وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القســـم : التدريب الرياضي
الشعبـــة : التدريب الرياضي
التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

العنـوان :

# أثر وحدات تدريبية بالتدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة لدى فئة المدارس (أقل من 10 سنوات )

" دراسة ميدانية لنادي مستقبل المواهب الرياضية للسباحة بالمسيلة "

إعداد الطالـب :
– بوعزيز أسامة

إشراف الأستـــاذ:
– د/ والي عبد النور

السنة الجامعية : 2024/2023



# شكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام

على رسولنا الكريم ومن يتبعه بإحسان إلى يوم الدين

أما بعد أتقدم بالشكر والتقدير عرفانا بالجميل إلى

الأستاذ المشرف الدكتور والي عبد النور على تقبله

الإشراف علي في هذا العمل والذي

لم يبخل عليا بنصائحه القيمة.

أتقدم بشكري الخالص لكافة أساتذة جامعة المسيلة

على مساعدتهم ومساندتهم لي طيلة فترة دراستي في

الجامعة.

..... أسامـــة

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي وعملي إلى اعز
ما أملك في هذا الوجود إلى من
فضلها الله

أمي العزيزة والتي كانت معي دائما
وساندتني في دراستي بمساعدتها لي
بالتشجيع الدائم، أطال الله في
عمرها وأعطاها كل ما تتمنـى

الى زوجتي العزيزة

إلى اولادي حفظهم الله ورعاهـم

إلى كل أفراد أسراتي وأصدقائـي

..... أسامـــة

فهرس المحتويات:


| المحتويات | الصفحة |
|---|---|
| الشكر والتقدير | |
| الإهداء | |
| الفهرس | |
| قائمة الجداول | |
| مقدمة | |
| الفصل الأول: الاطار العام للدراسة | |
| 1.الاشكالية | |
| 2.الفرضيات | |
| 1.2.الفرضية العامـــة | |
| 2.2.الفرضيـات الجزئية | |
| 3.أسباب اختيار الموضوع | |
| 4.أهمية الدراســـــة | |
| 5.أهداف الدراســـــة | |
| 6.مفاهيم ومصطلحات الدراســـــة | |
| 7.الدراسات السابقة والمشابهة | |
| الفصل الثاني: التدريب والوحدات التدريبة | |
| تمهيـــــد | |
| 1.التدريب الرياضـــــي | |
| 1.1. مفهوم التدريب | |
| 2.1. الأهداف العامة للتدريب الرياضي | |
| 1.3.أنواع التدريب الرياضـي | |
| 4.1.جوانب التدريـــب | |
| 5.1.المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي | |
| 6.1.خصائص التدريب الرياضي | |
| 7.1.المبادئ الأساسية للتدريب والتطـــور | |
| 8.1.التخطيط في التدريب الرياضي | |
| 1.8.1.مفهوم التخطيط الرياضي | |
| 2.8.1.الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث | |

| | |
|---|---|
| 9.1.أساليب وطرق التدريب الرياضي | |
| 2.طريقة التدريب التكراري | |
| 1.2.أهداف طريقة التكـــــراري | |
| 2.2.مكونات حمل طريقة التدريب التكراري | |
| 3.2.الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري | |
| 4.2. وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري | |
| 3.البرنامج التدريبي | |
| 1.3.ماهية البرامج | |
| 2.3.أهمية البرامـــج | |
| 3.3.الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج | |
| 4.3.السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح | |
| 5.3.الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج | |
| 6.3. خطوات تصميم برنامج رياضي | |
| 7.3. مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة | |
| الخلاصـــة | |
| الفصل الثالث: السبـاحـة | |
| تمهيد | |
| 1.تعريف السباحة | |
| 2. تطور السباحـــة | |
| 3. أهمية السباحـة | |
| 4. فوائد السباحـــة | |
| 5. أنواع السباحة | |
| 6. مجالات السباحة | |
| 7. خطوات تعليم السباحة | |
| 8. المواصفات القانونية لحمامات السباحة | |
| 9. تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفة | |
| 10. مبادئ التحليل الفني للسباحة | |
| 11. التحليل الفني الطرق السباحة | |
| 12. المهارات الأساسية في السباحة | |
| 13. تعليم المهارات التمهيدية الأساسية في السباحة | |

| | |
|---|---|
| 14. الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة | |
| الخلاصـــة | |
| الفصل الرابع : الفئـــة العمريـــة | |
| تمهيد | |
| 1.التعريف بفئة الناشئين | |
| 1.1. تعريف النمو | |
| 2.1. خصائص النمو | |
| 2. خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة | |
| 1.2. النمو الجسمـــي | |
| 2.2. الفروق الفرديـــة | |
| 3.2. النمو العقلي المعرفـــي | |
| 4.2. النمو الحســـي | |
| 5.2. النمو الحركـــي | |
| 6.2. النمو الاجتماعـــي | |
| 7.2. النمو الانفعالـــي | |
| 3. الفروق الفردية بين الأطفال في السن ( من 9 – 11 سنة) | |
| 1.3. الفروق الجسمية | |
| 2.3. الفروق المزاجية | |
| 3.3. الفروق العقلية | |
| 4.3. الفروق الاجتماعية | |
| 4. مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9–11) سنة | |
| 5. حاجات الأطفال النفسية | |
| 6. بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9–11) سنة | |
| 7. مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة | |
| 1.7. مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي (06–09 سنوات) | |
| 2.7. مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي ( 9–11 سنوات) | |
| الخلاصـــة | |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة | |
| تمهيد | |

| | |
|---|---|
| 1. الدراسة الاستطلاعية | |
| 2. منهـــج الدراســـة | |
| 3. مجتمع وعينة الدراســـة | |
| 4. متغيرات الدراســـــة | |
| 5. أداة الدراســـــة | |
| 6. المعاملات العلمية للاختبارات البدنية | |
| 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة | |
| 8. المجال المكاني والزماني للدراسة | |
| 9. إجراءات التطبيق الميداني | |
| الخلاصـــة | |
| الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 1 . عرض و تحليل النتائـــــــج | |
| 1.1. الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراســة | |
| 2.1. عرض نتائج مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة | |
| 3.1. عرض نتائج اختبار (ت) : بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات السابقة(حركة الذراعين والرجلين) لدى المجموعة التجريبية | |
| 4.1. عرض نتائج اختبار ( ت) للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركة الذراعين والرجلين | |
| 2. مناقشة النتائـــــــج على ضوء الفرضيـات | |
| 1.2. مناقشة الفرضيـــة العامـــــة | |
| 2.2. مناقشة نتائج الفرضيـــة الاولى | |
| 3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية | |
| 4.2. مناقشة نتائج الفرضيـــة الثالثة | |
| 5.2. مناقشة نتائج الفرضيـــــة الرابعة | |
| 3. استنتاجات عامـــــة | |
| 4. الاقتراحـــــــات | |

**قائمة الجداول:**


| الرقم | العنـــوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات البدنية | |
| 02 | يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية | |
| 03 | يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي لتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية | |
| 04 | يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة التجريبية في نتائج مختلف الاختبارات لدى عينة الدراسة. | |
| 05 | يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المجموعة الضابطة. | |
| 06 | يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات (حركات الذراع، الرجل) لدى المجموعة التجريبية | |
| 07 | يبين نتائج اختبار (ت) المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركات الدراعين | |
| 08 | يمثل المقارنة بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدي لحركات الرجلين. | |



# المقدمـــــة



## المقدمـــــة :

ان الارتقاء بالمستويات الرياضية العليا لم يكن نتيجة عشوائية، بل هو ثمرة ارتباط وثيق بين الممارسة الرياضية الحديثة والتطور الحاصل في علوم التدريب الرياضي. فالتدريب لم يعد مجرد خبرة تقليدية، وإنما أصبح علماً قائماً على أسس نظرية وتطبيقية تساهم في تحسين القدرات البدنية والفنية والنفسية للرياضيين، بما يواكب التطور العلمي والتكنولوجي في المجال الرياضي. **(محمد حسن علاوي .1994.ص88)**

تعد السباحة من أهم الرياضات المائية الأساسية، فهي المدخل الرئيس لممارسة مختلف الأنشطة المائية الأخرى، حيث إن إتقان مهاراتها الأولية شرط ضروري لمزاولة أي نشاط رياضي في الوسط المائي. **(محمد حسن علاوي .2002.ص56)**

تعد السباحة من الرياضات التي شهدت في الآونة الأخيرة جماهيرية متزايدة وإقبالًا واسعًا على التسجيل والمشاركة، وذلك نتيجة الإدراك المتزايد لأهميتها الصحية والتربوية. ومع ذلك، يبقى مستوى السباحة التنافسيّة في الوطن العربي، وبالأخص في الجزائر، أقل بكثير من مستويات الدول الرائدة مثل الولايات المتحدة وأستراليا والدول الأوروبية؛ ويُعزى ذلك جزئيًا إلى الفجوة في تطبيق مناهج تدريبٍ علمية واستثمار الإمكانات المادية والتقنية المخصصة للبحث والتطوير في هذا المجال. إن الإنجازات العالمية في السباحة لم تأتِ مصادفة، بل هي نتاج تطبيق منظم للمعارف العلمية والتقنية وتخصيص موارد مادية وبشرية مناسبة لتحقيق التفوق الرياضي.

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقًا لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية. **(صلاح، ي. ط. .2020.ص34)**

يعتبر الاعداد البدني في السباحة من بين المتغيرات التي يركز عليها المدربون لضمان تطور مستويات السباحين البدنية مع عدم اهمال الجوانب التقنية حيث يتميز الاعداد البدني في السباحة ببعض الخصوصيات التي تميزه عن الرياضات الأخرى كون السباحة تمارس تحت بيئة وظروف خاصة وفيسيولوجيا خاصة تختلف عن غيرها من الرياضات.

كما تعدّ السباحة الحرة من أبرز أنماط السباحة المنافسة، لما تتميز به من سرعة وكفاءة في استخدام الجسم. ولكي يحقق السباح مستوى عالٍ من الأداء، لا بد أن يتقن المهارات الأساسية بكفاءة، مثل وضع الجسم، الحركة الحرة للذراعين، التناسق بين التنفّس والحركة، وتقليل مقاومة الماء. التدريب التكراري يُعد من أهم الأساليب التي تُمكّن السباح من تحسين هذه المهارات، لكنه يجب أن يكون ممنهجًا ومدعومًا بتغذية مرتدة دقيقة.

وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى قسمين جانب نظري وجانب تطبيقي:

**الجانب النظري للدراسة:** وقد اشتمل على أربع فصول وهي على النحو التالي :

**الفصل الأول** : الإطار العام للدراسة والذي ضم إشكالية الدراسة الفرضيات، أسباب اختيار الدراسة، أهمية واهداف الدراسة بالإضافة إلى المفاهيم الأساسية في الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة والمشابهه

**الفصل الثاني:** والذي جاء بعنوان التدريب الرياضي والذي حاولنا فيه تبيان ماهية التدريب الرياضي

**الفصل الثالث :** والذي جاء تحت عنوان تعليم المهارات الأساسية في السباحة والذي حاولنا فيه تبيان ماهية السباحة اضافة الى الاساليب والمهارات الأساسية في تعليمها .

**الفصل الرابع :** تناولنا فيه الفئة العمرية

**الجانب التطبيقي للدراسة** وقد اشتمل على فصلين :

**الفصل الخامس :** والذي تم التطرق فيه الى منهج الدراسة وعينة الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

**الفصل السادس :** والذي تم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وقد اعتمدت في الدراسة على أنسب المناهج لهذه المواضيع وهو المنهج التجريبي، وبعينة مكونة من بعض السباحين كان عددهم (12) سباحا ، من نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين الاولى ضابطة والاخرة تجريبية وتم اجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر الوحدات التدريبية المقترحة على السباحين لدى عينة البحث .

ليتم في آخر الدراسة الوصول إلى لاستنتاج العام حول الدراسة، وخاتمة، والخروج باقتراحات نهائية للدراسة والتي أمل أن تكون قد ساهمت بقدر ولو قليل في مسرح الرياضة والتدريب الرياضي.

# الفصل الاول :

# الإطار العام للدراســـة

## 1.الاشكـاليـــــــــة :

يشهد الحقل الرياضي في العصر الحديث تحولاً جوهرياً في المفهوم الأساسي للتدريب، حيث تجاوز النظرة التقليدية التي ركزت على الجهد العضلي العشوائي، ليرتقي إلى مرتبة العملية التربوية الشاملة والممنهجة التي تعتمد على التخطيط العلمي الدقيق، كما يؤكد **(يحيى السيد الحاوي 1998، ص10)** على أن التدريب الرياضي هو "تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين... ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل". لم يعد الهدف قاصراً على تنمية القوة البدنية فحسب، بل امتد ليشمل تطوير الجوانب المهارية المعقدة، و الخططية التكتيكية، والنفسية السلوكية، سعياً لتمكين الرياضي من تحقيق أقصى طاقاته الكامنة.

وفي خضم هذا التطور، برز دور المدرب المحوري ليس مجرد قائدٍ للعملية التدريبية، بل كمصمم ومبتكر للبرامج، مما جعل إلمامه بالأسس العلمية شرطاً لا غنى عنه. وقد أسفرت هذه النقلة النوعية، بدعم من الثورة التكنولوجية، عن ظهور مناهج وأدوات تدريبية متطورة تهدف إلى صقل قدرات الرياضي بشكلٍ يتوافق مع المتطلبات التنافسية المتسارعة.

وتأسيساً على هذا المنظور العلمي، فإن بناء أنظمة التدريب لا يعتمد على تنوع الطرق فحسب، بل على التكامل المحكم بينها، بحيث تؤدي الوحدات التدريبية – بوصفها اللبنة الأساسية في أي خطة – دوراً حاسماً في نجاح العملية برمتها. وهذا ما أشار إليه**(مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا 2010، ص26)** بالتركيز على "طرق التمرين التي تحصل جراء إتباع التمرين المنضم"، مما يعني أن التكامل الرياضي الأمثل يتحقق من خلال الترتيب المحكم للعناصر المؤثرة في العملية التدريبية.

ويبدو هذا الجانب التكاملي جلياً في رياضة كالسباحة، التي تفرض طابعاً فريداً بسبب طبيعة البيئة المائية، والتي يعتمد فيها الأداء على التفاعل المعقد بين قوى الدفع الناتجة عن الذراعين والرجلين، كما أوضح **(مصطفى كاظم وآخرون 1998، ص15)** بأنها "تعتمد على محصلة القوى الناتجة عن حركات الشد والدفع بالذراعين وضربات الرجلين للتقدم للأمام". وتشير الدراسات مثل دراسة " **القط 2004** " و" **أبو طامع2016** " إلى أن الذراعين هما المصدر الرئيسي للقوة الدافعة، حيث تساهمان بنسبة (80 – 85%) تقريباً من قوة الدفع، بينما تساهم الرجلان بنسبة أقل (15–20%) على الرغم من كونها عضلياً أقوى.

لتحقيق الأداء الأمثل في السباحة، لا بد من تضافر عدة عوامل؛ يأتي في مقدمتها تصميم برامج تدريبية متخصصة، تتناسب مع الخصائص البدنية والوظيفية للسباح، وترتقي بمستواه المهاري والفني. وهنا تبرز أهمية المراحل التأسيسية والتدريب في سن مبكرة، حيث تُعد الفترات العمرية الصغرى حجر الزاوية لاكتساب المهارات الأساسية وتنمية القدرات الهوائية بشكل تدريجي وآمن، كما يرى **(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وحسن سالم 2011، ص 120)** بأنه "يتم التخطيط لتنمية القدرات الهوائية تدريجياً عبر زيادة الحجم الكلي للسباحة على مدار السنة". وتلعب المؤسسات التربوية مثل المدارس دوراً محورياً في هذه المرحلة، كما يؤكد **(M.Pedrolet,2000,ص20)** على دور الأنشطة المدرسية كوسيلة مثلى " لتحقيق أهداف هذه المرحلة، لما

توفره من فرص للطفل لإدراك جسمه والتحكم فيه، وتطوير صفاته البدنية وقدراته الحركية الأساسية في سن مبكرة باستخدام وحدات تدريبية تتناسب مع إمكانياته " .

ونظراً للأهمية البالغة لاكتساب المهارات الأساسية في السباحة في سنٍ مبكرة أكثر من غيرها من الرياضات، بسبب تعقيد البيئة المائية وعدم ألفتها للإنسان، فإن استخدام منهجيات تدريبية محددة – مثل التدريب التكراري الذي يركز على إتقان الأداء من خلال التكرار المحسوب – يطرح نفسه كمدخلٍ محتمل لتحقيق هذا الهدف.

انطلاقاً من هذا السياق النظري والتطبيقي، وما للوحدات التدريبية التكرارية من أهمية في صقل الأداء، يبرز التساؤل الرئيسي التالي كمحورٍ للبحث والاستقصاء:

" **هل للوحدات التدريبية بالتدريب التكراري أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة؟** "

كما تتفرع هذه المشكلة إلى عدة تساؤلات فرعية:

•هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة حركات الأيدي وضربات الارجل لصالح القياس البعدي؟

•هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حركات الايدي وضربات الأرجل لصالح القياس البعدي؟

•هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة حركات الأيدي لصالح المجموعة التجريبية؟

•هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة ضربات الأرجل لصالح المجموعة التجريبية ؟

## 2.الفرضيات :

### 1.2.الفرضية العامة :

للوحدات التدريبية بالتدريب التكراري أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

### 2.2.الفرضيات الجزئية :

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة حركات الأيدي وضربات الارجل لصالح القياس البعدي.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حركات الايدي وضربات الأرجل لصالح القياس البعدي.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة حركات الأيدي لصالح المجموعة التجريبية.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة ضربات الأرجل لصالح المجموعة التجريبية

## 3. أسباب اختيار الموضوع :

تعد صياغة الأسباب بمثابة سرد دلائل منطقية تبرز القيام بالبحث والدراسة ومن اهم هذه الأسباب و يمكن أن نوجز ما يلي:

. قلة الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع

. الرغبة الشخصية والميل الدراسة المواضيع المتعلقة بالوحدات التدريبية وخاصة السباحة

. محاولة اكتشاف بعض الحقائق في مجال التدريب والاعداد والتكوين الرياضي خاصة في السباحة

. محاولة اثراء المكتبة الجامعية بلمسة بسيطة عن رياضة السباحة.

## 4. أهمية الدراســــــــة :

. تزويد المعاهد الأكاديمية عامة ومعاهد التربية البدنية والرياضية خاصة وكل من يهمه موضوع الدراسة من طلبة واساتذة باحثين.

. الوصول الى بعض الحقائق الميدانية التي تخص الوحدات التدريبية بالتدريب التكراري لتطوير بعض المهارات الأساسية في السياحة الحرة.

## 5. أهداف الدراســــــــة :

. التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة الايادي

. التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة ضربات الارجل

## 6. مفاهيم ومصطلحات الدراســــــة :

يقول سعدالله الطاهر " لعل اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون ف مبادئ العلوم الانسانية عموميات لغتها " **(سعدالله الطاهر.1999.ص25)** ويكون تحديد مصطلحات بحثنا كالاتي :

### 1.التدريــب :

**لغـــة:** يستخدم لفظ "التدريب" في اللغة عموما بمعاني مختلفة، ففي اللغة العربية "درب فلان": بمعنى عوده ومرته، ويقال : درب البعير أي ادبه وعلمه السير في الدروب. **(محمد حسن العلاوي1990.ص25)**

أما في اللغة الإنجليزية فكلمة تدريب training" هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني وقديما كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق .... ثم تطورت وأصبحت في معناها درب أي هذب

**اصطلاحا:** يعرف التدريب على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى اعلى المستويات الرياضية الممكنة. **(محمد حسن العلاوي2002. ص17)**

**اجرائيـــا:** هو عملية تربوية وتعليمية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية اوفي نوع معين من أنواع الرياضة.

ومن خلال التعاريف السابقة والمكتسبات يمكننا ان نعرف التدريب على انه عبارة عن نشاط مخطط يهدف إلى تزويد الافراد بمجموعة من المعلومات والمهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات الافراد في عملهم.

