك الكائن سعيا لإشباعها. وتتوقف كثير من خصائص الشخصية على تشبع من حاجات الفرد ومدى إشباع هذه الحاجات. ولا شك أن فهم حاجات الطفل وإشباعها يضيف إلى قدرتنا على مساعدته للوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي، والتوافق النفسي، والصحة النفسية. وأهم الحاجات الفيزيولوجية للطفل الحاجة إلى الهواء، الغذاء، الماء، درجة الحرارة المناسبة، الوقاية من الجروح والأمراض والسموم، والتوازن بين الراحة والنشاط.

(محمد مصطفى زيدان، 1980، ص 125).

ترتيب الحاجات (الحاجات الجمالية - الحاجة إلى تحقيق الذات - الحاجة إلى المكانة والتقدير واحترام الذات - الحاجة إلى الحب والانتماء والتفاعل - الحاجة إلى الأمن - الحاجات الفسيولوجية)، ومع نمو الفرد تتدرج الحاجات النفسية صعودا ، فالحاجات الفسيولوجية هامة في مرحلة الحضانة والحاجة إلى الأمن تعتبر حاجة

أساسية في الطفولة المبكرة والحاجة إلى الحب تعتبر حاجة جوهرية في الطفولة المتأخرة ويستمر التدرج حتى يصل إلى الحاجة إلى تحقيق الذات وهي من حاجات الرشد. (محمد مصطفى زيدان، 1980، ص 126).

4-5- بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة:

عدم ضبط النفس: يميل الطفل في هذه المرحلة إلى التحكم في انفعالاته وضبط نفسه ولكن كثير ما نلاحظ ثورة الطفل في هذه المرحلة على بعض الأوضاع القائمة والقوانين الصارمة التي يفرضها عليه الكبار من حوله مما يجعل الطفل منفعلًا وثائراً غير قادر على التحكم في مشاعره وضبطها. وتزداد هذه الحالة سواء حتمية يتعمدها هؤلاء الكبار من إخوة وأخوات أو في الآباء والمعلمين وتحدي الطفل ومحاولة إجباره على الخضوع والانحناء سلوكه.

الهروب من المدرسة: تنتشر ظاهرة الهروب من المدرسة بين عدد من التلاميذ مرحلة الطفولة المتأخرة وقد يكون الهروب من المدرسة كلها أو بعض الحصص فيها وهنا أسباب عدة للهروب لعل أهمها:

- عدم راحة التلميذ في المدرسة.
- عدم إشباع المدرسة بحاجاته وميوله.
- عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها.
- كرهه لبعض المدرسين.
- كرهه لمادة حافة لا تثير اهتمامه
- عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها.

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولاً عن بعضها في عدم إعطاء الطفل مصروفه مثلاً: يجعله يقارن بينه وبين زملائه فلا يميل الذهاب إلى المدرسة، وقد يرجع ذلك إلى رداءة ملابسه أو عدم اهتمام أهل الطفل بذهابه إلى المدرسة أو اعتبارها مكان الإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها.

الانطواء على النفس: قد يعتمد الطفل لهذه المرحلة إلى الانزواء والسلبية بدل العدوان والفعالية والنشاط ، ووجه الخطر هنا أن الطفل الذي يتسم بطابع الانطواء قد ينال من البيئة التي يعيش فيها القبول والتشجيع على اعتبار الانطواء طاعة واعتقال ، لذلك فإن بذور هذا السلوك حينما تحل لها متلبها في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل، والسلوك الانطوائي يرجع أصلاً إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئية التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل، حيث ترجع أسباب الانطواء إلى عدة عوامل بعضها منزلي والبعض الآخر مدرسي فقد تكون ظروف المنزل مسيئة حيث يجد الطفل معاملة صارمة أو التدليل الزائد وحرمانه من الاحتكاك بالأطفال خوفاً عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزوياً

غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو أعيانة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه. (ميثيل دبابة، نبيل محفوظ، 1984، ص37).

4-6-6- مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

4-6-6-1 مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي (من 06-09 سنوات): يعتبر برنامجا تعليميا يستهدف تعليم الناشئ المهارات الأساسية في السباحة تعلم السباحة تحت الماء، تعلم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق تعلم الانتقال في الماء، تعلم التنفس، بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربعة والبدء والدوران.

- تعلم كيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين
- العمل على زيادة المسافة التي يستطيع سباحتها تدريجيا.
- الاهتمام بتدريبات التحمل.

- الزيادة التدريجية للسرعة مع التركيز على صحة الأداء والإيقاع الحركي للسباحة.

- تعلم السباحة بسرعة منتظمة توجيهات المدرب المعلم).

- التركيز على الجانب الترويجي للبرنامج.

- عدم اشتراك السياح في بطولات تنافسية يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملائهم بالنادي وبشكل محدود).

- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة التحمل القوة المرونة).

- يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السياحين.

- يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000 و3000 متر. (محمد علي القط، 2002، ص 188).

4-6-6-2 مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (من 9-11 سنوات): بعد تعليم الناشئ المهارات

الأساسية في السباحة تعلم السباحة تحت الماء، تعليم الوثب في الماء، تعليم الانزلاق تعلم الانتقال في الماء،

تعلم التنفس بالإضافة إلى تعلم السباحات الأربع والبدء والدوران، وكيف يسبح بطريقة سليمة ويسبح في خط

مستقيم وكيف يستخدم لوحة ضربات الرجلين والاهتمام بتدريبات التحمل، يركز المدرب على:

- تطوير وصقل الأداء للسباحات الأربعة.

- تطوير وصقل الأداء الأنواع الدوران والبدء.

- التركيز على الجانب الترويجي للبرنامج.

- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (تحمل قوة مرونة).

- الاهتمام بتسجيل المستوى الرقمي لأداء السباح المتابعة مدى التحسن في مستواه الرقمي.

- تزداد تدريجيا المسافة المخصصة لجرعة التدريب بين 1500 إلى 3500 مترا.

- يزداد عدد الجرعات التدريبية في الأسبوع بحيث تتراوح بين 3-5 مرات ومدة الجرعة التدريبية ساعة.

- يجب إتاحة الفرصة للسباح للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية عدد قليل من المسابقات) وعند اشتراكه في أي منافسة فإن البرنامج التدريبي لا يتضمن أي نوع من التهذئة باستثناء التدريب على البدء والدوران.

- يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستنارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم العملية التدريب والتي عادة تكون شاقة. (محمد علي القط، 2002، ص189).

4-6-3- مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (من 11-12 سنة):

- يزداد حجم الجرعة التدريبية التي تتراوح بين 2000 5000 متر.
- يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (85) جرعات أسبوعيا.
- تزداد مدة الجرعة التدريبية لتصل إلى (1.5 2.5) ساعة.
- يفضل عدم التدريب جرعتين يومها إلا في نطاق محدود.
- يسمح للسباح بالاشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.
- التركيز يكون على استخدام طرق التدريب الفتري، والتدريب مع زيادة المسافة.

4-6-4- مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (من 13-14 سنة): يحدث في أغلب فرق السباحة

بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة السباحين فوق 13 سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تأهيلا ممتازا يسمح لها بأن تتدرب تدريبا على مستوى عال (مجموعة أ) بينما توجد مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليها مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تخص السباحين الذين بدأوا التدريب في مرحلة عمرية متأخرة، ويتميز البرنامج التدريبي الخاص بهم ما يلي:

- التدريب عدد من 4-6 مرات أسبوعيا.
- زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2 ساعة.
- المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000 متر. (محمد علي القط، 2002، ص 190).

