الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

الرقم التسلسلي: 043098001

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

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 الطالب :

- بوعزيز أسامة

إشراف الأستاذ:

- 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.

أسامة

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 تتمنى

الى زوجتي العزيزة

إلى اولادي حفظهم الله ورعاهم

إلى كل أفراد أسراتي وأصدقائي

أسامة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

المحتويات	الصفحة
الشكر والتقدير	-
الإهداء	-
الملخص	-
مقدمة	6
الفصل الأول: مدخل الدراسة (الإطار المنهجي)	
1.الاشكالية	9
2.الفرضيات	10
3.أسباب إختيار الموضوع	11
4.أهمية الدراسة	11
5.أهداف الدراسة	11
6.تحديد مفاهيم الدراسة	-
1.مفهوم التدريب	12
2.مفهوم الوحدات التدريبية	13
3.مفهوم التدريب التكراري	14
4.مفهوم المهارة	14
5.مفهوم السباحة	15
6.مفهوم السباحة الحرة	15
7.الدراسات السابقة والمشابهة	19-16
الفصل الثاني: التدريب الرياضي	
1.تعريف التدريب الرياضي	21
2.مبادئ التدريب الرياضي	26-22
3.طرق التدريب الرياضي	27
الفصل الثالث: السباحة	
1.تمهيد	31
1.تعريف السباحة	32
2.تاريخ السباحة	34-33
3.انواع السباحة	35
4.فوائد السباحة	37

5.مجالات السباحة	38
6.مناهج تعليم السباحة	39
7.تعليم الأداء الحركي لطرق السباحة	41
خلاصة الفصل	45
الفصل الرابع: تعليم المهارات الأساسية للسباحة	
تمهيد	47
1.تعليم السباحة	54-48
1. المرحلة التعليمية الأولى	48
2. المرحلة التعلمية الثانية	50
3. المرحلة التعليمة الثالثة	53
2.مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة	60-55
الانسياب	55
حركات الرجلين	56
التنفس	57
ربط التنفس مع حركات الرجلين	58
الانسياب مع حركات الرجلين	59
حركات الدراعين	60
ربط التنفس مع حركات الدراعين	60
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة	
تمهيد	64
1.الدراسة الاستطلاعية	65
2.منهج الدراسة	66
3.مجتمع وعينة الدراسة	69
4.المعاملات العلمية للاختبارات البدنية	69
5.الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة	71
6.المكان الزمني والمكاني للدراسة	72
7.إجراءات التطبيق الميداني	72
خلاصة الفصل	73
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	

1.عرض وتحليل النتائج	76-75
2.مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	80-77
3.استنتاجات عامة	81
4.اقتراحات	82
خاتمة	84
قائمة المراجع	-

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	يمثل قيم معامل ثبات الاختبارات البدنية	70
2.	يمثل معامل الصدق الذاتي للاختبارات البدنية	71
3.	يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي لتغيرات المجموعة الضابطة في نتائج مختلف الاختبارات البدنية	75
4.	يوضح الإحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات المجموعة التجريبية في نتائج مختلف الاختبارات لدى عينة الدراسة.	75
5.	يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج المجموعة الضابطة.	76
6.	يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات (حركات الذراع، الرجل) لدى المجموعة التجريبية	77
7.	يبين نتائج اختبار (ت) المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركات الدراعين	78
8.	يمثل المقارنة بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدي لحركات الرجلين.	78

الملخص

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر الوحدات التدريبية المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية الحرة كمهارة حركة الايادي ومهارة ضربات الارجل، وقد بدأت هذه الدراسة من تساؤل عام:

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

وفرضية عامة مفادها:

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

وقد انبثقت عنها فرضيات الجزئية تمثلت في:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة ضربات الأرجل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركات الأيدي.

وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، حيث تمثلت عينة الدراسة في سباحي نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية والبالغ عددهم 12 سباح من المجتمع الدراسة الذي ضم 40 سباحا.

وقد توصلت دراستنا الى مجموعة من النتائج أهمها:

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

وأخيرا اهم اقتراحات لهذه الدراسة:

- تسطير البرامج التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الاهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الاخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- ادخال عدد كبير من الوسائل الادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم.
- يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.

مقدمة

مقدمة:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي, والارتقاء لهذا المستوى لم يكن ليأتي من فراغ بل كان وأصبح وما زال العلم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة البدنية, وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

حيث تعتبر السباحة من بين الرياضات التي اكتسبت شعبية كبيرة في الآونة الأخيرة من حيث الاقبال الكبير على الاشتراك في هذه الفعالية وهذا راجع لإدراكهم بالاهمية الكبيرة التي تكتسبها السباحة بالحديث عن السباحة التنافسية في العالم العربي بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة نجد انها بعيدة جدا عن مستوى دول أوروبا وامريكا الشمالية استراليا التي تهيمن على معظم المحافل العالمية والاولمبية وهذه السيطرة لم تكن وليد صدفة بل هي نتاج حقيق لتطبيق العلمي لنتاج دراسة علمية تسخر لها كامل الإمكانات المادية والتقنية للوصول إلى هدف واحد وهو الإنجاز الرياضي.

ومن المعروف ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة العمرية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، إذ يعد 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.

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 والمشابهة.

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

الفصل الثالث: والذي جاء بعنوان السباحة والذي حاولنا فيه تبيان ماهية السباحة

الفصل الرابع: والذي جاء تحت عنوان تعليم المهارات الأساسية في السباحة والذي حاولنا فيه تبيان أساليب والمهارات الأساسية في تعليم رياضة السباحة.

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 نتائج الدراسة بالإضافة الى الاستنتاجات العامة وأخيرا اهم المقترحات.

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

1.الاشكالية:

أضحى التدريب الرياضي مجالا واسعا يتنافى فيه الكثير من الباحثين والمختصين لغرض تطوير المستوى الرياضي في كافة الفعاليات والأنشطة، إذ يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية دقيقة لتحديد أنجع طرق التدريب بأنسب الوسائل والأساليب التي تتماشى والنشاط الرياضي، وقد ساهم التطوير التكنولوجي والعلمي في مجال التدريب الرياضي لتخطيط البرامج التدريبية والتنافس على ابتكار طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير البرامج والوحدات التدريبية.

فالوحدات التدريبية تعد إحدى الوسائل الفعالة والمهمة لتحقيق الأهداف المطلوبة في أي مرحلة من مراحل التدريب والخلية الأساسية لعملية التدريب ليس فقط للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى دورات كبرى، وذلك يتوقف على نجاح خطة التدريب على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية، فالوحدات التدريبية تلعب دورا هاما في الارتقاء بالنشاط الرياضي المعين إلى أفضل مستوياته ومن بين هذه الأنشطة السباحة.

فالسباحة تعد من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكلا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر كما تعلمها لا يتأثر بمراحل النمو الزمني ولا البدني والعضلي ولقول عمر بن الخطاب: " علموا اولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"، فلسباحة فوائد صحية متعددة لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الاخرين فيما لو احتاج الامر إلى ذلك، كما تعود السباحة بالفائدة على الطب في معالجة بعض الامراض التي تصيب المفاصل والاسترجاع عن الرياضيين.

فالسباحة ترتبط بمستوى الأداء المهاري أكثر من ارتباطها بمستوى اللياقة البدنية، فالماء يعمل كعنصر أساسي في كون السباحة تختلف في متطلباتها عن بقية الألعاب الرياضية، فهي تتميز باختلاف طبيعة أدائها، كما انها تتطلب استخدام العقل للدخول في هذا الوسط الجديد والتكيف معه فتحتاج إلى حضور الذهن بدرجات متفاوتة لتفهم كل حركة بدقة كاملة.

فتعلم السباحة يتطلب تعلم مهارات أساسية في السنوات الأولى للطفل خاصة وان يكون منخفضا عن ذلك عند تعليم مهارات الألعاب الرياضية الأخرى، ويمكن اكساب المتدرب المهارات الصحيحة عن طريق استخدام مختلف البرامج التدريبية الخاصة بالسباحة.

ومن خلال ما سبق ارتئينا إلى طرح التساؤل العام التالي:

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 في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة ضربات الأرجل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في لاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركات الأيدي؟

2.الفرضيات:

الفرضية العامة: الوحدات التدريبية بالتدريب التكراري أثر على تطوير بعض المهارات الأساسية في السباحة الحرة

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة ضربات الأرجل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركات الأيدي.

3.أسباب اختيار الموضوع:

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

- قلة الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع
- الرغبة الشخصية والميل لدراسة 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 الدراسة:

- 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 السباحة الحرة.

5.أهداف الدراسة:

- 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 الدراسة:

يحتل تحديد مفاهيم الدراسة في مجال البحث العلمي أهمية كبرى نظرا للاختلافات الكبيرة في المداخل والتيارات النظرية التي تتناول المفهوم حسب أهدافها، ومن هنا سوف نقوم بتقديم لأهم المفاهيم الدراسة فيما يلي:

أولا. مفهوم التدريب:

لغة: يستخدم لفظ "التدريب" في اللغة عموما بمعاني مختلفة، ففي اللغة العربية "درب فلان": بمعنى عوده ومرنه، ويقال: درب البعير أي ادبه وعلمه السير في الدروب.

أما في اللغة الإنجليزية فغن كلمة تدريب "training" هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني وقديما كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق...، ثم تطورت وأصبحت في معناها درب أي هذب. [1]

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. [2]

وهو 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. [3]

[1] حسام الدين شريط: مدخل للتدريب الرياضي، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة 2، 2018/2017، ص4

[2] نهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9

[3] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17

المفهوم الاجرائي: 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.

ثانيا. مفهوم الوحدات التدريبية:

يعرفها الباسطي بقوله: "تعد وحدة التدريب أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصفة عامة، وتحتوي الوحدة التدريبية على مجموعة من التمارين –أحمال تدريبية–وتكون موجهة نحو تحقيق واجبات فردية تكون متشابهة في محتوياتها المتكررة أو المتنوعة في محتوياتها" [1].

وتعرف أيضا بانها الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها، وهي الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب الرياضي وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، وبالتالي هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب التي تسمح له بالتدخل في العملية التدريبية. [2]

والوحدات التدريبية هي الوحدات المنظمة تنظيما بسيطا يمكن للمدرب وضع الوحدات التي تتناسب مع سن اللاعب واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه. [3]

التعريف الاجرائي: من خلال ما سبق يمكننا ان نعرف الوحدات التدريبية بانها اللبنة الأساسية في التخطيط الرياضي وتشمل هدف الحصة الذي يكون بدني أو تقني او تكتيكي وتحتوي على مكونات الحمل لعمل مقنن من حجم وشدة وكثافة.

