



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام المعدات (أرضية-مائية) لتحسين بعض القدرات

البدنية في السباحة الحرة لمسافة 100م

دراسة ميدانية على سباحي أكاديمية التكفل بالموهب الشابة حاسي بجبج - فئة أصاغر -

دراسة ميدانية على مستوى ولاية الجلفة

إعداد الطالب الباحث :

هزلاوي النذير

أعضاء لجنة المناقشة :

الإسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة	المؤسسة
السعيد مزروع	أستاذ	رئيسا	جامعة يسكرة
جمال باغقول	أستاذ محاضر - أ -	مشرفا ومقررا	جامعة بسكرة
سليمان بن عميروش	أستاذ	عضوا مناقشا	جامعة بسكرة
ناصر بقر	أستاذ محاضر - أ -	عضوا مناقشا	جامعة بسكرة
لزهاري خلفاوي	أستاذ محاضر - أ -	عضوا مناقشا	جامعة الجلفة
كمال حزازي	أستاذ	عضوا مناقشا	جامعة باتنة 2

الموسم الجامعي 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا وبصرنا بحوله وقوته ،الله عزوجل ونحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي يعتبر قطرة من بحر .
كما نتقدم بكل كلمات الشكر والعرفان وأسمى عبارات الاحترام والتقدير إلى الأستاذ الفاضل السيد : باغقول جمال صاحب الفضل في توجيهنا والذي لم يبخل علينا بشيء فكان نعم الأستاذ ، كما لا يفوتنا أن نشكر كل الأساتذة الذين مدو لنا يد المساعدة والتأطير طيلة مشوارنا الدراسي ونخص بالذكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ببسكرة ، والأساتذة الذين ساعدونا في تحكيم البرنامج ، ومن باب الإعراف الجميل نتقدم بالشكر أيضا إلى كل من مد لنا يد العون من قريب أو بعيد وخاصة عمال مكتبة المعهد ببسكرة ومسؤولي المسبح النصف أولمبي بحاسي بحبح بالجلفة التي قمنا بإجراء دراستنا فيه ، ونتمنى لهم دوام الصحة والنجاح في هذه المهنة النبيلة .

إهداء

إلى الذين قال فيهما الرحمان .

"ولاتقل لها أف ولا تنهرهما"

إلى من ربوني أحسن تربية وسهروا علي الليالي إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتي إلى

" أمي " و " أبي الحبيب "

وإلى كل أفراد عائلتي خاصة إبنتي رميساء .

وإلى كل من درسني وقدم لي يد العون ولو بكلمة خلال مساري الدراسي .

وإلى كل زملاء الطفولة والدراسة .

وإلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

هزلاوي النذير

الملخص

هدفت الدراسة بشكل عام إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام المعدات (أرضية- مائية) لتحسين بعض القدرات البدنية في السباحة الحرة لمسافة 100م ، وقد تكون مجتمع الدراسة من سباحي أكاديمية التكفل بالموهب الشابة بحاسي بحبح بالجلفة ، حيث تم إختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة وقد تكونت من (12) سباح قسموا إلى مجموعتين ، إذ تكونت كل مجموعة من (06) سباحين ، ونظرا لطبيعة موضوعنا استخدمنا المنهج التجريبي ، حيث اعتمدنا على التصميمات التجريبية لمجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، ثم تطبيق برنامجا تدريبيا لتطوير القدرات البدنية المركبة ، احتوى على تمرينات تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة ، مع مراعاة الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات ، حيث اشتمل البرنامج على (36) وحدة تدريبية تخللها وحدات تدريبية إستشفائية لإستعادة اللياقة البدنية للسباحين، وإستغرق البرنامج التدريبي لمدة (12) أسبوع وذلك بواقع (03) حصص في الأسبوع ، ومن أدوات جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة المراجع العربية والاجنبية والإستبيان ومجموعة من الاختبارات البدنية.

وخلصت النتائج إلى :

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

الكلمات الدالة : البرنامج التدريبي -القدرات البدنية -مستوى الإنجاز-سباحين الناشئين

Abstract:

The study aimed in general to know the effect of the proposed training program using equipment (ground-water) to improve some physical abilities **in 100-meter** freestyle swimming. The study population consisted of swimmers from the Academy for Young Talents in Hassi Bahbah, Djelfa. The study sample was chosen in an intentional manner and consisted of **(12)** swimmers who were divided into two groups, with each group consisting of **(06)** swimmers. Due to the nature of our topic, we used the experimental method, where we relied on experimental designs for two groups, one of which was control and the other was experimental. Then he implemented a training program to develop complex physical abilities, which included strength endurance, speed endurance, and speed strength exercises Taking into account appropriate rest between repetitions and sets, the program included **(36)** training units, interspersed with recovery training units to restore the swimmers' physical fitness. The training program lasted for **(12)** weeks, with **(03)** sessions per week. The data collection tools used in this study include Arabic and foreign references, a questionnaire, and a set of physical tests.

The results are concluded:

⌘ There are no statistically significant differences in improving some physical abilities and the level of achievement of the 100-meter freestyle swimmers for the control group between the pre- and post-tests.

⌘ There are statistically significant differences in improving some physical abilities and the level of achievement of the 100-meter freestyle swimmers for the experimental group between the pre- and post-tests, in favor of the post-test.

⌘ There are statistically significant differences in improving some physical abilities and the level of achievement of 100-meter freestyle swimmers between the experimental group and the control group in the post-test and in favor of the experimental group.

Keywords: training program - physical abilities - level of achievement - junior swimmers

-قائمة محتويات البحث-

الصفحة	العنوان
—	- الشكر والتقدير.
—	- الإهداء.
—	- ملخص البحث.
—	- محتوى البحث.
—	- قائمة الجداول.
—	- قائمة الأشكال.
—	- قائمة الملاحق.
— أ- ب- ت-	- مقدمة.
	-الإطار العام للدراسة-
05	1- الإشكالية.
07	2- الفرضية العامة.
08	3- أهمية البحث.
08	4- أهداف الدراسة.
09	5- مفاهيم ومصطلحات الدراسة.
	الجانب النظري
	الفصل الاول: الدراسات المشابهة والسابقة.
14	- تمهيد
15	1- الدراسات السابقة والمثابهة باللغة العربية .
15	1-1دراسة عناد جرجيس عبد الباقي وعمر راشد حمدون 2014.
16	1-2دراسة عبد الرحمان ناصر راشد واخرون 2015.
17	1-3دراسة اياد مصطفى مسلم الكساسبة 2015.
18	1-4دراسة تارغفور محي الدين 2016.
19	1-5دراسة أمبر خرشي 2017.
20	1-6دراسة براهيم ق دراوي 2018.
22	1-7دراسة عبد الحميد قنونة 2018.
23	1-8دراسة ولاء طارق حميد الطائي 2018.
25	1-9دراسة سربوت محمد رضا 2019.
26	1-10دراسة دحماني جمال 2019.

28	1-11-دراسة خلود عبد الوهاب أحمد2019.
29	1-12-دراسة عدي طارق اخرون 2020 .
30	1-13-دراسة دحماني جمال ومزاري فاتح 2020.
32	1-14-دراسة اسلام عبد الفتاح وعمر عبد الفتاح 2021.
33	1-15-دراسة بيباك محمد علي خان وشني طالب حامد2021.
35	1-16-دراسة الوليد سالم سلطان البصو2022
36	2-الدراسات السابقة والمثابفة الأجنبية
37	2-1-دراسة Sebestien.Didier.Benoit.jean.Gergior2006
37	2-3-دراسة Janot.J.Heltne.T.Welles2013
37	2-4-دراسة Jelena.Z.Popadic Gacesa.et al.2013
38	2-5-دراسة Mato and et al. 2013
38	-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
39	-الإستفادة من الدراسات
39	- الخلاصة
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي الحديث في التخطيط وبناء البرامج
41	- تمهيد.
42	1- التدريب الرياضي .
42	1-1- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي.
42	1-2- تعريف التدريب الرياضي.
42	1-3-الأهداف العامة للتدريب الرياضي .
43	1-4- خصائص التدريب الرياضي.
44	1-5- مجالات التدريب الرياضي.
45	1-6- واجبات التدريب الرياضي.
45	1-6-1-الواجبات التعليمية.
45	1-6-2- الواجبات التربوية.
45	1-6-3- الواجبات الإجتماعية والنفسية.
45	1-7- مبادئ التدريب الرياضي.
46	1-8- إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث.
46	1-9- مكونات التدريب الرياضي.
47	2- حمل التدريب.

47	2-1- مفهوم حمل التدريب.
47	2-2- تعريف حمل التدريب.
48	2-3- مكونات حمل التدريب.
49	2-4- درجات حمل التدريب الرياضي.
49	3- طرق التدريب الرياضي في السباحة.
49	3-1- طريقة التدريب المستمر.
49	3-1-1- أهداف طريقة التدريب المستمر.
50	3-1-2- الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر.
50	3-2- طريقة التدريب المتغير (اللعب بالسرعة).
50	3-3- طريقة التدريب فوق المسافة .
50	3-3-1- مميزات تدريب هذه الطريقة .
51	3-3- السرعة.
51	3-4- طريقة التدريب الفتري.
52	3-5- طريقة التدريب التكراري.
52	3-6- طريقة التدريب السريع.
52	3-7- طريقة التدريب المركب (المختلط).
53	3-8- شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية.
53	4- التخطيط في التدريب الرياضي الحديث.
53	4-1- مفهوم التخطيط في التدريب.
53	4-2- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي.
54	4-3- مشتملات التخطيط الجيد في عملية التدريب الرياضي.
54	4-4- فوائد تخطيط التدريب الرياضي.
55	4-5- أسس ومبادئ التخطيط الرياضي.
56	4-6- مستويات تخطيط التدريب الرياضي.
56	4-7- التخطيط في السباحة.
56	1- خطة التدريب السنوية .
57	2- خطة التدريب الموسمية.
57	3- الخطة التدريبية الاسبوعية.
57	4- الخطة التدريبية اليومية.
57	4-8- تخطيط التدريب قديما وحديثا.

58	4-9-أهداف التخطيط الرياضي لمرحلة الناشئين.
58	5-البرامج التدريبية .
59	5-1-أهمية البرامج التدريبية.
60	5-2-خطوات تصميم البرنامج التدريبي.
60	5-3-الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي.
61	5-4-تطوير البرنامج التدريبي.
61	5-5-تقويم البرنامج التدريبي.
61	5-6-مبدأ التنوع في البرنامج.
61	5-7-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.
62	5-8- الإحتياجات الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج .
63	خلاصة.
	الفصل الثالث : المتطلبات البدنية في السباحة
65	-تمهيد.
66	1-اللياقة البدنية.
66	1-2-مفهوم اللياقة البدنية.
66	1-3-بعض التعريفات للياقة البدنية.
67	2-الإعداد البدني.
67	2-1-الإعداد البدني العام.
67	2-1-1-أهم خصائص التحضير البدني العام.
68	2-2-الإعداد البدني الخاص.
68	2-2-1-أهم خصائص التحضير البدني الخاص
68	3-التوازن بين التحضير البدني العام والخاص.
69	4-مكونات اللياقة البدنية.
69	4-1-القوة العضلية.
69	4-1-1-تعريف القوة العضلية.
70	4-1-2-أهمية القوة العضلية للسباحين الناشئين.
71	4-1-3-العوامل المؤثرة في القوة العضلية.
72	4-2-السرعة.
73	4-2-1-أهمية السرعة لسباحي المسافات القصيرة.
74	4-2-2-العوامل المؤثرة في السرعة.

74	4-3-التحمل.
75	4-3-1-أنواع التحمل.
76	4-3-2-أهداف التحمل.
76	4-4- المرونة.
77	5-القدرات البدنية العامة والخاصة.
77	5-1-الصفات البدنية الأساسية.
77	5-2-الصفات البدنية الحركية.
78	5-2-1-الصفات البدنية المركبة.
78	5-2-1-1-تحمل السرعة.
79	5-2-1-2-تحمل القوة.
80	5-2-1-3-القوة المميزة بالسرعة(القدرة).
81	6-المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية.
81	6-1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.
81	6-2-الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
81	6-3-عامل الإستمرار في التدريب.
81	6-4-عامل التدرج في التنمية .
81	6-5-عامل التكامل بين الصفات البدنية .
82	7-تدريبات القدرات البدنية للناشئين في السباحة.
82	7-1-تدريبات تنمية التحمل.
83	7-1-1-تنظيم وتوجيه تدريبات التحمل.
83	7-2-تدريبات تنمية السرعة.
84	7-3-تدريبات القوة العضلية.
85	7-4-تدريبات المرونة .
85	8-أهمية تحسين القدرات البدنية بصفة عامة .
86	-خلاصة.
	الفصل الرابع : السباحة ومرحلة الناشئين
88	-تمهيد.
89	1-نبذة تاريخية عن السباحة .
89	1-2-السباحة في الجزائر.
89	2-تعريف السباحة .

90	3-فوائد السباحة.
90	3-1-الفوائد الجسمية.
90	3-2-الفوائد الفسيولوجية .
90	3-3-الفوائد التروحية والإجتماعية.
91	3-4-الفوائد الصحية.
91	3-5-الفوائد النفسية والعقلية.
91	3-6-الفوائد العلاجية.
92	4-مجالات السباحة .
92	4-1-السباحة التنافسية.
92	4-2-السباحة التعليمية.
93	4-3-السباحة العلاجية.
93	4-4- السباحة الشعبية الترويحية.
93	5-مبادئ التحليل الفني للسباحة .
93	5-1-وضع الجسم .
94	5-2-التخلص من كل مايتسبب في إعاقة الجسم.
94	5-3-الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح.
94	5-4-الاسترخاء .
94	5-5-الإتزان.
94	5-6-الإيقاع والتوقيت.
94	6-التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن .
94	6-1-وضع الجسم .
95	6-2-ضربات الرجلين.
95	6-3-عمل الذراعين.
95	6-3-1-الرجوع بالمرفق العالي.
95	6-3-2-الرجوع بمرجحة اليد.
96	6-4-التوافق بين الذراعين والرجلين.
96	6-5-التنفس.
97	7-الخطوات التعليمية لتعليم سباحة الزحف على البطن.
97	7-1-تعليم ضربات الرجلين.
97	7-2-تعليم حركات الذراعين.

97	7-3-تعلم التنفس جانبا.
97	8-خصائص المرحلة العمرية .
97	8-1-التعريف بفئة الناشئين.
97	8-2-مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-12) سنة.
98	8-3-خصائص المرحلة العمرية (12-13) سنة.
101	9- خصائص تدريب الناشئين تبعا للعمر.
101	9-1-خصائص المجموعة العمرية (9-10) سنة.
101	9-2-خصائص المجموعة العمرية (11-12) سنة.
101	9-3-خصائص المجموعة العمرية (13-14) سنة.
102	10-تقسيم فرق الناشئين بالنادي.
102	11-مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة .
103	11-1-مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي(أ) 11-12 سنة.
103	11-2-مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14 سنة.
	الباب الثاني -الجانب التطبيقي-
	الفصل الأول -منهجية البحث والإجراءات الميدانية-
106	تمهيد
107	1-الدراسة الإستطلاعية.
107	1-1-الدراسة الإستطلاعية الأولى.
109	1-2-الدراسة الإستطلاعية الثانية.
109	1-3-نتائج الدراسات الإستطلاعية.
110	2-المنهج المتبع.
110	2-1-نوع التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة.
111	3-متغيرات الدراسة.
111	3-1-المتغير المستقل .
111	3-2-المتغير التابع.
111	3-2-1-تحديد القدرات البدنية.
111	3-3-المتغيرات الدخيلة.
112	4-المجتمع وعينة الدراسة.
124	5-أدوات جمع البيانات.
124	5-1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

124	5-2-الإستبيان .
125	5-3-القياسات الجسمية.
125	5-4-الإختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة.
126	5-4-1-إختباركرويز الفكري لتحديد سرعة الأداء في السباحة.
126	5-4-2-إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب.
127	5-4-3-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء(ثني كامل للركبتين) لمدة30ثا.
128	5-4-4-إختبارالسحب لأعلى على العقلة خلال (10) ثا.
128	5-4-5-إختبار الوثبات المتتالية في المكان لمدة (15) ثا .
129	5-4-6-إختبار إنجاز 100م سباحة حرة .
130	5-المعاملات العلمية للإختبارات المطبقة.
130	6-صدق الإختبارات .
130	6-1-1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين).
131	6-1-2-الصدق الذاتي .
132	6-1-3-الصدق التمييزي.
134	6-2-ثبات الإختيارات البدنية .
135	6-3-الموضوعية.
138	7-مجالات الدراسة.
138	7-1-المجال البشري للدراسة.
138	7-2-المجال المكاني للدراسة.
138	7-3-المجال الزماني للدراسة.
139	8- البرنامج التدريبي.
139	8-1-خطوات تنفيذ الدراسة.
139	8-1-1-الهدف من البرنامج التدريبي (المقترح).
139	8-1-2-الأسس التي تم بناء عليها البرنامج التدريبي.
140	8-1-3-التقسيم الزمني للبرنامج.
141	8-1-4-ديناميكية الحمل المستخدم في البرنامج التدريبي.
143	8-1-5-وسائل لتطبيق البرنامج التدريبي .
145	8-1-6-الأدوات المستخدمة في البرنامج.
145	8-2-التخطيط للوحدات التدريبية والبرنامج.
145	8-2-1-الدورة التدريبية الكبرى (orcaM elcyc).

145	8-2-2-الدورة التدريبية الصغرى (oseM elcyc).
145	8-2-3-الدورة التدريبية الصغرى (orciM elcyc).
145	8-2-4-الوحدة التدريبية .
146	9-الدراسة الأساسية.
146	9-1-القياسات القبلية .
146	9-2-إنطلاق تطبيق البرنامج.
146	9-3-القياسات البعدية .
146	10-الأساليب الإحصائية .
147	10-1-الإحصاء الوصفي.
148	10-2-الإحصاء الإستدلالي.
	الفصل الثاني :عرض ومناقشة النتائج
151	1-عرض وتحليل إستمارة خصائص عينة الدراسة.
153	2-عرض وتحليل نتائج الدراسة .
159	2-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى .
165	2-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
165	2-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة .
173	3-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية .
173	3-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى .
174	3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
179	3-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة .
181	-الإستنتاج العام .
183	-الخاتمة.
	-قائمة المصادر والمراجع.
-	- قائمة المراجع باللغة العربية.
-	- المقالات العلمية .
-	- أطروحات الدكتوراه والماجستير.
-	- قائمة المراجع باللغة الأجنبية.
	-قائمة الملاحق .
-	-الملحق الأول : استمارة إستطلاع رأي السادة المختصين حول الإختبارات البدنية.
-	-الملحق الثاني: استمارة إستطلاع رأي السادة حول البرنامج التدريبي المقترح.

	-الملحق الثالث: مفردات البرنامج التدريبي المقترح
-	-الملحق الرابع: يوضح عدد وحجم كل مرحلة من مراحل الدورة التدريبية الكبرى.
-	-الملحق الخامس: يوضح الدورات التدريبية المتوسطة Mésocycle .
-	-الملحق السادس: يوضح الدورات التدريبية الصغرى Micro cycle.
-	-الملحق السابع: يوضح محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.
-	-الملحق الثامن: يبين السادة والخبراء المختصين لتحكيم الإختبارات البدنية والبرنامج.
-	-الملحق التاسع: قائمة أسماء السادة المؤطرين والمدربين والمساعدین.
-	-الملحق العاشر: يوضح نموذج الوحدة التدريبية.
-	-الملحق 11: إستمارات تسجيل البيانات الشخصية الخاصة بتجانس العينة.
-	-الملحق 12: النتائج الخامة للدراسة الإستطلاعية.
-	-الملحق 13: إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين .
-	-الملحق 14: نتائج المعالجة الإحصائية .برنامج (Spss).

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	نموذج لإستخدام طريقة التدريب المختلط من ثلاث طرق في بداية الموسم التدريبي .	52
02	يوضح مجتمع وعينة الدراسة وعدد سباحين أندية مسبح حاسي بجبح بجبح -فئة الناشئين-	113
03	يوضح توزيع عينة البحث.	113
04	يوضح إختبار شايبروويلك وكولمجروف-سمنروف للمتغيرات(الطول.الوزن.السن.العمر التدريبي)	114
05	يوضح إختبار شايبرو ويلك وكولمجروف-سمنروف لقيم الإختبارات البدنية .	115
06	يوضح توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين حسب نتائج الإختبار.	120
07	يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (الوزن،السن، الطول ، العمر التدريبي) .	121
08	يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبارات البدنية للإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث .	122
09	يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمتغيرات الجسمية والإختبارات الدنية المعتمدة للتجاسس لأفراد عينة الدراسة .	123
10	يمثل نسبة التقدير بدلالة الزمن بالنسبة للإختبار المطبق .	126
11	يمثل نسبة الإتفاق للسادة المحكمين .	131
12	يمثل الصدق الذاتي لإختبارات البدنية قيد الدراسة .	132
13	يمثل المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) للإختبارات البدنية قيد الدراسة .	133
14	يبين معامل الثبات للإختبارات البدنية المطبقة .	135
15	يوضح درجة الموضوعية وفق درجات الحكمن الأول والثاني .	137
16	يمثل أوقات البرنامج التدريبي المقترح .	140
17	يوضح تشكيل الأحمال التدريبية في الدورات الأسبوعية خلال البرنامج التدريبي المقترح.	140
18	يوضح الهيكل العام للأحمال التدريبية خلال فترة البرنامج التدريبي .	142
19	يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للسن.	151
20	يوضح توزيع أفراد العينة وفقا عامل الخبرة التدريبية .	151
21	يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المشاركات (المسابقات).	152
22	يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفترى) للمجموعة الضابطة	153
23	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للذراعين (إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب) للمجموعة الضابطة.	154
24	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي منوضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) للمجموعة الضابطة .	155
25	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا) للمجموعة الضابطة.	156
26	يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار العقلة).	157 158

27	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز سباحة 100م حرة للمجموعة الضابطة
28	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية .
29	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل القوة للذراعين (إختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب) للمجموعة التجريبية .
30	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) للمجموعة التجريبية.
31	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا) للمجموعة التجريبية .
32	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد الذراعين لمدة 10 ثا) للمجموعة التجريبية .
33	-يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز سباحة 100م حرة للمجموعة التجريبية
34	-يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل السرعة كرويز الفتري .
35	-يمثل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للذراعين (إختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب).
36	-يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا).
37	-يوضح نسبة تطور صفة تحمل السرعة وتحمل القوة في القياس القبلي -البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .
38	-يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا)
39	-يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10 ثا)
40	-يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرة).
41	-يوضح نسبة تطور صفة القوة المميزة بالسرعة ومستوى الإنجاز في القياس القبلي -البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .

قائمة الأشكال -

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	-يوضح المربع الذهبي لتحقيق إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث .	46
02	-يمثل مكونات التدريب الرياضي	47
03	-يمثل مكونات حمل التدريب .	48
04	-يوضح فوائد التخطيط في التدريب الرياضي.	54
05	-يمثل عملية التخطيط قديما .	57
06	-يمثل عملية التخطيط حديثا .	58
07	-مخطط يبين أقسام القوة العضلية.	70
08	-يوضح أشكال السرعة المختلفة وعلاقتها بالقوة والمطاولة .	73
09	-يوضح أشكال التحمل (المطاولة) وعلاقتها بالقوة والسرعة.	76
10	-يوضح تقسيمات المرونة .	77
11	-يوضح تقسيم مارتن للصفات البدنية.	78
12	-يوضح مراحل السرعة وفق المسافة المقطوعة.	79
13	-مخطط توضيحي لمنحنى القوة وفق الزمن.	80
14	-يوضح الوضعية الأفقية لجسم السباح.	95
15	-يوضح التحليل الحركي لميكانيكية ضربات الرجلين في السباحة(الحرّة) من المنظور الجانبي.	95
16	-يوضح التحليل الحركي لعمل الذراعين .	96
17	-يمثل التحليل الحركي لميكانيكية التنفس في سباحة الزحف (الحرّة).	96
18	-يوضح التصميم التجريبي للدراسة.	110
19	-يوضح منحنى التوزيع الطبيعي للعينة في القياسات المورفولوجية.	118
20	-يوضح منحنى التوزيع الطبيعي للعينة في الاختبارات البدنية .	118
21	-يوضح الطريقة الصحيحة لإختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل.	127
22	-يوضح طريقة القفز من وضعية القرفصاء مع الثني الركبتين .	127
23	-يوضح كيفية الشد على العقلة (الثني والمد للذراعين).	128
24	-يوضح طريقة الوثبات المتتالية في المكان .	129
25	-يوضح كيفية بداية سباحة 100م حرّة .	129
26	-يوضح نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للسن.	151
27	-يوضح نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لعامل الخبرة التدريبية .	152
28	-يوضح نسبة توزيع أفراد العينة وفقا لمشاركات النادي في مختلف المسابقات.	153
29	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل السرعة (كرويز الفترى) عند المجموعة الضابطة.	154
30	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للذراعين عند المجموعة الضابطة .	155

31	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للرجلين عند المجموعة الضابطة.	156
32	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة الضابطة.	157
33	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة.	158
34	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي لإختبار مستوى الإنجاز 100م حرة للمجموعة الضابطة.	159
35	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) للمجموعة التجريبية.	160
36	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للذراعين للمجموعة التجريبية.	161
37	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للرجلين للمجموعة التجريبية.	162
38	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة التجريبية.	163
39	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية .	164
40	-يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار مستوى الإنجاز 100م حرة للمجموعة التجريبية.	165
41	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار كرويز الفتري.	166
42	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للذراعين .	167
43	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للرجلين .	168
44	-يوضح نسبة تطور صفة تحمل السرعة وتحمل القوة في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	169
45	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار القوة المميزة بالسرعة(للرجلين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	170
46	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار القوة المميزة بالسرعة (للرجلين) للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	171
47	-يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الإنجاز.	172
48	-يوضح نسبة التطور القوة المميزة بالسرعة ومستوى الإنجاز في القياس البعدي للمجموعتين .	173

عرفت الرياضة من منظورها الاجتماعي مراحل مختلفة انطلاقاً من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم والتطوير ، وتأكدت رغبة المنظرين في إستغلال قدرات الإنسان البدنية والروحية ، واخذت أشكالاً وأنواعاً ومناهج متعددة ، فلم تعد وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفية والإستغلال الكمال ، بل تحولت إلى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية ، وأصبحت في الآونة الأخيرة سندا للإقتصاد والثقافة والسياسة وفي مختلف الميادين ، وبسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي أجريت على الرياضيين فإنها قد وظفت باتجاه تنمية وتحسين قدرة المدرب على فهم التأثيرات التي تضعها التمرينات البدنية على جسم الفرد الرياضي ، لذلك أصبح التمرين البدني بحد ذاته النقطة الرئيسية لمسعى دراسة وبحوث علماء التدريب الرياضي والعلوم الأخرى المرتبطة به .

وقد خطى التدريب الرياضي العلمي خطوات واسعة في طريق العلم، وتوسع في إستخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته فاستخدمها في تطوير ذاته ، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدثت الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك التطور غير المسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا ، فكان من الضروري تواكب المراجع والمؤلفات هذا التطور الهائل في المعلومات الخاصة به.

(مفتي، 2008، ص21)

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائص البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ والنظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية ، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس-اجتماع-إدارة-اقتصاد-سياسة) والعلوم الطبية (تشريح-فسيولوجي-بيولوجي-إصابات) ، وعلوم تربوية (تربية-طرق وأساليب علمية تكنولوجية في التعليم والتدريب) . (احمد عبد الرحمان وآخرون، 2004، ص31).

وتعد السباحة من الفعاليات الرياضية ذات الأهمية البالغة التي يمكن لكا الجنسين من ممارستها في كل مراحل العمر كما أن تعلمها لايتأثر بمراحل النمو الزمني والبدني والعضلي فهي رياضة شمولية ولعل فئة قليلة تدرك فوائد السباحة المتعددة ، لذا من الضروري للإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكاناً طبيعياً يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية ويحافظ على صيانة وحياة الآخرين عند الحاجة .

والسباحة تدعم اللياقة البدنية للسباح وتحسن من الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، وهي اما أن تمارس كهواية أو لأغراض ترفيهية ، أو تكون رياضة تنافسية يمكن من خلالها المنافسة في البطولات المحلية او الاقليمية والعالمية ، لكن لابد من السباح أن يلتزم بالمبادئ العامة للممارسة سباحة امنة

وصحية تجنبه الأمراض والحوادث التي قد تؤدي بحياته ، وكذلك عليه التدريب وفق الأسس العلمية الصحيحة في تطوير القدرات البدنية ورفع المستوى فيها لانجاز أفضل من خلال الوصول الى نقطة النهاية بأقصر زمن وبأسرع ما يمكن لاحتراز الفوز في المنافسة ، وعليه التدريب بوسائل حديثة وابداعية تحسن من الانجاز .(الطائي،2018،ص69)

كما أن عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى المناهج وبرامج تدريبية على وفق الأساليب العلمية ، وتأتي عملية التطوير تلك نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب ، ومن بين هذه المبادئ نجد قاعدة التدرج في حمل التدريب في حمل التدريب وكذا قاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي ،ولما كان حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم تقدم وتطور بها ،فقد أصبح تقنين حمل التدريب ضرورة واجبة للإرتقاء بالمستوى الرياضي والوصول الى المستويات العليا وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات وتحقيق أفضل الأرقام في مختلف فعاليات السباحة.

ومع زيادة وتيرة التقدم الرياضي في رياضة السباحة الحديثة تغيرت طرق ووسائل وتكنولوجيا التدريب ، والقياس والتحليل والتقويم ، وبرامج الإعداد البدني وتخطيط التدريب والتنظيم فقد أصبح التطور العلمي لأساليب التدريب في عالم السباحة يسعى إليه جميع مدربي المنتخبات والفرق العالمية للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات والبطولات .(أبوشهاب،مساسة،2016،ص895)

ومنه يجب الاهتمام باستخدام طرق وأساليب البحث العلمي ، والإستفادة من نتائج البحوث والدراسات العلمية التي تناولت الجوانب التطبيقية ،لعمل على زيادة فاعلية الأداء والإنجاز الرقمي للسباحين وكيفية تطويره وتحسينه للمساهمة في تسجيل أرقام قياسية جديدة خاصة بهم ، إتفق العديد من العلماء والباحثين في هذا المجال على أن الصفات البدنية هي أحد العوامل المؤثرة في نجاح الاداء الرياضي للوصول إلى المستويات العليا ، وأن تنمية وترقية تلك القدرات البدنية يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية الكفاءة الفسيولوجية اذ لايستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للقدرات البدنية الخاصة والنواحي الفسيولوجية لذلك النشاط .

ويضيف عبد الفتاح (1994) إلى أهمية الإعداد البدني الخاص وضرورة الاختيار المناسب للتدريبات النوعية طبقا لمتطلبات الصفات البدنية الخاصة التي تحقق الهدف من الاداء .

وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء هذه الدراسة انطلاقا من خطوات علمية منظمة ، وكانت الانطلاقة من الشعور بالمشكلة وتثمينها ، ومن خلال جمع المادة العلمية المتمثلة في الدراسات السابقة العربية والأجنبية والمراجع المختلفة من كتب ومقالات علمية مصنفةالخ ، إلى غاية تحديد الإطار

العام للدراسة ، حيث قمنا بتقسيم أطروحتنا هذه إلى جانبين ، الجانب النظري اشتمل على أربعة فصول ، حيث كان الفصل الأول حول الدراسات السابقة والمثابرة ، والفصل الثاني حول التدريب الرياضي الحديث في التخطيط وبناء البرامج والفصل الثالث حول المتطلبات البدنية في السباحة ، أما الفصل الرابع والأخير من الجانب النظري وهو السباحة ومرحلة الناشئين ، وحاولنا خلالها التطرق إلى متغيرات الدراسة وأيضا توضيح عمليات التخطيط في التدريب الرياضي الحديث وكيفية بناء البرامج مع الوقوف على توضيح الإعداد البدني الذي يخص تجربتنا، أما الجانب التطبيقي فقد اشتمل على فصلين ، فصل لمنهج البحث وإجراءاته الميدانية وتم عرض ترشيح الاختبارات المقترحة لكل مؤشر وكذا البرامج التدريبية ، وفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة مع تحديد حدود البحث.

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

يتمثل التدريب الرياضي في مجموعة من الطرائق والقواعد والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفريق إعداد متكاملًا للوصول إلى المستويات العليا. (شحاتي، 2014، ص20)

ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس، التربية،... الخ). وأن عملية التدريب هنا ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تحقق أهدافها. وبذلك يتأكد أهمية الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين. وعليه يعرف التدريب الرياضي من وجهة نظر علماء النفس والتربية "بأنه عملية تربوية منظمة ومخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي الممارس". (البساطي، 1998، ص20)

لذا فإن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والإرتقاء بهذا المستوى لم يأتي من فراغ بل كان ولا يزال العلم هو الأساس الذي يبنى عليه، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعماق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرّب القوي الناجح يستمد قوته من العلم، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشداً يستنير به من خلال عمله في هذا المجال.

(قنونة، 2018، ص04)

والتقدم العلمي في تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة من بداية إعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم إلى المستويات العالية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية، لا يأتي بالصدفة بل من خلال التخطيط السليم والإعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بميادين التربية البدنية والرياضية، ومما شك فيه أن المستوى الرياضي قد حقق خطوة كبيرة للأمام في القرن الواحد والعشرين، وقد انعكس ذلك في تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوماً بعد يوم والتي كان تحطيمها يعد حلمًا لعاملين بالمجال الرياضي ويرجع الفضل في هذا التطور الهائل إلى التقدم العلمي الكبير في طرق تدريب وإعداد الرياضيين، وأيضاً يرجع إلى تقدم المستوى

الرياضي إلى الاهتمام بعملية التدريب الرياضي الذي يلعب دورا هاما في الوصول أعلى المستويات الرياضية. (محمود، إبراهيم، 2018، ص27)

وتعد رياضة السباحة من النشاطات الرياضية التي تعتمد في مبادئها على الممارسة المبكرة في الصغر وعلى الاعداد والتحضير والتخطيط الجيد خلال الموسم الرياضي من أجل اكساب الرياضي الناشئ المهارات العالية واكسابه قدرات ومواصفات بدنية عالية وهذا لرفع وتحسين مستوى اداء السباح المبتدئ والناشئ (فئة الأصاغر) بالتدرج وعبر مراحل يسعى من خلالها المدرب من أجل نجاح عملية التدريب ورفع مستوى اداء الرياضيين والحصول على نتائج جيدة في الحاضر والمستقبل.

(عبد الحسين صاحب، 2020، ص99)

وتعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في رياضة السباحة ، وذلك لأنها تسهم في الارتقاء بمستوى السباحين ، فهي الركيزة الأساسية التي تمكن السباح من أداء المهارات الأساسية بصورة فعالة ، ومن هنا نرى أن الأبحاث العلمية التي تجري لإعداد وتطوير برامج التدريب في التدريب الرياضي تلعب دورا هاما في تقدم ورقي الدول في العصر الحالي ، وخصوصا التي تحظى بفكر وقناعة المسؤولين فيها إلى القناعة بأهمية الممارسة الرياضية في بناء قاعدة من الناشئين عن طريق اكسابهم قدرات بدنية للارتقاء بهم الى الإنجاز حيث يتم تخطيط برامج التدريب طويلة المدى ليصبح الناشئ على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنه من الأداء الجيد لأقصى مدى تسمح به قدرته ، ومن ثم الوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ، والقدرات البدنية لدى ناشئ السباحة تعد شرطا أساسيا وضروريا فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه مختلف أنواع السباحة بكفاءة عالية وخاصة السباحة الحرة (دحماني، 2019، ص03).

ولقد لوحظ في الآونة الأخيرة أن الأبحاث العلمية أعطت إهتماما كبيرا نحو تقويم الأساليب والوسائل القديمة والعمل على ابتكار وسائل وطرق تدريب حديثة ، وفي مجال رياضة السباحة فإن التطور لم يقتصر على التجهيزات واللبسة التي يرتديها السباح من حيث نوعية أغطية الرأس والمايوهات المستخدمة فحسب بل يضاف إلى ذلك وسائل التدريب المتنوعة والمتعددة الأغراض التي تسخر جميعها خلال مراحل تدريب السباح لمساعدته في تطوير مستوى أدائه وإنجازاته خلال السباقات على أساس المسافة المطلوبة وطريقة السباحة ، فمن الملاحظ أنه أصبح تركيز معظم مدربي السباحة المحترفين في العالم على استخدام مزيج من التدريبات الأرضية والمائية وبمعدات مختلفة كالحبال المطاطية والكرات الطبية واستخدام الأثقال و ألواح الطفو ... وغيرها من الأدوات والأجهزة التي تعمل على زيادة المقاومات خلال التدريب وبالتالي تطوير القدرات البدنية التي تتطلبها كل فعالية من فعاليات رياضة السباحة، فسباح

المسافات القصيرة يستخدم تلك الأدوات بطرق تدريب وشدات تختلف عن تلك التي يستخدمها سباح المسافات المتوسطة والطويلة ،
(صلاح الدين عزيز، 2009، ص 264)

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال متابعتنا لمختلف تدريبات فئة الناشئين بنادي الأكاديمية واستناداً إلى الإطار المرجعي للدراسة ومما لاحظناه على عدم قدرتهم على الاستمرار في بذل المجهود بنفس الكفاءة البدنية وهذا ما يشير إلى إفتقارهم للقدرات البدنية المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة والتي يمكن تطويرها من خلال تطبيق برنامج تدريبي متنوع (أرضي ومائي) وباستعمال بعض الوسائل المقاومة للسباح لعل ذلك يسهم في إيجاد الحل المناسب للارتقاء بمستوى السباحين الناشئين.
ومن خلال ماسبق تحدد المشكلة لدراستنا في مايلي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح بالمعدات (أرضية -مائية) أثر في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة ؟

- ويتفرع عن السؤال الرئيسي السابق عدة تساؤلات فرعية تسعى الدراسة الحالية الإجابة عنها وهي :
- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي .
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي .

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة :

-للبرنامج التدريبي المقترح بالمعدات (أرضية-مائية) أثر في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة .

2-2-الفرضيات الجزئية:

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

3- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في مايلي :

3-1- من الناحية العلمية :

- إضافة رصيد علمي وخلفية نظرية تطبيقية يمكن العمل بها مستقبلا في تدريب السباحين(الناشئين) ويستفيد منها كل من المدربين والرياضيين على حد سواء .
- إبراز مكانة وأهمية البحث العلمي والإستدلال بالحقائق العلمية لتفسير الظواهر وتقادي سوء تخطيط البرامج التدريبية.
- محاولة تسليط الضوء على أهمية إعداد برنامج تدريبي باستخدام المعدات والوسائل الأرضية والمائية لتحسين القدرات البدنية ومدى نجاعتها في تحقيق أعلى مستوى من الأداء وأفضل النتائج.
- إعطاء صورة واضحة حول تأثير البرنامج التدريبي (المتنوع) في تحسين القدرات البدنية لدى السباحين.
- تزويد العاملين والمختصين في مجال التدريب بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح فعالية إستخدام طرق ووسائل تدريب .
- إيضاح أهمية العلمية والمعرفية إتجاه التخطيط السليم قبل تنفيذ برامج التدريب .

3-2- من الناحية العملية :

- تفيد مدربي السباحة في إختيار أفضل الطرق والأساليب التدريبية طبقا لنظام الطاقة السائد أثناء المجهود البدني (التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي) .
- تطبيق أشكال جديدة من التمارين الخاصة بإستخدام بعض الوسائل في التدريب .
- تحقيق عائد بدني لدى عية البحث التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي .
- تفيد المدربين والمختصين في تخطيط حمولات التدريب بشكل علمي ودقيق .

4- أهداف البحث :

إن الخطوة الأولى والأساسية لأي بحث أو دراسة هي تحديد أغراضها أو الأهداف المتوحي الوصول إليها ،بما في ذلك الفرض أو الفروض المطلوب إختيارها ،لأجل تحديد مصدر المعطيات (البيانات) وطبيعة ونوعية وشمولية هذه المعطيات ،لذا لابد من أن يكون الهدف أو(الأهداف) تتسم

بالشفافية والوضوح وعلى درجة معقولة من التفصيل لتكون على علم كاف بالمعطيات اللازم تغطيتها (البلداوي، 2007، ص17).

وبهذا فالهدف من هذا البحث يتمحور على الأهداف التالية :

4-1- الأهداف الموضوعية :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالمعدات المائية والأرضية على القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة.

- معرفة الدلالة العلمية لحجم الأثر بين الإختبارات القبلية والبعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية .

- تقديم بعض المعلومات القاعدية في إطار قدرات السباح (الناشئ) التي يحتاجها طيلة مشواره الرياضي .
- الاهتمام بإعداد البرامج التدريبية الجيدة والطرق التدريب المناسبة للسباحين الناشئين .

4-2- الأهداف الذاتية :

- محاولة رفع مستوى كفاءتنا منهجيا وموضوعيا على أساس أن الممارسة العلمية للبحث من شأنها تنثري معارفنا ،وتساعدنا على التحكم في أدوات وأساليب المنهجية العلمية .
- إضافة معلومات جديدة إلى الرصيد العلمي والمعرفي في هذا المجال .

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

5-1- البرنامج التدريبي :

5-1-1- البرنامج التدريبي لغة :

مجموعة من الموضوعات أو التعليمات التي ترتبط إرتباطا وثيقا بمجال ما وترتب وتتظم مسبقا وفقا لهيكل معين تتبع فيه القواعد التعليمية.

5-1-2- البرنامج التدريبي اصطلاحا :

يعرفه مفتي إبراهيم بأنه : الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.

(مفتي، 1997، ص261)

5-1-3- البرنامج التدريبي إجرائيا :

يقصد بالبرنامج التدريبي في بحثنا مجموعة من التمارينات المخطط لها حسب الاهداف المسطرة والمرتبطة بمدة زمنية محددة ، وهذا البرنامج يتكون من وحدات ودورات صغيرة ومتوسطة .

5-2-القدرات البدنية :

5-2-1-القدرات البدنية اصطلاحا :

هناك إختلاف في التسميات بين مختلف علماء علم التدريب منهم من يسميها قدرات والبعض الآخر صفات بدنية ومن خلال بعض الدراسات والأبحاث العلمية والمصادر تؤكد أنها قدرات بدنية لأنها ،تعد أساسية وخاصة والقدرات البدنية الأساسية ،هي عناصر حركية فسيولوجية تتمثل في كل من (القوة العضلية أو السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) .وينظر إلى القدرات البدنية الخاصة أو المركبة نظرة إرتباط مباشر بالنشاط التخصصي .(كالقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ،وتحمل القوة ، وتحمل السرعة) .لذا نرى أن القدرات البدنية هي التي تمكن السباح من القيام بالأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة وتشكل هذه القدرات إحدى المكونات المهمة لقدرة الإنجاز . (شغاتي،2014،ص280)

أ-تحمل السرعة :يعرف بأنه "القدرة على إستمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء".

(مفتي ،2001،ص149)

ب-القوة المميزة بالسرعة(القدرة العضلية): ويقصد بها مقدرة الجهاز (العصبي العضلي) في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ،وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة بإعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة . (علاوي ،1990،ص98)

ج-تحمل القوة(القوة المستمرة) : هي القدرة على الإستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة .

(مفتي ،2001،ص170)

5-2-2-القدرات البدنية ومستوى الانجاز إجرائيا:

يقصد في بحثنا هذا بالقدرات البدنية المركبة وهي تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدى سباحي 100 حرة وهي دمج مابين صفتين من الصفات البدنية الأساسية .

5-3-المعدات (الأرضية-المائية) المرتبطة بالبرنامج التدريبي :

5-3-1- المعدات المائية :

ويشير "ويليامزwilliams" إلى أن هناك العديد من الأجهزة والأدوات تستخدم في السباحة بهدف زيادة مستوى المقاومة التي يواجهها السباح ، كالأزعانف الصغيرة وألواح الطفو والسباحة بكفوف اليدين،ويراعى عند إستخدام هذه الادوات أن تكون السباحة لمسافات قصيرة مع استخدام نفس الشدة في الأداء .

5-3-2-المعدات الأرضية :

أما فيما يخص التدريبات الارضية له أوجها متعددة مثل تدريبات اللياقة البدنية أو تدريبات التحمل وغيرها من متطلبات التدريب الأرضي يستخدم السباح أجهزة وأدوات متعددة عند إستخدام التدريبات الأرضية لتنمية وتطوير القدرات البدنية ،وتتضمن استخدام أنواع مختلفة من الأدوات تشمل استخدام **الأنقال الحرة(الخفيفة)**، **والكرات الطبية والمتوازي والعقلة** . (عبد الفتاح،حازم سالم،2011، ص141)

5-4- السباحة في المجال الرياضي :

السباحة إحدى الرياضات المائية التي يقوم فيها السباح بالانتقال في الوسط المائي من نقطة إلى أخرى وفق مسار هندسي متبعا مهارة تمثل إحدى المهارات الأربع الأساسية (الحرة- الظهر-الصدر-الفراشة) . (قنونة، رقيق،2020،ص111)

5-4-2-السباحة الحرة :وتسمى سباحة الزحف على البطن الكرول (Crawl) أحتلت المرتبة الأولى بين أنواع السباحات الأربعة كونها واسعة الإنتشار وسريعة في تحقيق أفضل النتائج الاقتصادية في استخدام الطاقة وفي زمن قطع المسافات .(دريد مجيد ،2016،ص146).

5-6- الإنجاز الرياضي:

ويقصد به إستعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين (كامل راتب،1797،ص72) .

5-6-1-الإنجاز الرياضي إجرائيا:هو الأداء المثالي الذي يصل فيه السباح (الناشئ) إلى أعلى مستوى لتحقيق النتيجة .

5-7-فئة الناشئين (الاصاغر):هم الصغار من الجنسين ،البنين والبنات الذين تتراوح اعمارهم ما بين (5-13)سنة ،وتتدرج هذه السنوات تحت كل مراحل الطفولة المتوسطة (8-10) سنوات تقريبا ،ومرحلة الطفولة المتأخرة(11-12) سنة تقريبا ،وبداية مرحلة المراهقة الأولى ، والفئة المستهدفة في دراستنا (12-13) سنة.

(إسماعيل الحاوي،2004،ص24)

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الاول

الدراسات السابقة والمثابفة

تمهيد :

الدراسات السابقة والمثابفة هي تلك الدراسات التي من خلالها يستطيع الباحث أن يستقر جميع النظريات والبيانات والموضوعات التي لها علاقة بموضوع بحثه والتي لا يمكن الاستغناء عنها وإن كانت هذه الدراسات مطابقة تماما لمجريات الأهداف والفروض أو مخالفة لها .

وتوجد عدة أسباب علمية ومنهجية تفرض على أي باحث يشرع في إنجاز بحث ما أن يلجأ إلى الدراسات السابقة ليأخذ منها خريطة الطريق ويعتبرها البوصلة الحقيقة التي سوف تساعده في الوصول إلى مبتغاه ،ومن هذا نقر بوجود جملة من الأسباب نذكرها كمايلي :تبعد الدراسات السابقة الباحث عن الوقوع في أخطاء معينة ،وتوفر للباحث الوقت والجهد ،وكذلك اختيار الاطار النظري للبحث ، وتساعد من عرض الأسلوب المهجي عن الدراسة الحالية ،وتعمل على تزويد الباحث بالنتائج والتوصيات والمقترحات ،وتساعد الباحث على تحديد مراجع البحث العلمي ، وعملية المقارنة بين الدراسات السابقة والحالية يؤدي الى تسهيل عملية التعقيب ".(إبراهيم الحاوي ،2021،ص325-326)

إذ أن هذه الدراسات سوف يناقشها الباحث من خلال النتائج التي تم التوصل إليها ،بحيث يطابق أو يخالف هذه الدراسات ، وينتهي هذا الفصل بتعليق والذي يتضمن اوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها .

1-الدراسات السابقة والمثابفة باللغة العربية:

1-1-دراسة عناد جرجيس عبد الباقي وعمر راشد حمدون 2014:

مقال علمي بعنوان : "أثر تمارين بعض أوجه القوة العضلية في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز بسباحة 50م حرة رجال.(عناد جرجيس عبد الباقي،عمر راشد حمدون ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 20، العدد 66، 2014، ص158-193).

أهداف الدراسة :

-تحديد أثر تمارين بعض أوجه القوة العضلية في عدد من المتغيرات البدنية لسباحي 50م حرة رجال.

-تحديد أثر تمارين بعض أوجه القوة العضلية في مستوى الإنجاز لسباحة 50م حرة رجال .

منهج الدراسة :إستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

عينة الدراسة :حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية للسباحين الذين يمثلون منتخب كلية التربية الرياضية بالسباحة والبالغ عددهم (20)سباحا ،أما عينة البحث فتكونت من (14) سباحا وتم تقسيمهم عشوائيا عن طريق القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (7)سباحين لكل مجموعة .

الاداة الرئيسية للدراسة :إختبارات بدنية تمثلت في (اختبار ركض 120م من البدء الطائر لقياس صفة تحمل السرعة ،اختبار قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين ،اختبار عدو 30م من بداية متحركة لقياس صفة السرعة الانتقالية القصوى) .

البرنامج التدريبي : تضمنت إجراءات الدراسة تصميم برنامج تدريبي مع وضع اختبارات بدنية وعرضها على مجموعة من الخبراء ثم إجراء التجارب الاستطلاعية وتحديد الشدات المستخدمة في هذا البرنامج ومنها إجراء الاختبارات القبلية، و استغرق البرنامج التدريبي (8) اسابيع بواقع دورتين متوسطتين وبثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ،وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي أجريت الإختبارات البعدية باتباع الاجراءات نفسها التي تم الاعتماد عليها في الاختبارات القبلية .

أهم النتائج :

-أحدثت تمارين بعض أوجه القوة العضلية الذي تطورا في جميع المتغيرات ارتقت منها إلى درجة المعنوية .

-أحدثت تمارين بعض أوجه القوة العضلية الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا كبيرا في الانجاز لدى السباحين.

وقد أوصى الباحثان بما يلي:

-إمكانية استخدام تدريبات أوجه القوة العضلية لفاعليتها في تطوير القوة لدى السباحين

-إمكانية استخدام تدريبات (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) لتطوير السرعة القصوى وتحمل السرعة.

1-2-دراسة عبد الرحمان ناصر راشد وآخرون 2015:

مقال علمي بعنوان : دراسة العلاقة الارتباطية بين القوة السريعة والانجاز الرقمي لسباحي (100م) سباحة حرة.(عبد الرحمان ناصر راشد ،ماهر عبد اللطيف عارف،حيدر أياذ،مجلة علوم الرياضة،المجلد 8،العدد 25، 2015، ص 01-09).

أهداف الدراسة:

-التعرف على العلاقة الارتباطية بين القوة السريعة والانجاز الرقمي لسباحة 100م (حرة) .
 منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية بين القوة السريعة والانجاز الرقمي لسباحين 100م حرة.
 عينة الدراسة :تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكانت (20)سباح من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للسباحة للموسم الرياضي (2014-2015) وكانت أعمارهم دون (12) سنة .
 الأداة الرئيسية للدراسة : إجراءات البحث الميدانية فقد تضمنت اختبارات القوة السريعة للذراعين والرجلين والجذع واختبار الانجاز (100م) سباحة حرة .

أهم النتائج :

من أهم النتائج المحققة وجود علاقة ارتباط معنوية بين القوة السريعة والانجاز لسباحة 100م حرة، ومما دل على أهمية هذه القدرة المركبة من القوة والسرعة وهي عبارة عن قدرة مركبة خاصة مستقلة بذاتها عندما يكون الهدف من الأداء تنفيذ الحركة بسرعة عالية وباقتصاد كبيرة من القوة السريعة ، والتي تضمن وصول السباح إلى مستوى أقصى وعالي من السرعة .
 وأوصى الباحثين على ضرورة إعداد البرامج التدريبية التي تضمن الارتقاء بهذه القدرة البدنية المهمة وبالتالي ينعكس على مستوى الانجاز الرقمي في السباحة .

1-3-دراسةأياد مصطفى مسلم الكساسبة،2015 : رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا ، جامعة

مؤتة،استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام الزعانف على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة(الحرة).

أهداف الدراسة :

-هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الزعانف على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة ،تحمل السرعة ،التحمل) في السباحة الحرة لدى الدفاع المدني.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (24) سباحا ،تم تقسيمهم الى عينيتين متكافئتين ،مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية،أي(12) سباح لكل مجموعة ، وتم إختيارهم بالطريقة القصدية من مراتب الدفاع المدني فرع العقبة.

الأداة الرئيسية للدراسة: تمثلت في عدة اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في (السرعة ، تحمل السرعة ،التحمل) وتعددت الاختبارات فيما يلي :

سباحة حرة (25)م ،ضربات الرجلين (25)م ،سباحة حرة (50) م ،سباحة حرة (100)م ،ضربات الرجلين (100)م ،سباحة حرة (200) م .

البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة ،وذلك من خلال الالتزام بأسس البرنامج ،بحيث أستخدمت الزعانف للعينة التجريبية في جميع التمارينات ، لمدة (9) أسابيع ، بينما المجموعة الضابطة أستخدم لها البرنامج التدريبي لنفس المدة لكن بدون زعانف ، وتسلسلت التمارينات البدنية حسب أهداف كل دورة تدريبية ، وتم ربط الدوائر التدريبية ببعضها البعض .

أهم النتائج:

-إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة ،تحمل السرعة ،التحمل) في السباحة الحرة لدى مراتب الدفاع المدني .
-كان لإستخدام الزعانف تأثيرا كبيرا على مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة ،التحمل ،تحمل السرعة) في السباحة الحرة ، حيث جاء التأثير الأكبر على متغيرات السرعة ،ومن ثم تحمل السرعة وأخيرا التحمل .

التوصيات :

بناء على ماتم عرضه من نتائج واستنتاجات يوصي الباحث بمايلي :
-إعتماد برنامج تدريبي مقترح كوسيلة للإرتقاء في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة ،تحمل السرعة ،التحمل) في السباحة الحرة .
-وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب السباحة للاستعانة بها لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة، ووضعها من ضمن الوحدات التدريبية للسباحين .

1-4- دراسة تاراغفور محي الدين 2016:

مقال علمي بعنوان: أثر برنامج تدريبي في السباحة الحرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين .

(تاراغفور محي الدين، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 30، 2016، ص 294-300).

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب ،معدل التنفس، ضغط الدم الإنقباضي والانبساطي ،نسبة السكر في الدم) .
- التعرف على تأثير البرنامج على بعض المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية ،للذراعين والساقين).
- التعرف على تأثير البرنامج في مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين .

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة البحث .

عينة الدراسة : بلغ مجتمع البحث (18 سباح) ناشئ يمثلون نادي بيشمركة الرياضي للسباحة ، وقد تم إختيار (10) سباحين بالطريقة العشوائية لإجراء الدراسة عليهم ، وتم إستبعاد (8) سباحين، (6) منهم لإشتراكهم بالتجربة الإستطلاعية و(2) لعدم إلتزامهم بالبرنامج التدريبي ، وتم إستخدام التصميم التجريبي ذات المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي والذي يمكن تمثيله على النحو التالي :

المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) ← إختبار بعدي . ← الإختبار القبلي

الأداة الرئيسية للدراسة : تمثلت في بعض القياسات الفسيولوجية والإختبارات البدنية:

-القياسات الفسيولوجية :معدل ضربات القلب ،معدل التنفس ،ضغط الدم الإنقباضي والانبساطي،نسبة السكر في الدم () .

-الإختبارات البدنية :القوة الانفجارية للذراعين والساقين وإنجاز 50م سباحة حرة.

البرنامج التدريبي : قامت الباحثة بإجراء الإختبارات القبليّة متمثلة في القياسات الفسيولوجية والإختبارات البدنية

،حيث طبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي من قبل الباحثة ولمدة (06)أسابيع وبمعدل (03)وحدات تدريبية أسبوعيا ، ثم إجراء الاختبارات البعدية بعد إنتهاء مدة البرنامج بيوم واحد وذلك لغرض المقارنة بين النتائج.

أهم النتائج :

-لم يغير البرنامج التدريبي من معدلات (النبض،التنفس ،نسبة السكر في الدم ،الضغط الإنبساطي والإنقباضي).

- ظهور تطور في مستوى الإنجاز لعينة البحث من الناشئين في السباحة الحرة .
- وجود تطور في مستوى الإنجاز لعينة البحث من الناشئين في السباحة الحرة .

التوصيات :

-إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المتغيرات الفسيولوجية والجسمية الأخرى.

-التركيز على إستخدام أساليب تدريبية أخرى لرفع مستوى الاستجابات الفسيولوجية والبدنية.

-ضرورة التنوع في أساليب التدريب وتحفيز اللاعبين على الاستمرار في التدريب.

1-5-دراسة أمبر خرشي 2017:

مقال علمي بعنوان :تأثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة)للرفع من مستوى أداء السباحين.(أمبر خرشي ،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،المجلد 16 ،العدد 2017،02، ص75-84).

أهداف الدراسة :

-معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة القوة لرفع من المستوى أداء السباحين .

-معرفة تأثير برنامج تدريبي على صفة السرعة لرفع من مستوى أداء السباحين .

-تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى وتطوير صفتي القوة والسرعة عند السباحين .

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

عينة الدراسة :اشتملت عينة البحث على مجموعتين :

-المجموعة التجريبية :نادي أومبيك مدينة سطيف ويضم 18 سباح.

-المجموعة الضابطة :نادي الهضاب سطيف ويضم 18 سباح .

الأداة الملائمة للدراسة :تضمنت إختبارات بدنية وهي (إختبار السرعة لمسافة 30م لقياس السرعة ،إختبار بواسطة كرات طبية بوزن 3كلغ لقياس القوة) .

البرنامج التدريبي :تضمن بعض الوسائل لإجراء بعض الإختبارات المقترحة لصفتي القوة والسرعة وتمت الدراسة وتطبيق البرنامج والاختبارات في الموسم الرياضي 2016/2017 في الفترة الواقعة ما بين (14-03-2016/15-05-2017).

أهم النتائج :

-وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية في إختبارات القوة والسرعة للمجموعة التجريبية .

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات القوة والسرعة للمجموعة الضابطة .

التوصيات والإقتراحات :

- ضرورة تطبيق برامج خاصة بتنمية صفتي القوة والسرعة بطريقة مدروسة علميا وتناسب وإمكانات السباحين .

- التأكد على أهمية مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ودورهما في تطوير الأداء وتحقيق النتائج.

1-6-دراسة براهيم قدرأوي 2018: جامعة زيان عاشور-الجلفة-أطروحة مقدمة لنيل شهادة

الدكتوراه بعنوان :

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة التحمل الخاص اعتمادا على مؤشر التعب

أهداف الدراسة :

-بناء برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص(تحمل القوة وتحمل السرعة) ، ومعرفة مدى فاعليته في تأخير ظهور التعب أوالتخلص من آثاره لدى عدائي المسافات نصف الطويلة .

-إبراز مدى أهمية الأسلوب البريطاني لتدريب عدائي المسافات نص الطويلة ومحاولة إظهار الفروق في القياسات القلبية والبعدية لمجموعتي البحث.

-محاولة الباحث للرفع من مستوى الكفاءة منهجيا وموضوعيا على أساس أن الممارسة العلمية للبحث من شأنها تثري معارفنا ،وتمرنا على التحكم في أدوات وأساليب المنهجية العلمية .

منهج الدراسة : نظرا لطبيعة الموضوع استخدم الباحث المنهج التجريبي واعتمد على التصميمات التجريبية لمجموعتين (الضابطة والتجريبية) .

عينة الدراسة : تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية من عدائي العاب القوى قدر عددهم ب (06) عدائين قسموا الى مجموعتين متجانستين ،اذ تتكون كل مجموعة من (03) عدائين .

الأداة الرئيسية للدراسة : وتضمنت عدة إختبارات بدنية خاصة بالتحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) ومؤشر التعب وهي كالآتي :

-إختبارات تحمل السرعة (إختبارات كوسمين)

-إختبارات تحمل القوة (إختبار القفز بالتناوب رجل واحدة حتى التعب+إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب

(مؤشر التعب) RAST- إختبار الجهد اللاهوائي

البرنامج التدريبي :إحتوى البرنامج التدريبي على تمرينات تحمل السرعة وتحمل القوة حتى إستنفاد الجهد (حتى التعب) ، مع مراعاة الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات ، وكانت المجاميع المكونة للتمرينات في الحصّة تارة تكون أقصر من مسافات السباق الرئيسي (800م و1500م) ، وتارة أطول

من مسافات السباق الرئيسي وتارة أخرى مساوية له ، حيث إشتمل البرنامج على (36) وحدة تدريبية لمدة (12) اسبوعا أي (03) حصص في الأسبوع .