خلاصة:

نستنتج مما سبق ذكره في هذا الفصل أنه في هذه المرحلة العمرية يصبح سلوك الطفل بصفة عامة أكثر جدية من ذي قبل، كما تتميز هذه المرحلة العمرية ببطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة، كما يحدث التمايز بين الجنسين بشكل واضح في هذه المرحلة، كما نلاحظ في هذه المرحلة ازدياد تعلم الطفل للمهارات اللازمة للشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والتعلق بجماعة الأقران، والميل أكثر إلى اللعب الجماعي وضبط الانفعالات، كما يزداد حب الطفل في هذه المرحلة إلى ممارسة الرياضة وتطوير قدراته الحركية و المهارية وجذب اهتمام الآخرين، كما أن الطفل في هذه المرحلة العمرية يظهر قدرة ممتازة لتعلم وإتقان المهارات الحركية، كما يمتاز بسرعة وقوة ورشاقة واستجابة عالية، والتوقيت والتعلم في الظروف المختلفة، حيث أن القدرات البدنية والنفسية الناشئ هذه المرحلة تساعد على تعلم المهارات الحركية، ولا بد من توجيههم للتدريب المتعدد الجوانب والاختصاص، ويمكن أن تدرب الناشئ على تعلم المهارات الرياضية وتطويرها، و بشكل عام يجب أن يكون تدريب السباحة مصدرا للاستمتاع بالنسبة للطفل في هذه المرحلة العمرية. ولذلك كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي والنفسي لهذه الفئة العمرية، وأنه من المهم معرفة الطبيعة الإنسانية وفهمها فهما أفضل، مما يساعد على المعرفة الجيدة لطبيعة هذه الفئة ووضع برنامج تدريبية يليق بها وهذا ما يساعد على التطبيق الجيد لدراستنا في تطوير الانطلاق لدى الناشئين.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس : الإجراءات الميدانية للدراسة.

تمهيد:

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

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

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

قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى نادي المرجان السباحة سيدي عيسى يوم الثلاثاء 05 جانفي 2024 للتعرف على طبيعة السباحين وكشف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة النادي الموضوع دراستنا ، وبعدها باشرنا العمل الميداني بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بحيث تكون ثلاث حصص في الأسبوع ، وهذا اجموع 24 حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي للعينة الدراسة .

1-5-1- مجالات الدراسة الاستطلاعية:

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

المجال الزمني: تمت دراستنا الاستطلاعية والميدانية هذه في الفترة ما بين 2024/01/05 الى غاية 2024/03/14.

المجال البشري: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على سباحي نادي المرجان للسباحة بسيدي عيسى فاخترنا 4 سباحين عشوائيا للقيام بالدراسة الاستطلاعية من بين 23 سباح وهذه العينة الاستطلاعية تمثل حوالي 16% من المجتمع الأصلي للدراسة.

5-2- منهج الدراسة:

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

ويعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه: "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة في المجال الرياضي تحدث في مواقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات الأخرى، ومن التعريف يتضح أن المنهج التجريبي في البحث يقوم أساسا على فكرة المتغير المستقل أو المتغير الواحد وهذا يعني أنه إذا كان هناك موقفان متشابهان تماما في جميع النواحي ثم أدخل عنصر معين على أحد الموقفين وبدون الآخر فإن أي متغير يطرأ بعد ذلك بين الموقفين يرجع إلى العنصر الذي تم إدخاله على الموقف ويسمى الموقف الذي يتحكم فيه الباحث عن قصد في التجربة بطريقة معينة بالمتغير المستقل أو المتغير التجريبي أما نوع الفعل أو السلوك الناتج عن المتغير المستقل يسمى بالمتغير التابع.

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

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

5-3- متغيرات الدراسة: تمثلت متغيرات دراستنا انطلاقا من عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية بالتدريب التكراري على تطوير الانطلاق للسباحين فئة (اقل من 10 سنة)، في المتغيرات التالية:

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

وفي دراستنا هو: وحدات تدريبية بالتدريب التكراري.

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

وفي دراستنا هو: الانطلاق لدى السباحين فئة (اقل من 10 سنة).

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

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

من حيث الزمن: هو نفس الوقت المخصص للأداء الحصة التدريبية في المسبح البلدي لبلدية سيدي عيسى. حيث برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: تمثل إجراء زمن إجراء الحصة التدريبية (03) أيام في الأسبوع بعيدا عن أيام إجراء المنافسة معدل 60 د لكل حصة. وباقى الأيام كانت العينة التجريبية والشاهدة يندمجون مع بعض في التدريبات.

من حيث السن: ينحصر بين السباحين 6 و11 سنة.

من حيث الجنس: ذكور فقط.

5-4- مجتمعة وعينة الدراسة:

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

- وفي دراستنا تمثل مجتمعة البحث في جميع السباحين فئة اقل من 10 سنوات المنخرطين في الفرق الموجودة داخل إقليم ولاية المسيلة.

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

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

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

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

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

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

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

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات.
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.132	0.179	0.057	142.3	0.055	142.1	الطول
غير دال		0.541	6.89	39.06	4.65	36.25	الوزن
غير دال		0.42	1.04	10.81	1.06	10.75	العمر
مستوى الثقة: 0.05		درجة الحرية: 10			حجم العينة: 12		

من خلال نتائج الجدول (01) ما يلي:

من حيث متغير الطول: نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 142,1 أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,055، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 142.3 و انحرافا معياريا يقدر بـ 0,057، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.179 وهي أصغر من قيمة ت الجدولة و التي تقدر بـ 2,132 و عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 4 وهذا يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة لمتغير الطول.

من حيث متغير الوزن: من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ إن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 36.25. أما الانحراف المعياري فهو يساوي 4.65، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطا حسابيا يساوي 39.06 وانحرافا معياريا يقدر بـ 6.89 كما إن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.541 وأصغر من قيمة ت الجدولة والتي تقدر بـ 2,132 وعند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 4 وها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين وهذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس طفيف بالنسبة لمتغير الوزن.

من حيث متغير العمر: من خلال نتائج الجدول (1) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يقدر بـ 10,75. أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1.06 أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فحققت متوسطة حسابيا يساوي 10,81 و انحرافا معياريا يقدر بـ 1,04، كما أن قيمة ت المحسوبة بلغت قيمتها 0.42 وهو اصغر

من قيمة ت الدالة و التي تقدر ب 2.132 و عند مستوى دلالة 0,05 و درجة الحرية 4 و ها يعني عدم وجود فروق ظاهرية حقيقية بين نتائج المجموعتين و هذا غير دال إحصائيا مما يعني وجود تجانس بالنسبة المتغير العمر.

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

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

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

المتغيرات	قيمة اختبار شابيرو ويلك	الدلالة المعنوية
العمر	0,640	0,072
الوزن	0,850	0,059
الطول	0,863	0,083
مستوى الدلالة (الثقة): 0.05	حجم العينة: 10 افراد	درجة الحرية: 09

- نلاحظ من الجدول بأن قيمة اختبار شابيرو ويلك للمتغيرات الخاصة بعينة الدراسة و الموضحة في الجدول رقم (03) كانت (0.640 - 0.850 - 0.863) على التوالي عند درجة حرية (09) و كانت الدلالة المعنوية لنفس الاختبار الخاص بالمتغيرات المدروسة تساوي (0.072 - 0.059 - 0.083) على التوالي، و بما أن الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة (0,05) و بالتالي فإن اختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير (العمر - الوزن - الطول) و عليه فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية و التي تنص على انه البيانات تتوزع طبيعيا نظرا لأن مستوى الدلالة اقل من قيمة الدلالة المعنوية (Sig) الخاصة باختبار (Shapiro-Wilk) الذي يستخدم مع العينات الصغيرة، و من خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لمتغيرات الخاصة بأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية أي انه يمكن البدء في اختيار و تطبيق الاختبارات الإحصائية في الدراسة.

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

1-5-5) أدوات الجانب التطبيقي:

- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأدوات والطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها أدوات تم الاعتماد على شبكة ملاحظة تحتوي على الزمن الكلي المستغرق من اشارة البدء وحتى 10 متر من حافة المسبح الملاحظة وطريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبارات مهارة الانطلاق التي أجريت على افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية لتحسين مهارة الانطلاق لدى السباحين فئة من 06 الى 10 سنوات وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث فقط.