---

[1] شويب كوثر، لباد معمر: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي فري كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة) مقال بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 07، العدد 02، 2022، ص 175

[2] غلاب حكيم وبوكراتم بلقاسم: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 19 سنة، مقال بمجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02، 2019، ص 345

[3] قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص26

ثالثا. مفهوم التدريب التكراري:

وتعرف على انها طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وبالتالي يقل من خلالها الحجم، كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة. [1]

وتعرف أيضا على انها من الطرائق الرئيسية الفعالة في تدريب السرعة وتهدف هذه الطريقة إلى إعداد مسافة محددة او مسافات مختلفة لبعض المرات وبسرعة عالية، ويتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة قد تصل إلى الحد الأقصى بمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف هذه الطريق أساسا إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام التكرار. [2]

المفهوم الاجرائي: من خلال ما سبق يمكننا ان نعرف التدريب التكراري على انه طريقة تدريبية تعمل على تنمية القدرات البدنية وتطوير كفاءة الرياضي حيث تتميز بالشدة القصوى أثناء الأداء مع وجود فترات راحة تكون طويلة نسبيا.

رابعا. مفهوم المهارة:

تعرف المهارة على انها الأداء السهل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمه الانسان حركيا وعقليا مع توفير الوقت والجهد والتكاليف وتعد المهارة ضرورية للمعلم الكفء إذ لا يستطيع من لا يمتلك المهارة تعليم المهارة، فمن لا يتقن الشيء لا يستطيع تحقيق أهدافه. [3]

المفهوم الاجرائي: ويمكننا تعريف المهارة على انها مجموعة من المعارف والخبرات والقدرات الشخصية التي يجب توفرها عند شخص ما لكي يتمكن من انجاز عمل معين.

---

[1] حماد إبراهيم مفتي، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 214

[2] سهام قاسم سعيد: التدريب التكراري والدائري، رسالة لنيل الماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2022، ص4

[3] أحمد إسماعيل علوي: التواصل الإنساني، دار الكنوز، عمان، الأردن، 2013، ص 50

خامسا. مفهوم السباحة:

السباحة هي احدى الأنشطة الرياضية المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض) فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كليا عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة الى تأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه الكثير من الانفعالات. [1]

وتعرف أيضا على أنها أحد أنواع الرياضات الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الانسان بدنيا ومهاريا ونفسيا القط. [2]

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

خامسا. السباحة الحرة:

هي أحد أنواع السباحات التنافسية تؤدي من وضع الطفو الأفقي على البطن بحيث يكون وضع الجسم انسيابي على سطح الماء ويتم التقدم والدفع إلى أمام في وسط الماء عن طريق كل من ضربات الرجلين الرأسية وحركات الدراعين التبادلية والتوافق بينهما مع اتقان عملية التنفس.

المفهوم الاجرائي: يمكننا تعريفها على انها نوع من السباحة ويعتبر من أشهر السباحات وأكثرها استخداما.

[1] افتخار احمد وقاسم حسن حسين: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2000، ص 50

[2]

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 نحاول ان نقوم بتقديم مجموعة من الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا.

دراسة الأولى: حسام الدين شريط ولعبان كريم بعنوان: "**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، و11 لاعبا بالعينة التجريبية الثانية الخاضعة للتدريب الفتري) التي تم اختيارها بالطريقة العمدية، وقد توصلا إلى أهم النتائج التي بينت 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.

وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج ومن اهما:

- 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 الثالثة: علوان رفيق بعنوان: "**أثر برنامج تعليمي مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية 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 المقترح في 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.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:

- 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 الرابعة: 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، 2019/2018.

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.

وقد انطلق 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 هده الدراسة جميع سباحي نادي الدلفين والبالغ عددهم 40 سباحا.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج من اهما:

- 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.

الفصل الثاني:

التدريب الرياضي

1. تعريف التدريب الرياضي:

كثر في العصر الحديث الكلام حول التّدريب الرّياضي وأهمّيته وذلك راجع إلى المكانة التي تحتلها الرّياضة اليوم.

وقد كان للمسلمين سبق في تعريف الرّياضة فقد قال ابن سينا في كتابه «القانون في الطب» بأنها:" حركة إرادية نضطر فيها إلى التّنفس العظيم المتواتر والموافق لاستعمالها على جهة اعتدالها".[1]

وكلمة التّدريب مأخوذة من الانجليزية " training" بمعنى أداء شيء مـــا، ويعرفه حسن علّاوي على أنّه: " عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية."[2].

ويعرفه البِساطي على أنّه: " مجموع العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصِّفات البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفيّة وتكامل أدائها طبقا لمتطلّبات المباريات ".[3]

ومن النّاحية الفيزيولوجية يعرّفه أبو العلا على أنّه:"هو عمليات التّنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيُّفه عن طريق التّمرينات المنتظمة للمتطلّبات العالية لأداء عمل مـا ".[4]

ويقول أمر الله ألبساطي بأنّه من النّاحية الفيزيولوجية يعني:"مجموعة التّمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتّي تؤدّي إلى إحداث تكيّف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الدّاخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز الرّياضي".[5]

ويعرفه بلاتنوف 1980 بأنّه:" عملية بدنية تربوية خاصّة تهدف إلى تحقيق النّتائج العالية "[6].

---

[1] امين الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، الإسكندرية، 1995، ص 168

[2] كمال الرّبضي: التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل، الأردن، عمان، 2004، ص10

[3] امر الله البساطي: الاعداد البدني في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، 2001، ص39

[4] أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص13

[5] أمر الله البِساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص2

[6] أبو العلا عبد الفتاح: مرجع سابق، 1997، ص13

وهو مجموعة من الحصص التّي تبحث عن الفاعلية القصوى لصفات التّحمل، القوّة والسّرعة".

والتّدريب هو:" جميع الحركات التّي تُحمِّل الجسم جهدا إضافيا، وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي، وتغيِير أجهزة وأعضاء الجسم الدّاخلية مما يؤدّي إلى زيادة قابليته للأداء البدني، حيث يتميّز العمل البدني بصفة التّدريب مما ينعكس على انسجام الأجهزة الوظيفيّة بصورة إيجابية".[1]

2. مبادئ التدريب:

ومبادئ التدريب الأساسية يجب أخذها بعين الاعتبار وتتمثل في:

- **مبدأ المشاركة:** تمثل فاعليات مشاركة اللاعب في عمليات التدريب اساسا هاما للإنجاح العملية التدريبية والوصول باللاعب لأفضل المستويات الرياضية العالية حيث ان مشاركة اللاعب في عملية التدريب تلعب دورا هاما وحيويا ولا بد ان يوضع في الاعتبار. ويجب على المدرب ان يؤكد دور اللاعب في عملية التدريب من خلال تشجيع و تحفيز اللاعب على ذلك و يأتي ذلك من خلال تحسين الوظائف الحيوية و النفسية للاعب و تطوير مستوى ادائه و تهذيب سماته النفسية و يتم مشاركة اللاعب في عملية التدريب من خلال مناقشة مستوى التقدم و ذلك من خلال المقارنة بين الكم الهائل من المعلومات الموضوعية التي حصل عليها المدرب فيما يختص بأدائه و بين الشعور الذاتي بالأداء الفعلي و القدرات الحقيقية له و من خلال مقارنة مستوى الاداء بالهدف الموضوع سلفا فان ذلك يعطى اللاعب الثقة بالنفس و القدرة على تحقيق مستويات مرضيه و امكانية اداء التدريبات الصعبة و بخاصه تدريبات القوه و التركيز على تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع الرياضة الممارس و يستطيع اللاعب من خلال ذلك التعرف على النواحي الإيجابية و السلبية في ادائه و ان يضع يده على نقاط الضعف و ما يجب عليه عمله حتى يستطيع الوصول الى المستوى المطلوب و يجب على اللاعب التركيز على الاخطاء التي يحتويها اداؤه و خاصه الاخطاء الشخصية كما يجب على الاعب ايضا مراقبة

[1] قاسم حسن حسين : 1998، ص16.

ذاته عند التدريب في عدم وجود المدرب و كذلك في الاوقات التي يقضيها اللاعب خارج اوقات التدريب.[1]

- **مبدأ التنمية الشاملة:** تمثل التنمية الشاملة متعددة الجوانب اساسا هاما للعملية التدريبية وتعتبر من المتطلبات الضرورية لبدء التدريب وتلعب دورا هاما في بداية العمل مع الناشئين. وتعتبر المدخل الرئيسي الذي يبنى عليه المراحل التالية للعملية التدريبية سواء كانت التركيز على الخصائص المرتبطة بالرياضي والوصول بها الى المستويات العالية وكذلك بالنسبة للإعداد المهارى والخططي فمن خلال الاعداد العام ينطلق التركيز على الاعداد الخاص ثم مستوى الاداء العالي.[2]
- **مبدأ خصوصية التدريب:** التخصيص يشير الى اسلوب تدريب الرياضيين بطريقة نوعيه للإنتاج تكيف نوعي فمثلا الرياضيون الذين يتدربون على القوة بحركات عالية السرعة (رمى الرمح – الارسال في التنس) لا بد ان يتم تدريبهم على تنشيط او تطويع نفس الوحدات الحركية كما تتطلب رياضتهم بأقصى سرعه ممكنه ويجب ان يوضع في الاعتبار العناصر التالية عند استخدام مبدأ الخصوصية، خصوصية نظم انتاج الطاقة، خصوصية نوع وطبيعة النشاط الرياضي الممارس، خصوصية العضلات العاملة واتجاهات العمل العضلي، خصوصية فترات الموسم الرياضي[3].
- **مبدأ الاستعداد:** عند تخطيط البرامج التدريبية للرياضيين يجب ان تتناسب مع مستوى الاستعداد الفسيولوجي والبناء التركيبي لهم وان يكون ذلك متماشيا مع درجة النضج لذا يجب ان نضع في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية العوامل المؤثرة في درجه استعداد اللعب للتدريب الرياضي وهذه العوامل تؤثر غالبا في حمل التدريب حيث لا يمكن اعطاء جرعات تدريبيه لا تتناسب مع استعدادات وقدرات اللاعبين وهنا تظهر اهمية مبدأ التفرد في التدريب.[4]

[1] قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 17
[2] نفس المرجع السابق، ص17
[3] نفس المرجع السابق، ص18
[4] نفس المرجع السابق، ص19

- **مبدأ الفروق الفردية:** يعتبر هذا المبدأ أحد اهم سمات طرق التدريب الحديثة ويمثل عنصر هام لجميع اللاعبين لذا يجب عدم اهماله كأحد وسائل تطوير مستوى الاداء حيث تمثل اساسيات التعلم وخصائص كل لعبه وقدرات اللاعب نفسه الاركان الأساسية لمبدأ الفروق الفردية في التدريب. فمن خصائص عملية التدريب الرياضي انها عمليه فرديه حتى لو كانت لمجموعه من اللاعبين فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب ان يراعى الفروق الفردية للاعبين من حيث السن والجنس والعمر التدريبي والعمر البيولوجي والحالة الصحية. ويذكر ابو العلا وشعلان ان التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدا الفروق الفردية ويتم في الجانب البدني بزيادة او نقصان حمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حده وايضا على الجانب المهارى والخططي حيث يتم التركيز على اداء بعض المهارات بأشكال محدده لدى بعض اللاعبين.[1]

- **مبدأ التنوع:** ان التدريب المعاصر يحتاج الى العديد من ساعات العمل المتواصل بالإضافة الى الزيادة المستمرة في شدة وحجم حمل التدريب وذلك بهدف تحقيق مستويات عالية في الاداء والذي يتطلب من اللاعب انجاز ما يقرب من 1200 – 1400 ساعة تدريب خلال 300 – 320 يوما في السنة وعلى ذلك يجب مراعاة مبدا التنوع في التدريب كما في تدريبات الوحدة التدريبية وكذلك الدورات المختلفة وان يخدم هذا التنوع الغرض من التدريب.[2]

- **مبدأ الاحماء والتهدئة:** يجب على المدرب ان يراعي تضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرعه تدريبيه بالإضافة الى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرعه تدريبية فالإحماء يعمل على تجهيز اجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الاشارات العصبية اليها ويزيد من سرعه استجابتها وهذا يؤدى الى تهيئه اجهزة الجسم واجزائه الى استقبال الحمل المعطى خلال الجرعة التدريبية. اما التهدئة فتكون في نهاية الجرعة التدريبية وتهدف الى محاولة العودة باللاعب الى الحالة الطبيعية او ما يقرب منها وذلك بعد الاحمال التي تلقاها ويجب ان

[1] قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص19

[2] نفس المرجع السابق، ص 19

يراعي المدرب عند اعطاء تدريبات التهدئة ان ينخفض مقدار الحمل الواقع على اللاعب بصوره متدرجه[1].