أهم النتائج :

-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية التحمل الخاص اعتمادا على مؤشر التعب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل السرعة اعتمادا على مؤشر التعب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعيدة .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل القوة اعتمادا على مؤشر التعب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعيدة .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل السرعة اعتمادا على مؤشر التعب بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج المقترح .

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل القوة اعتمادا على مؤشر التعب بين الاختبارات القبلية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج المقترح.

بعض الاقتراحات البحث :

-الاهتمام بتطوير صفة التحمل بصورة عامة بما لها من أهمية في تحسن الأداء وعمليات الاستشفاء .

-إجراء بحوث مشابهة حيث يتم اعتماد الأسلوب البريطاني لتدريب المسافات نصف الطويلة.

-ضرورة تطوير مستوى تحمل السرعة وتحمل القوة لعلاقتهما بإنجاز ركض 800م و1500م.

-استخدام الراحة الايجابية (أداء جهد بدني منخفض الشدة 30-40% من الشدة القصوى) في فترة الاسترداد بعد الانتهاء من السباق او التدريب .

-إعداد برنامج تدريبي وفق اسس علمية ، وعدم استخدام نفس التدريب (بدون اي تغيير) في كل أسبوع، واستخدام أسلوب تكرار المسافات بشكل كلي في أسبوع ،وبشكل مجموعات في اخر .

1-7-دراسة عبد الحميد قنونة 2018: جامعة زيان عاشور-الجلفة- رسالة مقدمة لنيل شهادة

الدكتوراه بعنوان :

إقتراح برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الدائري وإسهامه في تحسين بعض القدرات اللاهوائية

أهداف الدراسة :

-التعرف على مد القيم الخاصة بمؤشرات التكيف الحيوي لبعض القدرات اللاهوائية عند عدائي المسافات القصيرة تخصص 400 م.

-الكشف على أثر إستخدام البرنامج التدريبي بإستعمال الأسلوب الدائري المقترح في تحسين وتنمية بعض القدرات اللاهوائية للعدائين تخصص 400م.

-الكشف عن الفروق الفردية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المردود الطاقوي بعد البرنامج المطبق.

-الإحاطة بالجوانب الفسيولوجية والبيوكيميائية والعلمية في تدريب الرياضيين ومدى مطابقتها مع المقاييس في مجال التدريب الرياضي .

-معرفة الدور الأساسي الذي تلعبه بعض القدرات اللاهوائية في تحسين مستو الانجاز البدني .
منهج الدراسة: نظرا لطبيعة ونوع الدراسة ومن أجل الوصول الى الحقيقة العلمية في مجال البحث إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة: حيث تكونت عينة البحث من لاعبي ألعاب القوى بأكاديمية (نادي الشرطة) تخصص جري مسافات القصيرة والبالغ عددهم (6) لاعبين وهذا بعد إستبعاد (04) لاعبين تم إجراء عليهم مجموعة من الإختبارات قصد حساب معاملات الإختبارات العلمية في الدراسة الاستطلاعية ، وقد اختيرت بالطريقة العمدية وتم توزيعها عن طريق القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وتقدر نسبة العينة ب31.57% من مجتمع البحث .

الأداة الرئيسية للدراسة : تمثلت في بعض القدرات البدنية المحددة لأداء 400م (تحمل القوة ،تحمل السرعة القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) .

وبعض القدرات المتعلقة بمؤشرات اللياقة اللاهوائية (القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ،القدرة اللاكتيكية).
البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث على المجموعة التجريبية من دون الضابطة ، كما إشتل البرنامج على (36) حصة تدريبية دامت لمدة (12) أسبوعا بواقع (03) حصص أسبوعيا فكانت أدوات جمع البيانات في هذه الدراسة مؤلفة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية وكذا مجموعة الإختبارات البدنية للقدرات المذكورة سابقا.

أهم النتائج :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات اللاهوائية بإستخدام برنامج تدريبي مقترح لدى المجموعة التجريبية للبحث .

الإقتراحات والتوصيات :

- إجراء دراسات مثابة والتسابق نحو إعلاء البحث العلمي وإكتشاف الحقائق التي تواجه المدربين والدارسين والخروج بالنظريات المفيدة في كل تخصص .
- ضرورة الاستناد على الأساليب الحديثة في التدريب وخصوصا الإعداد البدني .
- تثمين دور الخبرة حسب كل تخصص .
- نظرا لخصوصيات النظم الطاقوية اللاهوائية ومتطلباتها البدنية والطاقوية ونوع المجهود المطبق وجب إقتناء أفضل الأساليب الحديثة في تدريبها وتقنين الأحمال وفق ماتتطلبه هذه الأنشطة.

1-8- دراسة ولاء طارق حميد الطائي 2018:

مقال علمي بعنوان : تأثير المثقلات (الرجلين والذراعين) والحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية للاعبين السباحة الشباب (ولاء طارق حميد الطائي،مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية ،المجلد 2،العدد 2018،1،ص68-78).

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير هذه التمارينات بالمثقلات والحبال المطاطية في تحسين وتطوير القدرات البدنية للاعبين السباحة الشباب.
- معرفة الأفضلية بين تمارينات المثقلات أو الحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية لديهم .
- وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات (التجريبية ، الضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة للاعبين السباحة الشباب .

منهج الدراسة : إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة .

عينة الدراسة : حددت الباحثة مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب محافظة القادسية لعام 2016،والبالغ عددهم (10) سباحين فئة شباب (سباحة 100م حرة) ،وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات (تجريبيتين ،ضابطة)مثل نسبة 100% من مجتمع البحث ، وكل مجموعة مكونة من(5) سباحين .

الأداة الرئيسية للدراسة : حددت الباحثة الاختبارات البدنية من الدراسات السابقة والمصادر العلمية نذكر منها : إختبار نيلسون للاستجابة الحركية ، إختبار القدرة العضلية بإستخدام الكرات الطبية ،إختبار القوة المميزة بالسرعة ، اختبار قوة العضلات المادة للذراع ، إختبار قوة العضلات الثنائية للخذ ، اختبار سباحة (100م) حرة، وإستعملت بعض الادوات (الحبال المطاطية ،المثقلات بأوزان مختلفة ،كرة طبية بوزن 5كلغ).

البرنامج التدريبي: تضمن البرنامج التدريبي (24) وحدة لفترة (8) أسابيع وبواقع (3) لأيام في الأسبوع والمجموعة التجريبية الاولى تم تدريبها باستعمال المثقلات الرجلين والذراعين والبدء تدريجيا والصعود الى اوزان أعلى بشكل مدروس وفق أسس علمية ووفق التجربة الإستطلاعية . أما المجموعة التجريبية الثانية تم تدريبها باستعمال الحبال المطاطية والتي يتم ربطها في الرجلين والذراعين ، وتعمل كمقاومة لهذه الاطراف ،وأما المجموعة الضابطة فسيكون تدريبها على وفق منهج تدريبي معد من المدرب الخاص وبدون إستعمال الوسائل السابق ذكرها.

أهم النتائج :

- إستعمال المثقلات (للرجلين والذراعين) لها دور فعال في تطوير القدرة العضلية للاعبي السباحة الشباب.
- إستعمال الحبال المطاطية في التدريب لها أثر إيجابي في تطوير القدرة العضلية للاعبي السباحة الشباب.
- إن الأفضلية كانت للمجموعة التجريبية التي تستخدم المثقلات (للرجلين والذراعين)، ومن ثم المجموعة التي تستعمل الحبال المطاطية .
- كان هناك تطور نسبي في بعض الاختبارات للمجموعة الضابطة وهذا يرجع للمنهج المعد من قبل المدرب.

التوصيات :

- ضرورة التأكيد على إستعمال المثقلات والحبال المطاطية لما لها من دور فعال في تطوير القدرة العضلية للاعبي الشباب .
 - تطوير المناهج التدريبية للمنتخبات لشمول كل القدرات البدنية والحركية والمهارية والادراكية .
 - إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية وفعاليات أخرى .
- 1-9-دراسة سربوت محمد رضا 2019:** جامعة زيان عاشور -بالجلفة -أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .
- الإهتمام بإعداد البرامج التدريبية والطرق التدريب المناسبة في كرة القدم .
- التعرف على مختلف التمارين والإختبارات البدنية وكيفية قياسها .

منهج الدراسة: إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة .

عينة الدراسة: لقد إعتد الباحث على العينة المقصودة ويقدر حجم العينة ب (20) لاعبا من فئة أكبر بنادي أشبال الجلفة لكرة القدم ، بعد إستبعاد حراس المرمى ومن ثم تم تقسيمهم إلى عینتين ، واحدة ضابطة (10) لاعبين والأخرى تجريبية (10) لاعبين.

الأداة الملائمة للدراسة: تمثلت في عدة إختبارات بدنية (إختبار الركض 1500م لقياس التحمل العام ،إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية (القدرة العضلية للرجلين) ،إختبار العمودي من الثبات لقياس القوة الانفجارية (سارجنت)،إختبار عدو 30م لقياس السرعة ،إختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين خلال 10ثا لقياس القوة المميزة بالسرعة ،إختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30 م لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) .

البرنامج التدريبي: البرنامج التدريبي المقترح من الباحث والمتركز على طريقة التدريب البليومتري وطريقة التدريب المتناوب والذي يتم تطبيقه خلال 8 أسابيع 03 وحدات تدريبية في كل اسبوع ، حيث تحوي هذه الوحدات التدريبية العديد من التمرينات البليومترية .

أهم النتائج :

- أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة الانفجارية وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ،وتبين أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن القوة الانفجارية للاعبين .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ،وتبين أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن القوة المميزة بالسرعة للاعبين .

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في السرعة الإنتقالية وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ،وتبين أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن السرعة الإنتقالية للاعبين .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في النحل العام وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي ، وتبين أن البرنامج التدريبي المقترح المطبق أدى إلى تحسن التحمل العام للاعبين .

إقتراحات والتوصيات :

- ضرورة التركيز على إدماج تمارين المهارية والبدنية في البرامج قصد تحسين القدة على تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة الانفجارية والرشاقة لدى اللاعبين وتحسين الأداء البدني والمهاري .
- إستعمال التكنولوجيات الحديثة في التدريب وخاصة تدريب القدرات البدنية في النشاط التخصصي من أجل الوصول باللاعبين لأعلى مستوى ممكن .

1-10-دراسة دحماني جمال 2019: جامعة أكلي محند أولحاج -البويرة - أطروحة ضمن متطلبات

نيل شهادة الدكتوراه بعنوان:

إقتراح برنامج تدريبي بطريقة الهيبوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى الإنجاز الرقمي ل100م سباحة حرة لدى الناشئين (12-13) سنة.

أهداف الدراسة :

*الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تصميم برنامج تدريبي خاص بطريقة الهيبوكسيك يهدف إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقمي لناشئي سباحة حرة 100م، وبالتالي :
-معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بطريقة الهيبوكسيك على القدرات البدنية الخاصة (تحمل القوة ،تحمل السرعة ،القوة المميزة بالسرعة) .

-معرفة تأثير البرنامج المقترح على مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة .

-معرفة الدلالة العلمية لحجم الاثر بين القياسات القبلية ولابعدية لدى كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة.

منهج الدراسة : إعتد الباحث على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

عينة الدراسة : نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية من طرف الباحث من نادي الجيل الرياضي لشباب قادرية للسباحة والناشطين على مستوى الرابطة الولائية للسباحة بالبويرة للموسم الرياضي 2017-2018، والتبلغ عددهم 24 سباح موزعين الى مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتمثلت كل مجموعة ب12 سباح.

الأداة الرئيسية للدراسة : مجموعة من الاختبارات وهي كالتالي :

- إختبار الجلوس من الرقود على الظهر خلال 30 ثا .
- إختبار الوثب العمودي (سارجنت).
- إختبار دفع الكرة الطبية 3كلغ باليدين .
- 4×50م حرة /10ثا راحة .
- إختبار 25م سباحة حرة بدون دفع الحائط .
- إختبار ثني الجذع من الوقوف .
- إختبارالعدة 50م من البدء المنخفض .
- إنجاز سباحة 100م حرة .

والهدف منها قياس القدرات البدنية (كالقوة ، السرعة ، التحمل ،..الخ) .

البرنامج التدريبي : تم تنفيذ البرنامج الذي يحتوي على تدريبات الهيبوكسيك عل المجموعة التجريبية والبرنامج نفسه ولكن باستخدام أسلوب التنفس العادي على المجموعة الضابطة وذلك في نفس الوقت وتحت نفس الظروف لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لمدة 8أسابيع في الفترة مابين 23/09/2017الى غاية 20/11/2017 بواقع 4 وحدات تدريبية.

أهم النتائج :

- يؤدي البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الهيبوكسيك إلى تطوير وتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي سباحة 100م حرة .
- إستخدام تدريبات الهيبوكسيك أحدث تطورا معنويا في المستوى الرقمي في سباحة 100م حرة للناشئين .
- البرنامج التدريبي المقترح بتدريبات الهيبوكسيك يحسن في مستوى الإنجاز الرقمي 100م سباحة حرة .

الإقتراحات :

- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الهيبوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية الأخرى بناشئي سباحة 50م حرة و 100م حرة و 200م و 400م .
- إقتراح إجراء دراسة مماثلة باستخدام هذا الأسلوب على بعض المتغيرا ت الفسيولوجية وقدرات بدنية أخرى .
- إقتراح إجراء دراسة مماثلة ل(50م،100م)سباحة فراشة .
- إجراء القياسات البدنية والفسيولوجية بصفة دورية لتقييم مستوى التحسن في القدرات البدنية وكذلك الكفاءة الوظيفية للسباحين ومحاولة الارتقاء بهم .

1-11-دراسة خلود عبد الوهاب أحمد 2019:

مقال علمي بعنوان: تأثير تدريبات خاصة وفق استخدام بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50م ناشئين .(خلود عبد الوهاب أحمد ،مجلة الرياضة المعاصرة ،المجلد 18،العدد2، 2019، ص232-239).

أهداف الدراسة :

-إعداد التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة لتطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة 50 م.

-التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة في تطوير القدرات البدنية لسباحة الفراشة .

منهج الدراسة : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : تم إختيار عينة البحث من سباحي نادي الكاظمية في بغداد للعام 2018 إذ بلغ مجتمع البحث (15) لاعب أما عينة البحث فقد بلغ (12) بعد استبعاد (3سباحين) ، وقد تم إختيارها بصورة عمدية.

وتم أيضا توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتجربة في النادي حيث تم تقسيم العينة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وعدد كل مجموعة (06) سباحين .

الأداة الأساسية في الدراسة : تمثلت في بعض الإختبارات البدنية هي (إختبار ثني ومد الذراعين الحاملة للأثقال 30ثا والهدف منه تحمل السرعة للذراعين الحاملة للأثقال ،إختبار التعلق على العقلة لحد التعب لقياس تحمل القوة للذراعين ،إختبار مرونة الكتف ، إختبار إنجاز مسافة 50م سباحة الفراشة).

البرنامج التدريبي : قامت الباحثة بإعداد تمرينات خاصة باستخدام الأجهزة لمعرفة مدى تأثيرها على تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة ،المرونة ،والقوة المميزة بالسرعة ، وقد طبقت هذه التمارينات على ناشئين نادي الكاظمية في فعالية السباحة الفراشة 50م وكانت مدة البرنامج شهرين وكان عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة بواقع وحدتين تجريبيتين في الأسبوع في قاعة نادي الكاظمية للياقة البدنية .

أهم النتائج :

-ظهر تطور القدرات البدنية نتيجة تأثير المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة وهذا يؤكد سلامة المنهج -إن المنهج التدريبي المعد والتمرينات كانت ذات انسجام قوي مع إمكانية العينة وهذا ظهر واضح من خلال تفوق المجموعة التجريبية .

-إنسجام استخدام التمرينات وفق الأجهزة بشكل منظم وعلمي بشدة وراحة وتكرارات منتظمة أدت الى رفع نسبة التطور من القدرات بنسبة 90.74% (القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الإنتقالية ،المرونة لدى السباحين

أوصى الباحث ب:

- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات في تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بفعالية السباحة .
- على مدربي فعالية السباحة استخدام الأجهزة بما يتلائم مع المستويات والمراحل العمرية لغرض تحقيق الإنجاز.
- العمل على إكثار من البحوث في بناء وتقنين مناهج علمية متطورة في مجال فعالية السباحة .

1-12-دراسة عدي طارق اخرون 2020:

مقال علمي بعنوان :تأثير تدريبات خاصة بإستخدام الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز سباحة 200م حرة .(عدي طارق ، سهام قاسم ، مواهب حميد، مجلة الرياضة المعاصرة ،المجلد 19، العدد04، 2020، ص159-167).

أهداف الدراسة :

- اعداد تدريبات مقترحة بإستخدام الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز سباحة 200م حرة .
- التعرف على تأثير تدريبات الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز سباحة 200م حرة .
- منهج الدراسة : اعتمد الباحثون على المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ،وشملت (10) من سباحين نادي الشرطة الرياضي /فئة المتقدمين اختصاص سباحة 200م حرة ، وهم يمثلون نسبة (66.6%) من مجتمع الأصل البالغ عددهم (15) سباحا .

الأداة الأساسية للدراسة : إختبارات بدنية (سباحة 125م حرة لقياس تحمل سرعة السباح ،سباحة 200م أطراف عليا لقياس زمن قطع المسافة ،إختبارإنجاز مسافة 200م سباحة حرة ،إختبار تحمل قوة ذراعي سباحي المسافات القصيرة) .

البرنامج التدريبي : قام الباحثون بإعداد تدريبات بإستعمال الحبال المطاطي وفق الاسس العلمية للتدريب الرياضي ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بتدريبات باستعمال الوسائل التدريبية المستخدمة في البحث وادخالها ضمن مناهج التدريبي الخاص بالسباحين ، إستغرق البرنامج مدة (09) أسابيع في بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.

-تم إستخدام أزمنة مختلفة في السباحة (45-60-90ثا) سباحة حرة بإستعمال الحبل الطاطي وللمجموعة التجريبية الثانية .

-تم إستعمال أسلوب التدريب الفترتي منخفض -مرتفع الشدة لتطوير متغيرات البحث التابعة وبالشدد(70%-80%-90%) والتي تخدم تطوير متغيرات البحث .

-تدربت العينة بواقع ثلاث وحدات تدريبية ولأيام (الخميس -الاثنين-والجمعة).

-تم تطبيق التدريبات بالوسائل التدريبية في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالسباحين ومباشرة بعد تمرينات القوة السرعة.

أهم النتائج :

-لإستعمال الحبال المطاطية بالرجلين دور إيجابي واضح في تطوير تحمل القوة العضلية للذراعين وتحسين تحمل السرعة الإنتقالية لدى السباحين.

-منهاج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية ،له تأثير إيجابي على تحسين مستوى الأداء والإنجاز لدى السباحين .

وأوصى الباحثون بما يلي :

-ضرورة الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها عند تطوير قدرات التحمل الخاص والإنجاز للسباحين .

-من الضروري تعريف مدربي السباحة بأهمية كيفية إستعمال الوسائل التدريبية وحسن توظيفها في البيئة المائية .

-لابد من التأكد على توفر الأدوات والوسائل التدريبية التي تنسجم مع عمر وجنس السباحين وخصوصية السباحة الحرة عند إستعمالها في التدريب .

-لابد من مراعاة خصوصية العينة المستهدفة للتطوير والبيئة المائية ونوع السباحة .

1-13-دراسة دحماني جمال، مازي فاتح،2020:

مقال علمي بعنوان :تمرينات مقترحة بإستخدام الزعانف وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة ،تحمل السرعة ، التحمل) ل400م سباحة حرة.(دحماني جمال ، مازي فاتح ، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد 09، 2020 ،ص143-167).

أهداف الدراسة :

-التعرف عن الفروق في مستوى (السرعة ،تحمل السرعة ،التحمل) لدى السباحين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

-الكشف عن الفروق في مستوى (السرعة ، تحمل السرعة ،التحمل) لدى السباحين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

-الكشف عن أثر تمرينات مقترحة باستخدام الزعانف على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة ،تحمل السرعة ، التحمل) في السباحة الحرة 400م لدى سباحي نادي الجيل الرياضي لشباب قاذرية .

مهنج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة وقياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية ، حيث تكونت من (24) سباح متقدم الذين يشاركون في البطولة الولائية للسباحة من الفئة العمرية 13-14 سنة ، من مجتمع أصلي يقدر ب (40) سباح .

الأداة الأساسية في الدراسة : تمثلت في بعض الإختبارات اللياقة البدنية وهي كالتالي:

إختبارات السرعة (سباحة حرة 25م -ضربات رجلين 25م -سباحة حرة 50م)

إختبارات تحمل السرعة (سباحة حرة 100م -ضربات رجلين 100م).

إختبار التحمل (سباحة حرة 200م).

إجراءات تنفيذ الدراسة : حيث قسم الباحثين هاته الإجراءات إلى :

إجراء الاختبارات القبلية لمجموعة الدراسة ،ما بين (25-2015/01/29)، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة للعينة التجريبية طيلة التسع أسابيع ، بينما المجموعة الضابطة استخدمت البرنامج التدريبي نفسه لمدة تسعة أسابيع دون استخدام الزعانف ، ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة مدة (09) أسابيع وقام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (9-2015/4/13).

أهم النتائج :

-إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة (السرعة ،تحل السرعة ،التحمل) في السباحة الحرة لدى مرتبات الدفاع المدني .

- كان لاستخدام الزعانف تأثيرا كبيرا على تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة ، حيث جاء التأثير الكبير على متغيرات السرعة ومن ثم تحمل السرعة وأخيرا التحمل .

التوصيات :

-إعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للإرتقاء في مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة.

-وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال التدريب السباحة للإستعانة بها لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة الحرة، ووضعها من ضمن الوحدات التدريبية للسباحين .

1-14-دراسة اسلام عبد الفتاح . عمرو عبد الفتاح 2021:

مقال علمي بعنوان : تأثير استخدام الوسائل المقيدة (الأحبال المطاطية) داخل الماء على مستوى الرقمي لسباحي السرعة . (إسلام فايز عبد الفتاح، عمرو يحيى عبد الفتاح، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مجلد 59، العدد 01، 2021، ص106-129).

أهداف الدراسة :

-التدريب باستعمال الأحبال المطاطية في اتجاه الحركة وعكس اتجاه الحركة في المستوى الرقمي (50م) سباحة الزحف على البطن .

-التدريب باستعمال الأحبال المطاطية المقاومة في اتجاه الحركة وعكس اتجاه الحركة في المستوى الرقمي (100م) سباحة زحف على البطن .

منهج الدراسة :استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي ،لأنه يتناسب مع طبيعة أهداف البحث .

عينة الدراسة : تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحين نادي النصر الرياضي وقوامها (20) سباح ، منها عدد(04) سباح للعينة الاستطلاعية من نفس عينة البحث وبأعمار تتراوح بين (11-14سنة).

الأداة الملائمة للدراسة : تمثلت في بعض الاختبارات والقياسات منها (المستوى الرقمي للسباحة الحرة لسباقات 50-100م) .

البرنامج التدريبي : صمم البرنامج التدريبي لتدريب السباحة بالأحبال المطاطية لموسم واحد (ماكروسيكل) شمل البرنامج الفترات التالية (الاعداد العام -الاعداد الخاص -التدريب العنيف (ماقبل المنافسة)-التهدة) وشملت مرحلة التهدة أسبوعين بأسلوبين مختلفين وتم مراعاة المبادئ والأسس الفنية لتصميم البرنامج التدريبي :

-مراعاة خصوصية المرحلة السنية من حيث (الحجم -الشدة -الراحات البينية) .

-مراعاة التدرج في الإرتقاء بالحمل التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة .

-مراعاة اجراء مواعيد الاختبارات والقياسات في الموسم التدريبي لتقنين الاحمال التدريبية في الموسم

-مراعاة الإستمرارية في التدريب مع النظر إلى العوامل الخارجية التي تؤثر على التدريب .

-تم البدء بعدد 6 وحدات تدريبية من أول الموسم التدريبي للسباحة وثلاث وحدات منهم يتم استخدام

الأحبال المطاطية .

-فترة البرنامج التدريبي إستغرقت من 2020/6/1 إلى غاية 2020/11/30

-عدد أسابيع التهيئة إستغرقت من 2020/11/15 إلى غاية 2020/11/30

-العدد الإجمالي للوحدات التدريبية المستعمل فيها الاحبال المطاطية هو (78) وحدة تدريبية .

أهم النتائج :

-البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة أدى الى تحسين مستوى الرقمي لسباق 5 م زحف على البطن وظهر ذلك من خلال الفارق بين القياسين القبلي والبعدي.

-البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة أدى الى تحسين مستوى الرقمي لسباق 100م زحف على البطن وظهر ذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدية .

التوصيات :

-أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل المدربين وذلك لما له تأثير في سرعة تعليم ورفع المستوى الرقمي .

-إجراء دراسات مشابهة لهاته التدريبات وعلى مراحل سنوية مختلفة ومهارات أخرى .

-ضرورة إستخدام تدريبات المقاومة للناشئين في السباحة لتنمية المستوى الرقمي للسباحين .

1-15-دراسة بيباك محمد علي خان وشني طالب حامد 2021:

مقال علمي بعنوان :فاعلية تدريبات (crossfit) في بعض أوجه القوة العضلية وإنجاز 100متر للسباحة الحرة .(بيباك محمد علي خان ،شني طالب حامد،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، العدد 69، 2021، ص1-13).

أهداف الدراسة :

-إعداد تدريبات crossfit لأفراد العينة.

-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض أوجه القوة العضلية وإنجاز 100متر سباحة حرة لدى المجموعة الضابطة والتجريبية .

-التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية في بعض أوجه القوة العضلية وإنجاز 100متر سباحة حرة لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

منهج الدراسة : اعتمد الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

عينة الدراسة :تم تحديد مجتمع البحث بصورة عمدية من السباحين نادي (دوكان) الرياضي لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (14) سباحا ، وتم إختيار (12) منهم كعينة للبحث ، وبذلك بلغت نسبة العينة (85.71%) من المجتمع الكلي ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائيا عن طريق القرعة وبواقع (6) سباحين لكل مجموعة .

الأداة الملائمة لدراسة : وضمت بعض الاختبارات (إختبار من الإستناد الأمامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثا والغرض منه قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين ،إختبار الثلاث وثبات متتالية ويهدف إلى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ،اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل وغرضه قياس تحمل القوة للعضلات العاملة على مد الذراعين ،اختبار الجلوس من الرقود من وضع الانبطاح على الظهر ويهدف الى قياس مطاولة عضلات البطن والفخذ .اختبار القفز نصف قرفصاء ويعمل على تنمية التحمل العضلي الديناميكي لعضلات الساقين .إختبار الإنجاز 100متر حرة).

البرنامج التدريبي : إستغرق مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الاسبوع ، أي بواقع (24) وحدة تدريبية ، وإحتوى على دورتين متوسطتين بحيث تتكون كل دورة من (04) دورات صغرى (أسبوعية) ، وإستخدم الباحثان هذا الأسلوب في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وتحمل القوة للذراعين والجذع والرجلين ، وتموج الحمل (3-1) لكل أسبوعين ، والتغيير يكون في الحجم مع ثبات الشدة والراحة والشدة تراوحت (80%-85%) وقام الباحثان بتحديد محتوى التدريبات بما يتناسب مع قدرات السباحين ومراعاة الفروق الفردية ،أما عدد التمارينات في البرنامج تكونت من (40) تمرين ، كل وحدة تدريبية تتكون من (5) تمارين وكانت التدريبات خارج الماء .

أهم النتائج :

-أحدثت تدريبات (crossfit) تأثير ايجابيا في تطوير بعض اوجه القوة العضلية والمتمثلة في القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين والبطن).

-إن تطوير في بعض أوجه القوة العضلية كانت لها الدور الفعال في تطوير مستوى الإنجاز لدة عينة البحث

-تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المبحوثة .

التوصيات :

-ضرورة تطوير أوجه القوة العضلية من اجل ضمان رفع مستوى البدني للسباحين .

-ضرورة الاهتمام بإقامة الدورات التدريبية وبصورة مستمرة من اجل إعداد وتطوير المدربين والعاملين في مجال السباحة ورفع مستواهم العلمي والتدريبي والتعرف على احدث الطرائق والوسائل التدريبية لغرض الإرتقاء بالفعالية .

1-16- دراسة الوليد سالم سلطان البصو 2022:

مقال علمي بعنوان: دراسة تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة باستخدام مقاومة الحبال المطاطية على بعض المتغيرات المحدد لإنجاز (track start) لسباحي السرعة الحرة والفرشة (الوليد سالم سلطان البصو ، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية ، المجلد 02، العدد 05، 2022 ، ص 417-452).

أهداف الدراسة :

-الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة باستخدام حبال المقاومة بين الاختبارات القبلية والبعدية لكلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية .

-الكشف عن دلالة الفروق في تأثير تدريبات القدرة الخاصة باستخدام حبال المقاومة في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

عينة الدراسة : تمثلت عينة البحث بسباحي المنتخب الوطني العراقي إختصاص (50)م حرة ،والفرشة للمتقدمين البالغ عددهم (12) سباح ، بأسلوب الحصر الشامل ، وبعد التجانس أفراد العينة قسمت بالقرعة الى مجموعتين متكافئة تجريبية وضابطة بواقع (6) سباحين لكل منهما .

الاداة الرئيسية للدراسة : تم وضع مجموعة من الإختبارات المناسبة لمتغيرات البحث (دالة القوة بالزمن،الزمن الكلي للبدء "TST" زمن رد فعل البدء "RTS" ، وزمن المسافة تحت الماء للبدء "USDT" المحددة لإنجاز بدء المضمار بين الاختبارات القبلية والبعدية لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة).

البرنامج التدريبي : يحتوي البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية بمعدل 03 ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، بمستوى دروتين متوسطة وثمانية دورات صغرى يطبق بها سباحو المجموعة التجريبية التدريبات الخاصة بالمتغير المستقل في القسم الرئيسي ،وبالتناوب بين التدريب التكراري خلال الاسبوع ضمن فترة تدريبية خاصة لأغراض بحثية وبتدرج شكل حركة الحمل .

أهم النتائج :

-أثرت تمارين القدرة العضلية الخاصة المستخدمة في البحث في تطوير قيم كل من المتغيرات الخاصة بدالة القوة الزمن ومتغيرات انجاز بدء المضمار في سباحتي الحرة والفرشة للمجموعة التجريبية بشكل معنوي وفقا لقيم نتائج البحث .

-أثر المنهاج التدريبي باستخدام الحبال المطاطية بشكل ايجابي في تطور كل من قيم دالة القوة الزمن ومتغيرات انجاز بدء المضمار في سباحتي الحرة والفرشة للمجموعة التجريبية وفقا لقيم نتائج البحث .

التوصيات :

-يوصي الباحث بضرورة استخدام المنهاج التدريبي والتمارين المقترحة في مناج تدريب السباحين لمهارة البدء في السباحة .

-وضع تكرارات وتمارين ذات شدة واحجام تدريبية خاصة بذات الهدف .

-إجراء بحوث مثابفة تستهدف مهارات البدء لأنواع اخرى من السباحة (الظهر .الصدر)ومهارات أخرى.

2- الدراسات السابقة والمثابفة الأجنبية :

2-1-دراسة (Sebestien.Didier.Benoit.jean.Gergior2006):

"تدريب السرعة المقاومة والسرعة المعاونة على مستوى الرقمي لسباق 100م حرة لدى سباحي القمة وتكونت العينة Gمن (37) سباحا قسموا إلى مجموعات (سرعة المقاومة ،السرعة المعاونة ،الضابطة) وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي ،وأظهرت النتائج حدوث تحسن لدى مجموعة تدريبات السرعة المقاومة في قوة المرفق وزمن 100م حرة ومعدل الشدات بينما لم يحدث تغيير في طول الشدة ، أما في مجموعة تدريبات السرعة المعاونة حدث زيادة معنوية في معدل الشدات وانخفاض في طول الشدة مع عدم حدوث تغيير في سرعة السباحة ، وعدم حدوث تغيير معنوي لدى المجموعة الضابطة .

2-2-دراسة (Janot.J.Heltne.T.Welles2013):

"تأثيرات برامج تدريبات المقاومة الكلية TRXمقارنة بتدريبات المقاومة التقليدية على قياس أداء العضلات في البالغين " . واستهدفت الدراسة تحديد الاستجابات (7) أسابيع من تدريبات المقاومة الكلية TRXوتدريبات المقاومة التقليدية ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، وكانت العينة (54) من الرجال قسموا إلى مجموعتين "الشباب من(19-25 سنة) وكبار السن من (44-64 سنة) ، وكانت أهم النتائج حيث حسنت تدريبات المقاومة TRX من اللياقة البدنية وتضمنت نتائج مجموعة الشباب نسب تحسن أفضل من مجموعة كبار السن في المرونة ، القوة العضلية التوازن العضلي لعضلات البطن القابضة والباسطة، وعموما تشير النتائج إلى ارتباط التدريبات التقليدية بتدريبات المقاومة الكلية TRXولكن من المفيد البحث عن خيارات وبدائل جديدة في التدريب لإكساب كل من التحمل والقوة العضلية الأساسية في وقت واحد .

2-3-دراسة (Jelena.Z.Popadic Gacesa.et al.2013):

"تغيرات القوة والتحمل خلال برنامج تدريبي للعضلات ثلاثية الرؤوس العضدية " هدفت الدراسة الى تحديد قيمة التعب الناجم عن التدريب (نتيجة لسلسلة من الانقباضات المتعددة الناتجة عن ذلك)، وتقييم خصائص التغيرات أثناء تدريب القوة ، لربط وظائف التعب للعضلات خلال (10) أسابيع من التدريب مع قيم تحمل القوة .

وتكونت عينة البحث من مجموعة من 19 شابا بصحة جيدة ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي التصميم المجموعة الواحدة (قياس قبلي وبعدي) ، ومن أدوات جمع البيانات المستخدمة مجموعة من الإختبارات .

وخلصت النتائج الى انخفاض التعب في العضلات ثلاثية الرؤوس في 4 أسابيع الأولى من التدريب بعد تلك الفترة ،تحسن خصائص العضلات الوظيفية نتيجة لزيادة القدرة على التحمل .

2-4-دراسة (Mato and et al.2013):

"إستخدام مجاديف اليدين والزعانف في سباحة الكرول والتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية الناتجة عنها"

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر مجاديف اليدين والزعانف على المتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية في السباحة

الحرّة، حيث توصلت النتائج الدراسة الى أن إستخدام مجاديف اليدين يغير من معدل مسافة الضربات ، والمدة الزمنية لمرحل الضربات ، وسرعة السباحة والتوافق في الضربات، أما الزعانف فتعمل على تغيير سرعة السباحة ومعدل الضربات وترددتها وعمقها ، والطاقة المفقودة ، كما أضاف أن إستخدام الأدوات المساعدة في تدريب السباحة كالمجاديف باليدين والزعانف تساعد في تحسين الأداء في السباحة ، والتي بدورها تؤثر على المتغيرات الفسيولوجية والكينماتيكية للسباحين في السباحة الحرّة .

2-5-دراسة (Abu Tame.1997): حيث قام بدراسة تجريبية هدفت الى تحسين مستوى الإعداد

البدني الخاص لسباحي المستويات العليا باستخدام الأدوات المساعدة التقنية المساعدة في الجرعات التدريبية اليومية والأسبوعية ،ولتحقيق ذلك قام بتطبيق برنامج تدريبي مقترح لمدة 03 أشهر على عينة مكونة من (24) سباحا من سباحي المدرسة الجمهورية الرياضية أنترناتا(InterNata) في مدينة كيف ،حيث قسمت العينة لمجموعتين طابطة وتجريبية.وذلت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في تطوير وتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة لسباحي المسافات القصيرة ولصالح المجموعة التجريبية ، ولم يظهر تأثير سلبي على تحمل القو

التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة :

بعد إستعراض الدراسات السابقة والمثابرة ،إتفقت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات في إستخدام المنهج التجريبي ماعدا دراسة (عبد الرحمان ناصر راشد وآخرون،2015) التي استخدمت المنهج الوصفي وكذلك إتفقت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات في إختيار عينة البحث بطريقة عمدية واختلفت مع دراسة (تاراغفور محي الدين ،2016) التي تم إختيار العينة فيها بطريقة عشوائية ، في حين ترواحت عدد

عينة البحث في في كل الدراسات (06-54) سباح ، حيث سجلنا أصغر عينة في دراسة (براهيم قدرأوي 2018،) ودراسة (عبد الحميد قنونة ،2018)، حيث بلغت (06) سباح لكلا الدراستين ، في حين تم تسجيل أكبر عينة في دراسة (Janot.J.Heltne.T.Welles.2013) ، واتفقت دراستنا مع جميع الدراسات في إختيار العينة من فئة الذكور ، واتفقت دراستنا مع نصف الدراسات في إنجازها على فئة الناشئين ، والنصف الآخر كان إنجازها على فئة الاكابر ، وبالرغم من إختلاف صياغة المواضيع ، إلا أن اغلبها كان حول أثر البرامج التدريبية على المتغيرات البدنية من خلال مجموعة من الإختبارات ،ماعدا دراسة (عبد الرحمان ناصر راشد وآخرون 2015) والتي لم تستخدم البرنامج التدريبي ،واتفقت جميع الدراسات السابقة والمثابفة مع دراستي الحالية في إختصاص رياضة السباحة، ماعدا دراسة كل من(براهيم قدرأوي،2018) و(عبد الحميد قنونة ،2018) ،(سربوت محمد رضا ، 2019)، (Janot.J.Heltne.T.Welles2013)،(Jelena.Z.Popadic Gacesa.et al.2013) ، وهذا ما ساعدنا في تحديد نوع ، حجم العينة ،الفئة والإختصاص ،واتفقت دراستنا مع(عبد الرحمان ناصر راشد،2015) و(ولاء طارق حميد الطائي، 2018) ،(دحماني جمال،2019)، (بيباك محمد علي وشني طالب، 2021) ودراسة (Sebastien.Didier.Benoit.jean.Gergior2007)، (عناد جرجيس وعمر راشد 2014) ،(دراسة خلود عبد الوهاب أحمد، 2019) وأيضا دراسة (دراسة عدي طارق اخرون 2020)،(دراسة دحماني جمال، مزارى فاتح،2020) ، و(دراسة اسلام .عمرو عبد الفتاح2021)،(سالم سلطان البصو ،2022) ،في إختيار العينة من سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة ،وإختلفت مع الدراسات المتبقية والذين إختاروا عينة من السباحين بصفة عامة وكرة القدم والعباب القوى، كدراسة (سربوت محمد رضا2019)، ودراسة كل من (براهيم قدرأوي 2018) .(عبد الحميد قنونة 2018) و(Jelena.Z.Popadic Gacesa.et al.2013) ، (Janot.J.Heltne.T.Welles2013) واتفقت دراستنا مع جميع الدراسات في إعتداد مجموعة من الإختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات وخلصت نتائج الدراسات الى تأثير هاته البرامج التدريبية على عينة واستطعنا الاستفادة من الدراسات السابقة في التعرف على:

-إختيار موضوع البحث .

-إختيار الاداة المناسبة.

-إختيار المنهج العلمي المناسب لطبيعة البحث.

-بناء فروض الدراسة الحالية وصياغة اهدافها .

-الإستفادة في وضع خطوط عريضة للدراسة

- ساعدت هذه الدراسات في بناء البرنامج التدريبي وتقنين الحمل فيه والمدة التي سيستغرقها.
- العمل على اخذ فكرة عن الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسات وتوظيفها في الدراسة .
- الإستفادة من المراجع والمصادر كي تكون عوناً للباحث أثناء عمل هذه الدراسة .
- تحديد ادوات البحث (إستبيان ،ملاحظة، إختبارات) .
- مناقشة النتائج الدراسة .

خلاصة :

من خلال تحليل الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع دراستنا فقد تبين لنا أهمية تلك الدراسات من خلال تجنب بعض العقبات ، وإيجاد نقاط التشابه والإختلاف ، فقد اشارت جميع الدراسات في نتائجها الى تحقيق أهدافها وتحقيق فروضها ، وأكدت الدراسات تفوق المجموعات (التجريبية) التي خضعت للبرامج التدريبية ،وقد أعانت الدراسات السابقة والمثابفة في تحديد خطوات الدراسة وإجراءاتها من حيث اعتماد المنهج التجريبي واختيار العينة والتحقق منها على أنها تمثل مجتمع الدراسة ، والإسترشاد بخطوات البرنامج التدريبي وإجراءاته، واتضح لنا في الأخير أن كلها تخدم دراستنا بشكل كبير من جميع النواحي التي سبق ذكرها.

الفصل الثاني

التدريب الرياضي الحديث في التخطيط

وبناء البرامج

تمهيد :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العليا في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي ، والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس ، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تحتويه أسس وقواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العليا ويستلزم ذلك النظر والبحث عن كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته ، والمدرّب القوي الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم الحديث ، وإذا رغب المحافظة على ذلك وجب عليه دائما أن يكون مطلعاً على كل ما هو جديد ، وأن يتخذ هذا العلم طريقاً يستتير به في مجال التدريب.

حيث جاء هذا الفصل ليعطي أهم المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالتدريب الرياضي ولتوضيح أهمية البرامج التدريبية وكيفية التخطيط لها ، وأهم مفاهيمها من وجهة نظر الكثير من العلماء والمتخصصين في المجال الرياضي ، إذ تضمن هذه البرامج تحقيق الأهداف المخططة لها مسبقاً في مختلف الأنشطة الرياضية ورياضة السباحة هي أحد الأنشطة ذات الفعالية المرتبطة تمام الإرتباط بكيفية وكمية البرامج الواقعة على عاتق السباح .

1- التدريب الرياضي

1-1- المفهوم الحديث للتدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين أو الفرق الرياضية ، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس مع المحافظة عليه لأطول فترة ممكنة . (حماد، 2001، ص21)

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في إعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع وذلك بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب بما يتناسب ، والإتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العليا فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية وللوقاية من الأمراض ، والبعض الآخر يمارسها من أجل الترويح وكسر الروتين اليومي ، وبعضهم يحتاج الى ممارسة البرامج لتحقيق مستوى عالي في النشاط التخصصي لتجنب الهزيمة في مختلف المنافسات الرياضية .

(البساطي، 1998، ص04)

1-2- تعرف التدريب الرياضي :

يعرفه ليمان 1975: "كل الأحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي إلى تكيف وظيفي أو تكويني وإلى تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها إرتفاع المستوى الرياضي للاعب "

ويعرفه بسطوسي أحمد 1991: "عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ."

ويعرفه ماتيفيف 1972: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكية،تكتيكية عقليا نفسيا خلقيا عن طريق التمارينات البدنية وحمل التدريب " . (بسطوسي، 1999، ص24)

ويعرف أيضا بأنه أنشطة وعمليات تربوية مخططة يقودها مدرب متخصص وتطبق على المدى القصير والمدى الطويل طبقا لأسس وقواعد علمية وينفذها اللاعب/اللاعبة بفاعلية بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن . (مفتي، 2013، ص10)

1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي : تتحصر أهداف التدريب الرياضي في :

- محاولة الإحتفاظ بمستوى الفورمة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز الثلاثة (الوظيفية- النفسية- الإجتماعية) .

- الإرتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفسيولوجية والإجتماعية والنفسية .

- تطوير الصفات والقدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي .
- تنمية الثقة ومستوى الدافعية لدى اللاعبين للتغلب على صعوبات التدريب وإعدادهم نفسيا وبدنيا إستعدادا للمنافسة.
- تطوير وتحسين الجانب المهاري من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق أمثلة عن ذلك .
- إكساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة والمتزنة لمتطلبات وعناصر الاداء الرياضي في مراحله المتقدمة .
- إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة في الألعاب الثنائية وصولا الى تحقيق التآزر بينهم .
- الإهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الإحماء والإعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم نسيان مرحلة التهدئة (الرجوع للحالة الطبيعية) .
- تكامل الحالة البدنية والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والسلوكية والمعرفية للاعبين التي تمكنهم من الأداء المثالي والعمل المستمر بكفاءة عالية لأطول مدة.
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي -التدريس) ، إضافة الى الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي . (أميرة ،ماهر،2008،ص19-20-21)

1-4- خصائص التدريب الرياضي :

- يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تلقى بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها وأهم هذه الخصائص مايلي :
- يهدف التدريب الرياضي بمختلف أنواعه إلى تنمية القدرات البدنية والعقلية والنفسية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني ، ومن ثم تحسين الصحة العامة وتكامل الشخصية للفرد الرياضي.
- يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب ، وهذا لمختلف مجالات التدريب .
- يستمد التدريب الرياضي علومه بالإعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز مستدلا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج بحوث سابقة والمرتبطة بالمجال الرياضي ، كعلم النفس

والتربية والإجتماع الرياضي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية والتشريح والفسولوجي ، والإختبارات والقياسات ..الخ.

-يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن (كبار-صغار) والجنس (البنين والبنات) ، وأيضا مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف عن لاعب الدرجة الأولى.

كما تختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية ، ويتضح ذلك في اختلاف اتجاهات التدريب والتوزيع الزمني، وعلى سبيل المثال تختلف طرق اعداد وتنظيم وتشكيل الاحمال التدريبية لرياضات التحمل عن الرياضات التي تعتمد على القوة والسرعة ، وحتى في مراكز اللعب تختلف بالنسبة للرياضات الجماعية .

-يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة ، حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية .

- يتميز التدريب الرياضي بالإستمرارية والتدرج في التدريب. (البساطي، 1998، ص5-6-7)

1-5-مجالات التدريب الرياضي :

اتسعت مجالات التدريب الرياضي اتساعا عريضا في السنوات الأخيرة ، ومازالت تتسع ، نعدد فيما يلي مجالات التدريب الرياضي :

-الإعداد للمنافسات الرياضية بالمستويات العليا.

- تقليل وزن الجسم وتحكم فيه (التخسيس).

- التأهيل والإعداد العسكري والشرطي.

- التربية الرياضية المدرسية .

- ممارسة الرياضة كهواية .

- المنافسات المدرسية .

- أنشطة اللياقة البدنية بأنواعها .

- الرياضة من اجل الصحة .

- تحسين نمط الحياة .

- التأهيل من الإصابات .

- رياضة الفئات الخاصة .

- الإعداد البدني لمهن معينة مثل الحراسة أو الحماية الشخصيات أو السيرك إلى غير ذلك

(مفتي، 2013، ص13)

1-6- واجبات التدريب الرياضي:

1-6-1- الوجبات التعليمية :

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول الى أعلى مستوى رياضي .

-التنمية المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل ..الخ والعمل على رفع الحالة الصحية للفرد .

-تعلم المهارات الخططية وإتقانها للمنافسة فضلا عن إكتساب الرياضي للمعلومات اللازمة في المجال التغذية والطب الرياضي وكل ما مرتبط بالتقافة الرياضية .

1-6-2-الواجبات التربوية :

-تربية الناشء على حب الرياضة ،والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد .

-تطوير السمات الخلقية الحميدة كالخلق الرياضي والروح الرياضية وتنمية روح التعاون بين الأفراد.

- تطوير السمات الإرادية كالمثابرة و ضبط النفس وسمة الشجاعة..الخ. (علاوي، 1994، ص41)

1-6-3-الواجبات الإجتماعية والنفسية :

وذلك من خلال تخطيط برامج التدريب وتطبيقها لتحسين مستوى الفرد الرياضي أو النادي إلى أقصى حد ممكن وبأساليب تحقق الخصائص والمميزات النفسية الإيجابية وإشباع حاجاته البدنية والإجتماعية بوسائل تربوية هادفة . (الحساوي، 2014، ص27)

1-7- مبادئ التدريب الرياضي :

تعتبر المبادئ أو الأسس العشرة الدستور الرئيسي الذي يستمد منها التدريب الرياضي كافة فعالياته وتطبيقاته، وتستعمل في كافة تمرينات ووحدات التدريب ولا يتحقق أي إنجاز أو نتائج ما لم تعتمد عمليات التدريب الرياضي بشكل أساسي على هذه المبادئ العشرة .

وإتباعها يساعد في تفادي الإصابة والمرض :

المبدأ الأول : التكيف Adaptation

المبدأ الثاني: الإستجابة الفردية للتدريب Individual Response

المبدأ الثالث: الإستعداد Rediness

المبدأ الرابع: التقدم بدرجات الحمل Progression

المبدأ الخامس: التحميل الزائد Overload

المبدأ السادس: الخصوصية Specificity

المبدأ السابع: التنوع Varation

المبدأ الثامن: الإحماء والتهدئة Warming up and Cool-down

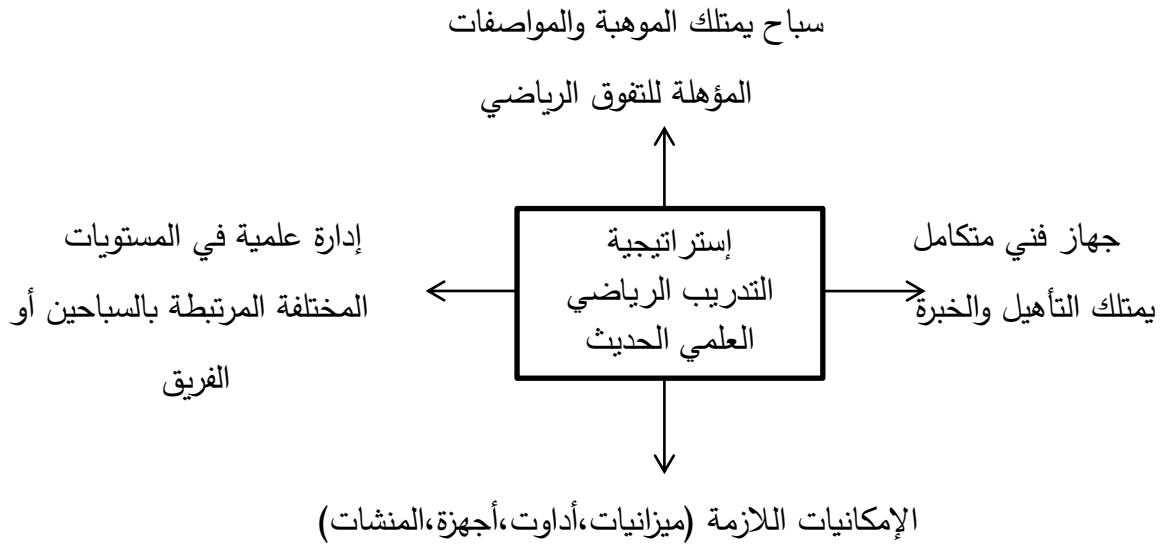
المبدأ التاسع: التدريب طويل المدى Long Terme Training

المبدأ العاشر: العودة للحالة الطبيعية Reversibility. (مفتي، 2013، ص27)

1-8- إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث :

تعمل إستراتيجية التدريب الرياضي الحديث على الوصول إلى تحقيق الفورمة الرياضية للاعبين في الفترات التي تتزامن مع المواسم التنافسية والعمل على الحفاظ عليها لأطول مدة ممكنة .

- ولتحقق هذه الإستراتيجية لابد من توفر 04 عناصر تكون معا ويوضحها الشكل التالي :



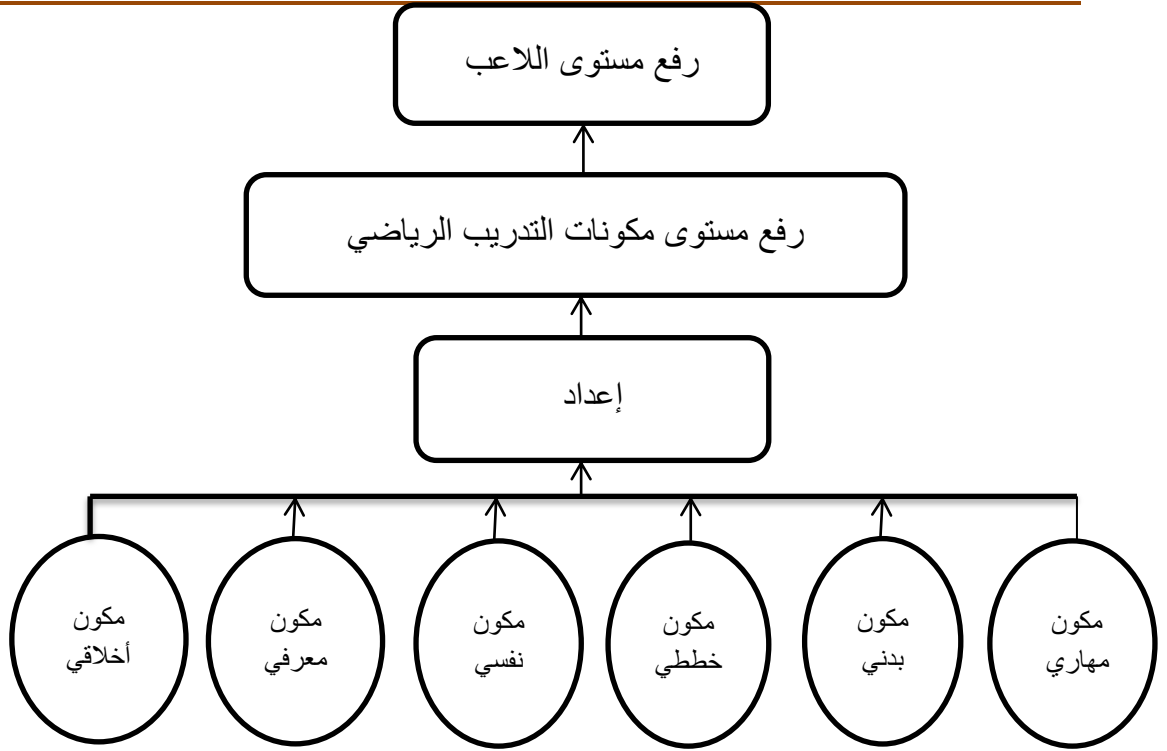
الشكل (01): يوضح المربع الذهبي لتحقيق إستراتيجية التدريب الرياضي

الحديث. (حماد، 2001، ص22)

1-9- مفهوم مكونات التدريب الرياضي :

هي تلك الجزئيات المطلوبة الوصول بها لأعلى مستوى ممكن لدى اللاعب والتي تشكل في النهاية مستواه الرياضي ، وإن الحالة التدريبية للرياضي تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى الفرد ككل. (البساطي، 1998، ص18)

*"ويطلق مطلق الفورما الرياضية في كثير من الاحيان على الحالة التدريبية التي تعبر عن حالة الرياضي الفعلية فهي حالة مثالية عالية تظهر من خلال الاداء الممتاز للرياضي". (زاير، 2019، ص31)



الشكل (02): يمثل مكونات التدريب الرياضي. (مفتي، 2013، ص21)

2- حمل التدريب :

2-1- مفهوم حمل التدريب :

حيث يعتبر الأساسية لعملية التدريب والتي تؤثر إيجابيا على كفاءة ونشاط الأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة

ومالها من تأثير مباشر على القدرات البدنية العامة والخاصة ، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة... الخ. (بسطويسي، 1999، ص59)

2-2- تعريف حمل التدريب :

يعرف حمل التدريب الرياضي بأنه كمية التأثيرات الواقعة على كافة الأعضاء والأجهزة المختلفة للفرد أثناء ممارسته للأنشطة البدنية .

- "كما يعرف بالجهد البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المطبق " . (حماد ، 2008، ص63).

ويعرفه ماتيفيف "Matvief" 1977: بأنه تأثير حجم معين من التمارينات البدنية على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية " .

ويعرفه هارا "Harra" 1969: بالمجهود البدني والعصبي الواقع على كاهل الرياضي في كل وحدة تدريبية". (بسطويسي، 1999، ص59-60)

وعرفه كونسلمان "Counselman": "حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة والراحة والحجم"

2-3- مكونات حمل التدريب :

وتنقسم حسب معظم الباحثين إلى ثلاثة أجزاء رئيسية هي :

❖ **الحمل الخارجي Outer Load** : ويمثل الحمل الخارجي جميع التأثيرات الواقعة على أجهزة

الجسم الحيوية الناتجة عن المجهودات البدنية ويشمل الحمل الخارجي مكونات أساسية تتمثل في
أ- شدة الحمل intensity : ويقصد بها شدة مثير التدريب .

ب- حجم الحمل volume : ويقصد به حجم محتوى الوحدة التدريبية.

ج- كثافة الحمل density : وهي العلاقة بين الشدة والحجم (الفترة الزمنية بين تكرارات التمرين).

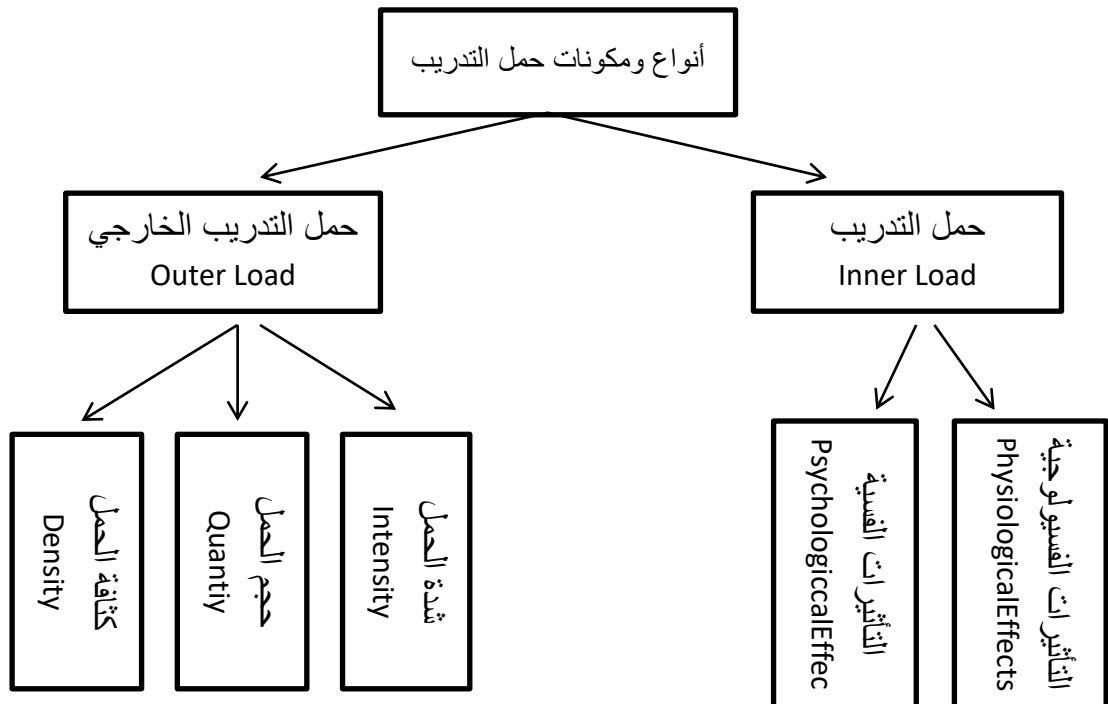
❖ **الحمل الداخلي Emmer Loud** : ويظهر من خلال التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الخاصة

بالأجهزة الوظيفية للاعب ، وبذلك يتأثر الحمل الداخلي بالحمل الخارجي ، فكلما زاد الحمل
الخارجي من شدة وحجم تأثر الحمل الداخلي والذي يؤثر بدوره على مستوى وكفاءة الجسم .

❖ **الحمل النفسي Psychological loud** : ويمثل الحمل النفسي العبء الناتج عن

استخدام المجهودات العقلية لأقصى المستويات ، وكذلك التأثيرات الوجدانية والإستجابات

الإنفعالية المصاحبة لعمليات التدريب أو المنافسات . (ألسناوي، 2014، ص48)



الشكل (03): يمثل مكونات حمل التدريب . (السيد، 2003، ص26)

2-4-درجات حمل التدريب الرياضي:

وهي درجة تأثير مكونات حمل التدريب على الفرد الرياضي ، ويمكن التعبير عنها بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ، وتنقسم درجات الحمل إلى :

- **الحمل الأقصى :** وهو الحمل الذي يصل الرياضي خلال تنفيذه لدرجة التعب ولا يستطيع الإستمرار في الأداء ، وتتراوح درجاته ما بين 90% -100% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمل أدائه .
- **الحمل الأقل من الأقصى :** وهو الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى وان تأثيره لا يقل كثيرا عن الحمل الأقصى ، وتتراوح درجاته ما بين 80%-90% .
- **الحمل المتوسط :** هو الحمل الذي يتميز بتوسط درجته من حيث الجهد الواقع على جسم الفرد ، وتقدر نسبته 50%-75% من أقصى ما يستطيع الفرد .
- **الحمل البسيط (الخفيف):** ومن فوائده إعادة تنشيط الأجهزة الحيوية لجسم الرياضي ، ويستخدم عادة في المراحل الأولى من التعلم الحركي للمهارات وتمارين الإحماء وفي المرحلة الإنتقالية للفريق وتقدر درجته 30%-50% . (حماد، 2001، ص75)

3- طرق التدريب الرياضي في السباحة :

تمثل طرق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة في تطوير مستوى الحالة التدريبية للاعب ، فهي تمثل الإجراء التطبيقي المنظم للتمارين المطبقة لتحقيق أهداف التدريب (أحسنائي، 2014، ص83).