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

5-5-3) الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

✓ اختبار الانزلاق الأمامي

الغرض من الاختبار: قياس المسافة المقطوعة منذ دفع لحائط وحتى والوقوف في الماء .
الأدوات: حمام سباحة - صفارة - ساعة إيقاف-كاميرا تصوير-كراسة تسجيل - شريط قياس .
الإجراءات: الماء في مستوى الصدر، والذراعين أماماً وعند سماع إشارة البدء وضع الوجه في الماء والدفع للوصول إلى وضع الطفو الأمامي مع الانزلاق لأبعد مسافة ثم العودة إلى وضع الوقوف .
التسجيل: تقاس المسافة المقطوعة بالمتر من مكان البداية حتى آخر مكان وقف عليه المختبر .

(at the Department of Sports Training and Movement Science , Sarah saad zaghoul Erfan)
Minia , Egypt ، مقال منشور تحت عنوان: الاسس العلمية للسباحة - الاختبارات البدنية و المهارة في السباحة،
2018-11-17 03:11:56).

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

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

- وقمنا لحساب ثبات كل من اختبار التصويب باستخدام اسلوب (Test - Retest) لايجاد معامل ثبات الاختبار ولقد تم تطبيق الاختبار على 08 سباحين من نفس الفريق وكانت المدة بين الاختبار الأول والثاني 6 أيام وبعدها قام الباحث بالمعالجة الاحصائية واستخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج SPSS.

جدول 03: يمثل قيمة معامل الثبات لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار	Sig
اختبار مهارة الانطلاق (الزمن)	04	03	0.990	0,000
اختبار مهارة الانطلاق (الزاوية)			0.721	0.010

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

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

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

- كما قمنا بالاستعانة بمعامل الصدق الذاتي وهذا لحساب صدق الاختبارات باعتباره أصدق الدرجات التجريبية و 1 الذي يقاس بالمعادلة التالية: صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار $\sqrt{\quad}$.

جدول 04: يمثل قيمة معامل الصدق لكل من اختبارات الركلات (الامامية - الدائرية - الجانبية).

الاختبار	عدد العينة	درجة الحرية	ثبات الاختبار
اختبار مهارة الانطلاق (الزمن)	04	03	0.995
اختبار مهارة الانطلاق (الزاوية)			0.849

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

- تم تحكيم الوحدات التدريبي من طرف مجموعة من أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة والذي كان عددهم 05. (أنظر إلى الملحق رقم 02 الخاص بالأساتذة المحكمين).

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

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

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

- تسجيل الدرجات التي تحصل عليها كل لاعب في كلتا الاختبارين (اختبار المستطيلات المتداخلة واختبار نيلسون) كما هي دون ذاتية أو تعديل فيها وبكل امان ودقة.

5-7) تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

5-7-1) تصميم الدراسة:

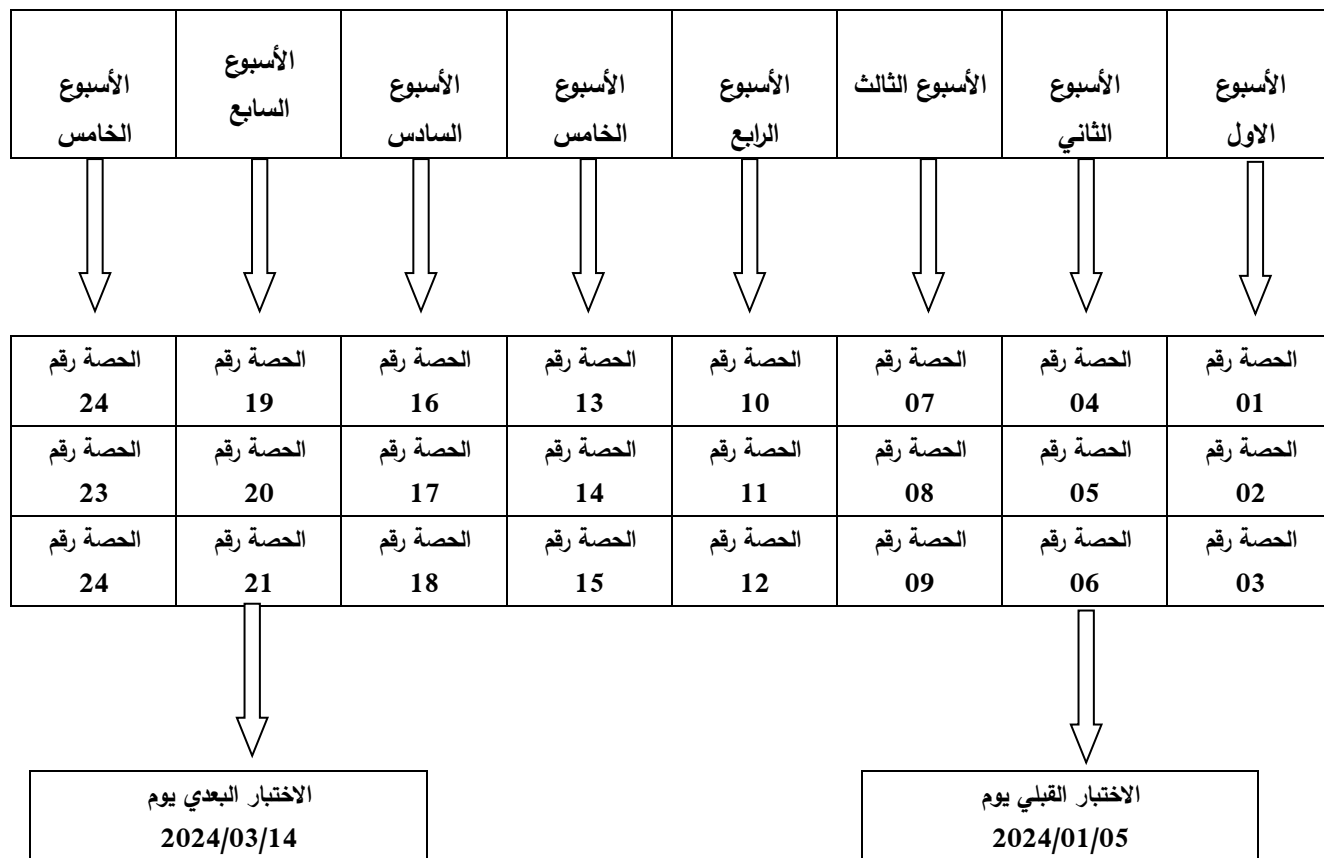
5-7-1-1) اختبارات الدراسة: قام الباحث بجمع مجموعة من الاختبارات التي لها علاقة بموضوع الدراسة وبالفئة العمرية المراد تطبيق الدراسة عليها، وهذا بعد الاطلاع على مجموعة من المذكرات التي لها علاقة بموضوع دراستان سواء المتغير المستقل (وحدات تدريبية بالتدريب التكراري) أو المتغير التابع (الانطلاق لدى السباحين فئة من بين 06 الى 10 سنوات).

- بعدها تم تقديم هذه الاختبارات وعرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والذين كان عددهم 05، من طرف دكاترة وهذا بغرض تحكيمها، حيث طلبنا منهم ابداء رأيهم حول الاختبارات التي تم جمعها ومساعدتنا في اختيار الاختبارات التي يمكن ان نستخدمها ونطبقها في دراستنا والتي تتلاءم مع طبيعة الموضوع ومع عينة الدراسة والتي تمكنا من الوصول الى تحقيق اهداف الدراسة المنشودة.

- بعدما تم تحكيم الاختبارات من طرف الاساتذة تم الوقوف على اختيار اختبار الوثب العمودي من الوقوف والركبتان منثنيتان نصفاً والاعتماد عليه كأداة لقياس التحسن في قوة الانطلاق لدى السباحين فئة ما بين 06 الى 10 سنوات.