- **مبدأ التدريب طويل المدى:** يجب ان يخطط المدرب بدقه متناهيه لعملية التدريب لسنوات متعددة لضمان وصول اللاعب الى المستويات الرياضية العالية والتي تتطلب من اللاعب الاستمرار في التدريب المنتظم لمده لا تقل عن8 – 10 سنوات لضمان الارتقاء المستقبلي لأداء اللاعب. ومن هنا تظهر اهمية التدريب طويل المدى والتخطيط الدقيق لكل من الاحمال التدريبية واحمال المسابقات فالإعداد الخاص باللاعبين سوف يرتقي فقط عند تطابق الاحمال التدريبية واحمال المسابقات للإمكانيات الوظيفية للاعب وذلك في كل مرحله من مراحل الاعداد.[2]

- **مبدأ التكامل:** ان ضعف أحد اجهزة الجسم الحيوية او مجموعه عضليه معينه يتسبب في عدم اداء اللاعب للمتطلبات البدنية والفسيولوجية والمهاريس بالدقة والتكامل المطلوبين وذلك لان عملية تنمية مختلف الجوانب الفسيولوجية والعضوية للاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها ببعض نظرا لان مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للاعب ما هي الا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض. لذا يجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب ان يراعى التنمية الشاملة المتزنة لمختلف الجوانب الفسيولوجية والبدنية والفنية للاعب حتى لا يتعرض لهبوط المستوى ويضمن الارتقاء به ووصوله لأفضل المستويات العالية فيجب ان يراعى المدرب تغطية كافة جوانب الاعداد بصفه مستمرة ويكون التركيز على أحد الجوانب طبقا لكل فتره من فترات الموسم التدريبي والهدف منها[3].

[1] قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص 20

[2] نفس المرجع السابق، ص 20

[3] نفس المرجع السابق، ص 21

- **مبدأ تشكيل الدورات التدريبية:** تشكل البرامج والاحمال التدريبية المعطاة للاعب عادة في شكل دورات تدريبيه تختلف في فترة استمرارها فالدورات الصغيرة على مدى اسبوع او عدة ايام اما الدورات الكبيرة تكون على مدى عدة شهور وتعتبر كل دوره حلقه ترتبط بالدورات الاخرى وتعمل على تحقيق الاهداف العامة لخطة التدريب ويرجع السبب في استخدام مبدا تشكيل الدورات التدريبية الى مل يلي:

✓ امكانية التكرار المنتظم للمكونات الأساسية والواجبات التدريبية يكون أسهل إذا ما تم خلال دورات تدريبيه قصيرة او متوسطة او طويله.

✓ امكانية تحقيق الاستخدام الافضل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.

✓ امكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الارتفاع والانخفاض على مدار الدورات التدريبية المختلفة.

✓ امكانية دراسة او معالجة أي مقطع او جزء ضمن خطه او برنامج التدريب ومقارنته بالمقطع او الاجزاء الاخرى[1].

- **مبدأ المحافظة على المستوى:** يقصد بهذا المبدأ التدريبي ان اللاعب يجب ان يبذل قصارى جهده في عملية التدريب الجاد والمنتظم للمحافظة على المستوى الذي وصل اليه من اللياقة والاعداد. ولا يكون مفهوما لدى اللاعب بان وصوله الى قمة الاداء واللياقة يعنى انه لا يحتاج الى بذل المزيد من الجهد في تدريبات اللياقة ومن ثم ينقطع عن التدريب فبالتالي سينخفض مستوى اللاعب. [2]

[1] نفس المرجع السابق، ص 22

[2] نفس المرجع السابق، ص 22

3. طرق التدريب:

تستخدم طرق التّدريب لتطوير اللّياقة البدنية للّاعب لتحقيق إنجازات رياضيّة متقدِّمة. وطريقة التّدريب هي المنهجية ذات النِّظام والاشتراطات المحدّدة المستخدمة في تطوير المستوى-الحالة البدنية للّاعب.[1]

ومعظم العلماء يتّفِقون على وجود طرق مختلفة للتّدريب إلّا أنّهم يختلفون في تقسيمها فمثلا أمان الله البساطي يقول بوجود:

- أسلوب الحمل المستمر (منتظم السّرعة، الخطوة، الفارتلك).
- أسلوب الحمل الفتري.
- أسلوب الهيبوكسك)التّدريب في غياب الأكسجين ويناسب التّدريب على اللّعب في المرتفعات).
- الأسلوب الدّائري.[2]

ويقسِّمها حسن علّاوي إلى:

- طريقة التّدريب المستمر.
- طريقة التّدريب الفتري.
- طريقة التّدريب التِّكراري.
- طريقة التّدريب الدّائري.[3]

[1] مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص210.

[2] امر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2001، ص 56

[3] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص212

ويقول الرّبضي بأنّ الطرق التّدريبية هي الآتية:

طريقة التّدريب الفتري: هي نظام تدريبي يتميز بالتّبادل المتتالي بين الجهد والرّاحة، وهو نوعان: منخفض الشِّدة ومرتفع الشِّدة.[1]

طريقة التّدريب المستمر :اسمه يدلُّ عليه حيث تمتدُّ فترة التّدريب من30 دقيقة إلى ساعة ونصف أو أكثر دون أن يتخلّل ذلك فترة راحة. وهذا يؤدّي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللّاعب.[2]

ولزيادة فاعلية هذا التّدريب يمكن تقسيمه لِعِدَّة أساليب متنوِّعة هي:

- التّدريب المستمر منخفض الشِّدة.
- التّدريب المستمر مرتفع الشِّدة.
- تدريب تناوب الخطوة أي سرعة الجري بين سريعة وبطيئة.[3]
- **طريقة التّدريب التِّكراري**: يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية.[4]
- **التّدريب الدّائري**: هو عبارة عن نظام تدريبي تُرَتَّبُ فيه التّمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللّاعب من تمرين لآخر بعدد مُحدّد يقدِّره المدرِّب وفقا لاحتياج اللّاعب من لياقة أو مهارة تِبَعًا لموسم التّدريب.[5]

[1] مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص212-210

[2] نفس المرجع السابق، ص212

[3] نفس المرجع السابق، ص212

[4] نفس المرجع السابق، ص 213

[5] نفس المرجع السابق، ص213.

- **طريقة تدريب الفارتلك:** هي نظام تدريبي سويدي الأصل يقوم على التدريب بسرعات مختلفة.

- **طريقة التّدريب البليومتري:** هي نظام تدريبي يستخدم لتنمية القوّة الانفجارية دون استخدام المصطلح نفسه، وتعمل هذه التّمرينات على إطالة ألياف العضلة من خلال الانقباض العضلي اللّامركزي، ويليه مباشرة الانقباض المركزي حيث يتم إطالة ألياف العضلة.[1]

- **طريقة التّدريب بالمُنافسة:** لقد عُرِفَتِ المنافسات منذ زمن بعيد، والحضارة الإسلامية كغيرها من الحضارات شاهدَةٌ على ذلك، وقد وَرَدَ مفهوم المنافسة والمسابقة في قوله تعالى: **" قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا ..."**[2]، وقوله تعالى:**" خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ المـُتَنَافِسُونَ."**[3]

ونجد من بين التّعاريف الحديثة ما قدّمه "مات فيف" وهو أنّ المنافسة هي: "النّشاط الذّي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقّتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدّقّة القصوى".[4]

[1] كمال الربضي: نفس المرجع السابق، 2004، ص233

[2] سورة يوسف، الآية 17

[3] سورة المطففين، الآية 26

[4] كمال الربضي: مرجع سابق، ص233

الفصل الثالث:

السباحة

تمهيد:

تعد السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر الأساس الأول لها، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي.

1.تعريف السباحة:

وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشراع، والانزلاق، والتجديف والسباحة التوقيعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح.[1]

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 بمختلف 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.

تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.[2]

2.تاريخ السباحة:

لا يمكن تحديد متى بدأ الإنسان ممارسة السباحة ولكن بنظرة واقع الأمور نجد أن الإنسان الأول كان يضع السباحة في اعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعده في الحروب، وفي مواجهة الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به ومن دراستنا لتاريخ الإنسان الأول نجد أنه كان يرتبط ارتباطا

[1] أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1998، ص22

[2] محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، 1990، ص01.

وثيقا بالأنهار حيث أنها كانت الوسيلة الوحيدة في الانتقال من مكان لآخر لقضاء حاجياته أو لاكتشاف مناطق جديدة تصلح لمعيشته وطعامه.

ونظرا إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية لاحظنا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك.

ومن أهم الحضارات وأكثرها عراقة حضارة واد الرافدين وواد النيل اللتان حرصت على ترك أثار تدل على أصالتها مما يمكنه من علوم ثقافية ورياضية ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 ق م و650 ق م فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الأشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء (القرب)[1].

وقد استخدمت السباحة أيام قدماء المصريين ويدل ذلك على النقوش التي وجدت لمعركة "قادش" التي دارت بين رمسيس الثاني والجيش عند نهر بردة، والعجب أن بعضهم كان يسبح مع ظهور الأذرع خارج الماء كما في سباحة الزحف الحالية.[2]

وقد ارتفع السباحة في الدولة اليونانية والرومانية حيث كان تعلم السباحة إجباريا على كل طفل في اسبرطة وأثينا، وكان هناك مثل شائع في تلك الأيام عن تعود الناس الرجل الجاهل أي أنه لا يعرف القراءة ولا السباحة.[3]

[1] إبراهيم رحومة زايد وآخرون: السباحة لشعب التربية الرياضية بمعاهدة، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيعن ليبيا، 1988، ص8

[2] نفس المرجع السابق، ص9

[3] نفس المرجع السابق، ص9

السباحة في العالم:

تاريخ السباحة في العالم:

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها الحقيقية واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفض.

في القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة البدنية والفزيولوجية للأفراد.

وعرفت السباحة بعد فترة النسيان ظهور طفيف في فرنسا حيث كان يتجمع السباحون بعدد كبير فوق جسر "Le pont reuf" وكانوا يرمون النقود في النهر ثم يقومون باستخراجها بعد ذلك في انجلترا قام "لورد بيرون" "Lord Biron" وهو رجل من الطبقة البرجوازية الراقية في سنة 1818م مع صديق له بقطع 10 كلم عن طريق السباحة بعد هذا الإنجاز الكبير الذي قام به لورد بيرون جاء القائد "ويب" "Webb" في سنة 1875 الذي استطاع أن يسبح مسافة كبيرة من المحيط الأطلسي خلال 21 ساعة و25 دقيقة وبعدها قام العديد من السباحين الآخرين بقطع نفس المسافة مبرهنين بذلك على إمكانيتهم الكبيرة في رياضة تعتبر من أجمل الرياضات.[1]

تاريخ وتطور السباحة في الجزائر:

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن هذا لم يمنع ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام مصطفى بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100، 200، 800 متر سباحة حرة.[2]

[1] عبد الرحمان وآخرون: علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1995، ص24-25.

[2] نفس المرجع السابق، ص25

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي عقب ذلك نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، وكان ذلك سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميسي، و معمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة، أو معمر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 متر سباحة أربع أنواع.[1]

3. أنواع السباحة:

- **سباحة الزحف على البطن**: يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تترامح بين 20-30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم. يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء.[2]

- **سباحة الزحف على الظهر**: يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي

[1] آمال فريال اروال: المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، 2000، ص24

[2] علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي2002، ص 70

الضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدى الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم. ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين.[1]

- **سباحة الزحف على الصدر**: يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدان متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجيا حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كربابية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماما.

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابيا ومفرودا على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى.[2]

- **سباحة الفراشة**: يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدان ضغطا مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما

[1] آمال فريال أرول: نفس المرجع السابق، ص 75-76

[2] نفس المرجع السابق، ص 79

مرتفقين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل.

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل.[1]

4. فوائد السباحة:

"والسباحة كنشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارسة وإتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة للسباحة.

وتظهر الفوائد الإيجابية للسباحة في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين، واستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يؤدي إلى إيجاد علاقات اجتماعية بينهم.[2]

كما أنها تساعد في تكوين العادات الصحية والغذائية السليمة لدى ممارسيها من حيث ضرورة الاستحمام قبل وبعد السباحة، وخلع لباس البحر بعد الممارسة مع أهمية غسله وضرورة تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة، وتجنب التهريج الصاخب في الماء مع تجنب نزول الماء والمعدة ممتلئة مع التعود على أهمية الذهاب لدورة المياه قبل نزول حمام السباحة.[3]

كما تساهم في علاج بعض حالات مرض القلب فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري وتعمل على تدريب الأوعية الدموية وعضلة القلب كما أن ضيق واتساع الأوعية نتيجة انخفاض درجة حرارة الماء يعتبر تنشيطا للدورة الدموية.[4]

---

[1] أمال فريال ارول: مرجع السابق، ص80-81

[2] وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشاة المعارف، ط1، 1997، ص 12

[3] نفس المرجع السابق، ص12

[4] نفس المرجع السابق، ص12

كما أن ممارسة السباحة يتطلب طاقة عالية من الجسم وهذا يحتاج إلى كمية كبيرة من الأكسجين للعمل على توليد الطاقة، فهذا يتطلب إلى أن تتم عملية التنفس في شكل إيقاعي منتظم حسب طريقة السباحة بشرط أن يستخدم الوقت القصير المتاح في عملية الشهيق بأخذ أكبر كمية من الهواء داخل الرئتين".[1]

5. مجالات السباحة:

- **السباحة الترويحية:** إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئا هاما يؤثر في تكوين شخصية متكاملة، ويذكر "وليام مانجر": "أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية". وتعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس.

- **السباحة التنافسية:** هذا النوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود، وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون.[2]

- **سباحة المعاقين:** استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعاقين رقم 39 لسنة 1975 أن المعوق هو: "الشخص الذي أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاولة عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي نتيجة عجز خلقي منذ الولادة". وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه وتنمية ميوله وقدراته.[3]

---

[1] وفيقة مصطفى سالم: مرجع سابق، ص12

[2] محمد احمد علي: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق، 2000، ص 9-10

[3] نفس المرجع السابق: ص10

- **السباحة الإيقاعية (التوقيتية)**: هي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقى تمارسها الفتيات دون الرجال ويشملها الأداء الجماعي وهذا النوع يتضمن العديد من المهارات الموسيقية وطرق السباحة المختلفة والدورانات وحركات الرشاقة في إطار منسق جميل يجذب انتباه الآخرين.

- **السباحة التعليمية**: تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية والرياضية.[1]

6. مناهج تعلم السباحة:

المنهج هو الوسيلة التي تسمح بالقيام بالعديد من الأعمال في جو يساعد على تعليم مجموعة من التلاميذ.

ليس هناك منهج علمي معمول به لتدريس السباحة بل يجب استعمال كل المناهج الممكنة في التعليم للحصول على نتائج جيدة وأكثر فعالية لتعليم السباحة تستعمل ثلاثة مناهج:[2]

- **المنهج البصري**: يستند بالأخص على عرض التقنية، ثم على التلميذ أن يرى ويحاول بعد ذلك تحقيق مارآه، يمكن أن تكون التقنية صعبة فالعرض يصبح مستحيلا ولا نستطيع القيام بالحركة بصفة جيدة، وهنا نستعمل وسائل سمعية بصرية وعرض أفلام أو مخططات لرسم صور ... الخ.

- **المنهج السمعي**: يعني استعمال الأوامر الشفهية مهم جدا بواسطة شرح شفهي قصير ومفهوم قصير ومفهوم من طرف المعلم أن يكسب المبتدئ فكرة جيدة واضحة حول التمرين الذي يجب عليه تعلمه. ولكن الآثار من الأوامر الشفهية المعقدة بالأخص عندما يتعلق الأمر

[1] مرجع سابق، ص 9

[2] مرجع السابق، ص10-9

بالأطفال في المرحلة المبكرة تصبح غامضة غير مفهومة، السرد والشروحات، المواصفات، الأحاديث، التحليلات، الأوامر كلها تمثل السمعي (الشفهي).[1]

- **المنهج التطبيقي**: إنه المنهج الأكثر أهمية والأكثر استعمالا وهو يعتمد على عرض التمرين المفتوح بطريقة علمية وهو منهج من التمرينات تأخذ طابع جزئي وطابع كلي مختلط، وهناك أيضا المنهج التنافسي الذي طالما خلق الانفعال والنشاط في الحصص، زيادة على هذا الألعاب والترويج التي تعطي إمكانية إعادة الحركة والتمرينات المتعلمة.[2]

- **مراحل تعلم السباحة**: يمر المبتدئ عند تعلمه السباحة على خطوات تعليمية تقسم عادة هذه الخطوات إلى مرحلتين مرتبطتين فيما بينهما وهما:

✓ **مرحلة مبادئ السباحة**: عندما يتعلم المبتدئ السباحة لا بد من التعود على المحيط الجديد وهو الماء، فحركته في الماء تتطلب وضع الجسم بشكل متوازن كما أن عليه أن يستخدم جميع أعضائه بأسلوب يمكنه من استثمار الخصائص الفيزيائية (دافعة أرخميدس). هذا بالإضافة إلى اختلاف عملية التنفس داخل الماء عن التنفس العادي وهذا يعني بالنسبة للمبتدئ تعلم تجارب جديدة تختلف كليا عن التجارب التي اكتسبها خلال حياته اليومية.[3]

✓ **الوعي خلال النشاط**: إن نجاعة تعلم السباحة تتوقف إلى حد كبير على حركة الوعي وعلى السن وخصائص الإدراك والتفكير. إن تكوين الوعي بالنشاط والمجهود المتواصل لبلوغ هدف معين يتم عن طريق الأطفال نفسهم لأنهم يرون في دروس السباحة فرص للعب في الماء وعلى المربي أن يأخذ في الحسبان ويستعمل هذا الدافع حتى يجلب الأطفال شيئا فشيئا نحو السباحة. ولكي تكون الدروس مثيرة للاهتمام ينبغي أن تتنوع طرق

[1] مرجع السابق، ص 10
[2] المرجع السابق، ص11
[3] المرجع السابق، ص 11

ومناهج وأشكال تنظيم الدروس كما يوجه نشاط التلاميذ بحيث ينمي لديهم روح الاستقلالية والمبادرة.[1]

- ✓ **المداومة خلال النشاط:** بالممارسة المستمرة تكتسب المعارف جيدا أو المهارات والعادات تصبح راسخة في ذهن الطفل لكي ينبغي تكرار كل تمرين فبالتكرار يتوصل الطفل إلى إتقان مبادئ السباحة وتنمية الصفات البدنية والقدرات العملية.[2]

7. تعليم الأداء الحركي لطرق السباحة:

تخدم هذه الحركة بالدرجة الأولى بناء الشكل الخام لأداء الحركي الأمثل للسباحة مع تعلم الانطلاق عن طريق الانزلاق ومختلف وضعيات الانسياب والغطس ثم حركات السباحة، وتعتمد هذه المرحلة على أسس علمية لقوانين الطبيعة والحركة.[3]

1.7.طرق تعلم السباحة:

- **الطريقة الجزئية:** تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.
- **مميزات الطريقة الجزئية:** يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء.

– تساعد الطريقة الجزئية على سهولة إخراج الدرس بالنسبة للمدرس والمتعلم بالإضافة إلى إمكانية عدد أكبر من التلاميذ نظرا للتجانس والتقارب في مستوى تعلم المهارات الجزئية.

[1] نفس المرجع السابق، ص11

[2] نفس المرجع السابق، ص12

[3] نفس المرجع السابق، ص12

– تساعد الطريقة الجزئية المتعلم على تقسيم التقييم المبكر لمستوى أدائه.[1]

عيوب الطريقة الجزئية:

– يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساسي من التعلم.

– يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم.

– يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة لمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم.[2]

الطريقة الكلية:

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.[3]

مميزات الطريقة الكلية:

– تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل التلاميذ أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل.

[1] نفس المرجع السابق، ص 12

[2] قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 124

[3] نفس المرجع السابق، ص124

– يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع.[1]

عيوب الطريقة الكلية:

– تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من التلاميذ نظرا لاختلاف قدراتهم

في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض التلاميذ يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب.

– يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد.[2]

الطريقة المختلطة:

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها.

دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبت تفوقها على الطريقتين الأخيريتين.