ومن المعروف أن التدريب الفعال للسباحين هو الذي يؤدي الى تطوير وتحسين المتغيرات الفسيولوجية التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والمهارية للسباحين لهذا يجب علينا التعرف على أفضل الطرق التي تقودنا لرفع المستوى البدني والنفسي للسباحين. (عراي، 2017، ص115)

والإختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي، ويمكن تقسيم هذه الطرق إلى :

3-1-طريقة التدريب المستمر: The madlod of Continuous trainly:

تعرف طريقة التدريب المستمر بأنها" ذلك الأسلوب التدريبي الذي ينفذ فيه حمل تدريبي تتراوح شدته في حدود المتوسط لفترة زمنية محددة".(مفتي ، 2013، ص212)

3-1-1-أهداف طريقة التدريب المستمر :

-تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) .وفي بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة .

- زيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود (الغذاء) اللازمة للإستمرار في بذل الجهد .
- زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. (علاوي، 1994، ص213)
- تطوير التحمل الخاص حسب خصوصية الرياضة إلى حد قليل ويتمثل في قدرة الرياضي على الحفاظ على مستوى عالي من الاداء طول المنافسة كما في سباحة المسافات المتوسطة والطويلة.
- المسافات المستخدمة في هذه الطريقة طويلة نسبيا من 300-400م على ان يكون معدل النبض خلال السباحة ما بين 140-160 نبضة /دقيقة . (أحسنوي، 2014، ص83)

3-1-2- الأساليب المستخدمة لتنفيذ طريقة التدريب المستمر :

أ-ثبات الشدة التدريب :

-يعمل الفرد الرياضي على حفاظ على سرعته بالنسبة للمسافة ، ويتم التأكد من هذا الثبات عن طريق تحديد معدل النبض.

ب-تغير شدة الأداء :

-تتم عن طريق تغيير الشدة طبقا لمحددات معينة توضع مسبقا من طرف المدرب ، مثل تقسيم مسافة الاداء أو الزمن إلى مسافات وأزمنة أقل ترتفع فيها الشدة وتنخفض ، بحيث لا تتخطى العتبة اللاهوائية. (مفتي، 2013، ص214)

3-2- طريقة التدريب المتغير (اللعب بالسرعة): Fartlek Training Speed play

يتم خلال هذه الطريقة السباحة لمسافة كبيرة لتطوير صفة تحمل التحمل ويكون التدريب بصورة مستمرة ، ومعدل النبض يتراوح بين (140-160) ن/د ، وتقل السباحة في بعض الأحيان حيث يصل معدل النبض في نهاية المسافة ما بين 170-180 ن/د. (الحمداني، 2016، ص201)

3-3- طريقة التدريب فوق المسافة : The method of Over Distance Training

تستخدم هذه الطريقة في بداية الموسم التدريبي إذ تجعل السباح يتمرن على مسافات تزيد عن مسافات السباق الإعتيادية ولكن بمعدل سرعة ابطأ ، وتكون فترة التدريب فيها تتراوح ما بين 40-60 دقيقة وتكون الشدة المستخدمة بين 80%-85% من سرعة السباح .

3-3-1- مميزات تدريب هذه الطريقة :

- تسمح للسباح أن يقطع المسافة بسرعة منتظمة ولكن أبطئ من سرعة السباق الفعلية مما يتيح الفرصة للتركيز على النواحي الفنية للأداء مع التصحيح .
- تحسين التحمل وزيادة فاعلية وظيفة الشعيرات الدموية في العضلات .

-تنمية الثقة لدى السباح ورفع معنوياته وتصبح الثقة بقدراته الذاتية أكبر في قطع المسافات المطلوبة .
(عربي، 2017، ص122)

3-4- طريقة التدريب الفتري: The metod of interval training

التدريب الفتري ويقصد به القيام بتكرار مجموعة من التمارينات تعقبها أو تتخللها فترات راحة بصورة متكررة ، وتتحدد فترات الراحة طبقا لإتجاه التنمية . (البساطي، 1998، ص88)
وهذه الطريقة تساعد على تطوير قدرة السباح للإحتفاظ بسرعه أثناء سباحة مسافة بسرعة منتظمة تقريبا،
ويستخدم التدريب الفتري في معظم الرياضات حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يساهم في إحداث عملية التكيف.

وخلال فترة الراحة البينية يمكن أداء أنواع مختلفة من العمل العضلي كالمشي الخفيف أو الهرولة أو السباحة البطيئة في تدريبات السباحة ، حيث يساعد ذلك على التخلص من حمض اللاكتيك ، وتصل معدلات القلب خلال الراحة الى 105-120 ن/د ، كما يمكن تكرار الأداء عندما يكون معدل القلب 140ن/د، ويوصي العالم الروسي ماتيفيف 1977 بأن يكون التدريب على مسافة أقل بكثير من مسافة السباق . (عبد الفتاح ، 2012، ص106-107)

طريقة التدريب الفتري تتشابه مع طريقة التدريب التكراري في الاداء والراحة ولكن تختلف عنه في :
*طول فترة اداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار .

*فترة الراحة بين التكرارات". (زاير، 2019، ص34)

ويتم تقسيم التدريب الفتري إلى قسمين :

أ-التدريب الفتري البطيء: The Slow Intervol training

تتم السباحة في هذا النوع من التدريب بصورة بطيئة لجزء من المسافة الذي تتطلبه سرعة السباق ، وتكون فترات الراحة قصير ، ويكون معدل النبض بعد كل سباحة من 165-180ن/دقيقة ويجب أن يعود النبض إلى 150-160 نبضة /دقيقة عند إستراحة السباح ، ويؤدي هذا النوع إلى زيادة قوة التحمل ولا تسمح براحة القلب وتستخدم فيها التكرارات الكثيرة على تنقيد بنظام الراحة الغير كاملة .

ب-التدريب الفتري السريع The Fast Intervol Training

تؤدي السباحة بشكل سريع لجزء معين بحيث تكون أكثر من سرعة السباق الفعلي ، لتحديث تكيفات عند السباح للمسافات الطويلة، علما أن فترة الراحة تكون أطول . (الحمادي، 2016، ص205)

3-5- طريقة التدريب التكراري: The method of Repetition Traiting:

ويقصد بطريقة التدريب التكراري هو تكرار السباحة لمسافات أقل وبسرعة كبيرة ، وأما الراحة تكون طويلة بالقدر الذي يسمح باستعادة حالة الشفاء للقلب والجهاز التنفسي ، ويعتبر هذا التدريب من الطرق التي تعتمد على زيادة شدة الحمل حيث تقترب سرعة السباح من السرعة القصوى ، وينصح فيه تقليل مسافة السباحة لتفادي الإجهاد أو بما يعرف التدريب الزئد . (عرابي ، 2017، ص120)

3-6- طريقة التدريب السريع: The method of Sprint Training:

يحاول السباح في هذه الطريقة القيام بأقصى ما عنده من إمكانية في الجهد والطاقة لأعلى سرعة ممكنة ، وتكون المسافات عاد من (10-25-50-75) على أن لا تزيد عن 100م كحد أقصى ، وفترة التدريب تتراوح ما بين 40-60 دقيقة وفق نظام متصل ، وعند هذه السرعات يشعر السباح بالتعب وعليه يعمل على زيادة قدرته لتجاوز حالة الإجهاد الواقعة عليه ، وهنا يكمن الفرق بين سباحي السرعة والمسافات الطويلة إذ نجد أن سباحي السرعة في إحتياج كبير للأوكسجين لتغطية مسافته ، في حين سباحي المسافات الطويلة يستهلك الأوكسجين بشكل مساوي لما يأخذه .لهذا يجب على سباحي السرعة التكيف على هذا العمل والعكس صحيح لسباحي المسافات الطويلة .

3-7- طريقة التدريب المركب (المختلط): The method of mixed Training :

تعتمد عملية التخطيط للبرنامج التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة على استخدام أكثر من طريقة من طرق التدريب وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المختلط ، وقبل ما يستخدم المدرب هذه الطرق يجب مراعي بعض الأمور التالية :

*تحديد المدى والمسافة الواجب تأديتها .

*تحديد فترة الراحة بين تكرار كل مسافة .

*الأخذ بعين الإعتبار عدد مرات التكرار خلال فترة التمارينات أو تكرار المسافة (الحمداني، 2016، ص206-207)

يوضح الجدول رقم(01) نموذج لإستخدام طريقة التدريب المختلط من ثلاث طرق في بداية الموسم التدريبي. (عراي، 2017، ص123)

م	التمرين	نوع التدريب	معدل نبض القلب	الهدف
1	الإحماء 800م	مسافة زائدة	130 نبضة/دقيقة	تحمل 95% وسرعة 5%
2	سباحة 16x100م راحة 10 ثواني	تدريب فكري	130-170 ن/د	تحمل 80% وسرعة 20%
3	ضربات الرجلين 1000م	مسافة زائدة	130 نبضة/دقيقة	تحمل 90% وسرعة 10%
4	ذراعين 5x200م راحة 15 ثانية	تدريب فكري	130-170 ن/د	تحمل 80% وسرعة 20%
5	سباحة طول بطيء وطول سريع و2بطيء و2سريع	تنويع سريع	120/170 ن/د	تحمل 85% وسرعة 15%

3-8- شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية :

-وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية .

-تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية .

-يجب أن تؤدي الطريقة على خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .

-يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب في كيفية تطبيقها . (عبد البصير، 1999، ص151)

4-التخطيط في التدريب الرياضي الحديث

4-1- مفهوم التخطيط في التدريب :

"إن التخطيط في مجال التدريب الرياضي ماهو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود" وهو بذلك يكون أولى الخطوات التنفيذية في عملية تصميم الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر إيجابيا على مستوى الإنجاز . (أبوالمجد، 2005، ص10)

والتخطيط الجيد والمقنن في رياضة أو غيرها من الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية يضمن دون شك الوصول إلى قمة المستويات الرياضية ، لذا فإنه من الضروري أن يكون لأي عملية تدريبية خطة واضحة المعالم . (الوقاد، 2016، ص269)

ويمثل التخطيط دورا هاما وكبيرا في جميع المجالات فهو أيضا له دور إيجابيا في مجال تدريب الناشئين السباحين على جميع المستويات ، ويمكن القول أنه بدون خطة واضحة الهدف ودقيقة لايمكن الحصول على تحسن في مستوى أداء السباح أو لياقته البدنية .

حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد اللاعبين والإرتقاء بمستواهم بدنيا ومهاريا لأداء المتطلبات الأساسية للرياضة . (علاوي، 1992، ص87)

4-2- تعريف التخطيط في التدريب الرياضي :

ويعرفه مارتن 1980 بأنه عملية تنبؤية ترتكز على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية وتسجيلها لتحقيق الأهداف المسطرة .

- ويعرف التخطيط الرياضي بأنه أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقل تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المنشودة وفق الأهداف المسطرة في مختلف الأنشطة الرياضية . (حماد، 2008، ص253)

ويعتبر التخطيط إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الحديثة والهامة في وضع وتقنين البرامج الخاصة بالعملية التدريبية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا . (شغاتي، 2014، ص98)

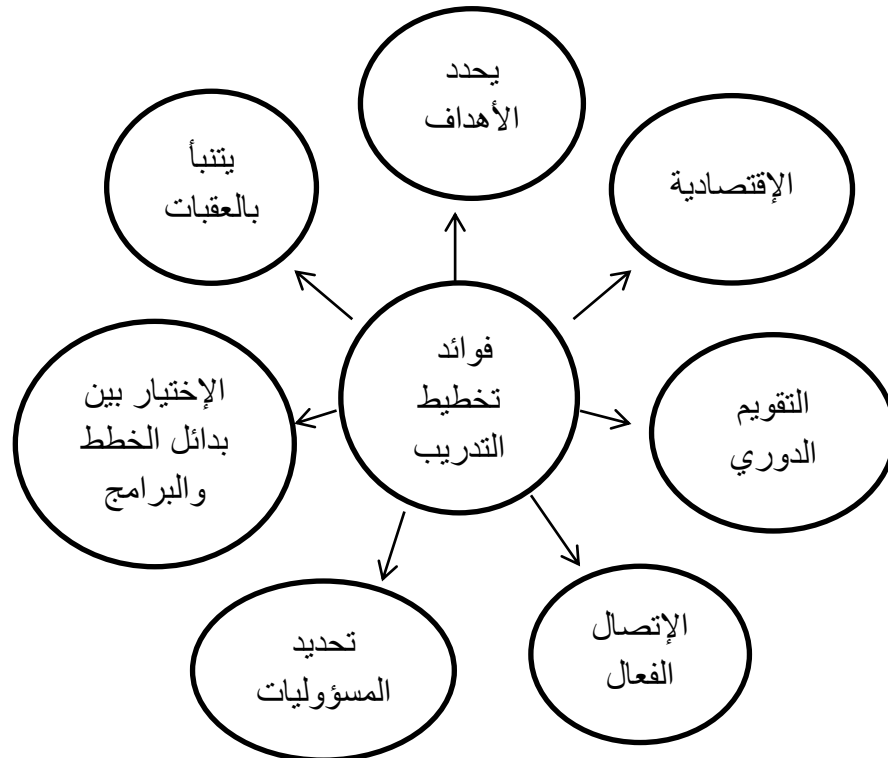
وهو تصور للظروف التدريبية وإستخدام للوسائل والطرق الخاصة في السباحة لتحقيق النتائج الرياضية المستقبلية التي يجب أن يحققها السباحون .

4-3- مشتملات التخطيط الجيد في عملية التدريب الرياضي :

- ✓ تحديد الأهداف المنشودة المراد تحقيقها .
- ✓ تحديد مختلف النظريات والوسائل والطرق التي تعمل على تحقيق أهم الواجبات.
- ✓ تحديد المسؤوليات المنبثقة عن الأهداف المطلوب تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها .
- ✓ تحديد الفترة الزمنية للمراحل المختلفة .
- ✓ تحديد أنسب أنواع التنظيم والتنسيق في عملية التخطيط .
- ✓ تحديد التكلفة المالية اللازمة لنجاح هذه العملية . (إبراهيم و الياسري، 2010، ص66)

4-4- فوائد تخطيط التدريب الرياضي :

يجب على المدرب الذي يأخذ وقتا كافي في التخطيط أن يتأكد جيدا أن الوقت الذي يعطيه للتخطيط سوف يوفر عليه الوقت فيما بعد ، كما ان وجود الخطة للموسم الرياضي عادة تساعد المدرب في أن يكون لديه الوقت لتعليم مهارات والإستراتيجيات الرئيسية لموسمه الرياضي ويكون بذلك مدرب ناجحا في مسيرته العملية مع الفريق الرياضي . (عبد الرحمان، فكري ، 2004، ص86)



الشكل (04): يوضح فوائد التخطيط في التدريب الرياضي

(العبيدي وعبد المالح، 2012، ص112)

4-5- أسس ومبادئ التخطيط الرياضي :

التخطيط لأي عمل وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج وذلك بالإعتماد على البرامج وتعديلها وتقويم العمل بصفة عامة ، وحتى يكون التخطيط سليما ويصل إلى الأهداف المنشودة يجب أن تراعي فيه مجموعة من الأسس والمبادئ والتي إتفق عليها معظم العلماء . (الوقاد، 2003، ص 69) ونلخص هذه المبادئ في النقاط التالية :

- **تحديد الهدف :** يجب أن تتجه كافة عمليات تخطيط التدريب إلى تحقيق أهدافه ، وأن تتبثق أهداف هذه العمليات من أهداف الخطط المسطرة سابقا .
- **الشمول:** يجب أن تكون إنطلاقة التخطيط في التدريب الرياضي شاملة لجميع الجوانب الإعداد المختلفة من العام إلى الخاص .
- **العلمية:** شمولية التخطيط للقواعد العلمية الأساسية في كافة الجوانب .
- **البيانات والمعلومات الصحيحة:** الإلمام بجميع المعلومات الصحية والاجتماعية وغيرها ، بحيث تكون عملية الإحصاء سليمة .
- **الواقعية :** عملية التخطيط يجب أن تسطر وتتطلق من واقع المعطيات البشرية والمادية على أن يتسم بالطموح الغير مبالغ فيه .
- **التدرج:** ويقصد به التدرج في تحقيق الأهداف ، والإجراءات والوسائل المستخدمة في تنفيذ الخطط في ضوء توزيع زمني أفضل .
- **المرونة:** بما ان التخطيط يتعامل مع المستقبل فإنه يجب وضع فروض طبقا للظروف المتوقعة ، فإذا لم تتحقق الفروض فإن الأمر يتطلب إعادة النظر وإدخال بعض التعديلات على التخطيط الأصلي .
- **الإستغلال الأمثل للإمكانيات المتاحة:** تتم عملية التخطيط وفق ماهو موجود ومتاح من إمكانيات وماسيتم توفيره .
- **التنسيق :** يجب التنسيق بين مختلف الأجهزة (الفنية ، الإدارية....)، وذلك ضمانا لنجاح التخطيط .
- **المشاركة الجماعية :** يجب مشاركة ممثلون من المستويات العاملة في المجال التدريب الرياضي لتكون هناك خبرة في هذه العملية .
- **الإقتصادية:** توفير الجهد والمال والوقت وهذا من المبادئ الأساسية في نشاط وفاعلية تخطيط التدريب الرياضي . (شغاتي، 2014، ص 100-101)

4-6- مستويات تخطيط التدريب الرياضي :

إنفق معظم الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي في تحديد مستويات التخطيط ، حيث تختلف هذه الأخيرة تبعاً لأهداف ومتغيرات التدريب . (الحساوي، 2014، ص149) وتتمثل مستويات هذا التخطيط في مايلي :

- **التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي :** يتراوح زمنه بين (8-15) عاما .
- **تخطيط التدريب للبطولات الرياضية :** وهو التخطيط لخوض بطولات مهمة ويتراوح زمنه من (2-4) سنوات كالإعداد الأولمبي وبطولة العالم.
- **تخطيط التدريب السنوي :** ويعتبر دروة تدريبية مغلقة .
- **تخطيط التدريب الفتري :** وهنا يتم تقسيم السنة إلى مدة تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين ، وتكون متداخلة مثل بعض الرياضات (كرة القدم ،كرة اليد وغيرها).
- **تخطيط التدريب المرحلي :** وتقسم المدة هنا الى عدة مراحل لتحقيق أهداف فرعية.
- **تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب):** وهي الخلية الأولى لكافة عمليات تخطيط التدريب الرياضي، وتشمل تمارينات والأنشطة الخاصة بالتدريب الرياضي. (شغاتي، 2014، ص103)

4-7- التخطيط في السباحة :

من أجل الحصول على كمية وحجم التدريب المناسب والوصول بها إل أفضل أداء لحالات السباح البيولوجية يأتي ذلك من خلال التحضير للمستوى المطلوب ، بحيث يكون حضوره لمعظم الوحدات التدريبية المخصصة في البرنامج المعد له، وتتهيئه لتغطية متطلبات المنافسة التي تشمل الجوانب الفسيولوجية والبيوميكانيكية والنفسية ،لذا فإن القواعد الاساسية لنجاح التدريب هو التخطيط لغرض إيجاد أسهل الطرق لتحقيق الأهداف المسطرة عن طريق تحديد وسائل إجرائية وضعت بقياسات ملائمة وفق إمكانية حشد كل القوى المتوفرة لدى السباح.

وقسم **حميد الحمداني** مستويات التخطيط للمنافسات الرياضية في السباحة إلى :

1- خطة التدريب السنوية **Yearly Planning training**

تقسم الخطة التدريبية السنوية حسب عدد القمم التي يتطلب المشاركة فيها والأكثر شيوعاً هما قسمين أو ثلاث أقسام ،حيث إعداد السباح إعداد متكامل بين فترات زمنية مختلفة ليكون لديه القدرة على إنتاج أقصى طاقة بدنية ونفسية في السباق . وتبنى حسب مايلي :

أ- **الخطة ذات الموسمين :** وتقسم على أساس المسافات القصيرة Short Cours والمسافات الطويلة Long Cours أو حسب الفصول (الشتوية والصيفية).

ب-الخطة ذات ثلاث مواسم: وتقوم على بناء وتطوير اللياقة البدنية ، ولا يجب أن تقل كل مرحلة فيها عن 20 أسبوع حتى نضمن الحصول على أرقام قياسية متقدمة ، مع تنوع في الشدة والحجم .

الخطة التدريبية الموسمية . (الحمادي،2016، ص2010-2011)

2-الخطة التدريبية الموسمية: Season Planning وتتضمن المراحل التالية :

*مرحلة الإعداد العام : إعطاء تمارين عامة وتعد اللبنة الأساسية للتخصص في المرحلة القادمة.

*مرحلة الإعداد الخاص :تتسم بإيجاد وسائل تدريبية تهدف الى تطوير المستوى التخصصي للسباح.

*مرحلة المنافسات(قبل المنافسات) : تدريب مشابه للمنافسة .

*مرحلة التهدئة والتهيئة: وفيها يتم التقيد بمبدأ الراحة قبل المسابقة والمحافظة على الطاقة .

*المرحلة الإنتقالية : تفصل ما بين الموسمين . (خربيط ، عبدالفتاح ،2016،ص557)

3-الخطة التدريبية الأسبوعية The weekly Plnniny: حيث تشمل الخطة على 11 وحدة تدريبية

على مدار الأسبوع ويمون يوم واحد للراحة وذلك بمعدل حصتين في اليوم ، لغرض تحقيق إنجاز سريع.

4-الخطة التدريبية اليومية The Daily Planning training: وهي أصغر وحدة تدريبية وأساس

الخطة الأسبوعية والخطط السابقة الذكر . (الحمادي ،2016،ص2015)

ويجب علينا أن نعرف أن كل أنواع التخطيط السالفة الذكر تتركز على أسس مترابطة للعمل ، فالتخطيط

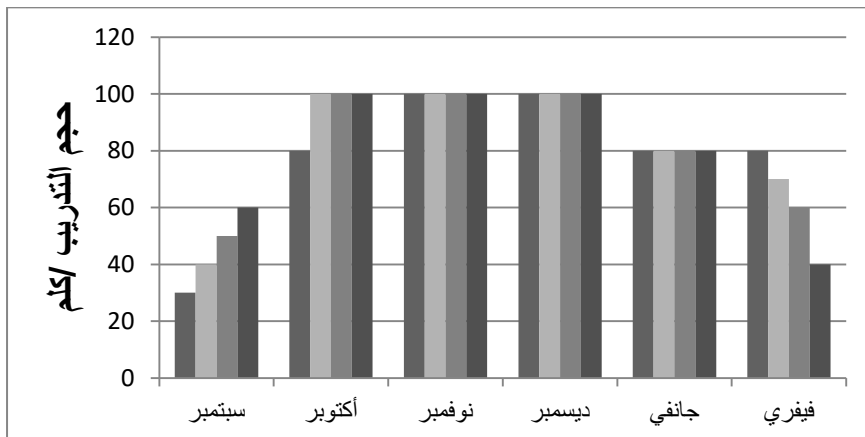
للتتمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطوط والمعالم الرئيسية.(علاوي،1990،ص288)

4-8- تخطيط التدريب قديما وحديثا:

اختلف تخطيط التدريب حديثا مقارنة بطريقة التخطيط قديما حيث لم تكن هناك فترات ينخفض فيها حمل

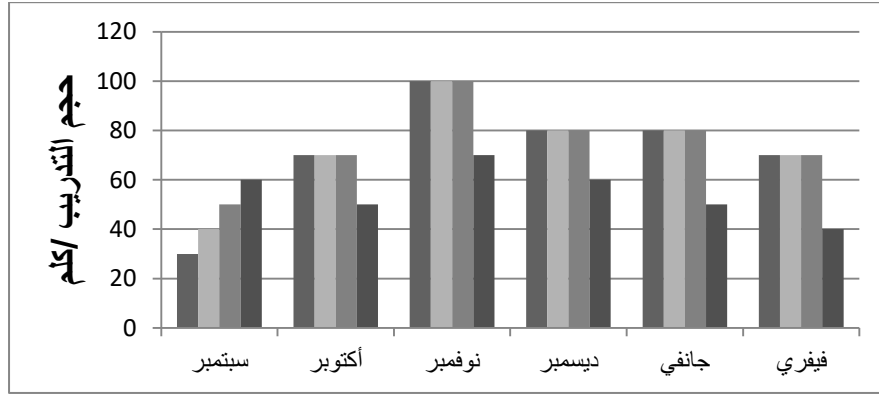
التدريب بغرض إعطاء فرصة للإستشفاء وهذا ما أصبح يراعى في التخطيط الحديث ،حيث أصبح هناك

ما يسمى بـ "أسبوع إستشفاء" (RECOVERY WEEK).



شكل(05) : يمثل عملية التخطيط قديما.

يلاحظ من الشكل (05) التخطيط القديم كان يعتمد على ثلاث مراحل ، الأولى هي الإرتفاع تدريجيا بحجم حمل التدريب خلال شهر سبتمبر حتى اول أسبوع من شهر أكتوبر ثم تبدأ المرحلة الثانية بالوصول إلى أقصى حجم تدريبي ثم الثبات عند الحجم الأقصى 100% ، ثم في ديسمبر تبدأ المرحلة الثالثة بتخفيض حجم التدريب الى غاية البطولة الرئيسية .



شكل(06) : يمثل عملية التخطيط حديثا.

يلاحظ من الشكل (06) أن هناك أسابيع راحة تخلل الموسم التدريبي ، يتم فيها تخفيض حمل التدريب بعد أداء مجموعات ، وهذا ما يعطي الجسم فرص للتحميل والإستشفاء والتطور الأداء بشكل أفضل .

(عبد الفتاح وسالم، 2011، ص78)

4-8- أهداف التخطيط الرياضي لمرحلة الناشئين :

- تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا للخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها.
- قاعدة عريضة ومتينة للقدرات الحركية والصفات البدنية العامة.
- تنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية .
- تنمية قاعدة كبيرة من الأداء الرياضي العام للمهارات . (الحسناوي، 2014، ص139)

5- البرامج التدريبية:

وهو مجموعة من الأنشطة والعمليات المنظمة والمترابطة ذات الأهداف المحددة وفق لائحة أو خطة تهدف إلى تنمية مهارات محددة ، ويحتوي على سلسلة من المقررات التي ترتبط بهدف لتحقيقه ، كما أن

البرامج هو الأساس في العملية التدريبية . (محروس واخرون، 2015، ص37)

كما أن البرنامج هو التدريب المنظم على وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعي فيها مكونات الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنية والأهداف المنشودة باستخدام الوسائل والأساليب والطرق التدريبية المناسبة ، ويعتمد البرنامج التدريبي في بناء وتصميم محتوياته على الأسس الحركية للأداء البشري وهذا

يعني وجود مبادئ عامة تسيطر على هذا الاداء . (الهيتي، 2011، ص226)

- ويعرف البرنامج التدريبي أنه تلك الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق هدف معين وبذلك فهو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً. (مفتي، 1997، ص 261)
- وعرفه ويليامز **Williams** : "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة "
 - وعرفه عبد الحميد شرف : "هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه من توزيع زمني وطرق تنفيذ و تحقيق هذه الخطة ". (عبد الحميد شرف، 2001، ص 17)
 - ويرى الجياي " بأن البرنامج هو مجموعة من العمليات والمعطيات ، والتوجيهات الضرورية لتنفيذ سلسلة من العمليات المحددة بأهداف مرغوب فيها". (الجياي، 1989، ص 30)
- وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي نذكر منها :
- تحديد أهداف البرنامج التدريبي وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
 - ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة العمرية وخصائص النمو للاعبين .
 - مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (الخصائص اللاعب الفردية).
 - التنوع والنظيم والإستمرارية في التدريب .
 - تحديد الواجبات وترتيبها حسب الأهمية .
 - تناسب مكونات الحمل التدريبي والتدرج فيها من حيث الشدة والحجم والكثافة .
 - يجب أن ينمي لدى الناشئين الإستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب .
 - الإهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة . (عباس ابو زيد، 2005، ص 102)
- 5-1- أهمية البرامج التدريبية :**

- تساهم في زيادة فاعلية التخطيط .
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق.
- تساعد في نجاح الخطة التدريبية .
- الإقتصاد في الجهد المبذول والوقت .
- يساعد في تجزئة العمل وفق مراحل متعاقبة .
- دقة التنفيذ والإبتعاد عن العشوائية . (عبد الحميد شرف، 2002، ص 45-46)

5-2- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

لكي يتم تصميم البرامج التدريبية التي من خلالها تنفذ مجموعة من النشاطات في إطار التخطيط المتكامل في مختلف الأنشطة الرياضية ، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية :

- **الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج :** من الضروري أن يصمم البرنامج على الأسس والمبادئ العلمية وذلك ومن خلال العلوم والمعارف المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم الوظائف الاعضاء وعلم الحركة وغيرها من العلوم المرتبطة بالتدريب .
- **الهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :** يجب أن تكون أهداف البرنامج التدريبي قابلة للتحقيق وغير مستحيل ، كما يجب أن تحدد الأهداف بدقة لأنها تساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل الطرق المناسبة والأساليب . (توميات، 2021، ص48)
- **تحديد الأنشطة داخل البرنامج :** يوجد إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يشمل العناصر الرئيسية هي الإحماء، الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خططي، نفسي ،..الخ)، مرحلة التهدئة.
- **تنظيم الأنشطة داخل البرنامج :** تعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها تقنين مكونات حمل التدريب على جميع فترات التدريب ، كذلك تقسيم أزمدة التدريب بكل جزيئة من الجزيئات الإعداد داخل البرنامج . (البك و اخرون، 2002، ص103)

5-3- الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي :

أولاً: يجب على المدرب قبل وضع محتوى البرنامج أن يراعي ويحدد بعض النقاط وهي :

- تحديد أثر التدريبات السابقة عند الرياضيين مع الكشف الطبي والتقارير الشامل عن كل فرد.
- التعرف على المستوى الحقيقي لكل رياضي للجوانب البدنية والمهارية من خلال الإختبارات .
- تحديد الصفات البدنية المراد تطويرها .
- تنظيم مكان التدريب قبل بدأ التدريب .
- تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة .
- التطلع على برنامج المنافسات (البطولة).
- تطبيق مفردات الوحدة التدريبية بصورة تدريجية وفق التسلسل العلمي الصحيح .
- إجراء عملية الإحماء بصورة جيدة .

ثانياً: يجب على المدرب معرفة الواجبات والأهداف الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما ، وإنشاء قاعدة عامة

لخدمة العناصر الخاصة في السباحة ، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب موجها أكثر الى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة . (العنكي، 2013، ص192)

5-4- تطوير البرنامج التدريبي :

إن عملية تطوير البرنامج التدريبي هي مستمرة باستمرار تطبيقه ، وهناك عدد من الخطوات التي يجب أن تتبع عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي وهي :

- التحديد الدقيق للأهداف الثانوية لهدف تطوير البرنامج .
- التحديد الدقيق لخصائص الجهاز المساعد في تطبيق البرنامج.
- التحديد الدقيق لمميزات وخصائص اللاعبين المستفيدين من البرنامج .
- التحديد الدقيق للظروف الإجتماعية والنفسية .
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق والأساليب التي من شأنها أن تحسن في البرنامج التدريبي .

(البيك وآخرون، 2002، ص105)

5-5- تقويم البرنامج التدريبي :

لابد من المدرب أن يقوم بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية... الخ، وذلك من خلال بعض الإختبارات والمقاييس العلمية والتي تتماشى مع نوع النشاط الممارس والتي تبين نقاط القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة ، كما يجب على المدرب أن يعمل دائما على تطوير البرنامج إدخال التعديلات إن وجدت معتمدا على خبرته والمستجدات العلمية .

(العنكي، 2013، ص193)

5-6- مبدأ التنوع في البرنامج : يحتاج البرنامج التدريبي إلى التنوع في نشاطاته وعملياته لتجنب الملل والمحافظة على إهتمام اللاعبين ، ويشمل مبدأ التنوع على عدة صور منها :

- العمل مقابل الراحة .
- الصعوبة مقابل السهولة .
- الدوائر التدريبية .
- التدريب المتقاطع . (عبد الرحمان وفكري، 2004، ص201)

5-7- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراع إحتياجات وإهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم سواء كانوا ناشئين ، متقدمين ، مستوى عالي .
- أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور .
- أن يقوم على إهتمامات وإحتياجات وقدرات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم .

- أن يساعد البرنامج في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين .
- يحافظ على الاهداف التربوية التي ينشدها التدريب الرياضي بصورة عامة .
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي تهدف إليها المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية .
- يساهم في إكتشاف مواهب اللاعبين .
- يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والادوات . (عبد الحميد شرف، 2002، ص50)

5-8- الإحتياجات الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

- ضرورة إجراء عمليات فحص شامل للمشاركين في البرنامج .
- الإهتمام بعمليات الإحماء قبل بدء التمرين في أي تمرين .
- مراعاة التدرج في مكونات حمل التدريب .
- مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للرياضيين لتفادي الإرهاق الزائد.
- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .
- تجنب التنفيذ العشوائي والسريع والغير مدروس . (عبد الحميد شرف، 2002، ص60)

خلاصة:

لبناء البرنامج التدريبي لابد من إتباع بعض الخطوات والأسس بطريقة علمية ومنهجية من أجل ضمان بنائه بطريقة جيدة والوصول إلى النتائج والأهداف المنشودة ، كما أن العملية التدريبية تهدف بالوصول الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في الرياضة التخصصية والحفاظ على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة وذلك من خلال فترة زمنية محددة في التدريب الرياضي .

ويحتاج التدريب الرياضي للتخطيط والقيادة وهذا من خلال تحديد الأعمال والأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لإستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة ، وتعتمد عملية التخطيط في التدريب على التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج مرغوب فيها ، وهو أقصر الطرق وأكثرها ضمانا وأقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الأهداف المحددة في مختلف أنواع الرياضة .

الفصل الثالث :

المتطلبات البدنية في السباحة

تمهيد :

أصبح ممارسة النشاط الرياضي من المتطلبات المميزة والضرورية في الوقت الراهن ، فقد صار إعداد الفرد بدنيا ضرورة تفرضها الحياة ، وخاصة بعد أن قلت حركته وإعتمد على الأشياء الأوتوماتيكية في كثير من النشاطات ، فالإنسان يقوم في حياته بمجموعة من الأعمال والواجبات التي تتطلب جهدا كبيرا لقيامها وهذا الأمر يدفعه الى إكتساب مستوى بدني معين للقيام بذلك ، ويعتبر التدريب الرياضي الوسيلة الأساسية لإعداد الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات الحياة وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية بإستخدام مجموعة من التمارينات المقننة التي تؤدي بالرياضي الى بلوغ مستويات بدنية عليا ، حيث يعتبر تحسين الصفات البدنية أهم الوسائل التي تؤدي إلى النجاح في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية .

ومن هذا المنطلق قمنا بتخصيص هذا الفصل الذي سنعرض فيه مختلف جوانب الإعداد البدني في السباحة خاصة فئة الناشئين والتي تعد هي حجر الأساس للمنتخبات الوطنية ، والتي تعاني من التعسفية من عملية الإعداد .

1- اللياقة البدنية: PHYSICAL FITNESS

1-2- مفهوم اللياقة البدنية :

يعتبر الإهتمام باللياقة البدنية هدفا قوميا في كثير من الدول وأحد الأهداف الأساسية للتربية البدنية والرياضية حيث أثبتت العديد من البحوث العلمية إرتباط اللياقة البدنية بالكثير من المجالات الهامة في الحياة كالإنتاج والصحة والقدرات العقلية وغيرها .

ونقصد باللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له الصحة والسعادة وبما يضمن للفرد القيام بدور في المجتمع على أفضل صورة واللياقة البدنية العامة هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللازمة لطبيعة النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي ،ورغم أن رياضة السباحة تتطلب تقريبا عمل المجموعات العضلية وأجهزة الجسم المختلفة ولكن ذلك لايعني أنها تسهم في تنمية جميع القدرات البدنية وإنما تبدو الحاجة لتنمية لبعض القدرات على مستوى أسرع من خلال ممارسة بعض التمارينات لأنشطة رياضية مختلفة .(دحماني ،2019،ص23)

وتعد رياضة السباحة من الانشطة التي تحتاج لمختلف العناصر المكونة للياقة البدنية وبمقدار خاص لكل عنصر من هذه العناصر ، وهذه القدرات البدنية التي يجب تنميتها لا تتوقف على التدريب الأرضي فقط ولكن من خلال التدريب المائي أيضا .

1-3- بعض التعريفات للياقة البدنية :

تعرف اللياقة البدنية بأنها مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية .(مفتي ،2004،ص27)

-ويعرفها "هارسون كلارك" على انها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحويية وبقظة ، دون تعب لا مبرر له مع توفر الجهد الكاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ، ومقابلة الأشياء الغير متوقعة .

-ويعرفها "كوباتوفسكي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية في مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي .(المختار،1988،ص63)

-ويعرفها "الخالق1999" أنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية .

-أما "أحمد وعبد الرزاق2001" فقد عرفها بأنها قدرة الفرد على القيام بكافة الأعمال المطلوبة منه بأقل تعب ممكن وبالوجه الأفضل للإنجاز مع الإحتفاظ بمقدرته على إنجاز العمل مرة أخرى لو طلب منه ذلك

2- الإعداد البدني :

يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر إعداد السباح ، كونه يعد أساسا لتطوير الأداء المهاري والنفسي والخططي وتعتمد درجة اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني ، وعلى الانشطة البدنية التي يمارسها حاليا أو فيما مضى وهو مؤشر على ما حصل عليه السباح من تدريبات منذ كان طفلا . (شعلان .إسماعيل ،1989،ص90)

والإعداد البدني بصفة عامة هو فترة بنائية لإعداد وناسق جميع العضلات ، وهو إعداد الفرد الرياضي من جميع الجوانب البدنية وعناصر اللياقة البدنية والتي تشمل (التحمل ،القوة ،السرعة،المرونة،الرشاقة..) ، وتطويرهم يعتبر العامل الرئيسي بالارتقاء بالمستوى الرياضي وكفاءته ، وهنا يجب الإشارة إلى أن عملية الإعداد مهمة بالنسبة للرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد .

وقد إتفق عدة باحثين على أن الإعداد البدني ينقسم إلى الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص ، وبالرغم من تقسيمهم إلا أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا لايمكن الإستغناء عن أي منها في إعداد الفرد الرياضي ولايمكن ان يعوض أحدهما الآخر ولايجوز التفضيل بينهما إذ لكل منهما دورا يحققه في عملية التدريب الرياضي .(سربوت،2019،ص53)

2-1- الإعداد البدني العام La preparation physique General :

ويعرف بأنه عملية تتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي ،بغض النظر عن الإختصاص أو نوع الرياضة فلا بد على الرياضي أن يعتمد على تطوير الشامل لكافة العناصر البدنية وأيضا التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكييف الاجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع على الرياضي والوصول الى مرحلة التكيف .(أبو عبيد والسيد،2008،ص20)

ويرى الوقاد 2003 الإعداد البدني العام بأنه تنمية الاجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة ،و ذلك عن طريق الحركة والنشاط وباستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بأدوات واجهزة أو بدونها، بغرض إكتساب الصفات البدنية بصفة عامة .

كما يعرف أيضا بأنه إمكانية الرياضي على اداء مجموعة من التمارينات التي تساعد على رفع إمكانياتها الوظيفية والبدنية والحركية والتي تساعد على تحقيق المتطلبات الضرورية بدقة.(عبد الفتاح،2012،ص18)

2-1-1- أهم خصائص التحضير البدني العام :

-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال التحضير البدني العام .

-إن مكونات التمرينات المستخدمة في التحضير البدني تختلف من رياضة لأخرى .

-إن طول المدة الزمنية المخصصة في التحضير البدني العام تختلف من رياضة لأخرى .

-مبدأ التدرج الحمولة من الأصغر إلى الأكبر *progrssivite de la charge*

-التمرينات المستخدمة عموما غير متخصصة .

-لايوجد هناك فاصل بين التحضير البدني العام والخاص (الانتقال مباشرة)

2-2- الإعداد البدني الخاص *La preparation physique Special*

يهدف الى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يتم الوصول الفرد لأعلى مستويات الرياضية وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، ولايستطيع الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية.(علاوي،1990،ص80)

وعرف أبو المجد وآخرون 1989 الإعداد البدني الخاص على أنه إعداد الفرد الرياضي بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية المثلى من الناحية البدنية .

ويعرف أيضا بأنه العملية التدريبية التي يتم من خلالها إكتساب اللاعبين لعناصر اللياقة البدنية الخاصة والضرورية بنوع اللعبة .(عبد الفتاح ،2012،ص20)

2-2-1- أهم خصائص التحضير البدني لخاص :

-إن التحضير البدني الخاص يهتم بعناصر ومكونات اللياقة البدنية والضرورية والهامة لنوع الرياضة الممارسة .

-إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة الممارسة.

-تستخدم طرق التدريب الفكري بنوعيه والتكراري .

3-التوازن بين التحضير البدني العام والخاص

يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني والخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي .

إن الإهتمام بالتحضير البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات منها :

-توافق درجات الحمولة المقدمة من خلال التحضير البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق إنتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .

-التحضير البدني العام نظام مستمر لا بد أن يكون حاضرا في جميع مراحل التدريب. (مفتي، 2001، ص147)

4-مكونات اللياقة البدنية: تشتمل اللياقة البدنية على مجمل العناصر التالية :

1-القوة العضلية Muscle Strength

2-التحمل العضلي Muscular Endurance

3-التحمل الدوري التنفسي Cardiorespiratory Endurance

4-المرونة Flexibility

5-الرشاقة Agility

6-السرعة Speed

7-التوافق Co-ordination

8-التوازن Balance

9-القدرة العضلية Muscular Power

10-الدقة Accuracy. (نصر الدين سيد ، 2003، ص22-23)

كما إتفق معظ العلماء في المجال الرياضي على أن اللياقة البدنية تشتمل :

(القوة-التحمل-القدرة-المرونة-السرعة-الرشاقة-التوافق). (فرحات ، 2007، ص189)

4-1-القوة العضلية :

4-1-1-تعريف القوة : هناك مجموعة من التعاريف للقوة العضلية نذكر منها :

القوة العضلية من أهم المكونات البدنية والحركية التي تؤثر على أداء اللاعب في الأنشطة المختلفة ، وتعتبر من الأساسيات المميزة لجميع أشكال النشاط الرياضي ، ولكن يتفاوت وجودها أو إستخدامها بما يتناسب مع متطلبات كل مجهود بدني في النشاط التخصصي ، فتختلف متطلبات القوة في مسابقات السرعة عن مسافات التحمل وكذلك ما يتطلبه لاعب رفع الأثقال عن لاعب الملاكمة ، والقوة العضلية لها أهميتها لقيم الفرد بالوظائف اليومية العادية . (الحاوي ، 2002، ص138)

ويعرفها دورنهوف 1993م "بأنها إمكانية المجاميع العضلية في التغلب على مقاومة أوعدة مقاومات خارجية. (Domhoff.1993.p17)

ويعرفها زاتسيورسكي **Zatsuresky** بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي يمكن للعضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها وفقا للنشاط الرياضي الممارس وأنواع هذه المقاومات هي :

1-مقاومة ثقل خارجي والأدوات المستخدمة (كالأثقال ،ثقل الجلة،الكرات الطبية).

2-مقاومة جسم مطاط .

3-مقاومة الإحتكاك (الجري في الرمل والسباحة ضد التيار)

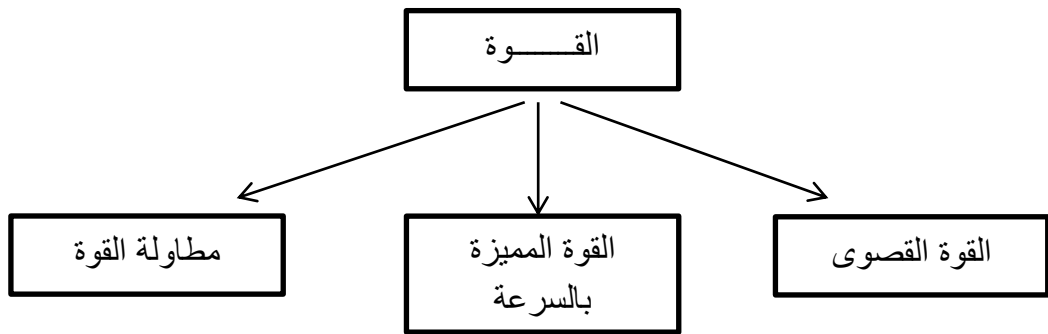
4-مقاومة المنافس أو الزميل.

5-مقاومة ثقل الجسم .

تتغلب القوة العضلية على المقاومات المختلفة بواسطة الإنقباضات العضلية ويتوقف مقدار الإنقباض على:

-التأثيرات العصبية الناتجة من الجهاز العصبي المركزي.

-مقدرة الأنسجة العضلية في الإستجابة للمثير العصبي وتختلف الأنشطة الرياضية في مسارات حركتها تبعا للعلاقة بين القوى الداخلية والخارجية وبين العمل العضلي الثابت والمتحرك .(قنونة،2018،ص45)



شكل(07):مخطط يبين أقسام القوة العضلية. (الحوري،2012،ص74)

4-1-2- أهمية القوة العضلية للسباحين الناشئين:

يمثل تدريب القوة عنصرا هاما في تدريب السباح في أي سنة أو أي مستوى ولكن يوجد إختلاف في التركيز على مقدار ونوع هذه القوة في الوقت المخصص للتدريب في البرنامج التدريبي الكلي ويقل مع زيادة العمر التدريبي أو مع تحسن الأداء بينما يزداد الإهتمام بتدريب القوة الخاصة وذلك بإستخدام تمرينات وطرق خاصة ، كما يمكن التميز بين الشدة وحجم تدريب القوة في السباحة وفقا لعدة عوامل مثل خبرة السباح وعمره الزمني ونوع الجنس والمراحل المختلفة للموسم التدريبي وأهمية المنافسة التي يعد لها السباح، ويجب الحذر عند إختيار تمرينات القوة العضلية بالنسبة للأطفال لعدم اكتمال أجهزتهم العضلية .(القط،1999،ص187)

وإنفق معظم الخبراء الرياضيين على أنها أهم صفة بدنية ومكون رئيسي من مكونات اللياقة البدنية ، وحددوا أيضا بعض النقاط التي تبرز أهميتها منها :

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- تسهم في تقدير العناصر والصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا من برامج التدريب الرياضي .
- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات . (أميرة، ماهر، 2008، ص165)

4-1-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

من خلال الإطلاع على مجموعة من المصادر لاحظنا هناك إتفاق كبير بين الخبراء والمختصين في هذا المجال حول العوامل المؤثرة على القوة العضلية ومن أهمها مايلي :

❖ **حجم العضلة :** كلما كان المقطع الفسيولوجي للعضلة كبيرا كلما زادت القوة العضلية ويؤكد خبراء التربية الرياضية أن المقطع الفسيولوجي للعضلة يزداد كنتيجة للتدريب الرياضي ، أما في حالة عدم ممارسة النشاط العضلي لمدة تقتصر العضلة إلى القوة العضلية .

❖ **تكوين العضلة :** يتكون جسم الإنسان من مجموعة من العضلات وكل عضلة لها موقعها ودورها في الجسم ، وتتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية الحمراء والبيضاء ولكل منها خواص مختلفة من حيث الإنقباض، فالألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة مع سرعة قابليتها للتعب ، بينما الألياف العضلية الحمراء بطيئة الإنقباض مع تاخر قابليتها للتعب . (عبد البصير، 2007، ص93)

كما يمكن تحسين قوة الإنقباض العضلي من خلال تغيير نسب الألياف العضلية السريعة والبطيئة الإنقباض في العضلات لصالح الألياف السريعة غير أن هذه الإمكانية محدودة جدا ومنحصرة في مراحل الطفولة المبكرة من مراحل تطور النمو . (ملطفي حسنين، 2006، ص152).

❖ القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية :

من المعروف أن العضلة تتكون من مجموعة من الألياف العضلية ، وعدد الألياف العضلية المشاركة في أداء الحركات يختلف حسب المقاومة المطلوب التغلب عليها ، حيث أنه إذا تعرضت أي ليفة عضلية فإنها إما تتأثر بأكملها أو لاتتأثر إطلاقا وهي في ذلك تخضع (لمبدأ الكل أو عدمه)، ويؤكد العلماء هذا المبدأ لايسرى على العضلة ككل -باستثناء عضلة القلب حيث عند تعرضها لمؤثر فإنها قد

تتأثر بأكملها أو جزء منها ، وطبقا لذلك نقول أن القوة العضلية تزداد في حالة إثارة الألياف.(عبد البصير، 2007، ص94)

❖ **حالة العضلة قبل بدء الانقباض** : إن حالة العضلة قبل الانقباض عامل مؤثر على إنتاج القوة العضلية ، وقد أجرى Roils تجربة على العضلة التوأمية مع مفصل القدم وحصل على نتائج تؤكد أن العضلة تزداد قوتها عندما تعمل في حالة طول، فكلما كانت العضلة في حالة إسترخاء وإستطالة قبل الانقباض كانت قدرتها على الانقباض أكثر وبالتالي فإن إنتاجها للقوة أكبر.

(صباحي حسانين، 2004، ص195)

❖ **فترة الانقباض العضلي** : تختلف فترة دوام الانقباض العضلي المستخدم في التغلب على المقاومات الذي يستمر لفترة طويلة يختلف عن الانقباض الذي لفترة قصيرة في إنتاج القوة العضلية، حيث أنه كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة المنتجة والعكس صحيح.

❖ **ميكانيكية الحركة** : ويرتبط هذا بالجانب الميكانيكي الذي له أهمية كبيرة في إنتاج القوة العضلية ، حيث يعتبر الإستخدام الصحيح للنظريات الميكانيكية من أهم العوامل التي تساهم في زيادة القوة العضلية ، فعناء السرعة يجب عليه الإنطلاق بصورة جيدة تسمح له بإستخراج أكبر قوة للدفع للأمام (قاسم حسن وشاكر، 2000، ص100)

❖ **درجة التوافق العضلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة** : يعتمد عنصر التوافق في جسم الإنسان على كفاءة الجهاز العصبي العضلي من خلال النقل العصبي من المخ إلى العضو المنفذ ونقص به العضلة ، ويساعد التوافق على ان يكون الانقباض للألياف المشتركة في العمل تتجه في الإتجاه المطلوب للحركة.

❖ **العامل النفسي** : يعتبر العامل النفسي مهم في جميع الأنشطة الرياضية من أجل الوصول إلى أداء جيد .

4-2- السرعة (Speed) : عبارة عن قدرة تسمح بتنفيذ وأداء حركة سريعة أو تكرار عدد كبير من الحركات في أقل وقت ممكن .(Jacques Le Guyader.2005.p75)

-وتعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الرياضيين كمسابقات العدو والسباحة والألعاب الرياضية فهي عنصر الإثارة والمتعة في الأنشطة الرياضية وهي أحد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة الحركية.(عبد الفتاح ، 1994، ص187)

-وعرفها **محمد علي القط** (1999م) في السباحة بأنها : مقدرة الفرد على السباحة بأقصى سرعة ممكنة أي سباحة مسافات قصيرة مع تزايد عجلة السرعة .(علي القط، 1999، ص190)

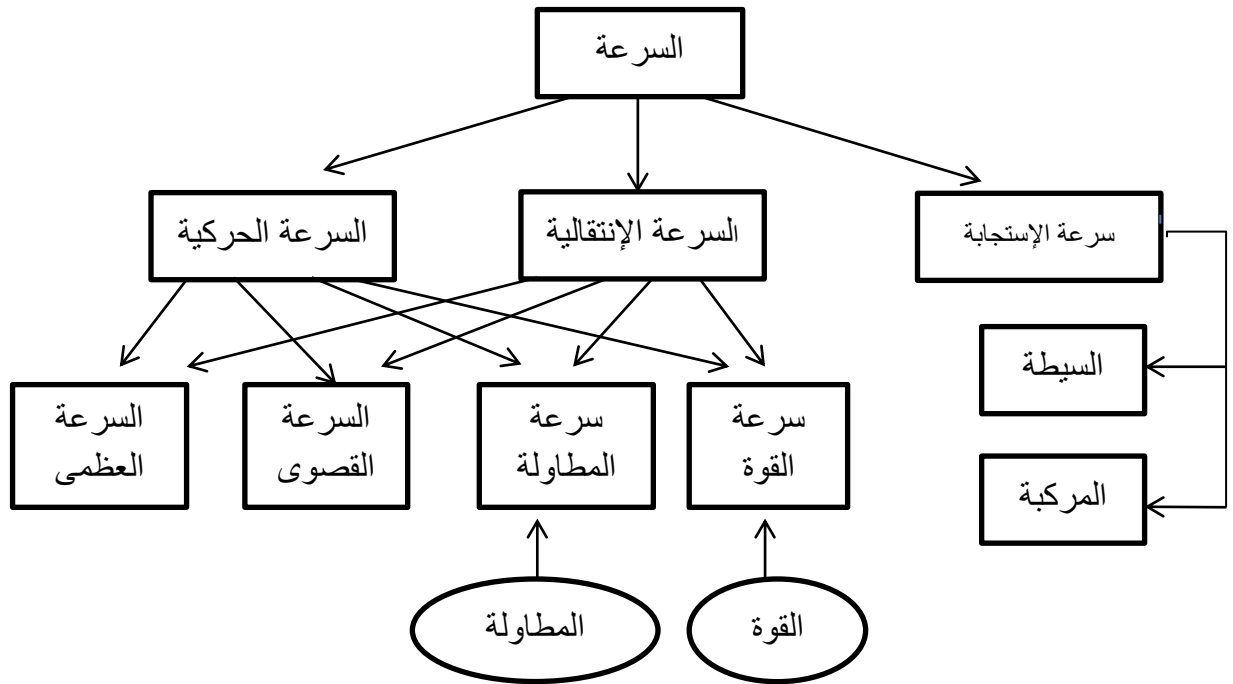
-كما عرفها إبراهيم أحمد سلامة (1990م) "بأنها فاعلية الفرد لأداء مهارة ناجحة في أقصى زمن ممكن (سلامة، 1990، ص209)

كما أنه للسرعة عدة أشكال وهي :

1-السرعة الإنتقالية.

2-سرعة الحركة.

3-سرعة رد الفعل. (Jacques Le Guyader.2005.p77)



شكل(08): يوضح أشكال السرعة المختلفة وعلاقتها بالقوة والمطاولة. (الحوري، 2012، ص77)

4-2-1- أهمية السرعة لسباحي المسافات القصيرة :

تعد السرعة المكون الرئيسي في السباحة القصيرة ولها أهمية كبرى وترتبط بالعديد من المكونات البدنية الاخرى حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تعطي القدرة وترتبط أيضا بالرشاقة والتوافق والتحمل، كما أن المسافات القصيرة لها متطلبات بالنسبة للسعة الاكسجينية مشابهة تقريبا للمسافات المتوسطة وسباقات المسافات القصيرة سواء كان ذلك في السباحة أو التجديف يعتبر عمل عنيف حيث يهدف اللاعب في هذه الفعاليات الى قطع المسافة المحددة بأقصى سرعة هذا يتطلب بذل أقصى قوة لديه لقطع مسافة في أقل زمن ممكن . (علي القط، 1999، ص191).

4-2-2-العوامل المؤثرة على السرعة:

إن وصول الرياضي إلى مستوى جيد من السرعة يتطلب عليه معرفة جميع العوامل التي يمكن أن تؤثر على السرعة ، ومن هذه العوامل مايلي :

***العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية** : يعتبران عاملان مهمان في تنمية صفة السرعة ، فالخصائص الميكانيكية ترتبط بقواعد الحركة والجانب الوراثي يرتبط بالصفات التي يكتسبها الفرد من والديه ، فالسرعة جزء منها موروث وجزء آخر مكتسب ، والجزء الموروث هو الخصائص التركيبية للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية ، فاللاعبون/اللاعبات الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة أكبر وخصائص ميكانيكية إيجابية تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور والعكس صحيح .

***القوة العضلية** : تهدف القوة العضلية إلى التغلب على المقاومات التي يواجهها الرياضي ، وبالتالي كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات وزادت السرعة. (مفتي، 2008، ص204)

***التوافق العضلي العصبي** : فالجهاز العصبي كما أوضحنا سابقا أنه يتدخل في عملية الإنقباضات العضلية وبالتالي يؤثر على عنصر السرعة ، ومنه كان التوافق بين إنقباض العضلات وإرتخائها متوافقا .

***المرونة والمطاطية** : أثبتت البحوث العلمية في المجال البيولوجي أن الألياف العضلية لها خاصية الإمتطاط وأن العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الإنقباض بقوة وبسرعة مثلها مثل الحبل المطاط.

(عبد البصير، 2007، ص107)

***الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة** : يعتبر تعلم تقنيات الجري المتمثلة في كيفية تنفيذ الحركة من أهم الأشياء التي يركز عليها العدائين وخاصة المبتدئين أثناء تدريباتهم ، حيث يصنف قاسم حسن حسين ونزار الطالب 1979م ، أن فن الأداء الحركي الجيد الذي يستخدمه الرياضي يساعده في الوصول الى السرعة القصوى . (قاسم حسن أخرون، 2000، ص115)

4-3- التحمل (Endurance) :

التحمل ويقصد به كفاءة جسم الرياضي لمقاومة التعب لأكبر مدة زمنية ممكنة .

(Menouar Hameg.2011.p75)

- ويعرف التحمل مقاومة الجسم للتعب أثناء مزاولته للنشاط والتحمل العام في السباحة يعني قدرة السباح على السباحة لمسافات طويلة بسرعة مرتفعة نسبيا " . (علي القط ، 1999، ص193)

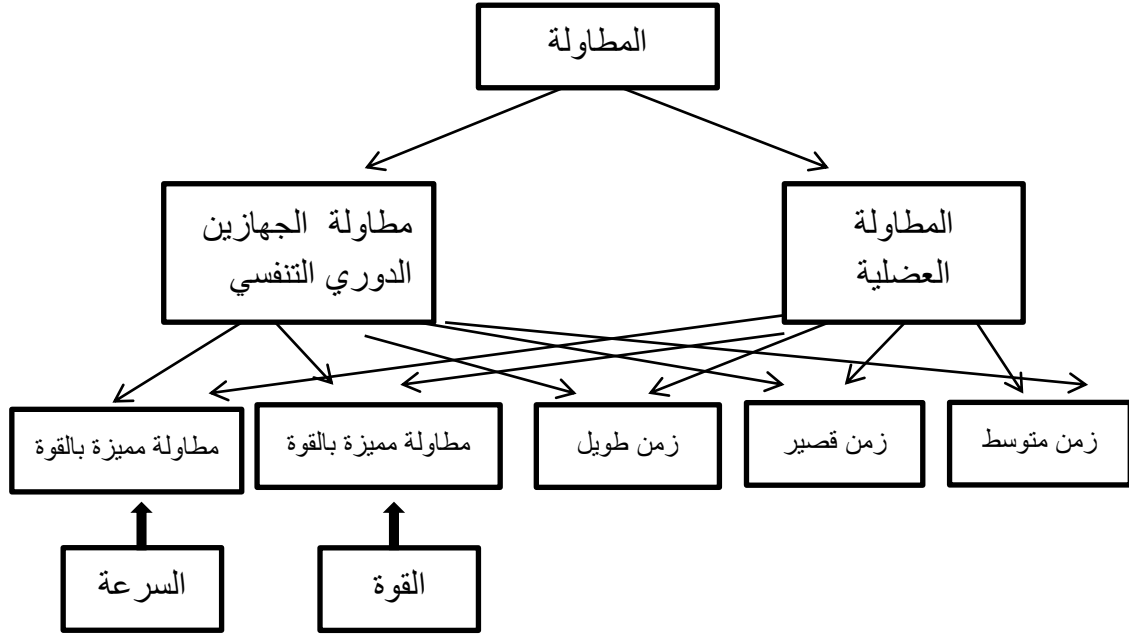
ويعرفها قاسم بأنها قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب أثناء اداء التمرينات الرياضية لفترة طويلة ، وأيضا مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية على مواجهة التعب واداء إنقباضات عضلية متتالية للتغلب على مقاومات ذات شدة متوسطة أو أقل من القصوى. (هارون، 2015، ص58)

4-3-1-أنواع التحمل : هناك عدة تقسيمات للتحمل نذكر منها مايلي : **من حيث التقسيم النوعي إلى :**
***التحمل العام :**ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويوم هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص .
***التحمل الخاص :**تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقا للخصائص المميزة لها ، والتحمل الخاص هو نتيجة إرتباط التحمل العام مع احد المكونات البدنية الأخرى المرتبطة ببعضها .
وينقسم التحمل حسب **الطاقة العضلية** إلى قسمين :

***التحمل الهوائي :**حيث يكون الإعتماد على عنصر الأكسجين **O2** في إنتاج الطاقة والطاقة العضلية تنتج بواسطة حلقة كريبس (الطريق الهوائي). (Menouar Hameg.2011.p58)
والتحمل هو القدرة على مواجهة التعب والإستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة (أبو زيد. 2005، ص258)

كل من مصطلح لياقة الجهاز الدوري التنفسي **CARDUVASCULAR FITNESS** ومصطلح التحمل الدوري التنفسي **CARDUVASCULAR INDURANCE**، ومصطلح السعة الهوائية **AEROBIC CAPASITY** مصطلحات تشير إلى نفس المعنى . (مفتي ، 2004، ص181).