5-7-1-2) الوحدات التدريبية المقترحة: قام الباحث بتصميم وحدات تدريبية مقترحة على ضوء الخصائص والقدرات الخاصة بالسباحين وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع دراستنا في مجال التدريب الرياضي الحديث، ثم تم صياغة وتشكيل هذه الوحدات المقترحة حيث شملت الدراسة على 24 وحدة تدريبية بمعدل 03 حصص في الاسبوع الواحد.

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



شكل (01): يمثل مخطط البرنامج التدريبي.

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

- 1- برنامج SPSS نسخة 25.
- 2- المتوسط الحسابي.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- اختبار شابيرو ويلك (اعتدالية التوزيع).
- 5- اختبار T test لعينتين مترابطتين + منفصلتين.

6- معامل الارتباط بيرسون.

5-8) خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

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

5-8-2) **الدراسة التطبيقية:** بدأت من شهر جانفي 2024 إلى غاية شهر مارس 2024، لكن قبل الشروع فيها تم تحديد المجالات التالية:

✓ **المجال البشري:** تمت التجربة على عينة من على ساحي نادي المرجان للسباحة ببلدية سيدي عيسى ولاية المسيلة فئة ما بين 06 الى 10 سنوات حيث كان عددهم 12 سباح.

✓ **المجال المكاني:** جرى تطبيق الدراسة (التمارين والاختبارات) بالمسبح الرياضي الخاص بنادي المرجان للسباحة بسيدي عيسى .

✓ **المجال الزمني:** وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي أجرينا فيه بحثنا من الفترة الممتدة من بداية شهر جانفي 2024 الى غاية يوم 14 مارس 2024، حيث قمنا خلال هذه المرحلة بوضع وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري لتحسين الانطلاق لدى السباحين فئة ما بين 06 الى 10 سنوات، ثم قمنا جمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام حول موضوع بحثنا.

5-8-3) التجربة الاستطلاعية:

-تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة شملت 04 لاعبين من بنادي المرجان للسباحة، وتم استبعادهم فيما بعد من التجربة الأصلية، وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة لبحث.

- كما تم إجراء الاختبار القبلي يوم الثلاثاء 05 جانفي 2024 وتم اعادته بفارق زمني يقدر بخمسة يام وبالتحديد بتاريخ 2024/01/10، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو حساب خصائص وتجانس العينة واجراء المقابلة والملاحظات وأخذ الموافقة حول اجراء الدراسة وكذا حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الثبات، الصدق، الموضوعية).

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

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

- تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعة التجريبية يوم السبت 10 جانفي 2024.

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

- تم تقسيم الوحدات التدريبية على 24 حصة تدريبية، زمن كل وحدة تدريبية كان ساعة ونصف، و يتم التطبيق بمعدل 03 حصص في الأسبوع.

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

(صالح بن حمد العساف, 1416هـ, ص307).

- تم إجراء الاختبارات البعدي على المجموعة التجريبيية يوم 14 مارس 2024.

خلاصة:

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

الفصل السادس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج.

6-1 عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الاولى:

- لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 05:

الجدول 05: يبين النتائج القبليّة مع البعدية للعينة الضابطة الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.

المجموعة	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	الزمن	القبلي	7,7967	0,68090	1,098	0,322	لا توجد
		البعدى	7,7000	0,50581			
	الزاوية	القبلي	46,3333	1,50555	-0,349	0,741	
		البعدى	46,5000	1,04881			
العينة: 06		درجة الحرية: 05			مستوى الثقة: 95%		

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 05:

- يظهر لنا من خلال الجدول (05) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الانطلاق لمتغير الزمن القبلي للمجموعة الضابطة بلغ (7,7967) وبانحراف معياري قدره (0,68090) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زمن الانطلاق فبلغ (7,7000) وبانحراف معياري قدره (0,50581)، اما بالنسبة لمتغير زاوية الانطلاق فحقق افراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي متوسط حسابي قدرة (46,3333) وبانحراف معياري قدره (1,50555) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زاوية الانطلاق فبلغ (46,5000) وبانحراف معياري قدره (1,04881)، اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار (الزمن - الزاوية) فبلغت قيمة (1.098 - 0.349) على التوالي عند درجة الحرية 05، اما قيمة دلالة (T) لنفس الاختبار فبلغت (0.322 - 0.741) على التوالي، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه (0,322 ≥ 0,05) - (0,741 ≥ 0,05) أي انه لا توجد فروق احصائية في زمن وزاوية الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الانطلاق) لدى افراد المجموعة الضابطة.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها تحسن أو لم حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الانطلاق) وهذا بسبب عدم خضوعها للمعالجة التجريبية بل تدربت وفق البرنامج الاعتيادي، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى الخاص بالمجموعة الضابطة.

الفرضية الثانية:

- توجد فروق احصائية بين النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 06:

الجدول 06: يبين النتائج القبليّة مع البعدية للعينة التجريبية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.

المجموعة	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
الضابطة	الزمن	القبلي	7,2917	0,48861	6,068	0,002	توجد
		البعدى	5,7917	0,22418			
	الزاوية	القبلي	47,0000	2,36643	5,966	0,002	
		البعدى	43,3333	1,03280			
		العينة: 06		درجة الحرية: 05		مستوى الثقة: 95%	

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 06:

- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الانطلاق لمتغير الزمن القبلي للمجموعة التجريبية بلغ (7,2917) وبانحراف معياري قدره (0,48861) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زمن الانطلاق فبلغ (5,7917) وبانحراف معياري قدره (0,22418)، اما بالنسبة لمتغير زاوية الانطلاق فحقق افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدرة (47,0000) وبانحراف معياري قدره (2,36643) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زاوية الانطلاق فبلغ (43,3333) وبانحراف معياري قدره (1,03280)، اما قيمة (T) المحسوبة لاختبار (الزمن - الزاوية) فبلغت قيمة (6.068 - 5.966) على التوالي عند درجة الحرية 05، اما قيمة دلالة (T) لنفس الاختبار فبلغت (0.002 - 0.002) على التوالي، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه $(0,002 \geq 0,05)$ - $(0,002 \geq 0,05)$ أي انه توجد فروق احصائية في زمن وزاوية الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بمهارة (الانطلاق) لدى افراد المجموعة التجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الانطلاق) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى الخاص بالمجموعة التجريبية.

الفرضية الثالثة:

- توجد فروق احصائية في النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، وللتأكد من صحة الفرضية استعملت اختبار (ت) لحساب الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى، وتحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول 08:

الجدول 08: يبين مقارنة النتائج البعدية بيم المجموعتين الضابطة والتجريبية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق.