[1] نفس المرجع السابق، ص 124

[2] نفس المرجع السابق، ص124

والتعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي: مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة.[1]

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانيات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية، كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسلمية لذا يجب مراعاة عند استخدامها طريقة الوحدات التعليمية.

- تعليم المهارة الحركية كلها بصورة مبسطة في أول الأمر.

- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الحركي للمهارة الحركية.[2]

[1] محمود حسن، علي أبيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997ص 26

[2] نفس المرجع السابق، ص26

خلاصة:

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

الفصل الرابع:

المهارات الأساسية في تعليم السباحة

تمهيد:

تختلف 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.

1.تعليم السباحة:

ان رياضة السباحة من الرياضات التي انتشرت وبصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في إكساب الشخص الذي يتعلمها الفوائد البدنية والنفسية والاجتماعية ويفضل أن تُعلم السباحة في أعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله، حيث أن الأجهزة العصبية عند الأطفال تكون في وضع يجعل عملية التعلم أكثر فاعلية واقتصاد في الوقت والجهد، ويعتبر العمر المناسب لتعليم الأطفال السباحة من (5- 8) سنوات وذلك لتميز الأطفال في هذا العمر بالموهبة الحركية والاستعداد الطبيعي والرغبة الواضحة للتعلم.[1]

لقد ظهرت طرق وأساليب متعددة لتعليم السباحة واختلفت هذه الطرق باختلاف عمر المتعلم وقدراته وجنسه وكذلك الإمكانيات المتاحة المساعدة في عملية التعليم، لذا يمكن تقسيمها الى مرحلتين تعليميتين كالآتي:

المرحلة التعليمية الأولى:

- الثقة بالماء
- تنظيم التنفس
- الطفو
- الانسياب (الانزلاق)
- حركات الرجلين
- حركات الذراعين
- التنفس[2]

[1] سمير محمد عرابي: السباحة تعليم تدريب تنظيم، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2017، ص 212

[2] نفس المرجع السابق، ص 213

حيث تهدف هذه المرحلة إلى:

1-تقليل العوامل السلبية المؤثرة في عملية التعلم من خلال إيجاد تمارين ومعلومات مناسبة للأطفال (المبتدئين) للوصول بهم الى الإحساس بالماء.

2-تطوير الخبرات الحركية الملائمة للسباح لاتخاذ وضع أفقي في الماء.

3-كسب الأمان في المحيط الجديد.

4-تطوير الصفات البدنية بعد التكيف على الجو الجديد.

5-الوصول إلى حالة السباحة.[1]

المرحلة التعليمية الثانية:

- تعلم حركة الرجلين مع الانزلاق
- توافق حركة الرجلين مع التنفس أثناء الانزلاق
- تعلم حركة الذراعين مع الانزلاق
- توافق حركة الذراعين مع التنفس أثناء الانزلاق
- توافق حركة الرجلين مع حركة الذراعين
- توافق حركة الرجلين والذراعين مع التنفس
- السباحة كاملة[2]

[1] نفس المرجع السابق، ص 213

[2] نفس المرجع السابق، ص213.

أما المرحلة التعليمية الثانية فتقوم على مبدأ التدرج في تعليم المهارات الأساسية حسب درجة الصعوبة وتهدف الى الوصول بالمتعلم الى قطع مسافة معينة بأي نوع من أنواع السباحة المراد تعليمه.

يشرع المدرب في تنفيذ المرحلتين التعليميتين الأول والثانية وقد حدد الهدف العام والذي غالبا ما يكون تعليم السباحة الحرة (هناك من يبدأ بتعليم السباحة على الظهر وحتى الصدر) على النحو التالي:

الثقة بالماء: ان الدخول بالوسط المائي لأول مرة يثير لدى الفرد نوع من الشعور بالخوف وعدم الاطمئنان لذلك يجب الانتباه لهذه النقطة وذلك باختيار بعض التمارين البسيطة التي تولد نوع من الثقة بين المتعلم والمحيط الجديد، ويمكن تنفيذ ذلك عن طريق الالعاب البسيطة والمسلية والتي يمكن ان نبتدئها بالجلوس على حافة حوض السباحة وتحريك الماء بالقدمين ومن ثم محاولة الدخول بالماء ، ومسك حافة الحوض في المنطقة الضحلة والقيام بالمشي الى اليمين واليسار ، ومن ثم المشي بترك حافة الحوض بمساعدة المعلم بمسك ذراعي المتعلم ، وبعدها تعليم المتعلم ادخال الوجه في الماء وفتح العينين ،ومن ثم محاولة ان يلتقط المتعلم قطعة النقود من قعر الحوض ، والافضل ان يكون ذلك عن طريق الالعاب والتنافس بين المتعلمين، وهناك كثير من التمارين يمكن ابتكارها لزيادة ثقة المتعلم بالماء.[1]

وسنحاول عرض مجموعة من التمرينات التي يقوم بها المدرب خلال الحصة التعليمية

التمرين الأول: يطلب المدرب من الأطفال الجلوس على جانب الحوض وطرطشة الماء بالقدمين.

التمرين الثاني: بعد التمرين الأول يطلب المدرب من الأطفال الدخول إلى الماء بشكل آمن.

التمرين الثالث: المشي للأمام والخلف ممسكا بماسورة الحوض.

التمرين الرابع: الوثب لأعلى ولأسفل ممسكا بماسورة الحوض.

التمرين الخامس: غسل الوجه بالماء.

[1] نفس المرجع السابق، ص213

التمرين السادس: تنفس مثل كلب البحر.

التمرين السابع: المشي في قطار ممسكا كل واحد زميله من الوسط.[1]

التمرين الثامن: مسك أداة الطفو الأيدي للأمام والمشي في مسافة معينة.

التمرين التاسع: يقوم الأطفال برسم حلقة داخل الماء، الأيدي متماسكة مع بعضها البعض، ثم يطلب منهم المدرب إدخال رأسهم في الماء والقيام بفقاعات صغيرة داخل الماء ثم إخراج رؤوسهم والقيام بنفس التمرين لمرات عديدة.

التمرين العاشر: هو نفس الوضع السابق بالنسبة للأطفال، لكن في هذه المرة نطلب منهم القيام بضربات الرجلين بصفة تبادلية[2].

تنظيم التنفس: بعد ان يتم التغلب على عامل الخوف من الماء يجب القيام بتعليم كيفية طرح الزفير داخل الماء، ورغم سهولة العملية الا انها صعبة بالنسبة للمبتدئ، وتعلمه يكون بقيام المتعلم بالوقوف في الماء في مكان ضحل وادخال الوجه في الماء ومحاولة زفر هواء الرئتين فيه، وان يكون الزفير من قبل الفم والانف، اما الشهيق فيكون من قبل الفم فقط. ولتطوير عملية التنفس يقوم المتعلم بالوقوف ممسكا

[1] نفس المرجع السابق، ص214

[2] نفس المرجع السابق، ص 214

جدار الحوض واخذ شهيق عميق ثم القيام بأجراء عملية الزفير داخل الماء، والاستمرار بذلك لغاية تعزيز الحركة، وضبطها مع التأكيد بعدم مسح ماء الوجه لعدم الاخلال بآلية أداء الحركة.

ويجب اختيار الألعاب وتطبيقها في الجزء الضحل من الحوض لأنها من الأشياء المفيدة لإكساب الثقة للمبتدئين ويجب أن تتميز هذه الألعاب بصفة المرح والسعادة حتى لا يشعر الطفل بالملل أو أنه مجبر على أداء تمرين بصفة إلزامية، وهنا يظهر جليا دور المدرب بعد إكساب الطفل الثقة بالماء وبنفسه وذلك من خلال دخوله معه في الماء حتى يشعر هذا الأخير بالأمان، كما عليه أن يتكلم بلغة الأطفال وتفادي المصطلحات الصعبة الفهم وعليه القيام بذلك بصفة سلسة أي عدم الصراخ في وجه الأطفال حتى لا يتعقد الطفل نهائيا من الماء[1].

الطفو : يعرف الطفو بقابلية الجسم على البقاء على سطح الماء كليا او جزئيا ، والذي يعتمد على بعض المتغيرات كالطول والحجم والوزن ، ويعتمد على القوانين الطبيعية (كقانون ارخميدس – الذي ينص على ان الجسم المغمور في السوائل يفقد جزء من وزنه يعادل وزن السائل المزاح) ، فضلا عن طبيعة الجسم من حيث امتلاكها على الدهون او كثافة العظام او حجم العضلات ، وهذه معظمها تؤثر على قابلية الطفو، ان اول التمارين التي يمكن القام بها هو (طفو القرفصاء) حيث يقوم المتعلم بالوقوف في الماء بمستوى الكتف واخذ نفس عميق، وبعد ها يقوم المتعلم بسحب ركبتيه الى منطقة الصدر ومسكها بواسطة ذراعيه وضمها الى صدره، مع سحب الحنك باتجاه الصدر حيث يحتفظ المتعلم بالهواء داخل الرئتين لأنها ستساعده للارتفاع الى سطح الماء ، ويبقى المتعلم على هذه الحالة لحين ان يبدئ الجسم للارتفاع للأعلى وتحقيق الطفو.[2]

[1] دريد مجيد حميد الحمداني: الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، مطبعة الجامعة صلاح الدين، أربيل، 2016، ص 112

[2] نفس المرجع السابق، ص112

وهناك مجموعة من التمرينات على الطفو التي يستطيع المدرب القيام بها :

التمرين الأول: يقوم الطفل في هذا التمرين بالوقوف في الجزء الضحل من الحوض ثم يثني الجدع أمام أسفل محاولا الوصول باليدين نحو القدمين، ثم يقوم باسترخاء الجسم في ذلك الوضع فيحدث أن تتحرك القدمان بعيدا عن قاع الحوض تدريجيا، والعودة لوضع الوقوف الرأسي على قاع الحوض مرة أخرى، يحرك المتعلم رأسه لأعلى وللخلف مع تحريك اليدين لأسفل وللخلف نحو المقعدة[1].

التمرين الثاني: يطلب المدرب من الطفل بالقيام بنفس الوضعية السابقة في البداية، ولكن بالإنتقال من وضع الإنتباه السابق إلى وضع التكور وذلك بسحب الركبتين نحو الصدر ووضع الذراعين حول الركبتين ثم يثبت في هذا الوضع المتكرر، ثم يعود إلى وضع الوقوف بترك الذراعين تتحركان لأسفل، ودفع الرأس لأعلى للخلف مع فرد الرجلين[2].

التمرين الثالث: يعد هذا التمرين من أهم التمرينات بالنسبة للمبتدئين، حيث يحاول الطفل الإنتقال من وضع التكور تحريك اليدين نحو الكتفين، إمدادا الذراعين كاملا للأمام مع امتداد الرجلين

[1] نفس المرجع السابق، ص 113

[2] نفس المرجع السابق ص113.

للخلف، بحيث يكون الجسم على كامل استقامته وموازيا لسطح الماء مع الأخذ بعين الإعتبار أن يحصل على الشهيق العميق قبل إتخاذ هذا الوضع[1].