***التحمل اللاهوائي** : ويكون في الشدة العالية والمرتفعة في التمارين البدنية ، ويكون الإعتماد في إنتاج الطاقة وفق النظام اللاهوائي اللبني أو اللاكتيكي (الجلوكزة اللاهوائية) .(Menouar Hameg.2011.p58)



الشكل (09): يوضح أشكال التحمل (المطاولة) وعلاقتها بالقوة والسرعة. (حوري، 2012، ص81)

4-3-2- أهداف التحمل :

تحسين الكفاءة الوظيفية لعمل الاجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق :

- زيادة حجم القلب مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم وبسرعة كبيرة .
- زيادة السعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وأثره في زيادة نسبة الأوكسجين المستنشق وتوزيعه بالجسم .

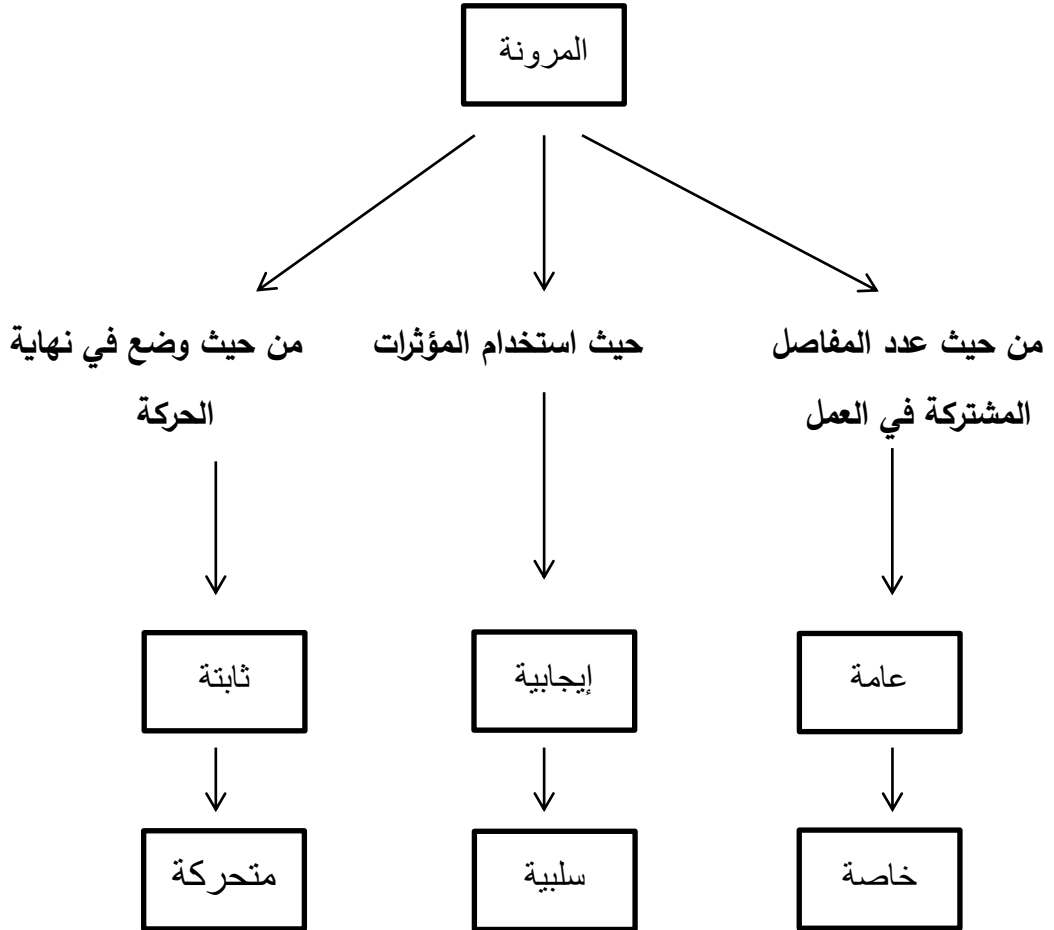
-زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوسيعها بالجسم مما ينتج عنه سهولة وسرعة نقل الغذاء في الجسم .

-تحسين العمليات الأيضية (البناء والهدم) لتحرير الطاقة .(كامل وشغاتي، 2011، ص18-19)

- 4-4-**المرونة** : تعرف المرونة على أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع " ، ويخلط العديد من الأفراد (الباحثين-الرياضيين) بين مصطلحي الإطالة والمرونة على أنه هو الإطالة ، والمثال على ذلك المصطلح الشائع (المرونة العضلية) لذا من الضروري توضيح الفارق بين المصطلحين بإيجاز كمايلي :
- الإطالة ترتبط إرتباطا كلياً وجزئياً بالعضلات .

-المرونة فهي ترتبط إرتباطا كلياً وجزئياً بالمفاصل في جسم الإنسان .(السيد وتوت ، 2012، ص15-16)

-وأشار "بسطويسي أحمد بسطويسي (199م) أن المرونة تعتبر أحد الصفات البدنية والحركية الأساسية للأداء الحركي الجيد للكثير من المهارات الرياضية بالإضافة إلى كونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم في الإقتصاد في الجهد. (بسطويسي، 1999، ص219)



الشكل (10): يوضح تقسيمات المرونة. (الحوري، 85، 2012)

5-القدرات البدنية العامة والخاصة :باستعراض التوجيهات المتخصصة للمدرسة الأمريكية والألمانية والفرنسية صنف قدرات الحالة البدنية إلى قدرات بدنية عامة وأخرى خاصة ، والقدرات العامة تكون أساسية وهي القوة- السرعة -التحمل إضافة إلى المرونة والتوافق وهي جميعا تشكل اللياقة البدنية ، كما توجد أيضا قدرات خاصة بكل تخصص أو نشاط رياضي تسمى بالقدرات البدنية الخاصة .

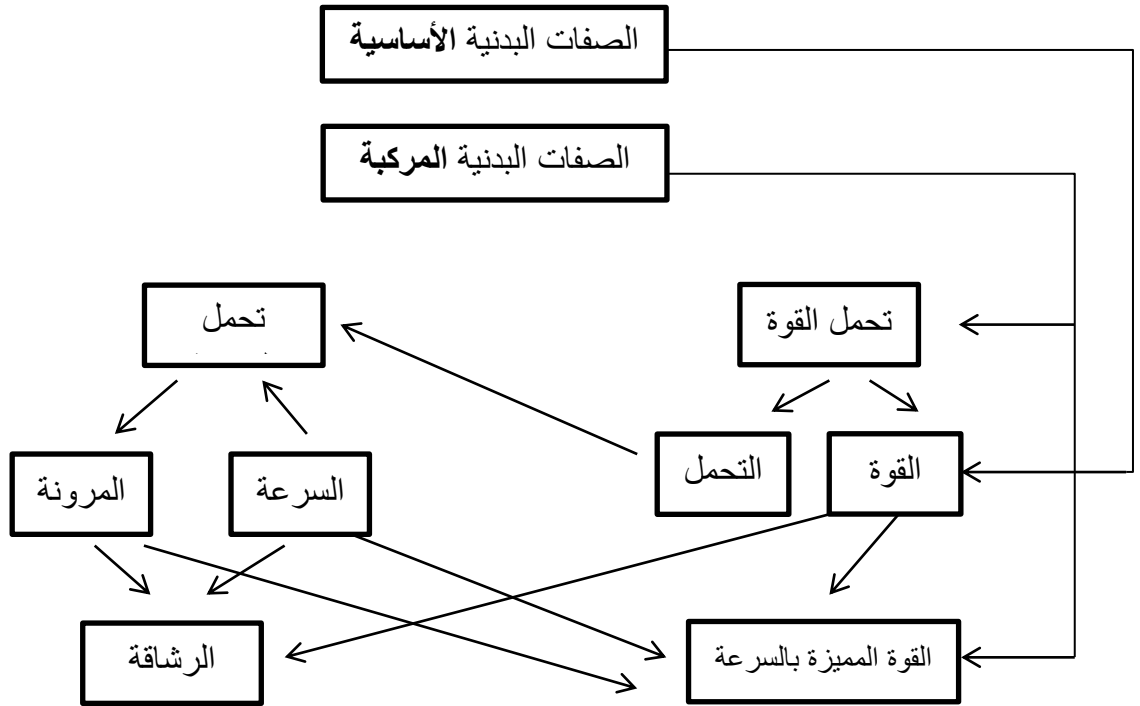
(Drissi Bouzid.2009.p11-15)

كما قام مارتين **Martin** ينقسم الصفات البدنية إلى :

5-1-الصفات البدنية الأساسية :وتتضمن الصفات البدنية التالية : (القوة-السرعة-التحمل-المرونة).

5-2-الصفات البدنية الحركية :وتتضمن العناصر التالية : (تحمل القوة-تحمل السرعة-القوة المميزة بالسرعة -الرشاقة).

والصفات البدنية المركبة عبارة عن مزيج من أكثر من صفة من الصفات البدنية الرئيسية (القوة - السرعة- التحمل -المرونة) ، وذلك بنسب متفاوتة .(أبو زيد ،2005،ص250-251)



الشكل (11): يوضح تقسيم مارتن للصفات البدنية

5-2-1- الصفات البدنية المركبة :

5-2-1-1- تحمل السرعة :يقصد بها القدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية ، هذا مع مراعاة إعطاء فترة بسيطة من الراحة (15-40ثانية) مثلا بين كل مقطوعة والأخرى .
(أبو زيد،2005،ص261)

كما ينظر إليها على أنها القدرة على الإحتفاظ بالسرعة القصوى لمدة نسبيا وفق نظام الطاقة اللاهوائي

(Philippe Leroux.2006.p197)

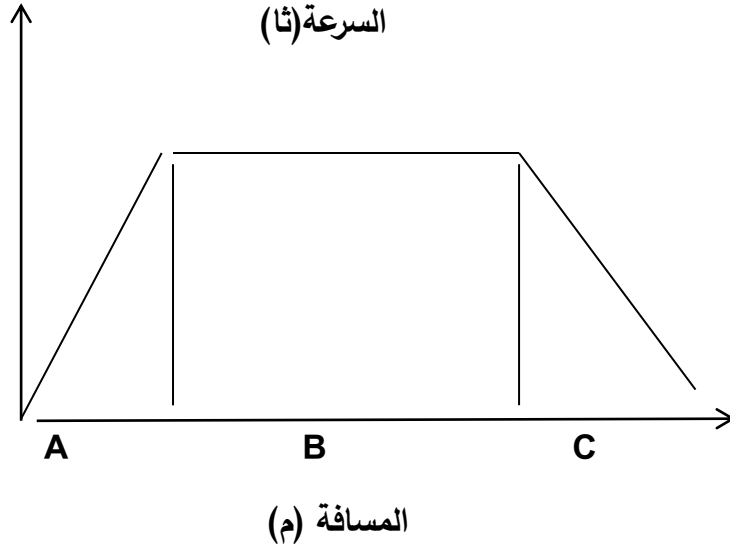
ويعتبر تحمل السرعة عنصرا من العناصر البدنية المركبة من التحمل والسرعة وهو بذلك يمثل علاقة بينهما ، وينظر إليه كشكل هام من الأشكال السرعة والذي تعتمد عليه كثير من الأنشطة والسباقات والمسابقات الرياضية والتي يتوقف إنجازها على هذا العنصر ،كالعدو في ألعاب القوى وسباحة المسافات القصيرة 50م و100م ، وكرة القدم ، كرة اليد إلى حد كبير أيضا جري المسافات المتوسطة.

وهناك بعض التعريفات الخاصة ب**تحمل السرعة** :

-**ينظر ماتيفيف 1964م:** إلى عنصر تحمل السرعة أنه إمكانية مقاومة التعب عند إنجاز عمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية .

-ويعرف سميكين 1970م: عنصر تحمل السرعة بأنه إمكانية البقاء على أعلى سرعة إيقاع حركي ممكن عند المسافات القصيرة .

كما ينظر D.BISHOP.2002 إلى تحمل السرعة كقدرة تكرارات وإعدادات لكامل فترة التدريب أو المنافسة بأقصى عدد وتكرار للجهد "صفة السرعة" من دون إنخفاض مستوى وأداء السرعة القصوى ونستطيع التعبير عنها بـ "مقاومة التعب " (Philippe.Jean Ferre.Leroux.2009.p374)



A-مرحلة تزايد السرعة.

B-مرحلة الحفاظ على مستوى السرعة.

C-مرحلة السرعة القصوى.

شكل (12): يوضح مراحل السرعة وفق المسافة المقطوعة

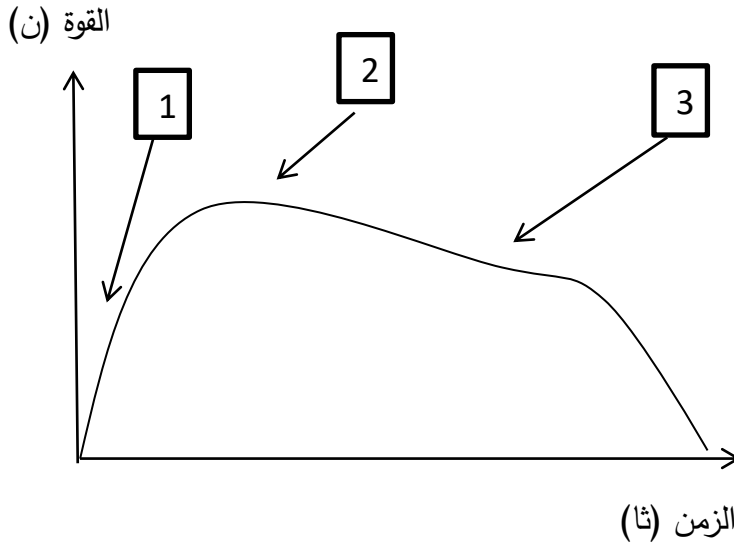
(Menouar Hameg.2011.p56)

5-2-1-2-تحمل القوة :عنصر يعبر عن كفاءة الاداء العضلي ذات التكرارات الكبيرة والعالية عند اداء القوة ، مع ظهور مخلفات التعب والحفاظ على مستوى العمل لأطول مدة زمنية ممكنة مع تعب ظاهر في الجهاز العصبي والعضلي معا . (Christophe Carrio.2006.p30)

وتسمى في كثير من المراجع بالجلد العضلي أو التحمل العضلي على انه مقدرة الفرد في بذل مجهود بدني

مستمر مع وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعنية لأطول فترة ممكنة .

ويعرفه هارا 1979 Harra: القدرة على مقاومة التعب أثناء اداء مجهود بدني يتميز بجمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته . (بسطويسي.1999،ص117)



شكل (13): مخطط توضيحي لمنحنى القوة وفق الزمن. (Daniel le Gallais.2007.P03)

- 1-مرحلة زيادة القوة.
- 2-مرحلة قمة القوة القصوى.
- 3-مرحلة الحفاظ على مستوى القوة.

5-1-2-3-القوة المميزة بالسرعة (القدرة) :

القدرة العضلية مكون مركب ، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة ، وقد تبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال ان يحقق أرقاماً مرتفعة في إختبارات القدرة العضلية ، هذا قول قد لا يواكبه الصواب في كل الاحوال وقد يكون صحيحا في بعض الأحيان ، والمقصود هو أن توافر مكوني القوة والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لايعني بالضرورة نتاجا عاليا في القدرة العضلية إذ يتوقف ذلك على الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد ، فكثيرا مانرى أفرادا يتمتعون بقوة عضلية كبيرة وسرعة عالية ولكنهم لا يحققون أرقاماً مرتفعة في إختبارات القدرة العضلية . (قنونة ، 2018، ص50)

وتعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها مقدرة الجهازين العضلي والعصبي التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة إنقباض عضلي ممكن .

كما يعرفها هارا 1979م على أنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن . (بسطويسي ، 1999، ص115)

ويعرفها أيضا Harra مع 1986Weineck م بأنها عن قدرة عصبية عضلية تتغلب على مقاومات مع أكبر سرعة إنقباضات ممكنة . (Daniel Gallais.2007.p02)

6-المبادئ العامة لتنمية القدرات البدنية :

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يتمكن من تنمية الصفات البدنية لأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني ، ومن أهم هذه الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية مايلي :

6-1-التوقيت الصحيح لتكرار الحمل : ويسير على أربعة مراحل هامة هي :

-مرحلة إستنفاد الجهد: عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه يستنفذ طاقة وجهد وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا ، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب .

-مرحلة إستعادة الإستشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي إنتقال من فترة الحمل الى فترة الراحة ، فإن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها .

-مرحلة زيادة إستعادة الإستشفاء: بإستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه الفترة بمرحلة زيادة إستعادة الإستشفاء .

-مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية على حالتها الأولى .

6-2-الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل : حتى يتم زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل لابد من زيادة الحمل بطريقة تدريجية حتى ندفع أعضاء واجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات أفضل.

6-3-عامل الإستمرار في التدريب : إذا إنقطع الرياضي عن التدريب وممارسة النشاط البدني فإن مستوى الفرد الوظيفي والعضوي تنخفض وتقل درجة تنمية الصفات البدنية التي يكتسبها سابقا ولكن تكون درجة الإنخفاض من بداية مرحلة الإنقطاع عن التدريب ثم تبطئ بعد ذلك ، فعامل الإستمرار في التدريب الرياضي مهم في تنمية الصفات البدنية أو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه الفرد.

(البشتاوي وآخرون، 2005، ص323-327)

6-4-عامل التدرج في التنمية : إن الزيادة في مستوى الفرد لاتحدث إلا تدريجيا ، فعامل الزمن أمر ضروري لتقدم الأعضاء في أدائها الوظيفي .

6-5-عامل التكامل بين الصفات البدنية : قد أثبتت البحوث المتعددة الإرتباط الوثيق بين مختلف الصفات البدنية . (علاوي، 1990، ص89).

7- تدريبات القدرات البدنية للناشئين في السباحة :

7-1- تدريبات تنمية التحمل :

يستطيع الطفل التدريب بأحجام وبشدة عالية -شأنه شأن البالغين- مع مراعاة إمكاناته البدنية والفسيولوجية ، ويستطيع كذلك أن يظهر تحسن وبراعة إذا امتلك إيقاع الأداء الذي يتناسب مع قدراته .

(حلمي، 1998، ص17)

ويرى العلماء أن سباحة التحمل المبكرة تجعل السباحين أكثر قدرة على التحمل في مرحلة النضج ، أي أن السباح الناشئ يكون لديه القدرة على التكيف أكثر .

وحيث أن السباحة السرعة تتطلب قوة ومقدرة كبيرة للعضلة ، فإننا نجد أن السباحين الناشئين بصفة عامة ليس لديهم حجم الجسم أو العضلة لاستيعاب العمل المرتفع الشدة ، وإن عامل القوة يمكن أن يتطور بواسطة الزيادة التدريجية لشدة العمل ، ومما لاشك فيه أن تدريب التحمل المبكر للناشئين سوف يحسن بدوره من سرعة الزمن في المنافسة بدون استخدام أشكال السرعة المعروفة . (محمد زكي، 1998، ص180)

وأظهرت البحوث :

1- يستطيع الطفل أثناء التدريب- قريبا من سرعته القصوى- دون ظهور التعب عليه .

2- يستطيع الاطفال إمداد أجسامهم بمزيد من الأكسجين مثل البالغين .

ولعل السلبية في تدريب التحمل لسباحي المراحل السنية هو عدم إقتصادية الاداء الحركي مثلما هو الحال عند البالغين ، وعلى ذلك يبدو علامات التعب مبكرا ، ونستطيع القول أن الأطفال يمكنهم سباحة التكرارات بسرعة تصل 85% من سرعتهم .

ويمكن للأطفال من اداء مجموعات التكرار التي تستخدم مع من هم أكبر منهم سنا من السباحين ، ولانوصي بهذا الإجراء مع السباحين المبتدئين والجدد ، ويجب أن يكون حجم التكرارات وتركيبها وشدتها تتناسب مع المرحلة السنية ، فيقوم السباحون في مرحلة 09-10 سنوات بزيادة عدد ساعات التدريب في الأسبوع ، فيجب أن يقوم السباح بتكملة مجموعتين أو ثلاثة من تدريب تحمل العتبة أسبوعيا تعطى كل واحدة منهم 1000 إلى 1500 م ، ويزداد حجم تدريب التحمل الاساسي حتى يمكن أن يحتويه التدريب يوميا . (حلمي، 1998، ص17-18)

ويبدأ التدريب في جديته عندما يصل عمر البراعم 11-12 سنة ، وفي هذا العمر يمكنهم التدريب من 7-10 مرات أسبوعيا ، ويصل حجم تدريبهم من 6-8 كم أسبوعيا، مقسمة على تدريبات التحمل الأساسي ، (4-6 كم أسبوعيا) وتدريبات تحمل العتبة . ويرى البعض أن يقوم سباح هذه المرحلة بقطع من مجموعة

الى ثلاثة من تدريبات تحمل العتبة أسبوعيا (1000-2000 متر) وفي شكل يسمح بالسباحة لمدة 30 الى 60 دقيقة .

كما يتضمن الأسبوع التدريبي مجموعة أو مجموعتين من تدريب التحمل فوق الطاقة ، ويجب الإهتمام بالمسافة بين 1000-15000 متر في برامج هذه المرحلة .(حلمي، 1998، ص19)

7-1-1-تنظيم وتوجيه تدريبات التحمل :

إن مفهوم التدريب مرتبط بالعتبة اللاهوائية ويعد منظورا صادقا وحديث بالنسبة لتدريب الأطفال والبالغين على حد سواء ، فالتدريب في الأساس وسيلة لتطوير نظم الطاقة خلال العمل .

ويتطلب تحرير مصادر الطاقة التعرض لضغوط مقننة يتعرض لها السباح ، ولعل ماتوصل إليه هيك Heck ومعاونوه (1987) يفسر سر الإهتمام بربط مفهوم وفلسفة التدريب بالعتبة اللاهوائية ، حيث وجدو أنه ليس هناك فروق حقيقة بين البالغين والاطفال فيما يتعلق بتركيز حمض اللاكتيك عند أداء مقطوعات تمثل العتبة اللاهوائية ، حيث كان التركيز يتراوح بين (2.5-5) ملليمول/لتر ، مع ملاحظة بطء سرعة سباحي المراحل مقارنة بالبالغين . (عبد الفتاح، 1994، ص133)

وتعد إختبارات الدم ذات أهمية للبالغين كمؤشر لتوجيه التدريب ، كما لايجب استخدام هذه المؤشرات لتنظيم وتوجيه عمليات التدريب في المراحل السنية ، ويمكن للمدربين استخدام طرق أخرى ، لتحقيق هذا الهدف مثل ت30(T30) ، والتنبؤ بخطو العتبة من خلال مجموعات التكرار ، إختبار الخطوة في السباحة ، معيار بورج

مجموعات إنقاص الزمن ، بروفيل النبض ، اختبار كونكوني ... الخ .(حلمي، 1998، ص20)

7-2-تدريبات تنمية السرعة :

إستكمالا لما سبق ذكره حول قابلية الطفل لتدريب التحمل ، فإن القدرة (السعة) اللاهوائية للطفل قابلة للتدريب أيضا، فإداء الطفل المتدرب يفوق غير المتدرب بنسبة تصل من 5-10% خاصة في الإختبارات اللاهوائية، حتى في الحالات التي تتطلب فيها مثل هذه الإختبارات مستوى معين من المهارات ، وهذا لاينفي أن القدرة اللاهوائية تزداد مع النمو بمعنى أن التدريب يعزز ويدعم تطور القدرة اللاهوائية الناتج عن النمو .

وإستنادا على الحقائق السابق سردها حول القدرة اللاهوائية وتطورها ، لايجب أن نأخذ ذلك كوسيلة للضغط على سباحو المراحل السنية المبكرة باستخدام التدريب لذا يجب استخدام تدريب التكيف اللاكتيكي بحذر خاصة في المراحل السنية المبكرة حتى لاتظهر علامات التدريب الزائد .

ويؤيد ذلك رؤية كبار المتخصصين في كل المدارس التدريب ، فالطفل خاصة في المراحل السنية الصغيرة يحتاج إلى قاعدة جيدة من المهارة والتحمل من أجل إدراك النجاح والتفوق مستقبلا.

(حلمي، 1998، ص22-23)

كما تعتبر مجموعة أو مجموعتين من تدريب التكيف اللاكتيكي أمر كاف جدا للتطوير ، وتعتبر المسافة من 50-100م مناسبة وكافية في هذا المستوى من التدريب ، ونوصي بالإقلال من مجموعات التكيف اللاكتيكي إذا كانت هناك مسابقة خلال هذا الأسبوع ، أما عن تدريبات القدرة لسباحي السرعة فيجب أدائها من 3-5 مرات أسبوعيا لفترة قصيرة من الزمن ، ونعتبر مسافة 25م أو عرض الحمام شكل مناسب لتدريبات القدرة في أي سن بما فيهم سن الطفولة .

ونوصي دائما أن يتضمن برنامج سباحو المراحل السنية الاهتمام بعدد الضربات ومعدلها ، وطول الضربة ، وسرعة الجسم ، وسرعة الحركة (الإيقاع) ، كما نؤكد بضرورة إكساب سباح المراحل العادات التنافسية خلال التدريب خاصة البداية والنهاية ، وطرق اللمس وإستراتيجية قطع المسافة والخطوة المستخدمة. (عبد الفتاح، 1994، ص264)

7-3- تدريبات القوة العضلية :

يعتبر تدريب القوة لسباحي مراحل السن الصغيرة خرافة شائعة بل أسطورة يتجادل حولها كثير من المخصصين ، فالأطفال عاجزون عن تحسين القوة العضلية حتى البلوغ ، وهناك شواهد وبراهين وفيرة تشير إلى أن تطوير القوة العضلية للأطفال بجانب الزيادة السنوية في الحجم العضلي والقوة المصاحبة للنمو الطبيعي أمر ممكن ، فالتحسين في القوة بعد التدريب المقاومات يؤدي إلى تحسين يبلغ 100% وفقا لدراسة بلمبكي وآخرون (1998) ، بل بلغت 400% لدراسة سيول وميشيلي (1984) ويراعى في تلك النقطة المحافظة على الجوانب الحسية المرتبطة بالأداء العضلي والحركي وعدم التأثير على شكل عظام الطفل التي لم تتكلس بعد.

بالإضافة إلى ضرورة إتاحة الفرصة للطفل لكي يحس ويشعر بنموه الطبيعي وما يضيفه على الأداء الحركي بشكل عام والأداء في السباحة بشكل خاص ، ولايسفد الأطفال من تدريبات المقاومة كما هو الحال عند البالغين وذلك لإنخفاض مستوى هرمون الأنابوليك تستوستيرون في أجسامهم.

(حلمي، 1998، ص24-25)

وحول إمكانية تدريب الأطفال بالأنقال حدث جدل كبير حول هذا الموضوع ، وإنحصرت وجهة نظر المعارضين في إمكانية حدوث الإصابات ، إلا أنه تبين أن الإصابات الأطفال ليست أكثر مما يحدث لدى الكبار ، وعند توفر الامان تكون نسبتها في أدناها، ويضيف المعارضين أن الصفائح النمو في

العظام تتأثر وقد يصيبها الأذى جراء التدريب بالأثقال ، إلا أنه إتضح العكس فهي تقوى وتصبح أكثر مقاومة للإصابة قبل سن البلوغ .

7-4- تدريبات المرونة :

إن تنمية المرونة في سن الطفولة أسرع وأسهل منها في حالة الشباب ، ويرى رون كارنامج (1998) أن المرونة يمكن تنميتها في أي سن ، ومع ذلك فإن معدل التنمية ليست هي نفسها عند كل الرياضيين وعموما فعند الأطفال الصغار إلى حد ما تكون تنميتها سريعة ، والمرونة تقل حتى قبل البلوغ، ثم تزيد خلال المراهقة

ولتنمية المرونة يرى محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله مراعاة مايلي :

1-الإهتمام بتمرينات الإحماء .

2-وصول الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يمكن طبقا لطبيعة المفصل .

3-التدرج في زيادة مدى الحركة للمفصل ومراعاة عدم الضغط المفاجئ .

4-التوقف عن الاداء للتمرين في حالة الإحساس بالألم .

5- مراعاة التوازن بين التمرينات القوة والمرونة تبعا لنوع النشاط الممارس والفترة التدريبية .

6-مراعاة عامل التنوع والتغير سواء في شكل التمرينات الخاصة أو المفاصل العاملة. (علي

القط،2005،ص183-184).

8-أهمية تحسين القدرات البدنية بصفة عامة :

-يعمل الإعداد البدني على تنمية الصفات البدنية من سرعة وقوة .تحمل ..الخ.

-تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي .

-يعمل على تنمية مستوى المهارات لدى السباح.

-يساعد في تنفيذ النواحي الخطئية .

-تطوير وزيادة اللياقة للجسم من خلال رفع كفاءته وأجهزته . (السيد،1998،ص86)

خلاصة :

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل تبين أن تحسين القدرات البدنية يعتبر أمر ضروري جدا من أجل تحقيق نتائج جيدة في كل المنافسات الرياضية ، فالرياضي أو السباح الغير جاهز بدنيا لا يمكن أن يحقق نتائج جيدة مهما كان جيدا في النواحي الأخرى (الخطئية-المهارية-النفسية..)، وتعتبر الصفات البدنية التي تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة من العناصر الأساسية للياقة البدنية والتي إتفق عليها معظم العلماء، ويعتبر التدريب الرياضي المبني على الأسس العلمية عامل مهم جدا من أجل تنمية الصفات البدنية للسباح بأقل جهد وتكلفة ودون حدوث أي إصابة أو تأثير وظيفي سلبي .

الفصل الرابع

السباحة ومرحلة الناشئين

تمهيد :

تعد السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية وتعتبر القاعدة الأساسية لها ، وبدون إتقانها لا يستطيع الفرد ممارسة أي نشاط في المجال المائي ، وتختلف رياضة السباحة في طبيعتها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط المائي ووضع الجسم الأفقي على الماء وانتظام عملية التنفس ، والاداء 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 كلياً عن اليابس الذي نعيش فيه.

كما تتميز رياضة السباحة بأنها أحد الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف حيث مانرى أحيانا في المنافسات ، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله ، فيجعل منها وسيلة للراحة والإسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح ، لذا فمن الضروري على الإنسان أن يتعلم حركات السباحة حتى يجعل الماء مكانا طبيعيا يستمتع بفوائده الصحية والترفيهية والحفاظ على صيانة وحياة الآخرين فيما لو احتاج الأمر ذلك .

1-نبذة تاريخية عن السباحة :

1-2- السباحة في الجزائر :

أشار علي مروش 1995 أنه في عام 1930 إلى 1962 تعتبر السباحة في الجزائر سباحة فرنسية . والسباحة في الجزائر هي من الرياضات التي تعترضها الكثير من الصعوبات أولها تتمثل في نقص المسابح لهذا نجد قلة الجمعيات المنخرطة فيها ، وإذا استمرينا في هذا النحو فإن رياضة السباحة في الجزائر سوف تغرق .

إن الجزائر من ناحية النتائج الفنية وبإستثناء بطلين أو ثلاث على المستوى الإفريقي أو العربي فإن الجزائر تفتقر لنتائج حقيقة تعكس سمعتها الرياضية كدولة جدية في التكوين والتدريب والمهم ليس في المشاركة كما يحلو لبعض المسؤولين تكراره في كل حصة رياضية ليعبروا عن النتائج المتحصل عليها. (قاسم،افتخار،2000،ص23)

2-تعريف السباحة :

تشير بعض الآثار إلى أن الإنسان قد مارس السباحة أكثر من أربعة الاف عام حيث كان يضعها في إعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعد على الهروب من الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به.

ومع تطور السريع والمتلاحق في كل أنحاء العالم ومع التقدم التكنولوجي الكبير في البحث العلمي فقد أصبح من السهل تعلم السباحة لدى المبتدئين كما يوضح **محمد صبري عمر 1998** "بأن تعلم السباحة يهتم بالعمل على إكتساب المتعلم المهارات الأساسية التي تمكنه من الطفو بشكل جيد وتوليد القوى اللازمة لحركته في الماء خلال الضربات الفنية لطرق السباحة بغرض قطع المسافة في أقل زمن ممكن(صبري،1998،ص29)

ويعرفها فيصل رشيد عياش 1992: أنها رياضة مائية شعبية ذات أهمية كبيرة على بناء جوانب متعددة من حياة الفرد (الإنسانية والإجتماعية والصحية) ، وهي إحدى الفعاليات الرياضية التي تنفرد بحالة خاصة عن بقية الألعاب الرياضية وهي إمكانية ممارستها من قبل كلا الجنسين وعلى مختلف الأعمار. (عياش،1992،ص17).

ويعرفها راتب 1999م " بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية ، التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله ، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع ، بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا وإجتماعيا ونفسيا .(راتب،1999،ص22)

وأكد لنا ذلك قاسم حسين وافتخار أحمد 2000 "السباحة هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي إعتاد عليه"، ويمكن تعريف السباحة على أنها حركات الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع وتعتبر نشاطا يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية. أولمبية، كما لها عدة فوائد بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذرا. (قاسم، إفتخار، 2000، ص11)

3-فوائد السباحة :

3-1- الفوائد الجسمية :

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

3-2-الفوائد الفسيولوجية :

تؤثر السباحة تأثيرا كبيرا على الاجهزة واعضاء الجسم فهي تعمل على توسيع وتقوية عضلات الصدر، ثم اتساع الرئتين لاستيعاب أكبر كمية من الهواء للقيام بعملية الزفير مما يؤدي إلى زيادة مرونة الرئتين ثم إلى السعة الحيوية لانقباض وانبساط العضلات الصدرية أثناء التنفس المنتظم. كما أن للسباحة تأثيرا كبيرا على زيادة قدرة الجهاز الدوري وزيادة حجم عضلة القلب بالإضافة إلى تأثيراتها على الأعضاء الداخلية للبطن مما يؤدي إلى تسهيل عملية الهضم. (قاسم، إفتخار، 2000، ص24-25)

3-3-الفوائد الترويحية والاجتماعية :

لرياضة السباحة دور مهم في تعميق الناحية الإجتماعية، فهي تعمل على إيجاد علاقات جيدة مع السباحين الآخرين وبقية أفراد الأسرة عند الاشتراك بنشاط جميل مما يعمل على إضفاء روح الألفة والتعاون بينهم كما يظهر ذلك عندما يحاول الفرد إنقاذ الآخرين أو يساعدهم في حالة الضرورة مما يوجد علاقات اجتماعية جيدة فضلا عما تثبته السباحة من سرور ومرح يظهر واضحا على وجوه السباحين. وتتجلى الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس، فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد عن طريق ممارسة نشاط بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه. (سالم، 1997، ص12).

3-4- الفوائد الصحية :

تعمل ريتضة السباحة على إزالة التعب العضلي إذ ينصح في حالات كثيرة ممارسة السباحة لإزالة التوتر وكراحة إيجابية للاعبين بالإضافة إلى كونها تدفع الفرد إلى النظام والتعود على العادات الصحية الجيدة مثل الاستحمام قبل وبعد النزول الى حوض السباحة والإعتناء بنظافة الأنف والعين والأذن وسائر أعضاء الجسم ناهيك عن أهمية الهواء الطلق والشمس مما يحسن الصحة العامة للفرد .

3-5- الفوائد النفسية والعقلية :

تعمل السباحة على اكساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي من خلال أداء مهارات توافقية وتحت قوانين ثابتة بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية وتنمي الشجاعة والأقدام وتبعد الخوف وتزيد من تماسك الجماعة وتنمي القدرة على القيادة بالإضافة الى الشعور بالثقة بالنفس و القدرة على مساعدة الآخرين والتكيف مع البيئة .

(الفتاح، فضلي، 1999، ص15)

3-6- الفوائد العلاجية :

تعد السباحة من الطرق العلاجية المهمة لمن لهم عاهة في الجسم أو في جزء منه على أن يكون ذلك تحت إشراف أخصائيين في العلاج الطبيعي وأحياناً في أحواض خاصة .

أما المكفوفين والمصابون بالشلل وضعاف السمع فيمكن مساعدتهم بوضع مناهج خاصة لهم وتقديم المساعدات العلاجية والنفسية اللازمة . (قاسم، افتخار، 2000، ص26)

ويمكن تلخيص فوائد السباحة بالاتي :

1-الحفاظ على الصحة العامة وتحسين قدرات الإنسان الإنجازية ثم رفع قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.

2-تحقيق النمو البدني السليم وخاصة لجيل الشباب الذين يشكلون عماد الأمة والمساهمة في رفع قدراتهم البدنية فهي تعمل على تنمية المطاولة والمرونة ثم السرعة في مراحل متأخرة ، أما مطاولة القوة فتتمو خلال مراحل التدريب ومن خلال تمارين الأثقال .

3-إشباع الرغبة في ممارسة الرياضة ورفع قدرات الانجاز بعد التعرف على القدرات الشخصية ، وذلك من خلال مقارنتها مع قدرات الآخرين في المسابقات والبطولات المحددة لجميع الأعمار والمستويات .

4-تنمية الصفات الشخصية لدى الغنسان مثل الثقة بالنس والطموح والارادة .

5-عدم اقتصار ممارسة السباحة على سن أو جنس معين حيث يمكن ممارستها في أي سن ولكلا الجنسين.

6-تعد السباحة شرطاً أساسياً لممارسة بعض المهن مثل الصيد والغطس وكرة الماء والتجديف والتزلج على الماء .

7-تكتسب ممارسيها مجموعة من الصفات الاجتماعية كالشجاعة والشهامة ولاسيما في مواقف الانقاذ وحسن التصرف .

8-تشجع رغبات ميول الجميع ولاسيما ذوي الاحتياجات الخاصة بذلك .(عبد المنعم ،2009،ص44)

4-مجالات السباحة :

تختلف مجالات السباحة باختلاف الغرض نذكر منها :

4-1-السباحة التنافسية :

وتمارس وفقا لقواعد محددة ومعروفة من قبل الاتحاد الدولي للسباحة وذلك من حيث عدد السباقات وطريقة السباحة والبدء والدوران لكل نوع من الانواع ، وتتطلب السباحة التنافسية بذل أقصى جهد واستعداد نفسيا وبدنيا وعقليا لمحاولة تسهيل أقصى زمن ممكن للمسافة المقررة .

ومسابقات السباحة التنافسية حسب القانون اتحاد السباحة الدولي هي :

1-مسابقات السباحة الحرة (50م-100م-200م-400م-1500م للرجال و800م للنساء) .

2-مسابقات سباحة الظهر 100م-200م .

3-مسابقات سباحة الصدر 100م-200م .

4-مسابقات سباحة الفراشة 100م-200م .

5-مسابقات الفردي المتنوع 200م-400م .

6-مسابقات التتابع الحرة (4x100م رجال ونساء) (4x200م رجال ونساء) .

7-مسابقات التتابع المتنوع (4x100م رجال ونساء) (قاسم، افتخار،2000،ص28-29)

4-2- السباحة التعليمية :

السباحة التعليمية واحدة من أهم مجالات السباحة ، فهي أساس لاغنى عنه للانتقال إلى المراحل المتقدمة للوصول إلى الانجاز العالمي ، بالإضافة إلى كونها الأساس لممارسة مهارات السباحة التمهيدية مثل السباحة على الصدر والظهر وصولا الى اكساب الفرد طرق السباحة التنافسية الاربعة (الحرة ، الظهر ، الصدر،الفراشة) ، وذلك مبدئين الترويج والأمن .(الفتاح، فضلي،1999،ص21).

4-3- السباحة العلاجية :

أشار محمد علي القط 2004 إلى أن السباحة العلاجية هي مجموعة من الحركات الخاصة بالجسم لها أحواض مجهزة عليمًا تحت إشراف مختصين في هذا الميدان . (علي القط، 2004، ص70)

4-4- السباحة الشعبية الترويحية:

نجد هذا النوع من السباحة في الأندية الرياضية ومراكز الشباب التي تتوفر فيها حمامات السباحة ، وأيضا في موسم الصيف على الشواطئ بين المصطافين ، وهو نوع متاح لجميع العامة ومختلف الطبقات فهي لا تقتيد بأي طريقة من طرق المنافسات ولا تخضع لقوانين السباحة الدولية. (الفتاح، فضلي، 1999، ص21)

5- مبادئ التحليل الفني للسباحة :

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

1- وضع الجسم .

2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم للأمام .

3- الاستفادة من جميع الحركات التي تقدم الجسم أماما .

4- الاسترخاء .

5- الإتران .

6- الإيقاع والتوقيت .

5-1- وضع الجسم :

تتوقف حركة الجسم الانسيابية في الماء على مقدار مايتخذه من وضع سليم ، حيث يساهم ذلك الشكل الانسيابي في تقدم السباح للأمام بشكل أفضل ، ويتوقف تحقيق هذا الوضع الأفقي بالمقدرة على الطفو ، والذي يمكن تعريفه بأنه بقاء الجسم كليا أو جزئيا فوق سطح الماء . (ألبيك، حلمي، 1995، ص21)

5-2- التخلص من كل ما يتسبب في إعاقة حركة الجسم :

يؤدي الإخلال بوضع الجسم الأفقي وشكله الانسيابي أثناء حركات الرجلين والذراعين إلى زيادة المقاومة التي يتعرض لها السباح مما يقلل من سرعته وبالتالي تحقيق مستويات غير جيدة من حيث الزمن.

5-3- الاستفادة من جميع الحركات التي تسبب تقدم السباح :

القوى المحركة هي القوة الدافعة للسباح أماما ، وتنتج عن حركة الذراعين وحركة الرجلين ولكي تزيد سرعة السباح لابد من زيادة القوى المحركة بالإضافة على تقليل المقاومات ووسيلة السباح في ذلك هي زيادة القوة العضلية للتغلب على مقاومة الماء ، وتحقيق الشكل الانسيابي للجسم من الوضع الأفقي السليم وخاصة الطفو العالي للجسم . (الفتاح،فضلي،1999،ص63)

5-4- الاسترخاء :

خلال السباحة يتم التوافق بين العمل الرجلين والذراعين والرأس وفق مسار هندسي ونسق وترتيب محدد يرتبط بتبادل العمل بين المجموعات العضلية المختلفة طبقا لطبيعة الحركة المؤداة، وبما يحقق الاسترخاء للمجموعات العضلية غير المشتركة في ذلك الوقت توفيراً للوقت والطاقة واقتصاداً للمجهود مما يساعد على تأخير التعب .

5-5- الإلتزان : يمثل إلتزان الجسم في الوضع الافقي أهمية خاصة للسباح في الاتجاه للأمام ، ويعتبر الجذع منشأ حركات الذراعين والرجلين سواء من مفصل الكتف أو الفخذ حيث تبدأ الحركة وحيث تعمل العضلات المحركة .

5-6- الإيقاع والتوقيت : يعبر عن التوقيت الحركي لطرق السباحة بأنه التكوين الديناميكي للحركة ، حيث تستغرق كل حركة (ضربة أو شدة) فترة زمنية معينة وتكون هذه الحركات متكررة ومركبة ،حيث يتبادل العمل خلالها بين الذراعين والرجلين وأحيانا الرأس(التنفس) ، ويحدث خلال هذه الفترات الزمنية انقباض وانبساط للعضلات أي تبادل العمل . (ألبيك،حلمي،ص21-22)

6- التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن :

إتفق عدد كبير من الباحثين على أن التحليل الفني لسباحة الزحف على البطن (الحرّة) تشمل الخطوات التالية :

6-1- وضع الجسم :

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء ، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي الى توتر عضلات الرقبة ، والرجلين مستقيمتان دون تصلب .



الشكل رقم (14): يوضح الوضعية الأفقية لجسم السباح

6-2- ضربات الرجلين :

تؤدي ضربات الرجلين بالتبادل نحو الأعلى والأسفل ، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع إثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء ، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح ما بين 20-30% من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن . (راتب ، 1999، ص115)



شكل رقم (15) : يوضح التحليل الحركي لميكانيكية ضربات الرجلين في السباحة (الحرّة)

من المنظور الجانبي .

6-3- عمل الذراعين :

يتم التقدم في الماء عن طريق الحركة التبادلية للذراعين في السباحة الحرّة من خلال دفع الماء للخلف ، وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم ، حيث يدخل الذراع كاملاً ويكون الدخول بالأصابع والكف يميل في اتجاه الخارج بدرجة 30-40 درجة. بعد دخول الذراع يقوم السباح بفرد الذراع تحت الماء ، ثم لا تتوقف حركة الذراع تماماً وتبدأ بعدها عملية المسك بالإحساس بمقاومة الماء ثم عملية الشد والدفع .

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

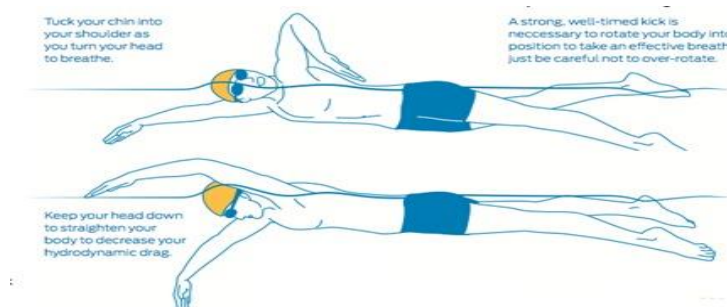
(عبد الفتاح، 1994، ص10-12).

6-3-1- الرجوع بالمرفق العالي :

يفضل السباحين الرجوع بالمرفق العالي ، وتبدأ بخروج المرفق أولاً من سطح الماء ثم للأعلى وللأمام في هذه الحالة يجب أن تكون الذراع في حالة إسترخاء كامل للراحة استعداداً للشدة الثانية .

6-3-2- الرجوع بمرجحة اليد :

يختلف الاداء في هذه الحالة بأن اليد هي التي تقود حركة الذراع للأمام وليس المرفق ، ويلاحظ ذلك على سباحي السرعة في المسافات القصيرة اكثر من سباحي المسافات الطويلة .



الشكل (16): يوضح التحليل الحركي لعمل الذراعين .

6-4- التوافق بين الذراعين والرجلين :

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

6-5- التنفس: يفضل تعويد السباح للتنفس على الجهتين أثناء التدريب وهذا يساعد على توازن دوران الجسم على الجانبين ، ولا يفضل أن يقطع السباح مسافة السباق باستخدام التنفس كل ثلاث ضربات بالذراع حيث يؤدي ذلك إلى نقص الأوكسجين خاصة في بداية السباق ، لذلك يفضل أن يكون التنفس كل ثلاث ضربات أثناء التدريب ولكن خلال السباق يكون منتظماً . (عبد الفتاح ، 1994، ص12)



شكل (17) : يمثل التحليل الحركي لميكانيكية التنفس في سباحة الزحف (الحرّة)

7- الخطوات التعليمية لتعليم سباحة الزحف على البطن :

7-1- تعليم ضربات الرجلين :

- الجلوس على حافة الحوض أداء ضربات الرجلين .
- الإنبطاح على حافة الحوض وأداء ضربات الرجلين.
- أداء ضربات الرجلين مع مسك حافة الحوض.
- أداء ضربات الرجلين مع وضع الطفو الأفقي والذراعان أماما مفرودتان على الماء بإرتقاء وذلك لمسافة قصيرة .

7-2-تعليم حركات الذراعين :

- أداء حركات الذراعين خارج الماء .
- الإستناد بالذراعين على حافة الحوض واداء حركة الذراعين بالتبادل .
- أداء حركات الذراعين مع وضع الطفو الأفقي لمسافة قصيرة مع تشبيك الرجلين بواسطة الزميل أو عوامات الشد .

7-3-تعلم التنفس جانبا :

- وضع احد الذراعين على حافة الحوض مستندا أحد جانبي الوجه على سطح الماء ، بحيث يكون الفم خارج الماء وأخذ الشهيق مع وضع الوجه في الماء لإخراج الزفير .
- أداء حركة التنفس مع الإستناد احد الذراعين على لوحات ضربات الرجلين (يؤدي التمرين مع المشي بعرض الحوض). (محمد زكي واخرون، 2002، ص72-73).

8-خصائص المرحلة العمرية:

8-1-التعريف بفئة الناشئين :

الناشئين هم الصغار من الجنسين ، البنين والبنات الذين يتراوح أعمارهم ما بين (6-12) سنة ، وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (8-10سنوات تقريبا) ومرحلة الطفولة المتأخرة (11-12سنة تقريبا)، مرحلة المراهقة الأولى بداية 14 سنة .(إسماعيل الحاوي ،2004،ص24)

8-2-مميزات وخصائص الأطفال في مرحلة ما بين (9-12) سنة :

- إن اهم مميزات هذه المرحلة سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية فإن الأمر يجعل من الضروري أن يشمل برنامج التربية البدنية لهذه المرحلة للأنشطة تقريبا ومن أهم مميزاتاها :
- سرعة الإستجابة للمهارات الحركية.
- كثرة الحركة.

-إنخفاض التركيز وقلة التوافق .

-صعوبة التعليم نواحي فنية دون سن السابعة .

-ليس هناك هدف للنشاط.

-نمو الحركات بالإيقاع السريع .

-القدرة على اداء الحركات ولكن بصورتها المبسطة .

ويعتبر "ماتيف" أن الطفل يستطيع في نهاية المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركية الاساسية كالمشي والوثب والقفز ويزيد النشاط الحركي بإستخدام العضلات الكبيرة في الظهر والرجلين أكبر من العضلات الصغيرة في اليدين والاصابع ، وفي نهاية هذه المرحلة يميل الطفل الى تعلم المهارات الحركية ويتحسن لديه التوافق العضلي العصبي نسبيا بين اليدين والعينين وذلك الإحساس بالإتزان .(زهران،1995،ص264)

8-3-خصائص المرحلة العمرية (12-13) سنة :

قبل التطرق لمميزات وخصائص هذه المرحلة بصفة مدققة نتطرق لمميزات عامة تميز هذه المرحلة عن باقي المراحل ، فحسب الدكتور حامد عبد السلام زهران تتميز بـ:

-بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته في المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة .

-زيادة التمايز بشكل واضح .

-تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة، وتعلم المعايير الخلقية والقيم وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية وضبط الانفعالات .

-اعتبار هذه المرحلة انسب المراحل لعملية التطبع الاجتماعي .

وحسب الدكتور "كمال الدسوقي" فإن هذه المرحلة تتميز بـ:

-لذة اصطحاب الاطفال من نفس الجنس .

-حب استطلاع المسائل الجنسية .

-فيض من الدوافع العدائية كالشقاوة وروح العدوان من الذكور خاصة .

-اتجاه الميول خارج المنزل .

-الاندماج بالجماعة .(دسوقي،1970،ص61)

أما بول اوستريث Paul ostrieth يرى أن مرحلة الطفولة تعتبر من اهم المراحل التي يجب على الإنسان استغلالها واستثمارها حتى يستطيع أن يبني قاعدة قوية للمستقبل ، وهذا في مختلف الفروع ، وخاصة السباحة حيث أن جل البحوث التي انصبت حول هذا الموضوع اعتبرت هذه المرحلة الاساسية في مرحلة الإنتقاء، فهو السن المناسب لانتقاء الناشئين للممارسة الرياضية ،كما تعتبر أكبر مرحلة يتم

انضمام الأولاد فيها الى الانشطة الرياضية المختلفة ،وتعتمد هذه المرحلة على تطور منتظم وهادئ لجسم الرياضي الناشئ حيث يقول كل من "لاديسلاف هورسكي" و"لاديسلاف كساني" إن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة .(kacani.horsky.p35) كما يقول "كورت مانيل " إنطلاق من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل مرحلة للتعليم.

(كورت،1980،ص104)

ويؤكد كل من "تاها محمد" و"سعدنيلي" و"رمزي فهميم " هذه المرحلة توصف بأنها أفضل مرحلة للتعليم ، ونلاحظ أن النمو في الطول والوزن يتميز بالهدوء النسبي ليناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في مرحلة المراهقة ، وإن كان أسرع في المرحلة السابقة ، وتبدأ العضلات الصغيرة في النمو فتزداد المهارة باستخدام اليدين ويتحسن التوافق العضلي العصبي بين العين واليد .

وتتمو العضلات بسرعة ، ويقترب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي عند البلوغ ، وينمو التوافق الحركي بسرعة ، والنشاط في هذه المرحلة كبير ويجب إستمرار عملية النشاط ، ويميل الأطفال في هذه المرحلة إلى الألعاب ذات الطابع العنيف .(محمود واخرون،1989)

*-النمو الجسمي: يقول "سعد جلال" إن الأطفال يميلون إلى تفريغ شحنات نشاطهم في أعمال هادئة .

(جلال،1989،ص2017)

وتتميز هذه المرحلة بضعف في النمو بالنسبة للنمو والوزن ، كما نلاحظ نمو العضلات الصغيرة يتم بسرعة بالمقارنة بالعضلات الكبيرة ،كما أكد محمد حسن علاوي أن العضلات الصغيرة تنمو بدرجة كبيرة

(حسانين، كسرى،1998،ص134)

ويعتبر النمو الجسماني قاعدة في عملية انتقاء الناشئين ضمن النشاط الرياضي ، حيث نجد أن الناشئ يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته وقدرة التحكم فيها وهذا مايتضح من خلال حسن انتقال الحركة من الجذع الى الذراعين الى القدمين .

*-النمو الفسيولوجي :يستمر النمو الفسيولوجي في هذه المرحلة في تزايد ،وخاصة في وظائف الجهاز العصبي وجهاز الغدد ، ويستمر ضغط الدم في التزايد حتى البلوغ سن المراهقة، بينما يكون معدل النبض في تناقص ويزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي وتزداد الوصلات بين الألياف العصبية ، ولكن سرعة نموها تتناقص عد ذي قبل ،وفي سن 10 يصل وزن المخ إلى 95% من وزنه النهائي عند سن الرشد ،ويبدأ التغير في وظائف الغدد وخاصة الغدد التناسلية استعداد للقيام بالوظيفة التناسلية حين تنضج مع بداية مرحلة المراهقة .

ويضيف **بسطويسى** " أن الجسم يتميز في تلك المرحلة بتغيير ظاهر في الغدد بصفة عامة والتناسلية بصفة خاصة للجنسين ، هذا بالإضافة الى استمرار هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة وزيادته بعد المجهود القصوى ، كما يزداد ضغط الدم في تلك المرحلة . (بسطويسى، 1996، ص164)

3- **النمو الحركي** : تتميز هذه المرحلة بقدرة الطفل على التحكم في حركاته ، حيث يقول حسن علاوي "من أهم ما يميز به الطفل في هذه المرحلة سرعة الاستيعاب وتعلمه الحركات الجديدة والقدرة على الموائمة الحركية لمختلف الظروف . (علاوي، 1998، ص135)

وتعتبر هذه مرحلة النشاط الحركي الواضح ، وتشاهد فيها زيادة في القوة والطاقة وكثيرا مانصادف ظاهرة تعلم الطفل من أول وهلة وهذا يعني أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية دون إتفاق وقت طويل في عملية التعلم والتدريب والممارسة . (محمد الطاهر واخرون، 1982، ص08)

*-**النمو الحسي** : يكاد نمو الحواس يكتمل في هذه المرحلة ، حيث يتطور الإدراك الحسي وخاصة إدراك الزمن إذ يتحسن في هذه المرحلة إدراك المدلولات الزمنية والتتابع الزمني للأحداث التاريخية ، ويلاحظ أن الإدراك للزمن والشعور بمدى فتراته يختلف في الطفولة بصفة عامة عن المراهقة وعن الرشد والشيخوخة ، وتزداد دقة السمع ويميز الطفل الانغام الموسيقية بدقة ، ويزول طول البصر ويستطيع الطفل ممارسة الأشياء القريبة من بصره بدقة أكثر ولمدة أطول ، وتتحسن الحاسة العضلية بالزيادة حتى سن الثاني عشر ، وهذا عامل هام من عوامل المهارة اليدوية .

ويقول فؤاد البهي السيد " لهذا لزم علينا أن نرعى النمو الحسي للطفل في الإطار الذي ينمو فيه وإلا نعرض عليه إطار آخر غيره حتى لا نسلك به مسلكا وعوجا لا يتفق مع مقوماته . (البهي السيد، ص85)

*-**النمو العقلي** : يظهر النمو العقلي في هذه المرحلة بصفة خاصة في التحصيل الدراسي ، ويدعم ذلك الاهتمام بالمدرسة والتحصيل والمستقبل العلمي للطفل ، حيث يطرد نمو الذكاء حتى سن الثاني عشر وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى حوالي نصف إمكانياته ذكائه ، وتبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والقدرة العقلية العامة كما يمتاز الذكور عن الإناث في الذكاء

(دبابنة، محفوظ، 1984، ص42)

*-**النمو الإنفعالي** : يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر ، وتعتبر مرحلة إستقرار وثبات إنفعالي لذلك يطلق عليها بعض الباحثين بمرحلة الطفولة الهادئة .

*-**النمو الإجتماعي** : تطرد عملية التنشئة الاجتماعية في هذه المرحلة فيعرف الطفل المزيد عن المعايير والقيم والاتجاهات الديمقراطية ، وتظهر عند الطفل الرغبة والميل الكبير للإنضمام للجماعة .

(زهران، 1995، ص275)

*-النمو الديني : مع تقدم الطفل في العمر ومع ارتفاع مستواه العقلي ، يتجه الشعور الديني نحو البساطة والوحدة ، ويبعد عن الانفعالات ، ويقترب من المنطق والعقل، حيث يتأثر الطفل بالبيئة الاجتماعية التي يتربى فيها فإن كانت بيئة نشأ على ما تربح عليه ويطلع عليه .

9-النمو الأخلاقي :في هذه المرحلة تحدد الاتجاهات الاخلاقية للطفل عادة في ضوء الاتجاهات الأخلاقية السائدة في أسرته ومدرسته وبيئته الإجتماعية .(زهران،1995،ص286)

9- خصائص تدريب الناشئين تبعاً للعمر:

9-1-خصائص المجموعة العمرية (9-10سنوات) :يحقق الأطفال في هذه الفترة العمرية تقدماً مقبولاً عندما يتدربون من 3 إلى 4مرات في الاسبوع بواقع (45-60) دقيقة في كل جرة تدريب ، وهذه الفترة الزمنية تشمل الإحماء والتهدئة ، كما تشهد هذه الفترة العمرية زيادة مسافة التدريب نظراً لأن لديهم المقدرة على التكرار الأسرع في التمرين ، أحد الفروق الهامة هو تخصيص جرة أو جرتين في الاسبوع تتميز بالتحدي وتشجيع الناشئ.

يمكن أن يتدرب الأطفال في هذه الفترة على مدار السنة كلها (11-12شهرًا) ، ولكن يجب أن يشعروا بعدم الإلحاح على ضرورة الحضور والمشاركة ، ويمكن التوقف عن التمرين عندما يرغبون في ذلك ليوم أو عدة أسابيع ، وتعد منافسات كل عدة أسابيع مع مراعاة أن تكون المنافسات قصيرة .(راتب،زكي،1998،ص87)

9-2-خصائص المجموعة العمرية (11-12سنة) :يصبح التدريب أكثر حجماً وشدة عندما يصل الناشئ لهذا العمر ،ويجب أن تصل الممارسة إلى (05) أيام في الاسبوع بواقع (90إلى120) دقيقة في جرة التدريب ، ويجب أن يكون الناشئ في هذه المجموعة العمرية أكثر التزاماً لحضور أغلب الجرات التدريب وليس كلها ، ويشبه نظام تدريب السباحين الكبار .(راتب،زكي،1998،ص173)

9-3-خصائص المجموعة العمرية (13-14سنة):يشهد حجم التدريب طفرة في الزيادة لهذه المجموعة العمرية ، ويطبق كل شئ خاص بتدريب المجموعة العمرية السابقة (11-12) سنة ، وهذا لا ينصح بالتدريب مرتين في اليوم فيما عدا شهور الصيف ، ويوجد شبه كبير لتدريب الكبار من حيث الكم والشدة المخصصين لكل جرة ، وتستغرق كل جرة تدريب (120-150دقيقة) ويتدرب السباح بواقع (06) جرات في الاسبوع ، ويحصل على أسبوعين أو ثلاثة أسابيع راحة بين الموسمين .(راتب،زكي،1998،ص173).

10-تقسيم فرق الناشئين بالنادي :

يمكن تصنيف فرق السباحة للناشئين بالنادي على أساس عامل السن أو عامل المستوى ،ويعتبر عامل السن أكثر أهمية للأعمار الصغيرة ، ولكن بعد عمر 13 سنة يمكن أن يكون التقسيم على أساس المستوى .وتم إقتراح التصنيف التالي :

-فريق البراعم (التعليم الأساسي) 6-8 سنوات .