الاختبار	المتغيرات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	دلالة T	الفروق
البعدى	الزمن	الضابطة	7,7000	0,50581	8,449	0,000	توجد
		التجريبية	5,7917	0,22418			
	الزاوية	الضابطة	46,5000	1,04881	5,270	0,000	
		التجريبية	43,3333	1,03280			
		العينة: 12		درجة الحرية: 10		مستوى الثقة: 95%	

تحليل ومناقشة نتائج الجدول 08:

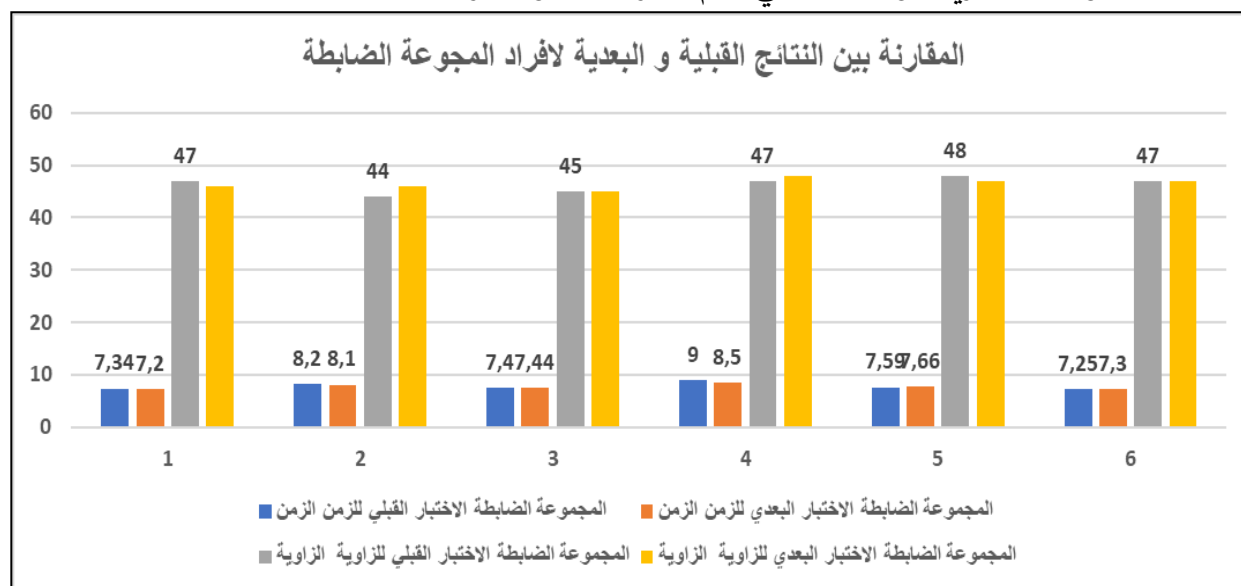
- يظهر لنا من خلال الجدول (06) أن المتوسط الحسابي الخاص باختبار الانطلاق لمتغير الزمن البعدى للمجموعة الضابطة بلغ (7,7000) وبانحراف معياري قدره (0,50581) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زمن الانطلاق للمجموعة التجريبية فبلغ (5,7917) وبانحراف معياري قدره (0,22418)، اما بالنسبة لمتغير زاوية الانطلاق فحقق افراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى متوسط حسابى قدرة (46,5000) وبانحراف معياري قدره (1,04881) أما المتوسط الحسابي لنفس الاختبار البعدى الخاص بقياس زاوية الانطلاق للمجموعة التجريبية فبلغ (43,3333) وبانحراف معياري قدره (1,03280)، اما قيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدى الخاص بمتغيرات (الزمن - الزاوية) فبلغت قيمة (8.449) - (5.270) على التوالي عند درجة الحرية 10، اما قيمة دلالة (T) لنفس الاختبار فبلغت (0.000) - (0.000) على التوالي، و من خلال مقارنة هذه القيمة مع قيمة مستوى الثقة (0,05) نجد انها اكبر منه (0,000 ≥ 0,05) - (0,000 ≥ 0,05) أي انه توجد فروق احصائية في النتائج البعدية لزمن وزاوية الانطلاق المتحصل عليها من تطبيق الاختبار بمهارة (الانطلاق) بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

- وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت الى الاحسن أو حدث فيها تغير ملحوظ (حدوث تطور في مستوى مهارة الانطلاق) وهذا بسبب خضوعها للمعالجة التجريبية، وهذا ما تضح من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى الخاص بالمجموعة التجريبية.

6-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

- الفرضية الاولى والتي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (05) و التي لم تسجل فروق احصائية في مهارة الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعدية الخاص بقياس (مهارة الانطلاق) لدى افراد المجموعة الضابطة، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (05) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بقياس مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة، و هذه راجعة إلى تدريب افراد هذه المجموعة وفق التدريب التقليدي (البرنامج الاعتيادي)، حيث لم يكن لهذا الأخير أثر على المتغيرات قيد الدراسة (زمن وزاوية الانطلاق)، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة دراسة علوان رفيق 2015: حول أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات، وأظهرت النتائج تنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين، و كذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفو الانزلاق.



- كما أكدت دراسة دراسة أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، قد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية

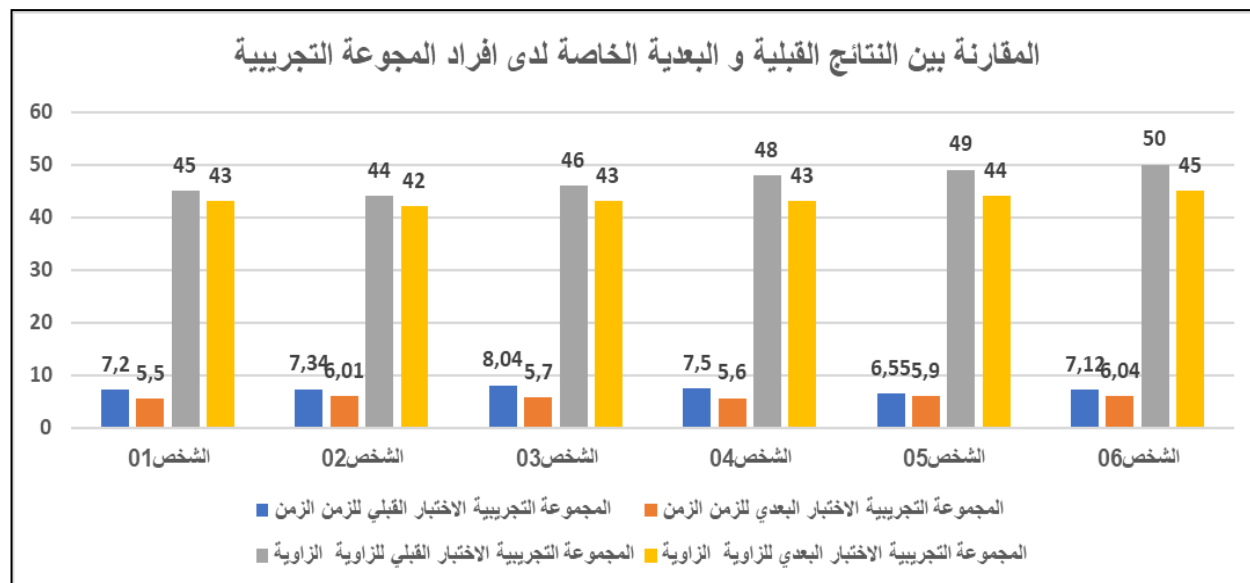
القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

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

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (**علوان رفيق 2015**) ودراسة (**أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016**)، وعليه فانه فرضيتنا الاولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة، قد تحققت.

- **الفرضية الثانية:** والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة التجريبية.

- ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (06) و التي سجلت فروق احصائية في مهارة الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار القبلي والبعديّة الخاص بقياس **(مهارة الانطلاق)** لدى افراد المجموعة التجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (05) بين الاختبار القبلي و البعدي الخاص بمهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة التجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتعزيز الانطلاق (زمن -زاوية) لدى لسباحين، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى مهارة الانطلاق مما أدى الى تغير في متغيرات (الزمن - الزاوية) لدى السباحين، وتتفق هذه النتائج مع اغلبية نتائج الدراسات السابقة كدراسة ساكري نور الدين 2016: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سياحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر، حيث تم اختيارها بطريقة قصدية، كما اكدت دراسة ماكني محمد العيد 2019: فعالية التصور العقلي على تعلم مهارتي البدء والدوران في السباحة الحرة لدى المبتدئين في السباحة بولاية ورقلة، وكانت النتائج المتوصل اليها ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تحسين المتغيرات الكينماتيكية لمهارة البدء والدوران في السباحة الحرة، بالإضافة الى فعالية البرنامج التعليمي المقترح في تحسين مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.