التمرين الرابع :الطفو على الظهر

عادة ما يكون مركز ثقل الجسم لدى أغلب الأشخاص أسفل مركز الطفو، حيث يكون مركز الثقل في منطقة الحوض تقريبا، ولذا فإن العلاقة بين مركز الطفو ومركز الثقل تحدد وضع طفو الجسم على الظهر، فعندما يكون المركزان متباعدين بدرجة كبيرة فإنه يحدث الطفو بين الطفو الأفقي والرأسي، وأغلب أنواع جسم الإنسان تكون مقدرتها على الطفو الأفقي والرأسي.

يأخذ الطفل نفسا عميقا ويجب أن تكون الرأس مستلقية على الماء والذراعان ممتدان جانبا والأرجل مستقيمة إلى الأمام بحيث يكون الجسم موازي لسطح الماء[2].

[1] نفس المرجع السابق، ص 114

[2] نفس المرجع السابق، ص114

2. مراحل تعليم المهارات الأساسية في السباحة:

الانسياب: بعد ان تم ضبط طفو القرفصاء يقوم المتعلم بمد ذراعيه للأمام ورجليه للخلف وتحقيق وضع الانسياب على الصدر، بدفع الجسم للأمام سواء بدفع الجدار أو بمساعدة المدرب أو الزميل، ويتم اعادة التمرين بأن يقوم المتعلم بعد ان يطفو على سطح الماء وهو بوضع الانسياب.[1]

ولتحقيق مهارة الانسياب يجب:

- دفع حافة الحوض والانسياب على البطن أو الظهر.
- تحسين شكل الانسياب، وذلك بإطالة فترة الانسياب على البطن أو الظهر.
- إطالة فترة الانسياب على البطن والظهر خلال المسابقات[2].

[1] نفس المرجع السابق، ص 114

[2] نفس المرجع السابق، ص114

حركات الرجلين: عند ضبط الوضع الانسيابي الصحيح للجسم يبدأ تعليم حركات الرجلين (للأعلى والاسفل) وذلك لتحقيق هدفين هما رفع الجسم للأعلى لتحقيق الوضع الانسيابي ولغرض تكيف العمل الهوائي لحركة الرجلين، وكلاهما يعدان مهارات ضرورية في السباحة، ان حركة الرجلين يجب ان تكون

من مفصل الورك وبالتعاقب للأعلى والاسفل ، وهذه الحركة يتم تعلمها من وضع الجلوس الطويل على حافة الحوض والذراعين مسنودة للخلف والرجلين ممدودة باستقامة واصابع القدمين مؤشرة للأمام ومن ثم القيام بتحريك الرجلين للأعلى والاسفل وبعد اتقان الحركة يتم تنفيذها في الماء ، حيث بعد تنفيذ وضع الانسياب واليدين مستقيمة وماسكة بجدار الحوض يقوم السباح بتحريك رجليه للأعلى الاسفل ولغاية اتقانها، حينها يقوم السباح بتنفيذها باستخدام لوحة الطفو لتحقيق آلية حركية صحيحة، اما الراس فيكون بين الذراعين والوجه للأسفل والنظر الى قعر الحوض، وعند تحقيق هذا الوضع تقوم الرجلين بالحركة للأعلى والاسفل من مفصل الورك، ويمكن اجراء التمرين بأن يمك المتعلم حافة الحوض وتنفيذ وضع الانسياب ومن ثم القيام بحركات الرجلين للأعلى والاسفل وكما تعلمها.[1]

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

التنفس : تعد عملية التنفس من العوامل الرئيسية لتعلم السباحة، ومن المهم ان يتعلم المبتدئ بأن الشهيق يكون من قبل الفم فقط اما الزفير فيكون داخل الماء ومن قبل الفم والانف معا، يقف المتعلم بوضع الانحناء والذراعين تمسك الركبتين والوجه الى الجانب قريب من سطح الماء ، حيث يقوم المتعلم بأخذ شهيق من قبل الفم ثم لف الرأس الى داخل الماء والقيام بعملية الزفير والوجه للداخل والنظر الى قعر الحوض و يستمر بإعادة التمرين الى ان تتم ضبط الحركة حيث يقوم بأجرائها بمسك جدار الحوض ومن ثم اخذ وضع الانسياب وتنفيذ عملية التنفس لحين ضبطها ومن ثم اجرائها من وضع الانسياب بدفع جدار الحوض، وهكذا ولحين ضبطها بشكل صحيح دون الارباك بالحركة.

ويجب العمل على تعليم مهارة التنفس تحضيرا للسباحة الحرة بالمراحل التالية:

- شهيق عميق يتبعه زفير بطيء: وذلك بإستخدام أدوات قابلة للنفخ، مثل الكرات الصغيرة، أو لعب بلاستيك كالحيوانات الصغيرة، والصناديق ونفخ الأشياء السابقة لمستوى معين يحدده المعلم.
- النفخ في الماء: يحتفظ المتعلم بالفم فوق سطح الماء مباشرة، والتركيز يكون على قوة إخراج الزفير.
- البقبقة: وذلك باستخدام الأطواق، والعمود، حافة الحوض، دوائر، مع الزميل.
- إخراج الزفير داخل الماء ببطء: يعتاد الطفل أخذ التنفس بطريقة منتظمة إيقاعية وذلك في خمس عدات، ثم عشر عدات، ويجب أن يكون الفم مفتوحا ومهيئا لأخذ الشهيق عند رفعه عن سطح الماء[1].

[1] نفس المرجع السابق

مع ملاحظة أن يؤدى التمرين من الوقوف، ثم من المشي أمام، وأخيرا مع حركات الرجلين

- التنفس من الجانب: يمكن استخدام العديد من الوسائل كلوحة الطفو أو حافة الحوض، وكذلك بمساعدة الزميل.

وكذلك يجب التركيز على عدم رفع الرأس أثناء أخذ التنفس، وتنبيه المتعلم على إخراج الزفير بقوة، ثم الانتقال الى ربط التنفس بحركات الذراعين والرجلين[1]

ربط التنفس مع حركات الرجلين:

بعد ان يتم ضبط عملية التنفس من الوقوف ومسك الجدار، يتم تعلمها من وضع الانسياب وذلك بأن يأخذ المتعلم وضع الانسياب الصحيح بمسكه للجدار ومن ثم القيام بأجراء عملية التنفس وبالشكل الذي تعلمها في التمرين السابق مع حركات الرجلين للأعلى والاسفل ولحين ضبط التوافق بين التنفس وحركات الرجلين.

الانسياب مع حركات الرجلين: بعد يأخذ المتعلم وضع الانسياب يقوم بدفع جدار الحوض وتحريك رجليه للأعلى والاسفل وكما تعلمها في التمارين السابقة، ومن الضروري ان يكون الجسم بشكل مستقيم والرأس ممدودا للأمام والوجه داخل الماء والنظر للأسفل الى قعر الحوض، ومحاولة الانسياب بهذا الوضع

[1] نفس المرجع السابق

ولأطول مسافة ممكنه، ويمكن تنفيذ هذه الحركة بأن يقوم المعلم بدفع المبتدئ للأمام، او يقوم بمسكه من الذراعين وسحبه للأمام، او اداء التمرين باستخدام لوحة الطفو لحين ضبط الحركة.

حركات الذراعين: تعد حركات الذراعين العامل الاساس لتقدم الجسم للأمام، حيث تعمل كالمجاذيف بالنسبة للزورق، يقوم المتعلم بأخذ وضع الانحناء والذراعين ممدودة للأمام وهو على الارض، والاحسن أن يكون امام المرآة، ويقوم بتحريكها بالتعاقب للأسفل والوراء والاعلى والى الامام، وهكذا الى ان يتم اتقان الحركة حيث يقوم بأدائها من الوقوف داخل الماء، ومن ثم تنفيذها من وضع الانسياب ولحين اتقانها بشكل صحيح، ويمكن القيام بها باستخدام لوحة الطفو بوضعها بين الفخذين، او بمسك الرجلين

من قبل المعلم من الخلف.[1]

ربط التنفس مع حركة الذراعين : بعد اتقان حركات الذراعين يقوم المعلم بتعليم كيفية ربط عملية التنفس مع حركات الذراعين ،حيث يقف المتعلم في مكان ضحل في الحوض وثني الجذع الى الامام بحيث يكون بمستوى افقي مع سطح الماء والذراعان ممدودتان الى الامام والوجه في الماء ، حينها يحرك الذراع الاولى لإجراء عملية السحب وبعد ان تصل الذراع منطقة الورك وهي في طريقها الى خارج الماء

[1] نفس المرجع السابق

يلف الرأس الى الجانب لأخذ الشهيق وعند رجوع الذراع الى الماء يكون الرأس قد اخذ مساره الى الماء لتنفيذ عملية الزفير ، وهكذا الى ان تتم ضبط الحركة ، ومن ثم قيام بذلك من وضع دفع الجدار ووضع الانسياب ومن حركة الرجلين والذراعين.

وعموما يمكن تقييم التنفس بالنسبة لمرحلة التعلم الأساسي عن طريق ملاحظة:

- الإيقاع المنتظم في أخذ الشهيق، وإخراج الزفير في الماء.
- الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس، كذلك مع لف الرأس في الإتجاهين، وربط ذلك بالإنتقال في الماء.
- ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن والظهر، وكذلك التوافق الأولي[1].

[1] نفس المرجع السابق

الجانـب التطبيقـــي

الفصل الخامس:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تناولت في هذا الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة ويبين كيفية تطبيق الاجراءات الميدانية وتطرقت الى الاساليب الاحصائية التي اعتمدت عليها في تحديد المعطيات، التي جمعتها عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية المساعدة على تحسين السرعة لدى السباحين.

وهذا البحث عبارة عن دراسة تجريبية بين المتغير المستقل (الوحدات التدريبية المقترحة) والمتغير التابع (تطوير بعض المهارات الاساسية في السباحة الحرة) من اجل الوصول الى النتائج ومنها الى التحديد المنهجي لكل متغير من هذا الفصل بهدف عرض وتحليل ومناقشة نتائج هذه المعطيات.

❖ **الدراسة الاستطلاعية:**

ان الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الاساسية في البحث العلمي وذلك للوصول الى نتائج دقيقة وموثوق بها، اذ تعد الدراسة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.[1]

وقد قسمت الدراسة الاستطلاعية الى قسمين:

- حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على 4 سباحين من النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة 2024/2023 , وهي من نفس المجتمع الاصلي للدراسة ومن خارج عينة الدراسة الاساسية , وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الاولى ما يلي :

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

➢ التأكد من ملاءمة 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

➢ اخذ فكرة عن كيفية استقبال السباحين ذهنيا وبدنيا للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

➢ التأكد من المعاملات العلمية)الصدق / الثبات) لمختلف الاختبارات المستعملة في الوحدات التدريبية.

[1] وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للنشر والتوزيع، بغداد، 1993، ص 179.