-فريق التدريب الأساسي(ب) 9-10سنوات .

-فريق التدريب الأساسي(أ) 11-12 سنة.

-فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14سنة.

-فريق التدريب المتقدم (أ) أكثر من 14سنة .

11-مميزات برامج تدريب الناشئين في السباحة :

11-1-مميزات برنامج فريق التدريب الأساسي (أ) 11-12سنة :

-يزداد حجم الجرعة التدريبية لتتراوح بين 2000-5000م .

-يزداد عدد الجرعات التدريبية ليصل إلى (5-8) مرات أسبوعيا.

- تزداد مدة الجرعة التدريبية جرعتين لتصل إلى (1.5-2.5) ساعة.

-يفضل عدم تدريب جرعتين يوميا إلا في نطاق محدود.

-يسمح للسباح بالإشتراك في المنافسات والبطولات الرسمية والتي تنظمها الهيئات المتخصصة.

-يجب أن يخصص فترة الراحة تتراوح بين (3-5) أسابيع بعد انتهاء الموسم الرياضي.

(راتب،زكي،1998،ص175)

11-2-مميزات برنامج فريق التدريب المتقدم (ب) 13-14سنة :

يحدث في أغلب فرق السباحة بالنادي وجود تباين وفروق واضحة في مستوى السباحة للناشئين فوق 13

سنة حيث توجد مجموعة مؤهلة تاهيلا ممتازا يسمح لها بان تتدرب تدريباً على مستوى عال (مجموعة أ)

بينما مجموعة أخرى أقل مستوى ولا تستطيع أن تستوعب وتتماشى مع تدريب مجموعة (أ) ويطلق عليه

مجموعة (ب) وعادة هذه المجموعة تحض السباحين الذين إنطلقوا في التدريب متأخرين . ويتميز البرنامج

الخاص بهم بما يلي :

-التدريب عدد من 4-6 مرات في الأسبوع .

-زمن الجرعة التدريبية يتراوح بين 1-2ساعة .

-المسافة الكلية تتراوح بين 3000-6000متر .

خلاصة :

لقد تمكنا في هذا الفصل أن نبين القيمة الحقيقية لرياضة السباحة والدور الفعال الذي تتفرد به عن باقي الرياضات الأخرى ، حيث أنها تعد من إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي ، الذي يعتبر وسطا غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا ع الوسط الذي اعتاد الحركة فيه (الأرض) ، وأيضا وضحنا أهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة عن غيرها من المراحل العمرية مبرزين في ذلك أهم المتطلبات والحاجيات الواجب توفيرها للناشئ كذلك بينا مختلف القدرات البدنية التي يمكن للمدرب أن يركز على تنميتها للناشئ ، حتى لايسبب أضرار ناتجة من العملية التدريبية ، كما يجب أن يعمل على تحضير برنامج تدريبي مناسب يتماشى مع الإستعدادات البدنية لهم .

الباب الثاني

الجانِب التطبيقِي

الفصل الأول :

منهجية البحث والإجراءات

الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية غالبا إلى إكتشاف الحقائق العلمية ، وذلك من خلال المجهود الدقيق والمنظم الذي يبذله الباحث في كتابة البحث والذي يتم بإستخدام الطرق البحثية الدقيقة والأدوات العلمية الموثوقة في جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها ، ويعتبر البحث العلمي أحد أهم أنواع الكتابات نظرا للموثوقية الكبيرة التي يتمتع بها في الحصول على النتائج الدقيقة للتعرف على الحقائق والنظريات الطبيعية المختلفة ، وتكمن قيمة هذه البحوث في تمكين الباحث من الاعتماد على المصادر الموثوقة ، بالإضافة الى ذلك إتاحة الإمكانية الكبيرة للباحث في إختيار المنهج العلمي الذي يناسب طبيعة المشكلة ، والبحث العلمي هو طريقة منظمة لجمع المعلومات والملاحظات وتحليلها بطريقة علمية وموضوعية للوصول إلى النتائج والتحقق من الفرضيات.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الخطوات الميدانية التي تم إتباعها في هذه الدراسة والخوض في تجربة البحث الرئيسية ، وبالتالي الوقوف على أهم المراحل إنطلاقا من الدراسة الإستطلاعية وإختيار المنهج الملائم وطرق إختيار العينة إلى إختيار الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة الدراسة .

1- الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية هي تلك التجربة المبدئية التي تسبق التجربة الرئيسية وتطبق على عينة صغيرة من نفس مجتمع البحث وتجرى في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية ، وتكمن أهميتها في الوقوف على السبلات التي تواجه الباحث في تجربته .

وتعريف الدراسة الإستطلاعية يتعدى هذا الإجراء المنهجي إلى إعتبار أن كل خطوة أولى في البحث العلمي تعد دراسة إستطلاعية ، وهي إستكشاف توجهات البحث والظروف التي ستجرى فيها التجربة منذ البداية حتى تكون صحيحة وملائمة. (تمار، 2023، ص17)

وتعد مرحلة أساسية من مراحل البحث العلمي نظرا لإرتباطها بميدان الدراسة المتناول ، وتسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما يتسنى للباحث من خلالها التعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل والأدوات المستعملة ، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في الأخير ، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية ، كما تساعد على إستطلاع جميع الظروف المحيطة بمشكلة البحث.

1-1- الدراسة الإستطلاعية الأولى :

وبناء على كل ماسبق قمنا بإجراء دراسة إستطلاعية أولية قبل الإنطلاق في الدراسة الميدانية وكان الغرض منها مايلي :

- توسيع القاعدة المعرفية والمعلومات الخاصة بمجتمع البحث وعينته .
 - معرفة مدى صلاحية المعاملات العلمية الخاصة بكل إختبار .
 - التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات ومدى ملائمتها للتجربة .
 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد وإطلاعهم على موضوع الدراسة .
 - إختيار الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة
 - معرفة المعوقات التي قد تصادف المدرب في الوحدة التدريبية لتفاديها في التجربة الرئيسية .
 - معرفة الوقت اللازم لإجراء الإختبارات و الوحدات التدريبية المسطرة في البرنامج التدريبي .
 - التأكد من ضمان السير الحسن لعملية البحث الأساسية .
- وهدف هذه الدراسة الإستطلاعية أيضا إلى زيارة المسبح النصف الأولمبي (عرعر البشير) بحاسي بجبح، والإلتقاء بمدير المسبح ، وتم معرفة النوادي الرياضية التي تنشط على مستوى هذا المسبح والتابعة إلى الرابطة الولائية للسباحة بالجلفة ، حيث لمسنا وجود نادي واحد ينشط وبدون إنقطاع ويتميز

بنخبة من فئة الناشئين وهو نادي الأكاديمية للتكفل بالموهوب الشاب ، وتم الحصول على معلومات دقيقة حول المجتمع البحث أي الحصول على قائمة الفرق المنخرطة على مستوى هذا المسبح . واكتفينا بتمثيل المجتمع الأصلي بالنادي الرياضية النشطة على مستوى المسبح النصف الأولمبي، حيث كان لنا لقاء مع رئيس نادي الأكاديمية للتكفل بالموهوب الشاب الذي أعطى الموافقة على سير التجربة ، مع إعطاءنا بعض المشاكل التي قد تصادفنا (نقص في بعض وسائل التدريب ، ونقص في الحجم الساعي للنادي خلال الأسبوع ، ووسائل الإسترجاع.....) ، بالرغم من وجود مدربين أكفاء وسباحين متميزين خاصة الناشئين وهذا كله تم أخذه بعين الاعتبار في النادي لتحديد حجم العينة الذي سيتم إختياره .

قمنا مع فريق المساعد الملحق رقم (09) بتجربة إستطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من (04) سباحين تم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم إستبعادهم من التجربة الأساسية ، حيث تمت التجربة بتطبيقات وبفاصل زمني بينهما قدر ب(20يوم).

وتمت التجربة كالآتي :

الإختبار الأول :

يوم الإثنين 2022/08/15 : إختبار تحمل السرعة (كرويز الفترتي) على الساعة التاسعة صباحا .
يوم الثلاثاء 2022/08/16 : إختبارات تحمل القوة (إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإستناد الأمامي لمدة 30 ثا + إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .

يوم الأربعاء 2022/08/17 : إختبارات القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا + إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .

يوم الخميس 2022/08/18 : إختبار مستوى الإنجاز لمسافة 100م (حرة) على 09 صباحا .

الإختبار الثاني : بعد مضي (20يوم) من الإختبار الأول وتم كالآتي :

يوم الإثنين 2022/09/05 : إختبار تحمل السرعة (كرويز الفترتي) على الساعة التاسعة صباحا .
يوم الثلاثاء 2022/09/06 : إختبارات تحمل القوة (إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح الأمامي حتى التعب + إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .

يوم الأربعاء 2022/09/07 : إختبارات القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا + إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .

-يوم الخميس 2022/09/08: إختبار مستوى الإنجاز لمسافة 100م (حرة) على 09صباحا

1-2-الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قمنا بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على نفس العينة الإستطلاعية الأولى والتي عددها (04)

سباحين ،حيث طبقت عليهم بعض الوحدات التدريبية المختلفة في الشدة التدريب وكانت كالتالي :

-حصة تدريبية يوم الأحد 2022/08/21 هدفها تنمية تحمل السرعة ، وكانت شدة التدريب في حدود (65%) وبإستخدام طريقة القفري البطيء .

-حصة تدريبية يوم الثلاثاء 2022/08/23 هدفها تنمية تحمل القوة ، وكانت شدة التدريب في حدود (80%) وبإستخدام طريقة القفري السريع .

-حصة تدريبية يوم الخميس 2022/08/25 هدفها تنمية القوة المميزة بالسرعة وكانت شدة التدريب مرتفعةحوالي(90%) وتم فيها إستخدام طريقة التدريب التكراري .

وكان الغرض من الدراسة الإستطلاعية الثانية مايلي :

-مناسبة التمارينات البدنية لعينة الدراسة .

-توصل الباحث النهائي في صلاحية الادوات الدراسة المبرمج تطبيقها

-مناسبة الاحمال التدريبية والزمن الفعلي للوحدة

1-3-نتائج الدراسات الإستطلاعية :

-التأكيد على صلاحية التمارين المنجزة والمخصصة في البرنامج التدريبي المقترح مع وجود تناسب مع عينة الدراسة.

-صلاحية الإختبارات ومناسبتها لعينة الدراسة .

-توافق الاحمال التدريبية مع المستوى البدني لعينة الدراسة .

-صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في البرنامج المقترح.

-توافق الاحمال التدريبية مع أزمنة الوحدات التدريبية المقترحة في البرنامج .

-التحكم و معرفة كيفية ضبط المتغيرات المشوشة في الدراسة.

وواجهنا بعض الصعوبات نذكر منها :

-صعوبات تتعلق بالفهم والإستيعاب لهدف البرنامج التدريبي المقترح لعينة البحث .

-صعوبة توفير وسائل وأدوات تدريب إضافية للنادي .

2- المنهج المتبع :

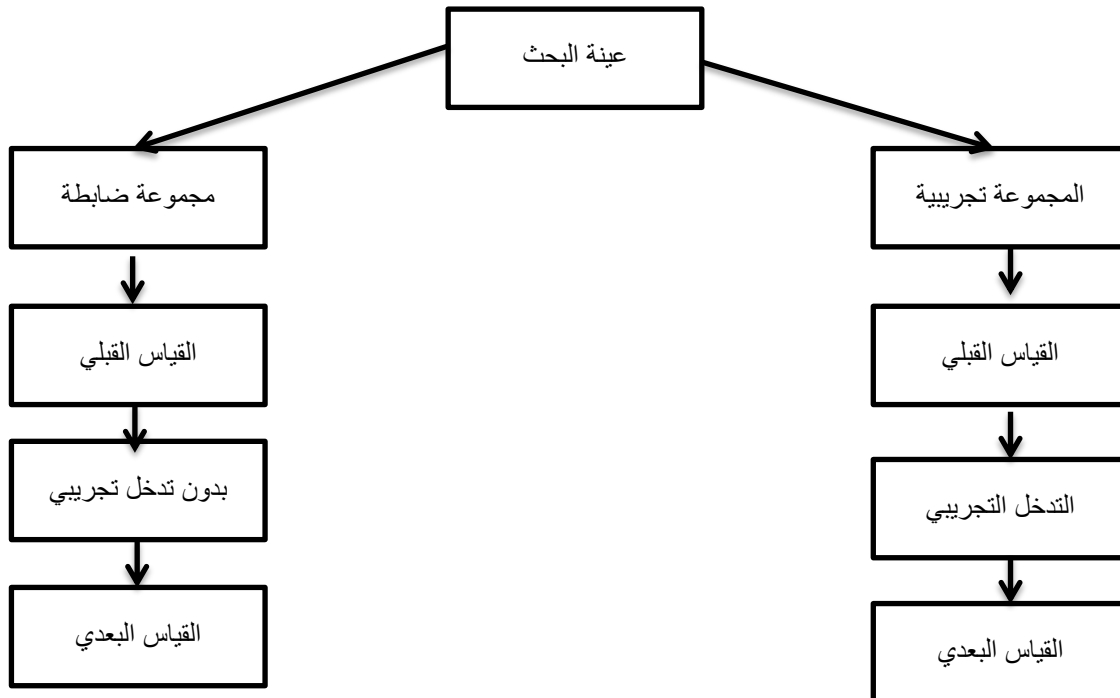
تعد مناهج البحث العلمي من الطرق العلمية والإجراءات التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة من أجل التوصل إلى حقيقة علمية ، وإذا كان منهج البحث العلمي يعني الطريقة العلمية التي يتبعها الباحث في الدراسة فإن هذا يعني وجود أكثر من طريقة للبحث العلمي لأن البحوث العلمية تختلف في موضوعاتها ، وأهدافها ومجالاتها ويترتب على ذلك اختلاف مناهج البحث فيها. (علي عطية ، 2009، ص60)

ونظرا لطبيعة ونوع الدراسة التي في صدد دراستها ومن أجل الوصول إلى الحقيقة العلمية في مجال بحثنا ، وتحقيق الأهداف المرجوة فقد إتبعنا **المنهج التجريبي** ، حيث إعتدنا على التصميمات التجريبية للمجموعات المتكافئة (**ضابطة وتجريبية**).

يقوم المنهج التجريبي أساسا على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرات البحث المختلفة التي تتفاعل مع الديناميكيات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي. ومن خلال ماتقدم ، يمكننا أن نعرف هذا المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة ، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ، ويتضمن متغيرا واحدا أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى. (بوداود ، عطاء الله ، 2009، ص137)

2-1- نوع التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة :

استخدم في الدراسة " **التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة** " والخاص بالقياس القبلي والبعدي لمجموعتين واحدة ضابطة والأخرى تجريبية .



شكل(18): يوضح التصميم التجريبي للدراسة

3-متغيرات الدراسة :

لايوجد تعريفا وحيدا للمتغير ،غير أن علماء المنهجية يتفقون على حقيقة أن المتغير يرتبط بالمفهوم ونسميه كذلك لأنه يشير إلى شئ ما قد يأخذ قيما مختلفة ، وينحدر المتغير من المفهوم أو من مؤشرات ويجعل بالتالي الظاهرة قابلة للقياس .(موريس أنجرس،2004،ص168) وتتضمن الدراسة المتغيرات التالية :

3-1-المتغير المستقل :

ويسمى أيضا "المتغير التجريبي " ، وهو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ،ماعدا متغير واحد ، وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه هو السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة أثره على متغير اخرى .

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل (السبب) من موضوع الدراسة وهو البرنامج التدريبي.

3-2-المتغير التابع :

ويعرف المتغير التابع بأنه يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ،أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه ، وتم تحديد المتغير التابع في هذه الدراسة بـ القدرات البدنية .

(بوداود ،عطاء الله ،2009،ص139)

3-2-1-تحديد القدرات البدنية :

ولغرض تحديد أهم القدرات البدنية الملائمة للدراسة قام الباحث بمراجعة المصادر والمراجع والدراسات السابقة والمشابهة وتم تحديد أهم القدرات البدنية وهي تحمل السرعة وتحمل القوة وأيضا القوة المميزة بالسرعة وهي كلها قدرات بدنية مركبة من صفتين وأختيرت لأنها من اهم متطلبات النشاط التخصصي لفئة الناشئين من سباحي 100م حرة.

3-3-المتغيرات الدخيلة :

وهي تلك المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع،والمتغيرات المشوشة عديدة جدا ،لان سلوك الإنسان في المجال الرياضي يتميز بالتنوع والتعدد ،ونظرا لصعوبة التحكم في جميع المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة لصعوبة حصرها ، وجب علينا ضبط أو تثبيت هذه المتغيرات .

وعليه فإنه عند ضبط هذه المتغيرات يجب ضبط ثلاثة متغيرات على النحو التالي :

-المتغيرات المرتبطة بعينة البحث :

-ضبط سن العينتين حيث يتراوح من 12-13سنة ناشئين .

- تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر التدريبي
- الخبرة في الممارسة أي المشاركات (الوطنية،الجهوية) .
- المستوى التعليمي.
- إعطاء بعض النصائح والإرشادات في مايتعلق بـ(النوم ،الأكل ، اللباس ،المأوى) .
- المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية :
- تمت جميع الاختبارات على العينة في الفترة الصباحية ليكون السباحين أكثر نشاطا و النتائج أكثر إيجابية.
- تخصيص قرابة الأسبوع لإجراء جميع الاختبارات حيث نعطي لكل قياس يوم خاص به متفاديا الإرهاق للسباحين.
- مدة الاختبار كانت نفسها على جميع أفراد العينة .
- تم إستعمال نفس الادوات والاجهزة في القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين .
- متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية :
- من بين المتغيرات الخارجية التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع في التجربة ، هي تدريب مجموعة في ظروف تختلف عن المجموعة الاخرى ، لذا يجب أن تكون الظروف المكانية والزمانية وطاقم التدريب نفسه ...الى غير ذلك من الشروط .

4-المجتمع وعينة الدراسة

الدراسة التي يعتمد فيها الباحث على الحصر الشامل لاتتم غالبا في وقتها المحدد ، خاصة الدراسات التجريبية التي تتفاقم وتتصاعد فيها المشكلات الميدانية المرتبطة بتطبيق الوسائل وأدوات جمع البيانات ،مما يجعل الباحث يتلقى صعوبات ويصبح الوقت المقرر لإنهاء التجربة غير كافي، لذلك كان إستخدام العينة بدل المجتمع لأجل ربح الوقت والتكاليف وغيرها . (العايزة ، خميسي ،2022،ص920)

لذلك يلجأ معظم الباحثون إلى إستخدام العينات الممثلة للمجتمع وإختيار هذه العينات يتطلب وصفا دقيقا شاملا للمجتمع وخصائصه وعناصره وكيفية توزيعه ، بمعنى تحديد جميع متغيرات مجتمع الدراسة التي يمكن لها أثر في نتائج البحث لأخذها بعين الإعتبار في اختيار نوع وحجم العينة بحيث يكون تعميم نتائجها على المجتمع . (علي عطية،2009،ص95)

وعلى هذا الأساس يتكون مجتمع دراستنا من مجموعة من سباحي ال100م حرة للناشئين(الأصاغر) الذين تتراوح أعمارهم من (12-13سنة) التابعين للأندية السباحة الناشطة على مستوى مسبح عرعور البشير (حاسي بحبح)، واشتملت عينة البحث على مجموعة من السباحين وعددهم (18) سباح، وتم

إستبعاد (04) سباحين لإشراكهم في التجربة الإستطلاعية ، وإستبعاد سباح آخر (01) بداعي الإصابة ، وإستبعاد سباح آخر (01) لعدم انضباطه في الإختبارات، وبلغ مجموعة عينة البحث الرئيسية (12) سباح وهم يمثلون نسبة (25%) .

أما عينة البحث فقد تم إختيارها بطريقة قصدية من سباحي الناشئين لأكاديمية التكفل بالموهب الشابة بحاسي بجبح بالجلفة وقدر عددهم بـ(12) ، حيث قسموا الى مجموعتين متجانستين، إذ تتكون كل مجموعة من (06) سباحين.

والجدولين رقم (02) و(03) يوضحوا توزيع وتقسيم أفراد المجتمع والعينة في دراستنا.

جدول (02) يبين مجتمع وعينة الدراسة وعدد السباحين أندية مسبح حاسي بجبح -فئة الناشئين -

الرقم	إسم النادي	عدد السباحين	ملاحظات
01	نادي الرواد حاسي بجبح	15	
02	النادي الهاوي نجم حاسي بجبح	03	
03	الأكاديمية الرياضية للتكفل بالموهب الشابة	18	عينة البحث
04	النادي الرياضي الوفاء حاسي بجبح	04	
05	نادي الرياضي فضاءات حاسي بجبح	05	
06	النادي الرياضي أجيال حاسي بجبح	03	
المجموع		48	

جدول رقم(03) يوضح توزيع عينة البحث

الرقم	المجتمع والعينة	العدد	النسبة المئوية
01	المجتمع الأصلي	48	100%
02	عينة البحث	18	37.5%
03	العينة الرئيسية	06	25%
		06	
04	العينة الاستطلاعية	04	8.33%
	داعي الإصابة	01	2.08%
	عدم الانضباط	01	2.08%

-إختبار شكل التوزيع لعينة الدراسة :

قبل الشروع في عملية تطبيق الإختبارات يجب معرفة طبيعة البيانات هل تتبع التوزيع الطبيعي أم لا ، لأنها إذا كانت تتبع التوزيع الطبيعي فإنه يتم إستخدام الإختبارات البارامترية (المعلمية). أما إذا كانت الإختبارات لا تتبع التوزيع الطبيعي يتم تطبيق الإختبارات اللابارامترية (غير معلمية). (قادي، مرتات، 2019، ص63)

-هناك عدة مقاييس لإختبار إعتدالية التوزيع للبيانات منها إختبار (شابيرو ويلك) و(إختبار كولمجروف-سميرنوف)، وبما أن حجم عينة الدراسة قليل أي أقل من >30، تم الإعتماد على نتائج شابيرو ويلك في تحديد طبيعة البيانات.

جدول (04) يوضح إختبار شابيرو ويلك وكولمجروف-سمنروف للمتغيرات (السن-العمر التدريبي-الطول-الوزن).

إختبارات التوزيع الطبيعي (Tests of Normality)

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
الوزن/كلغ	,200	12	,198	,900	12	,157
العمر/السن	,191	12	,200*	,906	12	,187
الطول/سم	,200	12	,200*	,908	12	,199
العمر التدريبي/السنوات	,205	12	,177	,875	12	,076

ونلاحظ من خلال الجدول(04) بأن قيمة شابيرو ويلك للعينة في متغير الوزن (0.900) وهذا عند درجة الحرية (12)

وكانت الدلالة المعنوية sig(0.157) وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة $\alpha(0.05)$ ، فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير الوزن.

أما بالنسبة لقيمة شابيرو ويلك للعينة في متغير السن (0.906) وهذا عند درجة الحرية (df=12) وكانت الدلالة المعنوية sig(0.187) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وبالتالي فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير السن .

وأما بالنسبة لقيمة شابيرو ويلك للعينة في متغير الطول (0.908) وهذا عند درجة الحرية (df=12) وكانت الدلالة المعنوية sig(0.199) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وبالتالي فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير الطول

وبالنسبة لقيمة شابيرو ويلك للعينة في متغير العمر التدريبي (0.875) وهذا عند درجة الحرية (df=12) وكانت الدلالة المعنوية (sig(0.076) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة وبالتالي فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لمتغير العمر التدريبي.

ومن خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي إختلافا دالا إحصائيا في المتغيرات المورفولوجية

جدول (05) يوضح إختبار شابيرو ويلك وكولمجروف -سمنروف لقيم الإختبارات البدنية

إختبارات التوزيع الطبيعي (Tests of Normality)

الإختبارات البدنية	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
إختبار كرويز الفكري	,161	12	,200*	,934	12	,422
ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح الأمامي حتى التعب	,130	12	,200*	,954	12	,702
إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا	,130	12	,200*	,942	12	,518
الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا	,149	12	,200*	,963	12	,829
إختبار الشد العقلية لمدة 10 ثا	,205	12	,174	,891	12	,123
إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة	,089	12	,200*	,967	12	,876

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5): بأن قيمة شابيرو ويلك للعينة في إختبار كرويز الفكري لتحمل السرعة (0.934)

عند درجة حرية (Df=12) وكانت الدلالة المعنوية (Sig=0.422) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (=0.05) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لإختبار كرويز الفكري ، وبالنسبة لقيمة شابيرو ويلك للعينة في إختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي لمدة 30 ثا (0.954) عند درجة حرية

(Df=12) وكانت الدلالة المعنوية (Sig=0.702) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (α=0.05) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لإختبار ثني ومد الذراعين من

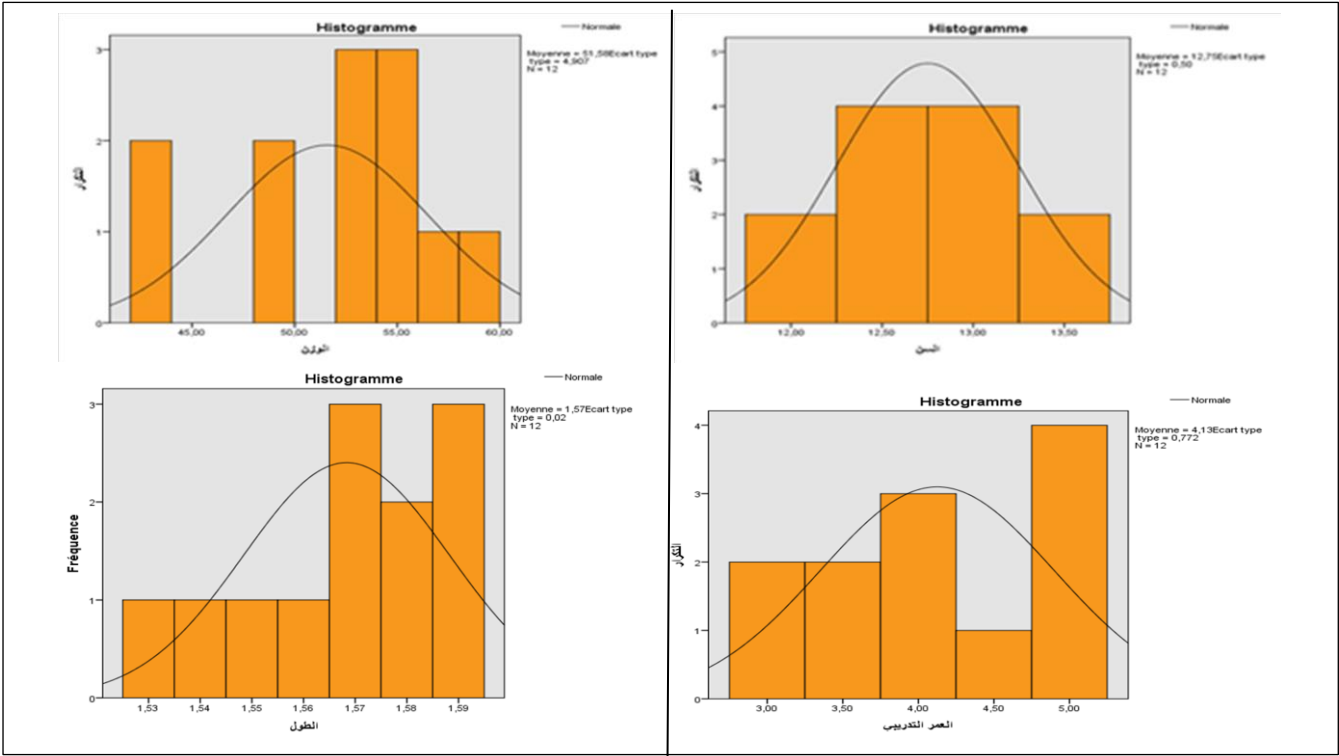
الاستناد الامامي لمدة 30ثا، وبالنسبة لقيمة إختبار شابيرو ويلك للعينه في إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30ثا (0.942) عند درجة حرية (Df=12) وكانت الدلالة المعنوية (Sig=0.518) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (α) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لإختبار القرفصاء ، أما بالنسبة لقيمة شابيرو ويلك للعينه في إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا فقد بلغ (0.963) عند درجة حرية (Df=12) وكانت الدلالة المعنوية (Sig=0.829) ، وبما أن الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (α) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لإختبار الوثبات المتتالية في المكان ، وبالنسبة لقيمة إختبار شابيرو للعينه في إختبار شد العقلة فقد بلغت (0.891) عند درجة حرية (Df=12) وكانت الدلالة المعنوية (Sig=0.123) ، وبما ان الدلالة المعنوية أكبر من مستوى الدلالة (α) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا بالنسبة لإختبار شد العقلة ، وبالنسبة لقيمة شابيرو ويلك في الاختبار الأخير وهو مستوى الانجاز 100م سباحة حرة (0.967) عند درجة حرية (Df=12) وعند الدلالة المعنوية (Sig=0.876) ،وبما أن مستوى الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة (α) فإن إختبار شابيرو ويلك غير دال إحصائيا في إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة.

ومن خلال النتائج السابقة يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي إختلافا دالا إحصائيا في الإختبارات البدنية .

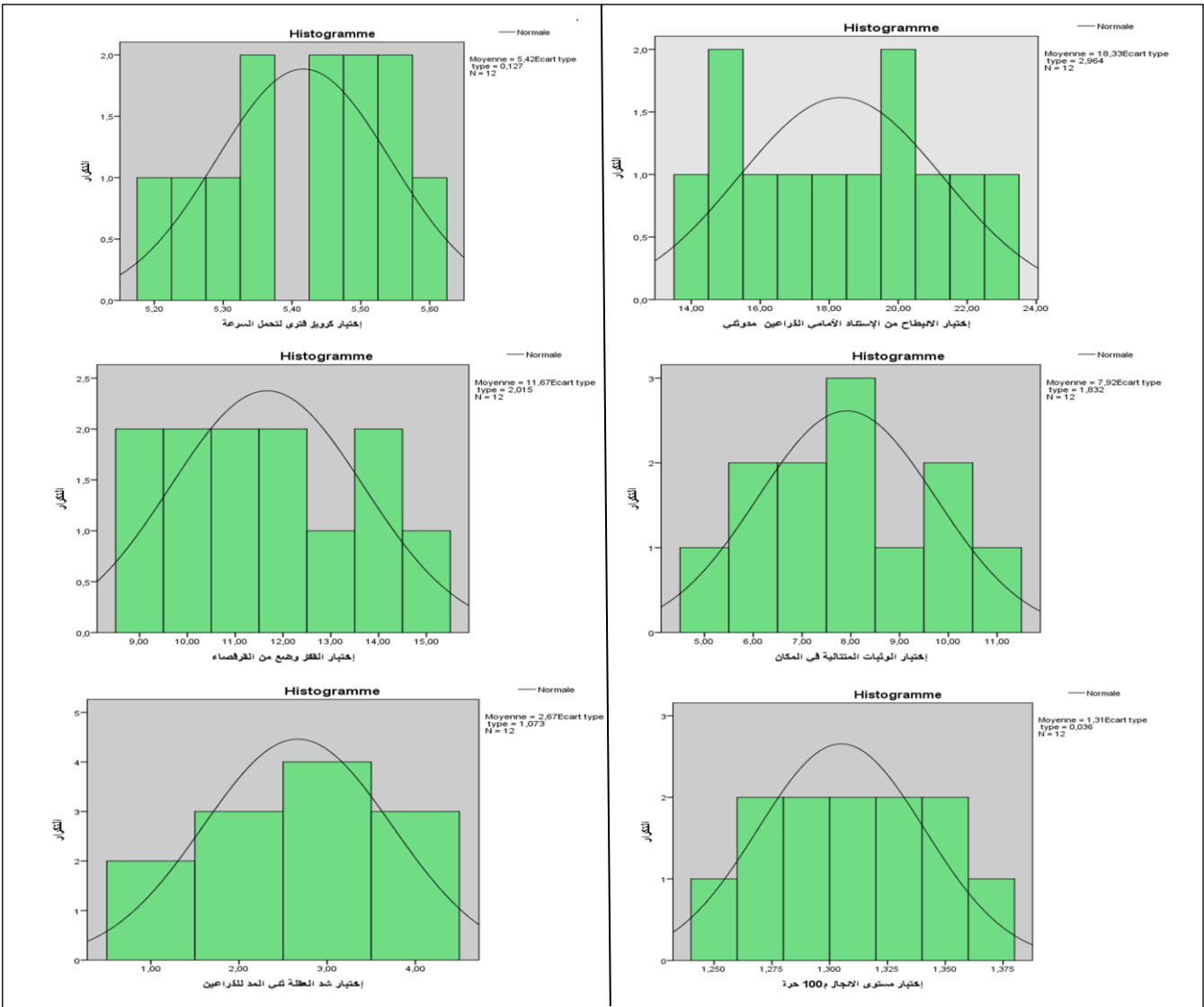
-كما توضح الاشكال رقم () الخاصة بالقياسات المورفولوجية أن البيانات كلها تأخذ بالتقريب شكل الجرس وأنه بالتقريب كل البيانات تقع تحت المنحنى كما أن قيمة الالتواء (asymétrie) لكل القياسات (الوزن، السن، الطول، العمر التدريبي) على التوالي تساوي (-0.789، 0.000 ، -0.719 ، -0.144)، وهي أعداد هي أعداد قريبة من الصفر أي يوجد تناظر في منحى الجرس ومنه فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي في كل الاختبارات، و من القراءة الاحصائية تبين أن كل المتغيرات (الوزن ،السن ،الطول ،العمر التدريبي) كانت غير دالة إحصائيا وبذلك يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لجميع القياسات

-كما توضح الاشكال رقم () الخاصة بالإختبارات البدنية أن البيانات كلها تأخذ بالتقريب شكل الجرس وأنه بالتقريب كل البيانات تقع تحت المنحنى كما أن قيمة الالتواء (asymétrie) لكل الاختبارات (كرويز الفكري لتحمل السرعة، مد وثني الذراعين من الاستناد الامامي لمدة 30ثا ، إختبار القرفصاء لمدة 30ثا، إختبار الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15ثا، إختبار شد العقلة لمدة 10ثا، اختبار 100م سباحة حرة) على التوالي تساوي (-0.39، 0.04 ، 0.23 ، 0.15، -0.25 ، 0.00) وهي أعداد قريبة

من الصفر أي يوجد تناظر في منحى الجرس من كلتا الجهتين ومنه فإن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي في كل الاختبارات، ومن خلال القراءة الاحصائية تبين أن كل الاختبارات (كرويز الفتري لتحمل السرعة، ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي لمدة 30 ثا لتحمل القوة، واختبار القفز من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا ، اختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا، اختبار شد العقلة لمدة 10 ثا، واختبار مستوى الانجاز 100م سباح حرة) كانت غير دالة إحصائيا وبذلك يمكن القول أن توزيع درجات العينة لا يختلف عن التوزيع الطبيعي اختلافا دالا إحصائيا بالنسبة لجميع الاختبارات.



الشكل (19) يوضح منحني التوزيع الطبيعي للعينة في القياسات المورفولوجية



الشكل (20) يوضح منحني التوزيع الطبيعي للعينة في الاختبارات البدنية

معايير تجزئة العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية):

من شروط الدراسة التجريبية ذات التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة أن تتعرض هذه المجموعات (الضابطة والتجريبية) لنفس الظروف المحيطة أي المتغيرات الأخرى تكون ثابتة ماعدا المتغير المستقل ، ولذلك يجب أن تتوفر كلا المجموعتين على نفس الخصائص ، وطبيعة الدراسة التي نعالجها تتطلب إحترام الشروط المنهجية الضرورية من أجل الحصول على نتائج عالية من الصدق والثبات. (قدرواي 2018، ص95)

- ومن أهم هذه الشروط أننا قمنا بضبط بعض المتغيرات لتقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وذلك حسب المعايير التالية :

-بالنسبة لمعدل العمر أن يكون لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متساوي ومتقارب نسبيا حتى تكون القدرات في الجانب البدني و الجانب المهاري متكافئ ، ومن خلال هذا كان متوسط العمر (السن) بالنسبة للسباحين الناشئين يتراوح ما بين (12الى 14 سنة بالنسبة للمجموعة الأولى والثانية) ، وبالنسبة لمعدل العمر التدريبي كان يتراوح ما بين (04 الى 5 سنوات) .

-حيث كان المستوى الدراسي لجميع افراد المجتمع محصور في الطور المتوسط .

-إختصاص جميع السباحين لكلا المجموعتين في سباحة الحرة لمسافة 100م.

-وتم أيضا ضبط ظروف التدريب للمجموعتين من حيث الادوات والوسائل المستعملة .

واعتمدنا في توزيع العينة الدراسة أو تقسيمها الى مجموعتين على نتائج إختبار مستوى الإنجاز (100م)

سباحة حرة وكان الهدف من هذا الإختبار توزيع عينة البحث الى مجموعتين متكافئتين ، و تم تصنيف

السباحين المتحصلين على الترتيب الفردي (الاول ، الثالث ،الخامس) في مجموعة ، والسباحين

المتحصلين على الترتيب الزوجي (الثاني ، الرابع ، السادس) في مجموعة أخرى ، وبطريقة القرعة

أصبح على المجموعة الأولى ذات الترتيب الفردي أن تستخدم التدريب التقليدي و وبالتالي تصنف

مجموعة ضابطة . بينما المجموعة الثانية ذات الترتيب الزوجي سيطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح

وبالتالي هي مجموعة تجريبية .

جدول (06) يوضح توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين حسب نتائج الاختبار

الرقم	السباح	الترتيب	الزمن	المجموعة
01	السباح D	الأول	1.25.58	المجموعة الأولى
02	السباح G	الثاني	1.26.70	المجموعة الثانية
03	السباح C	الثالث	1.27.44	المجموعة الأولى
04	السباح M	الرابع	1.28.23	المجموعة الثانية
05	السباح F	الخامس	1.29.65	المجموعة الأولى
06	السباح B	السادس	1.30.16	المجموعة الثانية
07	السباح E	السابع	1.31.22	المجموعة الأولى
08	السباح A	الثامن	1.32.31	المجموعة الثانية
09	السباح N	التاسع	1.33.61	المجموعة الأولى
10	السباح H	العاشر	1.34.69	المجموعة الثانية
11	السباح L	الحادي عشر	1.35.52	المجموعة الأولى
12	السباح J	الثاني عشر	1.36.23	المجموعة الثانية
13	السباح K	الثالث عشر	/	مصاب
14	السباح I	الرابع عشر	/	لم يكمل المسافة

-تجانس عينة الدراسة (الضابطة والتجريبية) :

لغرض تجنب العوامل التي ممكن قد تؤثر في نتائج التجربة ، ومن أجل تحقيق التجانس بين المجموعتين ، قمنا بأخذ القياسات الخاصة بمتغيرات الاتية :

-الوزن/كـلـغـ.

- السن / بالسنة.

-الطول / بالسنتيمتر .

-العمر التدريبي بالسنوات

-وذلك من أجل إستخراج التجانس بين المجموعتين ، كما هو موضح في الجدول

جدول (07) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات (الوزن،

السن، الطول، العمر التدريبي) لإيجاد التجانس بين مجموعتي الدراسة.

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة N=06		المجموعة التجريبية N=06		قيمة Sig	T محسوبة	T الجدولة	درجة الحرية df	القرار الإحصائي
	S	X	S	X					
الوزن/ كغ	3.728	52.50	6.088	50.66	0.543	0.629	2.22	10	غير دال
العمر/ السنة	0.605	12.83	0.408	12.66	0.588	0.559			
الطول/سم	0.022	1.570	0.018	1.566	0.787	0.277			
العمر التدريبي/ السنة	0.816	4.166	0.801	4.083	0.862	0.178			

(Level of significance:0.05)

ومن خلال الجدول (7) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات اعلاه ، اذ كانت قيم (T) المحسوبة (0.629)،(0.559)،(0.277)،(0.178) أصغر من قيمة (T) الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ودرجة حرية (04) ، كما كانت قيم (Sig) للمتغيرات (الوزن ، العمر ، الطول ، العمر التدريبي) على التوالي تساوي (0.543) ، (0.588)،(0.787)،(0.862) وهي أكبر مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وهذا مايدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تجانس عينة الدراسة في هذه القياسات (تجانس في متغيرات الوزن والعمر والطول والعمر التدريبي) -تكافؤ عينة الدراسة (الضابطة والتجريبية) في الإختبارات البدنية

ومن أجل تجنب أيضا المؤثرات التي قد تؤثر في سير الدراسة في الفروق الفردية الموجودة في السباحين الناشئين ، قمنا بإجراء التكافؤ على مجموعتي البحث في الإختبارات البدنية وذلك بتطبيق إختبار (T)

للعينات الغير متناظرة (المستقلة) للتكافؤ ، وكما موضح من الجدول (8)

جدول (08) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية لإيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة.

القرار الإحصائي	T المجدولة	T محسوبة	قيمة Sig	المجموعة التجريبية N=06		المجموعة الضابطة N=06		المعالم الإحصائية المتغيرات
				S	X	S	X	
غير دال	2.22	0.393	0.702	0.134	5.401	0.129	5.431	-إختبار كرويز الفكري سباحة حرة 5*100
		1.969	0.07	2.483	16.83	2.786	19.83	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب
		1.917	0.084	1.966	10.66	1.632	12.66	-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا
		0.639	0.537	1.751	7.666	1.861	8.333	الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا
		0.423	0.682	0.516	3.166	0.865	3.333	-إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا
		1.526	0.158	0.034	1.290	0.034	1.320	-إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة

(Level of significance:0.05، df=10، T=2.22)

ومن خلال الجدول (8) يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات المذكورة اعلاه ،اذ كانت قيم (T) المحسوبة (0.393)،(1.969)،(1.917)،(1.496)،(0.520)،(1.526) أصغر من قيمة (T) الجدولية (2.22) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ودرجة حرية (df=10) ، كما كانت قيم (igS) للاختبارات البدنية (كرويز الفكري لتحمل السرعة، مد وثني الذراعين من الاستناد الامامي لمدة 30 ثا ، إختبار القرفصاء لمدة 30 ثا، إختبار الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15 ثا،إختبار شد العقلة لمدة 10 ثا، اختبار 100م سباحة حرة) على التوالي تساوي (0.702، 0.077، 0.084، 0.166، 0.614، 0.158) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهذا مايدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات

ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي فإن هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تكافؤ عينة الدراسة في هذه الإختبارات البدنية.

جدول (09) يوضح قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمتغيرات الجسمية والاختبارات البدنية المعتمدة في للتجانس لأفراد عينة الدراسة .

المعالم الإحصائية المتغيرات			المجموعة الضابطة N=06			المجموعة التجريبية N=06		
			معامل الاختلاف النسبي	S	X	معامل الاختلاف النسبي	S	X
الوزن/كلغ			%7.10	3.728	52.50	%12.01	6.088	50.66
العمر/السنة			%4.71	0.605	12.83	%3.22	0.408	12.66
الطول/سم			%1.40	0.022	1.570	%1.14	0.018	1.566
العمر التدريبي /السنوات			%19.58	0.816	4.166	%19.61	0.801	4.083
إختبار كرويز الفترتي سباحة حرة 5*100			%2.37	0.129	5.431	%2.48	0.134	5.401
ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل حتى التعب			%14.04	2.786	19.83	%14.75	2.483	16.83
-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30ثا			%12.89	1.632	12.66	%18.44	1.966	10.66
الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا			% 22.33	1.861	8.333	%22.84	1.751	7.666
-إختبار الشد بالعقلة لمدة 10ثا			%25.95	0.865	3.333	%16.29	0.516	3.166
إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة			%2.57	0.034	1.320	%2.63	0.034	1.290

من خلال الجدول (9) يتبين لنا أن قيم معامل الاختلاف في المتغيرات المعتمدة في التجربة الرئيسية ترواحت ما بين (1.14% - 25.95%) ، وهي كلها قيم متقاربة من بعضها البعض ونفهم من هذا أن تشتت البيانات صغيرة مما يدل على تجانس مجموعتي البحث .

5- أدوات جمع البيانات :

تعتبر أدوات جمع البيانات التي يستخدمها الباحث من بين أهم خطوات البحث العلمي ، وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة ، حيث يقوم الباحث بتحديد الأداة والأدوات التي سوف يستخدمها والمعتمدة في جمع البيانات حول موضوع الدراسة وهي متعددة منها الملاحظة والمقابلة و إستمارة الاستبيان وأيضاً الاختبار.. الخ ، ومهما كان نوع البيانات المتحصل عليها في الدراسة فإنه يجب أن تتوفر فيها خصائص الصدق والثبات والموضوعية والتي تعطي قيمة لنتائج البحث.(ريال فايزة ،2021،ص126)

فالفائدة من أدوات جمع البيانات في البحث العلمي كبيرة وهي عنصر أساسي أيضا يصعب لبعض الدراسات القيام بها دون وجودها حيث تؤمن الحصول على أحدث المعلومات والنتائج المبدئية للدراسة والتي هي عبارة عن إجابات عن بعض التساؤلات التي تدور حول مشكلة الدراسة . وأول أداة مشتركة يجب علينا كباحثين أن نتحكم فيها بعد إختيار الموضوع وضبطه وتحديد إشكاليته ، وصياغة فرضياته هو كيف نجمع المعلومات والبيانات الكافية عن موضوع دراستنا . لذا إرتأينا في موضوعنا على الإعتماد على بعض أدوات المساهمة في جمع المعلومات والتي تم إستخدامها في بحثنا وهي مايلي :

5-1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

وتعتبر المصادر والمراجع العلمية من أهم الركائز التي يستعين بها الباحث في إلمامه بالموضوع الذي يرغب في دراسته ، وتصنف المصادر والمراجع العلمية إلى الكتب والمقالات المنشورة في المجالات العلمية المحكمة والدراسات الميدانية، حيث يقوم الباحث بعملية حصر جميع المصادر والمراجع الخاصة بدراسته والموجودة في المكتبات سواء داخل الجامعات أو خارجها أو تحميل الكتب المتوفرة على المواقع الإلكترونية (بوداود ،عطاء الله ،2009،ص75)

5-2-الإستبيان

يعتبر من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية من أجل الحصول على معلومات مرتبطة بالموضوع ، والتأكد من صحة الفرضيات المطروحة والتحقق من إختيار الاختبارات المناسبة للدراسة والبرنامج التدريبي المقرر إنجازه

حيث قمنا بإعداد الإستمارات التالية :

-إستمارة إستطلاع رأي السادة المختصين حول بعض الإختبارات البدنية :

واقترحنا في هذه الإستمارة مجموعة من الإختبارات البدنية التي تم جمعها من مختلف المراجع والرسائل العلمية والتي تخص موضوع دراستنا وتصلح لقياس القدرات البدنية المركبة (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة ومستوى الانجاز) .ملحق رقم (01)

-إستمارة إستطلاع رأي السادة المختصين حول البرنامج التدريبي المقترح :

ولهذا إقترح الباحث برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية المركبة (تحمل السرعة ،تحمل القوة ،القوة المميزة بالسرعة)

لمدة (12) أسبوع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع ، حيث إحتوى هذا البرنامج على مجموعة من التمارينات الخاصة بالإعداد البدني. ملحق رقم (02)

-إستمارة تسجيل البيانات الشخصية والإختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ومتغيرات (الطول، الوزن، العمر، العمر التدريبي). ملحق رقم (11)،(13)

5-3- القياسات الجسمية : تم إجراء القياسات الاتية :

- طول الجسم /سم

- وزن الجسم /كلغ

ولكي تكون هذه القياسات دقيقة ولا تؤثر على عينة الدراسة تم اللجوء الى الصيدلي واستعمال الجهاز الخاص بالطول والوزن، وتم تدوين كل قياسات العينة الرئيسية على إستمارة التسجيل الخاص بها .

-الأدوات المستخدمة في الإختبارات البدنية :

- صافرة من نوع (FOX) .

- ساعة توقيت (كرونومتر) لقياس الزمن.

- جهاز العقلة.

-لوازم السباحة الفردية.

-المسبح النصف الأولمبي بطول (25م) لإجراء الإختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي .

5-4- الإختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة :

5-4-1-إختبار كرويز الفكري لتحديد سرعة الأداء في السباحة :

أ-الهدف من الإختبار :قياس تحمل السرعة الإنتقالية في السباحة .

ب-طريقة الأداء :

يعتبر هذا الاختبار من الاختبارات الشائعة الإستعمال حيث يقوم السباح بأداء جهد يقدر بـ 5*100م سباحة حرة بأقصى سرعة مايمكن للسباح أن يؤديها .

ج-التسجيل:

يحسب الزمن ويضاف إليه 5 ثواني ويمكن إستخدامه لمسافات أطول بحيث يضاعف زمن الأداء ،فإذا كان زمن الأداء في الـ100م يساوي (1.5دقيقة) يضاف لها 5 ثواني فتصبح (1.10دقيقة) لكل تكرار من 100م حرة. (مزاري، 2012، ص172)

الجدول(10): يمثل نسبة التقدير بدلالة الزمن بالنسبة للاختبار المطبق

المسافة بالنسبة للزمن	التقدير
500م في 5دقيقة و20ثانية	جيد
500م في 5دقيقة و50ثانية	متوسط
500م في 6 دقيقة و10 ثانية	ضعيف

5-4-2- إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب:

أ-الهدف من الإختبار: قياس تحمل قوة الذراعين .

ب- طريقة الأداء :

من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين حتى يلامس الأرض بالصدر ثم العودة للوضع الإبتدائي يكرر الأداء لعدد أكبر ممكن من المرات .

ج-التسجيل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

د-شروط الإختبار :

- التأكد من إستقامة الجسم في جميع المحاولات .
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند أداء ثني الذراعين .
- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الإختبار.
- أي حركة أو وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة



شكل (21) يوضح الطريقة الصحيحة لإختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (قدرواي، 2018، ص106)

5-4-3-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل للركبتين) لمدة 30 ثا :

أ-الهدف من الإختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

*الأدوات المستعملة :

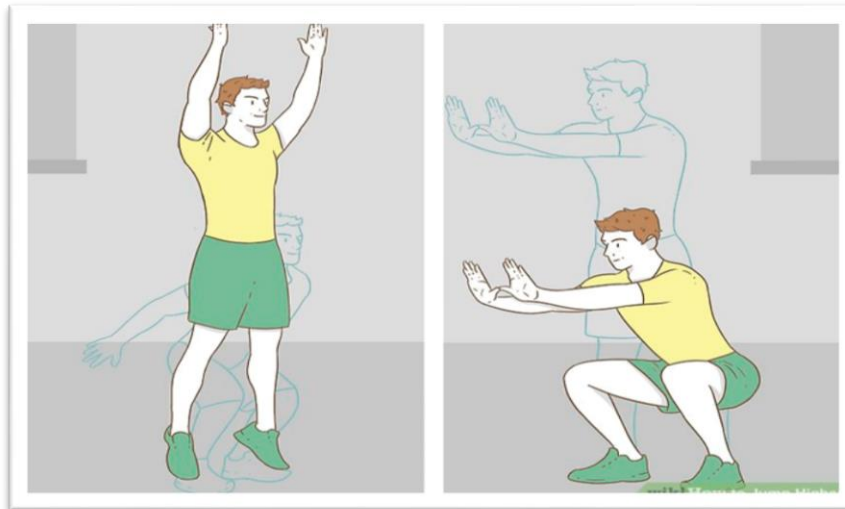
ساحة- ساعة إيقاف- صافرة .

ب-طريقة الأداء :

عند البدء من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) يقوم المختبر بالقفز عاليا ، بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة ، ويستمر المختبر بالقفز الى غاية إنتهاء المدة المحددة للإختبار والمقدرة بـ (30 ثانية).

ج- التسجيل :

يسجل المختبر مرات القفز الصحيحة خلال (30 ثانية). (أحمد يوسف، سامر يوسف، 2008، ص164)



شكل (22) يوضح طريقة القفز من وضعية القرفصاء مع الثني للركبتين

5-4-4- إختبار السحب للأعلى على العقلة خلال (10 ثانية) :

أ-الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .

ب-طريقة الاداء :

يتعلق الفرد بجهاز التعلق ويبدأ بسحب الجسم نحو الأعلى بثني الذراعين من مفصل المرفق ثم المد الكامل دون أن يلامس الأرض ويفضل ثني الرجلين من مفصل الركبة نحو الخلف .

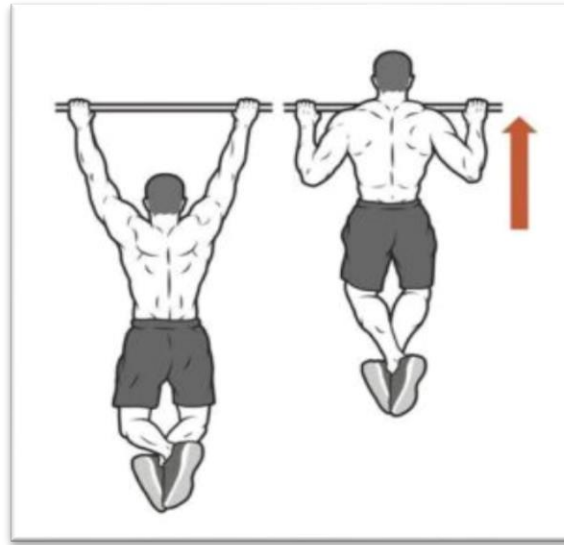
ج-التسجيل :

يسجل للمختبر أكبر عدد ممكن من المرات الصحيحة من صعود ونزول.

د-شروط الإختبار :

-أداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال (10ثواني).

-يحسب للمختبر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها الجسم اللاعب من دون أن يصل ذقنه إلى مستوى اليدين، على ألا يزيد عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين . (حيدر محمد وآخرون ،،2022،ص332)



شكل(23) يوضح كيفية الشد على العقلة (الثني والمد للذراعين)

5-4-5- إختبار الوثبات المتتالية في المكان لمدة (15 ثانية):

أ-الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (القدرة العضلية).

*الأدوات المستعملة :

ساعة إيقاف -ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان .

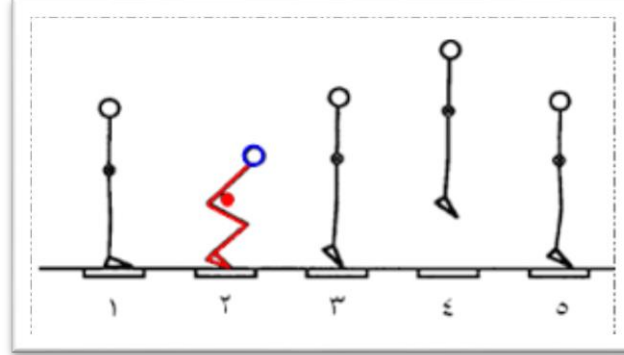
ب-طريقة الأداء :

يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان في حالة ثبات في الوسط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب في المكان بأقصى عدد ممكن لمدة (15ثانية).

ج-التسجيل :

يسجل للمختبر عدد الوثبات التي قام بها خلال هذه الفترة والمحددة بـ (15 ثانية).

د-توجيهات: يتم الوثب داخل الدائرة المرسومة على الأرض. (قنونة، 2018، ص126)



الشكل (24) يوضح طريقة الوثبات المتتالية في المكان

5-4-6-إختبار إنجاز 100م سباحة حرة :

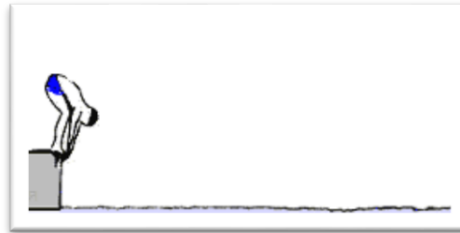
أ-الهدف من الإختبار :قياس مستوى إنجاز (100م) سباحة حرة.

*الأدوات المستخدمة :

ساعة توقيت -صافرة- إستمارة تسجيل .

ب-طريقة الأداء :

يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به، وعند سماع كلمة (مكانك) يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة الى الماء ، ويقوم بسباحة مسافة 100م (حرة) بأقصى سرعة ممكنة وذلك من أجل تسجيل أقل وقت ممكن.



الشكل (25) يوضح كيفية بداية سباحة 100م حرة

ج- التسجيل :يسجل الوقت الذي إستغرقه السباح في إنهاء مسافة 100م.

6-المعاملات العلمية للإختبارات المطبقة:

حتى تكون الإختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ماوضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الإختبارات الجيدة وتسمى أيضا بالخصائص السيكمترية للدراسة وهي مرتبة حسب الأهمية كالتالي:

- الصدق .
- الثبات .
- الموضوعية.

6-1-صدق الإختبارات :

يشير مفهوم الصدق أن الإختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها ، دون أن يقيس وظيفة أخرى الى جانبها أو بديلا عنها . (سعد عمر، 2009، ص102)

وإعتمدنا في إستخراج صدق الإختبارات الموضوعية في هاته الدراسة على بعض أنواع الصدق والمبينة كما يلي :

6-1-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

فالصدق الظاهري يمثل الشكل العام للإختبار ، أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته ومدى وضوح هذه المفردات وموضوعيتها ووضوح تعليماتها . (حسانين ، 2001، ص141).

ولكي نحدد الأهمية النسبية للإختبارات نقوم بحساب الدرجات التي جمعها كل إختبار والقيمة العليا لمدى الدرجات،

وحساب الأهمية النسبية لكل إختبار ومقارنتها بالنسبة المقبولة ، وبعد ذلك نتم إستبعاد كل الإختبارات التي حصلت على أهمية نسبية تقل عن النسبة المقبولة وذلك حسب المعادلات التالية :

- مجموع الدرجات = عدد التكرارات × درجة الأهمية .

- عدد التكرارات تعني عدد إشارات الخبراء مقابل كل درجة اهمية .

-القيمة العليا لمدى الدرجات = عدد الخبراء × كل درجة في المدى .

- الأهمية النسبية = (مجموع الدرجات / القيمة العليا لمدى الدرجات) × 100%

والنسبة المقبولة للإختبارات = 0.5 × (القيمة العليا لمدى الدرجات + أعلى درجة في المدى) / القيمة العليا

لمدى الدرجات × 100 % . (قدراوي، 2018، ص108)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وكانت النتائج كالآتي :

جدول(11) يمثل نسبة الإتفاق للسادة المحكمين :

المتغير البدني	الاختبارات البدنية	عدد الخبراء	الأهمية النسبية	النسبة المقبولة	التأشير
تحمل السرعة	إختبار كرويز الفكري لأداء 100*5	05	%80	%60	✓
	إختبار الثلاثون دقيقة T30سباحة حرة	05	%40		×
	-التمرير والاستلام بالكرة لمدة 60ثا -سباحة لمسافة 125م (حرة)	05 05	%20 %40		×
تحمل القوة	الفقر بالتناوب (رجل واحدة).1دقيقة		%40		×
	الفقر العمودي من وضع القرفصاء ثني كامل للركبتين لمدة (30ثانية)	05	%80		✓
	إختبارالثني والمد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	05	%80		✓
	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الامامي لمدة(30ثانية)	05	%40		×
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين مدة (10ثا)	05	%20		×
	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة (10ثا)	05	%40		×
	إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا	05	%80		✓
	بار شد العقلة لمدة (10ثا)	05	%80		✓
	سباحة حرة لمسافة (100م)	05	%80		✓
مستوى إنجاز					

6-1-2- الصدق الذاتي :

وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقة التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة ، ومنه فإن الدرجات الحقيقة هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار ، حيث نجد أن ثبات الإختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقة للإختبار بنفسها إذا أعيد الإختبار على نفس المجموعة التي أجرى عليها أول مرة ، ولهذا نجد صلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي ، شريطة أن يتم حساب الثبات بأسلوب الإختبار-إعادة الإختبار (Test-retest) ويحسب عن طريق المعادلة التالية :

$$\sqrt{\text{الصدق الذاتي} = \text{الثبات}}$$

والنتيجة المتحصل عليها من هذه المعادلة تمثل الحد الأقصى المتوقع للصدق وليس القيمة الحقيقية

لصدق الإختبار. (حسانين، 2001، ص145)

جدول (12) يمثل الصدق الذاتي لإختبارات البدنية قيد الدراسة

الإختبارات	إختبار	إختبار	إختبار القفز	إختبار	إختبار	إختبار
المعاملات	كرويز	الانبطاح	العمودي من	الوثبات	إختبار شد	إختبار
الفكري لأداء	المائل ثني	الذراعين حتى	وضع	المتتالية في	العقلة ثني	مستوى
سباحة حرة	100*5	التعب	القرفصاء	المكان لمدة	الذراعين	الإنجاز سباحة
			لمدة 30 ثانية	15 ثانية	لمدة 10	حرة
						100م
الثبات	0.99	0.90	0.99	0.98	0.98	0.91
الصدق	0.99	0.99	0.94	0.98	0.99	0.95

من خلال الجدول () نلاحظ أن جميع الإختبارات البدنية المطبقة تتراوح درجات الصدق الذاتي فيها من (0.94-0.99) وهي كلها قريبة من الواحد وهذا مايدل على ان الصدق الذاتي للاختبارات **محقق**

6-1-3- الصدق التمييزي :

المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) و تستخدم هذه الطريقة في حالة الرغبة في التعرف على مدى قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة في السمة التي يقيسها الإختبار ، فإذا كشفت نتائج الإختبار عن وجود فروق حقيقية بين المجموعات (المرتفعة والمنخفضة) فهذا دل صدق الإختبار المطبق (بشته ،بوعموشة ،2020، ص122)

-وتم إيجاد الصدق التمييزي للعينة الإستتلاعية المكونة من (04) سباحين من فئة الناشئين الذين لم يدخلوا ضمن عينة الدراسة الرئيسية ، وذلك يعد ترتيب درجات العينة في الإختبار المقاس تنازليا من أكبر قيمة الى أصغر قيمة ، ثم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق إختبار (T-test) لعينتين مستقلتين ، وكما جاءت النتائج موضحة في الجدول (13) .