### 2.الوحدات التدريبية:

**لغويـــا:** الوحدات هي جمع وحدة و تعني جرعة .أما التدريبية وهي من التدريب أي تدرب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود والتمرن على الشي **(مؤنس رشاد الدين، 2000، ص23 )**

**اصطلاحا** : هي الخلية الأولى أو الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية . أي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الاهم فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او اكثر من خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة **(عماد الدين عباس ابوزيد .2005.ص308 )**

**اجرائيـــا** :هي اساس عملية التخطيط واصغر نواة في العملية التدريبية. وتتمثل في مجموعة من التمارين تهدف إلى تحقيق هدف معين وتنقسم الى ثلاث اجزاء : الجزء الاعدادي أو التحضيري الجزء الرئيسي و الختامي .

**( صدى محمود ناشف 2001 ، ص99)**

**3. التدريب التكـــراري :**

**لغويـــــا** : يُشتق مصطلح التكرار من الفعل كرّر، أي أعاد الشيء مرة بعد أخرى.ويُقال: كرّر التمرين أي أعاده مرات متعددة. ومنه التدريب التكراري يعني التمرين الذي يُعاد أكثر من مرة لتحقيق إتقان الحركة أو المهارة المراد تعلمها أو تطويرها.

**اصطلاحا** : في المجال الرياضي، يُقصد بالتدريب التكراري أنه أسلوب تدريبي يعتمد على تكرار الجهد البدني بنفس الشدة أو بدرجات متقاربة، تتخلله فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء الجزئي أو الكامل، بغرض رفع مستوى الأداء في جانب بدني أو مهاري محدد. وهو أحد طرق التدريب الفتري **(Interval Training)** التي تُستخدم لتحسين التحمل الهوائي واللاهوائي وكذلك إتقان الحركات الفنية.

يرى **هارِه (Hahn, 1993)** أن التدريب التكراري هو: "تكرار الأداء عند شدة معينة مع فترات راحة محددة تتيح للجسم استعادة جزء من قدرته الوظيفية قبل أداء الجهد اللاحق."

ويُعرفه **محمد حسن علاوي (2002)** بأنه " تكرار الجهد البدني بشدة مرتفعة تتخلله فترات راحة غير تامة بهدف تحسين القدرات الخاصة بالتحمل والسرعة والقوة المميزة بالسرعة "

**إجرائيـــــا** : يُقصد به الطريقة التدريبية التي تُطبق فيها تمارين معينة بشكل متكرر بعدد محدد من المرات والمجموعات **(repetitions & sets)** مع فترات راحة مدروسة بين كل تكرار وآخر، ويُستخدم عادة لتطوير جانب بدني أو فني محدد.

**4.المهـــــــارة :**

**لغويـــــــا** : كلمة المهارة مأخوذة من الفعل مَهَرَ، أي أجاد الشيء وأتقنه. يُقال: مَهَرَ في عمله أي أحسنه وأدّاه ببراعة ودقة. وعليه، فالمهارة لغويًا تعني الإتقان والدقة في أداء عمل معين بسهولة وسرعة وجودة عالية.

**اصطلاحـــــــا:** في المجال الرياضي والتربوي، تُعرف المهارة بأنها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بصورة متقنة ومنسقة وفعالة، وبأقل جهد ممكن وفي أقل وقت ممكن. أي أنها نتاج تفاعل بين العوامل البدنية والعصبية والعقلية التي تمكن الفرد من تحقيق أداء حركي ناجح.

المهارة هي قدرة الفرد على أداء مهمة حركية معينة بدقة وسرعة واقتصاد في الجهد.**(محمد حسن علاوي 1998)**

القدرة على تنفيذ استجابة حركية تتسم بالتناسق والدقة والاقتصاد في الجهد نتيجة التدريب والممارسة

**(جمال الدين زكي 2010)**

**اجرائيـــــــا:** تُقصد بالمهارة القدرة التي يُظهرها اللاعب عند أدائه لحركة أو مهارة فنية معينة ضمن ظروف اللعب أو التدريب، وفق معايير محددة للدقة والسرعة والإتقان. وتُقاس عادة من خلال اختبارات أداء فنية (مثل اختبار حركة الذراعين أو الرجلين في السباحة، أو دقة التمرير في كرة القدم... إلخ).

**5.السباحـــــــة :**

**لغويـــا** :السباحة في اللغة مأخوذة من الفعل سَبَحَ، ويعني العوم في الماء، أي تحريك الجسم أو أجزائه فوق سطح الماء أو تحته بطريقة تمنع الغرق وتُمكِّن من الانتقال فيه. جاء في لسان العرب لابن منظور: سَبَحَ في الماء سَبْحًا وسِباحةً: عامَ فيه وتحرك. وعليه، فالسباحة لغويًا تعني التحرك أو العوم في الماء باستخدام الأطراف أو كامل الجسم.

**اصطلاحًا:** تُعرف السباحة بأنها نشاط بدني يُمارَس في الماء، يستخدم فيه الإنسان حركات منسقة للذراعين والرجلين والجذع بهدف العوم أو الانتقال من مكان لآخر بسرعة وكفاءة.

وهي من الرياضات المائية الأساسية التي تُمارس لأغراض متعددة مثل الترفيه، واللياقة، والتدريب الرياضي، والإنقاذ، والمنافسة.

السباحة هي: نشاط بدني يؤديه الفرد داخل الماء باستخدام حركات متناسقة ومستمرة بغرض العوم أو قطع مسافة محددة. **( محمد حسن علاوي 1998ص32)**

تعريف اخر: حركات منظمة للذراعين والرجلين تؤدي إلى دفع الجسم عبر الماء بسرعة وكفاءة ضمن قواعد تقنية محددة. **(الاتحاد الدولي للسباحة FINA)**

**اجرائيـــــا:** أداء مجموعة من الحركات الفنية المنظمة داخل الماء (مثل السباحة الحرة) بهدف تطوير مهارات معينة أو قياس متغيرات بدنية أو بيو ميكانيكية لدى الممارسين.

المفهوم الاجرائي ويمكننا تعريف السباحة على انها نشاط بدني يتم من خلاله دفع الجسم في الماء عن طريق استخدام حركات الدراعين والساقين.

## 7. الدراسات السابقة والمشابهة :

تمثل الدراسات السابقة إطارا معرفيا للبحث العلمي، وبمثابة البوصلة التي توجه طريق الباحث، حيث توفر له الخبرات وتجارب الباحثين السابقين حتى يتسنى له الاستفادة منها في تطوير تصوراته ومداخلته البحثية وتجنب التكرار فيها، وفيما يلي سوف تحاول ان نقوم بتقديم مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

. **الدراســـــة الأولى** (حسام الدين شريط ولعبان كريم) :

" فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري والفتري على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 21 سنة "، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية 2017.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية البرنامجين التدريبيين الرياضيين المقترحان على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي عند لاعبي كرة القدم أقل من 21 سنة، حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي الملائمة وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من 22 لاعبا من فريق شباب باتنة المنتمي إلى حظيرة القسم الوطني الثاني مقسمة على عينتين بالتساوي (11) لاعبا بالعينة التجريبية الأولى الخاضعة للتدريب التكراري، و (11 )لاعبا بالعينة التجريبية الثانية الخاضعة للتدريب الفتري التي تم اختيارها بالطريقة العمدية،

**النتيجـــــــة** : وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التطبيق القبلي والعبدي لكلا العينتين التجريبيتين الأولى والثانية، بينما لم ترقى نتائج اختبار عدو 30م من اقتراب 10م واختبار اكراموف بالكرة في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبيتين الأولى والثانية إلى مستوى الدلالة مما يدل على وجود اختلافات بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفتري مرتفع الشدة على تطوير السرعة الانتقالية وسرعة الأداء الحركي.

. **الدراسة الثانية** ( شويب كوثر ولباد معاذ ):

"أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18)، مقال بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 2022.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في التحسين من السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18)

وقد انطلق الباحثان في دراستهما من التساؤل الرئيسي التالي: هل للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثر في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي فريق كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة)؟

وقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة متكونة من 22 لاعبا لكرة اليد 12 لاعبا مثلوا المجموعة التي أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية واستبعدوا بعدها التجربة الأساسية، و10 لاعبين مثلوا المجموعة التجريبية للدراسة. وقد دامت هذه التجربة 9 أسابيع بتطبيق وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري.

**النتيجـــــــة :** أن الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري أثرت بصورة إيجابية في تحسين صفتي السرعة والانتقالية والقوة الإنفجارية للأطراف السفلية للاعبي فريق كرة اليد للرياضة المدرسية.

. أن طريقة التدريب التكراري التي أثبتت فعاليتها في التحسين من صفتي السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية.

. **الدراسة الثالثـــــة** (علوان رفيق بعنوان) :

" أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات أساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09) سنوات" أطروحة دكتوراه في العلوم النظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية 2015

هدفت هذه الدراسة على تصميم برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09 سنوات، ومعرفة أثر هذا البرنامج التعليمي المقترحفي التخلص من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة لدة الأطفال المبتدئين (06-09 سنوات).

وقد انطلق الباحث في دراسته من التساؤل الرئيسي التالي: هل البرنامج التعليمي المقترح له تأثير على تعلم المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين (06-09 سنوات)؟

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، بحيث تمثلت عينة الدراسة في 20 سباحا، وقد اختيرت عينة الدراسة بطريقة قصدية.

**النتيجـــــة :** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس العبدي مما يدل على أثر الطريقة المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين.

. وجود 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.

. ان البرنامج التعليمي التقليدي المعتمد في تعليم المهارات الأساسية لا يتماشى مع الأسس العلمية ومتطلبات خصائص الفئة العمرية وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مجموعة الأطفال قيد الدراسة للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى تعلم السباحة

. **الدراسة الرابعـــة** ( ام هاني خليل وخوني عمر فاروق ) :

"تأثير برنامج تدريبي مقترح في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى السباحين فئة عمرية 09-11 سنة " مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي النخبوي، جامعة زيان عاشور الجلفة 2018/2019.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف وتصميم برنامج تدريبي مبني على أسس علمية لتحسين بعض المهارات الأساسية في السابحة الحرة للناشئين (09-11 سنة)، ومعرفة مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة اليدين وضربات الرجلين على مجموعة من الناشئين، بالإضافة الى ابراز دور بعض الوسائل الحديثة التي تساهم في شرح وتقريب الصورة للمتعلم حول مختلف المهارات في السباحة الحرة.

انطلقت هذه الدراسة من التساؤل العام التالي: هل البرنامج التدريبي المقترح يؤثر في تحسين تقنية السباحة الحرة لدى سباحين الفئة العمرية (9-11) سنة)؟

وقد اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج التجريبي بخطواته العلمية الملائمة لطبيعة الدراسة، وقد شملت عينة هذه الدراسة جميع سباحي نادي الدلفين والبالغ عددهم 40 سياحا.

**النتيجـة** : ان البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح على تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين وصلاحية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة إلى القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السابحة.

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين 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.

. **الدراسة الخامسـة** (العمري، خالد أحمد ،2021 ) :

"أثر برنامج تدريبي مقترح قائم على التدريب التبادلي في تحسين أداء مهارة الذراعين في السباحة الحرة لطلاب المستوى الأول بكلية التربية الرياضية".

قام بإجراء اختبارات قبليه لمهارة الذراعين (مثل: زمن سباحة 25 مترًا، دقة التوقيت، عدد التجديفات لمسافة ثابتة) للمجموعتين ،المجموعة التجريبية تتدرب وفق البرنامج المقترح (التبادلي)، بينما المجموعة الضابطة تتدرب بالطريقة التقليدية. بعد انتهاء البرنامج (مثلاً 8 أسابيع)، يُعاد نفس الاختبار للمجموعتين.

·**النتيجـة:** تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطي أداء المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع مؤشرات أداء الذراعين.

. **الدراسة السادسـة** ( عبد الله، محمد أحمد، 2020) :

بحث منشور في "مجلة علوم الرياضة والنشاط البدني" (مجلة افتراضية مشابهة للمجلات الحقيقية).

"تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البيو ميكانيكية لحركة الرجلين في السباحة الحرة "

·اخذ عينة من السباحين الناشئين (مجموعة تجريبية).

. قاما بتحليل بيو ميكانيكي (باستخدام كاميرات عالية السرعة) لزاوية مفصل الركبة والكاحل ومسافة الدفع.

. تطبيق البرنامج المقترح الذي يركز على مرونة وقوة المفاصل. و إعادة التحليل البيو ميكانيكي.

. **النتيجـــــــة:** أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسن المتغيرات البيو ميكانيكية لحركة الرجلين لصالح القياس البعدي في السباحة الحرة.

*** ماذا استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة :**

. استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة مما يلي:

. تحديد مشكلة الدراسة.

. مساعدة الباحث في صياغة إشكالية الدراسة

. المساعدة على وضع فرضيات الدراسة.

. المساعدة على وضع تساؤلات الدراسة.

. المساهمة في تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

. التعرف على منهج الدراسة.

. التعرف على الأداء المناسبة.

. المساهمة في صياغة الخلفية النظرية.

. دعم النتائج التي توصلنا إليها من مختلف نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث.

# الجانب النظـــري

# الفصل الثـانـــي :

# التدريب والوحدات التدريبة

**تمهيـــــــد :**

لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بحداثة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلا وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لأفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي, وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للاعب .

فالتدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة ، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطور المتناسق للشخصية في الفرد. ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية ، فهو أحد المتطلبات والمظاهر وهو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحا نحو تحقيق الإمكانات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز و الكمال، ويتطلب ذلك مزيدا من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيما وكفاحا

**(عادل عبد البصير على 1999 ص31 )**

فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي بالاعتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري إتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ماأكده **Weineck** "أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على أسس علمية في مجال "التدريب الرياضي الحديث."

## 1. التدريب الرياضـــــــي :

### 1.1. مفهوم التدريب :

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية, ويتضمن الشقين التعليمي والتربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط, و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة .( **مفتي إبراهيم حماد, 2002 ص20)**

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب : مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.( **أمر الله أحمد البساطي 1998ص25)**

### 2.1. الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

وتنحصر اهداف التدريب الرياضي في :

– الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

– محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات المستويات الإنجاز 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) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة القوة التحمل ... الخ) و المهارية والخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس, والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا, و يهتم بتحسين التذوق وتطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن والمثابرة و ضبط النفس والشجاعة ... الخ وهذا من خلال المنافسات.

**(أمر الله البساطي 1998 ص2-5)**

### 3.1. أنواع التدريب الرياضـــي :

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما :

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

**التدريب الهوائي :** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزمن أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ. **النظام اللاهوائي :** و الذي يعتمد على النظام الفسفاتي

(ثلاثي الفوسفات و الفوسفو كرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين.

ب. **النظام الهوائي ( الأوكسجيني)** والذي يعتمد على أوكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين.

**(أمر الله البساطي 1998 ص75.74)**

## 4.1. جوانب التدريـــــب :

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

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

## 5.1. المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي:

**المكون المهاري:** وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

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

**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 و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية. **(مفتي إبراهيم حماد.2002.ص68.67)**

## 6.1.خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة, وتتلخص هذه الخصائص في مايلي :

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

**أ. 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 مستوي موحد للإنجاز الرياضي, وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوي الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

**ب. 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.

**ج. 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 والتوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية **(الحفاوة .العايب ، 2006.ص43)**

## 7.1. المبادئ الأساسية للتدريب والتطـــــور :

• **مبدأ الاستعداد :** العمر – نوع القابلية المراد تطويرها.

. **مبدأ الاستجابة الفردية :** الوراثة . النضج . التغذية . الراحة والنوم. مستوى اللياقة . المؤثرات البيئية المرض أو الإصابة الدافعية.

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

. **مبدأ زيادة الحمل :** التكرار . الشدة. الزمن.

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

. **مبدأ الخصوصية.**

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

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

. **مبدأ الاستمرارية.**

. **مبدأ التدريب طويل المدى**

. **مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد** ( www.iraqcad.net/lib/satee.htm)

## 8.1.التخطيط في التدريب الرياضي:

### 1.8.1.مفهوم التخطيط الرياضي:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دورا أساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني، المهاري، التكتيكي والنفسي وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته وتعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح والفشل في عملية التدريبية **( محمود مختار، 1988 ص283)**

وبدون التخطيط لا يمكن تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب أو الفريق خلال فترة المسابقات، ويتوقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في أي نشاط من الأنشطة الرياضية على العمل المخطط. والتخطيط يعني التنبؤ بالمستقبل، فالمدرب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافا محددة أمامه يعمل على تحقيقها، ومن هنا يمكن أن يتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبوه

**(الخشاب وآخرون 1988 ص198)**

ويرى **(علي البيك، 1999، ص50)** أن تخطيط التدريب الرياضي من أهم العمليات اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي وكذلك النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها الرياضيون

بناء على ما تقدم قوله فإنه بدون عمل مخطط فعال وهادف مبني على أسس علمية في مجال التدريب لا يمكن لنا في أي حال من الأحوال أن نحقق النتائج العالية والجيدة والرفع من مستوى لاعبينا.

وهذا ما أكده **( weineck, 1986.ص306)** حيث قال : " أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا يحتم علينا وضع الخطط التدريبية في المجال الرياضي" .

### 2.8.1.الخطط التدريبية في مجال التدريب الرياضي الحديث:

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائها الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة والتخطيط في الأنشطة الرياضية يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، لذلك من الضروري أن يكون لدينا خطة متكاملة عندما تبدأ في العمل مع أي فريق وعلى أي مستوى. وخطة العمل قد توضع لعدة أعوام وقد تكون لعام واحد وقد توضع لفترة محددة " **شهر. أسبوع . يوم** " وعليه فخطط التدريب في المجال الرياضي عديدة منها:

**1.2.8.1.الخطة طويلة المدي لعدة سنوات** : "خطة العمل طويلة المدى غالبا ما تكون لمدة **04** سنوات متتالية للفريق أو المنتخبات التي ترتبط بمسابقات أو دورات أو بطولات دولية أو أولمبية كالمشاركة في كأس العالم والبطولات القارية أو الدورات الأولمبية .. الخ، حيث تحتاج هذه الفرق

والمنتخبات إلى وضع التخطيط الذي يضمن لها تحقيق المستويات البدنية والفنية والتي تؤهلها ل لمشاركة في البطولات وتحقيق أعلى النتائج والمستويات والعمل يكون موجها نحو التكوين القاعدي للرياضي خلال خطة طويلة المدى، باستعمال طرق تدريبية متنوعة لتطوير وثبات الكفاءة البدنية والمهارية والرفع من الحالة التدريبية للاعبين خلال عملية إعدادهم. **(رضا الوقاد 2003 ص 269 )**

**2.2.8.1.الخطة السنوية** : تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضونها المنافسات في أوقات معينة ومحددة، وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب أيضا توفير كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية علمية ونظرية، ففي النواحي العلمية توضع الخطة وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت والحمل التدريبي عبر مراحل وفترات الخطة السنوية فترة الإعداد – فترة المنافسات – الفترة الانتقالية

**(رضا الوقاد 2003، ص279)**

وقد قسم العالم الروسي ماتفيف الموسم التدريبي إلى ثلاث فترات فترة الإعداد، فترة المنافسة والفترة الانتقالية، تختلف فما بينها من حيث استمرارها وأهدافها ومحتويات حمل التدريب وتشكله، كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما ينقسم الأسبوع الواحد وحدة الحمل الصغرى " إلى عدة جرعات تدريبية **(عبد الفتاح وشعلال، 1994، ص364)**

والآن نتكلم عن فترات التدريب في غضون الخطة السنوية المذكورة سالفا:

. **<u>فترة الإعـــــــداد</u>:** تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية وعليها يترتب نجاح وفشل النتيجة الرياضية والفوز المباريات، لذا أصبح اليوم الاستغلال الجيد لهذه الفترة عاملا مهما في الحصول على النتائج في الإيجابية لاحقا.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول أن تحققها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهارى العالي واكتساب الكفاءة الخططية، وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد من 8–12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل المنافسة وتنقسم إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

**ا. مرحلة الإعداد العام:**

تشمل التمرينات العامة، يزداد الحجم فيها بدرجة كبيرة ما بين (70–80%) من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، لابد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم ويجري التدريب من 3–5 حصص أسبوعيا للناشئين

وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات إضافة إلى تمرينات الإحساس أو التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة . **(مفتي إبراهيم ، 1994, ص 38-39)**

**ب. مرحلة الإعداد الخاص:**

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها، وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا ، لذا يحدث تغيير في هذه الفترة في وسائل التدريب وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها، كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص المرتبط" بالمنافسات " والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباراة التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول بال لاعبين إلى الحالة التدريبية العالية **( كمال درويش واخرون ، 1998، ص99)**

. **<u>فترة المنافســــــــــة</u>:** هدف العمل في هذه الفترة هو احتفاظ اللاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد. واجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية، عند المستوى الذي وصلت إليه وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى ال لاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية. ويشير **( علي البيك، 1999، ص205)** أن طول فترة البطولة "المباريات" تحدد بشكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمال مطابقة ل لبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص

**.المرحلة الانتقاليـــــة:** تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي، حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد ل لموسم الجديد يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام .

**( عادل عبد البصير، 1999، ص162)**

وقد قام الباحثان (**Horsky et .Kacani . 1986** ) بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي :

. **القسم التحضيري** : التحضير النفسي وشرح هذف الحصة 5 دقائق

. **القسم الإعدادي** : مرحلة القسم الإعدادي 15-30 دقيقة؛

. **القسم الرئيسي:** مرحلة القسم الرئيسي 60-70 دقيقة

. **القسم الختامي** : مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح من 90-120 دقيقة.

**3.2.8.1.الخطة الشهريـــــة** : تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، لهذا فإن المنهاج أو الخطة الشهرية هي عملية استمرار لتطبيق الخطة الأسبوعية، في هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية الأسبوعية. ويرى **(عباس احمد ، 1991، ص142)** أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج متفردة ومنها المناهج " الخطة " الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدي وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، بالتالي يتم تجزئته إلى مراحل يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي الخطة اليومية ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة خطة الأم للمناهج اليومية

**4.2.8.1.الخطة الأسبوعية** : يأخذ موضوع الخطة الأسبوعية مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية وهو الوحدة البنائية التي تسبق الخطة اليومية، إن اعتماد مبدأ المنهج التجريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التي لا جدال فيها. وحسب **(ثامر محسن و سامي السفار ، 1988، ص150)** فيجب أن تعطي أسبوعا 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 ل لمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية، المهارية، الفنية وخطط اللعب

والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمواجهة متطلبات ال لعب الحقيقي، علما بأن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها خلال المباراة، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريبات أكثر مشابهة للمنافسة"

**5.2.8.1. وحدة التدريب :**

1. **تعريفها** :هي الخلية الأولى أو الجزء الاصغر لخطة التدريب السنوية . اي انها تعتبر الخلية الاساسية لعملية التخطيط, فهي الجزء الاهم فيها يعمل المدرب على ان يحقق هدف او اكثر من خطة التدريب العامة من خلال عدد من التمرينات وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة واتقان لتحقيق هدف الوحدة فمن المؤكد اناي تدريب يرفع من مستوى الأداء لكن الفرق بين التدريب السليم و التدريب الارتجالي هو مدى تحقيق الاهداف بالدرجة المطلوبة عدم تحقيق كل وحدة لهدفها يعني فشل خطة التدريب اي فشل المدرب والفريق في تحقيق الاهداف الموضوعة للخطة **(عماد الدين عباس ابو زيد 2005، ص308)**

ويمكن التفريق بين الوحدات التدريبة طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع اصلا من الهدف الرئيسي لها وبالتالي محتوياتها ومدتها وشدة الحمل داخلها فهنالك وحدة تدريبية تغلب عليها الجانب البدني والاخرى الجانب المهاري ..... الخ. وقد تكون هناك وحدة او وحدتان او ثلاث وحدات تدريبية في اليوم وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريب او ايام الاسبوع ومدتها جزء من الوحدة التدريبية الاسبوعي المرتبطة بالوحدة الشهرية ثم السنوية حيث تمثل هذه الوحدة حجر الزاوية التي ترتكز عليها باقي الوحدات الأخرى لذا يجب ان يوليها المدرب بقدر خاص نظرا لما تحققه م الارتفاع بالعديد من العناصر التدريبية سواء بدنية او مهارية او خططية أو نفسية .....الخ وذلك حسب الفترة او المرحلة من الموسم الرياضي التي تمر بها الخطة السنوية, وهنالك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب ان يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه الوحدة حتى يطمئن ويضمن نتائجها ومنها:

. ان يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزم الفعلي للوحدة

. ان تسهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق اهدافها بما في ذلك الاحماء والتهيئة

. ان يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق افضل نتائج ممكنة لتحقيق اهدافها

. تحديد ازمنة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بدقة

.ان تكون الاحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعة على اسس علمية

. ان تنظم وتنسق الاحمال التدريبية وشدتها مراعية مواعيد المنافسات

. تحديد اسلوب واخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تنظيمات وتشكيلات اللاعبين خلا كل تمرين من تمرينات الوحدة

. تحديد الادوات والاجهزة المستخدمة في كل جزء من اجزاء الوحدة

**(عماد الدين عباس ابو زيد 2005 ص309 )**

**2.<u>اجزاء وحـــدة التدريب</u>:** إذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية مقسمة إلى ثلاثة أقسام هي: ( القسم الإعدادي – القسم الرئيسي – القسم الختامي)

**ا. القسـم الإعـدادي:** يتكون هذا القسم من جزئي ين، الجزء الإداري ويتم فيه تنظيم اللاعبين وضبطهم وجزء يحمل تمارين تحضيرية عامة وخاصة ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية البدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب.

ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة **(Edgar thill et ent 1979.ص222)**

ويشمل هذا القسم : الإحماء العام عن طريق تمرينات تدفئة وألعاب ترويحية، وتمارين المرونة والرشاقة والتمارين العامة، أما الإحماء الخاص فيتم عن طريق التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة، والتي لها علاقة بالدرس كالجري بدون الكرة وبالكرة وتمرينات الإحساس بالكرة.

**ب. القسم الرئيسي :** ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية وهو الجزء الذي يقدم فيه التمرينات التي تحقق هدف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية للاعبين ثم يلي ذلك تثبيتها . **(محمود مختار 1980 ص324)**

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية، وكذا نواحي الإعداد البدني الخاص وأيضا الأداء المهارى والخططي بشقه الدفاعي والهجومي، والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب على طرق اللعب المختلفة. **(طه إسماعيل وآخرون، 1989 ص54)**

إن التغير والتنويع في محتوى الدرس، إذا تم بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت ويزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه ويتم تحقيق التدريب والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في تمارين باحترام الوقت .**(ثامر محسن و سامي السفار، 1988، ص69)**

**ج. القسم الختامـي** : ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع الشدة في الجزء الرئيسي ويتضمن هذا الجزء الاسترخاء والألعاب الترويحية.

**(محمود مختار، 1980،ص344)**

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم بشكل رئيسي في محتوى التهدئة، إذ أننا بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس.

وبما ان هذا القسم يختلف من درس لاخر فان التهدئة تتغير تبعا لذلك وهنا نلاحظ ان التمرينات الاساسية لتهدئة تتركز في تمرينات الاسترخاء والتنفس **(قاسم حسن حسين 1989.ص13)**

**3.<u>أنواع الجرعات (الوحدات ) التدريبية</u>** : تنقسم أنواع الوحدات التدريبية إلى ما يلي:

. أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لأهدافها.

. أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب.

. أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لطريقة التنفيذ.

**اولا : أنواع الوحدات التدريبية طبقا للهدف منها:**

ا. **الجرعة التعليمية:** وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة.

ب. **الجرعة التدريبية:** وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعا لاختلاف حجم الأحمال البدنية.

وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات.

ج. **الجرعة التعليمية / التدريبية:** ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د. **الجرعة الاستشفائية:** تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

هـ. **الجرعة النموذجية** : تعتبر الوحدة النموذجية من أهم إشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكيلاً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخططية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النموذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تناسب بصفة اكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات.

و. **الجرعة التقويمية:** وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدى خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

**ثانيـــا : أنواع الجرعات التدريبية تبعاً لاتجاه تأثير حمل التدريب :**

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعاً لاختلاف تأثير حمل التدريب احدهما الوحدة ذات الاتجاه الموحد والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

ا. **الجرعة التدريب ذات الاتجاه الموحد :** يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد إن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدف تنميتها مثل:

. القوة المميزة بالسرعة.

. القدرات الهوائية و اللاهوائية.

. التحمل الخاص والعام.

. تنمية صفة الاقتصادية في الجهد.

. تحسين وظائف أجهزة الجسم خلال المنافسة.

. تنمية التحمل النفسي في مواجهة التعب.

. تطور المهارات الفنية.

وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات التطبيقية الآتية:

. استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.

. التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة .التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة.

. إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصادية في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.

. ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه الموحد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

***طرق تشكيل وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد :** هناك ثلاثة طرق :

**<u>التشكيل الثابـــت</u>:** ويستخدم التشكيل الثابت بتشكيل وحدة التدريب لتنمية صفة بدنية معينة وتكرار تنفيذها بصفة دائمة_ضمن برنامج التدريب، فعلى سبيل المثال إذا وضعت وحدة لتنمية السرعة فان التمرينات والأجهزة المستخدمة وطريقة التدريب تبقى كما هي دون تغيير عند كل تكرار لتنفيذ هذه الوحدة.

**<u>التشكيل المتغير</u>:** ويقصد بالتشكيل المتغير تثبيت الصفة البدنية المستهدفة مع تغيير طرق التدريب أو الوسائل المستخدمة في كل وحدة.

**التشكيل المركب** : ويقصد بالتشكيل المركب استخدام أنواع مختلفة من طرق التدريب مع وسائل مختلفة للتدريب في نفس الوحدة التدريبية الواحدة.

**ب. جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد:** يقصد بوحدات التدريب ذات الاتجاه المتعدد إن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي.

**ج. وحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:** تنقسم هذه الوحدة إلى جزئيين أو ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة، ومثال على ذلك إن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي، ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي:

. تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي.

. تمرينات تنمية مكونات السرعة ويليها تمرينات التحمل الهوائي.

. تمرينات السرعة ويليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي.

. تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.

. تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخططية.

. تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.

. تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخططية.

. تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخططية يليها تنمية متكاملة.

***ترتيب مجموعات التمرينات في الوحدة ذات الاتجاه المتعدد المتتالي:** تطلب ترتيب أجزاء وحدة التدريب المتعدد المتتالي مراعاة ضمان استعادة الاستشفاء، وفي نفس الوقت الاستفادة من فاعلية تأثير التمرينات المستخدمة وتحقيق أهدافها، ولتحقيق ذلك يراعى عاملان أساسيان احدهما اختيار الترتيب المناسب لتحقيق الأهداف المطلوبة، والآخر تحديد الحجم المناسب لكل جزء من أجزاء الوحدة وتناسب هذا الحجم مع الإحجام الأخرى المكونة للوحدة ويتم ذلك كما يلي:

. وضع تمرينات السرعة في الجزء الأول من الوحدة التدريبية يلي ذلك تمرينات التحمل بأنواعه المختلفة.

. عند تشكيل وحدة بهدف تنمية أنواع مختلفة من التحمل يفضل إن يتم البدء بتمرينات العمل اللاهوائي الفوسفاتي ثم العمل اللاهوائي بنظام اللاكتيك ثم العمل الهوائي.

. مراعاة وضع التمرينات التي تتطلب قدراً من التوافق بين الجهاز العصبي في بداية الجرعة التدريبية. .

. وضع تمرينات تركيز الانتباه دائماً في بداية الوحدة التدريبية لتجنب حدوث التعب وتأثيره على تركيز الانتباه عند وضعه في نهاية وحدة التدريب.

. يفضل إن تكون تمرينات التحمل في الأجزاء المتأخرة من وحدة التدريب بصرف النظر عن تأثير التعب، باعتبار إن التحمل أساساً هو مقاومة التعب.

**د. جرعة التدريب ذات الاتجاه المتعدد المتوازي:** وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة، تنمية التحمل الخاص.

ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية خلال مراحل الإعداد الأولية، نظراً لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب.

وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسة الطويلة.كما يمكن أيضاً استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد. **(عماد الدين عباس ابوزيد ، 2005، ص 315-323)**

**ثالثـــا :أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ:**

قسم **(هارا : 1971)** أنواع وحدات التدريب تبعاً لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها الوحدات الفردية والجماعية والموحدة والحرة.

ا. **الجرعة الفرديـــة:** في هذه الوحدة يقوم الرياضي بالتدريب بمفرده، ويتم التدريب بطريقة فردية اعتماداً على نفسه، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد اللاعب على النفس وزيادة الثقة بالنفس. كما يمكن إن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت الرياضي، نظراً لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير إن من سلبيات هذه الطريقة عدم توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

ب. **الجرعة الجماعية:** تؤدي هذه الوحدة في وجود عدة رياضيين معاً، مما يخلق فرصة طيبة لاستثارة عامل المنافسة، إلا إن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة الفردية.

ج. **الجرعة الموحـــدة:** وتتم بان يؤدي جميع الرياضيين التمرينات الموضوعة في شكل جماعي موحد مما يتيح الفرصة للمدرب في التوجيه الجماعي، غير إن من سلبيات هذه الطريقة ضعف القدرة على التركيز الفردي.

د. **الجرعة الحـــرة:** تستخدم هذه الطريقة مع الرياضيين ذوي المستويات العليا اللذين يتميزون بخبرة ومعرفة عالية، ويمكن استخدام أسلوبي لهذه الطريقة منهما التدريب الدائري وطريقة الترتيب الثابت.

**( ابو العلا احمد عبد الفتاح, 1994, ص180 )**

## 9.1. أساليب وطرق التدريب الرياضي :

• **طريقة التدريب المستمر** : و تتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع إلى الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية

• **طريقة التدريب الفتري** : تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

• **طريقة التدريب التكراري** : تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال القوة القصوى, القوة المميزة بالسرعة القدرة العضلية ) تحمل السرعة ، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون إن تخل أحداها بالأخرى, كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة, فهى طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوي التحمل الخاص.

• **طريقة التدريب الدائري** : وهي تهدف بدرجة كبيرة على تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول, كما تتميز بعامل التنويع والتشويق والإثارة ويساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

• **طريقة حمل المنافسات و المراقبة** : تهدف إلى تطوير قدرت تحمل المنافسة الخاص ويقتصر استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوى الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوى عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات . **(أمر الله البساطي 1998 ، ص 81-88)**

## 2. طريقة التدريب التكـــــراري:

### 1.2.أهداف طريقة التكـــــــراري :

تهدف هذه الطريقة لتنمية الصفات التالية:

- **السرعــة**
- **القوة القصـوى (العظمى)**
- **القوة المميزة بالسرعـة**
- **الحمل الخـاص بالمنافسة**
- **القدرة الانفجاريــة**

وبذلك تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 80-100% من الشدة القصوى للاعب.**(مهند حسين البشتاوي، أحمد الإبراهيم الخويا، 2005، ص 276)**

وتعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر بشكل كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب ، ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة دين الأكسجين 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 اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء **(بسطويسي أحمد، 2008، ص 313)**

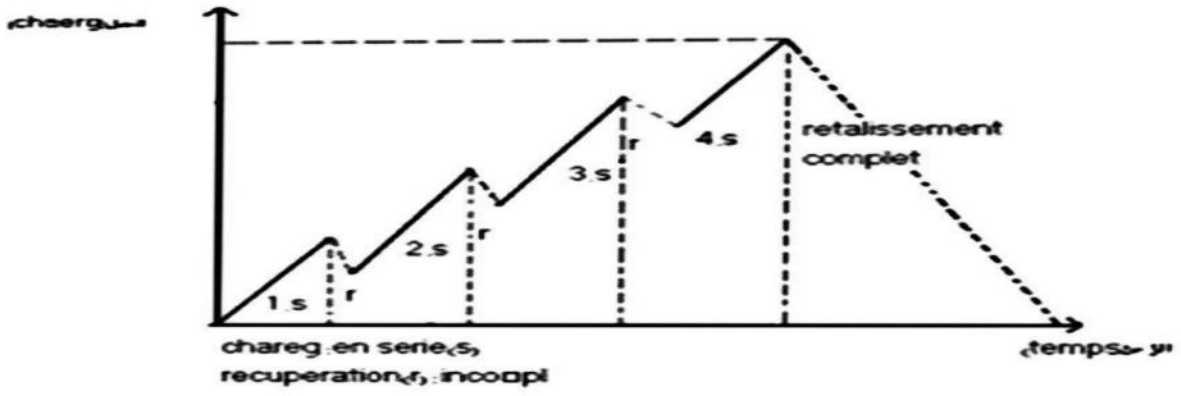
## 2.2. مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

• **شدة مثير التدريب** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 80-90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100.%

• **حجم مثير التدريب** : تتميز طريقة التدريب التكراري بوصول الشدة الى الحد الأقصى والذي يترتب عليه تقليل التكرار والذي يتراوح ما بين 3- لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة والسرعة المميزة بالقوة بحيث لا تتعدى 03 مجموعات.

• **فترة الراحـــة** نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم استخدام أسلوب الراحة المستحسنة والمتبعة مع طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة تتراوح ما بين 15- 45 ثا

• **دوام مثير التدريب** يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لأخر وذلك بالنسبة لتمارين السرعة تتراوح ما بين 02 - 03 ثا




**شكل(01):** رسم تخطيطي يبين طريقة التدريب التكراري

**(مهند حسين البشتاوي، أحمد الإبراهيم الخويا، 2005، ص 276)**

## 3.2.الخصائص الفيزيولوجية لتدريب التكراري:

يؤدي التدريب التكراري بالحمل الأقصى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي حيث تتراوح الشدة بين 90-100% من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه تعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين اوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل اللاهوائي، وبذلك تنتج النفايات الايضية الحمضية والتي تتسبب زيادة التعب المركزي.**(احمد عربي عودة، 2004، ص45)**

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

## 4.2.وسائل التدريب الخاصة بالتدريب التكراري:

يمكن استخدام نفس الوسائل التدريب المستخدمة في التدريب الفتري منخفض الشدة ومرتفع الشدة في التدريب التكراري، ومن امثلة تلك الوسائل التدريب البليومتري والدائري مع اختلافات نوضحها في ما يلي:

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

**(أحمد عريبي عودة، 2004 )**

**.ثانيـــا التدريب الدائري** :يتميز التدريب الدائري بحمل الأقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كل الأثقال والأحمال الحديدية وأكياس الرمال لتنمية القوة العضلية.

وبذلك ينصح كل من كريستوف فينتكوف وبيرمولوفا في مجال التدريب بإطالة فترة الراحة بين التمرينات والتي قد تصل إلى 2-3 د عند استخدام شدة في جدود 80-90% أما إذا زادت عن هذه الشدة فيجب إطالة الراحة إلى 3-5 د كما ينصح بعدم استخدام الشدة القصوى 100% عند تدريب بالقوة، وبذلك يعتبر هذا الأسلوب من التدريب أسلوبا ايجابيا في تنمية القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانفجارية ومالها من تأثير ايجابي على مستوى السرعة. **(بسطويسي أحمد، 2008، ص313)**

## 3.البرنامـج التدريبـي :

### 1.3.ماهيـة البرامــج :

عرفه **وليامـــس** بأنه " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة التغطية فترة زمنية محددة."

وتعرفه **حورية موسى** و**حلمي إبراهيم** بأنه " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد"

### 2.3.أهمية البرامـــج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة وتذكر أهمها في النقاط التالية:

. **إكساب عنصر التخطيط فاعليتـه** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية

. **تكسب العمليـة الإداريـة بأكملها النجـاح والتوفيق** : أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة, و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج.

. **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا و الأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج. الاقتصاد في الوقت : حيث تعطي البرامج للزمن قيمة, وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

. **تساعد على نجاح الخطط التدريبيـة و التعليميـة** : إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعة, وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

. **البعد عن العشوائية في التنفيذ** : في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

. **دقـــــة التنفيـذ** : أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض **(عبد الحميد شرف 2002، ص46.45.17 )**

### 3.3.الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

. مراعات الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب.

. ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب

. يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

. يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

. يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج. يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

### 4.3.السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

. أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم ": ناشئين, متقدمين, مستوى عال."

. أن يساعد البرنامج على تنمية و تطير قدرات اللاعبين

. أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة

. يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة

. يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة

. يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة. **(يحى السيد الحاوي ص 26-10)**

### 5.3.الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

. مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب.

. ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب

. يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

. يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

. يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج. يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

## 6.3. خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج خلال مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائي

3- محتوى البرنامج

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج

5-تنفيذ البرنامج

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج

7 - تقويم البرنامج

## 7.3.مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

**. مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي (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 السباح في بطولات تنافسية (يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملاءهم بالنادي وبشكل محدود)

. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (التحمل، القوة، المرونة )

. يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين.

. يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000 و 3000 متر. **(محمد علي القط، 2002، ص188)**

**. مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي ( 9-11 سنوات) :**

بعد 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 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 لمستواه 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 التهدئة باستثناء التدريب على البدء والدوران.

. يجب أن تنظم جرعات التدريب على نحو يبعث الاستثارة والشغف لدى السباحين مما يزيد من حماسهم وحبهم العملية التدريب والتي عادة تكون شاقة **(محمد علي القط ، 2002 ، ص 189)**

## الخلاصـــــة :

إن التدريب الرياضي يُعد عملية سلوكية وتربوية متكاملة تهدف إلى تنمية الفرد من جميع الجوانب البدنية، النفسية، المهارية والعقلية، وذلك من خلال خطة مدروسة ومبنية على أسس علمية دقيقة. وإذا نظرنا إلى التدريب من زاوية نظرية فإنه يُعتبر علماً قائماً بذاته، إذ يعتمد على مبادئ عامة وأسس ثابتة مستمدة من علوم متعددة مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس، البيوميكانيك وعلوم التربية، أما إذا نظرنا إليه من الناحية التطبيقية فإنه يُجسِّد فناً من الفنون، حيث يحتاج المدرب إلى الابتكار، حسن التصرف، والقدرة على اختيار الأساليب المناسبة لطبيعة كل رياضي وظروف كل منافسة. ومن هنا تتجلى الطبيعة المزدوجة للتدريب الرياضي الذي يجمع بين العلم والفن في آن واحد.

وتزداد أهمية هذه العملية من خلال التدريبات المنتظمة والمخططة، المبنية على قواعد علمية سليمة، إذ أن الاستمرارية في التدريب وفق برامج مدروسة تُمكِّن الرياضي من اكتساب القدرات البدنية والمهارية اللازمة، وتمنحه الاستعداد الذهني والقدرة على التحكم في انفعالاته خلال المنافسات. كما أن المشاركة في المنافسات الودية والرسمية تُعد امتداداً عملياً لهذا الإعداد، حيث تزود الرياضي بخبرات ميدانية قيمة تعزز من قدراته على اتخاذ القرارات السليمة، التحكم في مجريات السباق، واستغلال الفرص المتاحة بأفضل صورة ممكنة، بما ينعكس إيجابياً على أدائه ونتائجه الرياضية.

وفي رياضة السباحة على وجه الخصوص، تتضح أهمية التدريب العلمي المنهجي، لما تتطلبه هذه الرياضة من تكامل بين الجوانب البدنية ، والقدرات النفسية ، إضافة إلى المهارات الحركية والتقنية الدقيقة المرتبطة بحركات الذراعين، الأرجل، أسلوب التنفس، والتوافق العضلي العصبي.

إن حسن استثمار هذه القدرات من خلال برامج تدريبية مدروسة يُمكِّن السباح من بلوغ مستويات عالية من الأداء، ويؤهله لتحقيق نتائج إيجابية سواء في المنافسات الوطنية أو الدولية. وعليه فإن التدريب في السباحة لا يُعد مجرد وسيلة لاكتساب المهارات، بل هو عملية مستمرة تهدف إلى صقل القدرات، تنمية الاستعدادات، وتوجيهها توجيهاً علمياً وعملياً من أجل بلوغ الإنجاز الرياضي

# الفصل الثالــث:

# السبـاحـــــة

**تمهيـــــــد :**

تعد السباحة إحدى أنواع 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 الرياضية 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 اختلافا كليا عن اليابس الذي يعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة، وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف اللذين يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.

لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر إلى ذلك.

## 1. تعريف السباحة:

هي أحد الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسط يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على الجسم والتي قد تحدث فيه تغيرات فيزيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه إلى كثير من الانفعالات.

## 2. تطور السباحـــــة :

**1.2.تاريخ السباحة:** عرفت السباحة منذ عهد بعيد فقد وجدت في رسوم العصر الحجري في كهوف جنوب غرب مصر القديمة وقد ذكرت السباحة منذ عام 2000 ق.م في ملحمة جلجش و الإياذة و الأوديسا وفي الكتاب المقدس وفي القرآن الكريم وفي عام 1538م كتب البروفيسور نيكولاس فينمان أول كتاب عن السباحة وبدأت ممارسة السباحة كلعبة رياضية في قارة أروبا عام 1800م تقريبا وكان الأسلوب السائد هو سباحة الصدر واعتمدت السباحة كرياضة أولمبية منذ دورة عام 1896م بأثينا وقد أصبحت سباحة الفراشة أسلوبا مستقلا سنة 1959م. **(أبو العلا أحمد، 1995 ، ص 18)**

**2.2.السباحة في العصر القديم:** لقد يسرت السباحة للإنسان الأول التقرب من سواحل البحر واستثمار ثرواته و إنقاذ حياته إذ أجبرته الحياة الصعبة إلى الصراع مع الكائنات المحيطة به أو للتصدي للكوارث الطبيعية أو الهروب منها كالفيضانات والزلازل والحرائق كما أنه لجأ للماء للصيد بطرقه البدائية التي تتطلب منه الدخول إلى الماء أو الغوص فيه أحيانا.

**3.2.السباحة في العصر الحديث:** بعد القرن 16 ميلادي بداية التاريخ الحديث للسباحة إذ ظهر أول كتاب يتحدث عن السباحة عام 1538م عنوانه المحادثة في السباحة أعده "نيكولاس فينمان" وفيه يبين كيف يتعلم الفرد السباحة عن محادثة بين معلم وتلميذ وقد اتخذ المعلم الضفدع مثلا لأداء حركات السباحة مما يشير لانتشار سباحة الصدر ثم ظهر كتاب آخر بعنوان فن السباحة للفرنسي "تيفينو" تكلم فيه بطريقة تشبه إلى حد كبير طريق السباحة على الصدر **(نورالدين الحليم،2000، ص 14)**

**4.2. السباحة عند العرب** :لقد أكدت القبائل العربية قبل الإسلام على تربية أبنائهم تربية عسكرية بسبب ظروف التنافس فيما بينهم لهذا كان اهتمامهم مركزا على ركوب الخيل والقتال والسباحة خاصة في القبائل ذات النشاط الملاحي الكبير في منتصف القرن الأول الميلادي و كان الساحل اليمني مزدحما بأصحاب السفن والملاحين العرب الدائمون على أعمالهم التجارية مع اريتيريا والصومال وبحار الهند وغيرها

وبعد فتح العرب المسلمين لبعض المدن زاد الاهتمام بالتربية البدنية فقد أدخلوا معهم عادات وتقاليد كركوب الخيل والرماية والسباحة حيث قال عبد الملك الشعبي أعلم أولادي العوم فإنهم يجد من يكتب عنهم ولا يجد من يسبح عنهم." **(نور الدين الحليم، 2000، ص 15)**

**5.2.السباحة في العصر الإسلامي:** مع ظهور الإسلام في القرن السابع ميلادي وبنشر تعاليمه القويمة التي أنزلها الخالق عز وجل للاهتمام بمتطلبات الإنسان عقليا ونفسيا، اجتماعيا ورحيا.

ولقد قيل أن العرب مارسوا السباحة في المياه المتجمعة من السيول وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتعلم السباحة في بئر صغير لعدم توفر غيره في الجزيرة العربية ومع انتشار الإسلام ازدادت العناية بالرياضة والتربية البدنية بما فيها السباحة التي حظيت بتشجيع كبير نتيجة الحاجة المسلمين إليها أثناء الفتوحات والحروب ونشر الدعوة الإسلامية خارج حدود الجزيرة العربية.

ولقد حث الإسلام على مزاولة السباحة وضرورة تعلمها وقد جاء في الأحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم : "حق الولد على والده أن يعلمه السياحة والرماية والقراءة." ولما كان صلى الله عليه وسلم يعطي المثل لما يدعو إليه فقد مارس بنفسه بعض ألوان النشاط البدني فكان سابق الصحابة رضوان الله عليهم جريا وسباحة ويصارعهم ويلاعبهم" وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى أبي عبيدة بن الجراح " علموا غلمانكم العوم وتذكر بعض مصادر المقولة بتعبير آخر "علموا أولادكم السياحة والرماية وركوب الخيل."

ولعبت السباحة دورا خلال الحروب الصليبية لتثبت مقدرة العرب ومعرفتهم للسباحة فقد كان الزبير بن العوام رضي الله عنه يشد على وسطه الرسائل والذهب ثم يغوص ليلا في البحر على غرة العدو ويخرج من الجانب من مراكب الصليبيين ويدخل حيث يسلم الرسائل إلى رجال الحامية الإسلامية بينما كان الذهب يصرف نفقة على المجاهدين. **(نور الدين الحليم، 2000، ص 56)**

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

قامة في الجزائر وشمال إفريقيا وحتى أوروبا. ونشير إلى تألق بن سليمان الذي تحصل على بطل منطقة سكيكدة والسباح **بسكسارة بن شعيب**" الذي كان بطل فرنسا صنف الأشبال لسنة 1936م وعدة مرات بطلب شمال إفريقيا.

وبعد الاستقلال في 26 جويلية 1962م أنشأ أول مكتب مؤقت للسباحة في الجزائر وأنشئت أول رابطة في 9 أكتوبر 1962م وكانت رابطة الجزائر العاصمة ويعدها وفي نفس الشهر أنشئت الفيديرالية الجزائرية للسباحة **(F.A.N)** وكان أول رئيس لها "مصطفى العرفاوي" الذي أصبح رئيسا للاتحادية العالمية للسياحة.**(F.I.N.A)**

## 3. أهمية السباحـة :

إن حاجـة الإنسـان الماسـة لممارسـة النشـاطات الرياضـية المختلفـة لحـرق الطاقـة المخزونـة الزائـدة (الشحوم) في الجسم، جاءت نتيجة التطور التكنولوجي والاعتماد على الوسائل التي تستخدم في حياتنا اليومية والتي تنقص من حركتنا، ومن هذا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصـوص رياضـة السباحة كونهـا رياضـة مناسبة لجميـع الأعمـار ويمكـن حصـر أهميـة السباحة كمـا يلي: **( نور الدين الحليم، 2000 ص22)**

. بواسطة التمارين المائية يتم تنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.

. تساعد في زيادة مرونة المفاصل والحفاظ على رشاقة ومعالجة إصابات العمود الفقري في الجسم.

. تساعد على التخلص من الفطريات الجلدية عند الإصابة بأشعة الشمس أثناء السباحة.

. تساعد في تنظيم عملية الشهيق والزفير من خلال اتساع الرئتين.

. تساعد في تنظيم عمل الكبد وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم.

. تساعد عضلات البطن مع أعضائه الداخلية في تسهيل عملية الهضم.

. يعتبر الماء مدلك طبيعي العضلات الجسم.

. تساعد في تطوير الشجاعة والإقدام والاعتماد على النفس.

. تساعد في إنجاز المهام العسكرية.

. تساعد في إنقاذ حياة شخص ما من الغرق، وإزالة هموم الحياة من خلال القفز إلى الماء والغطس والعوم.

## 4. فوائد السباحـــة :

تعتبر السباحة رياضة ترويحية وهوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان باعتبار الرياضية الوحيدة التي تعمل فيها كل أجهزة الجسم.

كمـا أنهـا تعتبـر عـلاج لـبعض التشـوهات الموجـودة فـي جسـم الإنسـان كـالظهر المحـدب الانحنـاء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية والتأهيلية في بعض الأمراض، وإعادة تأهيل الجسم ولها فائدة تربويـة كبيـرة فـي إكسـاب مـن يمارسـها صـفات حميـدة حيـث تغـرس فـي السـباحة مسـاعدة الغيـر والجـد والتضحية وتنمية الخلق.

أمـا من الناحيـة العقليـة علـى استيعاب الحركـات وسرعة التعرف وحضـور البديهيـة ورفـع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

وأيضا تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارسيها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية **(محمد علي القطاري، 1999، ص 36)**

## 5. أنواع السباحـــــة :

**1.5. السباحة على الصدر** : يقوم السباح بوضع جسمه على الماء والكتفين يكونان على خط واحد مع سطحالماء ثم يظهر جزء من رأسه فوق الماء ويخرج فمه تارة للتنفس إلا أنه يمكنه عدم القيام بذلك عند بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، السباحات التنافسية على الصدر هي: 50م، 100م، 200م.

**2.5 .السباحة على الظهر** : في السباحة على الظهر يقوم السياح بالاندفاع من الحائط عند البداية وكذلك أثناء الدوران ويقسوم السباح بالسباحة على الظهر طوال السباق ومختلف سباقات السباحة على الظهر هي: 50م 100م، 200م

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

**4.5. سباحة فراشة** : في السبحة فراشة يقوم السباح بتحريك كلتا ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معا ويعيد الحركة بشكل متواصل سباحات الفراشة هي : 50م، 100م، 200م، سباحة الفراشة عموما تحتاج إلى عضلات وسط خاصة وباقي العضلات عامة.

## 6. مجالات السباحـــــة :

**1.6.السباحة التنافسية** : تمارس وفقا لقواعد محددة ومعرفة من قبل الاتحاد الدولي للسياحة وذلك من حيث السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الأنواع وتطلب السباحة التنافسية بذل مجهود كبير و استعداد نفسي وبدني وعقلي المحاولة تحقيق أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة ولتحقيق ذلك وجب على السباح إتباع برنامج تدريبي مقنن ومستمر تتطلب منه بذل كثير من الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج، وجدير بالذكر أن أسلوب نظام تدريب السباحة التنافسية يؤثر بشكل كبير في أسلوب حياة الفرد الممارس من حيث نظام الحياة اليومية، التغذية، النوم الكافي، الصحة .

**(محمد علي القطاري ، 1999، ص 37)**

**2.6.السباحة التعليمية** : السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السياحة فهي أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مراحل متقدمة للوصول إلى الإنجاز العالمي بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارة السياحة بدءا مصادقة الماء والتكيف معه إلى الطفو والانسياب ومهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا إلى اكتساب الفرد طرق السباحة التنافسية الأربعة الصدر، الظهر، فراشة الحرة.

**(محمد علي القطاري ، 1999، ص38)**

**3.6.السباحــة العلاجيــة :** هي إحدى الأهداف المهمة لممارسة السباحة للوقاية من بعض التشوهات وعلاجها فهي تستخدم منذ زمن بعيد للنواحي العلاجية وقد تزايدت هذه الاستخدامات يوما بعد يوم حتى أصبح برنامج السباحة جزءا من برامج العلاج لكثير من حالات الإعاقة والتشوه.

ويجمع الخبراء على أن السباحة تكاد تمثل المرتبة الأولى من حيث قيمة علاجها مقارنة بالأنشطة الأخوي وذلك لأن المعوق له القدرة على الحركة في الماء أفضل منه في اليابسة حيث أن وزن الجسم في الماء يفقد جزءا من وزنه ، كما أن الألم الذي يعاني منه في الأرض يقل بدرجة كبيرة في الماء بسبب وزنه. **(محمد علي القطاري ، 1999، ص 39)**

**4.6.السباحة الترويحيــة :** هي السباحة التي يمارسها الفرد لغرض تهدئة النفس وإشغال وقت الفراغ الأغراض ترويجية بعيدا عن المنافسة والعلاج، فممارسة هواية ترويحية تعد شيئا مهما في خلق الشخصية المتكاملة من الناحية النفسية والاجتماعية.

وتعد رياضة السباحة من الأنشطة الترويحية المهمة والتي تستطيع أن تضفي لونا بجيجا على الحياة بعد عناء العمل للتحرر من الضغط والتوتر الذي يصاحب رتابة الحياة اليومية

**(أسامة كامل راتب، 1990، ص 29)**

## 7. خطوات تعليم السباحة :

إن تعلم السباحة مرهون بمدرب السباحة فلا نستطيع أن نعلم الطفل إلا إذا كنا مختصين لذلك فتسطيع الأسرة دمج الطفل في الماء كأخذ حمام واللعب بالماء والتأقلم مع الماء حتى لا يخاف من الماء وللتعلم عدة ميزات أهمها:

. يتعلم الدوران داخل الماء في حوض مملوء.

. يتعلم التنفس داخل وخارج الماء.

. يتعلم فتح العينين داخل الماء.

. يتعلم التوازن والطفو فوق سطح الماء.

## 8. المواصفات القانونية لحمامات السباحة:

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

* **الأبعاد:** الطول 50م العرض 21م، العمق 1.80م بحد أدنى.

* **عدد الحارات:** توجد بحمام السباحة 8 حارات عرضها 2.5م على الأقل، وتترك 50 سم خارج كل من الحارتين واحد وثمانية

*** منصات الابتداء:**

. ارتفاعها فوق سطح الماء من 0.50 الى 0.75 م.

. مساحة السطح : 0.5 0.5 X بحد أدنى.

. انحدار السطح لا يزيد 10 درجات بحد أقصى.

. مقابض اليد لبدء سباحة الظهر يجب أن تكون بارتفاع من 0.30 إلى 0.60 م فوق سطح الماء أفقيا ويجب أن تكون متوازية مع حائط النهاية ولا تبرز خارجه.

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

*** الحوائـــط:**

. يجب أن تكون متوازية وعمودية،

. يجب أن تصنع زوايا منع سطح وتكون مبنية من مواد صلبة غير مسببة للانزلاق، وممتدة من مسافة 0.8م حتى يتمكن للمتسابق من اللمس والدفع من دون مخاطر.

*** لوحات اللمس الإلكترونية:**

. يجب ألا تزيد عن 0.01م في السمك للمساحة الكلية على أن تعطى حائط النهاية لكل حارة، وتمدد 0.3 م فوق، تحت سطح الماء.

. يسمح بعمل إفريز للراحة على امتداد حوائط الحمام على أن لا يقل عمقه تحت سطح الماء عن 1.2م الى 2 م و يعرض 0.10 إلى 0.15م

. يمكن عمل قنوات الصرف على حوائط الحمام الأربعة، وإذا أنشئت قنوات الصرف على حائط النهاية يجب أن تسمح بربط لوحات اللمس المطلوب ارتفاعها 0.3 م فوق سطح الماء، كما يجب أن يجهز الحمام بصمام للقفل 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 0.05م إلى 10م، ويجب أن تدهن العوامات وعلى امتداد 5 أمتار من نهايتي الحمامات بلون مميز عن باقي العوامات.

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

*** علامات تنبيه لسباحة الظهر** : عبارة عن أعلام مدلاة من حبال غير الحمام بارتفاع 1.8 متر من مستوى سطح الماء ومثبتة على أعمدة قوائم على بعد 5 متر من كل حائط نهاية.

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

*** الإضـــــاءة** : يجب أن تكون عند منصات الابتداء وعصابات 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 متر بحد أقصى ويطول 46م. **(محمد علي القطاري، 2004، ص144)**

## 9. تعليم السباحة للناشئين للمراحل السنية المختلفـة:

تعتبر السباحة للأطفال في المراحل السنية المختلفة خبرة وتجربة هادفة ويعتمد نجاح الطفل في السباحة على الوالدين والمدرب والبرامج لذا تتفاوت خبرات الأطفال المستمدة من هذه التجربة والتوجيه السليم للأطفال في هذا السن والتي تقود إلى فوائد سيكولوجية وتربوية كبيرة ويمكن عن طريق تطوير برامج هؤلاء السباحين أن نحيي الكثير من الفوائد ويتوافق ذلك على مدى نجاح الوالدين وتشجيعهما لأولادهما ومتابعتهما ومعاونة المدرب أثناء إعداد أولادهم بما يهتم بهم، ويجب أن يكون برنامج تدريب الأطفال ذات فلسفة معينة وأهداف محددة الخدمة الأطفال و معاونتهم.