❖ **منهج الدراسة:**

ان طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعا لنوع واسلوب واهداف الدراسة، لذا اعتمد الباحث **المنهج التجريبي** بخطواته العلمية لملاءمته طبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.[1]

2-1 التصميم التجريبي الملائم: اختار الباحث التصميم التجريبي " **المجموعتين المتكافئتين** "

وهدف هذا التصميم هو معاملة مجموعتين متماثلتين معاملات مختلفة للوصول الى نتيجة 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.[2]

❖ **مجتمع وعينة الدراسة:**

من الناحية الاصطلاحية هو: تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق، لاعبين، تلاميذ، مدارس .... الخ او اي وحدات اخرى.[3]

ان المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، وهذا ما يشمل جميع سباحي النادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة 2024/2023 والبالغ عددهم **40 سباحا**.

❖ **عينة البحث:** للحصول على المعلومات من المجتمع الاصلي يعتمد الباحث على مجموعة من الاسس التي توفر له المعلومات حول موضوع الدراسة، وهذا بالرجوع الى وحدات تمثل المجتمع الاصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني " أنها جزء من مجتمع الدراسة

[1] فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002، ص 70

[2] نفس المرجع السابق، ص 70

[3] محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 14

الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة المجتمع البحث «، لذلك فان اختيار عينة ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع الاصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة.[1]

وتمثلت عينة بحثنا في سباحي نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة والبالغ عددهم 12 سباحا وهذا ما يمثل 30 % من المجتمع الكلي وقد تم اختيار العينة بطريقة القصدية وهي تندرج ضمن المعاينة غير الاحتمالية، وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين الاولى ضابطة والاخرى تجريبية وبواقع 6 سباحين لكل مجموعة، وتم اجراء التدريبات على المجموعة التجريبية لمعرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين السرعة لدى السباحين لدى عينة الدراسة.

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

- يمكن اثبات التأثير أو عدم التأثير إذا تم اختيار المجموعة الواحدة وهذا لسبب وجيه هو أن المجموعة تخضع للوحدات التدريبية المقترحة وهو المتغير الاول، والوحدات المقترحة لتحسين السرعة في السباحة يمثل المتغير الثاني في هذه المجموعة وبالتالي الاستحالة في معرفة من هي الوحدات او المتغير ذو الدلالة وتحسين المتغيرات التابعة الاخرى لهذه الدراسة.
- الدلالة الاحصائية والبرهانية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من ناحية تجانس العينة

1.4-تجانس واعتدالية عينة الدراسة:

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

[1] رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص344.

أو معدلات النمو

5-**متغيرات البحث:** استنادا الى المفاهيم والمصطلحات الدالة للدراسة، وانطلاقا من فرضيات الدراسة يمكن تحديد متغيرات الدراسة كالتالي:

- ❖ المتغير المستقل هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الاسباب لنتيجة معينة دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر.

1.5- تحديد المتغير المستقل: الوحدات التدريبية المقترحة كمتغير مستقل يؤثر في تطوير تقنية المهارات الاساسية في السباحة الحرة لدى عينة الدراسة.

- ❖ **المتغير التابع:** هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الاخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.[1]

2.5 – تحديد المتغير التابع: المهارات الاساسية في السباحة الحرة لدى الفئة العمرية.

6-اداة البحث: تعتمد كل دراسة على ادوات البحث كحجر اساس لمعرفة وجمع المعلومات اللازمة عن الدراسة من اجل بلوغ حقائق واهداف هذا البحث من خلال مجموعة معينة من الادوات يختارها الباحث لتحقيق ما سبق.

1.6- الاختبارات البدنية: بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع واجراء المقابلات مع الخبراء فيما يخص الاختبارات البدنية تم اختيار عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة خاصة تضم الاختبارات المقترحة وقد اعتمد الباحث على اختيار الاختبارات المناسبة على الاهمية النسبية وذلك لاتفاق الخبراء على اهمية هذه الاختبارات في تحسين السرعة لدى السباحين وحصولها على أعلى النسب.

[1] محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 2 19

الوحدات التدريبية المقترحة: تهدف هذه الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير المهارات في السباحة الحرة (سباحة على البطن) من خلال تمارين تربوية مستخدمة لرفع من الجانب المهاري للسباحين عن طريق وسائل وطرق مختلفة ومن خلال هذه الوحدات التدريبية ركزنا على المتغيرات المهارية (**حركات الاذرع وضربات الارجل والتنسيق بينهما**) وهذا مع مراعاة مبادئ التدريب خلال تنفيذ الوحدات التدريبية المقترحة.

وتتكون الوحدات التدريبية من 8 حصص لمدة 4 اسابيع اي بمعدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وتتراوح مدة الوحدة التدريبية من 90 دقيقة الى 100 دقيقة.

-تنويع أساليب التدريب المستخدمة في الوحدة التدريبية المقترحة الى:

- استعمال طرق الفيديو والجانب النظري لشرح التقنية

- واعتمدنا على طريقة التدريب التكراري.

7-المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

1.7 – ثبات الاختبارات:

ولحساب ثبات الاختبارات اعتمدنا على طريقة: اختبار – اعادة اختبار، وذلك بحساب معامل الارتباط الذي يمثل الثبات، حيث اعتمدنا في هذه الطريقة على اجراء الاختبار مرتين على نفس العينة تحت ظروف مشابهة قدر الامكان، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الاول ونتائج التطبيق الثاني، ويشير هذا الاخير الى ثبات الاداة يعرف كذلك بمعامل الاستقرار حيث طبقت الوحدات التدريبية على عينة قوامها **4 سباحين**.

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

الاختبار	معامل الثبات
اختبار حركات الرجلين	0.78 *
اختبار حركة الذراعين	0.81*
دال عند مستوى دلالة احصائية 5%	

ويلاحظ منم الجدول السابق ان معاملات الارتباط لكل بعد والتي تمثل ثبات هذه الاختبارات مرتفعة وقوية وهذا ما يعكس ثبات الاختبارات بدرجة معينة , وهي دالة احصائيا بمعنى ان معامل الثبات يمتاز بدرجة احصائية عالية من ثبات القيم النسبة والتي تعبر عن نتائج الاختبارات البدنية وفق نتائج اختبار / اعادة اختبار .

2.7 – الصدق :

سعى الباحث الى اعتماد الاسس العلمية في عملية تطبيق اختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة بغرض تحديد مدى عملية هذه الاختبارات المختارة .

للتأكد من صحة الاختبارات اعتمد الباحث على صدق المحكمين اذ انه اعتمد بصورة اساسية على مدى امكانية تمثيل الاختبار للمواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلا صادقا ومتجانسا لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله , وتم تحديد اهداف الاختبارات بشكل واضح وتفصيلي , لذا قمنا بعرض الاختبارات المقترح استخدامها في تجربة الدراسة على مجموعة من المحكمين والمختصين وتم الاعتماد ايضا على عدد من المصادر التي اثبتت ان هذه الاختبارات تقيس هذه الصفة .

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

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

الاختبار	معامل الصدق الذاتي
اختبار حركات الرجلين	0.88 *
اختبار حركة الذراعين	0.9*
دال عند مستوى دلالة احصائية 5%	

8- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة :

تشكل الاساليب الاحصائية المستخدمة الحجر الاساس للوصول الى النتائج والحقائق من خلال ما تقدمه من نتائج ذات دلالة كبيرة للبحث , وانطلاقا من كل النتائج المتوصل اليها في الاختبارات القبلية والبعدية يمكن للباحث تحديد اهم الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة بما يضمن الوصول الى تفسير كل النتائج بالدلالة اللازمة من الناحية الاحصائية لكل اختبار احصائي مطبق , وقد تم استعمال الاساليب الاحصائية التالية للتحقق من صحة فروض الدراسة وهي :

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

كل هذه الاساليب الاحصائية السابقة تضمن الوصول الى نتائج يمكن من خلالها مناقشة الافتراضات المحددة في اشكالية البحث، و هي بذلك محدد اساسي في الدراسة الحالية من ناحية اهمية كل المعطيات الاحصائية السابقة والتي من خلالها يبني فصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وقد تم حساب هذه المعاملات باستخدام حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الانسانية والاجتماعية **spss** .

9- المجال المكاني والزماني للدراسة :

1.9 – المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث على نادي الرياضي للهواة مستقبل المواهب الرياضية بالمسيلة المسبح نصف اولمبي عمرون البشير المسيلة.

2.9-المجال الزماني: تم اجراء البحث الميداني في الفترة المحددة وقد شكل الباحث مع المدرب اسس تطبيق الحصص وكان تاريخ : 4 فيفري 2024 اول حصة في تطبيق الوحدات التدريبية وكان تطبيق الوحدات بمعدل حصتين في الاسبوع مع العلم ان عدد الحصص التدريبية للفريق هي حصتين واستمرت الوحدات التدريبية 8 اسابيع , ثم كانت بعدها اختبارات البعدية بفارق زمني قدره اسبوع .

اما الجانب النظري فشرع في اعداده بالتوازي مع الجانب التطبيقي في أشهر مارس وافريل وماي.

10 . اجراءات التطبيق الميداني :

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

خلاصة:

من خلال هذا الفصل حاولنا التطرق الى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الاجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، وكذا توضيح اهم الطرق و الادوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها ،كما قمنا بعرض هذه الطرق والادوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة 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 السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.عرض وتحليل النتائج:

اولا: الاحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة:

انطلاقا من اهمية الدراسة وطبيعة اهدافها وتساؤلات وفرضياتها تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الخصائص الوصفية لمتغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح الاحصاء 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
حركات الارجل	29.61	3.41	29.44	3.36

المصدر: من إعداد الطالب

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

الجدول رقم (04): يوضح الاحصاء الوصفي للاختبار القبلي والبعدي 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 الارجل	29.09	3.82	27.75	3.41

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

ثانيا: عرض نتائج اختبار بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة

1.1- عرض نتائج اختبار بين الاختبارين القبلي والبعدي

في نتائج الاختبارات السابقة لدى المجموعة الضابطة انطلاقا من النتائج القبلية والبعدية لدى المجموعة الضابطة من اجل دراسة الفروق بين مختلف الاختبارات المطبقة سابقا على عينة الدراسة من اجل دراسة الفروق ويمكن 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
حركات الذراع	0.41	-0.89	0.05	لا توجد	6	%95
حركات الارجل	0.007	4.437	0.05	توجد دلالة	6	%95

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة المح المعنوية sing للحركات الذراع والأرجل في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بلغت 0.007 و 0.41 على التوالي فالنسبة لحركات الأرجل المتحصل عليها أقل من 0.05 مستوى الدلالة، وبالتالي وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة.

أما حركات الذراع فكانت قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig 0.41 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة وبالتالي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولكن الهدف من خلال كل المعطيات الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمختلف

المتغيرات السابقة الخاصة بالمجموعة الضابطة في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لحركات الذراع والأرجل ،العمل على مقارنة النتائج البعدية الضابطة بالنتائج البعدية للمجموعة التجريبية.

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

2.1- عرض نتائج اختبار (ت): يبين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات (حركات الذراع ، الأرجل) لدى المجوعة التجريبية.