جدول (13) يمثل المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) للإختبارات البدنية قيد الدراسة

القرار الإحصائي	T المجدولة	T محسوبة	قيمة Sig	الدرجات الدنيا N=02		الدرجات العليا N=02		المعالم الإحصائية المتغيرات
				S	X	S	X	
دال	4.30	10.46	0.009	0.035	5.225	0.028	5.560	-إختبار كرويز الفكري سباحة حرة 5*100
		11.31	0.008	0.707	14.50	0.707	22.50	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب
		7.07	0.019	0.707	9.500	0.707	14.50	-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا
		7.07	0.019	0.707	5.500	0.707	10.50	الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا
		7.07	0.019	0.353	1.250	0.353	3.750	-إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا
		14.14	0.005	0.007	1.255	0.007	1.353	-إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة

(Level of significance:0.05، df=02،T=4.30)

ومن خلال الجدول () يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة العليا والمجموعة

الدنيا المذكورة اعلاه ،اذ كانت قيم (T) المحسوبة

(10.46)،(11.31)،(7.07)،(7.07)،(7.07)،(14.14)أكبر من قيمة (T) الجدولية (4.30) عند

مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ودرجة حرية (df=02) ، كما كانت قيم (giS) للإختبارات البدنية على

تساوي (0.009 ، 0.008 ، 0.019 ، 0.019 ، 0.019 ، 0.005) وهي أصغر من مستوى الدلالة

الإحصائية ($\alpha=0.05$) ، ومن خلال المقارنة الطرفية بين الدرجات العليا والدنيا وجدنا أن جميع

الإختبارات المطبقة على العينة الإستطلاعية تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

6-2- ثبات الاختبارات البدنية :

يقصد بالثبات أن تكون النتائج التي تظهرها الاداة ثابتة بمعنى اخر أنها تشير الى نفس النتائج و لو أعيد تطبيقها على نفس العينة وفي الظروف مماثلة وذلك بعدة مدة ملائمة ، فعندما لا تتغير النتائج بإعادة تطبيق الاختبار ولا يكون هناك اختلاف في استجابة المفحوص فهذا يعني أن الاختبار ثابت. (علي عطية، 209، ص111)

حيث طبقنا الاختبارات الأولى من (2022/08/15 الى غاية 2022/08/18) بأسلوب (الاختبار etst وإعادة الاختبار tseter) ، ثم أعيد تطبيقها للمرة الثانية بعد مضي (20 يوم) (2022/09/05 الى 2022/09/08) على عينة قوامها 04 سباحين كانوا قد استبعدوا عن العينة الاصلية الخاصة بالدراسة أثناء إختبارها ، وقمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون (Rp) بين درجات الاختبار في التطبيق الأول و التطبيق الثاني، ثم إيجاد معامل الثبات .

$$\alpha = \frac{2 \times rp}{rp + 1} \text{ : والذي قانونه كالتالي}$$

جدول (14) يبين معامل الثبات للإختبارات البدنية المطبقة :

معامل الثبات	قيمة R	Yx	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
			Y ²	Y	x ²	X	
0.99	0.98	27.092	27.14	5.21	27.04	5.20	-إختبار كرويز الفتري سباحة حرة 5*100
		29.485	29.26	5.41	29.70	5.45	
		27.615	27.67	5.26	27.56	5.25	
		28.196	28.30	5.32	28.09	5.30	
0.90	0.82	460	529	23	400	20	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب
		484	484	22	484	22	
		342	324	18	361	19	
		289	289	17	289	17	
0.99	0.99	121	121	11	121	11	-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30ثا
		189	182.3	13.50	196	14	
		169	169	13	169	13	
		144	144	12	144	12	
0.98	0.96	68	72.25	8.50	64	8	الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا
		85.5	90.25	9.50	81	9	
		52.5	56.25	7.50	49	7	
		125	156.3	12.50	100	10	
0.98	0.97	9	9	3	9	3	-إختبار الشد بالعقلة لمدة 10ثا
		18	17.64	4.20	16	4	
		5	6.25	2.50	4	2	
		2	4	2	1	1	
0.91	0.85	1.5625	1.563	1.25	1.563	1.25	-إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة
		1.6383	1.664	1.29	1.613	1.27	
		1.5876	1.588	1.26	1.588	1.26	
		1.6384	1.638	1.28	1.638	1.28	

من خلال الجدول رقم (14) نرى ان جميع قيم معامل بيرسون ترواحت ما بين (0.82-0.99)، و معامل الثبات ترواحت ما بين (0.99-0.90) وهي كلها قيم عالية وقوية جدا ، وهذا يدل على ارتباط و ثبات الإختبارات المطبقة مما يسمح لنا بتطبيقها في الدراسة الميدانية للحصول على نتائج دقيقة .

6-3- الموضوعية :

الموضوعية تعني عدم التأثر بالأحكام الذاتية للمصححين ، وأن تعتمد نتائجه على الحقائق المرتبطة بموضوع الاختبار وحده ، أي لانجد أن درجات الأفراد تختلف باختلاف المصححين الذين يشرفون على الإختبارات، كما يقصد بالموضوعية أن تكون جميع الاختبارات لها نفس المعنى عند مختلف السباحين. (عبد اليمين، عطاه ، 2009، ص107)

ويشير فان دالين Vna neleD إلى أن الاختبار يعتبر موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن مصححه، وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحكم ، أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية والعكس صحيح .

الموضوعية أنها درجة الإتساق بين درجات مختلفة من عينة الدراسة McGee ومك جي Barrow ويعرف بارو

لنفس الإختبار. (م حسانين، 2001، ص152)

ومن الأمور الهامة في الموضوعية هي وضوح الاختبارات المطبقة على العينة الدراسة من حيث التعليمات والصياغة والإجراءات والشروط ، كما يجب تأكد المفحوصين (عينة الدراسة) من فهم تعليمات الاختبار والدور المطلوب منه قبل بدء الإختبار .

وللتأكد من موضوعية الاختبارات تم تخصيص لكل إختبار حكمين ذوي خبرة وإختصاص في التدريب الرياضي ، وذلك ابتداء من إعادة الإختبار للمرة الثانية على العينة الإستطلاعية أي عند تطبيق الاختبارات في الفترة الزمنية (2022/09/05 الى غاية 2022/09/08) ، حيث يقفان الحكمان متباعداً عن بعضهما البعض ويعطي كل حكم منهم النتيجة الخاصة به في كل إختبار ، ثم قمنا بتسجيل كل نتائج كل من الحكمين على حدة، لنقوم بعد ذلك بإيجاد معامل الارتباط بيرسون (Rp) بين تقدير الحكم الأول وتقدير الحكم الثاني ، ومعامل الارتباط في هذه الحالة يمثل عامل الموضوعية . وكما جاءت النتائج موضحة في الجدول (15) .

جدول (15) يوضح درجة الموضوعية وفق درجات الحكمين الأول والثاني .

قيمة R	YX	الحكم الثاني		الحكم الأول		الاختبارات
		Y ²	Y	x ²	X	
1	27.14	27.14	5.21	27.14	5.21	-إختبار كرويز الفتري سباحة حرة 5*100
	29.27	29.27	5.41	29.27	5.41	
	27.66	27.66	5.26	27.66	5.26	
	28.09	28.09	5.30	28.09	5.30	
0.99	540.5	533.6	23.1	529	23	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب
	484	484	22	484	22	
	333	342.3	18.5	324	18	
	297.5	299.3	17.3	289	17	
1	126.5	123.2	11.1	121	11	-إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا
	182.25	182.3	13.5	182.3	13.50	
	169	169	13	169	13	
	144	144	12	144	12	
0.99	73.1	73.96	8.60	72.25	8.50	الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا
	91.01	91.78	9.58	90.25	9.50	
	58.5	60.84	7.80	56.25	7.50	
	156.25	156.3	12.50	156.3	12.50	
0.99	9	9	3	9	3	-إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا
	18.06	18.49	4.30	0.84	4.20	
	6.5	6.76	2.60	6.25	2.50	
	4	4	2	4	2	
1	1.5625	1.5625	1.25	1.5625	1.25	-إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة
	1.6641	1.6641	1.29	1.6641	1.29	
	1.588	1.588	1.26	1.588	1.26	
	1.643	1.64	1.28	1.64	1.28	

من خلال الجدول رقم (15) نرى أن جميع قيم معامل بيرسون للعينة الإستطلاعية في الاختبارات البدنية كانت على التوالي (1 ، 0.99 ، 0.99 ، 1 ، 0.99 ، 1) وهي كلها قيم مرتفعة جدا مما يدل على أن هناك ارتباط قوي جدا بين نتائج الحكم الأول ونتائج الحكم الثاني ، وهذا مايدل على الموضوعية في إجراء وتسجيل نتائج الإختبار، وأيضا يدل على بعد المساعدين عن الذاتية في تجربة البحث .

7- مجالات الدراسة :

7-1- المجال البشري للدراسة :

وكما ذكرنا سابقا تكونت عينة الدراسة من سباحين الناشئين إختصاص 100م حرة والبالغ عددهم 12 سباح والخاصة بأكاديمية التكفل بالموهب الشابة حاسي بجح بالجلفة .

-أما فيما يخص (الفريق المساعد) تكون من مدربين مختصين في السباحة ، وأيضا من مستشاري ومربي الرياضة التابعين لقطاع الشبيبة والرياضة .

7-2- المجال المكاني للدراسة :

مكان إجراء القياسات الخاصة (الطول،الوزن)	مكان إجراء البرنامج التدريبي والإختبارات	سباحين إختصاص 100م	
صيدلية ونوقي /	المسيح النصف الأولمبي عرعور البشير+الساحة المجاور	12 12	أكاديمية التكفل بالمواهب الشابة حاسي بجح مجموع

7-3- المجال الزمني للدراسة :

لقد بأشرنا في هذه الدراسة إنطلاقا من تحديدنا لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها ،إذ تم ذلك إبتداء من نصف الموسم 2022/2021 ، وهذا بعد الحصول على الموافقة المبدئية من طرف المشرف وقبوله لخطة العمل المراد إنجازها .

بالنسبة لفترة الإختبارات كانت كمايلي :

-إختبارات الدراسة الإستطلاعية الأولى : الفترة من : 2022/08/15 الى غاية 2022/08/18.

ومن : 2022/09/05 الى غاية 2022/09/08.

الحصص التدريبية في الدراسة الإستطلاعية الثانية: وحدات تدريبية للمتغيرات (تحمل السرعة ،تحمل

القوة ،القوة المميزة بالسرعة) وكانت في الفترة الممتدة من : 2022/08/21 الى غاية 2022/08/23

-الإختبارات القبلية للمجموعتين (الضابطة .التجريبية) وكانت في الفترة الممتدة من : 2022/10/10 الى

الى غاية 2022/10/13.

-تنفيذ البرنامج التدريبي من : 2022/10/15 الى غاية 2023/01/05.

-الإختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة.التجريبية) وكانت في الفترة :

2023/01/08 الى غاية 2023/01/11 .

8- البرنامج التدريبي :

8-1- خطوات تنفيذ الدراسة :

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الإطلاع على عدد كبير من المراجع والمصادر العلمية المختصة في تدريب رياضة السباحة وعلى مجموعة من الدراسات والبرامج التدريبية في هذا المجال ، ومن خلال أيضا المقابلات الشخصية مع الخبراء والمدرّبين الميساعدين بهدف الإستفادة مما ورد في تخطيط وبناء هذا البرنامج المقترح .

وتم في هذه المرحلة تحديد عدة نقاط :

- **مدة البرنامج:** 36 وحدة تدريبية لمدة (12) أسبوع ، أي ثلاث حصص في الأسبوع كما هو موضح في الملحق رقم (07).

- **زمن كل وحدة :** تتراوح من (60د - 90د) حسب طبيعة الهدف المنجز في الحصة .

- **الأيام :** السبت ، الثلاثاء ، الخميس .

8-1-1- الهدف من البرنامج التدريبي (المقترح):

- يهدف البرنامج التدريب المقترح الى التعرف إلى التغيرات التي تحدث للقدرات البدنية (تحمل السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة) ومستوى الانجاز لدى سباحي 100م (حرة)، وذلك نتيجة إستخدام بعض الأدوات والوسائل المائية والأرضية.

8-1-2- الأسس التي تم بناء عليها البرنامج التدريبي :

لقد تم مراعاة بعض الأسس العلمية الهامة عند وضع البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض القدرات البدنية لفئة الناشئين (12-13 سنة) في السباحة الحرة وهي :

- الهدف الإجرائي المصاغ يتناسب مع القدرات البدنية لهذه الفئة العمرية .

- مراعاة الحجم الساعي للحصص والمتطلبات النفسية في هذا العمر .

- التنوع في نوع التدريب (مائي ، أرضي) .

- الإستغلال الأمثل للأدوات والمعدات المتاحة .

- التحكم في عناصر الحمل وخاصة الراحة البينية .

- مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب .

- مراعاة الفروق الفردية في مستوى أداء السباحين .

- الأخذ بعين الإعتبار الصحة الجسمية والنفسية للسباح الناشئ .

- مراعاة التدرج في الحمل من السهل الى الصعب .

- توفر عوامل الأمن داخل المسبح .

8-1-3- التقسيم الزمني للبرنامج :

- مدة البرنامج: 2022/10/15 إلى غاية 2023/01/05

- عدد الاسابيع :12 أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية :36 حصة تدريبية .

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (03) حصص .

- زمن الوحدة التدريبية :60دقيقة- 90دقيقة .

جدول رقم (16) يمثل أوقات البرنامج التدريبي المقترح

مراحل الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	الزمن الكلي (36) وحدة تدريبية
المرحلة التمهيدية	5'	180'
تسخين عام	15'	540'
المرحلة الرئيسية	50' - 60'	2160'
المرحلة الختامية	5'	180'
المجموع	60'-90'	3060'

أما فيما يخص الراحة بين المارين خلال الحصص التدريبية ترواحت بين (1 دقيقة) و(4 دقيقة) ، وبلغت الراحة بين المجموعات (5دقيقة-7 دقيقة) .

التخطيط الزمني في تنفيذ البرنامج :

-مرحلة الإعداد العام :لم تشملها الدراسة .

-مرحلة الإعداد الخاص: (12) أسبوع مايعادل 36 حصة تدريبية

-مرحلة المنافسات:لم تشملها الدراسة.

-مرحلة الإنتقالية : لم تشملها الدراسة .

جدول (17) يوضح تشكيل الأحمال التدريبية في الدورات الأسبوعية خلال البرنامج التدريبي المقترح.



جدول (18) يوضح الهيكل العام للأحمال التدريبية خلال فترة البرنامج التدريبي .

الشهر	الأسابيع	رقم الحصة	تاريخ الحصة	حجم حصة	الشدة (%)	هدف الحصة	طرق التدريب المستخدمة
الأول	الأول	01	2022/10/15	'80	%65	تحمل السرعة	الفتري البطيء
		02	2022/10/18	'90	%65	تحمل السرعة	الفتري البطيء
		03	2022/10/20	'90	%65	تحمل السرعة	الفتري البطيء
	الثاني	04	2022/10/22	'85	%60	تحمل القوة	الفتري السريع
		05	2022/10/25	'83	%75	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
		06	2022/10/27	'70	%55	إستشفائية	الفتري البطيء
	الثالث	07	2022/10/29	'75	%70	تحمل السرعة	الفتري بطيء
		08	2022/11/01	'75	%78	تحمل القوة	الفتري السريع
		09	2022/11/03	'78	%80	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
	الرابع	10	2022/11/05	'79	%80	تحمل القوة	الفتري السريع
		11	2022/11/08	'65	%70	تحمل القوة	الفتري السريع
		12	2022/11/10	'60	%60	إستشفائية	الفتري البطيء
الثاني	الخامس	13	2022/11/12	'80	%70	تحمل السرعة	الفتري البطيء
		14	2022/11/15	'85	%70	تحمل السرعة	الفتري البطيء
		15	2022/11/17	'88	%90	تحمل السرعة	الفتري سريع
	السادس	16	2022/11/19	'78	%75	تحمل القوة	الفتري السريع
		17	2022/11/22	'79	%80	تحمل القوة	الفتري السريع
		18	2022/11/24	'65	%55	إستشفائية	الفتري البطيء
	السابع	19	2022/11/26	'70	%80	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
		20	2022/11/29	'73	%80	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
		21	2022/12/01	'75	%90	تحمل السرعة	الفتري السريع
	الثامن	22	2022/12/03	'77	%85	تحمل السرعة	الفتري السريع
		23	2022/12/06	'73	%80	تحمل السرعة	الفتري السريع
		24	2022/12/08	'55	%60	إستشفائية	الفتري البطيء

التاسع	25	2022/12/10	'71	%85	تحمل السرعة+تحمل قوة	الفتري السريع
	26	2022/12/13	'70	%85	تحمل السرعة+تحمل قوة	الفتري السريع
	27	2022/12/15	'68	%85	تحمل السرعة+تحمل قوة	الفتري السريع
الثالث	28	2022/12/17	'68	%90	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
	29	2022/12/20	'60	%95	القوة المميزة بالسرعة	التدريب التكراري
	30	2022/12/22	'65	%60	إستشفائية	الفتري البطيء
الحادي عشر	31	2022/12/24	'72	%87	تحمل السرعة+قوة م بالسرعة	الفتري السريع
	32	2022/12/27	'75	%90	تحمل السرعة+قوة م بالسرعة	الفتري السريع
	33	2022/12/29	'75	%93	تحمل السرعة+قوة م بالسرعة	الفتري السريع
الثاني عشر	34	2022/12/31	'85	%80	تحمل القوة	الفتري السريع
	35	2023/01/03	'80	%75	تحمل القوة	الفتري السريع
	36	2023/01/05	'70	%60	إستشفائية	الفتري البطيء

8-1-5- وسائل لتطبيق البرنامج التدريبي :

- من أجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من أجلها وضع البرنامج وضمان نجاحه للإرتقاء بمستوى اللاعبين وجب على الباحث العمل على تحديد الوسائل المساعدة ومن هذه الوسائل :
- تحديد وتهيئة وإعداد مكان إجراء الإختبارات القبلية والبعدية والبرنامج المقترح .
 - تهيئة مستلزمات التدريب (أجهزة وأدوات) .
 - تحديد الوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية .
 - تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها .
 - تنظيم عملية التحكم بدرجات حمل التدريب .
 - تحديد الفريق المساعد والمرافق طيلة فترة البرنامج التدريبي .
 - الإلتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها ، (القسم الإعدادي ، القسم الرئيسي ، القسم النهائي)
 - تحديد طرق التدريب المستخدمة في البرنامج.

وطرق التدريب الرياضي هي من الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب الى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب ، ويمكن القول أيضا انها النظام المقنن والمخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل للهدف من التدريب .

8-1-6- الأدوات المستخدمة في البرنامج:

- صافرة
- ساعة توقيت (ميكاتي).
- زعانف صغيرة الحجم (خاصة بالمسابح).
- كفوف اليد
- ألواح الطفو .
- جهاز العقلة .
- pull boy (الخاصة بالرجلين).

8-2- التخطيط للوحدات التدريبية والبرنامج:

8-2-1- الدورة التدريبية الكبرى (orcaM elcyc) :

وصل الحجم الكامل والإجمالي للدورة الكبرى (190 وحدة تدريبية) ، حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام للدورة التدريبية الكبرى (111) ، منها (35) في فترة الإعداد العام ، و(40) وحدة تدريبية في فترة الإعداد الخاص، بالإضافة الى وحدات التدريبية المقترحة والتي ستجز من طرف الباحث والبالغ عددها (36) وحدة، الملحق (04) يبين ذلك .

8-2-2- الدورة التدريبية المتوسطة (oseM elcyc):

بلغ عدد الدورات التدريبية المتوسطة ضمن البرنامج التدريبي المقترح (03) دورات ، حيث إمتدت فترة الدورة التدريبية المتوسطة الأولى من (2022/10/15 إلى غاية 2022/11/10) ، والدورة الثانية من (2022/11/12 إلى غاية 2022/12/08) ، ثم الدورة الأخيرة والتي إستمرت من (2022/12/10 إلى غاية 2023/01/05)، الملحق (05) يبين ذلك .

8-2-3- الدورة التدريبية الصغرى (orciM elcyc):

وهي الدورة التدريبية الأسبوعية ، حيث شمل البرنامج المقترح (12) دورة تدريبية صغرى، وذلك بواقع (03) وحدات تدريبية لكل دورة أي في الأسبوع ، الملحق (06) يبين ذلك.

8-2-4- الوحدة التدريبية :

وهي الوحدة التدريبية الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وتتمثل في مجموعة من التمارينات المختلفة التي تتشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم بها السباح بتنفيذها في توقيت معين ، حيث تمثلت في دراستنا من مجموعة من

التمارين داخل وخارج الماء وباستخدام بعض المعدات المقاومة للسباح الناشئ ، وتطرقنا الى القسم الرئيسي في جميع الوحدات المقترحة والمتمثلة في (36 وحدة) ، الملحق (07) يوضح ذلك .

9- الدراسة الأساسية :

تم إجراء جميع الاختبارات التي ذكرت سابقا على عينة الدراسة الرئيسية كالآتي :

9-1- القياسات القبلية :

-تمت الاختبارات القبلية للمجموعتين (الضابطة .التجريبية) وذلك قبل تطبيق البرنامج التدريبي وكانت في الفترة الممتدة من : 2022/10/10 الى غاية 2022 /10/13 وتمت كالآتي :

- يوم الإثنين 2022/10/10 : إختبار تحمل السرعة (كرويز الفكري) على الساعة التاسعة صباحا.
- يوم الثلاثاء 2022/10/11: إختبارات تحمل القوة (إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح الأمامي حتى التعب+إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .
- يوم الأربعاء 2022/10/12:إختبارات القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا+إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10ثا) على الساعة التاسعة صباحا.
- يوم الخميس 2022/10/13: إختبار مستوى الإنجاز لمسافة 100م (حرة) على الساعة التاسعة صباحا

9-2-إنطلاق تطبيق البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح إنطلاقا من 2022/10/15 إلى غاية 2023/01/05

9-3- القياسات البعدية : (تمت بعد مرور 12أسبوع)

- يوم الإثنين 2023/01/08 : إختبار تحمل السرعة (كرويز الفكري) على الساعة التاسعة صباحا.
- يوم الثلاثاء 2023/01/09: إختبارات تحمل القوة (إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح الامامي حتى التعب +إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) على الساعة التاسعة صباحا .
- يوم الأربعاء 2023/01/10:إختبارات القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا+إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10ثا) على الساعة التاسعة صباحا.
- يوم الخميس 2023/01/11: إختبار مستوى الإنجاز لمسافة 100م (حرة) على الساعة التاسعة صباحا

10- الأساليب الإحصائية:

طبيعة الموضوع والهدف منه يحتم علينا استعمال أساليب إحصائية معينة، تساعدنا في الوصول لنتائج ومعطيات، نفسر ونحلل من خلالها الظاهرة موضوع البحث، وبعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات في الحاسوب بغرض

التحليل والمعالجة وهذا عن طريق البرنامج الاحصائي (spss22) ، وهذا لغرض مناقشة الفرضيات تبعا لأهداف

10-1 الإحصاء الوصفي:

المتوسط الحسابي:

يعتبر من أكثر الاساليب الإحصائية استعمالا ، وهو من بين مقاييس النزعة المركزية ، أي يبرز مدى انتشار الدرجات في الوسط ، كذلك من أهم مقاييس النزعة المركزية من الناحية التطبيقية الوسط الحسابي وهو القيمة الناتجة من قسمة مجموع تلك القيم على عددها ويرمز له بالرمز $(\bar{X})$ عند توفر (n) من المشاهدات للمتغير X_i فان الوسط الحسابي او (المتوسط) يمثل مجموع قيم المتغير مقسوم على عددها. (الفرطوسي وآخرون، 2015، ص91) ويأخذ الصيغة التالية :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \text{ حيث: } (x: \text{العينة. } n: \text{عدد أفراد العينة})$$

الانحراف المعياري:

من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم على متوسطها الحسابي ، ويفيد في معرفة طبيعة توزيع الأفراد أي مدى انسجام العينة ويأخذ الصيغ التالية:

$$s_x = \sqrt{s_x^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (s_x \text{ (البلداوي، 2014، ص174)})$$

X : المتوسط الحسابي. n : عدد أفراد العينة. S : الانحراف المعياري

نسبة التطور:

قمنا باستخراج نسبة التطور بعد تطبيق البرنامج التدريبي للمتغيرات البدنية (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة) وذلك من خلال مقارنة متوسط الاختبار القبلي والاختبار البعدي وذا بتطبيق المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الوسط الحسابي الأكبر - الوسط الحسابي الأقل} \times 100}{\text{الوسط الحسابي الأقل}} \quad (\text{شولي، 2018، ص127})$$

النسبة المئوية:

$$\frac{\text{المتوسط الحسابي} \times 100}{\text{الحد الأقصى لدرجات العبارات}}$$

معامل الاختلاف النسبي:

لقياس التجانس فاذا كانت النسبة cv أقل من 30% ، فان العينة متجانسة ويحسب بالمعادلة التالية:

$$cv = \frac{S}{\bar{X}} \times 100$$

S : الانحراف المعياري. X : المتوسط الحسابي. CV : معامل الاختلاف النسبي

10-2 الإحصاء الاستدلالي:

معامل الارتباط: يستعمل للكشف عن دلالة العلاقات ، وعندما نقول مقاييس العلاقة نعني بذلك المقاييس التي تبين درجة العلاقة والارتباط بين متغيرين أو أكثر ، وهناك عدة أنواع من مقاييس الارتباط:

(الفرطوسي وآخرون، 2015، ص 118-119)

معامل الارتباط البسيط: (بيرسون) ويحسب وفق المعادلة التالية:

$$r = \frac{n \sum (x.y) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] \cdot [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

R: معامل الارتباط.

X : قيم المتغير المستقل

N: عدد افراد العينة

Y : قيم المتغير التابع (البلداوي ، 2014 ، ص 174).

اختبار (ت): T-test لعينتين مستقلتين متساويتين:

يسمح اختبار (ت) بتقدير الفرق بين متوسط عينتين مستقلتين والاجابة على السؤال: هل الفرق الملاحظ بين

متوسطي عينتين يرجع الى سبب جوهري،او يمكن اعتباره نتيجة صدفة؟.(بوحفص، 2013، ص 162)

ويعد هذا الاختبار من بين الاختبارات الاكثر اختبار الدلالة شيوعا ، حيث يستخدم لمعرفة دلالة الفروق بين

متوسطين وفق المعادلة :

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S1^2 + S2^2}{n - 1}}}$$

$\bar{X}_1$:الوسط الحسابي للمجموعة الاولى

$\bar{X}_2$:الوسط الحسابي للمجموعة الثانية

$S1^2$:التباين للمجموعة الاولى

$S2^2$:التباين للمجموعة الثانية

n: عدد افراد العينة

اختبار (ت): Ttest لعينتين مرتبطتين:

توجد ثلاث حالات ،وقد استعملنا الحالة الثانية التي تحدث عندما نقوم باختبار قبلي واختبار بعدي على نفس العينة ،حيث نختبر العينة قبل إخضاعهم للعامل التجريبي في الوقت ز 1 نثم نعيد اختبارهم في الوقت ز 2 بعد إخضاعهم للعامل التجريبي، ويحسب بالصيغة التالية: (بوحفص،2013،ص171)

$$T = \frac{\bar{D}}{SD} . D : \text{الفرق في درجات افراد العينة} . S : \text{الانحراف المعياري}$$

معامل الثبات (α كرونباخ) :

لقد تم إستعمال معامل الارتباط بيرسون لإيجاد الثبات لمختلف الإختبارات ، وذلك باستخدام القانون التالي :

$$\frac{2R}{R+1} = \alpha$$

الفصل الثاني

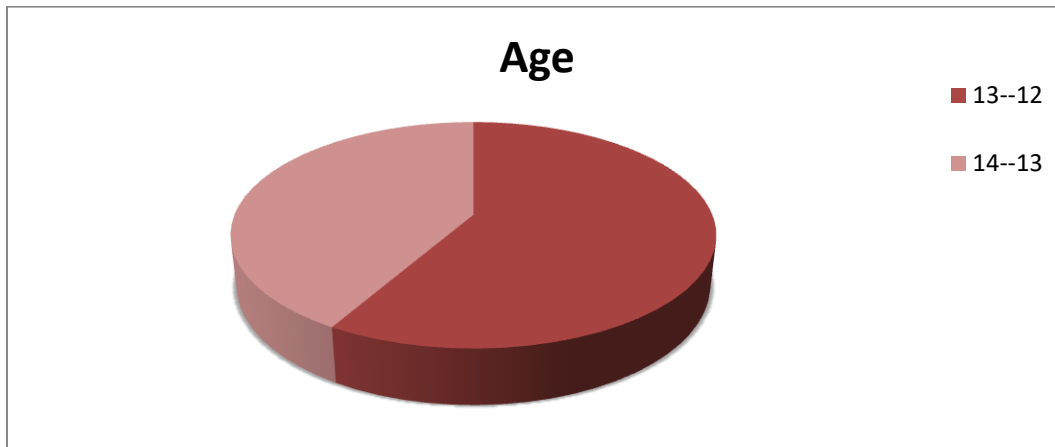
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج إستمارة خصائص عينة الدراسة:

تتوفر عينة الدراسة الأساسية والمتكونة من الفئة العمرية (12-14 سنة) للسباحين الناشئين في إختصاص 100م على بعض الخصائص والتي تم توضيحها في الجداول التالية:

جدول رقم (19) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للسن:

الفئات/بالسنوات	عدد السباحين	النسبة المئوية%
12-----13	07	58.33%
13-----14	05	41.67%
المجموع	12	100%

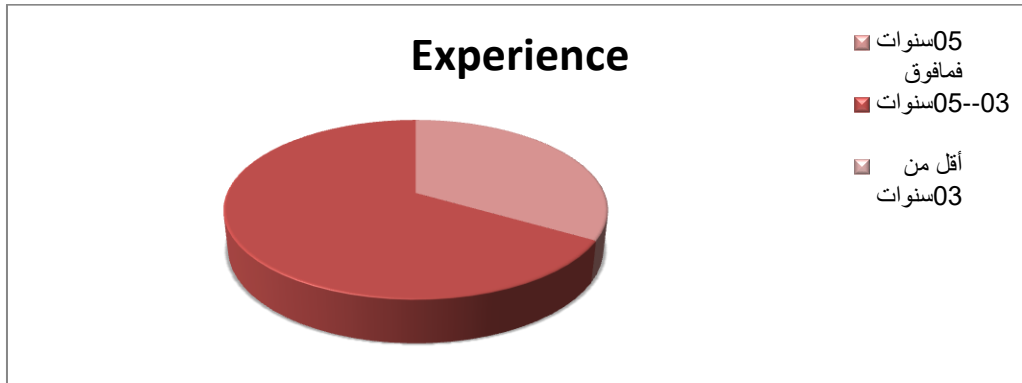


شكل (26) يوضح نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للسن

من خلال الجدول (19) نلاحظ ان أكثر من (58.33%) من السباحين الناشئين ينحصر سنهم ما بين 12-13 سنة)، كما نجد أن نسبة (41.67%) من السباحين الآخرين من عينة الدراسة بلغ سنهم (14سنة). نستنتج مما سبق أن أغلب السباحين الناشئين للعينة أغلبيتهم كانوا متقاربين وهذا ما أعطى قيم أكثر تجانساً وتكافؤ في الاختبارات البدنية وتكون التجربة الرئيسية أكثر دقة في النتائج.

-جدول رقم (20) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً عامل الخبرة التدريبية:

العمر التدريبي	عدد السباحين	النسبة المئوية%
05 سنوات فما فوق	04	33.33%
03-05 سنوات	08	66.67%
أقل من 3سنوات	00	00.00%
المجموع	12	100%



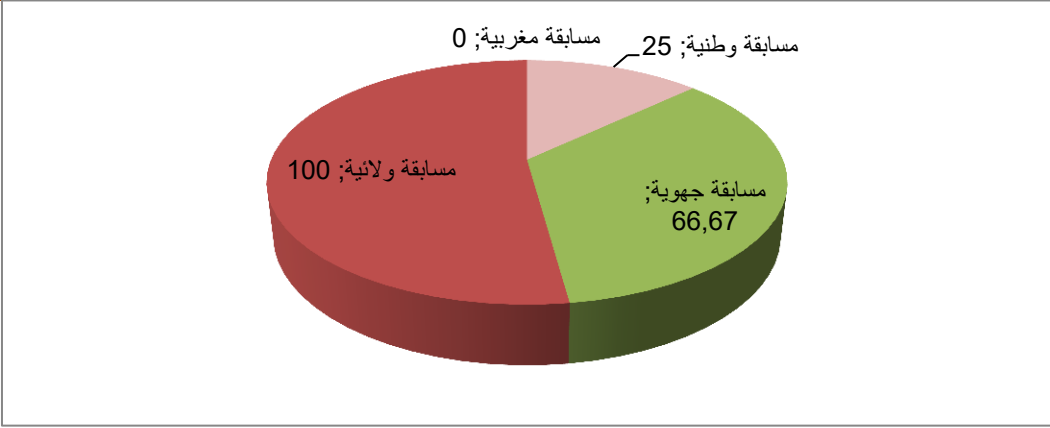
الشكل (27) يوضح نسبة توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لعامل الخبرة التدريبية

من خلال الجدول (20) نلاحظ أن نسبة (66.67%) من السباحين الناشئين لديهم خبرة طويلة نوعا ما بإعتبار نادي الأكاديمية للتكفل بالموهب الشابة حديث النشأة ، وتم الإنخراط هذه الفئة كان قبل 05 سنوات ، في حين سجلنا نسبة من السباحين والذين خبرتهم تفوق 05 سنوات (33.33%) ، أما العمر التدريبي الأقل من 03 سنوات فلم نسجل أي نسبة كانت منعدمة .

نستنتج من خلال ما وضعه الجدول (20) أن جميع أفراد العينة لهم عمر تدريبي طويل نوعا ما ليس بالأقل وهذا نتيجة لكونهم من عمر زمني متقارب ، ونتيجة أيضا إستمرار العينة في التدريبات مع النادي طيلة السنوات السابقة، وهذا مايعطي نتائج مرضية في المسافات القصيرة خاصة 100م والتي هي من إختصاص أفراد العينة الدراسة .

-جدول رقم (21) يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المشاركات (المسابقات) :

المشاركات	عدد (الإشتراك)	النسبة المئوية %
مسابقات مغربية	00	00%
مسابقات وطنية	03	25%
مسابقات جهوية	08	66.67%
مسابقات ولائية	12	100%



الشكل (28) يوضح نسبة توزيع أفراد العينة وفقا لمشاركات النادي في مختلف المسابقات

من خلال الجدول (21) أن نسبة قليلة جدا من السباحين لهم مشاركات وطنية وبلغت نسبتهم (25%) ، في حين بلغت نسبة المشاركات الجهوية لعينة الدراسة (66.67%) تقريبا أكثر من نصف السباحين إجتازوا التصفيات الجهوية ، كما سجلنا نسبة المشاركة الولائية بـ (100%) وهي تعني أن جميع السباحين شاركوا في البطولات الولائية المبرمجة من طرف الرابطة الولائية للسباحة بولاية الجلفة ، ولم يسجل أي مشاركة مغربية أو قارية وكانت النسبة منعدمة بـ (00.00%) .

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

ويتناول هذا الفصل عرض لنتائج التجربة الرئيسية وتحليلها ومناقشتها والتي تم التوصل إليها عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي لمعالجة البيانات (spss)، وسيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها لكل فرض من فرضيات الدراسة وتحليلها على حدة.

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة للمجموعة الضابطة :

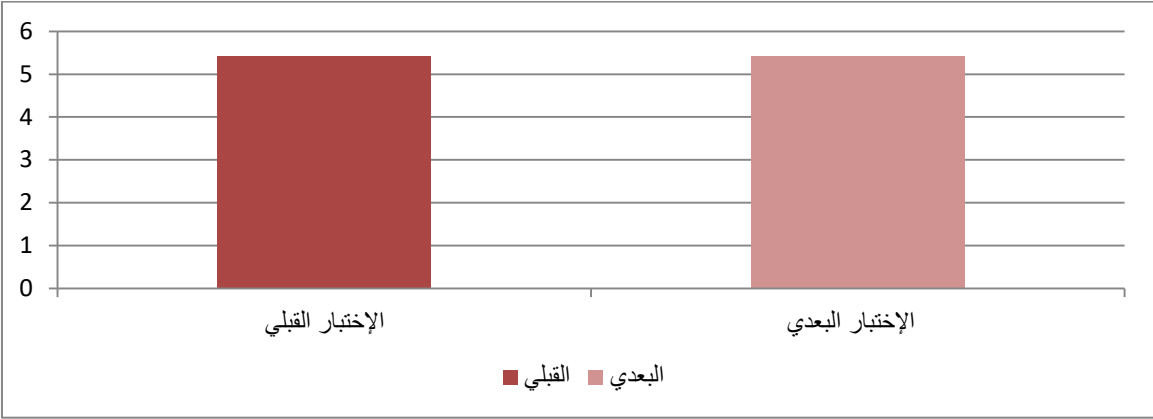
جدول (22) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) للمجموعة الضابطة :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sig قيمة	T المحسوبة	T المجدولة	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار كرويز الفتري (100*5)	5.432	0.129	5.422	0.131	0.275	1.225	2.57	غير دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.57)

يبين الجدول (22) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار كرويز الفتري في القياس القبلي بلغ (5.432) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.129) ، في حين انخفض المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (5.422) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.131).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.225) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.275) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) .



الشكل رقم (29) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) عند المجموعة الضابطة

***عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل القوة للمجموعة الضابطة :**

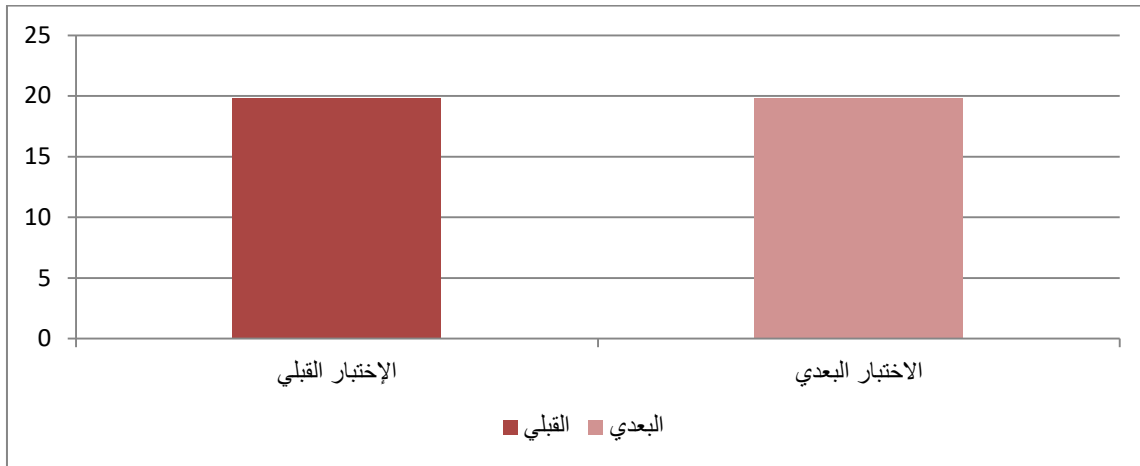
جدول (23) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للذراعين(إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب) للمجموعة الضابطة :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	S	X	S	X				
إختبار ثني ذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	19.83	2.787	19.80	2.753	0.391	0.939	2.57	غير دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.57)

يبين الجدول (23) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل القوة (ثني الذراعين من الانبطاح) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار تحمل القوة للذراعين في القياس القبلي بلغ (19.83) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.787) ، في حين انخفض المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (19.80) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.753).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.939) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.391) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل القوة (ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب) .



الشكل رقم (30) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للذراعين عند المجموعة الضابطة

جدول (24) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا) للمجموعة الضابطة :

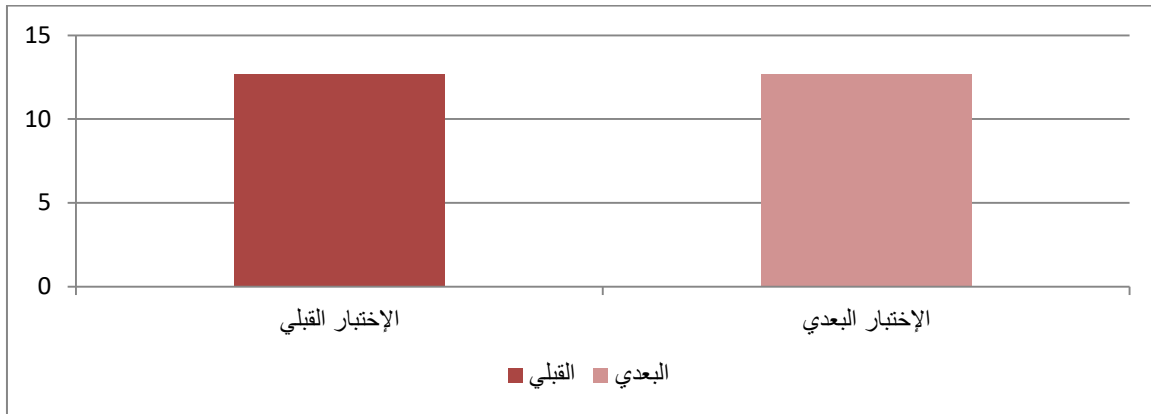
المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار القفز العمودي من القرفصاء ل30ثا	12.67	1.633	12.68	1.566	0.732	0.363	2.57	غير دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.57)

يبين الجدول (24) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في

إختبار تحمل القوة (القفز العمودي من القرفصاء) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة للرجلين في القياس القبلي بلغ (12.67) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.633) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (12.68) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.566).

وبلغت قيمة (T) المحسوبة (0.363) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.732) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل القوة (القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا) .



الشكل رقم (31) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة للرجلين

عند المجموعة الضابطة

* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة :

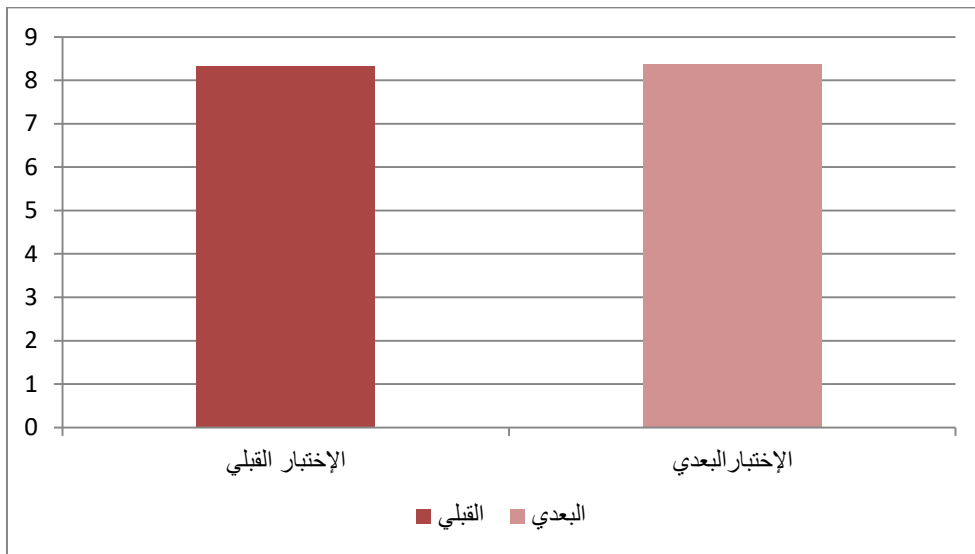
جدول (25) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات

المتتالية في المكان خلال 15 ثا) للمجموعة الضابطة :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا	8.333	1.862	8.375	1.918	0.259	1.274	2.57	غير دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.57)

يبين الجدول (25) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15 ثا) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في القياس القبلي بلغ (8.333) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.862) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (8.375) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.918). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.274) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.259) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثبات المتتالية في المكان 15 ثا)



الشكل رقم (32) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة م بالسرعة للرجلين

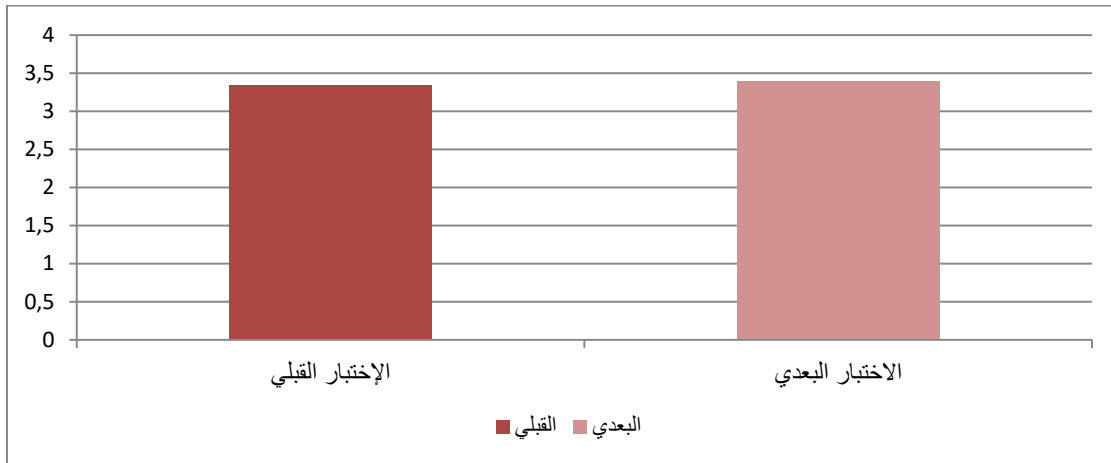
جدول (26) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد الذراعين لمدة 10 ثا) للمجموعة الضابطة :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار الشدالعقلة ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا	3.333	0.816	3.400	0.826	0.158	1.661	2.57	غير دال

(Level of significance: 0.05, df=5, T=2.57)

يبين الجدول (26) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الشد بالعقلة بثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في القياس القبلي بلغ (3.333) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.816) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (3.400) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.826). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.661) وهي أصغر من القيمة

الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (gis) (0.158) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الشد بالعقلة بثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا).



الشكل رقم (33) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة م بالسرعة للذراعين.

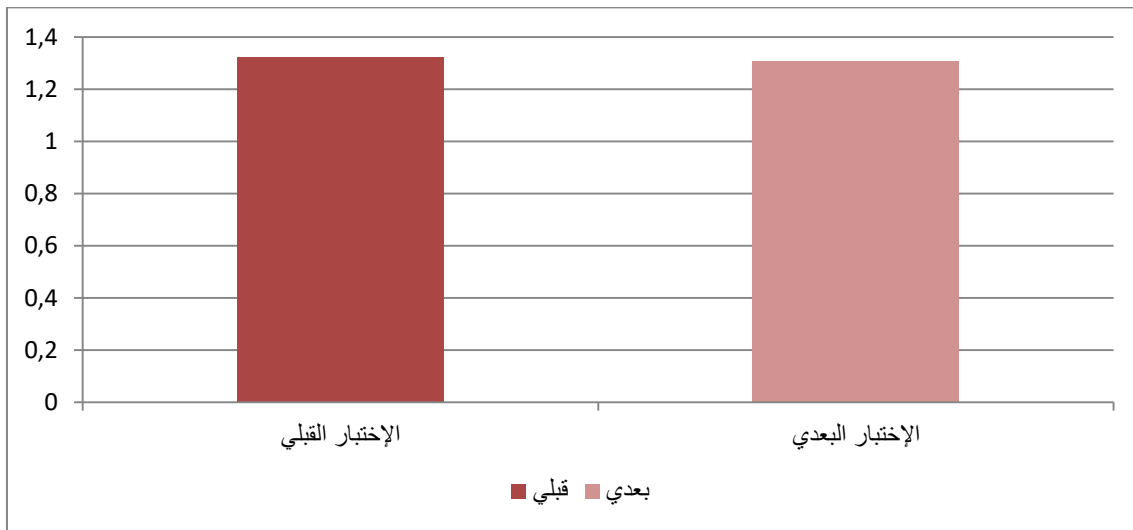
* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز للمجموعة الضابطة :

جدول (27) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرّة) للمجموعة الضابطة:

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة n=06				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرّة)	1.320	0.034	1.308	0.029	0.201	1.472	2.57	غير دال

(Level of significance: 0.05, df=5, T=2.57)

يبين الجدول (27) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار مستوى الإنجاز (سباحة 100م حرة) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار مستوى الإنجاز في القياس القبلي بلغ (1.320) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.034) ، في حين انخفض المتوسط الحسابي قليلا لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من التدريب التقليدي (المعتاد) ليصل إلى (1.308) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.029). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.472) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.201) وهي أكبر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار مستوى الإنجاز (سباحة 100م حرة).



الشكل رقم (34) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار مستوى الإنجاز 100م حرة

2-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة للمجموعة التجريبية :

جدول (28) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) للمجموعة التجريبية:

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	S	X	S	X				
إختبار كرويز الفتري (100*5)	5.402	0.135	5.160	0.060	0.001	7.344	2.01	دال

(Level of significance: 0.05, df=5, T=2.01)

يبين الجدول (28) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار كرويز الفتري في القياس القبلي بلغ (5.402) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.135) ، في حين انخفض المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من فترة البرنامج التدريبي ليصل إلى (5.160) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.060). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.344) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري) (



الشكل رقم (35) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل السرعة (كرويز الفتري)

* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في تحمل القوة للمجموعة التجريبية :

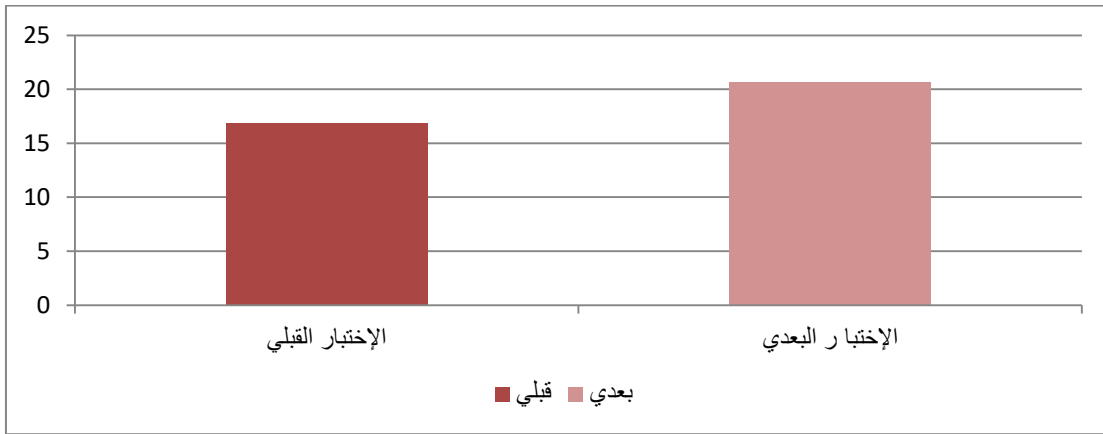
جدول (29) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للذراعين (إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب) للمجموعة التجريبية :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	S	X	S	X				
إختبار ثني ذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	16.83	2.483	20.67	2.160	0.001	7.064	2.01	دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.01)

يبين الجدول (29) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار تحمل القوة (ثني الذراعين من الانبطاح) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار تحمل القوة للذراعين في القياس القبلي بلغ (16.83) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.483) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من فترة البرنامج التدريبي (المقترح) ليصل إلى (20.67) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.160) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.064) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند

مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل القوة (ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب) .



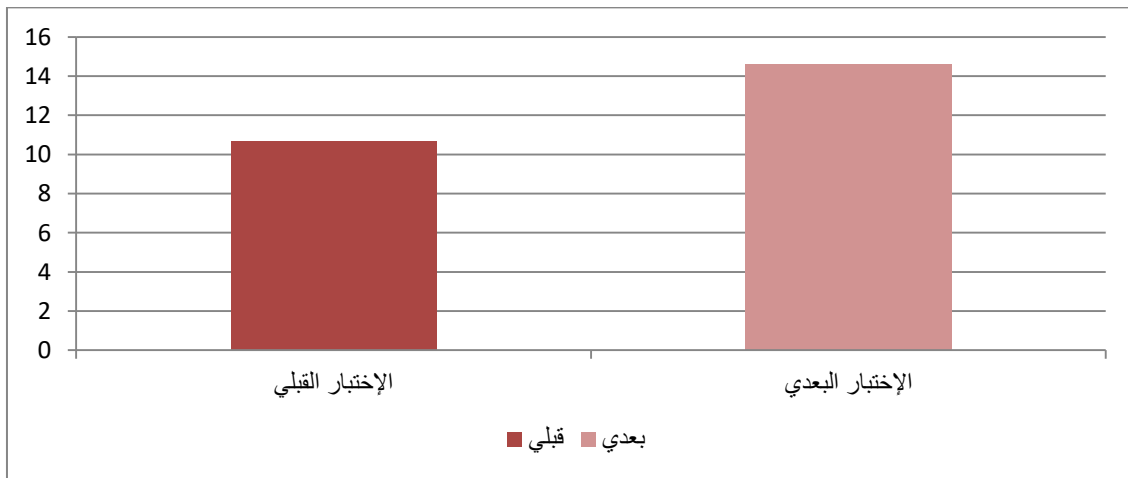
الشكل رقم (36) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للذراعين

جدول (30) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30ثا) للمجموعة التجريبية :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار القفز العمودي من القرفصاء ل30ثا	10.67	1.966	14.58	2.764	0.000	9.400	2.01	دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.01)

يبين الجدول (30) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل القوة (القفز العمودي من القرفصاء) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة للرجلين في القياس القبلي بلغ (10.67) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.933) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من البرنامج التدريبي المطبق ليصل إلى (14.58) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.764)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (9.400) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل القوة (القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا).



الشكل رقم (37) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار تحمل القوة للرجلين

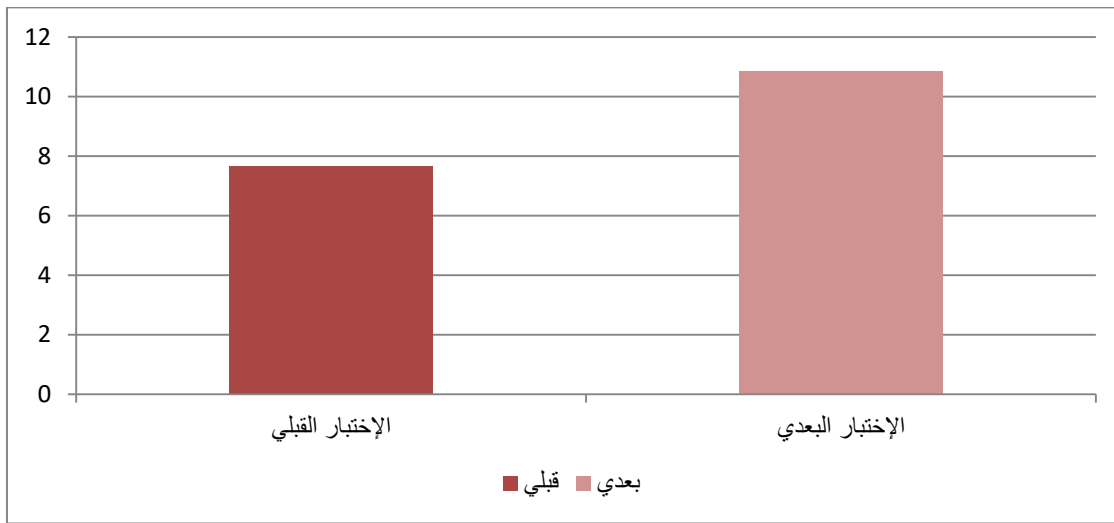
* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية :

جدول (31) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا) للمجموعة التجريبية :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	S	X	S	X				
إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15ثا	7.667	1.751	10.83	2.563	0.003	5.270	2.01	دال

(Level of significance:0.05، df=5، T=2.01)

يبين الجدول (31) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15ثا) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في القياس القبلي بلغ (7.667) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.751) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من فترة البرنامج ليصل إلى (10.83) وبإنحراف معياري قدر بـ(2.563). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.270) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.003) وهي أصغر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15ثا)



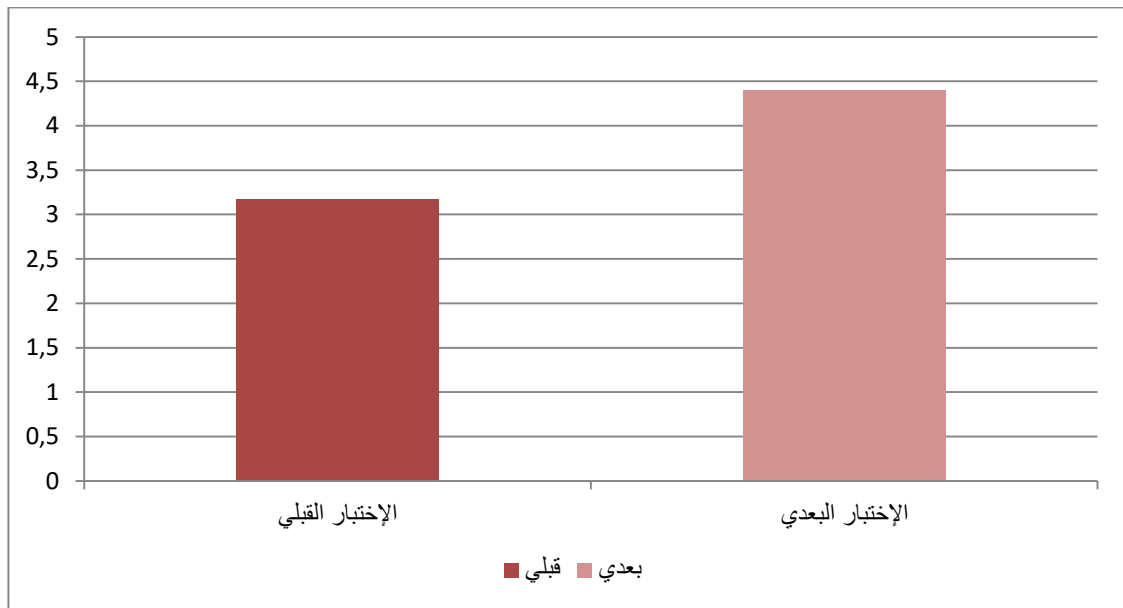
الشكل رقم (38) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

جدول (32) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد الذراعين لمدة 10ثا) للمجموعة التجريبية :

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	S	X	S	X				
إختبار الشدالعقلة ثني ومد الذراعين لمدة 10ثا	3.167	0.516	5.583	1.158	0.002	5.800	2.01	دال

(Level of significance: 0.05, df=5, T=2.01)

يبين الجدول (32) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الشد بالعقلة بثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في القياس القبلي بلغ (3.167) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.516) ، في حين ارتفع المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12 أسبوع) من فترة البرنامج (المقترح) ليصل إلى (5.583) وبإنحراف معياري قدر بـ(1.158). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.800) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.002) وهي أصغر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة (الشد بالعقلة بثني ومد الذراعين لمدة 10 ثا).