***العمر المناسب لتعلم السباحة** : يتعلم الناشئ الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (6) سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في أربع سباحات ويبدأ في عمر 9 سنوات يتعلم مهارات أكبر وتدريجيا مع بداية هذا العمر يعطي اهتمام أكبر في دقة الأداء للسباحات المختلفة، ويبدأ التدريب الرسمي من أعمار تتراوح من 10–13 سنة ويجب مراعاة تجنب إحداث التعب للسباح المبتدئ حتى يتمكن أن يحضر كل التدريب وهو كامل النشاط والحيوية. **(محمد علي القطاري ، 2004، ص 123)**

## 10. مبادئ التحليل الفني للسباحـة:

يعتبر الأداء الفني الأساس الذي تبنى عليه عملية التعلم في السباحة، ويفهم من مدلول الأداء الفني (التكنيك) أنه نظام ديناميكي للأفعال الحركية القائمة على الاستخدام الأمثل والمرشد للإمكانيات والقدرات الحركية الموجهة الحل واجب حركي محدد، وفي ضوء هذا المفهوم فإنه يجب خلال عملية التعلم في السباحة معرفة تتابع الحركات المطلوب أدائها وكيفية توجيهها مع الاستعانة بالأدوات المساعدة بناءا على التحليل الفني للأداء والذي يقصد به تفسير وتوضيح شكل واتجاه الحركات التي يؤديها السباح والتي تهدف إلى إخراج الصورة النهائية للأداء على أكمل وجه من حيث الحركة الاقتصادية للتغلب على الزمن، ويستند التحليل الفني للأداء على مجموعة من المبادئ العلمية تكفل تحقيق الغرض الذي يهدف إليه وهو قطع السباح المسافة السباق في أقل زمن ممكن والتي تتلخص في الأتي :

**(عصام أمين، 1992، ص41)**

1. وضع الجسم.
2. التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام
3. الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما.

4. الاسترخاء
5. الاتزان.
6. الإيقاع والتوقيت.

**1.10.وضع الجسم:** تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار ما يتخذه من وضع سليم، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو، والذي يمكن تعريفه بأنه "بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء وترتبط خاصية الطفو بالتكوين الجسمي، فالأجسام التي تحتوي على نسبة عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون حيث أن السباحين الذين يتميزون بخاصية طفو عالية يتعرضون لمقاومة أقل من السباحين الأثقل الذين لديهم نفس الحجم مما يزيد من فرص تقدمهم للأمام بصورة أسرع.

**2.10.التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم** : يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن الذي يعتمد بصورة جوهرية على الإقلال من تلك المقاومات أو المقاومات الأخرى أكثر منها زيادة القوى المتحركة للسباح.

**3.10.الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح** : القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أمام، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلة للتغلب على مقاومة الماء، وتحقيق الشكل الانسيابي

للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالية للجسم مما يساعد على الاستفادة من القوى الدافعة بشكل أفضل وتحقيق مستويات رقمية عالية.

**4.10. الاسترخاء :** خلال السباحة يتم التوافق بين عمل الرجلين والذراعين والرأس وفق نسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيرا للوقت والطاقة واقتصادا للمجهود مما يساعد على تأخير ظهور التعب، لذلك فإنه يجب التركيز على استرخاء العضلات في الجزء غير الفعال من الحركة، كالحركة الرجوعية للذراعين، بالإضافة إلى عدم اشتراك عضلات لا تطلبها طبيعة أداء الحركة المطلوبة.

**5.10.الاتزان** : يمثل اتزان الجسم في الوضع الأفقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل

العضلات المحركة وأي تغيرات في الجذع عن المجال المحدد يسبب إخلال بالحركة لتأثيره على كمية الحركة المنتجة بالذراعين والرجلين معا مما يؤثر سلبا على تقدم السباح للأمام.

**6.10.الإيقـــاع والتوقيت** : يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة، حيث تستغرق كل حركة ضربة أو شدة فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة، حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس (التنفس ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل وإشرافه، فكلما كان هذا التبادل انسيابيا وفق بذل القوة للمجموعات العضلية خلال مسارها الزمني المحدد وكلما كان مسار الحركات يتم بصورة أفضل وأسرع .

**(عصام أمين حلمي ، 1998ص23-21)**

مما سبق يمكن القول بأن تحليل حركات السباحة في ضوء العرض السابق سوف يساعد المدرب على تفهم واستيعاب عملية التعلم في السباحة و اختيار أساليب التعليم المناسبة لها طبقا لمحددات مراحل الأداء الخاصة بنوع السباحة.

## 11.التحليل الفني لطرق السباحـــــة:

### 1.11.سباحة الزحف على البطن:

يكون وضع الجسم مائلا إلى أسفل بدرجة تسمح للرجلين بأداء حركتها إلى أعلى والى أسفل داخل الماء، وتختلف درجة الميل بين السباحين، فإما أن يكون وضع الجسم عاليا على سطح الماء أو يكون غاطسا تحت سطح الماء، ويؤثر في ذلك وزن العظام وسرعة السباح، ويرجع اختلاف وضع الجسم في الماء إلى ثقل عظام السباح أو خفتها . **(علي محمد زكي ، 2005 ، ص97)**

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

بعد دخول الذراع يقوم السماح بفرد الذراع تحت الماء بفضل استخدام كلمة مط Stretch " أفضل من كلمة "انزلاقGlide "، لأن حركة الذراع لا تتوقف تماما، تبدأ عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع تهدف الحركة الرجوعية إلى وضع الذراع في الوضع الذي يسمح له بأداء شدة أخرى وتوجد طريقتان العودة الذراع خلال الحركة الرجوعية إحداهما بالمرفق العالي والأخرى بمرجعة اليد.

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

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

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

**هـ.التوافق بين الذراعين والرجلين :** يختلف توقيت ضربات الرجلين تبعا للدورة الواحدة بالذراعين، حيث يلاحظ ثلاثة أنواع هي 06 و04 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.

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

**(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994 ، ص 10 – 12)**

### 2.11.سباحة الصدر :

يكون الجسم أفقيا مائلا إلى أسفل، وكلما كان وضع الجسم أفقيا كلما قلت المقاومة، وتختلف درجة الميل في سباحة الصدر عنها في سباحة الزحف على البطن والظهر، فتكون أكبر وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء وفوقه **(مصطفى سالم ، 1997 ، ص 273)**

**ا. ضربات الرجلين:** حدث تغير كبير في أداء ضربات الرجلين، فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة فسمية بذلك طريقة الدفع الضيقة أو الكرباجية، وفيها تكون الضربات ضيقة في اتساع الكتفين تقريبا، وتبدأ بثني الركبتين استعداد لحركة 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 الدفع حتى تصل الساقان في وضع أفقي مفرودة 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 الدفع بالكفين والكوعين، بحيث تكون الكوعين تحت الصدر مباشرة، واتجاه راحة اليدين إلى أعلى عند وصول الكفين أسفل الذقن وأعلى الصدر، تبدأ المرحلة الرجوعية بمد الذراعين في حركة مط للأمام مع استدارة الكفين حتى تصلان في غاية فرد الذراعين إلى وضع راحة اليدين إلى أسفل، ويفضل أن تتم المرحلة الرجوعية باسترخاء لتوفير قوة الذراعين لمرحلتي الشد والدفع.

**ب. التنفـس:** يتم الشهيق أثناء مرحلة الدفع بالذراعين بأخذ أكبر كمية هواء من الفم، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء، ويتم الزفير أثناء مرحلة الشد بالذراعين، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة . ويتم اخذ التنفس مرة كل ضربة للذراعين، ويستخدم بعض السباحين الأولمبيين التنفس كل ضربتين للذراعين، ولا شك أن أداء التنفس كل ضربتين أفضل ولكنه أصعب، ويحتاج إلى سباح مدرب جيدا وذو خبرة.

**(وفيقة مصطفى سالم 1997، ص274.273 )**

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

**1. الطريقة المستمرة :** تبدأ الذراعان متماثلان مع حركة الدفع بالرجلين.

**2. طريقة الانزلاق :** توجد فترة قصيرة للانزلاق بعد إكمال حركة الرجلين وقبل البدء بالذراعين.

**3. طريقـة 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 بالرحلين للداخل، وفي حالة تميز ، سباحي الصدر بقوة الرجلين يمكن أن تتم عملية مسك الماء بعد ضم الرجلين. **(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 19-20)**

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

**1. سباحة الصدر السطحية :**يكون وضع المقعدة على مقربة من سطح الماء وتكون الكتفان تحت الماء خلال الشدة ويتم التنفس برفع وخفض الرأس بحيث لا يتغير وضع الجذع والرجلين، وقد اختفت هذه الطريقة حاليا.

**2. سباحة الصدر الدولفينيـة:** 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 الأعلى وللأمام عند حركة ضم الذراعين للداخل أسفل الصدر ثم يؤخذ الشهيق خلال الجزء الأخير لضم الذراعين للداخل وتعود الرأس للماء مع فرد الذراعين أماما.

***أسباب تفوق الصدر الدولفينيـة :** يرجع السبب الرئيسي لتفوق السباحة الصدرية الدولفينية إلى اعتمادها على زيادة قوة الدفع مع تقليل المقاومة بناءا 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، وتقل فاعلية السباحة إذا ما تم تقليل حركات الدفع الأسفل بهدف الحفاظ على انخفاض الكتفين تحت الماء في سباحة الصدر السطحية.

. تؤدي 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 تقل درجة انثناء مفصل الفخذ، بينما في سباحة الصدر المسطحة تكون المقعدة قريبة من سطح الماء مما يضطر السباح إلى دفع الفخذين لأسفل وللأمام خلال الحركة الرجوعية حتى تكون القدمان تحت سطح الماء، وهذا مما يؤدي إلى زيادة المقاومة وإلى حدوث ظاهرة توقف حركة السياح لفترة قصيرة (فرملة) قرب حماية الحركة الرجوعية للرجلين ويراعى عدم المبالغة في رفع الكتفين خارج الماء أكثر من اللازم، ولضبط ذلك تظهر الكتفان خارج الماء ولكن بدرجة لا تسمح برؤية الصدر ويجب أن يكون رفع الصدر في الاتجاه لأعلى وللأمام وليس الأعلى وللخلف.

**(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 16)**

### 3.11. سباحة الفراشة :

يتشابه وضع الجسم في سباحة الفراشة بوضع الجسم في سباحة الزحف بشكل كبير، وفي سباحة الفراشة تكون هناك حركة من الجذع والحوض عند أداء ضربات الرجلين فهي تؤدي رأسية إلى أعلى و إلى أسفل، وكذلك حركة الرأس فهي تتحرك إلى أعلى خارج الماء وإلى أسفل في الماء. وبالنسبة إلى حركة الرأس يفضل ألا ترتفع كثيرا، بحيث تكون الذقن ملامسة لسطح الماء .

**(وفيقة مصطفى سالم، 1997 ، ص276)**

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

ب . **ضربات الرجلين الدولفينية :** تضرب الرجلان في سباحة الدولفين ضربتين لأسفل وأعلى مع كل ضربة بالذراعين وتتم الضربة الأولى عند حركة الذراعين للخارج، بينما تم الضربة الثانية مع حركة اتجاه الذراعين لأعلى 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 الضربية بينما تكون الرأس والكتفان في الاتجاه الأعلى عند الضربة الثانية. **( أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994 ، ص 22)**

**ج .التنفس :** يجب أن تخرج 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.

ينصح دائما بان يتم التنفس بمعدل مرة كل دورتين بالذراعين لتقليل المقاومة الناتجة عن خروج الرأس للتنفس مع كل دورة بالذراعين، وقد يكون من السهل أن يتم التنفس كل دورتين لسباق 100 متر غير انه 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. **(أسامة كامل راتب علي محمد زكي، 1998 ، ص 243)**

### 4.11. سباحـــــة الظهـر :

يكون وضع الجسم في سباحة الظهر أفقيا مائلا بدرجة قليلة لأسفل، 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 ، الأذنين والوجه فقط خارج الماء. **(وفيقة مصطفى سالم، 1997ص269)**

ا. **حركة الذراعيـن :** 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 لأسفل مع استمرار حركة الذراع للأمام وللأسفل وللخارج يبدأ المرفق في الانثناء لإعطاء القوة الدافعة ولا يجب أن يثني المرفق أكثر من زاوية 90 ، وتدفع اليد الماء للأمام ولأسفل في الجزء الأخير من حركة الذراع بالماء حيث يفرد المرفق تماما أسفل الفخذ، تتم الحركة الرجوعية برفع اليد من الماء بدحرجة الكتف بعد غاية حركة الذراع الأخيرة تحت الماء، ويساعد على خروج الكتف قيام الذراع الأخرى بحركة الدخول، وتبدأ حركة رجوع الذراع بإدارة الكف للداخل لمواجهة الفخذ السهولة خروج اليد من الماء وبأقل مقاومة، وبعد خروج اليد من الماء تتخذ الذراع مسارها الأعلى والأمام ثم لأسفل مع استرخاء العضلات حتى تأخذ فرصة للراحة استعدادا لدخول الماء والشدة التالية.

**ب. ضربات الرجليـن:** تؤدي ضربات الرجلين بحركة تبادلية من أسفل إلى أعلى، وهي تختلف عن ضربات سباحة الزحف بزيادة انشاء مفصل الركبة في حركة الرجل لأعلى بينما تكون الركبة أكثر امتداد في حركتها لأسفل، فبينما تكون في سباحة الزحف على البطن من 35 إلى 40 سم، تكون في سباحة الظهر أعمق وتتراوح بين 45 إلى60 سم، وذلك راجع إلى عمق وضع الجسم في سباحة الظهر. ومعظم 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 كقوة دافعة غير

أننا لا تنصح أن يزداد التركيز على قوة ضربات الرجلين في إفاء سباقات 200 متر توفيرا للطاقة التي تستهلكها عضلات الرجلين الكبيرة كلما ، طالت مسافة السباق

**(أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1994، ص 15)**

**ج. التنفـــس :** يفضل تنظيم التنفس الشهيق والزفير مع حركة إحدى الذراعين ويتم أخذ الشهيق مع بداية خروج إحدى الذراعين خارج الماء حتى دخول الذراع الماء وبداية مسك الكف للماء، و يتم الزفير مع بداية الحركة شد الماء حتى غاية الدفع وبداية خروج الذراع خارج الماء، تتبع تنظيم الشهيق والزفير مع حركة الذراع الأيسر.

## 12. المهارات الأساسية في السباحة :

### 1.12 تعليم السباحة تحت الماء:

. الغوص البسيط تحت الماء.

. فتح العينين تحت الماء. **(أسامة راتب، على محمد زكي، 1998، ص 220)**

. الغوص في الماء بالرأس أولا.

### 2.12. تعليم الوثب في الماء:

. الوثب في ماء ضحل بالمساعدة.

. الوثب في ماء ضحل بدون مساعدة.

. الوثب في ماء عمق الكتف.

. الوثب بالرأس.

**أولا : تعليم الانـــزلاق:**

. تمرينات إعدادية للانزلاق على البطن والظهر.

. الانزلاق بواسطة دفع قاع الحمام.

. الانزلاق بواسطة دفع حافة الحمام.

**ثانيا : تعليم الانتقال في الماء:**

. ضربات الرجلين في السباحة على البطن.

. ضربات الرجلين في السباحة على الظهر.

. حركات الذراعين السباحة الزحف على البطن.

. حركات الذراعين السباحة الزحف على الظهر.

. النموذج الحركي المركب السباحتي الزحف على البطن والظهر . **( اسامة راتب، 1984، ص 120)**

**ثالثا : تعليم التنفس :**

. شهيق عميق يتبعه زفير بطيء. نفخ المنفاخ في الماء.

. البقيقة.

. إخراج الزفير داخل الماء ببطء.

. التنفس من الجانبين.

## 13. تعليم المهارات التمهيدية الأساسية في السباحة :

يرى الباحث أن البرامج التعليمية في السباحة تضمن مرحلتين أساسيتين هما:

**1.13.المرحلة الأولى:**

وتهدف إلى تعليم المتعلم الشعور بالأمن والسلامة في الوسط المائي بالإضافة محو أمية السباحة وذلك بتعليم المتعلم كيفية التحرك في الماء واكتساب المهارات الأولية التمهيدية في السباحة مثل (الغوص، الغطس .الوثب في الماء، الطفو والانزلاق التحرك في الماء، الوقوف في الماء، الضربات الأولية ... الخ ).

**2.13. المرحلة الثانية :**

و تهدف إلى تعليم المتعلم طريقة من طرق السباحة واكتساب التوافق البدائي لها وذلك عن طريق تعليم كيفية الاحتفاظ بالوضع الأفقي على البطن أو الظهر في السباحة وتعليم ضربات الذراعين والرجلين والتنفس والتوافق .**(محمد على القط ، 2005 ، ص 115)**

ومن خلال ما سبق يمكن حصر أهم المهارات التمهيدية في السباحة في الآتي:

ا. الحالة ما قبل الماء.

ب. مهارة الثقة في الماء.

ج. مهارة الطفو.

د. مهارة الانزلاق..

هـ. مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير.

ز. المهارات المحركة في الماء.

ن. مهارة الوقوف في الماء.

ا. **الحالة ما قبل الماء (الاتجاه العقلي) :** يجب أن يلم المبتدئ مسبقا بما سيتعرض له من اضطرابات فسيولوجية وهذه الاضطرابات تختلف باختلاف مستوى سطح الماء الذي يتعرض له المبتدئ كما سيتضح فيما يلي:

. عندما ينزل المتعلم إلى الماء ويصل إلى مستوى الوسط فإن مركز التنفس يتأثر محدثا تنفا غير منتظم وقد يلهث من فترة لأخرى ويجد صعوبة في عملية الزفير، ويحدث توتر العضلات وقد يشعر برعشة نتيجة لفقدان حرارة الجسم وعندما يتوفر للمتعلم خلفية مسبقة بهذه الاضطرابات على هذا الوجه فإنه يكون أقل خوف أو أكثر إدراكا.

. عندما ينزل المتعلم إلى الماء ويصل إلى مستوى الصدر فإنه يمكن أن يجد صعوبة في الاحتفاظ بالتوازن وذلك يرجع إلى ظاهرة الطفو وبمجرد أن يقوم الفرد المتعلم بالحركة للأمام للأسفل وللأعلى فإنه سرعان ما يكتسب الاتزان، وبالتدرج يبدأ الجسم في التكيف مع الوسط المائي الغير مستقر نتيجة هذا الإحساس الذي ينتاب الفرد المتواجد في وسط غير مستقر فإننا في بعض الحالات نلاحظ أن المبتدئ يظل ملتصق بحافة حائط الحمام، وما تنصح به هو السماح له بالاحتفاظ بهذا الوضع لفترة وسوف نجد أنه نتيجة لحركته سوف تأتيه الشجاعة على السير بعيد عن حافة الحمام (الماسورة)

. عندما يغمر الماء وجه المتعلم وهو المستوي الثالث فإنه يشعر بعدة أحاسيس جديدة إذ أن الماء يؤدي إلى نفيج الأنف والعينين والأذنين. **( خالد محمد الحشحوش ، 2012، ص73)**

**ب. مهارة الثقة في الماء وإزالة عامل الخوف** : يفضل تعليم السباحة للمتعلمين المبتدئين في حمام تعليمي، يتميز بعمق مناسب يتراوح بين (60–70) سم حيث يسمح هذا العمق للمتعلم المبتدئ بالوقوف، الجلوس، والزحف والطفو والمشي على اليدين مع أداء ضربات الرجلين التبادلية، أن أحد المهام الرئيسية التي تواجه مدرس( مدرب السباحة) عند تعليم المبتدئين هو اكسابهم الثقة والألفة مع الوسط المائي الجديد، ويتحقق ذلك من خلال الألعاب الصغيرة وتمرينات الثقة الخاصة بذلك وفيما يلي نماذج لهذه التمرينات: **(محمد علي القط ،2005 ص118)**

. الجلوس إلى جانب الحمام وطرطشة الماء بالقدمين

. الدخول الأمن للماء (نزول)

. المشي للأمام والخلف ممسك بماسورة الحمام.

. الوثب لأعلى وأسفل ممسك بماسورة الحمام.

. غسل الوجه بالماء.

. التنفس مثل كلب (سيع) البحر.

. المشي في القطار ممسكا بالزميل من الوسط (مشية التمساح)

. المشي ممسكا بأداة الطفو بين الإبطين.

. الوثب داخل الماء.

. التعلق على الماسورة والمشي.

. ضربات الرجلين التبادلية بمساعدة الزميل.

. استخدام ألعاب صغيرة مختلفة في الجزء الضحل من المسبح.