الجدول رقم (06) : يوضح نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج الاختبارات (حركات الذراع ، الرجل) لدى المجموعة التجريبية.

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركة الذراع	0.026	3.13	0.05	توجد دلالة	6	%95
حركة الأرجل	0.001	6.40	0.05	توجد دلالة	6	%95

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان قيمة درجة الاحتمال المعنوية sig الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج كل من حركات الذراع , الارجل بلغت 0.001 , 0.026 على التوالي وهذه القيم بدرجة الاحتمال المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في حركات الذراع والارجل لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

3.1- عرض نتائج اختبار T للمجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي والقبلي لحركات الذراع والارجل .

4.1- عرض نتائج اختبار(ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركات الذراعين .

الجدول رقم (07): يبين نتائج اختبار (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لحركات الذراعين .

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الذراعين	0.007	3.37	0.05	توجد فروق	6	%95

من خلال الجدول السابق نلاحظ ان قيمة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في حركات الذراعين بلغ 0.007 وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لحركات الذراعين.

5.1- عرض نتائج اختبار (ت) للمجموعتين الضابطة في حركات الرجلين

الجدول رقم (08) : يمثل المقارنة بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدي لحركات الرجلين .

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار	حجم العينة	مستوى الثقة
حركات الرجلين	0.038	2.12	0.05	توجد فروق	6	%95

من خلال الجدول السابق نلاحظ ان قيمة الاحتمال المعنوية sig بين نتائج الاختبارين 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 لحركات الرجلين .

ثانيا. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

تشكل الدراسة التجريبية الحالية عنصرا هاما في الوصول الى نتائج يمكن الاستفادة منها نظريا وميدانيا ولعل اهم باحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الاخرى

ومن جهة اخرى يشكل موضوع الدراسة نقطة بداية للتحقق من افتراضات حددها الباحث ليصل الى جملة من الحقائق التي تثبت او تنفي تلك الافتراضات والوصول الى نتائج على اهمية بالغة لكن الاهم هو مقارنتها بالافتراضات من اجل الحكم الموضعي ولتجسيد المعرفة العلمية وما النتائج والمعطيات المتوصل اليها الا وسيلة مساعدة لتبيان الاحكام على ضوء هذه الأخيرة.

ولعل الباحث في هذا الامر المهم بالذات يستعمل كل المعطيات المتوفرة عنده انطلاقا من الجانب التمهيدي والنظري ووصولا الى الجانب التطبيقي بما يحملونه من نتائج وتفسيرات تقسم الكثير من التفسير الموضوعي لهذه النتائج وتعطي الاستدلال العلمي في البرهنة من حيث الدراسات المؤيدة او المنافية لهذه النتائج.

1.2- مناقشة الفرضية العامة:

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 حركات الذراعين حركات الرجلين.

حيث من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07) ،(08) وتحليل نتائجها نجد ان قيمة الاحتمال قيمة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل جدول أقل من مستوى

الدلالة كما ان التأكد 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 حركات الذراعين ، حركات الرجلين ساهمت الى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين ، حيث أن كل الدلائل الموجودة في الجداول الخاصة بدراسة الفروق 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 الترويحية 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 الترويحية 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.

وكذلك ان التمارين المقترحة ذات تأثير إيجابي كتمارين مساعدة في اكتساب التوفق الحركي الخاص بمهارة السباحة الحرة وتحسين الاوقات 50م 100 م منافسة سباحة حرة.

2.2–مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

تنص الفرضية الجزئية الاولى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الاذرع ".

حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية تم حساب اختبارات لعينتين مستقلتين حيث أنه من خلال الجدول رقم (07) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.37، وقيمة الاحتمال المعنوية sigتساوي 0.007، وذلك عند مستوى الدلالة 0.05، ومستوى الثقة قدر ب 95%، حيث أنه عند مقارنتنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد ان مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا

ما يتفق مع دراسة الباحث أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 والذي توصل الباحث الى بعض النتائج تمثلت في التالي:

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

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين في السباحة على الظهر لصالح المجموعة التجريبية للوحدات التدريبية المقترحة.

ثالثا. استنتاجات عامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبين ان باستعمال الوحدات التدريبية لها دور في تحسين تقنيات السباحة الحرة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت.

حيث أنه من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (07) ، (08) وتحليل نتائجها نجد ان قيمة الاحتمال المعنوية sig بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل جدول أقل من مستوى الدلالة (0.05) كما أن التأكد من صحة هذه الفرضية العامة وعملا بكل النتائج المتوصل اليها ومناقشتها على ضوء الفرضيات السابقة ، تبين أن الوحدات التدريبية المطبقة على عينة الدراسة والمتمثل في الاختبارات المتعلقة بكل من حركات الذراعين ، حركات الرجلين ساهمت الى حد بعيد في تحسين السرعة لدى السباحين ، حيث أن كل الدلائل الموجودة بالجداول الخاصة بدراسة الفروق بين الباحث الى بعض النتائج منها : أن استخدام البرامج التعليمية الترويحية لها أثر إيجابي في تعليم السباحة عن طريق ظهور الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية لصالح المتغير التجريبي .

والتي بدورها جاءت بفروض جزئية متمثلة في:

كما جاءت في الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الأذرع.

وهذا من خلال الجدول رقم (07) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 3.37 , وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.007 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ومستوى الثقة 95%, حيث أنه عند مقارنتنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية نجد أن مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوية , وهذا لما يتفق مع دراسة أحمد (محمد حسن) محمود الاغبر سنة 2016 والذي توصل الباحث الى 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 , حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية .

وكما جاءت في الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين مهارة حركة الارجل.

ومن خلال الجدول رقم (08) نجد قيمة ت المحسوبة بلغت 2.12 وقيمة الاحتمال المعنوية sig تساوي 0.038 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ومستوى الثقة 95%, حيث أنه عند مقارنتنا لمستوى الدلالة بقيمة الاحتمال المعنوية sig نجد أن مستوى الدلالة أكبر من قيمة الاحتمال المعنوية وهذا مايتفق مع دراسة علوان رفيق سنة 2015 والذي توصل إلى نتائج لوجود فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الاساسية في سباحة الزحف على البطن للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي مما يدل على أثر الطريقة التقليدية المستخدمة في تعلم المهارات الاساسية في السباحة للأطفال المبتدئين ، حيث أنه للتأكد من صحة هذه الفرضية

رابعا الاقتراحات:

على ضوء النتائج المتحصل عليها فيما يخص موضوع بحثنا حول أثر الوحدات التدريبية بالتدريب التكراري في تطوير بعض المهارات الأساسية في السابحة الحرة لدى فئة المدارس (أقل من 10 سنوات)، ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والتي نتمنى أن تؤخذ بعين الاعتبار، ولقد تم تلخيصها فيما يلي:

- نظرا لخصوصيات السباحة ومتطلباتها البدنية والمهارية ونوعية المجهود المطلوب، فإن استعمال مثل هذه البرامج هي الطريقة الملائمة في النمو والتطوير وكذا تصحيح لهذه الرياضة، لهذا فإننا نقترح على المدربين استخدامه.
- تسطير البرامج التدريبية يكون بالشكل الذي يجعلها تتناسب مع الاهداف المسطرة ومراعاة ملائمة طرق التدريب المطبقة مع الأهداف المرجوة.
- تكييف هذا البرنامج على الفئات الاخرى للاستفادة منها، لأنها تمثل الخلف الواعد في المستقبل.
- ادخال عدد كبير من الوسائل الادوات التي تساعد السباحين في تدريباتهم.
- يجب على المدرب مراعاة خصائص هذه الفئة العمرية لأنها فئة تتسم بالحركة والخيرية وحب المبادرة.
- يجب على المدرب إعطاء أهمية التدريب الفردي لأنه يحسن من مستوى أداء السباح داخل المجموعة.

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

- التناوب بين العمل الميداني والشروحات المقدمة من طرف المدربين سمعيا وبصريا.
- من المهم عدم إعادة الدور أليا في نفس الأسبوع بحيث يجب تناوب التمرينات المشاهدة والجهد الخاصين ببعض الصفات الأساسية في السباحة، التي هي أكثر استخداما فيها.

الخاتمة

الخاتمة:

في الأخير يمكننا ان نقول ان رياضة السباحة من بين الرياضات التي انتشرت بصورة سريعة وواسعة لما لها من أهمية في اكساب الفرد فوائد بدنية ونفسية واجتماعية، وهي من أهم الرياضات التي يفضل ان تعلم اعمار مبكرة لاختلافها عن باقي الرياضات الأخرى لأنها تستخدم الوسط المائي وسيلة للتحرك خلاله.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. حسام الدين شريط: مدخل للتدريب الرياضي، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مصطفى بن بولعيد، باتنة 2، 2018/2017.
2. نهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
3. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
4. شويب كوثر، لباد معمر: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للأطراف السفلية للاعبي فري كرة اليد للرياضة المدرسية (16-18 سنة) مقال بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 07، العدد 02، 2022.
5. غلاب حكيم وبوكراتم بلقاسم: أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة الطائرة أقل من 19 سنة، مقال بمجلة الابداع الرياضي، المجلد 10، العدد 02، 2019.
6. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
7. حماد إبراهيم مفتي، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
8. سهام قاسم سعيد: التدريب التكراري والدائري، رسالة لنيل الماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2022.
9. أحمد إسماعيل علوي: التواصل الإنساني، دار الكنوز، عمان، الأردن، 2013.
10. افتخار احمد وقاسم حسن حسين: مبادئ وأسس السباحة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 2000.
11. امين الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، مصر، الإسكندرية، 1995.
12. كمال الرّبضي: التدريب الرياضي في القرن 21، دار وائل، الأردن، عمان، 2004
13. امر الله البساطي: الاعداد البدني في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة، 2001.
14. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997.

15. أمر الله البِساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.

16. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص210.

17. امر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 2001، ص 56

18. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص212

19. أسامة كامل راتب: تعليم السباحة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1998.

20. محمد علي القط: المبادئ العلمية للسباحة، 1990.

21. إبراهيم رحومة زايد وآخرون: السباحة لشعب التربية الرياضية بمعاهدة، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، ليبيا، 1988.

22. عبد الرحمان وآخرون: علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1995.

23. آمال فريال ارول: المذكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، 2000.

24. علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي2002.

25. وفيقة مصطفى سالم: الرياضات المائية، منشاة المعارف، ط1، 1997.

26. محمد احمد علي: السباحة بين النظرية والتطبيق، مكتبة العزيزي للكمبيوتر، الزقازيق، 2000.

27. محمود حسن، علي أبيك، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.

28. سمير محمد عرابي: السباحة تعليم تدريب تنظيم، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2017.

29. دريد مجيد حميد الحمداني: الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، مطبعة الجامعة صلاح الدين، أربيل، 2016

30. https://www.fina.org/[1] (موقع الاتحاد الدولي للسباحة)

31. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للنشر والتوزيع، بغداد، 1993.

32. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.

33. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

34. رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.

35. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.