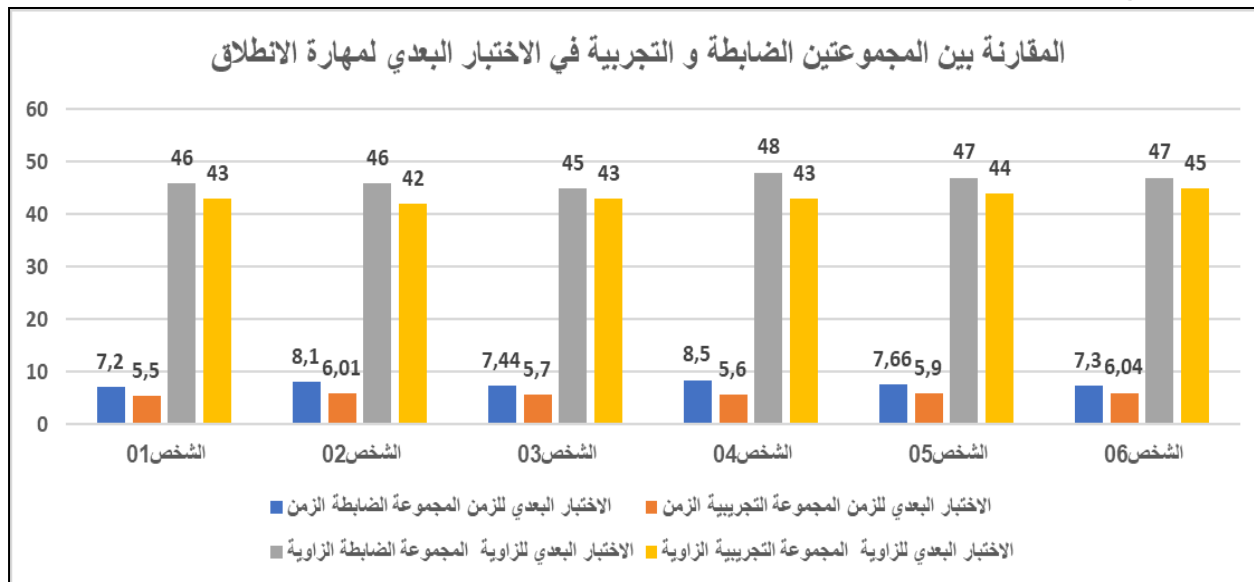
- ويقول العديد من الباحثين ان التخطيط الرياضي في الاداء الرياضي انه القياس الفعلي اثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة او منخفضة خاصة اذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ذلك يمكن ان يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي و ادائها، و يستعملها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

(ضياء الخياط ، 2001، ص108).

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

الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية.

ان البيانات المتحصل عليها من تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية باستخدام اختبار (ت) و الموضحة في الجدول (08) و التي سجلت فروق احصائية في مهارة الانطلاق بين النتائج المتحصل عليها من تطبيق الاختبار البعدي الخاص بقياس (مهارة الانطلاق) بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن صحة الفرضية و التي تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (10) في نتائج الاختبار البعدي الخاص بمهارة الانطلاق بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، و هذه راجعة إلى الوحدات التدريبية المقترحة لتعزيز الانطلاق لدى السباحين، حيث كان لها الأثر في الرفع من مستوى الانطلاق مما انعكس بالإيجاب على متغيرات (الزمن - الزاوية) لدى، وتتفق هذه النتائج مع اغلبيه نتائج الدراسات السابقة كدراسة أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016: حول أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية وتطوير القوة العضلية للذراعين في السباحة الحرة لدى طلاب تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، قد تم التوصل الى ان للبرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح علي تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين و صلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الي القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السياحة، بالإضافة الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.



كما أكدت دراسة ساكري نور الدين 2016: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين السرعة لدى سباحي الزحف على البطن اصاغر، مذكرة مكلمة لنسل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي، وتوصل الباحث الى ضرورة اعطاء هذا البرنامج التدريبي الأهمية التي يستحقها أثناء التدريب اذا ما توفرت الشروط وضرورة

الاعتماد على منهجية علمية اثناء التدريب، بالإضافة الى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة السرعة لدى سباحي الزحف على البطن صنف اصاغر .

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

- ومن خلال كل ما سبق تناوله يمكن القول ان نتائج دراستنا تتفق مع نتائج الدراستين (**أحمد محمد، حسن محمود الأغير 2016**) ودراسة (**ساكري نور الدين 2016**)، وعليه فانه فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق احصائية في النتائج البعدية المتحصل عليها من تطبيق الاختبار الخاص بمهارة الانطلاق بين افراد المجموعة الضابطة والتجريبية، **قد تحققت**.

الفصل السابع:

الاقتراحات

والتوصيات.

- 7-1) الاستنتاجات العامة: في حدود اجراءات البحث، وفي ضوء اهدافه و من خلال عملية تحليل و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبيق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية:
- أفرزت نتائج البحث أن للوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري الذي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها اثر اجابي كبير على أداء مهارة الانطلاق مما طور من متغيرات (الزمن - الزاوية) لدى السباحين فئة من 06 الى 10 سنوات.
 - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطين انه: لاتوجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق لدى المجموعة الضابطة.
 - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين مترابطين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق لدى المجموعة التجريبية.
 - أفرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه: توجد فروق احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار مهارة الانطلاق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

7-2) الاقتراحات والأفاق المستقبلية: من جراء اجراء هذا البحث فقد تسنى لنا ملاحظة اشياء كثيرة كانت تشكك بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه او حتى كحقائق في وجه تحسين مستوى النوادب الرياضية، لذا خلصنا الى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وتمثلت هذه الاقتراحات في:

- تعميم استخدام المناهج التدريبية المختلفة من اجل رفع مستوى السباحين من مختلف الجوانب.
- ضرورة استخدام والتنوع في البرامج والأساليب والطرق التدريبية على فئة أقل من 10 سنة.
- ضرورة استخدام برامج تدريبية مقننة تكون خاضعة للضوابط العلمية في مختلف مراحل الموسم التدريبي مع ضرورة مراعاة مبدأ التدرج في الاحمال التدريبية.
- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) والاسلوب وطريقة التدريب والشدة والتكرارات ووقت الراحة والادوات والوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء اللاعب.
- زيادة الاهتمام برفع مستوى الجانب البدني للاعبين والعمل على تطويره لأنه يعتبر قاعدة أساسية تبنى عليه جميع الاداءات المهارية خاصة الاداءات المهارية لمختلف المهارات الأساسية في السباحة.
- عمد فصل التحضير البدني عن التحضيرات الأخرى المهارية فالدمج بينها في يساعد على تحقيق الأفضل وضمان التنمية الشاملة لمختلف جوانب الأداء الخاصة بالسباحين مما ينعكس بالإيجاب على نتائج الفريق ككل.
- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة وتسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.

قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة:

المراجع العربية:

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

- 17) قاسم حسن حسني، أميان شاك (1998): طرق البحث في التحليل الحركي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 18) حمد جابر بريقع، خريبة السكري (2002): المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

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

المذكرات العلمية:

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

المؤتمرات العلمية:

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

المقالات العلمية:

- 1) الكسندر س.، نعومي ر.، وتشارلي ب (2017): الاختلافات بين بداية الاستيلاء وبدء المسار في السباحين الجامعيين، المجلة الدولية لعلوم التمرين، 10(4): 515-521.

- (2) إرنست و، ماجليشو (2003): السباحة بشكل أسرع (المرجع الأساسي حولًا لتقنية والتدريب وتصميم البرنامج). شامبين، إينوي: حركية الإنسان.
- (3) ريا م، فيليبس دبليو، بوركيت إل، ستون دبليو، بول إس، ألفار بي، وتوماس أ (2003): مقارنة بين البرامج الدورية الخطية واليومية المتموجة مع الحجم والشدة المتساويين لتحمل العضلات المحلية، مجلة أبحاث القوة والتكيف، فبراير؛ 17(1):82-87
- (4) (Visagurskiene K. & Vizbaraitė D. (2006).؛ Gailiūniene A, Sideraviciūte S. k) - (2006): تأثير برنامج السباحة طويل الأجل على تكوين الجسم والقدرة الهوائية ودهون الدم لدى الفتيات الأصحاء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 14 و19 عامًا والفتيات المصابات بداء السكري من النوع الأول. نُشر كاواناس 42(8): ص.، 661-669.