**ج. مهارة الطفـو:** يتفق كل من **أسامة كامل راتب** ، و**ريسان خريبط** ، **مجيد** و**نجاح مهدي شلش** على أن الطفو هو ابقاء الجسم كلي أو جزئي فوق سطح الماء وتنص قاعدة **أرخميدس** على أنه " إذا غمر جسم في وسائل فإنه يلقى دفعة من أسفل إلى أعلى قوته تعادل وزن السائل المزاح " ، بمعنى أن هذه القوة التي تتجه لأعلى اتجاه جسم السياح تساوي وزن حجم الماء المزاح وتكون مساوية لحجم الجزء المغمورمن جسمه في الماء، ومن هذا يتضح لنا أن دفع الماء من أسفل إلى أعلى يعتمد على العلاقة بين وزن وحجم الجسم الطافي، فكلما زاد ثقل الفرد نسبيا عن حجمه كلما قلت عنده فرصة الطفو، وعادة فإن الجسم يطفو بسب خاصية جاذبيته الوزن بالنسبة للوحدة الحجمية التي تعتبرأقل من خاصية جاذبية الماء

وتختلف الأجسام البشرية من حيث خاصية جاذبيتها، فالذين يملكون نسبة كبيرة من العظام والعضلات يكونون أثقل من غيرهم، حيث أن العظام والعضلات لها خاصية جذب عالية بينما الأنسجة الدهنية تتميز بخاصة جذب أقل، وعلى ذلك فإن الأجسام التي تتركب من نسب عالية من العظام والعضلات تقل فيها خاصية الطفو عن الأجسام التي يدخل في تركيبها نسبة عالية من الدهون، و لهذا السب تطفو البنات والسيدات عموما أكثر من الرجال.

وبالرغم من أن جميع الأجسام متقاربة من حيث خاصية جاذبيتها فبعضها أكثر قليلا من معدل خاصية الجاذبية والبعض أقل قليلا منها، إلا أنه إذا أمكننا تحديد خاصية جاذبية الجسم الإنساني بعدة طرق، فإذا كان جسم الإنسان منتظما هندسيا ومتجانسة من حيث الصلابة لأمكننا قياس أبعاده ومعرفة حجمه، وإذا عرف الحجم نستطيع مقارنة وزن الجسم بوزن حجم معادل له من الماء حيث أن جسم الإنسان غير منتظم الشكل أو متجانس المادة، فإننا تحصل على خاصية جاذبيته عن طريق عمره في الماء ثم تحديد وزن الماء المزاح لأن وضع الجسم في الماء كلية يزيح كمية ماء ليحل مكانها وهذه الكمية المزاحة من الماء تسمى بالماء المفقود (الماء المزاح)

ويضيف **أسامة كامل راتب** سنة 1999 : أنه يجب على المدرب (المدرس) أن يضع في اعتباره أن بعض المبتدئين لا يستطيعون الطفو في الماء قد يكون بسبب طبيعة أجسامهم أو بسبب الخوف الشديد والتوتر والتشنج العضلي، وهؤلاء يفضل أن يسمح لهم باستخدام أدوات الطفو التي تساعد على الطفو، ويضيف أسامة كامل راتب أنه وحتى يطمئن المعلم إلى اكتساب المتعلمين مهارة الطفو فإنه يجب تعليمهم المهارات (أنواع الطفو) المختلفة باستخدام التمرينات الآتية : **(خالد محمد الحشحوش، 2012، ص75)**

* **طفـو ثني الجـذع** : وذلك بأن يقف المتعلم في الجزء الضحل من الحمام ارتفاع مستوى الكتف أو أقل قليلا )، ثم يثني الجذع أماما أسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع فيحدث أن تتحرك القدمان بعيد عن قاع الحمام تدريجيا، وللعودة لوضع الوقوف الرأسي على قاع الحمام مرة أخرى يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين الأسفل وللخلف نحو المقعدة.

* **طفو تكور الجسم ( طفو القنديل )** : وذلك بالوقوف في الجزء الضحل من الحمام بحيث يكون الماء بارتفاع مستوى الكتف أو أقل قليلا ويحاول الانتقال من الوضع السابق إلى وضع التكور وذلك بسحب

الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم تثبت في هذا الوضع المتكور، وللعودة لوضع الوقوف يترك الذراعين يتحركان الأسفل ويدفع الرأس الأعلى وللخلف مع فرد الرجلين.

* **الطفو على البطن :** وذلك بأن يحاول المتعلم من وضع التكور (طفو القنديل تحريك اليدين نحو الكتفين وامتداد الذراعين كاملا مع امتداد الرجلين – للخلف، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته وموازي السطح الماء مع مراعاة أن يحصل المتعلم على الشهيق قبل اتخاذ هذا الوضع والاحتفاظ لفترة مناسبة في هذا الوضع.

* **الطفو على الظهر :** ويكون عادة مركز ثقل الجسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبا، بينما يكون مركز الطفو في منطقة الصدر ويتسبب عن ذلك حدوث قوة عزم تحدث الدور آن، وبصفة عامة فإن العلاقة بين مركز الطفو ومركز الثقل تحدد وضع طفو الجسم على الظهر وعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو الرأسي على الظهر وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون مقدرتها على الطفو بين الطفو الأفقي والرأسي – وهي تسمى بالطفو على الظهر القطري، وعند أداء تمرين الطفو على الظهر يجب أن يضع المدرس في اعتباره أن يبدأ الطفو على الظهر من الوضع الرأسي، وأن تكون الرأس مستلقيا على الماء والذراعان ممتدتان جانبا مع التنفس العميق.

* **الوقوف من الطفو على البطن:** ويتم ذلك بتحريك اليدين لأسفل رأسي أمع ثني الرجلين بينما تتحرك الرأس للخلف مما يؤدي إلى دوران الجسم خلف أ ومن ثم الوقوف على قاع الحمام.

* **الوقوف من الطفو على الظهر:** ويتم ذلك بتحريك الذراعين للأمام ولأسفل مع ثني الرجلين نحو الجسم، بينما تتحرك الرأس للأمام وعندما يتم فرد الرجلين بحدث الوقوف على قاع الحمام.

* **ربط أنواع الطفو السابقة :** وذلك من طفو ثني الجذع ينتقل المتعلم إلى طفو تكور الجسم (طفو القنديل) ، ومن وضع طفو تكور الجسم ينتقل إلى وضع الطفو الأفقي على البطن ومنه ينتقل إلى وضع الطفو على الظهر.

ويرى الباحث وبصفة عامة أنه يمكن التمرين على مهارة الوقوف من الطفو على الظهر أو البطن بأن يطلب من المتعلم أداء المهارة بتشبيك الرجلين في ماسورة من الطفو أو استخدام لوحة الطفو أو بمساعدة الزميل أو بدفع قاع الحمام من الوقوف للوصول إلى وضع الطفو ثم أداء الوقوف في قاع الحمام

**( صالح بشير سعد، 2013، ص 55)**

**د. مهارة الانزلاق على البطن أو الظهر:** الانزلاق هو اختراق الماء المسافة ما وذلك عن طريق الدفع للحائط أو الأرضية حمام السباحة مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء، أي أن الجسم يكون على كامل امتداده من الرأس حتى القدم والذراعان على كامل امتدادهما، بحيث يكون العضدان محاورين للأذنين والرجلان متقاربين.

وعليه يجب على المدرس (المدرب) قبل البدء بتعليم أو تدريب المتعلمين أو اللاعبين الاطمئنان إلى مدى ، مقدرتهم للوقوف من الطفو على البطن أو الظهر بمهارة وإتقان، ويحدد لنا كل من : **(أسامة راتب علي،1998 ، ص93-96)** و **مصطفى كاظم** وأخرون **وعلي البيك** واخرون نماذج من بعض التمرينات لتحسين مهارة الانزلاق على البطن والظهر وأهم هذه التمرينات ما يلي:

. الانزلاق نحو ما سورة الحمام على البطن أو الظهر

. الانزلاق بعيدا عن ماسورة الحمام على البطن أو الظهر.

. مسك ماسورة الحمام باليدين والانزلاق على سطح الماء.

. الوقوف على قدم واحدة ثم الدفع والانزلاق على البطن أو الظهر.

. الدفع والانزلاق تحت سطح الماء على البطن أو الظهر.

. يمكن استخدام لوحة الطفو للمساعدة في عملية الانزلاق للتمرينات السابقة.

. الانزلاق بواسطة دفع حائط الحمام لأبعد مسافة ثم الوقوف والدفع مرة أخرى ويستمر حتى نهاية عرض الحمام.

. الدفع والانزلاق مع مساعدة المدرس أو الزميل.

. الدفع والانزلاق على سطح الماء من خارج حمام السباحة.

. عمل مسابقات لمن يستطيع الانزلاق لأطول مسافة أو من يستطيع الانزلاق تحت الماءاوالغوص الكبرى تحت بدون لمسة أو يستطيع الانزلاق لأبعد مسافة من خارج حمام السباحة.

**(أسامة كامل راتب، 1990 ص 95)**

**هـ. مهارة أخذ الشهيق وإخراج الزفير:** غالبا ما يكون الضعف في أداء طرق السباحة راجع للعادات الخاطئة في التنفس، لذلك يجب التأكد على أهمية التعرف الصحيح في كل مرحلة من مراحل العملية التعليمية والصبر عنصر هام في هذه المرحلة كذلك حماس المدرس وقدرته استخدام النظام. هذا ويقترح **(أسامة كامل راتب 1990 ، ص96)** التمرينات الآتية لتعليم التنفس :

. في ماء يصل إلى مستوى الوسط ضع اليدين معا في شكل فنجان ثم أملأها بالماء قم بعملية شهيق عميق بالفم ثم انفخ في الماء لكي يسقط من اليدين

. تكرار الخطوة (1) مع إخراج الزفير من الأنف والفم.

. ضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان،

. ضع الوجه في الماء ثم قم بالزفير من الفم.

. تشبيك اليدين مع الزميل بالمواجهة زميل يغوص في الماء ويقوم بعملية الزفير بينما يقوم الآخر بعملية الشهيق بعد صعوده غالبا ثم يحدث العكس وتكون البداية بطيئا ثم الإسراع في التوقيت بالتدرج.

. وضع اليدين على الركبتين وهما مفردتان والكتفين والرأس في الماء ثم قم بعملية الزفير در بالرأس الزفير در بالرأس جهة اليسار فقط أنظر إلى الكتف الأيسر ثم قم بعملية الشهيق، كرر ( 10مرات) ثم در بالرأس جهة اليمين وكرر كذلك ( 10 مرات )

. شهيق عميق يتبعه زفير بطئ وذلك باستخدام أدوات قابلة للنفخ

. النفخ في الماء محتفظة بالفم فوق سطح الماء مباشرة والتركيز على قوة إخراج الزفير..

. التنفس من الجانب وذلك باستخدام بعض الأدوات المساعدة أو الزميل ويجب عدم دفع الرأس أثناء أخذ التنفس، كما يجب أن يتأكد المدرس من إخراج الزفير بقوة للمتعلم، وأيض أيجب ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين.

. الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق وإخراج الزفير في الماء ويكرر هذا التمرين عشرات المرات.

. الشهيق والزفير مع دفع وخفض الرأس وكذلك مع لف الرأس في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال في الماء

. ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو و الانزلاق على البطن أو الظهر.

ز. **المهارات المحركة في الماء** : ويقصد بها الضربات أو كيفية الانتقال في الماء، ويتفق كل من : **على البيك** وأخرون **ومحمد حسن** وآخرون السابق ذكره على أنط المهارات المحركة الضربات" يقصد بها الخطوات المتبعة لتعليم إحدى طرق السباحة المختلفة أو بعض منها، وبعد تعلم المتعلم المهارات السابقة يكون قد أحرز تقدم في المهارات المائية التمهيدية مما يتيح له الفرصة للانتقال إلى المهارات المحركة وهي طرق أولية للانتقال خلال الماء، ولا تتطلب مهارات عالية في الأداء والغرض منها تهيئة المتعلم لإحراز تقدم مبدئي في الماء بكافة الأوضاع، كذلك يتعلم المتعلم كيفية استخدام الذراعين والرجلين في التغلب على مقاومة الماء وأهم هذه المهارات هي حركات الرجلين الأولية ، ويجب مراعاة النقاط الآتية:

. يجب الاحتفاظ بالقدمين محدودتين كل الوقت مع الاسترخاء وعدم التصلب.

. تنوع الحركات كالزيادة في قوة رش الماء وسرعة حركات الرجلين وبطنها وأداء الحركات أسفل الماء وإخراج الزفير على فترات منتظمة.

. يمكن استخدام بعض الأدوات المساعدة.

. عدم خروج الركبتين من الماء.

. تنوع الحركة وزيادة وبطء سرعة الأداء، أداء الحركات تحت الماء.

. في ماء يصل إلى مستوى الصدر قم بأداء طريقة السباحة مع بقاء الرأس داخل الماء والعينين مفتوحتين واستخدام ضربات الرجلين العميقة البطيئة مع ثني الركبتين.

*** حركات الذراعين الأولية** : ويجب مراعاة النقاط الأتية : **(أسامة كامل راتب ، 1990,ص97)**

. يمكن للمتعلم تحريك رجليه حركات بسيطة حتى يمكن المحافظة على استقرار وضع جسمه.

. يجب دفع اليدين بقوة قبل بداية الحركة الرجوعية خارج الماء.

. يجب أن تستمر اليدان في الدفع لأسفل حتى مستوى الفخذ.

. يجب أن يحتفظ اليدان أثناء الحركة الرجوعية بالاسترخاء.

. يجب أن يؤدي بعض الحركات التمهيدية على الأرض مشاجة للحركات في الماء.

.أداء السباحة التبادلية مع تدوير الجسم على الجانب الأيمن للوصول إلى وضع التنفس بالذراع اليمني لأبعد نقطة أماما لجعل الذراعين تقوم بالحركة الرجوعية تحت الماء.

*** أداء النموذج الحركي لحركات الرجلين والذراعين الأولية** : ويجب مراعاة الآتي:

. تؤدى حركة دفع الحائط بالرجلين ثم الانزلاق مع الطفو على البطن أداء حركات الرجلين التبادلية ثم تتبعها حركات الذراعين.

. تؤدى حركات التوافق بين الرجلين والذراعين بدون ربطها بالتنفس.

. أداء ضربات الرجلين التبادلية وضربات الذراعين من الوضع الأفقي على البطن.

. الانزلاق من وضع الطفو على البطن مع أداء الضربات التبادلية للرجلين والذراعين باستخدام أداة الطفو ثم الانزلاق وأداء نفس الحركات بدون استخدام أداة الطفو.

. تحسين الأداء الحركي للذراعين والرجلين لمسافة معينة.

**ن . مهارة الوقوف في الماء** : تعتبر مهارة الوقوف في الماء من المهارات الأساسية والهامة لما تسهم به في تحقيق الأمن والسلامة للمتعلم المبتدئ، حيث تتيح للمتعلم الاحتفاظ بجسمهم مرتفعة حيث الفم والأنف يكونان خارج الماء مما يسهل من عملية التنفس.

*** وصف الأداء الحركي لمهارة الوقوف في الماء:**

**وضع الجسم** : يتخذ الجسم الوضع الرأسي، مع الميل للأمام قليلا وتكون الذراعان مسترخيتين أمام الجسم ومتوازيتين مع سطح الماء كما يجب أن يكون الرجلان أسفل المقعدة.

**حركات الذراعين** : تؤدى حركات الذراعين أمام الجسم وتحت سطح الماء بمسافة حوالي 20 سم بحيث تكون راحتا اليدين موجهين لأسفل، والمرفقين منثنيتين مع الضغط الخفيف براحتي اليدين للداخل وللخارج في حركة انزلاقية مع المحافظة على ضغط الماء على راحتي اليدين.

حركات الرجلين : تؤدى حركات الرجلين بطريقة تشبه التبديل عند ركوب الدراجة حيث الضغط الخفيف وخفض الأرجل ضد مقاومة الماء للاحتفاظ بالجسم واقف أ في الماء، ويمكن المحافظة على ذلك أن يؤدي المتعلم حركات رجلين مقصية أو كرباجية . **(اسامة كامل راتب ، 1990 ، ص 97-98)**

**التنفس** : حيث يحتفظ المتعلم بالرأس خارج الماء فإن التنفس يكون سهلا كما أن المتعلم يأخذ الشهيق في اللحظة التي يرغب فيها ومع تكرار التمرين يحاول المتعلم إطالة فترة الوقوف في الماء محتفظة برأسه خارج الماء.

**التوافـــق** : تؤدى كلمن حركات الرجلين والذراعين مع أعلى نحو توافقي يسمح باحتفاظ المتعلم بضغط الماء على كل من الذراعين والرجلين، وذلك بأن تؤدي كل من حركات الذراعين والرجلين ببطء وباستمرار.

## 14. الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

### 1.14.أسس وعوامل الأمن و السلامة:

### 1.1.14.عوامل الأمن الصحية:

. إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.

. ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائما للاستعمال.

. لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحا أو مصابا بخدش عميق.

. عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.

. عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم" قطع الحلوى أو العلك".

. أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.

. عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقا والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال

. أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.

. تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة **(قاسم حسن حسين افتخار احمد ، 200ص 45-46)**

### 2.1.14. الأمن والسلامة في حوض السباحة:

. عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.

. يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة و الرطوبة.

. يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي الحافة الحوض.

. إجراء فحص الحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار المكائن."

. الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.

. يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعلمات في فترات منتظمة.

. يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي الماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرة .. الخ. **( أسامة راتب، 1990 ، ص 73-74)**

### 3.1.14.أسس الأمن والسلامة للسباحين :

. تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.

. يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.

. إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.

. أطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتحسب طلب المساعدة بطريقة غير جدية والمجرد التسلية.

. تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة الحوض السباحة.

. عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.

. عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.

. يحدث في بعض الأحيان الإصابة بتقلص عضلي للأطراف وذلك نتيجة عدم الإحماء الكافي أو التعب والإرهاق والشعور بالبرد وعند حدوث مثل هذه الإصابة يجب أن يغير السباح طريقة سياحته ويجعل جسمه مسترخيا ثم يقوم بتدليكها للتخلص من التقلص العضلي الذي يتطلب دائما الامتداد السريع للعضلات.

. طبق تعليمات المدرس وأطع أوامره **(قاسم حسن حسين افتخار احمد، 2000 ، ص 48)**

. تعد القدرة على الطفو أطول مدة ممكنة من الطرق المفيدة في حالة التعرض للغرق لحين وصول المساعدات اللازمة للإنقاذ فضلا عن أن الطفو من المهارات المهمة للأمن والسلامة وخاصة الطفو المتكرر .

### 2.14. الأسس الميكانيكيـــــة:

يكون مقدار قوة الطفو، وفقا لمبدأ اكتشف قبل أكثر من 220 سنة من قبل العالم أرخيدس، مساوية لوزن الماء الذي يزيحه الجسم المغمور كليا أو جزئيا وهذا يعني أنه إذا أزاح الجسم ماء وزنه أكثر من وزن الجسم نفسه فان الجسم سيطفو كالفلين، والجسم الإنسان غالبا أقصى مقدار لقوة الطفو، ويتحقق ذلك عندما يكون الجسم مغمورا كليا وبذلك يزيح أكبر حجم ممكن من الماء، حجم مساو الحجم ذلك الجسم المغمور نفسه.

### 3.14.الأسس و العوامل الفسيولوجية (الوظيفية) :

تعد السباحة من الأنشطة ذات الاستجابات الفسيولوجية المعقدة فيما لو قورنت بالأنشطة الأخرى، الاختلاف بيئة الأداء واتخاذ وضعا أفقيا مختلفا عن بقية الألعاب . كما تشترك في السباحة مجموعات عضلية كبيرة تعمل بإيقاع عال العمليات الشد والارتخاء وحسب المسافة المقطوعة، وهي كأي نشاط

حركي ترتبط في واقعها بالأجهزة الحيوية التي تتكيف وفق متطلبات النشاط الممارس فهي بحق ذات أثر كبير على الجسم وأجهزة الإنسان الحيوية ومن التأثيرات الوظيفية للسباحة :

**(أسامة راتب، علي، 1998 ، ص 67)**

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

**2.** زيادة عدد السعرات الحرارية المبذولة في السباحة نظرا لان جزء منها يحتاجها السباح للتغلب على مقاومة الماء وانخفاض درجة الحرارة، إذ يحاول السباح تدفئة جسمه والماء المحيط به..

### 4.14.الأسس والعوامل النفسية والتربوية:

تتحقق السباحة جراء دقة ونتائج التصرف، وتكمن الخصوصية بربط شخصية السباح وتنظيمها بشعوره، فبواسطة معايير التصرف في السباحة يظهر بأنها تحتاج إلى الوحدة النفسوجسمية لكامل الشخصية، ويجد المرء في التدريب على السباحة صياغة جديدة تؤكد أن السباحة عنصر الحياة تتطلب مزاولتها من قبل جميع أفراد المجتمع التقوية جسمه وفكره وعقله ووعيه واستعداده وقدراته.