الشكل رقم (39) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

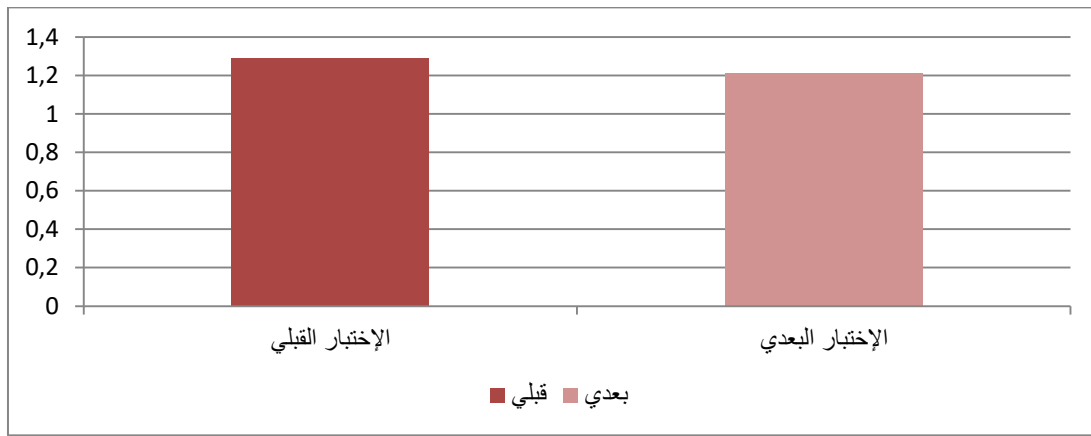
* عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز للمجموعة التجريبية :

جدول (33) يمثل نتائج الإختبار القبلي والبعدي في مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرّة) للمجموعة التجريبية:

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية n=06				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	القياس القبلي		القياس البعدي					
	X	S	X	S				
إختبار مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرّة)	1.290	0.034	1.212	0.036	0.000	7.990	2.01	دال

(Level of significance: 0.05, df=5, T=2.01)

يبين الجدول (33) نتائج الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار مستوى الإنجاز (سباحة 100م حرة) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لإختبار مستوى الإنجاز في القياس القبلي بلغ (1.290) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.034) ، في حين انخفض المتوسط الحسابي لنفس المجموعة ونفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12أسبوع) من فترة البرنامج المقترح ليصل إلى (1.212) وبإنحراف معياري قدر بـ(0.036). وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.990) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.01) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (α) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار مستوى الإنجاز (سباحة 100م حرة).



الشكل رقم (40) يمثل المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي لاختبار مستوى الإنجاز 100م حرة.

2-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

* عرض نتائج الإختبارات البعدية لتحمل السرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (34) يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل السرعة كرويز الفتري

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي 12n=				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية					
	S	X	S	X				
إختبار كرويز الفتري (100*5)	5.423	0.131	5.160	0.060	0.001	4.442	81.1	دال

(Level of significance:0.05، df=10، T=1.81)

يوضح الجدول (34) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل السرعة (إختبار كرويز الفئري للأداء) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (5.423) وبإنحراف معياري قدر بـ (0.131) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح ، حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (5.160) وبإنحراف معياري قدر بـ (0.060)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.442) وهي أكبر من القيمة

الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.001) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل السرعة ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل (41) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار (كرويز الفئري)

* عرض نتائج الإختبارات البعدية لتحمل القوة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

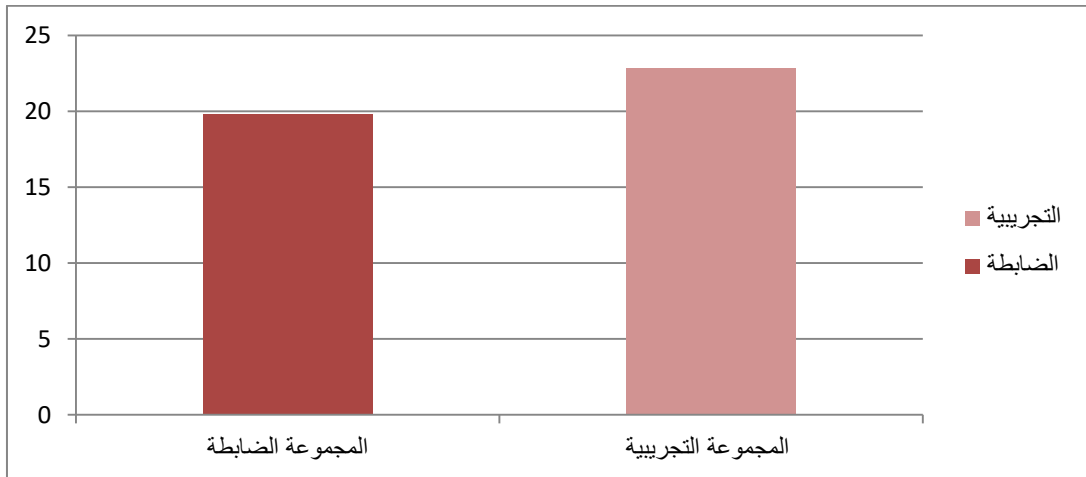
جدول (35) يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للذراعين (إختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب)

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي 12n=				Sigقيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية					
	S	X	S	X				
إختبار ثني ذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب	19.802	2.753	22.83	1.722	0.045	2.287	81.1	دال

(Level of significance:0.05، df=10، T=1.81)

يوضح الجدول (35) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة (إختبار الانبطاح المائل) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (19.802) وبإنحراف معياري قدر بـ (2.753) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح ، حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (22.83) وبإنحراف معياري قدر بـ (1.722)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.287) وهي أكبر من القيمة

الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.045) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل القوة بالذراعين ولصالح المجموعة التجريبية .



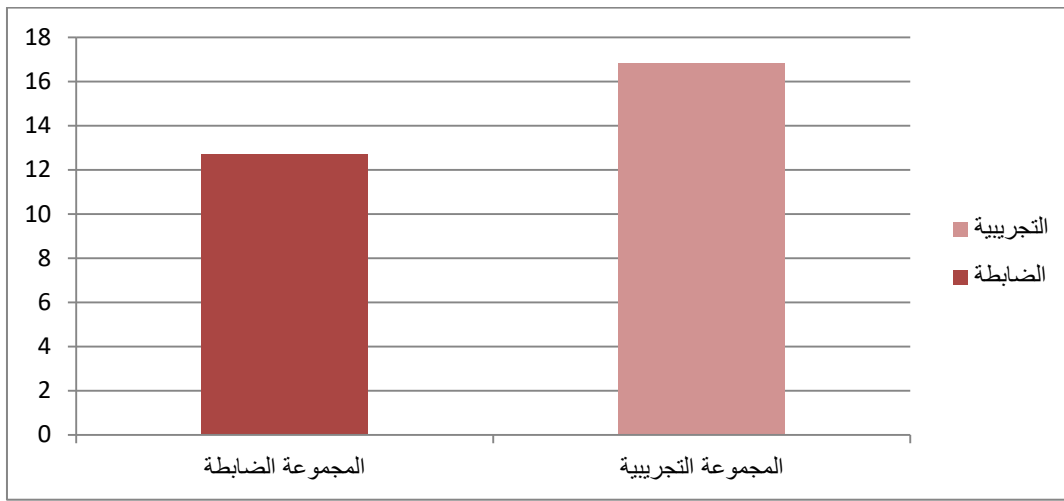
الشكل (42) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار تحمل القوة (الذراعين)

جدول (36) يمثل نتائج الإختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة للرجلين (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا)

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي 12n=				المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	S	X	S	X						
إختبار القفز العمودي من القرفصاء ل30ثا	12.683	1.566	16.833	2.317	0.005	3.635	81.1	دال		

(Level of significance:0.05، df=10، T=1.81)

يوضح الجدول (36) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار تحمل القوة (إختبار القفز العمودي) ، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (12.683) وبإنحراف معياري قدر بـ (1.566) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح ، حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (16.833) وبإنحراف معياري قدر بـ (2.317)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.635) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.005) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تحمل القوة للرجلين ولصالح المجموعة التجريبية



الشكل (43) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار تحمل القوة (للرجلين)

جدول (37) يوضح نسبة تطور صفة تحمل السرعة وتحمل القوة في القياس القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .

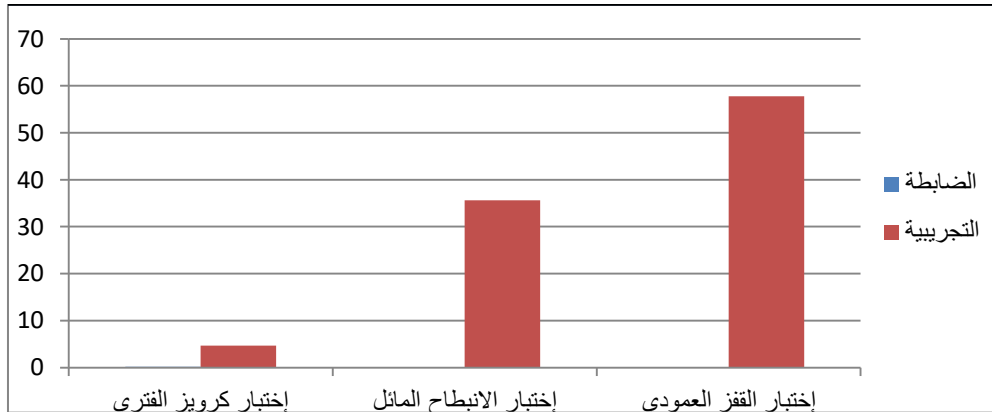
المتغير	الاختبار	المجموعة	القبلي	البعدي	نسبة التطور %
تحمل السرعة	إختبار كرويز الفترتي للأداء (100*5)	الضابطة	5.423	5.432	0.16%
		التجريبية	5.160	5.402	4.69%
تحمل القوة	إختبار ثني ومدالذراعين من الانبطاح حتى التعب (للذراعين)	الضابطة	19.80	19.802	0.01%
		التجريبية	16.83	22.83	35.65%
	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة 30 ثا (للرجلين)	الضابطة	12.67	12.683	0.10%
		التجريبية	10.67	16.833	57.76%

عند تسليط الضوء على الجدول رقم (37) نلاحظ :

- بالنسبة لإختبار تحمل السرعة (إختبار كرويز الفترى للأداء 5*100) نلاحظ معنوية الفروق من خلال ارتفاع نسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (4.69%) مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي بلغت (0.16%) .

- بالنسبة لإختبارات تحمل القوة (إختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب) نلاحظ معنوية الفروق من خلال إرتفاع الكبير لنسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (35.65%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت (0.01%).

- بالنسبة لإختبارات تحمل القوة (إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثانية) نلاحظ معنوية الفروق من خلال إرتفاع الكبير لنسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (57.76%) مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي بلغت (0.10%)



شكل (44) يوضح نسبة تطور صفة تحمل السرعة وتحمل القوة في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين

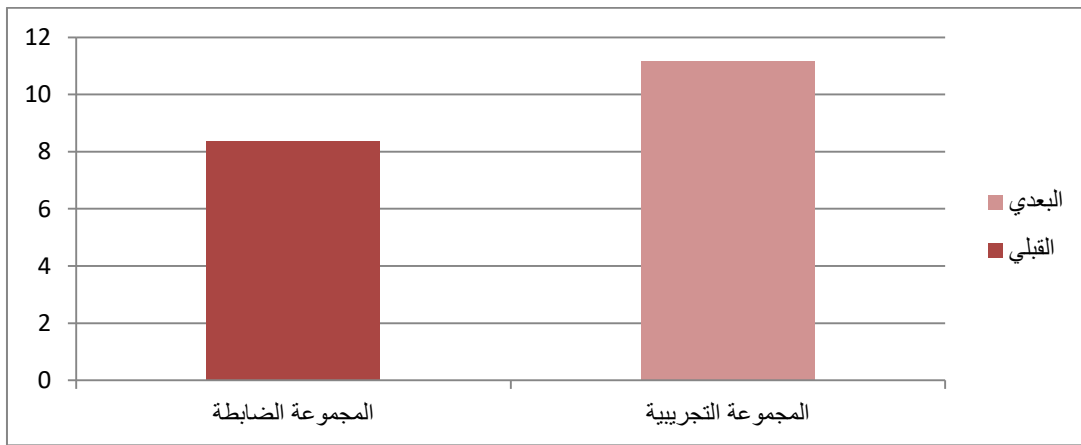
* عرض نتائج الإختبارات البعدية للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (38) يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا)

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	12n=							
	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة					
	S	X	S	X				
إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا	2.228	11.167	1.918	8.375	0.042	2.326	81.1	دال

(Level of significance:0.05، df=10، T=1.81)

يوضح الجدول (38) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة (إختبار الوثبات المتتالية في المكان)، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (8.375) وبإنحراف معياري قدر بـ (1.918) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (11.167) وبإنحراف معياري قدر بـ (2.228)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.326) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.042) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح المجموعة التجريبية



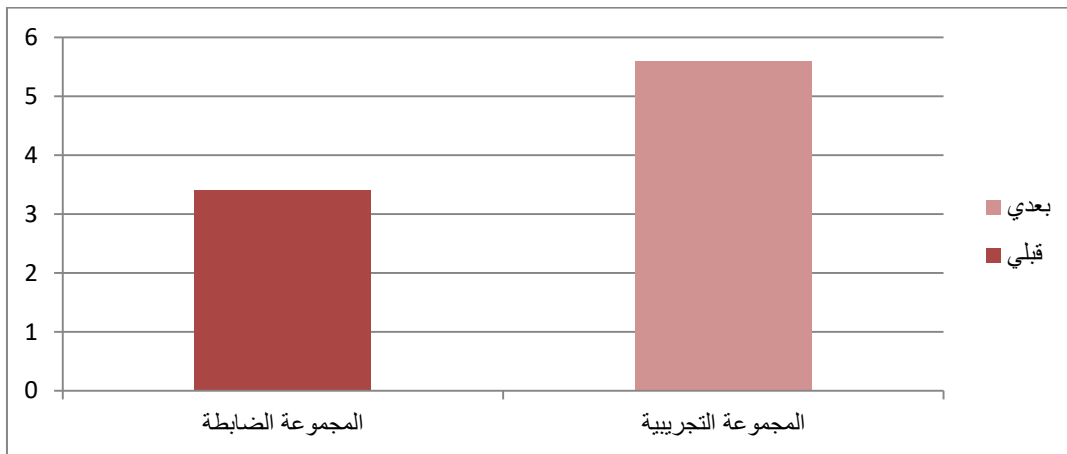
الشكل (45) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار القوة م بالسرعة (الرجلين)

جدول (39) يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (إختبار الشد بالعقلة بالثني والمد للذراعين لمدة 10 ثا)

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي 12n=				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية					
	S	X	S	X				
إختبار الشدالعقلة ثني ومد الذراعين لمدة 10ثا	3.400	0.826	5.583	1.158	0.004	3.759	81.1	دال

(Level of significance: 0.05, df=10, T=1.81)

يوضح الجدول (39) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار القوة المميزة بالسرعة (إختبار شد العقلة بالثني والمد)، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (3.400) وبإنحراف معياري قدر بـ (0.826) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (5.583) وبإنحراف معياري قدر بـ (1.158)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.759) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت قيمة (gis) (0.004) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (46) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين في إختبار القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)

* عرض نتائج الإختبارات البعدية في مستوى الإنجاز للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

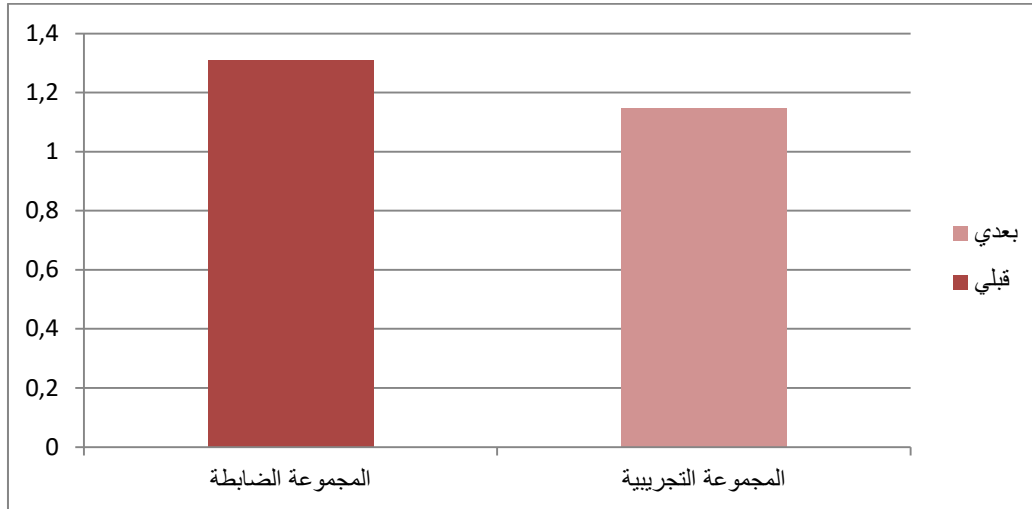
جدول 40 يمثل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار مستوى الإنجاز سباحة

المعالم الإحصائية المتغيرات	القياس البعدي 12n=				Sig قيمة	المحسوبة T	المجدولة T	القرار الإحصائي
	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية					
	S	X	S	X				
إختبار مستوى الإنجاز سباحة 100م (حرة)	1.308	0.029	1.148	0.033	0.000	8.868	81.1	دال

(Level of significance: 0.05, df=10, T=1.81)

يوضح الجدول (40) نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار مستوى الإنجاز (إختبار سباحة 100م حرة)، ومن خلاله يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لهذا الإختبار في القياس البعدي للمجموعة

الضابطة قد بلغ (1.308) وبإنحراف معياري قدر بـ (0.029) ، وارتفع المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وذلك في نفس الإختبار السابق وذلك بعد مرور (12) أسبوع من فترة البرنامج المقترح حتى الى غاية القياس البعدي ليصل إلى (1.148) وبإنحراف معياري قدر بـ (0.033)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.868) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.81) عند مستوى الدلالة الإحصائية $\alpha(0.05)$ ، كما بلغت القيمة الإحتمالية للإختبار (giS) (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مستوى الإنجاز سباحة 100م حرة ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (47) يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار الانجاز

جدول (41) يوضح نسبة تطور صفة القوة المميزة بالسرعة ومستوى الإنجاز في القياس القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية .

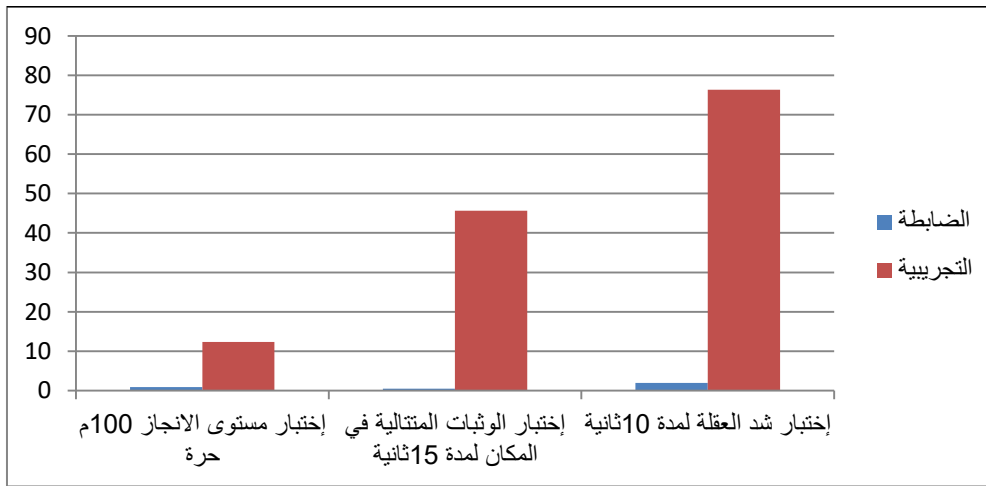
المتغير	الاختبار	المجموعة	القبلي	البعدي	نسبة التطور %
مستوى الإنجاز	سباحة 100م حرة	الضابطة	1.308	1.320	0.92%
		التجريبية	1.148	1.290	12.36%
القوة المميزة بالسرعة	إختبار الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15 ثانية)	الضابطة	8.333	8.375	0.50%
		التجريبية	7.667	11.167	45.65%
	إختبار ثني ومد الذراعين بالشد بالعقلة لمدة 10 ثانية)	الضابطة	3.333	3.400	2.01%
		التجريبية	3.167	5.583	76.29%

عند تسليط الضوء على الجدول رقم (41) نلاحظ :

- بالنسبة لإختبار مستوى الإنجاز (إختبار سباحة حرة 100م) نلاحظ معنوية الفروق من خلال ارتفاع نسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (12.36%) مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي بلغت (0.92%) .

- بالنسبة لإختبارات القوة المميزة بالسرعة (الوثبات المتتالية في المكان لمدة 15 ثانية) نلاحظ معنوية الفروق من خلال إرتفاع الكبير لنسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (45.65%) مقارنة بالمجموعة الضابطة التي بلغت (0.50%).

- بالنسبة لإختبارات القوة المميزة بالسرعة (إختبار ثني ومد الذراعين بالشد على العقلة لمدة 10 ثانية) نلاحظ معنوية الفروق من خلال إرتفاع الكبير لنسبة التطور الواضحة بين المجموعة التجريبية والتي بلغت قيمتها (76.29%) مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي بلغت (2.01%)



شكل (48) يبين نسبة تطور القوة م بالسرعة ومستوى الإنجاز في القياس القبلي والبعدي للمجموعة

3-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية :

3-1-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى والتي نصها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .

من خلال نتائج الجداول رقم (1.2.3.4.5.6) للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة تبين لنا عدم وجود

فروق دالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية في تنمية القدرات البدنية قيد الدراسة (تحمل السرعة

وتحمل القوة ،القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الإنجاز لأفراد العينة ، لكن كانت هناك نسبة تطور طفيفة في هذه

القدرات البدنية نذكر منها أن إختبار كرويز الفترتي للأداء الخاص بمتغير (تحمل السرعة) نسبة التطور فيه بلغت

0.16% ، وإختبار ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل الخاص بالذراعين لمتغير (تحمل القوة) نسبة التطور فيه

بلغت 0.01% ، وإختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء الخاص بالرجلين لنفس المتغير نسبة التطور فيه

بلغت 0.10% ، وأيضا إختبار الوثبات المتتالية في المكان الخاص بالرجلين لمتغير (القوة المميزة بالسرعة) بلغت نسبة التطور فيه 0.50% ، وإختبار الثني والمد الذراعين بالشد على العقلة لنفس المتغير بلغت نسبة التطور 2.01% ، كما بلغت نسبة التطور في إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة بـ0.92% ، ودلت هذه النسب على عدم وجود أي تحسن ملحوظ لدى أفراد المجموعة الضابطة في القدرات البدنية و مستوى الإنجاز . وبالتالي نفسر عدم وجود فروق لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى أن برنامجهم التقليدي لم يؤدي الى تحسين هذه القدرات البدنية ومستوى الإنجاز 100م لانه يسير على منهج واحد دون التغيير في وحداته التدريبية والغير مخطط لها بشكل صحيح ، وعليه نقول بان الفرضية الأولى تحققت.

3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية والتي نصها :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (تحمل السرعة، تحمل القوة ،القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الإنجاز 100م ، إتضح أن العينة التجريبية حققت فروق دالة إحصائية بعد التجربة ، وهذا في جميع الإختبارات البدنية.

ونلاحظ هذا من خلال الجداول (1.2.3.4.5.6) والتي وضحت الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية وهي كلها لصالح القياس البعدي ، ويعزو الباحث هذه الفروق الإيجابية كما وكيفا إلى الجرعات التدريبية المقننة والمخطط لها في البرنامج التدريبي المقترح بالوسائل الأرضية والمائية .

-ويرجع الباحث التطور الحاصل للعينة التجريبية في صفة تحمل السرعة على إستمرار السباح على اداء الحركات ، وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة وبسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الاداء من خلال التمارينات المستخدمة في البرنامج التدريبي ، حيث يعتبر تحمل السرعة من العناصر البدنية المركبة من السرعة والتحمل ، والذي ينظر إليه كشكل هام من أشكال السرعة والذي تعمل عليه الكثير من الأنشطة والسباقات والمسابقات الرياضية ، ومن خلال تطبيق البرنامج التدريبي مع التركيز على استخدام بعض المعدات المائية التي تعمل على زيادة المقاومات خلال التدريب منها ألواح الطفو وزعانف الرجلين وكفوف اليد ، أدى ذلك الى تطور صفة تحمل السرعة وهذا مايتفق مع دراسة (كساسبة،2015)، ودراسة (دحماني جمال 2020) ، حيث أكدت على ضرورة واهمية استخدام الزعانف في البرامج التدريبية من خلال التمارين والتدريبات الخاصة في السباحة لما لها من فاعلية

وتأثير على التحسين والتطوير في اللياقة البدنية ، حيث جاء التأثير الأكبر على متغيرات السرعة ، ومن ثم تحمل السرعة وأخيرا التحمل.

وأشارت دراسة (كساسبة، 2015) إلى أن الزعانف تعزز الجسم بالإنسيابية وتكسبه القوة الأساسية اللازمة للسباحة ، كما انها تعطي فرصة للسباحة بالسرعة العالية وتنمي المرونة لدى السباح وتقيد سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة ، وعمد إستخدام الزعانف في السباحة الى زياد السرعة عن طريق التأثير على الذراعين لبذل مجهود كبير ليتم التوافق بين التقدم وحركة الذراعين وأخذ الشهيق وطرح الزفير . (مسلم كساسبة، 2015، ص49) وأيضا من خلال استخدام العديد من المراجع والدراسات العلمية في التخطيط للبرنامج تم تحديد مدة زمنية كافية للبرنامج مدتها 12 أسبوع لكي يكون هناك تحسن كافي في تنمية صفة تحمل السرعة ، وهذا متوافق مع دراسة (قنونة ، 2018) والتي وجد فيها الباحث التحسن الملحوظ عند تكملة برنامجه التدريبي الى مدة زمنية والمقررة إقتراحا منه ب(3 أشهر) ، مما دل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمسطر من طرفه في تطوير هذه الصفة ، وهذا دلالة على أن صفة (تحمل السرعة) ، كصفة مركبة لا يمكن تطويرها خلال مدة زمنية قصيرة ونفس الشيء بالنسبة لاستعمال التمارين والأساليب الحديثة في التدريب وإنما تحتاج إلى خطة متوسطة المدى لتحسين الأداء الأفضل والمناسب والواجب الوصول إليه بالنسبة لعينة البحث التجريبية . (قنونة ، 2018، ص166) وبلغت نسبة التطور للعينة التجريبية في إختباركرويز الخاص بمتغير (تحمل السرعة) ب 4.69% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بالنسبة السابق ذكرها في العينة الضابطة لنفس الإختبار .

ومن خلال مطابقتنا للنتائج المتحصل عليها في إختبار تحمل السرعة (كرويز الفترتي) والتي تشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل السرعة بين الإختبارات القبلية والبعدية ولصالح الإختبار البعدي ، ومنه يمكن القول من كل ماسبق أن هناك تحسن وتطور واضح في صفة تحمل السرعة لدى العينة التجريبية وذلك بعد مرور (12) أسبوع من التدريب ، وعليه نستطيع أن نقول أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على هذه الصفة . -ويعزو الباحث التطور الحاصل للعينة التجريبية في صفة تحمل القوة لأفراد العينة بين الإختبارات القبلية والبعدية الى البرنامج المقترح وما احتواه من تمارينات متنوعة ومتعددة وتنفيذها حتى إستفاد الجهد الرياضي ، فهذا التحسن الملحوظ في قدرة تحمل القوة للذراعين والرجلين الحاصل لدى أفراد العينة التجريبية يرجع للجرعات التدريبية التي تتضمن التمرينات المقترحة وتأثير الزيادة التصاعدية لمكونات الحمل التدريبي ، بالإضافة الى زمن تطبيق التمارينات المقترحة والتحديد الدقيق بين هذه المكونات لأفراد المجموعة التجريبية ، شرط أن تستخدم هذه الوسائل بالطريقة الصحيحة وفق الاسس العلمية للتدريب وبالأحمال والشدات التي تخدم الرياضة التخصصية أي مسافة السباحة، إذ أن تحمل القوة تم تدريبها على وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي وما يشترطه هذا التدريب في

تحديد الهدف الذي يحدد نوع الأسلوب التدريبي، حيث إستخدام بعض التمارينات الأرضية و الوسائل التدريبية المائية المقاومة للسباح منها (لوح الطفو، بول بوي) كان لها تأثير إيجابي في تحسين القوة العضلية (الأرجل ، الذراعين) .

ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير في الفرد بدنيا وظيفيا والارتقاء بمستواه ، ومن ثم تنمية المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية ، والتدريب هو كل ماينجم عن اثار حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني عصبي في الجسم .

وأشارت دراسة (عدي طارق ،2020) أن حركة الذراعين والرجلين في جميع فعاليات السباحة تلعب دورا كبيرا في سرعة وقوة الأداء ، وذلك عن طريق تطبيق القوانين الطبيعية على الجسم أثناء الحركة والسكون ، وأن هذه الوسائل التدريبية أثرت في تحمل القوة العضلية لكونها اضافت مقاومة للمقاومة المائية وانها مقاومة داخل البيئة التخصصية للفعالية فضلا عن ملائمة التكرارات لهذه العينة والشدة التدريبية وملائمتها لقدراتهم وقابليتهم باستعمال هذه الوسائل التدريبية والأسلوب التدريبي المعتمد في تدريباتهم ، ونتائج هذه الدراسة اتفقت مع دراستنا الحالية أن زيادة المقاومة يتطلب زيادة قوة للمحافظة على نسبة هذه القوة وفق مايتطلبه الأداء . (عدي واخرون، 2020، ص166).

إن الاعداد البدني هو الركيزة الاساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى السباحين وتمكنهم من أداء المهام الأساسية بصورة فعالة ، كما ان التمارينات المعدة من طرف الباحث كانت مختارة بصورة صحيحة وفق الاسس العلمية وبالاتماد على المصادر والمراجع المرتبطة بالخصائص التدريبية للقوة العضلية ، وذات صلة قريبة جدا من المجاميع العضلية العاملة أثناء السباحة وهذا مايحقق هدف البرنامج المقترح .

ويذكر (ببباك محمد وشني طالب،2021) أن التدريبات الأرضية من أهم مكونات برامج التدريب للسباحين في جميع الاعداد والمستويات وذلك لتأثيرها في قدراتهم على التحرك بسرعة في الماء وخاصة تدريبات القوة التي تتم في نفس المسار الأداء الفعلي حتى يمكن الحصول على التأثير المطلوب منها لتحسين الهدف المطلوب وهو تنمية القدرات البدنية ومستوى الإنجاز . (ببباك وشني ،2021،ص10)

وتعتبر أدوات المقاومة مساعدة في عملية التدريب لتحسين القدرات البدنية ولها دور كبير في عملية رفع الانجاز الرياضي . (عبد الوهاب د،2019،ص238)

وبلغت نسبة التطور للعينة التجريبية في إختبار الانبطاح الامامي الخاص بالذراعين لمتغير تحمل القوة بـ 35.65% وهي نسبة تطور مرتفعة جدا مقارنة بنسبتها في العينة الضابطة ، كما بلغت نسبة التطور في إختبار القفز العمودي من ثني الركبتين الخاص بالرجلين لنفس المتغير (تحمل القوة) بـ 57.76% وهذا يعني وجود تحسن

في متغير تحمل القوة للعينة التجريبية نتيجة البرنامج التدريبي المتنوع مابين الأرضي والمائي وبعض الأدوات التي تزيد في مقاومة السباح وبالتالي ترفع من قدراته البدنية .

ومن خلال مطابقتنا للنتائج المتحصل عليها في هاته الإختبارات والتي تشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية تحمل القوة بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبارات البعدية ، يمكن أن نقول أن هناك تطور واضح في صفة تحمل القوة لأفراد العينة التجريبية ، وعليه نقول ان البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تنمية هذه الصفة البدنية المركبة .

-وبالنسبة لإختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات اليدين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين فكان هناك تطور معنوي لمصلحة المجموعة التجريبية ، وهذا راجع الى أثر الأسلوب التدريبي الذي وضعه الباحث على وفق مبادئ علمية تحتوي على تدريبات قوة خارج وداخل الماء ، لان المنهاج الناجح هو الذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للسباح كأساس لعملية التدريب ، وبناء عليه يجب تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباح .

وهذا اكدته دراسة (عناد جرجيس ،2019) على أن التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة من خلال الفائدة من التمارين الخاصة بتطوير هاته الأخيرة ، التي أسهمت بزيادة قدرة العضلات العاملة والتي أدت الى تحسين في قوة وسرعة العضلات من خلال زيادة المقاومة على المجاميع العضلية بإستخدام تمارين مقاومة ببعض الأدوات إضافة الى مقاومة جسم السباح ، والسبب الثاني خصوصية التمارين المختارة من طرف الباحث والتي تعمل على تحسين المجموعة العضلية الخاصة بأداء السباح في السباحة الحرة (جرجيس وراشد،2014،ص192) لذا فالرفع من المستوى البدني في السباحة يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل إتقان ،لما لها من أهمية بالغة في تطوير القدرات البدنية لكل رياضة ، ومن بين أهم الصفات البدنية القاعدية للسباحين التي تحظى بإهتمام خاص في البرنامج التدريبي نجد صفتي القوة والسرعة اللتان لاتظهر نتائجهم إلا إذا تم إخضاعهما لعمل جاد على مستوى الاصناف الشبانية وصلقلها جيذا بطريقة تساهم في تكوين السباحين الكبار حيث تعتبر المخزون الهام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول للأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية.

(امبر خوشي،2017،ص76)

كما أن استخدام بعض التمارينات البليومترية ساهمت بشكل كبير في تنمية القوة المميزة بالسرعة ، إضافة الى المعدات المائية (الزعانف وكفوف اليد) والتي لعبت دورا هام في تحسين القوة العضلية للأرجل والذراعين والتي سمحت بدورها في تحسين مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة ، وهذا مايتفق مع دراسة (سربوت رضا،2019) والتي أكدت أن التمارين البدنية المستخدمة (القوة والسرعة) كان لها الأثر البالغ في تنمية قوة عضلات الرجلين التي

عملت بدورها على تقليل زمن أدائها للإختبار وأن التمارينات الموجودة في البرنامج كان لها الأثر في زيادة قوة التقلص العضلي وسرعته ، إذ أن التمارين التي استخدمت كان لها تأثير زيادة عدد الألياف العضلية المشاركة في الأداء ، مما انعكس إيجاباً في نتائج الإختبار .

ويشير (aruom) إلى أن تمرينات البليومتر ك تتضمن مد وإنقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على إستفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي الى قوة وسرعة أكبر من الأداء . (aruom1988,p30-40)

ويرى الباحث إن هذا التداخل بين التمارين كان ذا تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين ، كما أن هذه التدريبات تعمل على شد العضلة وإنبساطها وهذا يتولد نتيجة تنفيذ هذه التدريبات بزمن قصير مما يعمل على تطوير رد فعل العضلة .

وأيضاً أكدت دراسة (ناصر راشد وآخرون ، 2015) أن القوة السريعة للذراعين الدور الكبير لأداء السباحة لعدد من الحركات التي يؤديها السباح داخل الماء من خلال ربط المبادئ البايوميكانيكية بالاسس التشريحية والوظيفية فضلاً عن إمكانية النقل الحركي الصحيح من الجذع الى الأطراف كالانتقال السريع داخل الماء والتي تسهم بنسبة (70%) من قوة دفع الجسم الى الأمام .

كما نلاحظ أن القوة السريعة ضرورية في الفعاليات الرياضية ولاسيما فعاليات السباحة وان تطوير قوة عضلات الذراعين وعضلات الرجلين هو سبب تفوقهم في القوة المميزة بالسرعة ، و التطور الحاصل يكون مؤثر وبشكل واضح في تحسين الإنجاز .

في ما يخص إختبار الإنجاز 100م سباحة حرة ، حيث لوحظ ان هناك تأثير كبير في الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ويعزى هذا التأثير أيضاً الى البرنامج التدريبي المقترح بالمعدات والتمارين المتنوعة ما بين الأرضي والمائي والذي أدى الى تغيرات وتطورات في مستوى الانجاز الرقمي لدى المجموعة التجريبية وهذا ما يتفق (، ودراسة (تاراغفور ، 2016) ، ودراسة (دحماني ، 2019) . Sebestien.et al ، 2007 مع دراسة) وبلغت نسبة التطور للمجموعة التجريبية لكلا الاختبارين ب (45.65%) لإختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثانية، ونسبة تطوّر ب (76.29%) لإختبار الشد بالعقلة بالثني ومد الذراعين لمدة 10 ثواني .

كما بلغت نسبة التطور للعينة التجريبية ب (12.36%) إختبار مستوى الإنجاز 100م سباحة ، وكلها نسب مرتفعة جداً مقارنة بالنسب المجموعة الضابطة وهذا دلالة على نجاعة البرنامج التدريبي المقترح.

ومن خلال كل ماسبق من دراسات سابقة ومراجع تم الإستناد إليها ومطابقتها للنتائج المتحصل عليها بالفرضية الثانية والتي تشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى

سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .يمكن القول أن هناك تحسن وتطور واضح في القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى العينة التجريبية ، وذلك بعد مرور (12) اسبوعا من التدريب المنظم والمبني على أسس علمية ، وعليه نستطيع أن نقول أن البرنامج التدريبي المقترح أثر كثيرا ومنه **الفرضية الثانية تحققت**

3-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة والتي نصها :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
- بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (تحمل السرعة ، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة) يتضح أن العينة التجريبية والضابطة حققت فروق دالة إحصائية وهذا لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا في جميع الإختبارات المطبقة ، ونلاحظ من خلال الجداول (1،2،3،4،5،6) والتي توضح الدلالة الإحصائية بين متوسطات نتائج الإختبارات البدنية لعينتي البحث التجريبية والضابطة .

ويعزو الباحث سبب ظهور هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي الموضوع والمقنن بإستخدام المعدات المتنوعة والمقاومة للسباح كالزعانف وكفوف الماء ولوحات الطفو وجهاز العقلة كوسيلة أرضية لتنمية القدرات البدنية الخاصة للسباح مع المساهمة في تحسين مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين ، وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي تطرقنا إليها في السابق على أن البرنامج التدريبي المقترح بهذه الوسائل المقاومة أدى الى تحسين القوة العضلية للرجلين والذراعين ، حيث تم عند إستخدام هذه الادوات مراعاة أن تكون السباحة لمسافات قصيرة مع إستخدام نفس الشدة في الأداء والمستهدفة في مستوى الإنجاز 100م سباحة حرة .

حيث أكدت بعض الدراسات السابقة على أن إستخدام الزعانف للرجلين خلال التدريب هدفه زيادة السرعة السباح ودفعه للأمام بدرجة كبيرة تفوق سرعته في المنافسة الحقيقية ، بحيث يقوم السباح ببذل مجهود كبير في سرعته في حركات الذراعين ليصل الى التوافق مع سرعة الرجولين المستخدمة للزعانف خاصة في السباحة الحرة (elytseerF) وهي من أشهر الأنواع والأكثر إستخداما .

فالبرنامج التدريبي ساهم بصورة فعالة على العينة التجريبية في اضعاف الجانب الإيجابي على تحسين القدرات البدنية المركبة ، ومع التدريب الذي إستمر (12) أسبوع تحسنت به كفاءة عضلات الأرجل والذراعين ، وتحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبالتالي تحسين التحمل الأساسي للسباح عكس العينة الضابطة ، ومنه نقول أنه هناك تحسن واضح في القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة وهذا يدل على مدى

نجاحة البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على تمرينات موجهة لتنمية القدرات البدنية المركبة للذراعين والأرجل عند السباحين الناشئين.

مما سبق يستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تنمية بعض القدرات البدنية قيد الدراسة (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الإنجاز للعينة التجريبية والمتمثلة في السباحين الناشئين مما تتراوح أعمارهم (12-13 سنة).

الإستنتاج العام :

إنطلاقاً من دراستنا هذه والنتائج المتحصل عليها وبعد تطرقنا لمختلف الدراسات ذات الصلة بالموضوع ، والخلفية النظرية التي جمعناها والتي امت بمختلف جوانب البحث ، وعلى ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وفعال في تحسين القدرات البدنية المركبة ومستوى الإنجاز .
- عدم تسجيل أي تقدم للعينة الضابطة في الصفات البدنية المركبة (تحمل السرعة ،تحمل القوة ،القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الإنجاز ، أي لم يكن هناك تحسن ملحوظ لفائدة أفراد العينة وذلك بعد مرور مدة (03) أشهر ويرجع ذلك لكون أفراد العينة تخضع للتدريب العادي .
- صلاحيه التمارينات الأرضية والمائية بإستخدام مختلف الأدوات المقاومة والمساعدة في تطوير القدرات البدنية للأرجل والذراعين لدى العينة التجريبية.
- إن تدريبات تحمل السرعة في مختلف الفعاليات السباحة غالباً ما تنصف مكونات الأحمال التدريبية بإستخدام شدة تدريبية عالية أو شبه قصوى وأداء مسافات أطول من مسافة السباق ويكون أداء التكرارات تحت ظروف التعب وغالباً ما يكون نظام حامض اللاكتيك هو السائد في إنتاج الطاقة ، وتستخدم طرق التكرار بعدد عالي من المجموعات ، وعليه كانت الفروق واضحة في إختبارات تحمل السرعة لدى العينة التجريبية ، ويرجع ذلك الى فعالية البرنامج مقترح ومحتواه الذي شمل تمرينات لأكتيكية وبإستخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه وطريقة التدريب التكراري ، وكان التقدم واضح في نتائج البعدية للعينة التجريبية على حساب القبلية .
- تقدم أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي من خلال تحسن صفة تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة وذلك اثر استخدام الوحدات التدريبية المتنوعة من خلال تطبيق محتوى البرنامج التدريبي ، وعليه يمكن القول ان هناك تفوق في الجانب البدني لدى أفراد العينة التجريبية بعد (12) أسبوع من تطبيق البرنامج.
- إن الإرتفاع بمستوى الإنجاز والأداء الرياضي عملية متعددة تنعكس من خلال تطبيق برامج التدريب المختلفة وإسهام المعلومات والحقائق العلمية في تقنين الأحمال التدريبية وما تضمن من تمارين نوعية لتطوير عضلات الذراعين والرجلين ، حيث حققت تطوراً لكفاءة هذه العضلات وحسنت مستوى أفراد عينة الدراسة في الإختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي والتي اظهرت التحسن الواضح لدى أفراد المجموعة الضابطة ، والذي يسنده الباحث للبرنامج التدريبي المقترح وما احتوى من تمارينتا .

وعليه ومن خلال النتائج المتوصل اليها خلصت الدراسة الى مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالمعدات (المائية والأرضية) في تحسين القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة. ويمكن أن نقول أن البرنامج التدريبي المطبق أثر إيجابا في الجانب البدني لأفراد العينة التجريبية وهذا ما افترضه الباحث .

ومن ضوء مناقشة وتفسير النتائج تم التوصل إلى:

-تحقق الفرضية الأولى والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .

-تحقق الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية

ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

-تحقق الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية

ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي

ولصالح المجموعة التجريبية

- من خلال ماسبق يمكننا القول أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت.

الخاتمة :

إنطلاقاً من الإطار العام للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الإشكالية والمتمثلة في معرفة مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالمعدات (المائية-الأرضية) لتحسين القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة فئة الأصاغر (الناشئين) ، والتي من خلالها خرجنا بجملة من الفرضيات بإعتبارها إجابة مؤقتة للإشكالية مروراً بالإطار النظري الذي يمثل الخلفية النظرية للدراسة وصولاً إلى الجانب التطبيقي من خلاله يتم معرفة صحة الفرضيات المصاغة في التجربة ، حيث توصلنا فيه الى إثبات الهدف من الدراسة والمتمثلة في إظهار الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في تنمية القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة ، وتصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية المركبة (تحمل السرعة، تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة) ومستوى الإنجاز لدى السباحين الناشئين .

حيث إعتمدنا في دراستنا على إظهار دور البرنامج التدريبي وأثره على بعض القدرات البدنية ، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا وإستناداً على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها ، باستعمال أدوات الدراسة ، وبعد تحليل وإستخلاص النتائج وجدنا أن العامل البدني هو القاعدة الأساسية التي يبنى عليها النادي وأصبح نقطة هامة ومؤثرة على قدرات السباحين .

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصراً فعالاً وهاماً يضمن الشدة والحجم المناسب لأي حصة تدريبية وذلك لمنافسة المستوى العالي وبلوغ درجتها وذلك بالتخطيط العلمي والمنهجي الدقيق لمختلف الوحدات التدريبية ، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية القدرات البدنية التي أصبحت لغت التدريب والركيزة الأساسية والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت والجهد في تدريبات عشوائية بعيدة كل البعد عن نوعية الرياضي المتخصص.

وانطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى في حدود العينة البحثية نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية ، وفي الأخير نوفي ببعض الإقتراحات والتي نرى أنها بالغة الأهمية بالنسبة للمدربين أو المسؤولين على حد سواء في المجال الرياضي :

- ضرورة اكتساب المعارف والمعلومات للمدرب ، من خلال التعرف على ما وصل إليه العلم من طرق وأساليب جديدة وعدم الاكتفاء بالخبرة فقط .

- اعداد برنامج تدريبي وفق أسس علمية ، وعدم استخدام نفس التدريب بدون تغيير في كل اسبوع ، وذلك لكسر حاجز الملل وتحسين الأداء الرياضي ، واستخدام أسلوب تكرار المسافات بشكل كلي في الأسبوع .

- ضرورة التنسيق بين مكونات حمل التدريب من الشدة والحجم بين فترات الراحة.

- ضرورة استخدام بعض الأدوات المقاومة للسباح لما لها من أهمية بالغة في تنمية مستوى الأداء والإنجاز الرقمي في السباحة .

- إجراء بحوث مشابهة لتطوير السباحة مع زيادة بعض الأدوات المقاومة والمساعدة في الرفع من الإعداد البدني -نقترح أن تكون عملية التدريب مخطط لها وبطريقة مقننة ، وليس بناء جرعات تدريبية بطريقة عشوائية .

-نقترح إجراء دورات تكوينية وأسامة دراسية بالتنسيق بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي مع وزارة الشباب والرياضة لأجل تجديد معلومات المدربين والمحضرين البدنيين في مجال التدريب الرياضي والتخطيط ومختلف عتاد التحضير البدني ، وحتى الإختبارات الميدانية الحديثة .

-نوصي بالقيام بالاختبارات الميدانية للوقوف على مستوى الفردي للسباحين ، وتحديد نقاط القوة و الحفاظ عليها ، ونقاط الضعف والعمل على تطويرها .

-نوصي بإهتمام المسيرين والمسؤولين بالفئات الشبانية ، لأنهم يعتبرون خزان النادي ومستقبله.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم سلامة ،1990، الاختبارات والقياس في التربية البدنية .القاهرة، دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلا احمد عبد الفتاح ،1994،تدريب السباحة المستويات العليا .القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 3- أبو العلا عبد الفتاح ،حازم حسين سالم ، 2011، الإتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة (سباحة المياه المفتوحة- الاستشفاء-التغذية-خطط الإعداد طويلة المدى) ، ط1 ، دار الفكر العربي ،القاهرة.مصر .
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 2012، التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية -الخطط التدريبية-تدريب طويل المدى-أخطاء حمل التدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5- أبوعبيده ،حسن السيد،2008، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم،الفتح للطباعة والنشر،الإسكندرية،ط1.
- 6- أحمد نصر الدين السيد ،2003، فسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، القاهرة ،دار الفكر العربي.
- 7- أحمد يوسف متعب الحسنوي ،2014، مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ،دار صفاء للنشر والتوزيع ،
- 8- أسامة كامل راتب ، 1999،الأسس العلمية للسباحة ،دار الفكر العربي ، ط3 ،القاهرة .
- 9- أسامة كامل راتب،1997، علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات. ط2، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- 10- إسماعيل طه وشعلان إبراهيم، 1989 ،كرة القدم بين النظري والتطبيقي ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 11- أمر الله أحمد البساطي،1998، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته،كلية التربية الرياضية ،جامعة الإسكندرية.
- 12- أميرة حسن محمود،ماهر حسن محمود،2008، الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 ، مصر،الإسكندرية دار الوفاء .
- 13- بسطويسى أحمد ،1999،أسس ونظريات الحركة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 14- بسطويسى أحمد،1999، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 15- بوحفص عبد الكريم ،2013،الأساليب الإحصائية وتطبيقاتها يدويا وباستخدام برنامج spss، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
- 16- بوداود عبد اليمين،عطاء الله أحمد ،2009،المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية ،بن عكنون.الجزائر.
- 17- الجياي يوسف ،1989، العمل مع الجماعات في مؤسسات الرعاية الإجتماعية ،مركز التدريب الإجتماعي لبنان .
- 18- حامد عبد السلام زهران ،1995،علم النفس الطفولة والمراهقة ،ط5،عالم الكتب ، القاهرة .
- 19- حمدي أحمد السيد وتوت،2012،تمريبات الإطالة والمرونة ،دار الكتاب للنشر ،ط1،مصر .
- 20- حميد الحمداني ، 2016 ، الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة ، الطبعة الأولى، مطبعة جامعة صلاح الدين ،أربيل .
- 21- حنفي محمد المختار،1988،أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي،دار الزهران، مصر.
- 22- دريد مجيد حميد الحمداني 2016،الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، طبعة الأولى، دار الكتب والوثائق ببغداد.
- 23- ريسان خريط ،أبو العلا عبد الفتاح ، 2016 ، التدريب الرياضي ،الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر.

المصادر والمراجع

- 24- سعد جلال ، 1989، الطفولة والمراهقة ، مركز الكتاب للنشر ، ط2.
- 25- سميرة عرابي ، 2017 ، السباحة (تعليم -تدريب -تنظيم) ، الطبعة الأولى، عمان ، دار امجد للنشر والتوزيع .
- 26- السيد عبد المقصود ، 1998، نظريات التدريب الرياضي "تدريب وفسولوجيا القوة" ، ط1، مركز كتاب للنشر
- 27- سيف الإسلام سعد عمر، 2009، الموجز في منهج البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر، دمشق.
- 28- عادل عبد البصير علي ، 1999، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب القاهرة ، مصر.
- 29- عادل عبد البصير علي ، 2007، التدريب الرياضي والتكامل بين النظري والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- 30- عامر فاخر شغاتي ، 2014، علم التدريب الرياضي -نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 31- عبد الحميد البلداوي ، 2014، الأساليب التطبيقية لتحليل واعداد البحوث العلمية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان.
- 32- عبد الحميد شرف ، 2001، التربية الرياضية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 33- عبد الحميد شرف، 2002، التربية والحركة للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 34- عبد الحميد عبد المجيد البلداوي ، 2007، أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي ، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
- 35- عصام حلمي ، 1998، إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 36- العكلة سليمان الحوري ، 2012، التغذية والوزن واللياقة ، جامعة ديالى، العراق .
- 37- علي البيك، عصام حلمي ، 1995، اتجاهات حديثة في تعليم السباحة ، دار منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 38- علي سموم الفرطوسي .صادق جعفر الحسيني. علي مطير الكريزي. 2015، القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي .بغداد. مطبعة المهيمن .
- 39- علي فهمي البيك . عماد الدين .عباس أبو زيد ، 2002، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية -تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) ، الإسكندرية ، منشأة المعارف.
- 40- علي محمد زكي ، 1998، الأسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 50- عماد الدين عباس ابو زيد ، (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق ، القاهرة ، منشأة المعارف .
- 51- فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي، 2011 ، إتجاهات حديثة في تدريب التحمل القوة الإطالة التهدئة ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 52- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 53- فيصل رشيد عياش ، 1985، رياضة السباحة وألعاب الماء ، مطبعة العمال المركزية ، بغداد.
- 54- قاسم حسن حسين، إفتخار أحمد ، 2000، مبادئ واسس السباحة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان.
- 55- قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود ، 2000، الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، ط1، دار الفكر العربي.

المصادر والمراجع

- 56- كمال دسوقي، 1970، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، مصر .
- 57- كورت مانيل، 1980، التعلم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد.
- 58- ليلي السيد فرحات، 2007، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- 59- محسن علي عطية، 2009، البحث العلمي في التربية (مناهج-أدواته-وسائله الإحصائية)، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.الأردن.
- 60- محمد الطاهر الطيب، رشدي عبده حنين، محمود عبده عبد الحليم، 1982، التلميذ في التعليم الاساسي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 61- محمد حسن علاوي، 1992، علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة.
- 62- محمد حسن علاوي، 1990، علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، القاهرة .
- 63- محمد حسن علاوي، 1998، علم النفس الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة .
- 64- محمد حسنين، 2004، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، دارالفكر العربي، القاهرة.
- 65- محمد حسين حمد عبد المنعم، 2009، تدريس السباحة في مناهج التربية الرياضية، دارالوفاء للطباعة مصر.
- 66- محمد رضا الوقاد، 2016، التخطيط الحديث في كرة القدم، الطبعة 2، مركز الكتاب الحديث، القاهرة
- 67- محمد رضا الوقاد، 2003، التخطيط الحديث في كرة القدم، دارالسعادة للطباعة، ط1، القاهرة، مصر .
- 68- محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني، 1998، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر.
- 69- محمد صبحي حسانين، 2001، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي. القاهرة.
- 70- محمد علي القط، 2005، إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، ج2، المركز العربي للنشر.
- 71- محمد علي القط، 1999، المبادئ العلمية للسباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- 72- محمد علي القط، المبادئ العلمية للسباحة، 2004، المركز العربي للنشر .
- 73- محمد لطفي حسنين، 2006، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية، مركز الكتاب للنشر.
- 74- محمود محروس محمود، يحي ثابت يحي إسماعيل، 2015، برامج التدريب والصقل في الحركة الكشفية، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع .
- 75- مروان عبد المجيد إبراهيم، محمد جاسم الياسري، 2010، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- 76- مفتي إبراهيم، 2013، المرجع الشامل التدريب الرياضي- التطبيقات العلمية- ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- 77- مفتي إبراهيم حماد، 2008، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط-تطبيق وقيادة)، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 78- مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث (تخطيط-تطبيق-قيادة)، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 79- مفتي إبراهيم حماد، 2004، اللياقة البدنية : الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، مصر.
- 80- مفتي إبراهيم محمد حماد، 1997، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 81- منصور جبل العنكي، 2013، التدريب الرياضي وأفاق المستقبل، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان.

- 82- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، دار وائل للنشر.
- موريس أنجريس، 2004، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، الطبعة الثانية، دار القصبه للنشر، الجزائر.
- 83- ناهد محمود .سعد نيلي. رمزي فهم، 1989، طرق تدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر.
- 84- نبيلة عبد الرحمان ،سلوى الدين فكري، 2004، منظومة التدريب الرياضي (فلسفية-تعليمية-نفسية-فسيولوجية-بيوميكانيكية-إدارية) ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 85- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالح، 2012، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، بغداد .
- 86- الهيتي موفق أسعد محمود ، 2011 ، أساسيات التدريب الرياضي ، جامعة الأنبار ، بغداد .
- 87- وجدي مصطفى الفاتح ، طارق صلاح فضلي، 1999 ، دليل رياضة السباحة ، ج1، دار الهدى للنشر.
- 88- وفاقه مصطفى سالم ، 1997، الرياضات المائية ، منشأة المعارف، الإسكندرية ،
- 89- وليد هارون ، 2015، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، دار أمجد للنشر والتوزيع .
- 90- يحي السيد إسماعيل الحاوي ، 2004، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي ، مصر، المركز العربي للنشر.
- 91- يحي السيد الحاوي ، 2002، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر . ط1. مصر.
- المقالات العلمية :
- 92- أحمد يوسف متعب الشمخي. سامر يوسف متعب الشمخي، 2008، مقال علمي بعنوان: أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 01، العدد 08، ص 155-175.
- 93- إسلام عبد الفتاح. عمرو يحي عبد الفتاح ، 2021، مقال علمي بعنوان :تأثير إستخدام الوسائل المقيدة (الأحبال المطاطية) داخل الماء على المستوى الرقمي لسباحي السرعة ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. مجلد 59، العدد 01، ص 106-129.
- 94- أمبر خرشي ، 2017، مقال علمي بعنوان :تاثير برنامج تدريبي على بعض الصفات البدنية(قوة والسرعة) للرفع من مستوى اداء السباحين،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،المجلد 16، العدد 02 ، ص 75-84
- 95- بشته حنان. بوعموشة نعيم، 2020، مقال علمي بعنوان :الصدق والثبات في البحوث الإجتماعية ،مجلة دراسات في علوم الإنسان والمجتمع، ملجذ 03، العدد 02، ص 117-133.
- 96- بيباك محمد علي خان. شني طالب حامد ، 2021، مقال علمي بعنوان : فاعلية تدريبات (tifssorc) في بعض أوجه القوة العضلية وإنجاز 100م سباحة حرة ،مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 69، ص 01-13.
- 97- تاراغفور محي الدين ، 2016، مقال علمي بعنوان :أثر برنامج تدريبي في السباحة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين ،مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية ، العدد 30، ص 294-300.
- 98- حيدر محمد عبد الهادي ، يشار محمد جليل ، ضياء جليل حسين ، 2022، مقال بعنوان :دراسة مقارنة بين تأثير تدريبات السباحة والتدريبات الأرضية في متغيرات البدنية للطلاب المرحلة الأولى. ص 326-340.
- 99- خلود عبد الوهاب أحمد ، 2019، مقال علمي بعنوان : تأثير تدريبات خاصة وفق بعض الأجهزة في تطوير بعض القدرات البدنية لسباحي الفراشة 50م ناشئين ،مجلة الرياضة المعاصرة ،المجلد 18، العدد 2، ص 232-239).

- 100- دحماني جمال. مزاوي فاتح، 2020، مقال علمي بعنوان : تمارينات مقترحة باستخدام الزعانف وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة (السرعة. تحمل السرعة. التحمل) لـ 400م سباحة حرة ،مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، العدد 09، ص 143-167.
- 101- رقيق ساعد. قنونة عبد الحميد، 2020، مقال علمي بعنوان : دراسة تحليلية مقارنة لبعض أوجه إستراتيجية أداء سباق 400م سباحة حرة، مجلة المنظومة الرياضية، مجلد 07، العدد 02، ص 108-124.
- 102- ريال فايزة، 2021، مقال علمي بعنوان : أدوات جمع البيانات في البحث العلمي- بين المزايا والعيوب، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية ، مجلد 9، العدد 03، ص 124-149.
- 103- عبد الحفيظ قادري . محمد مرتات، 2019، طرق التأكد من التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام بعض القوانين الإحصائية ،مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 08، العدد 01، ص 61-81.
- 104- عبد الرحمان ناصر راشد. ماهر عبد اللطيف عارف. حيدر أياد، 2015، مقال علمي بعنوان :دراسة العلاقة الإرتباطية بين القوة السريعة والانجاز الرقمي لسباحي (100م) حرة ، مجلة علوم الرياضة، المجلد 8 العدد 25، ص 01-09.
- 105- عدي طارق. سهام قاسم. مواهب حميد ، 2020، مقال علمي بعنوان: تأثير تدريبات خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز سباحة 200م حرة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 19، العدد 4، ص 159-167.
- 106- علي رحيم عبد الحسين صاحب ، 2020، مقال علمي بعنوان : القوة العضلية للرجلين وعلاقتها بقفزة البداية للسباحة الحرة للطلاب ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 13، العدد 06، ص 97-104.
- 107- عناد جرجيس عبد الباقي . عمر راشد حمدون ، 2014، مقال علمي بعنوان :أثر تمارين بعض أوجه القوة العضلية في عدد من المتغيرات البدنية ومستوى الانجاز بسباحة 50م حرة رجال ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 20، العدد 66، ص 158-193.
- 108- كروم العايزة. كروم خميسي، 2022، مقال علمي بعنوان :العينة وإشكالية التمثيل والتعميم في البحوث الإجتماعية والإنسانية ،مجلة الواحات للبحوث والدراسات ، المجلد 15، العدد 01، ص 916-936.
- 109- محمود عزيز. إبراهيم محمد ، 2018، مقال علمي بعنوان : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على دقة أداء بعض الضربات الأساسية لناشئي التنس ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد 02، العدد 84، ص 27-53
- 110- مصطفى صلاح الدين عزيز ، 2009، مقال علمي بعنوان : استخدام زعانف الرجلين الاحادية وكفوف السباحة واثرها في تطوير انجاز 50م سباحة فراشة ،مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 22، العدد 02، ص 260-282.
- 111- ولاء طارق حميد الطائي ، 2018، مقال علمي بعنوان : تأثير المثقلات (الرجلين والذراعين) والحبال المطاطية في تطوير القدرات البدنية للاعبين السباحة الشباب ،مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 2، العدد 1، ص 68-78.
- 112- الوليد سالم سلطان البصو، 2022، مقال علمي بعنوان : دراسة تأثير تدريبات القدرة العضلية الخاصة باستخدام مقاومة الحبال المطاطية على بعض المتغيرات المحددة لإنجاز (trats kcart) لسباحي السرعة الحرة والفراشة ،مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية ، المجلد 02، العدد 05، ص 417-452.
- 113- يوسف تمار ، 2023، مقال علمي بعنوان : الأخطاء المنهجية في الدراسات الإستطلاعية ،المجلة الجزائرية لبحوث الإعلام والرأي العام ، مجلد 06، العدد 01، ص 16-23.