المواقع الاليكترونية:

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

الملاحق

الوثائق الإدارية الخاصة بتسهيل مهمة من أجل إجراء بحث:

République Algérienne Démocratique et Populaire
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
 جامعة محمد يوسف المصيلة
 معهد العلوم والتقنيات البدنية والرياضية
 قسم التدريب الرياضي

الرقم: / 2024
 المصيلة في: / 2024

إلى السيد المحترم: رئيس النادي الرياضي الماروني (المخرجان للنادي عيسى عيسى)

الطالب: ياسين لحيدي

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد
 في إطار إجراء التريصات الميدانية لطلبة السنة الثالثة / سنة ثانية ماستر وإنجاز منكرة التخرج نلتهمس من سيادتكم تسهيل مهمة الطالب :
 للقيام بأعماله على مستوى مؤسستكم المحترمة في حدود مايسمح به القانون
 نشكر حسن تعاونكم مسبقا، ووفقكم الله لخدمة مافيه خير للعباد والبلاد

موافقة الهيئة المستقبلية

رئيس القسم
 أ.د. حريزي عبد القادر

النادي الرياضي الهادي المرحان للعبادة
 سيدي عيسى ولايت المسيلة

قائمة الاساتذة المحكمين



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



الرقم	قائمة الاساتذة المحكمين	التوقيع
01	مقاط كمال	
02	سالم العياشي	
03	لجسريا أحمد	
04	براهيمي عيسى	
05	لوليسف كراشيش	

السنة الجامعية: 2024/2023

نماذج عن الوحدات التدريبية:

المراحل	الأهداف	التدريبات	الوقت	ملاحظة
المرحلة الابتدائية	* التهيئة من أجل الدخول في الحصة التدريبية .	<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية. المناداة. تسخينات خارج الحوض للاحماء الفيزيولوجي. 	01 د 3-2 د 12-10 د	/
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> تقوية كفاءة حركة الاطراف السفلية من أجل انطلاقة قوية . الانزلاق الأفقي داخل الماء و حفظ التوازن . الدخول في الماء بوضعية أفقية مع طيران خاطف لمسافة مترين. تعلم الدخول من أبعد نقطة لتوفير زمن الانطلاق بثانيتين. الدخول بطيران خاطف أفقياً إلى أبعد نقطة مع تحقيق انزلاق أفقي بحركة دلفينية . الدخول بطيران خاطف أفقياً إلى أبعد نقطة مع تحقيق انزلاق أفقي بحركة دلفينية . 	<ul style="list-style-type: none"> الوقوف على حافة الحوض و الانغماس في الماء بوضعية عمودية ثم الرجوع إلى الاعلى اعتماداً على القفز من القاع إلى الاعلى. الانزلاق الأفقي أسفل سطح الماء بحوالي متر لمسافة 5 امتار دون أي حركة دلفينية . الانطلاق من كتلة البدء بدخول أفقي بزاوية 50 درجة مع سطح الماء مع ضم الرجل مع حافة كتلة الانطلاق و الانغماس ثم الانزلاق لأبعد نقطة دون أي حركة . الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوزاً الحلقة من أجل الدخول البعيد دون أي حركة دلفينية بوضعية ضامة للرجل من على حافة الكتلة الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوز الحلقة ذات بعد بمسافة متر من أجل دخول عبر أبعد نقطة مع انزلاق لثلاثة امتار بواسطة الحركة الدلفينية . الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوز الحلقة ذات بعد بمسافة متر ونصف من أجل دخول عبر أبعد نقطة مع انزلاق لخمس امتار بواسطة الحركة الدلفينية لباقي المسافة . 	15 د 15 د 15 د	/
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> من أجل الاسترجاع و للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية . 	<ul style="list-style-type: none"> حركات تمديد و استطالة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع . 	15 د	/

المراحل	الأهداف	التدريبات	الوقت	ملاحظة
المرحلة الابتدائية	* التهيئة من أجل الدخول في الحصة التدريبية .	<ul style="list-style-type: none"> التحية الرياضية. المناداة. تسخينات خارج الحوض للاحماء الفيزيولوجي. 	01 د 3-2 د 12-10 د	/
المرحلة الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> تقوية كفاءة حركة الاطراف السفلية من أجل انطلاقة قوية . الانزلاق الأفقي داخل الماء و حفظ التوازن . الدخول في الماء بوضعية أفقية مع طيران خاطف لمسافة مترين. تعلم الدخول من أبعد نقطة لتوفير زمن الانطلاق بثانيتين. الدخول بطيران خاطف أفقياً إلى أبعد نقطة مع تحقيق انزلاق أفقي بحركة دلفينية . الدخول بطيران خاطف أفقياً إلى أبعد نقطة مع تحقيق انزلاق أفقي بحركة دلفينية . 	<ul style="list-style-type: none"> الوقوف على حافة الحوض و الانغماس في الماء بوضعية عمودية ثم الرجوع إلى الاعلى اعتماداً على القفز من القاع إلى الاعلى. الانزلاق الأفقي أسفل سطح الماء بحوالي متر لمسافة 5 امتار دون أي حركة دلفينية . الانطلاق من كتلة البدء بدخول أفقي بزاوية 50 درجة مع سطح الماء و الانغماس ثم الانزلاق لأبعد نقطة دون أي حركة . الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوزاً الحلقة من أجل الدخول البعيد دون أي حركة دلفينية . الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوز الحلقة ذات بعد بمسافة متر و نصف من أجل دخول عبر أبعد نقطة مع انزلاق لخمس امتار ثم الحركة الدلفينية لباقي المسافة من 7 – 10 امتار . الدخول الأفقي بطيران أفقي متجاوز الحلقة ذات بعد بمسافة مترين من أجل دخول عبر أبعد نقطة مع انزلاق لخمس امتار ثم الحركة الدلفينية لباقي المسافة من 7 – 10 امتار . 	15 د 15 د 15 د	/
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> من أجل الاسترجاع و للعودة إلى الحالة الابتدائية الأولية . 	<ul style="list-style-type: none"> حركات تمديد و استطالة للأطراف العلوية و السفلية و تحريك الجذع . 	15 د	/

نتائج افراد العينة التجريبية في الاختبارات البدنية.

المجموعة الضابطة				الاسم واللقب
القبلي	القبلي	البعدي	البعدي	
الزمن	الزمن	الزاوية	الزاوية	
7,34	7,20	47,00	46,00	01
8,20	8,10	44,00	46,00	02
7,40	7,44	45,00	45,00	03
9	8,50	47,00	48,00	04
7,59	7,66	48,00	47,00	05
7,25	7,30	47,00	47,00	06

المجموعة التجريبية				الاسم واللقب
القبلي	القبلي	البعدي	البعدي	
الزمن	الزمن	الزاوية	الزاوية	
7,20	5,50	45	43	01
7,34	6,01	44	42	02
8,04	5,70	46	43	03
7,50	5,60	48	43	04
6,55	5,90	49	44	05
7,12	6,04	50	45	06

المقارنة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي:

نتائج الاختبار البعدي لمهارة الانطلاق				الافراد
الزمن		الزاوية		
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
7,2	5,5	46	43	01
8,1	6,01	46	42	02
7,44	5,7	45	43	03
8,5	5,6	48	43	04
7,66	5,9	47	44	05
7,3	6,04	47	45	06

مخرجات برنامج (SPSS):**اعتدالية التوزيع (اختبار شابيرو ويلك):**

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

a. Correction de signification de Lilliefors

حساب معاملات الثبات الخاصة بالاختبارات المعتمدة في الدراسة:

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

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

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

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة (المجموعة الضابطة):

Test T					
Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	timepredabita	7,7967	6	,68090	,27798
	timepostdabita	7,7000	6	,50581	,20649
Paire 2	anglepredabita	46,3333	6	1,50555	,61464
	anglepostdabita	46,5000	6	1,04881	,42817

Corrélations des échantillons appariés					
		N	Corrélation	Sig.	
Paire 1	timepredabita & timepostdabita	6	,977	,001	
Paire 2	anglepredabita & anglepostdabita	6	,633	,177	

Test des échantillons appariés									
Différences appariées									
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	timepredabita - timepostdabita	,09667	,21565	,08804	-,12965	,32298	1,098	5	,322
Paire 2	anglepredabita - anglepostdabita	-,16667	1,16905	,47726	-1,39350	1,06017	-,349	5	,741

نتائج اختبار (ت) لعينتين مترابطتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة (المجموعة التجريبية):

Test T					
Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	timepretajribiya	7,2917	6	,48861	,19947
	timeposttajribiya	5,7917	6	,22418	,09152
Paire 2	anglepretajribiya	47,0000	6	2,36643	,96609
	angleposttajribiya	43,3333	6	1,03280	,42164

Corrélations des échantillons appariés					
		N	Corrélation	Sig.	
Paire 1	timepretajribiya & timeposttajribiya	6	-,355	,490	
Paire 2	anglepretajribiya & angleposttajribiya	6	,900	,014	

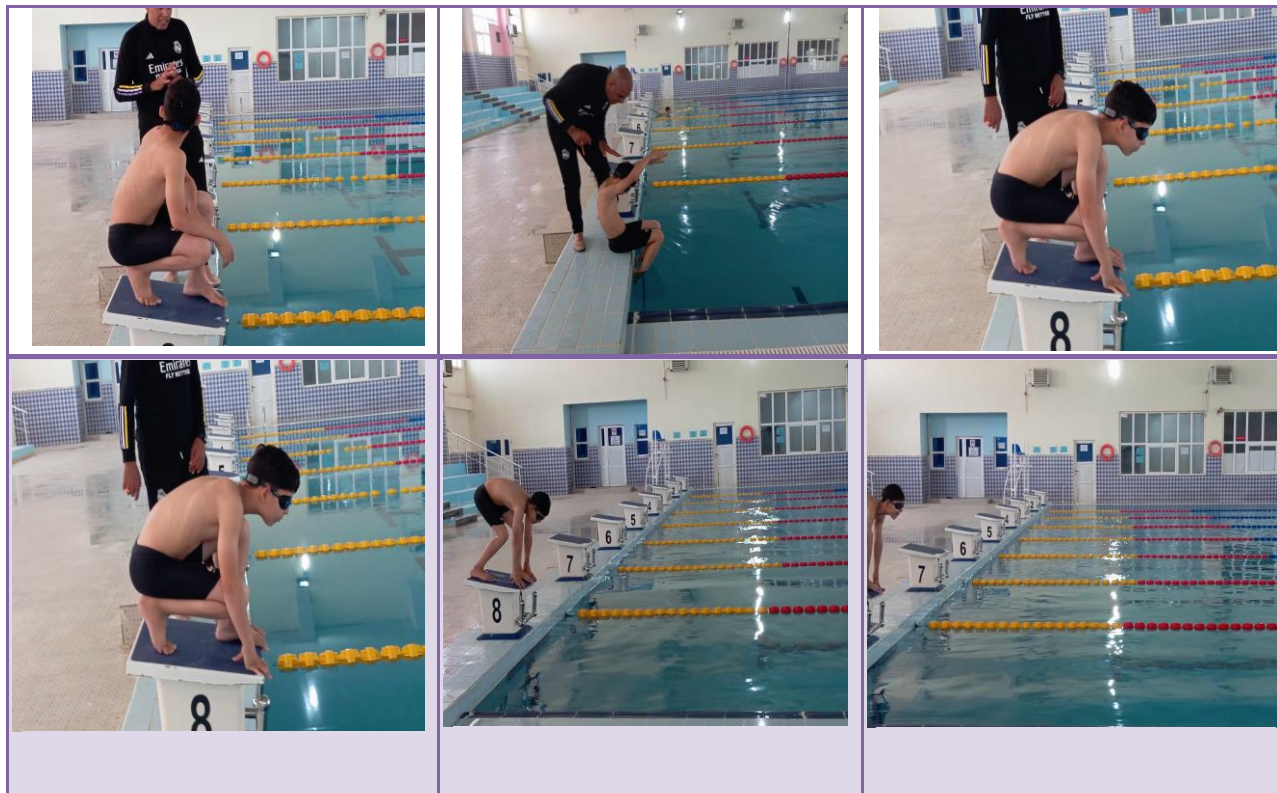
Test des échantillons appariés									
Différences appariées									
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	timepretajribiya - timeposttajribiya	1,50000	,60554	,24721	,86452	2,13548	6,068	5	,002
Paire 2	anglepretajribiya - angleposttajribiya	3,66667	1,50555	,61464	2,08669	5,24664	5,966	5	,002

نتائج اختبار البعدي (ت) لعينتين منفصلتين بالنسبة لنتائج الاختبارات المعتمدة في الدراسة:

Test T					
Statistiques de groupe					
	ayina	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
VAR00004	dabita	6	7,7000	,50581	,20649
	tajribiya	6	5,7917	,22418	,09152
VAR00005	dabita	6	46,5000	1,04881	,42817
	tajribiya	6	43,3333	1,03280	,42164

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
VAR00004	Hypothèse de variances égales	3,720	,083	8,449	10	,000	1,90833	,22587	1,40507	2,41160
	Hypothèse de variances inégales			8,449	6,891	,000	1,90833	,22587	1,37253	2,44414
VAR00005	Hypothèse de variances égales	,030	,865	5,270	10	,000	3,16667	,60093	1,82772	4,50561
	Hypothèse de variances inégales			5,270	9,998	,000	3,16667	,60093	1,82768	4,50565

صور بعض التدريبات داخل المسبح البلدي لبلدية سيدي عيسى:



ملخص الدراسة

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب التكراري على تطوير الانطلاق في السباحة الحرة 50 متر لدى فئة (6 الى 10 سنوات). "دراسة ميدانية على نادي المرجان للسباحة سيدي عيسى".

أهداف الدراسة:

- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة.
- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على الفروق الإحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

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

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع دراستنا في جميع السباحين فئة من 06 الى 10 سنوات، أما عينة الدراسة فتمثلت في مجموعة من السباحين عددهم 12 تم اختيارهم بطريقة قصديه.

اساليب جمع البيانات: تم الاعتماد على الاختبارات (اختبار الانطلاق من مكعب البدء) كأداة للدراسة.

نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة الضابطة.
- توجد فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق إحصائية في نتائج الاختبار البعدي الخاص بقياس التحسن في مهارة الانطلاق لدى افراد بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- للوحدات التدريبية مقترحة بالتدريب التكراري اثر في تطوير الانطلاق في السباحة 50 متر لدى فئة (6 الى 10 سنوات) .

الاقتراحات والافاق المستقبلية:

- الاعتماد على الأسس العلمية الحديثة في التدريب وضمان الاستمرارية من اجل الوصول الى المستويات العليا، حيث ان التأكيد على الاسس العلمية عند وضع البرامج التدريبية من حيث اختيار التمارين (تكون مشابهة لحالات المنافسة) والاسلوب وطريقة التدريب والشدة والتكرارات ووقت الراحة والادوات والوسائل المستخدمة له تأثير مباشر على مستوى أداء السباح.
- دراسة خصائص مختلف المرحلة السنوية قبل وضع أو تسطير أي برنامج تدريبي حيث يساعد ذلك في التعرف على متطلبات هذه المرحلة تسطير السليم للبرامج التدريبية وفق ما متطلبات كل مرحلة عمرية.