**(محمود حسن و آخرون، 1997 ، ص127)**

**خلاصـــــة:**

يمكن القول أن السباحة تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها القرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي إعتاد التحرك فيه (الأرض) .

فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات، وما يتناقله الناس من أفكار يمكن أن تكون ذات تأثيرات مختلفة الشدة أيضا.

كما أن السياحة واحدة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية الجميع أجزاء الجسم، فهي من النوع الوظيفي المتكامل الذي ينبغي أن تعلم طبقا للمبادئ العلمية التي تتعرض لقوانين ونظريات التعلم، ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.

# الفصل الرابــع:

# الفئـــــة العمـريـــــة

**تمهيـــــــــــد:**

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 نستطيع استخدامها بكفاية جيدة، حيث نمو الناشئين بشكل متزايد يختلف من فرد لأخر وهذا راجع للتغذية والنشاط والحالة الصحية.

ويمكن القول أن معدل النمو في هذه المرحلة السنية يختلف من صغير إلى أخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين 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.

## 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.

### 1.1.تعريف النمو:

يقول **عمرو أبو المجد وجمال النمكي** بأن النمو هو : "سلسلة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمرار وبدء انحداره، 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 النمكي، 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.

### 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.

**ا.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.

**ب.النمو الوظيفي** : ونعني 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 **( محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص03)**

## 2. خصائص وسمات النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

### 1.2.النمو الجسمـــــي :

يسير النمو الجسمي في هذه المرحلة بطريقة بطيئة ومنتظمة بالمقارنة مع مراحل النمو الأخرى ، ولا تحدث تغيرات مفاجئة إلى أن يصل الطفل إلى سن البلوغ ، وتنمو العضلات الكبيرة وتزداد المهارات الحركية المتصلة بما اتزانا واتقانا مما يساعد الطفل على ممارسة أعماله والألعاب التي تحتاج إلى العضلات الكبيرة والكثير من التآزر العضل والعصبي ،**( محمد حسن علاوي، 1998 ، ص 42 )**

كما تلعب البيئة وثقافة المجتمع دورا كبيرا في تفصيل ألعاب حركية معينة لنوع أخر ، 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 تقلع المعارف والمعلومات فيما يتعلق بمفهوم الوجبة الغذائية المتكاملة والمتوازنة ، وفي تنمية الاتجاهات والعادات المتصلة بالتغذية وبالنظافة الشخصية وصحة البيئة . فأطفال هذه المرحلة يميلون إلى تنازل كميات كبيرة من الأغذية بعضها مناسب وبعضها الآخر لا يحتوي على عناصر غذائية ذات قيمة النمو الجسم.**(محمد حسن علاوي، 1998 ، ص 43 )**

**2.2.الفروق الفرديـــــة :**

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

**3.2.النمو العقلي المعرفـــــي :**

يطلق **جـان بياجيـه** على تفكير الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة مصطلح التفكير الإجرائي ، بمعنى أن التفكير المنطقي للطفل في هذه المرحلة مبنيا على العمليات العقلية ويصل هذا الطفل إلى مرحلة ما قبل العمليات وتمتد من السنة الثانية إلى السنة السابعة وتفكير في مرحلة العمليات العيانية (07 –12 ) 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 **بياجيـــه** العمليات العقلية التي يستطيع طفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة بالعمليات التالية :

. القدرة على العودة إلى نقطة البداية في عملية التفكير . مثال

إذا كان : **2+2 =4** اذن **4–2 =2**

مثال آخر : **2.3=6**

القدرة على تنظيم أو تصنيف الأشياء في فئات مثل: 10–20–30–40 وهكذا كلها وحدات عشرية .

ولخص "**روبرت فيجرست** " مطالب النمو :

. 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، ص38 )**

يستمر في هذه المرحلة نمو الذكاء وينتقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد ، حيث يستخدم المفاهيم والمدركات، أي يصبح تفكيره واقعيا 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 أشكالا فكرية أكثر استنتاجا واستقراءا وتطورا ، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤدي به إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدريج القدرة على الابتكار .

**4.2.النمو الحســـــي:**

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 وميز 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 سن 12 ، وهذا عامل هم من عوامل المهارة اليدوية ( **حامد عبد السلام زهران، 1995 ، ص39** )

**5.2.النمو الحركـــــي :**

يطرد النمو الحركي ، ويلاحظ أن الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل. 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 .

ويميل الطفل إلى كل ما هو عملي فيبدو وكأن الأطفال عمال صغار ممتلؤون نشاطا وحيوية ومثابرة وعميل 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 يجرون 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 ، فاللعبة 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 ، ص39)**

**6.2.النمو الاجتماعـــــــي :**

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 اريسون بتتبع 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 عشرمن العمر).

**(حامد عبد السلام زهران، 2001، ص59)**

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 بالتدريج.

**7.2.النمو الانفعالـــــي :**

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 الهادئة ".

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. **(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 277)**

## 3 .الفروق الفردية بين الأطفال في السن ( من 9 – 11 سنة ) :

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 :

### 1.3.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 .

### 2.3.الفروق المزاجية :

فهناك الطفل الهادئ والوديع وهناك الطفل سريع الانفعال وهناك المنطوي على نفسه وهكذا ولكل من هؤلاء الطريقة التي تناسبه في التعليم . ولكي يحصل الطفل على رضا الجماعة وقبولها له تجده يساير معاييرها ويطيع قائدها ويرافق زيادة تأثير جماعة الرفاق تناقص تأثير الوالدين بالتدريج.

### 3.3. الفروق العقلية :

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

### 4.3 الفروق الاجتماعية :

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

**(حامد عبد السلام زهران، 1995 ، ص 279)**

## 4. مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9–11) سنة :

إن أهم مميزات وخصائص هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فان هذا الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة في الأنشطة تقربيا واعل من أهم ما ميزاتها 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 "**ماتينيف**" أن الطفل يستطيع في حماية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحرية 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 الحرية ويتحسن لديه التوافق العضلي والعصبي نسبيا بين اليدين والعينين وكذلك الإحساس بالاتزان **( فؤاد البهي السيد، 1999، ص 24)**

## 5.حاجات الأطفال النفسية :

الحاجة افتقار إلى شيء ما ، إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي ، والحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها حاجة فسيولوجية أو للحياة بأسلوب أفضل حاجة نفسية ، فالحاجة إلى الأكسوجين 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 وتنبع 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)**




***الشكل رقم (01) الترتيب الهرمي للحاجـــات***

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. ( أنظر الشكل 01)

**( محمد مصطفى زيدان، 1980، ص126 )**

## 6.بعض مشكلات مرحلة الطفولة المتأخرة (9-11) سنة :

**أولا : 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 منفعلا وثائرا 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 لانحناء سلوكه .

**ثانيا : 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 لحاجاته وميوله .

. عدم انسجامه مع المدرسة وكرهه لها .

. كرهه لبعض المدرسين .

. كرهه لمادة جافة لا تثير اهتمامه

. عدم إحساسه بقيمة المدرسة وما فيها .

وهناك أسباب أخرى يكون المنزل مسؤولا عن بعضها فعدم إعطاء الطفل مصروفه مثلا : 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 لإبعاده عنهم كي يرتاحون منه إلى غير ذلك من الأسباب التي تجعل الطفل يكره المدرسة ويهرب منها

**ثالثا : الانطواء على النفس :**

قد يعمد 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 متلبيا في هذه المرحلة من النمو يسهل عليها بعد ذلك أن تنمو وتفصح عن نفسها في شخصية غير سوية في المستقبل ، والسلوك الانطوائي يرجع أصلا إلى سوء التكيف بين الطفل والبيئية التي يعيش فيها وعدم كفاية إمكانية البيئة في إشباع الحاجات النفسية للطفل .

أسباب الانطواء : يرجع 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 خوفا عليه منهم ، فينشأ الطفل في كلتا الحالتين فاقد الثقة بنفسه وبذاته وبقدراته منزويا غير متفاعل مع أصدقائه وقد يرجع سبب الانطواء إلى حالة مرضية أو عاهة جسمية أو تشوهات تجعله يحس بالنقص مقارنة بزملائه .

**(ميشيل دبابنة نبيل محفوظ، 1984، ص37)**

## 7 . مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة:

### 1.7. مميزات برنامج فريق البراعم التعليم الاساسي (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 السباح في بطولات تنافسية (يكفي الاشتراك في مسابقات مع زملاءهم بالنادي وبشكل محدود).

. الاهتمام بتنمية القدرات البدنية العامة (التحمل، القوة، المرونة).

. يجب أن يتميز التدريب بشدة منخفضة وعدم إجهاد السباحين.
. يكون معدل التدريب مرتين في الأسبوع ومدة الجرعة التدريبية حوالي ساعة، وتتراوح المسافة بين 1000و 3000 متر. **(محمد علي القط، 2002، ص188 )**

**2.7.مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي ( 9-11 سنوات ) :**

بعد 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 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 لمستواه 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 التهدئة 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 ، ص 189)**

**خلاصـــــــة :**

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 الشؤون 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 ندرب 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، ويساعد على دراسة النمو ومعرفة العلاقة بين الإنسان والبيئة ، وتفيد دراسة النمو أيضا في تحديد معايير النمو في كافة مظاهره وكل مرحلة من هذه المراحل لها تأثير خاص على الفرد، ومرحلة الطفولة الوسطى تتميز هي الأخرى بخصائص تميزها عن المراحل الأخرى.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الخامــس :

# منهجية البحث واجراءاته الميدانية

**تمهيـد:**

تناولنا في هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة، ويبين كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية المساعدة على تحسين السرعة لدى السباحين .

وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية بين المتغير المستقل " البرنامج التدريبي المقترح " و"المتغير التابع "تحسين بعض تقنيات السباحة الحرة " من أجل الوصول إلى النتائج ومنها إلى التحديد المنهجي لكل متغير من هذا الفصل بهدف عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه المعطيات.

## 1.الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها، إذ تعد الدراسة الاستطلاعية " عبارة عن دارسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته **(وجيه محجوب،1993،ص179)**، وقد قسمت الدراسة الاستطلاعية إلى قسمين:

. حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على **04** سباحين من النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة للموسم الرياضي 2024/2023 ، وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

. التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أدائها.

. التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.

. التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية.

. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.

. تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات.

. أخذ فكرة عن كيفية استقبال السباحين ذهنياً وبدنياً للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

. التأكد من المعاملات العلمية (الصدق / الثبات ) لمختلف الاختبارات المستعملة .

## 2. منهج الدراســـة :

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، لذا اعتمد الباحث **المنهج التجريبي** بخطواته العلمية الملائمة لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

* **التصميم التجريبي الملائم:** اختار الباحث التصميم التجريبي " **المجموعتين المتكافئتين** "، وهدف هذا التصميم هو معاملة مجموعتين متماثلتين معاملات مختلفة للوصول إلى نتيجة تتعلق بأثر هذه المعاملات المختلفة وبدون المجموعة الضابطة تصبح نتائج كثير من التجارب لا معنى لها، فالباحث يستخدم مجموعة ضابطة ليدعم اعتقاده بأن المتغير المستقل هو المسؤول فعلا عن التغير الحادث في المتغير التابع.

**(فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة، 2002، ص 70)**

## 3. مجتمع وعينة الدراســـة :

**1.3. مجتمع الدراســـة** : من الناحية الاصطلاحية هو : "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق ، لاعبين ، تلاميذ ، مدارس ... الخ، أو أي وحدات أخرى.

**( محمد نصر الدين رضوان، 2003 ، ص 14)**

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع سباحي نادي الدلفين والبالغ عددهم **40 سباحا** .

### 2.3. عينة الدراســـــة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الأسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة ، وهذا بالرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة و التي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة المجتمع البحث " لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة .

**(رشيد زرواتي،2007، ص 344)**

وتمثلت عينة بحثنا في سباحي النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة والبالغ عددهم **12 سباحا** ، وهذا ما يمثل نسبة **30%** من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية وهي تندرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع **06 سباحين** لكل مجموعة وتم إجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة اثر الوحدات التدريبية في تحسين السرعة لدى السباحين لدى عينة الدراسة .

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

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

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

***تجانس واعتدالية عينة الدراسة :** للتأكد من وقوع سباحي المجموعتين الضابطة والتجريبية تحت المنحنى الاعتدالي، قام الباحث بإجراء التجانس بين لاعبي المجموعتين في بعض المتغيرات المختارة أو ما يطلق عليها (المتغيرات البارومترية ) أومعدلات النمو.

## 4. متغيرات الدراســــــــة :

استناداً إلى المفاهيم والمصطلحات الدالة للدراسة، وانطلاقاً من فرضيات الدراسة يمكن تحديد متغيرات الدراسة كالتالـــي :

**1.4.المتغير المستقـــل :** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

* ***تحديد المتغير المستقـــل*** : وحدة تدريبية بالتدريب التكراري كمتغير مستقل يؤثر في تحسين مهارات السباحة الحرة لدى عينة الدراسة

**2.4.المتغير التابـــــع :** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

**(محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 2019)**

* ***تحديد المتغير التابـــع*:** مهارات السباحة الحرة لدى فئة (اقل من 10 سنوات)

## 5.أداة البحـــــث:

كما ان كل دراسة تعتمد على أدوات البحث كحجر أساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من أجل بلوغ حقائق وأهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الأدوات يختارها الباحث ولأجل هذا اعتمدنا في دراستنا على اعداد وحدات تدريبية تم عرضها على خبراء ومنه تم تعديل محتواها ليتم تطبيقها على المجموعة التجريبية لنكشف فيما بعد مدى نجاعتها وتأثيرها على تحسين مهارات السباحين .

وتتكون الوحدات التدريبية من 08 حصص لمدة 04 أسابيع بمعدل وحدتين تدريبيتين في الأسبوع و تتراوح مدة الوحدة التدريبية من 90 د إلى 100 د باعتماد :

. طريقة التدريب التكراري

. تنويع بين طرق التدريب : – جزئية – كلية – مختلطة

. استعمال طرق الفيديو والجانب النظري للشرح التقنية .

### 1.إختبـــار حركات الذراعين (Arm Stroke Test):

. **الهـــدف:** قياس مستوى الأداء الفني لحركات الذراعين في السباحة الحرة من حيث التنسيق، الإيقاع، والقدرة على الدفع.

. **الأدوات:**

حوض سباحة بطول 25 م أو 50 م.

ساعة توقيت (كرونومتر).

لوحة سباحة (Kickboard) لتثبيت الجزء السفلي من الجسم عند الحاجة.

ملاحظ فني أو مدرب لتقييم الأداء.

**. طريقـة التنفيـذ:**

1.يقف السباح على حافة المسبح في وضع الانطلاق.

2. يبدأ السباح السباحة باستخدام الذراعين فقط، مع تثبيت الأرجل (يمكن استخدام طوف أو لوحة تحت القدمين لمنع الحركة).

3. يقطع السباح مسافة محددة (عادة 25 مترًا).

4. يتم توقيت الزمن المستغرق من لحظة الانطلاق حتى الوصول للنهاية.

5. يلاحظ المدرب أو الباحث جودة الأداء (مدى الامتداد، التنسيق، خروج ودخول الذراعين للماء، والزمن).

**. تسجيـل النتائـج:**

تُسجّل الزمن المستغرق بالثواني.

يمكن أيضًا تسجيل ملاحظات تقنية (كالانسيابية والتناسق).

تُكرر المحاولة مرتين ويُؤخذ أفضل زمن.

**2.إختبـــار حركات الأرجل (Leg Kick Test) :**

**.الهدف:** قياس فعالية الأرجل في السباحة الحرة من حيث السرعة والدفع والاقتصاد في الجهد.

**. الأدوات:**

حوض سباحة بطول 25 م أو 50 م.

لوحة سباحة (Kickboard).

ساعة توقيت.

صفارة بدء.

**. طريقة التنفيذ :**

1. يمسك السباح بلوحة السباحة بكلتا يديه أمام جسمه.

2. يبدأ السباح بحركات الأرجل فقط دون استخدام الذراعين.

3. يُطلب منه قطع مسافة 25 مترًا بأقصى سرعة ممكنة.

4. يتم توقيت الأداء بالثواني من الانطلاق حتى الوصول للنهاية.

**. تسجيل النتائج :**

تُسجّل الزمن المستغرق لقطع المسافة.

يمكن حساب التحسن بين الاختبار القبلي والبعدي.

يُسجَّل أيضًا مدى انتظام ضربات الرجلين (بصريًا من قبل الملاحظ).

## 6.المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

**1.6. ثبات الاختبـــــارات** : لحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة : اختبار – إعادة اختبار ، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات ، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على إجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الإمكان ، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني ، ويشير هذا الأخير إلى ثبات الأداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار، حيث طبق البرنامج على عينة قوامها **04** سباحين.

| الاختبـــــار | معامل الثبات |
|---|---|
| اختبـــار حركات الرجليـن | *0.78 |
| اختبـــار حركات الذراعين | *0.81 |
| دال عند مستوى دلالة إحصائيـــــة 5%. | |

***الجدول رقم (01): يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات البدنية***

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

**2.6.الصـــــدق:**

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

للتأكد من صدق الاختبارات اعتمد الباحثان على صدق المحكمين إذ أنه اعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله ، وتم تحديد أهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي ، لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترح استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد أيضاً على عدد من المصادر التي أثبتت أن هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة.

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

| الاختبـــــار | معامل الصدق الذاتي |
|---|---|
| اختبـــــار حركات الرجلين | *0.88 |
| اختبـــــار حركات الذراعين | *0.9 |
| دال عند مستوى دلالة إحصائيـــة 5% | |

***الجدول رقم (02) يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية***

## 7. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تشكل الأساليب الإحصائية المستخدمة الحجر الأساس للوصول إلى النتائج والحقائق من خلال ما تقدمه من نتائج ذات دلالة كبيرة للبحث، وانطلاقاً من كل النتائج المتوصل إليها في الاختبارات القبلية والبعدية يمكن للباحث تحديد أهم الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة بما يضمن الوصول إلى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الإحصائية لكل اختبار إحصائي مطبق، و لقد تم استعمال الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي :

* **الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة.**
* **اختبار "ت" ستودنت ( درجة الاحتمال المعنوية sig )**
* **معامل الارتباط.**

كل هذه الأساليب الإحصائية السابقة تضمن الوصول إلى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في إشكالية البحث، وهي بذلك محدد أساسي في الدراسة الحالية من ناحية أهمية كل المعطيات الإحصائية السابقة والتي من خلالها يبنى فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية **spss**

## 8.المجال المكاني والزماني للدراسة :

### 1.8.المجال المكانـــــي:

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث على النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة المسبح النصف اولمبي عمرون البشير بالمسيلة

### 2.8.المجال الزمـانـــي :

تم إجراء البحث الميداني في الفترة المحددة ، وقد شكل الباحث مع المدرب أسس تطبيق الحصص وكان تاريخ 2024/02/04 أول حصة في تطبيق هذه الوحدات التدريبية حيث كانت بواقع حصتين في الأسبوع، مع العلم أن عدد الحصص التدريبية للفريق هي إثنان **(02)** ، واستمرت الوحدات التدريبية 8 أسابيع ، ثم كانت

بعدها الاختبارات البعدية بفارق زمني قدره أسبوع. أما الجانب النظري فشرع في إعداده بالتوازي مع الجانب التطبيقي في أشهر" مارس، أفريل ، ماي "

## 9. إجراءات التطبيق الميداني:

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

**خلاصـــــــــة :**

من خلال هذا الفصل حولنا التطرق إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة

كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

# الفصل الســادس :

# عرض وتحليل ومناقشة النتائــج

## 1.عرض و تحليل النتائـــــــــج :

### 1.1. الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراســـة :

انطلاقا من أهمية الدراسة و طبيعة أهدافها و تساؤلات و فرضياتها تم حساب المتوسط الحسابية و الانحراف المعياري المعرفة الخصائص الوصفية المتغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول التالي :

**الجدول رقم (03)** : يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي لتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية

| متغيرات الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | |
|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| حركات الذراع | 23.92 | 1.39 | 24.21 | 1.65 |
| حركة الرجلين | 29.61 | 3.41 | 29.44 | 3.36 |

حيث تم الحساب هذه النتائج كدلالة وصفية يمكن الاعتماد عليها في تفسير بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة وفقا ما توصلنا إليه من نتائج لمختلف الاختبارات السابقة لدى عينة الدراسة .