- 114- احمد محمد الطنطاوي أبو المجد ،2005، رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية بعنوان : فاعلية تطوير القدرة الهوائية واللاهوائية وأثرها على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداءات المهارية لناشئي كرة السلة ، جامعة الزقازيق ، مصر
- 115-اياد مصطفى مسلم الكساسبة، 2015، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بعنوان :أثربرنامج تدريبي مقترح بإستخدام الزعانف على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في السباحة (الحرّة) ، جامعة مؤتة ، كلية الدراسات العليا .
- 116-براهيم قدرأوي ،2018، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة التحمل الخاص اعتمادا على مؤشر التعب ،جامعة زيان عاشور الجلفة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 117-توميّات عبد الرزاق ،2021، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان: أثر برنامج تدريبي بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 15 سنة ، جامعة بسكرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 118-دحماني جمال ،2019، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان :إقتراح برنامج تدريبي بطريقة الهيبوكسيك في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثرها على مستوى الإنجاز الرقمي ل100م سباحة حرة الناشئين(12-13سنة) ، جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 119-سربوت محمد رضا،2019، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان :أثر برنامج تدريبي مقترح في تحسين بعض الصفات البدنية القاعدية لدى لاعبي كرة القدم ،جامعة زيان عاشور الجلفة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 120-شولي الميلود ،2018،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان : استخدام برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المؤشرات القدرة الهوائية ومستوى الإنجاز لدى عدائي المسافات الطويلة (17-19)سنة،جامعة زيان عاشورالجلفة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 121-عبد الحميد قنونة ،2018، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان : إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب الدائري وإسهامه في تحسين بعض القدرات اللاهوائية ، جامعة زيان عاشور الجلفة ،معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
- 122-مزاري فاتح ،2012،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان : إقتراح بطارية اختبارات لتقويم القدرات المهارية والبدنية أثناء عملية انتقاء السباحين الناشئين للمرحلة العمرية 12-13سنة ،جامعة الجزائر 03، معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

- 123-.Jelena Z. Popadic Gacesa. Aleksandar V. Klasnja. Nikola G. Grujic.(2013). Changes in Strength.Endurance.and Fatigue During a Resistance-Training Program For the Triceps Brachii Muscle.Journal of Athletic Training.48(6).804-809.
- 124-.Sabastien G. Didier M. Benoit. D. Jean. C. Gergior. (2006). Assissted and Ressissted Sprint Traning in Swimming. The Journal of Strength and Condition Research. 20(3). France .
- 125-.Janot.J..Heltne. T. Welles. C. Riedl.J. Anderson. H. Howard. A. Myhre. S.L-Effects of TRX versus traditional resistance training programs on measures of muscular performance in adults.Journal of Fitness Research.(2013).

- 126-.Abu Tame. B. (1997). Special Physical Preparation of Qualified Athletes With Utilization of Technical Means on the Example of Competitive Swimming. Unpublished Doctoral Dissertation.Ukrainian State University of Special Physical Education. Sport.Kiev.
- 127-.Matos.C. Barbosa. A. Castro.F.(2013).The Use of Hand Paddles and Fins in Front Crawl. Bio Mechanical and Physiological Responses RBCDH.15(3).
- 128-. Ben Williams (2005), The Effect of Resisted and Assisted Freestyle Swimming on Stroke Kinematics, School of Exercise and Sports Science, Sydney, Australia
- 129-.Habil Dornhoff Martin :L'éducation physique et sportive ,office des publications universitaires, Alger,1993.
- 130--JACQUES LE GUYADER :)4009(.Manuel De Preparation Physique.Chiron Edition.France.
- 131--HAMEG MENOUE :)2011(.La Preparation Physique Des Sportifs Sur Le Terrain. Edition 01.Maison D 'Edition Richa Elsam
- 132--DRISSI BOUZID (2009):Football Concepts Methodes.Office Des Publications Universitaires,Ben Aknoun,Alger.
- 133--PHILIPPE LEROUX :)4006(.Foot Ball Planification Et Entrainement. Edition Amphora.france.
- 134--PHILIPPE LEROUX:)4001(.Preparation Aux Diplomes D'educateur Sportif. Edition Amphora.france.
- 135--CHRISTOPHE CARRIO)2006): Sport De Combat Preparation Physique. Edition Amphora.france.
- 136-DANIEL LE GALLAIS. Grégoire:(2007): la Preparation Physique . France. PP.382-392.

.

WEB SITES :

[/https://www.rhpphysiotherapy.com.au/swim-like-an-olympian](https://www.rhpphysiotherapy.com.au/swim-like-an-olympian)

<https://www.facebook.com/mahmoud1011820805/videos>

<https://tootallfritz.com/2015/06/25/swimming-to-tri-tips-on-surviving-the-swim-in-your-first-or-next-triathlon>

<https://www.triathlete.com/training/improve-your-swim-with-these-training-articles>

الملاحق

الملحق(1)

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
تخصص تدريب رياضي نخبوي .

استمارة استطلاع رأي السادة المختصين حول بعض الاختبارات البدنية

تحية وتقدير

من أجل إجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بإستخدام المعدات (أرضية -مائية) لتحسين بعض القدرات البدنية في السباحة الحرة لمسافة 100م".-فئة الأصاغر (الناشئين12-13سنة)
وبغرض الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي .
ولهذا اقترح الباحث عددا من الاختبارات التي جمعها من الرسائل والمراجع العلمية التي تخدم الدراسة وتصلح لقياس القدرات البدنية المركبة وانطلاقا من الفرضيات التالية :

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى :

-رأيكم في مدى صلاحية الاختبارات في قياس القدرات البدنية .

-إجراء التعديل المناسب على الاختبار عند وجود ضرورته، واقتراح وإضافة ماترونه مناسباً .

الأستاذ :.....الدرجة العلمية :.....

الإختصاص :..... الجامعة :.....

الباحث : هزلاوي النذير

الملاحق

الأهمية النسبية					الاختبارات البدنية	المتغير البدني
5	4	3	2	1		
					إختبار كرويز الفكري لتحديد سرعة الأداء في السباحة	تحمل السرعة
					إختبار الثلاثون دقيقة T-30test (سباحة حرة)	
					التمرير والإستلام على الجدار بالكرة لمدة (60 ثانية)	
					سباحة حرة مسافة (125م)	
					القفز بالتناوب (رجل واحدة) لمدة دقيقة	تحمل القوة
					القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل بالركبتين) لمدة (30 ثانية)	
					إختبار ثني الذراعين من الإنبطاح المائل حتى التعب	
					ثني الذراعين ومدهما من وضع الإستناد الأمامي لمدة (30ثانية)	
					الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين مدة (10ثا)	القوة المميزة بالسرعة
					ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح لمدة (10ثا)	
					إختبار الوثبات المتتالية في المكان خلال (15ثا)	
					إختبار شد العقلة (الثني والمد للذراعين) لمدة 10ثا	
					سباحة حرة لمسافة (100م)	مستوى الإنجاز

إختبارات يمكن للمحكم إضافتها :

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق (2)

جامعة محمد خيضر بسكرة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

تخصص تدريب رياضي نخبوي .

استمارة استطلاع رأي السادة المختصين حول البرنامج التدريبي المقترح

تحية وتقدير

من أجل إجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام المعدات (أرضية -مائية) لتحسين بعض القدرات البدنية في السباحة الحرة لمسافة 100م".-فئة الناشئين -

وبغرض الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي .

ولهذا اقترح الباحث برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية المركبة لمدة (12) اسبوعا بواقع (03) حصص في

الأسبوع ، حيث احتوى على مجموعة من التمارينات البدنية وتم تطبيقه في مرحلة الإعداد البدني الخاص ،

وانطلاقا من الفرضيات التالية :

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي

100م حرة للمجموعة الضابطة بين الإختبارين القبلي والبعدي .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م

حرة للمجموعة التجريبية بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز لدى سباحي 100م

حرة بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية..

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يرجى :

-رأيكم في مدى صلاحية الاختبارات في قياس القدرات

+البدنية .

-إجراء التعديل المناسب على البرنامج التدريبي المقترح عند وجود ضرورته، واقتراح وإضافة ماترونه مناسباً .

الأستاذ :.....الدرجة العلمية :.....

الإختصاص :..... الجامعة :.....

الباحث : هزلاوي النذير

الملحق (3)

مفردات البرنامج التدريبي المقترح

عند تنفيذ البرنامج التدريبي تم مراعاة الإعتبارات التالية :

-إستغرق مدة البرنامج التدريبي (12) أسبوع ، بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع .

-إستغرق زمن الوحدة التدريبية حوالي (60- 90) دقيقة حسب طبيعة الهدف .

-الأيام : (السبت ، الثلاثاء، الخميس) .

الشدة المقترحة للتدريب :

-بالنسبة للسرعة والتحمل : تم إستخدام الفتري البطيئ (60-80%) ، بينما التدريب الفتري السريع (80-

90%).

-بالنسبة لتمارين القوة :الفتري البطيئ ويصل في تمارينات التقوية سواء باستخدام الأثقال الإضافية أو بإستخدام

ثقل جسم فرد نفسه حوالي (50-60%)، بينما التدريب الفتري السريع يصل في تمارينات القوة باستخدام الأثقال

الاضافية الى 75%من أقصى مستوى الفرد.

-بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة : تم إستخدام التدريب التكراري بشدة تتراوح من (90-100%).

-تراوحت فترة الإحماء ما بين (15- 20د) وتمثلت في جري خفيف مع تمارينات إطالة ومرونة لجميع مفاصل

الجسم .

-أما فترة المرحلة الرئيسية كانت ما بين (50- 60 د) وتم فيها إجراء تمارينات المتعلقة بالدراسة .

-فترة التهدئة تراوحت ما بين (5-10د) وهي عبارة عن جري خفيف (هرولة) من أجل عودة الجسم إلى حالته

الطبيعية .

الملاحق

ملحق (4)

يوضح عدد وحجم كل مرحلة من مراحل الدورة التدريبية الكبرى

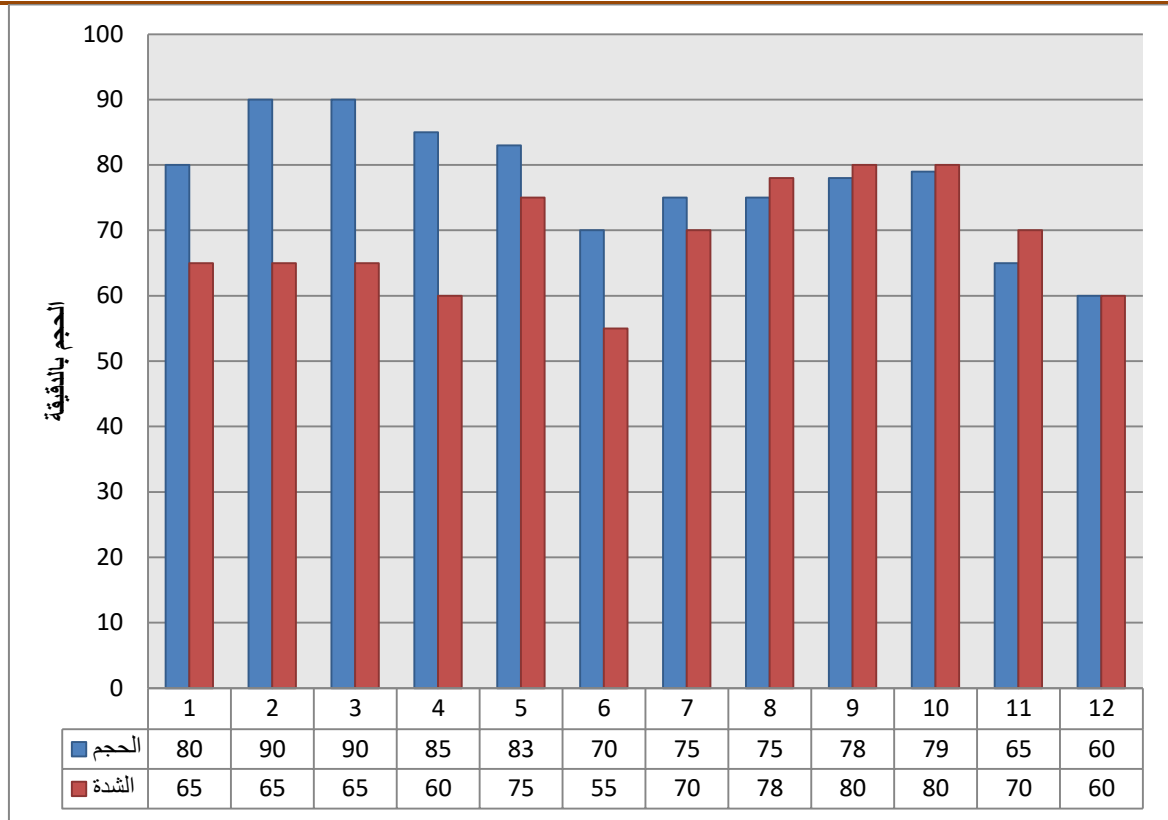
عدد الحصص الإجمالي	عدد الحصص المرحلة الإعدادية	عدد حصص فترة PPG	عدد حصص فترة PPS	عدد حصص فترة PC	عدد حصص المنافسات	عدد حصص المرحلة الانتقالية	الحجم الاجمالي بالدقيقة	حجم المرحلة الإعدادية بالدقيقة	حجم فترة PPG الدقيقة	حجم فترة PPS الدقيقة	حجم فترة PC الدقيقة	حجم مرحلة المنافسة بالدقيقة	حجم مرحلة الانتقالية بالدقيقة		
190	111	35	40	25	60	12	13870	6660	2800	3400	2250	5160	1080	مقرر	المخطط
														منجز	السنوي
36			36							2880				مقرر	البرنامج
36			36							2880				منجز	المقترح

الملاحق

الملحق (5) يوضح الدورات التدريبية المتوسطة: Meso cycle

الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 01 من: 15 / 10 / 2022 إلى: 10 / 11 / 2022

أكتوبر												الشهر	
الرابع			الثالث			الثاني			الأول			الأسابيع	
10	08	05	03	01	29	27	25	22	20	18	15	تاريخ الحصة	
12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	رقم الحصة	
												الاختبارات	بدني
													تقني
													طبي
												تحضير بدني	القوة القصوى
													القوة م بالسرعة
													تحمل القوة
													تحمل السرعة
													السرعة القصوى
													السرعة الانتقالية
													رشاقة
												مرونة	
												مداومة	
												التوافق	
												تحضير ذهني	مهارة الانزلاق والطفو في الماء
													الإنزلاق داخل الماء / الوثب
													حركات الرجلين واليدين (التبادلية)
												تحضير تكتيكي	التمرن على إنسيابية الجسم
													التنفس المنتظم أثناء السباحة
												التحضير النفسي	
												التحضير النظري	
												المنافسات	مسابقات ولائية
													مسابقات وطنية
													مسابقات دولية
60	65	79	78	75	75	70	83	85	90	90	80	الحجم (بالدقيقة)	
60	70	80	80	78	70	55	75	60	65	65	65	الشدة (%)	



شكل لمدرج توزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية المتوسطة رقم 01

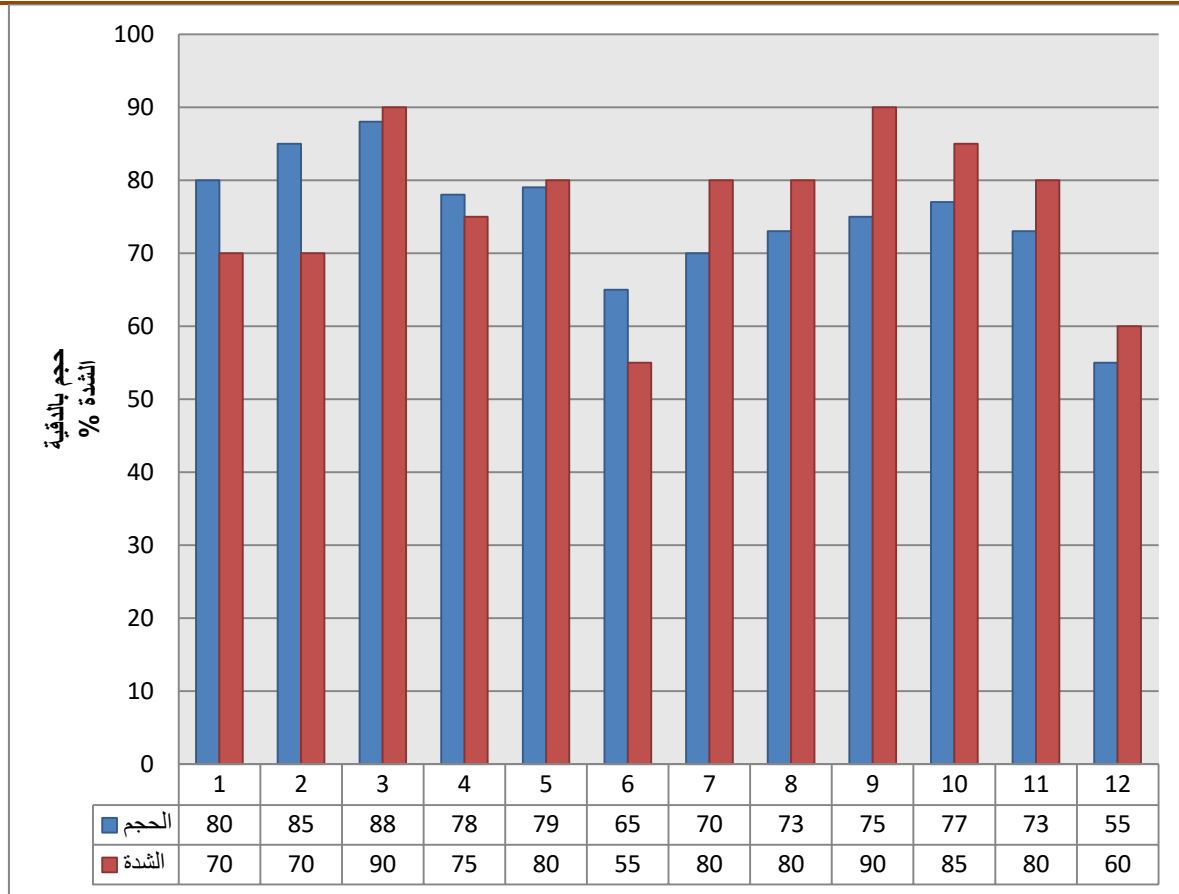


شكل لمنحنى توزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية المتوسطة رقم 01

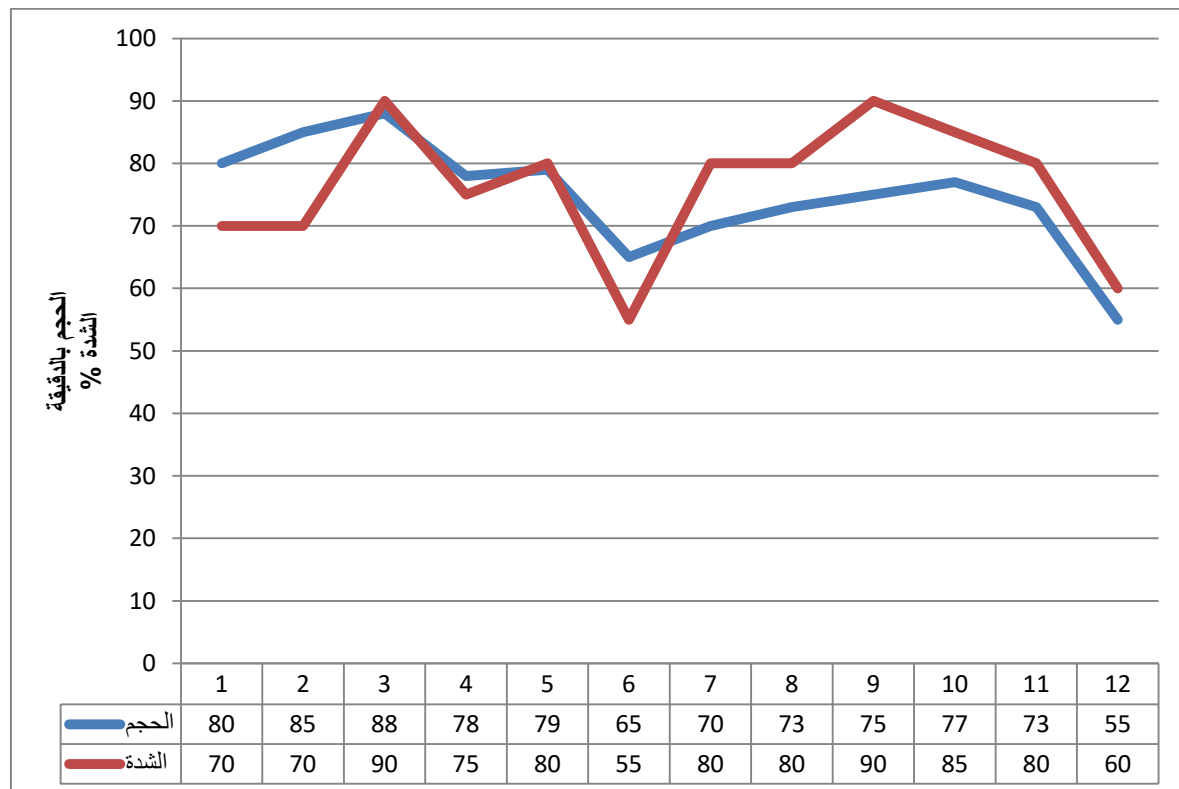
الملاحق

الدورة التدريبية المتوسطة رقم (02): إبتداء من 2022/11/12 إلى غاية 2022/12/08

نوفمبر												الشهر		
الرابع			الثالث			الثاني			الأول			الأسابيع		
08	06	03	01	29	26	24	22	19	17	15	12	تاريخ الحصة		
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	رقم الحصة		
												بدني	الاختبارات	
												تقني		
												طبي		
												القوة القصوى	القوة	التحضير البدني
												القوة م بالسرعة		
												تحمل القوة		
												تحمل السرعة	السرعة	
												السرعة القصوى		
												السرعة الانتقالية		
												رشاقة		
												مرونة		
												مداومة		
												التوافق		
												مهارة الانزلاق والطفو في الماء	المهارة	
												الإنزلاق داخل الماء / الوثب		
												حركات الرجلين واليدين (التبادلية)		
												التمرن على إنسيابية الجسم	التحضير البدني	
												التنفس المنتظم أثناء السباحة		
												التحضير النفسي		
												التحضير النظري		
												مسابقات دولية	المنافسات	
												مسابقات وطنية		
												مسابقات دولية		
55	73	77	75	73	70	65	79	78	88	85	80	الحجم		
60	80	85	90	80	80	55	80	75	90	70	70	الشدة (%)		



شكل لمدرج لتوزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية المتوسطة رقم: 02



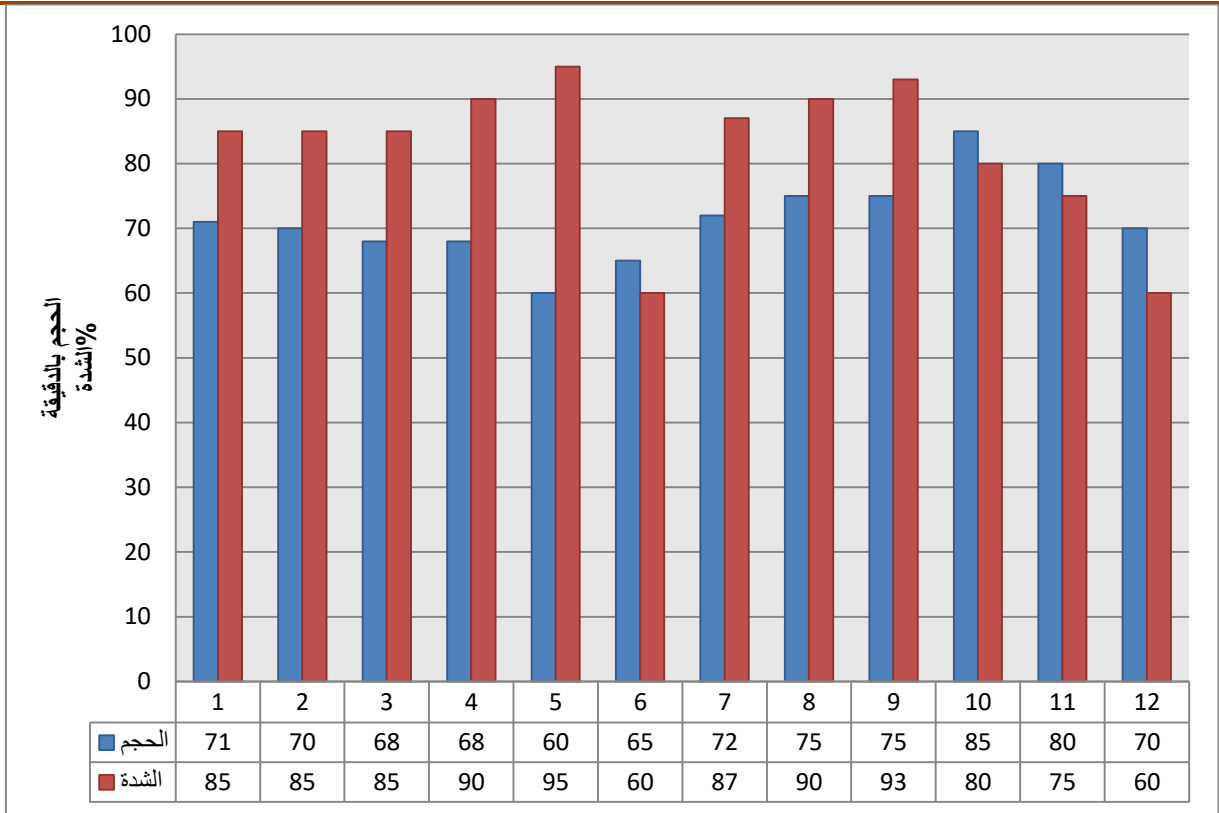
شكل لمنحنى توزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية المتوسطة رقم: 02

الملاحق

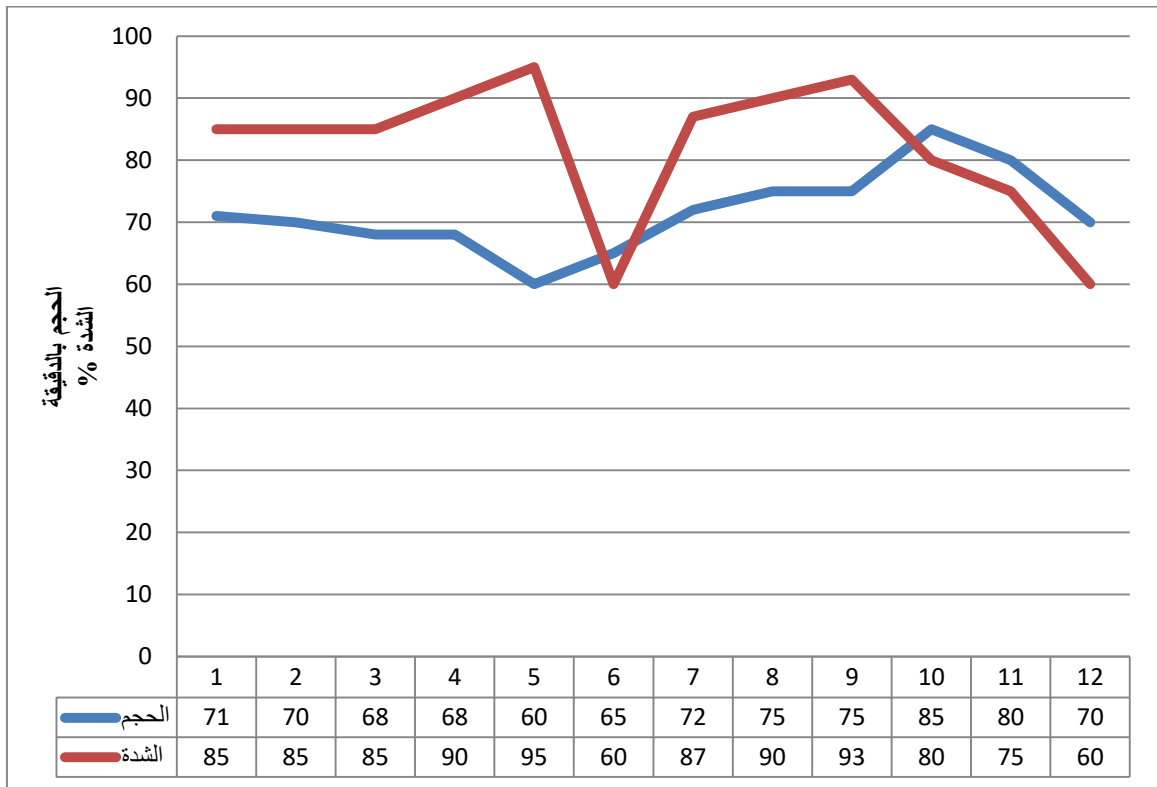
الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 03

من 2022/12/10 إلى : 2023/01/05

ديسمبر												الشهر			
الرابع			الثالث			الثاني			الأول			الأسابيع			
05	03	31	29	27	24	22	20	17	15	13	10	تاريخ الحصة			
36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	رقم الحصة			
												بدني		الاختبارات	
												تقني			
												طبي			
												القوة القصوى		القوة	تحضير بدني
												القوة م بالسرعة			
												تحمل القوة			
												تحمل السرعة		السرعة	
												السرعة القصوى			
												السرعة الانتقالية			
												رشاقة			
												مرونة			
												مداومة			
												التوافق			
												مهارة الانزلاق والطفو في الماء		مهارات	تحضير
												الإنزلاق داخل الماء / الوثب			
												حركات الرجلين واليدين (التبادلية)			
												التمرن على إنسيابية الجسم		تكتيك	تحضير
												التنفس المنتظم أثناء السباحة			
												التحضير النفسي			
												التحضير النظري			
												مسابقات ولائية		المنافسات	
												مسابقات وطنية			
												مسابقات دولية			
70	80	85	75	75	72	65	60	68	68	70	71	الحجم (بالدقيقة)			
60	75	80	93	90	87	60	95	90	85	85	85	الشدة (%)			



شكل لمدرج لتوزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية رقم 03



شكل منحى توزيع (الشدة والحجم) للدورة التدريبية المتوسطة رقم 03

الملاحق

الملحق (06) يوضح الدورات التدريبية الصغرى Micro cycle:

الدورة التدريبية الصغرى رقم : 01

الفترة			التحضيرية		
الشهر			أكتوبر		
رقم الحصة	01	02	03		
التاريخ	15	18	20		
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس		
قصوى					
الشدة	قريبة من القصوى				
	عالية				
	متوسطة				
	ضعيفة				
التحضير البدني	تحمل السرعة				
	تحمل القوة				
	القوة م بالسرعة				
	تقني				
الاختبارات	تكتيكي				
	نفسي				
	نظري				
	بدني				
المسبح النصف الأولمبي					
الحجم	الحجم الكلي				
	حجم المرحلة التمهيديّة				
	حجم المرحلة الرئيسية				
	حجم المرحلة الختامية				
'85	'87	'82			
'20	'20	'20			
'60	'62	'57			
'5	'5	'5			

الملاحق

الدورة التدريبية الصغرى رقم: 04

الفترة			التحضيرية
الشهر			أكتوبر
رقم الحصة	10	11	12
التاريخ	05	08	10
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس
قصوى			
قريبة من القصوى			
الشدة	عالية		
	متوسطة		
	ضعيفة		
	تحمل السرعة		
	تحمل القوة		
التحضير البدني	البدني	القوة م بالسرعة	
		تقني	
		تكتيكي	
		نفسي	
		نظري	
الاختبارات			
بدني			
تقني			
طبي			
المكان			المسبح النصف الأولمبي
الحجم	الحجم الكلي	'74	'70
	حجم المرحلة التمهيدية	'20	'20
	حجم المرحلة الرئيسية	'49	'45
	حجم المرحلة الختامية	'05	'05
			'65

الملاحق

الدورة التدريبية الصغرى رقم: 08

الفترة			التحضيرية
الشهر			أكتوبر
رقم الحصة	22	23	24
التاريخ	03	06	08
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس
قصوى			
الشدة	قريبة من القصوى		
	عالية		
	متوسطة		
	ضعيفة		
تحمل السرعة			
التحضير البدني	تحمل القوة		
	القوة م بالسرعة		
	تقني		
	تكتيكي		
نفسى			
نظري			
الاختبارات			
بدني			
تقني			
طبي			
المكان			المسبح النصف الأولمبي
الحجم	الحجم الكلي		
	حجم المرحلة التمهيدية		
	حجم المرحلة الرئيسية		
	حجم المرحلة الختامية		
	'77	'72	'65
	'20	'20	'20
	'52	'47	'40
	'5	'5	'5

الملاحق

الدورة التدريبية الصغرى رقم: 09

الفترة			التحضيرية
الشهر			أكتوبر
رقم الحصة	25	26	27
التاريخ	10	13	15
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس
قصوى			
الشدة	قريبة من القصوى		
	عالية		
	متوسطة		
	ضعيفة		
التحضير البدني	تحمل السرعة		
	تحمل القوة		
	القوة م بالسرعة		
	تقني		
الاختبارات	تكتيكي		
	نفسي		
	نظري		
	بدني		
المكان	تقني		
	طبي		
	المسبح النصف الأولمبي		
	الحجم الكلي		
الحجم	حجم المرحلة التمهيدية		
	حجم المرحلة الرئيسية		
	حجم المرحلة الختامية		

الملاحق

الدورة التدريبية الصغرى رقم 10:

الفترة			التحضيرية
الشهر			أكتوبر
رقم الحصة	28	29	30
التاريخ	17	20	22
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس
قصوى			
قريبة من القصوى			
الشدة	عالية		
	متوسطة		
	ضعيفة		
	تحمل السرعة		
	تحمل القوة		
التحضير البدني	أولاً	القوة م بالسرعة	
		تقني	
		تكتيكي	
		نفسي	
		نظري	
الاختبارات			
بدني			
تقني			
طبي			
المكان			المسبح النصف الأولمبي
الحجم	الحجم الكلي	'65	'63
	حجم المرحلة التمهيدية	'20	'20
	حجم المرحلة الرئيسية	'40	'38
	حجم المرحلة الختامية	'5	'5

الملاحق

الدورة التدريبية الصغرى رقم 12:

الفترة			التحضيرية
الشهر			أكتوبر
رقم الحصة	34	35	36
التاريخ	15	18	20
الأيام	السبت	الثلاثاء	الخميس
قصوى			
قريبة من القصوى			الشدة
عالية			
متوسطة			
ضعيفة			
تحمل السرعة			التحضير البدني
تحمل القوة			
القوة م بالسرعة			
تقني			
تكتيكي			
نفسي			الاختبارات
نظري			
بدني			
تقني			
طبي			
المسبح النصف الأولمبي			
المكان			
الحجم الكلي	'66	'72	'71
حجم المرحلة التمهيدية	'20	'20	'20
حجم المرحلة الرئيسية	'41	47'	'46
حجم المرحلة الختامية	'5	'5	'5

الملاحق

الملحق (07) يوضح محتوى الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

الوحدات التدريبية	المحتوى	وقت	عدد التكرار	الشدة	تدوين تمارين	تدوين مجموعات	موافق	غير موافق
الحصة رقم: 01 الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '57' الشهر: الأول الأسبوع: الأول اليوم: 15/10/2022	سباحة 25م (حرة كاملة) سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	"23-24 "59-57 "125.130 "255.260	300 300 100 200	12 6 1 1	%65	'1 '2	5'	
الحصة رقم: 02 الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '62' الشهر: الأول الأسبوع: الأول اليوم: 18/10/2022	سباحة 25م (حرة كاملة) سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	"23-24 "59-57 "125.130 "255.260	300 400 200 200	12 8 2 1	%65	'1 '1:30 '3	5'	
الحصة رقم: 03 الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '60' الشهر: الأول الأسبوع: الأول اليوم: 20/10/2022	سباحة 25م (حرة كاملة) سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 125م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	"23-24 "57-59 "80-82 "255.260	300 400 250 200	12 8 2 1	%65	'1 '1:30 '3:30	5'	
الحصة رقم: 04 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '52' الشهر: الأول الأسبوع: الثاني اليوم: 22/10/2022	-ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل -القفز بالرجلين بالتناوب لمدة 1د	"60 "60	عدد المرات مسافة	6 6	%60	'2 '3	5'	
الحصة رقم: 05 الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '55' الشهر: الأول الأسبوع: الثاني اليوم: 25/10/2022	سباحة 25م حرة Hand paws سباحة 50م حرة (كاملة) سباحة 100م حرة (بالزعانف) سباحة 125م حرة Hand paws	"29-30 "56-57 "118.120 "89-90	250 200 200 250	8 4 2 2	%75	'1 '2 '2 '2:30	5'	
الحصة رقم: 06 الهدف: إستشفائية المرحلة الرئيسية: '49' الشهر: الأول الأسبوع: الثاني اليوم: 27/10/2022	-سباحة بطيئة 100م (حرة) -سباحة بطيئة 200م (صدر) -سباحة بطيئة 200م (ظهر)	"160-170 "450-453 "443-445	400 200 200	4 1 1	%55	'2 '3 '3	5'	

الملاحق

		'5	'1 '1	%70	10 4 1 1	250 200 100 200	"22-23 "57-58 "125.130 "255.260	سباحة 25م (حرة كاملة) سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 07 الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '45 الشهر: الأول الأسبوع: الثالث اليوم: 29/10/2022
		'5	'1.30 '2 '2	%78	5 2 1 1	200 300 124 200 200	"60-64 "55-56 124"127 "254.257	-سباحة 25م (حرة) ضربات رجلين فقط بإستخدام (لوح الطفو) سباحة 50م (حرة) ضربات اليدين فقط ب (pull boys) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 08 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '49 الشهر: الأول الأسبوع: الثالث اليوم: 01/11/2022
		'6	'2 '3 '4	%80	4 2 1	300 500 600	"58-60 "116.119 "249.252	-سباحة 50م (حرة) بكفوف اليد (Hand paws) سباحة 100م (حرة) بالزعانف سباحة 200م (حرة) زعانف (صغيرة الحجم)	الحصة رقم: 09 الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '47 الشهر: الأول الأسبوع: الثالث اليوم: 03/11/2022
		'5	'2 '3	%80	6 6 1	عدد مرات 200	"60 "30	-ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل -القفز العمودي من وضع القرفصاء ثني كامل لمدة 30 ثانية سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 10 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '49 الشهر: الأول الأسبوع: الرابع اليوم: 05/11/2022
		'5	'1.30 '1 '2	%70	4 4 1 1	100 200 100 200	"61-63 "55-56 "124.126 "254.257	-سباحة 25م (حرة) ضربات رجلين فقط ب لوح الطفو سباحة 50م (حرة) ضربات اليدين فقط ب (pull boys) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 11 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '45 الشهر: الأول الأسبوع: الرابع اليوم: 08/11/2022
		'6	'2 2'	%60	3 1 1	300 200 400	"160.170 "450.453 "443.445	-سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م صدر سباحة 400م ظهر	الحصة رقم: 12 الهدف: الإستشفائية المرحلة الرئيسية: '40 الشهر: الأول الاسبوع: الرابع اليوم: 10/11/2022
		'5	'2 '2	%70	8 5 1	400 500 200	"57-58 "125.130 "255.260	سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 13 الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '46 الشهر: الثاني الاسبوع: الخامس اليوم: 12/11/2022

الملاحق

		5	'2 '3	%70	4 2 1	400 400 400	"125.130 "255.260 "520.530	سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة) سباحة 400م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 14: الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '49 الشهر: الثاني الأسبوع: الخامس اليوم: 15/11/2022
		'7	'1.3 '2.3 '3	%90	4 2 2	200 200 400	"54-57 123.127 "253.257	سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 15: الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '51 الشهر: الثاني الأسبوع: الخامس اليوم: 17/11/2022
		'5	'2 '2 '1	%78	4 4 1 1	عدد مرات 200 200	"60 "30 "124.128 "254.258	-ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل -القفز العمودي من وضع القرفصاء (ثني كامل للركبتين) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 16: الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '48 الشهر: الثاني الأسبوع: السادس اليوم: 19/11/2022
		'6	'1.3 '2	%80	6 4 1	300 400 200	"59.60 "124.126 "252.255	-سباحة 50م (حرة) ضربات رجلين فقط ب لوح الطفو -سباحة 100م (حرة) ضربات اليدين فقط ب pull boys -سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 17: الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: '47 الشهر: الأول الأسبوع: الاول اليوم: 22/11/2022
		'7	'3	%55	2 2 1	400 400 400	"261.263 "252.256 "580.583	سباحة 200 ظهر سباحة 200م (حرة كاملة) سباحة 400م (صدر كاملة)	الحصة رقم: 18: الهدف: إستشفائية المرحلة الرئيسية: '44 الشهر: الثاني الأسبوع: السادس اليوم: 24/11/2022
		'6	'3 '3	%80	5 3 1	250 300 200	"27-29 "124.127 "247.250	-سباحة 50م (حرة) بإستخدام كفوف اليد (Hand paws) -سباحة 100م (حرة) كفوف اليد -سباحة 200م (حرة) ب الزعانف (صغيرة الحجم)	الحصة رقم: 19: الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '48 الشهر: الثاني الأسبوع: السابع اليوم: 26/11/2022

الملاحق

		'6	'2 '2 '2	%80	4 4 2 1	عدد المرات	"10 "15 "124.127 "247.250	-الشد بالعقلة (ثني ومد الذراعين) -الوثبات المتتالية في المكان -سباحة 100م (حرة) كفوف اليد -سباحة 200م (حرة) زعانف	الحصة رقم: 20: الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '48 الشهر: الثاني الأسبوع: السابع اليوم: 29/11/2022
		'7	'2 '3	%90	4 4 1	200 400 200	"54-57 123.127 "253.257	سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 21: الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '50 الشهر: الثاني الأسبوع: السابع اليوم: 01/12/2022
		'7	'2 '3	%85	5 4 1	250 600 200	"54-57 123.127 "253.257	سباحة 50م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 22: الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '52 الشهر: الثاني الأسبوع: الثامن اليوم: 03/12/2022
		'6	'2 '3	%80	5 2	400 400	"123.127 "254.257	سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 23: الهدف: تحمل السرعة المرحلة الرئيسية: '47 الشهر: الأول الأسبوع: الأول اليوم: 06/12/2022
		'7	'3	%60	3 1	200 400	"252.255 "580.582	سباحة 200م (حرة بطيئة) سباحة 400م صدر	الحصة رقم: 24: الهدف: إستشفائية المرحلة الرئيسية: '40 الشهر: الثاني الأسبوع: الثامن اليوم: 08/12/2022
		'7	'1.3 '2	%85	5 2 1	500 200 200	"120.123 "144.148 "254.259	-سباحة 100م (حرة كاملة) -سباحة 100م (حرة) ضربات رجلين فقط ب لوح الطفو -سباحة 200م (حرة) ضربات اليدين فقط ب (pull boys)	الحصة رقم: 25: الهدف: تحمل السرعة وتحمل القوة المرحلة الرئيسية: '43 الشهر: الثالث الاسبوع: التاسع اليوم: 10/12/2022
		6. '3	'1 2	%85	4 2 1	200 200 400	"56.58 "122.124 574.576"	سباحة 50م (حرة) رجلين فقط ب لوح الطفو -سباحة 100م (حرة) يدين فقط ب (pull boys) -سباحة 400م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 26: الهدف: تحمل السرعة وتحمل القوة المرحلة الرئيسية: '40 الشهر: الثالث الاسبوع: التاسع اليوم: 13/12/2022

الملاحق

		7'	1'		1	100	" 120.123	سباحة 100م (حرة كاملة)	الحصة رقم 27:
			'3	%85	2	400	"281.285	سباحة 200م (حرة) ضربات رجلين فقط ب لوح الطفو	الهدف:تحمل السرعة +تحمل القوة
					1	400	"518.521	سباحة 400م(حرة) ب pull boys	المرحلة الرئيسية: 39' الشهر :الثالث الأسبوع: التاسع اليوم:15/12/2022

		'7	'2 '1	%90	6 4 1 1	عدد مرات	"10 "10 "253.257 "564.566	-الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة 10ثواني -ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة 10ثواني -سباحة 200م(حرة) كفوف اليد -سباحة 400م(حرة) ب زعانف	الحصة رقم: 28 الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '40 الشهر: الثالث الأسبوع: العاشر اليوم: 17/12/2022
		'7	'2.3 '2.3	%95	2 2 1	200 400 400	"120.124 "249.254 "559.563	سباحة 100م (حرة) كفوف اليد سباحة 200م(حرة) بالكفوف سباحة 400م (حرة) ب الزعانف	الحصة رقم: 29 الهدف: القوة المميزة بالسرعة المرحلة الرئيسية: '38 الشهر: الثالث الأسبوع: العاشر اليوم: 20/12/2022
		'6	'4	%60	2 1	400 400	"580.582 "443.445	سباحة 400م صدر (بطيئة) سباحة 400م ظهر (بطيئة)	الحصة رقم: 30 الهدف: الإستشفائية المرحلة الرئيسية: '46 الشهر: الثالث الأسبوع: العاشر اليوم: 22/12/2022
		'7	'3 '3	%87	2 2 1	200 400 400	"120.125 "249.254 "559.563	سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة) بكفوف اليد سباحة 400م (حرة كاملة) زعانف	الحصة رقم: 31 الهدف:تحمل السرعة +القوة م بالسرعة المرحلة الرئيسية: '40 الشهر: الثالث الأسبوع:الحادي عشر اليوم: 24/12/2022
		'7	'2 '2	%90	2 2 1 1	100 200 200 400	"52.55 "120.123 "249.253 "559.560	سباحة 50م(حرة كاملة) سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 200م (حرة) ب كفوف اليد سباحة 400م (حرة) ب الزعانف	الحصة رقم: 32 الهدف: تحمل السرعة +القوة م بالسرعة المرحلة الرئيسية: '44 الشهر: الثالث الاسبوع:الحادي عشر اليوم: 27/12/2022

الملاحق

		'7	'1 '1	%93	3 3 1 1	عدد المرات	"10 "10 "557.559 "564.567	الشد بالعقلة (ثني ومد للذراعين) لمدة 10 ثواني الانبطاح (الثني والمد للذراعين) لمدة 10 ثواني سباحة 200م (حرة) بالكفوف اليد سباحة 400م (حرة) ب pull boys	الحصة رقم: 33 الهدف: تحمل السرعة +القوة م بالسرعة المرحلة الرئيسية: 43' الشهر: الثالث الاسبوع: الحادي عشر اليوم: 29/12/2022
		'6	'3 '3	%80	3 2 1	300 400 400	"120.124 "254.259 574.576"	-سباحة 100م (حرة) ضربات رجلين فقط ب كفوف اليدين -سباحة 200م (حرة) ضربات اليدين فقط ب pull boys -سباحة 400م (حرة كاملة)	الحصة رقم: 34 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: 41' الشهر: الثالث الاسبوع: الثاني عشر اليوم: 31/12/2022
		5'	2' 2'	80%	4 3 1 1	عدد المرات	60" 30" "281.285 574.576"	-القفز بالتناوب (الرجلين) لمدة دقيقة -القفز العمودي مع ثني كامل للركبتين لمدة 30 ثانية -سباحة 200م (حرة) ضربات الرجلين فقط ب لوح الطفو -سباحة 400م (حرة) ضربات اليدين ب (pull boys) .	الحصة رقم: 35 الهدف: تحمل القوة المرحلة الرئيسية: 47' الشهر: الثالث الاسبوع: الثاني عشر اليوم: 03/01/2023
		'6	'4	%60	2 1	400 400	"580.582 "443.445	-سباحة 400م صدر (بطيئة) -سباحة 400م ظهر (بطيئة)	الحصة رقم: 36 الهدف: إستشفائية المرحلة الرئيسية: 46' الشهر: الثالث الاسبوع: الثاني عشر اليوم: 05/01/ 2023

الملحق (8)

يبين السادة والخبراء والمختصين لتحكيم وإبداء الرأي حول الاختبارات البدنية والبرنامج التدريبي

الرقم	الاسم واللقب	الاختصاص	الرتبة العلمية	الجامعة
01	خلفاوي لزهاري	التدريب الرياضي	أستاذ محاضر -أ-	جامعة الجلفة
02	عمرواي محمد	التدريب الرياضي	أستاذ محاضر -أ-	جامعة الجلفة
03	جمال مرابط	التدريب الرياضي	أستاذ محاضر -أ-	جامعة بسكرة
04	شوقي حسان	التدريب الرياضي	أستاذ مساعد	جامعة الجلفة
05	قاسم مخطار	التدريب الرياضي	أستاذ تعليم عالي	جامعة الجلفة

الملاحق

الملحق (9)

قائمة أسماء السادة المؤطرين والمدربين والمساعدین:

الرقم	الاسم واللقب	التخصص	الرتبة العلمية أو المهنة	الجامعة
01	قنونة عبد الحمید	تدريب وتحضير بدني	دكتور/إطار في الشباب والرياضة	جامعة الجلفة /الشباب والرياضة الجلفة
02	خرفي رضا توفيق	تدريب رياضي نخبوي	طالب دكتوراه/إطار في الشباب والرياضة	جامعة تيسمسيلت /الشباب والرياضة الجلفة
03	ولید عزالدين	تدريب رياضي نخبوي	طالب دكتوراه	جامعة الجلفة
04	صدارة أنور	مدرب سباحة	رئيس فرقة غطس بالحمایة المدنية	الحمایة المدنية الجلفة
05	طالب زكرياء	مدرب سباحة	أستاذ رياضة بالتعليم الإبتدائي	ولاية الجلفة

الملحق (10)

يوضح نموذج الوحدة التدريبية

المدرّب: هزلأوي النذير التاريخ: 10/12/2022 المكان: المسبح النصف أولمبي (حاسي بجبج) التوقيت: 10:30—09:00	رقم الحصة: 25 هدف الحصة: تنمية تحمل السرعة+تحمل القوة	الوسائل:ميكاتي+صفارة+ عدد السباحين: 06 مدة الحصة: 68 د الصنف: أصاغر الشدة: 85%
---	--	---

المراحل	المحتوى	الكثافة			البيانات	الملاحظات
		الوقت	تكرار	الراحة		
التمهيدية	التحية - الغيابات شرح هدف الحصة تسخين عام (تمديدات عضلية ومفصلية) تسخين خاص (داخل الماء)	'5 '15				التسخين جماعي وتحت إشراف المدرّب
الرئيسية	سباحة 100م (حرة كاملة) سباحة 100م (حرة) ضربات رجلين فقط بلوح الطفو سباحة 200م (حرة) ضربات اليدين فقط ب (pull boys)	"120.126 "144.148 "254.259	6 2 1	'1:30 '2	 	الراحة بين المجموعات 5 د طريقة الفترى السريع
الختامية	القيام بعملية الشهيق والزفير عند جدار المسبح إستلقاء السباحين على الظهر في الماء مع أفراد اليدين والرجلين	'5				الرجوع الى الحالة الطبيعية

ملحق (11)

إستمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة بتجانس عينة البحث

أولاً: إستمارة لتسجيل نتائج القياس المجموعة الأولى (العينة الضابطة)

الإسم	العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	المشاركات (ولائية - وطنية)
السباح D	12	4	1.59	58	ولائية+ جهوية
السباح C	13	4.5	1.58	48	ولائية+ جهوية
السباح F	12	5	1.59	49	ولائية
السباح E	13	3.5	1.57	53	ولائية
السباح N	13	3	1.53	55	ولائية+ جهوية
السباح L	12	5	1.56	52	ولائية

ثانياً :إستمارة لتسجيل نتائج القياس المجموعة الثانية (العينة التجريبية)

الإسم	العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	المشاركات (ولائية - وطنية)
السباح G	13	4	1.59	52	وطنية
السباح M	12	3	1.54	43	ولائية+ جهوية
السباح B	12	3.5	1.58	55	وطنية
السباح A	13	5	1.55	55	وطنية
السباح H	13	4	1.57	56	ولائية+ جهوية
السباح J	12	5	1.57	43	ولائية

ملحق (12)

النتائج الخامة للدراسة الإستطلاعية

الإختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة		القوة المميزة بالسرعة		مستوى الانجاز
الإختبارات الفرعية السباحين	إختبار كرويز الفتري (100*5)	إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الإنبطاح المائل التعب (اليدين)	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا (الرجلين)	إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا (اليدين)	الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا (الرجلين)	سباحة (حرة) 100م
السباح O	5.21	23	11	3	8.50	1.25
السباح P	5.41	22	13.50	4	9.50	1.26
السباح Q	5.26	17	13	2.5	7.50	1.29
السباح R	5.30	18	12	2	12.50	1.28

الملحق (13)

إستمارة تسجيل النتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

نتائج (المجموعة التجريبية) في الإختبار القبلي

الإختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة	مستوى الانجاز
الإختبارات الفرعية السباحين	إختبار كرويز الفتري (100*5)	إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى (اليدين)	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا (الرجلين)	إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا (اليدين) 15 ثا (الرجلين)
السباح G	5.35	14	10	4
السباح M	5.44	15	10	2.50
السباح B	5.54	18	14	3
السباح A	5.33	16	12	3
السباح H	5.20	21	9	3
السباح J	5.55	17	9	3.5

نتائج (المجموعة التجريبية) في الإختبار البعدي

الإختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة	مستوى الانجاز
الإختبارات الفرعية السباحين	إختبار كرويز الفتري (100*5)	إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب (يدين)	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا (الرجلين)	إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا (اليدين) 15 ثا (الرجلين)
السباح G	5.15	18	14	6
السباح M	5.20	19	15	4.50
السباح B	5.22	20	19	4
السباح A	5.10	22	16	5.50
السباح H	5.08	24	12	7
السباح J	5.21	21	11.50	6.50

نتائج المجموعة (الضابطة) في الإختبار القبلي

الإختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة	مستوى الانجاز
الإختبارات الفرعية السباحين	إختبار كرويز الفتري (100*5)	إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب (يدين)	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا (الرجلين)	إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا (اليدين) الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا (الرجلين)
السباح D	5.58	20	11	3
السباح C	5.45	22	14	3
السباح F	5.25	19	13	4
السباح E	5.50	15	11	4
السباح N	5.51	20	12	2
السباح L	5.30	23	15	4
السباحة (حرة) كاملة 100م				8
				11
				8
				10
				6
				7

نتائج المجموعة (الضابطة) في الاختبار البعدي

الإختبار	تحمل السرعة	تحمل القوة	القوة المميزة بالسرعة	مستوى الانجاز
الإختبارات الفرعية السباحين	إختبار كرويز الفتري (100*5)	إختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى التعب (يدين)	إختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء وثني كامل للركبتين لمدة 30 ثا (الرجلين)	إختبار الشد بالعقلة لمدة 10 ثا (اليدين) الوثبات المتتالية في المكان خلال 15 ثا (الرجلين)
السباح D	5.58	20	11	3
السباح C	5.40	21.50	13.50	3.50
السباح F	5.25	19	13	4.50
السباح E	5.50	15	11.20	4
السباح N	5.51	20	12	2
السباح L	5.29	23	15	4.5
السباحة (حرة) كاملة 100م				8
				11.50
				8
				10
				6
				7

ملحق رقم (14):

نتائج المعالجة الإحصائية . برنامج (Spss)

1- نتائج اختبار شابيرو-ويلك للتوزيع الطبيعي للمتغيرات (السن-العمر التدريبي -الطول-الوزن) .

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
السن	,191	12	,200*	,906	12	,187
الوزن	,200	12	,198	,900	12	,157
الطول	,200	12	,200*	,908	12	,199
العمر التدريبي	,205	12	,177	,875	12	,076

2- نتائج اختبار شابيرو-ويلك لقيم الاختبارات البدنية .

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
إختبار كرويز الفكري	,161	12	,200*	,934	12	,422
إختبار الثني والمد للذراعين	,130	12	,200*	,954	12	,702
إختبار القفز القرفصاء	,130	12	,200*	,942	12	,518
إختبار الوثبات في المكان	,149	12	,200*	,963	12	,829
إختبار شد العقلة	,205	12	,174	,891	12	,123
إختبار مستوى الانجاز 100م حرة	,089	12	,200*	,967	12	,876

3- نتائج الفروق بين التجريبية والظابطة في متغيرات (الوزن، السن ، الطول ،العمر التدريبي)

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Hypothèse de variances égales	3,118	,108	,629	10	,543
Hypothèse de variances inégales			,629	8,288	,546

Statistiques de groupe

	المجموعة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
كلغ/الوزن	ضابطة	6	52,5000	3,72827	1,52206
	تجريبية	6	50,6667	6,08824	2,48551

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
السنة/السن	Hypothèse de variances égales	1,667	,226	,559	10	,588
	Hypothèse de variances inégales			,559	8,767	,590

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
سم/الطول	Hypothèse de variances égales	,105	,753	,277	10	,787
	Hypothèse de variances inégales			,277	9,615	,787

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)
السنوات/التدريبي العمر	Hypothèse de variances égales	,057	,817	,178	10	,862
	Hypothèse de variances inégales			,178	9,996	,862

4-نتائج التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات البدنية :

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
إختبار كرويز	Hypothèse de variances égales	,012	,916	,393	10	,702
	Hypothèse de variances inégales			,393	9,981	,702

الملاحق

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الامامي الانبطاح إختبار	Hypothèse de variances égales	,003	,955	1,969	10	,077
	Hypothèse de variances inégales			1,969	9,870	,078

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
القرصاء إختبار	Hypothèse de variances égales	,198	,666	1,917	10	,084
	Hypothèse de variances inégales			1,917	9,674	,085

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
المكان في المتتالية الوثبات إختبار	Hypothèse de variances égales	,039	,847	,639	10	,537
	Hypothèse de variances inégales			,639	9,963	,537

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
العقلة في والمد الثني إختبار	Hypothèse de variances égales	2,119	,176	,423	10	,682
	Hypothèse de variances inégales			,423	8,448	,683

الملاحق

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
Hypothèse de variances égales Hypothèse de variances inégales	حرة سباحة م100 الانجاز إختبار	,000	1,000	1,526	10	,158
				1,526	10,000	,158

5-مخرجات الفرضية الأولى :

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard		
Paire 1	- القبلي كرويز البعدي كرويز	.01000	.02000	.00816	5	,275

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1	- قبلي المائل الإنبطاح بعدي المائل الإنبطاح	.03167	.08256	.03371	,939	5	,391

Test des échantillons appariés

		Différences appariées				ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		
					Inférieur		
Paire 1	- بعدي العمودي القفز قبلي العمودي القفز	.01667	.11255	.04595	-.10144	5	,732

Test des échantillons appariés

		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			

الملاحق

Paire 1	بعدي المكان في الوثبات المكان في الوثبات - قبلي	.04167	.08010	.03270	1,274	5	,259
---------	---	--------	--------	--------	-------	---	------

Test des échantillons appariés

Test des contraindites appariées						
	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1 - بعدي العقلة شد قبلي العقلة شد	.06667	.09832	.04014	1,661	5	,158

Test des échantillons appariés

Test des corrélations appariées						
	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1 - قبلي الإنجاز مستوى بعدي الانجاز مستوى	.01167	.01941	.00792	1,472	5	,201

5-مخرجات الفرضية الثانية :

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés							
		Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1	- التجربة القبلي كرويز إختبار تجربة بعدى كرويز إختبار	.24167	.08060	.03291	7,344	5	,001

Test des échantillons appariés

Test des échantillons appariés						
	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1 - تجريبية بعدي انبطاح تجريبية قبلي انبطاح	3.83333	1.32916	.54263	7,064	5	,001

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1 - بعدي القفز قبلي القفز	3.91667	1.02062	.41667	9,400	5	,000

Test des échantillons appariés

Différences appariées			ddl	Sig. (bilatéral)
-----------------------	--	--	-----	------------------

الملاحق

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard		
Paire 1 - بعدي الوثبات قبلي الوثبات	3.16667	1.47196	.60093	5	,003

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	
Paire 1 - بعدي العقلة قبلي العقلة	2.41667	1.02062	.41667	,002

Test des échantillons appariés

	Différences appariées			t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard			
Paire 1 - قبلي الانجاز بعدي الانجاز	.07833	.02401	.00980	7,990	5	,000

6-مخرجات الفرضية الثالثة :

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
كرويز Hypothèse de variances égales	5,469	,041	4,442	10	,001
Hypothèse de variances inégales			4,442	6,979	,003

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
انبطاح Hypothèse de variances égales	,049	,828	2.287	10	0,045
Hypothèse de variances inégales			1.605	9,464	,559

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)

الملاحق

الفقز	Hypothèse de variances égales	,240	,320	3.635	10	0,005
	Hypothèse de variances inégales			1.605	9,464	,559

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الوثبات	Hypothèse de variances égales	,023	,008	2.326	10	0,042
	Hypothèse de variances inégales			1.605	7,464	,559

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
العقلة	Hypothèse de variances égales	,500	,023	3.759	10	0,004
	Hypothèse de variances inégales			1.605	7,464	,250

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الإنجاز	Hypothèse de variances égales	,148	,308	8.868	10	0,003
	Hypothèse de variances inégales			1.605	7,464	,559