**الجدول رقم (04)** : يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي و البعدي لمتغيرات المجموعة التجريبية في نتائج مختلف الاختبارات لدى عينة الدراسة

| متغيرات الاختبارات | القياس القبلي | | القياس البعدي | |
|---|---|---|---|---|
| | المتوسط | الانحراف | المتوسط | الانحراف |
| حركات الذراع | 23.53 | 1.68 | 21.30 | 1.31 |
| حركات الأرجل | 29.09 | 3.82 | 27.75 | 3.41 |

ويمثل هذه النتائج الصورة الوصفية لنتائج مختلف الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة مما يعطي الواقع الإحصائي لكن نتائج المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي .

### 2.1.عرض نتائج مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة :

في نتائج الاختبارات السابقة لدى المجموعة الضابطة انطلاقا من النتائج القبلية والبعدي لدى المجموعة الضابطة من أجل دراسة الفروق بين مختلف الاختبارات المطبقة سابقا على عينة الدراسة من أجل دراسة الفروق و يمكن عرض النتائج التالية :

**الجدول رقم (05)** : يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المجموعة الضابطة

| المتغيرات | درجة sing | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | القرار | حجم العينة | مستوى الثقة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **حركة الذراعين** | 0.41 | −0.89 | 0.05 | لا توجد دلالة | 06 | 95% |
| **حركة الرجلين** | 0.007 | 4.437 | 0.05 | توجد دلالة | 06 | 95% |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية sing لحركة الذراعين وحركة الرجلين في نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة بلغت **0.007** و **0.019** على التوالي

فالنسبة لحركة الرجلين كانت القيمة المتحصل عليها أقل من **0.05** مستوى الدلالة ، و بالتالي وجود فروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة .

أما حركة الذراعين فكانت قيمة درجة الاحتمال المعنوية **0.4** و هي قيمة أكبر من مستوى الدلالة و بالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي و لكن الهدف من خلال كل المعطيات الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي و البعدي لمختلف المتغيرات السابقة الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للحركات الذراع والأرجل ، العمل على مقارنة النتائج البعدية للمجموعة الضابطة بالنتائج البعدية للمجموعة التجريبية

### 3.1.عرض نتائج اختبار(ت) : بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات السابقة لدى المجموعة التجريبية

### 1.3.1.عرض نتائج اختبار (ت) : بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار (حركة الذراعين) لدى المجموعة التجريبية .

**الجدول رقم (06):** يوضح نتائج المقارنة بين الاختباريين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات (حركة الذراعين) لدى المجموعة التجريبية

| المتغيرات | درجةsing | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي | حجم العينة | مستوى الثقة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **حركة الذراعين** | 0.026 | 3.13 | 0.05 | توجد دلالة | 06 | 95% |

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة درجة الإحتمال المعنوية sig الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج كل من حركات الذراع بلغت **0.026** ، وهذه القيمة بدرجة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة **0.05**

و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في حركات الذراع لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

**2.3.1.عرض نتائج اختبار (ت) : بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبار (حركة الرجلين) لدى المجموعة التجريبية .**

**الجدول رقم (07):** يوضح نتائج المقارنة بين الاختباريين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات (حركات الرجلين ) لدى المجموعة التجريبية

| المتغيرات | درجة sing | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | القرار | حجم العينة | مستوى الثقة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **حركة الرجلين** | 0.001 | 6.40 | 0.05 | توجد دلالة | 06 | 95% |

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن قيمة درجة الإحتمال المعنوية sig الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج حركات الأرجل ، بلغت **0.001** ، وهذه القيم بدرجة الاحتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة **0.05** و بالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في حركة الرجلين لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

**4.1.عرض نتائج اختبار( ت) للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركة الذراعين والرجلين :**

**1.4.1.عرض نتائج اختبار(ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركة الذراعين:**

**الجدول رقم (08)** : يبين نتائج اختبار (ت) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لحركة الذراعين.

| المتغيرات | درجةsing | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | القرار | حجم العينة | مستوى الثقة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **حركات الذراعين** | 0.007 | 3.37 | 0.05 | توجد فروق | 06 | 95% |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في الحركات الذراعين بلغ **0.007** وهي أقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لحركة الذراعين .

**2.4.1.عرض نتائج اختبار (ت) للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لحركة الرجلين :**

**الجدول رقم (09)** : يمثل المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركة الرجلين .

| المتغيرات | درجةsing | قيمة ت المحسوبة | مستوى الدلالة | القرار | حجم العينة | مستوى الثقة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **حركة الرجلين** | 0.038 | 2.12 | 0.05 | توجد فروق | 06 | 95% |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة الإحتمال المعنوية sig بين نتائج الإختبارين البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في حركة الرجلين بلغ **0.038** و هي أقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لحركة الرجلين.

## 2. مناقشة النتائـــــــــج على ضوء الفرضيـــات :

تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصراً هاماً في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها نظرياً وميدانياً، ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الأخرى، ومن جهة أخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من فرضيات حددها الباحث ليصل إلى جملة من الحقائق التي تثبت أو تنفي تلك الفرضيات .

إن الوصول إلى النتائج له أهمية بالغة لكن الأهم هو مقارنة هذه النتائج بالفرضيات من اجل الحكم الموضوعي ولتجسيد المعرفة العلمية، وما النتائج والمعطيات المتوصل إليها إلا وسيلة مساعدة لتبيان الأحكام على ضوء هذه الأخيرة، ولعل الباحث في هذا الأمر المهم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقاً من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقدم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة أو المنافية لهذه النتائج.

يعتبر موضوع البرامج التدريبية واستعماله في غايات محددة محوراً للبحث الحالي وذلك لتجسيد الأهداف المرجوة من الدراسة لدى عينة البحث والوصول إلى الهدف الأساسي لهذه الأخيرة والذي ينطلق من معلمين أحدهما استخدام الوحدات التدريبية والثاني المتطلبات المهارية لدى السباحين

### 1.2. مناقشة الفرضيـــــة العامـــــــة:

تنطلق هذه الفرضية العامة من افتراضات حددها الباحث في جملة من المحاور وعلى أثرها يمكن مناقشة الفرضية في ضوء النتائج المتوصل اليها، ومن جهة اخرى الملاحظ لهذه الفرضية يتحقق من ان لها عدة فرضيات فرعية تشمل كل منها حركة الذراعين و حركة الرجلين .

حيث من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (06) ،(07) (08) (09) وتحليل نتائجها نجد ان قيمة الاحتمال المعنوية sig بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و قيمة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل جدول أقل من مستوى الدلالة

كما انه للتأكد من صحة هذه الفرضية أو نفيها كان لابد من الاستعانة بنتائج الفرضيات الجزئية ثم الاستدلال فيما يخص الفرضية العامة وعملا بكل النتائج المتوصل اليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة ، تبين أن الوحدة التدريبية المطبقة على عينة الدراسة والمتمثل في الاختبارات المتعلقة بكل من حركة الذراعين ، وحركة الرجلين ساهمت الى حد بعيد في تحسين مهارات السباحة لدى السباحين ، حيث أن كل الدلائل موجودة في الجداول الخاصة بدراسة الفروق بين القياسين و بين المجموعتين.

وهذا مايتفق مع دراسة كل من **سبخة محمد الامين , بن الطاهر بلال سنة 2017** حيث توصل الباحث الى بعض النتائج منها :

• أن استخدام البرامج التعليمية الترويجية لها أثر ايجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الاحصائية لصالح المتغير التجريبي .

• ان الوحدات التدريبية المقترحة لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لدى مجموعة الناشئين تتراوح أعمارهم أقل من 10 سنوات.

• ان التعليم باستخدام التمارين الترويجية له أثر إيجابي في تطوير مستوى الاداء الحركي للسباحة الحرة

وتتفق أيضا مع دراسة **بن درويش عبد القادر سنة 2017** والذي توصل الى نتائج الى ظهور تأثير ايجابي على مهارات اساسية في السباحة الحرة.

### 2.2. <u>مناقشة نتائج الفرضيـــــة الاولى</u> :

نص الفرضيـــــة :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الذراعين** "

من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة باستخدام دلالة الفروق " ت " ( الجدول06 ) نلاحظ ان قيمة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغ **0.026** وهي اقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في حركة الذراعين وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث **احمد محمد حسن . محمود الاغبر سنة 2016** و الذي توصل الباحث الى بعض النتائج تمثلت في التالي :

. أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي واضح على 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.

. أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمته المجموعة التجريبية ادى إلى تطوير المتغيرات البدنية قيد الدراسة و تفوق على البرنامج التقليدي بنسبة كبيرة.

### 3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضيـــة :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الأرجل** "

من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة باستخدام دلالة الفروق " ت " ( **الجدول07** ) نلاحظ ان قيمة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بلغ **0.001** وهي اقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في حركة الرجلين وهذا ما يتفق مع دراسة الباحث **عبد الله .محمد احمد .سنة 2020** فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين المتغيرات البيو ميكانيكية لحركة الرجلين لصالح القياس البعدي "

### 4.2. مناقشة نتائج الفرضيـــــة الثالثة :

نص الفرضيـــة :" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجوعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الذراعين** "

حيث للتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين (النتائج موضحة في الجدول08)

من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة باستخدام دلالة الفروق " ت " نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بلغت 3.37 وان قيمة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج القياسين البعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في حركات الذراعين بلغ **0.007** وهي اقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في حركة الذراعين وهذا ما يتوافق مع دراسة " **العمري. خالد احمد 2021** " التي كانت نتيجتها "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين بين متوسطي اداء المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في جميع مؤشرات اداء الذراعين"

### 5.2. مناقشة نتائج الفرضيـــــــة الرابعة :

نص الفرضيـــة : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجوعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في تحسين مهارة حركة الرجلين** "

حيث لتاكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين (النتائج موضحة في الجدول09 )

من خلال المعالجة الإحصائية الموضحة باستخدام دلالة الفروق " ت " نلاحظ ان قيمة ت المحسوبة بلغت **2.12** وان قيمة الاحتمال المعنوية **sig** بين نتائج القياسين البعدي لكل من المجموعة التجريبية

والضابطة في حركات الرجلين بلغ **0.038** وهي اقل من مستوى الدلالة **0.05** وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في حركة الرجلين

وهذا مايتفق مع دراسة الباحث **علوان رفيق سنة 2015** وتوصل الباحث الى مجموعة من النتائج تمثلت في التالي :

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للأطفال المبتدئين.

. وجود 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

## 3. استنتاجات عامـــــــة :

في حدود اجراءات البحث وفي ضوء اهدافه ومن خلال عملية تحليل وتفسير ومناقشة النتائج المتحصل عليها من تطبق الدراسة الميدانية امكن الوصول الى الاستنتاجات التالية :

. افرزت نتائج البحث ان الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها اثر ايجابي على تطوير بعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لدى فئة مدارس اقل من 10سنوات

. افرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتن مترابطتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الذراعين في السباحة لدى المجموعة التجريبية.

. افرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتن مترابطتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الرجلين في السباحة لدى المجموعة التجريبية.

. افرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الذراعين في السباحة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

. افرزت نتائج البحث من جراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الرجلين في السباحة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

## 4. الاقتراحـــــــــــات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها في ما يخص موضوع بحثنا حول تأثير البرنامج التدريبي في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة العمرية اقل من 10 سنوات ، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها في ما يلي:

. نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.

. تسطير الوحدات التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة

. تكييف هذه الوحدات التدريبية على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

. ادخال عدد كبير من الوسائل والادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم .

. يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.

. يجب على المدرب اعطاء اهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.

على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة باستعمال الفيديو وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات الأخرى، أخذين بعين الاعتبار ما يلي:

. تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.

. من المهم عدم إعادة الدور اليا في نفس الأسبوع، بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين بعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.



# قائمـــــة المراجـــع



***المراجع باللغة العربيـــــــــــة*** :


1.ابو العلا احمد عبد الفتاح, تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي،القاهرة ،1994

2.ابو العلا أحمد عبد الفتاح السباحة من البداية إلى البطولة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995

3.أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني .دار الفكر العربي مصر 2004

4.أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر ، 1998.

5.أسامة كامل راتب تعليم السباحة، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984

6.أسامة كامل راتب تعليم السباحة، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990

7.أ بو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة مصر ،199

8.السيد الحناوي ،المدرب الرياضي ، المركز العربي للنشر،ط1 ،مصر 2002

9. بسطويسي أحمد،1999اسس ونظرات التدريب الرياضي .دار الفكرالعربي .القاهر،1999

10.ثامر محسن و سامي السفار،الادارة الاستراتيجية، دار النشر، جامعة الموصل ، العراق، 1988

11.حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1995

12. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، 05 ، عالم الكتب، 2001.

13. رشيد زرواني : مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر و التوزيع ، ط 1 ، الجزائر ، 2007

14.صلاح، ي. ط. .2020. الاتجاهات المعاصرة فى التدريب الرياضي. القاهرة: دار ماستر للنشر

15. صالح بشير سعد : الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، ط 1 ، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن

16 .عصام أمين جلس تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية، 1992

17.عصام أمين حلمي : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.

18.عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002

19.ابوالعلا احمد عبد الفتاح وابراهيم شعلان،فيسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم والتطبيقات العملية للتدريبات المختلفة ،دار الفكر الرعبي ، القاهرة،1994

20.عباس احمد صالح السمرائي ، التربية الرياضية وطرائق التدريس في التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة.جامعة البصرة ،1991

21.عادل عبد البصير على ،التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ط1،1999

22.عماد الدين عباس ابو زيد . التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية .منشاة المعارف .الاسكندرية .مصر .2005

23.علي محمد زكي ،السباحة التنافسية.اسس التدريب المائي والارضي ، دار الفكرالعربي .القاهرة ، 2005

24.عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل التمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997

25.فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002

26.فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

27.قاسم حسن حسين أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998كمال درويش واخرون ، 1998

28. قاسم حسن حسين افتخار أحمد : مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 2000

29.محمد على القط ، 2004 المبادئ العلمية للسباحة. المركز العرب للنشر .بدون طبعة

30.محمد حسن علاوي .2002. السباحة: تعليم – تدريب – طرق تدريس. القاهرة: دار الفكر العربي .

31.محمد حسن علاوي،أسامة كامل راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس"، دارالفكر العربي، ب ط القاهرة ، 1999.

32.محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، القاهرة، ط3 ، 1992.

33.محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

34.محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 2002

35. مهند حسين الشتاوي محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن،2005

36. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي،مصر 1980

37. مفتي إبراهيم حماد, 2002 التدريب الرياضي الحديث.تخطيط وتطبق وقيادة ،دار الفكر العربي، 2002.

38.محمود حسن علي البيك، مصطفى كاظم المنهاج الشامل المعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف،الاسكندرية ، 1997

39.محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.

40.محمد نصر الدين رضوان : "الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة ، 2003

41.محمد علي القط ،مإستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة. (الجزء الثاني) المركز العربي للنشر، القاهرة، 2005.

42.محمد علي القط ،فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، 2002.

43.محمد علي القطاري السباحة والغطس، بيروت، دار بيروت للنشر والطباعة ، 1999.

44.محمد علي القطاري المبادئ العلمية للسابحة ، ط 1 ، المركز العربي للنشر، 2004.

45.محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشروق، 1980.

46.محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، دارالفكرالعربي، ط 1القاهرة 2003

47.مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي المختار للنشر، القاهرة، ط 1 ، 2001

48.مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط – تطبيق – قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر،1998

49.مهند حسين الشتاوي محمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن،2005

50.ميشيل دبابنة نبيل محفوظ سيكولوجية الطفولة، دار المستقبل، عمان، 1984.

51.محمد علي القطاري السباحة والغطس، بيروت، دار بيروت للنشر والطباعة ، 1999.

52. نورالدين حليم، الملاحة وعلوم البحار عند العرب، الكويت، عالم المعرفة،2000

53. وجيه محجوب،طرائق البحث العلمي ومنهجه،دار الحكمة للنشر والتوزيع، ب ط ،بغداد 1993

54.وفيقه مصطفى سالم ، الرياضات المائd,،منشاة المعارف ، الاسكندرية ،1997

***المراجع الالكترونيـــــــــــة*** :

. https://www.fina.org ( موقع الاتحاد الدولي للسباحة )

. www.iraqcad.net/lib/satee.htm

***المراجع باللغة الفرنسيـــــــــــة*** :

. M.Pedrolet, L'entraînement physique, France,2000.

. Edgar thill et ent, Psychologie du sport, France,1979

. Weineck, J. Manuel d'entraînement. Paris: Vigot. 1986



# ملخص الدراســـة



# - ملخص الدراســـــة -


**عنوان الدراســـــــة:**

أثر وحدات تدريبية بالتدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة لدى فئة المدارس (أقل من 10 سنوات)" دراسة ميدانية لنادي مستقبل المواهب الرياضية للسباحة بالمسيلة "

**مشكلة الدراســـــــة:**

هل للوحدات التدريبية بالتدريب التكراري أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة؟

**الفرضية العامة للدراســـــة:**

للوحدات التدريبية بالتدريب التكراري أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

**الفرضيات الجزئيـــــــة:**

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارة حركات الأيدي وضربات الارجل لصالح القياس البعدي.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة حركات الايدي وضربات الأرجل لصالح القياس البعدي .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة حركات الأيدي لصالح المجموعة التجريبية.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة ضربات الأرجل لصالح المجموعة التجريبية.

**أهداف الدراســـــــة :**

• التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة حركة الايادي.

• التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة كمهارة ضربات الارجل.

**منهج الدراســـــة:** اعتمدنا على المنهج التجريبي.

**مجتمع الدراســـة**: وشمل جميع سباحي النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية والبالغ عددهم 40 سباحا.

**عينة البحـــث**: تمثلت عينة الدراسة في سباحي نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة والبالغ عددهم 12 سباحا.

**أداة الدراســـة**: وتمثلت في الاختبارات البدنية وتم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة

**المجال المكاني**: تم اجراء هذه الدراسة في نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب بالمسيلة المسبح نصف الأولمبي

**المجال الزمانـــي**: تم اجراء هذه الدراسة في الفترة المحددة من 4 فيفري 2024 اول حصة في التطبيق واستمرت 8 أسابيع.

**استنتاجات عامـــة** : وتوصلنا في دراستنا الى مجموعة من النتائج من أهمها:

. ان استخدام البرامج التعليمية الترويجية لها أثر إيجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح متغير التجريبي .

. أن الوحدات التدريبية المقترحة له أثر إيجابي واضح على تطوير وتنمية القوة العضلية للذراعين وصلاحية الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية إضافة الى القوة العضلية لدى اللاعبين في رياضة السباحة.

. افرزت نتائج البحث ان الوحدات التدريبية المقترحة بالتدريب التكراري التي طبقت على المجموعة التجريبية كان لها اثر ايجابي على تطوير بعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة لدى فئة مدارس اقل من 10سنوات

. افرزت نتائج البحث من اجراء تطبيق اختبار (ت) لعينتن مترابطتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الذراعين في السباحة لدى المجموعة التجريبية.

. افرزت نتائج البحث من اجراء تطبيق اختبار (ت) لعينتن مترابطتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج القبلية والبعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الرجلين في السباحة لدى المجموعة التجريبية.

. افرزت نتائج البحث من اجراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الذراعين في السباحة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

. افرزت نتائج البحث من اجراء تطبيق اختبار (ت) لعينتين منفصلتين انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين النتائج البعدية الخاصة باختبار تطوير مهارة حركة الرجلين في السباحة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

ان حركات الرجلين ساهمت الى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين.

**إقتراحـــــــــــات:**

على ضوء النتائج المتحصل عليها في ما يخص موضوع بحثنا حول تأثير البرنامج التدريبي في تحسين تقنيات السباحة الحرة لدى سباحين فئة العمرية اقل من 10 سنوات ، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها في ما يلي:

. نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو وتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.

. تسطير الوحدات التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الأهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة

. تكييف هذه الوحدات التدريبية على الفئات الأخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.

. ادخال عدد كبير من الوسائل والادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم.

. يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.

. يجب على المدرب اعطاء اهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى الأداء السباح داخل المجموعة.

على المدربين الإلمام بالمعرفة العلمية الخاصة باستعمال الفيديو وإيجاد الطريقة المناسبة لتطبيقه من خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات الأخرى، أخذين بعين الاعتبار ما يلي:

. تناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا و بصريا.

. من المهم عدم إعادة الدور اليا في نفس الأسبوع، بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين بعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.